

LEMCO Combi Bike⁺

BRUGSANVISNING



INTRODUKTION

Tillykke med din LEMCO Combi Bike Plus.

Jeg har udviklet træningscyklen helt fra grunden over 4 år. Det har været en lang og hård opgave, vores team er nu stolte af at kunne præsentere resultatet af vores arbejde .

Jeg håber at du vil få meget glæde af cyklen og den vil leve op til dine høje krav om kvalitet, funktionalitet og brugervenlighed.

Resultatet af træningen er du selv ansvarlig for, vi har udviklet en unik mulighed for bevægelse for mange mennesker der ellers ikke vil opleve glæden ved at bevæge kroppen aktivt og opleve fysisk træthed.

Det vil glæde mig hvis du vil dele dine erfaringer, ved at skrive til mig.

Det er vigtigt for os at læse om vores kunders erfaringer med cyklen og dine kommentarer kan inspirere andre til at vælge denne smarte måde at træne på i eget hjem eller fysioterapi, og hjælpe os til at videreudvikle vores cykel.

Jeg har vedlagt en lille trænings-dagbog hvor du kan notere dine fremskridt. Du kan rekvirere flere træningsdagbøger ved at kontakte mig pr. email.

Du er også altid velkommen til at ringe til mig: 3325 4002

Med venlig hilsen



Carsten Lemche,
carsten@lemco.dk
Ejer. LEMCO REHAB & FYSIO

SIKKERHEDS INFORMATION

Sikkerhed kommer altid først.

Læs og følg altid brugsanvisningen før du begynder at bruge din LEMCO Combi Bike Plus.

Læs, forstå og øv sikkerheds - og betjenings instruktionerne.

Få godkendelse fra din læge før du begynder din træning, specielt hvis du er over 35 år eller har hjerteproblemer / åndenøds-problemer.

Personer med handicap eller invaliderede personer skal have lægegodkendelse før påbegyndt træning og skal have supervision under brugen, samt grundig vejledning fra fysioterapeut, som også bør vejlede om opvarmning før træning. De hjælper gerne med et individuelt træningsprogram.

Sæt dig ind i begrænsningerne forbundet med brugen af LEMCO Combi Bike plus før du tager cyklen i anvendelse.

Ændringer eller ombygning af træningscyklen er ikke tilladt. Det kan skade cyklen, give dårlig funktion eller medføre personskaade.

Hvis du har svært ved at bruge cyklen efter at have læst brugsanvisningen, kontakt endelig Lemco og få vejledning.

Brug kun LEMCO Combi Bike Plus til træning, som beskrevet.

Vær varsom med brugen af LEMCO Combi Bike Plus og undgå at få fingre eller hænder klemt i de bevægende dele også under flytning af cyklen.

Brug aldrig cyklen, hvis funktionen føles forkert.

Garantien bortfalder ved anden brug end beskrevet.

Bortskaffelse af trænings-cyklen skal ske i overensstemmelses med lokale og nationale regler. Vi betaler til genbrugspladserne.

Pas på halstørklæder, tørklæder eller lignende ikke kommer i kontakt med bevægelige dele.

SIKKERHEDS-INSTRUKTION

Cyklen skal placeres på en plan flade. Kontakt LEMCO hvis cyklen vipper på gulvet grundet eks. ujævnt underlag.

Hold minimum 30 cm. afstand fra LEMCO Combi Bike Plus til andre objekter (Stole, borde, skabe, væg m.v.)

Som bruger skal der være mindst 1 meter plads til stol eller kørestol.

Spænd boltene efter på fødder og håndtag efter ca. en måneds brug.

Træning med behageligt tøj, som ikke sidder for stramt anbefales.

Behageligt fodtøj med god støtte og gode såler anbefales ligeledes.

Vær opmærksom på din vejtrækning og hold aldrig vejret medens du træner.

Undgå overtræning. Start træningen langsomt og øg gradvist modstanden efter behov.

Hvis den som træner får fornemmelse af svimmelhed, kvalme, bryst-smerter eller andre unormale symptomer, stop træningen øjeblikkeligt og søg øjeblikkelig læge.

Cyklen bør ikke bruges i nærheden af børn.

TRÆNING

Hver træning afsluttes med at gøre øvelserne langsomt og strække ud.

Cyklen må ikke bruges af børn under 15 år uden en voksens supervision.

Når der trænes bør hjælpers hænder m.v. holdes i sikker afstand fra enheden

MODSTAND 0 - 9 SAMT LÅS



Den magnetiske modstand kan reguleres fra 0 til 9

I samme håndtag er bremsen, der låser rotationen og bruges når man skal have benene op i fodskålene.

Når håndtaget skubbes helt i bund, blokeres rotationen og fødderne kan derved lettere sættes op enten af brugeren eller ved hjælp af en terapeut.

TRÆNINGSCOMPUTER



Skift mellem de forskellige funktioner ved at trykke på den grønne knap. Skærmen tænder af sig selv og slukker efter 4 minutters inaktivitet. Bip høres når displayet går på stand-by.

(SPEED)	Hastighed	0 - 99	km/h
(DIST)	Distance	0 - 999	km
(TIME)	Træningstid	0 - 99	min
(ODO)	Total Kilometer	0-9999	km
(SCAN)	Skifter mellem funktioner automatisk		

Hold knappen inde i ca. 5 sekunder for at nulstille til næste træning, der høres **et** bip når sidste session er nulstillet. Der høres et bip ved første tryk på knappen.

Når **SCAN** vises skifter cyklen automatisk mellem visning af de forskellige funktioner på skærmen med ca. 4 sekunders interval. Skærmen kan låses på en visning når der klikkes igennem skærmen of Scan ikke er aktiv.

Når midterknappen trykkes ind i ca. 5 sekunder nulstilles træningsdata og et bip høres, dog undtaget det totale antal kilometer. (ODO) der ikke kan nulstilles.

Sidste turs træningsdata nulstilles 4 minutter efter endt træning.

Hvis signalet på skærmen bliver utydeligt, udskift venligst batteriet i bunden af cyklen. Batteriet er et specielt batteri der kan bestilles hos LEMCO eller kan købes i eks. foto butikker. 3.6V AA batteri.

BENSTØTTER



Benstøtter leveres separat, de kan let monteres med en umbraco nøgle 3mm og en fastnøgle nr. 13.



Benstøtten monteres således at den kan vippe frem og tilbage med meget lidt modstand.

Et sæt benstøtter indeholder både en højre og en venstre benstøtte og bestilles på vores hjemmeside.

lemco.dk

DER KAN CYKLES BEGGE VEJE

Cyklen er designet til at kunne dreje begge veje. Du kan roligt cykle både forlæns og baglæns.

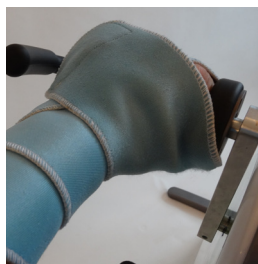
Det er forskellige muskler der aktiveres, det kan din fysioterapeut forklare dig mere om....

TRÆNINGSFORSLAG

Der kan trænes begge veje.

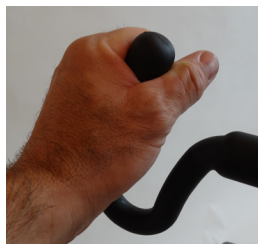
Der kan trænes med een hånd eller to hænder.

Der kan trænes alene med benene



Hvis den ene arm falder af håndtaget, kan den fastmonteres med et Chattanoogaoog bånd eller handske. Kontakt LEMCO

Hold dig opdateret på vores hjemmeside om muligheder for alternativ fastspænding.



Håndtaget er meget fleksibelt.

Placer hænderne så du holder bedst.

Evt. Tetraplegisk hånd kan holdes mellem det vandrette og lodrette del af håndtaget.



Hænderne kan også placeres vandret, hvorved der kan lægges flere kræfter i træningen.



Din Combi Bike Plus er leveret med en pedal lås for lettere ind / udstigning.

Modstands håndtaget presses helt i bund, så låser rotationen med en mekanisk bremse og et ekstra klik.

Bremser er trinløs og kan aktiveres et hvilket som helst sted under rotationen. Aktivér kun bremsen når cyklen kører meget langsomt (under 1 km/t)

VELCRO BÅND



Med tiden bliver velcro slidt og hæfter dårligt.

Bestil nye velcrobånd i vores webshop på
lemco.dk

Vores pedal er så god at mange klarer sig godt uden velcro bånd til at holde fødderne på plads under træning.

Hvis du har behov for velcrobånd til din cykel, kan de bestilles i vores webshop med dertilhørende monterings velcro.

BEMÆRK



- Det er tilrådeligt at låse cyklen under transport, så pedaler og håndtag ikke roterer utilsigtet.
- Pedaler og arm-håndtag kører altid sammen og kan ikke benyttes enkeltvis.
- Din LEMCO Combi Bike er kun beregnet til indendørs brug i tørre omgivelser.
- Display kan tørres af med en let fugtig bomuldsklud.
- **Cyklen er ikke et "legetøj for børn", den er alene sikkerhedsvurderet til voksne med behov for at træne.**

TIPSIKRING

Ved træning fra kørestol, kan kørestolen tippe alt efter hvor mange kræfter man lægger i træningen.

På lemco.dk kan der købes en anti-tipsikring som kan stilles under håndtaget på kørestolen, hvorved kørestolens risiko for at vippe reduceres betydeligt.

Brug altid en kørestol med tipsikring når der trænes på LEMCO Combi Bike Plus.

FLYTNING AF CYKLEN



Hjulene på cyklen giver mulighed for at flytte cyklen over korte afstande på glat gulv. Eks. lineoleum / trægulve. De kan ikke køre på tæpper.

Bemærk: Grundet cyklens vægt og størrelsen på hjulene, skal man undgå at køre på bløde og lakerede gulve, da det kan medføre mærker i træet.

RENGØRING

Din cykel kan tørres af med en kraftigt opvredet klud. Du kan lave en spand vand med et par dråber sulfo.

Husk at kluden skal vrides kraftigt.

Display bør ikke tørres af med fugtig klud.

Brug et tørt viskestykke og undlad at trykke hårdt på skærmen.

MONTERING AF BENSTØTTER

Erfaring viser at det kun er sjældent der er behov for at benytte benstøtter.

Hvis man synes det er for langt at bukke sig så kontakt os og prøv et chatta-nooga / Nylatex bånd omkring knæene. Se mere på lemco.dk.

Afmontér skrue og møtrik fra benstøtten.

Skruen stikkes forsigtigt igennem gummiets fra siden hvor skoene placeres ved træning.

Man kan se hullet på bagsiden af pedalen og mærke hvor den giver efter ved at trykke med skruen.

Plastic spændskiven skal sidde mellem pedalen og benstøtten.

Låse møtrikken strammes med en 13 nøgle og en 3mm umbraco og strammes så meget at benstøtten vipper med en let friktion - uden at være løs.



Velcro monteres på benstøtten.

Alternativt til benstøtter kan du på vores hjemmeside se hvordan du kan benytte et nylatex-bånd til at holde benene sammen over knæene imedens du træner.

MONTERING AF BENSTØTTER



På hver benstøtte er der velcro "knapper" hvor velcrobåndet om benet kan fæstnes.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

Brug:	Træningscykel til arme og ben
Modstand:	Magnetisk modstand justérbar 0-9
LCD Funktioner:	4
Farve:	Hvid med dekoration
Størrelse:	Længde: 75 cm, Bredde 51 cm , Højde 105 cm
Vægt:	34 kg
Garanti:	I henhold til købeloven
CE Mærkning	Cyklen er CE mærket som sportsudstyr

På vores internet-side kan du læse mere om træningsløsninger, som kan supplere din træning med LEMCO Combi Bike Plus

Producent og ene forhandler

LEMCO Rehab & Fysio ApS

Fabriksvej 3 - DK-3000 Helsingør

Tlf: +45 3325 4002 Fax: +45 7020 5899

info@lemco.dk / www.lemco.dk

Træn - Uden hjælpe motor ...

Fra kørestol



99% Vælger
LEMCO Combi
Bike Plus



Oplev glæden
ved at træne
hjemme eller i
fysioterapi



Let fiksering af
hænderne



Letlæselig skærm
med Km/t, tid &
distance

Og opnå større tilfredsstillelse !

Fabriksvej 3
DK-3000 Helsingør

Tlf.: +45 33 25 40 02
Fax: +45 70 20 58 99

info@lemco.dk
www.lemco.dk

LEMCO