



Pedaaltrenažööri OxyCycle II kasutusjuhend



Toote spetsifikatsioonid võivad sellest fotost erineda ja neid võidakse ette teetamata muuta.



Ettevaatusabinõud.....	2
Elektriohutus.....	3
Ülevaatlik joonis ja osade nimistu.....	4
Paigaldusjuhend.....	5
Juhtpuldi kasutamine.....	6
Treening.....	7

Ettevaatusabinõud

Lugege enne toote kasutamist kõik juhised hoolikalt läbi. Jätke kasutusjuhend ja originaaltšekid hilisemaks kasutamiseks alles.

- Pidage enne selle või mis tahes muu treeningprogrammiga alustamist nõu oma arstiga.
- Kui teil esineb tervisehäireid, näiteks pearinglust, tugevaid lihaskrampe või liigesevalu või valu rinnus, lõpetage kohe treenimine ja pöörduge kohe arsti poole.
- Hoidke lapsed ja koduloomad seadmest selle kasutamise ajal eemal.
- Ärge kasutage kunagi defektseid treeningseadmeid.
- Pange pedaaltrenažöör paigaldusjuhendi kohaselt kokku ja paigutage see tasasele libisemiskindlale aluspinnale.
- Hoidke käed seadme liikuvatest osadest eemal. Ärge pistke seadmes olevatesse avaustesse võõrkehi.
- Tehke enne treening alustamist 3–5 minutit soojendusharjutusi ja venitusi.
- Ärge kunagi treenige täieliku kurnatuseni.
- Ärge seiske pedaaltrenažööril, treenige ainult istuvas asendis.
- Säilitage treenimise ajal minimaalne ohutu liikumisruum. Pedaaltrenažöör on mõeldud kasutamiseks koduse treeningvahendina. Seadme kasutamiseks peab kasutaja suutma täielikult kontrollida kõiki oma lihaseid. Seade ei pruugi sobida kasutamiseks tetrapleegia (neljajäsemehalvatus) või parapleegiaga (mõlemapooolehvalvatus) isikutele. Pidage nõu oma arstiga.
- Treeningseadet tuleb regulaarselt hooldada, kontrollides seda lahtiste või defektsete osade suhtes.
- Toode on mõeldud lõpptarbijale kasutamiseks.
- Kandke pedaaltrenažööri kasutamise ajal mugavat ja sobivat riietust.
- Kõik harjutused tuleb läbi viia kontrollitult. Alustage treenimist alati aeglaselt.
- Laske seadet hooldada vaid kvalifitseeritud hooldustehnikul. Ärge proovige ise seadme hooldustööd teha.

Hoiatus: pedaaltrenažöör on mõeldud ainult istudes kasutamiseks ning seade peab paiknema siledal ja stabiilsel aluspinnal.

Elektriseadmete kasutamisel tuleb alati rakendada põhilisi ettevaatusabinõusid, sealhulgas ka allpool loetletud meetmeid.

Lugege kõik juhised enne seadme kasutamist läbi.

HOIATUS. Põletuste, tulekahju, elektrilöögi või kehavigastuste vältimiseks toimige järgmiselt.

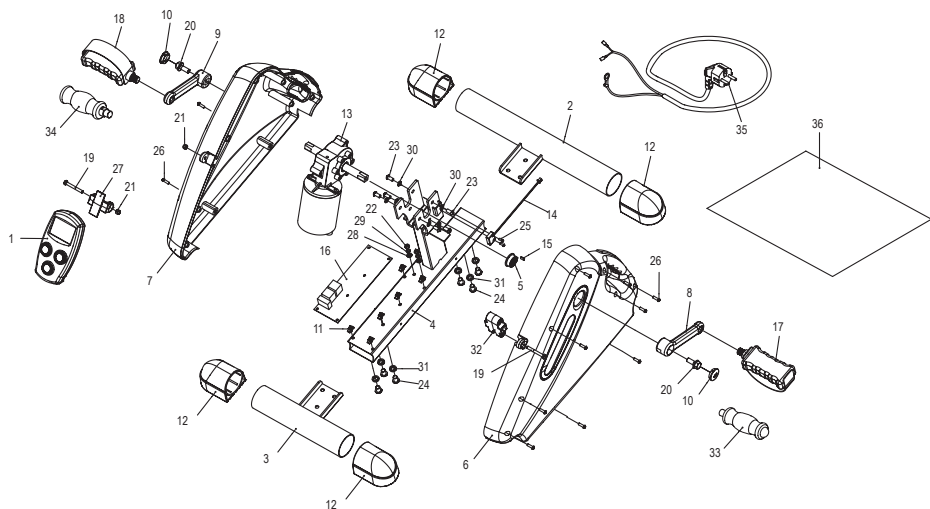
- Ärge jätke vooluvõrku ühendatud seadet kunagi järelevalveta. Tõmmake seadme pistik pistikupesast välja, kui paigaldate või eemaldate seadme osi, samuti siis, kui seadet ei kasutata.
- Ärge kasutage seadet, kui see on kaetud teki või padjaga. Seade võib üle kuumeneda, mis võib põhjustada tulekahju, elektrilöögi või kehavigastuse.
- Kui seadet kasutavad lapsed, füüsilise puudega isikud või kui seda kasutatakse laste läheduses, tuleb olla väga tähelepanelik.
- Kasutage seadet ainult kasutusjuhendis kirjeldatud viisil. Ärge paigaldage seadmele lisavarustust, mida tootja ei ole heaks kiitnud.
- Ärge kasutage seadet, kui seadme toitejuhe või pistik on kahjustatud, kui seade ei tööta korralikult, see on maha kukkunud, defektne või kui seade on vette kukkunud. Viige seade kontrollimiseks ja parandustööde tegemiseks teeninduskeskusesse.
- Ärge tõstke seadet toitejuhtmest ega kasutage seda käepidemenä.
- Hoidke toitejuhe kuumadest pindadest eemal.
- Ärge kunagi kasutage suletud õhuavadega seadet, hoidke õhuavad tolmuvabad.
- Ärge torgake seadme avaustesse võõrkehi ega laske neil sinna kukkuda.
- Ärge kasutage seadet õues.
- Ärge kasutage seadet ruumides, kus töötatakse aerosoolide või hapnikuga.
- Seadme lahtiühendamiseks lülitage kiiruse ja takistuse nupud välja ning eemaldage seejärel pistik pistikupesast.
- Tõmmake seadme pistik alati kohe pärast kasutamist ja enne seadme puhastamist pistikupesast välja.
- Ainult kodumajapidamises kasutamiseks.
- Energiatarve 220 V A/C

Ettevaatusabinõud hoidmisel

Ärge hoidke seadet kohas, kus valitseb liiga kõrge või madal temperatuur.

Ärge jätke seadet pikemaks ajaks otsese päikesevalguse kätte. Ärge hoidke seadet niiskes või tolmuses kohas.

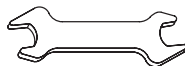
Ülevaatlik joonis ja osade nimistu



(24) Polt M8 × M12



(31) Vedruseib



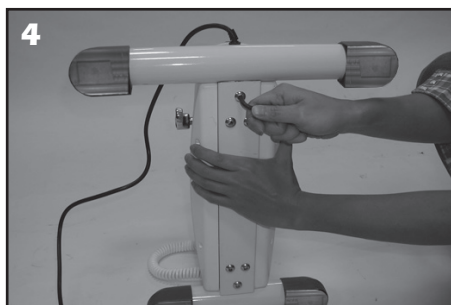
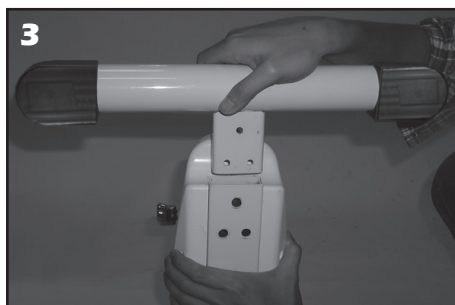
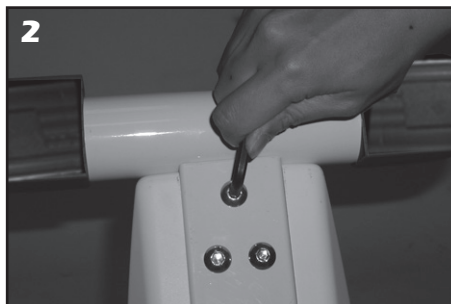
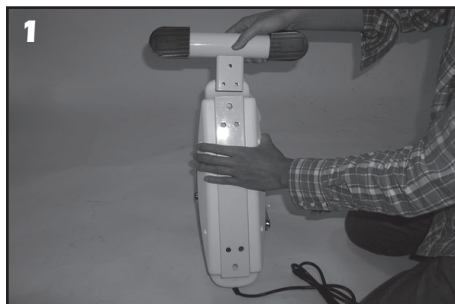
Mutrivõti



Kuuskvõti

Osa #	Kirjeldus	Kogus	Osa #	Kirjeldus	Kogus
1	Juhtpult	1	19	Polt M5 × 40 mm	2
2	Tagumine stabilisaator 380	1	20	Polt M8 × 20 mm	2
3	Eesmine stabilisaator 220	1	21	Mutter M5	2
4	Põhiraam	1	22	Polt M5 × 10 mm	2
5	Magnetklamber	1	23	Polt M6 × 12 mm	6
6	Parem kate	1	24	Polt M8 × 12 mm	6
7	Vasak kate	1	25	Kruvi ST2.9 × 10	2
8	Parem vänt	1	26	Kruvi ST4.2 × 15	11
9	Vasak vänt	1	27	Juhtpuldil klamber A	1
10	Plastikkork	2	28	Seib	2
11	Trükkplaadi tugialus	6	29	Vedruseib	2
12	Stabilisaatori otsakork	4	30	Vedruseib	6
13	Mootor	1	31	Vedruseib	6
14	Kandiline andur	1	32	Juhtpuldil klamber B	1
15	Kandiline magnet	1	33	Parem käsipedaal	1
16	Voolu juhtkilp	1	34	Vasak käsipedaal	1
17	Parem jalgpedaal	1	35	Vahelduvvoolu toitejuhe	1
18	Vasak jalgpedaal	1	36	Libisemiskindel matt	1

Paigaldusjuhend



1. Hoidke seadet püstiasendis. Seadme juhtpuldi poolne külg peab olema suunatud üles ja toitejuhtme poolne külg alla. Sisestage eesmine stabilisaator (3) põhiraami (4).
2. Kinnitage eesmine stabilisaator kolme poldiga (24) ja kolme vedruseibiga (31) põhiraami (4) külge.
3. Sisestage tagumine stabilisaator (2) põhiraami (4).
4. Kinnitage tagumine stabilisaator kolme poldi (24) ja kolme vedruseibiga (31) põhiraami (4) külge.
5. Ühendage vasak jalgpedaal (18) vasaku vända külge (9). Keerake see kaasasoleva tööriista abil vastupäeva vända külge kinni. (Vt jooniseid 5 ja 6.) Keerake parem jalgpedaal (17) päripäeva parempoolse vända (8) külge kinni. Märkus: vasak ja parem pedaal ning vasak ja parem vânt on tähistatud märkega „L” ja „R” (vasak ja parem).



Nuppude funktsioonid

MODE (Režiim): vajutage funktsioonide kuvamiseks nuppu MODE.

UP (Üles): suurendab pedaali pöörete arvu. Seadmel saab valida erinevate pöörete arvu tasemete vahel vahemikus 0–5.

DOWN (Alla): vähendab pedaali pöörete arvu. Seadmel saab valida erinevate pöörete arvu tasemete vahel vahemikus 5–0.

PÖÖRETE ARVU TASE (PÖÖRLEMISKIIRUSE TASEMED)	PÖÖRET MINUTIS (KOORMUSETA SEADE)
0	0 (STOPP)
1	20 ~ 25
2	30 ~ 35
3	40 ~ 45
4	50 ~ 55
5	60 ~ 65

Ekraanifunktsioonid

SCAN (Skannimine): kuvab igat funktsiooni kuus sekundit.

TIME (Aeg): [0:00–30:00] kuvab allesjäänud aega või juba läbitud treeningu kestust.

Samuti saate kindlaks määrata oma treeningu aja. Vajutage kahe sekundi jooksul funktsiooni TIME (Aeg) valimiseks nuppu MODE (Režiim). Ekraanil hakkab vilkuma treeningu aja seadistamise režiim TIME (Aeg). Vajutage treeningu aja seadistamiseks nuppu MODE (Režiim). Iga nupulevajutusega pikendate treeningu aega ühe minuti võrra. Treeningu aega saab seadistada vahemikus 5–30 minutit. Kui olete treeningu aja kindlaks määranud ja treeningu alustamiseks vajutanud nuppu UP (Üles), hakkab treeningu aeg ekraanil ühe sekundi kaupa lühenema. Pedaali pöörlemiskiirust saab seadistada, vajutades juhtpuldil kas nuppu UP (Üles) või DOWN (Alla). Kui treeningu aeg on jõudnud nulli, toob juhtpult kuuldavale viis sekundit kestva signaali ja pedaalid lõpetavad automaatselt pöörlemise. Juhtpuldi ekraanil vilgub märk STOP (Stopp). Kui nuppu MODE (Režiim) vajutatakse üks kord, lõpetab stoppmärk vilkumise. Pärast nupu UP (Üles) vajutamist saate treeningut jätkata.

RPM(Pöördeid minutis): [0–10–99] kuvab hetkel kehtivat pöörete arvu (pööret minutis) taset.

COUNT(Loenda): [0–9999] suureneb iga pedaalipöördega ühe võrra.

CALORIES (Kaloreid): [0–9999 kcal] hinnanguline treeningu jooksul põletatud kaloreite arv.

Funktsioonikuva valimiseks vajutage nuppu MODE (Režiim).

Kõikide väärtuste lähtestamiseks hoidke nuppu MODE (Režiim) kaks sekundit all (kui seade ei ole režiimis TIME (Aeg)).

Ekraan lülitub automaatselt välja, kui seadet ei ole kasutatud kauem kui neli minutit.

Treeningu põhimõtted

1. Isiklike eesmärkide alla võib kuuluda keha vormimine, tugevdamine, praeguse vormi parandamine, vigastustest paranemine, kardiotreeningu tegemine jne. Pedaaltrenažööri õige ja regulaarne kasutamine aitab teil oma eesmarke saavutada.
2. Vaba aja olemasolu on meie päevaste tegemiste kindlaksmääramisel kõige tähtsamal kohal. Kui saate ainult 15 minutit treenida, koostage pedaalrenažööri jaoks 15-minutiline kava.
3. Pedaaltrenažööril treenimine peaks olema nauditav osa teie igapäevatoimingutest.
4. Keskenduge harjutustele. Olenemata praegusest vormist saate iga harjutuse lühikese aja jooksul ära teha ja tajute, et teil on rohkem jõudu ning et olete vastupidavam.
5. Alustage lihaste soojendamiseks treeninguga alati aeglaselt.
6. Pedaaltrenažööri disain võimaldab teil loomulike ja tõhusate liigutustega oma lihaseid treenida.

Ülekoormuse põhimõte

Keha tugevdamiseks peate koostama harjutuste seeriad igapäevasteks treeninguteks. Kui treenite regulaarselt, kohaneb teie keha (täpsemalt teie lihased) treeningu uue tasemega. Seda nimetatakse „metaboolse aktiivsuse suurendamiseks“. Selle tulemusena töötavad teie lihased paremini ja te muutute tugevamaks. Kui jätkate sama metaboolse aktiivsuse tasemega treenimist, ei saa te lihaste tõhusust suurendada. Seega tuleb aeg-ajalt treeningute sagedust suurendada ja/või kestust pikendada. Oma vormi parandamiseks peate isikliku eesmärgi saavutamiseks pidevalt koormust suurendama.

Pedaaltrenažööri OxyCycle II kasutamine

Pedaaltrenažööri OxyCycle II saab kasutada alles pärast toitejuhtme pistikusse ühendamist. ÄRGE kasutage pedaalrenažööri OxyCycle II, kui see ei ole vooluvõrku ühendatud – see kahjustab seadet. Parimad tulemused saavutate pedaalrenažööri OxyCycle II õigesti kasutamisega. Juhtpuldil nuppu UP (Üles) või DOWN (Alla) vajutades määratakse kindlaks pedaalide õige pöörlemiskiirus (pöörete tase) ja treenitakse sellel kiirusel. Liiga kiiresti väntamine või liigse jõu rakendamine aktiveerib ülekoormuskaitse vooluahela, mis peatab mootori ja võimaldab kasutajal jalad/käed eemale tõmmata. Mootor lülitub 2–3 sekundiks välja ja seejärel automaatselt sisse tagasi. Kui mootor on kuni kümme korda järjest üle koormatud (mootor lülitub välja ja tagasi sisse), lõpetab mootor töötamise lõplikult, mis võib seda kahjustada. Juhtpuldil hakkab vilkuma märk STOP ja juhtpult toob kuuldavale kaheksa sekundit kestva signaali. Vajutage nuppu DOWN (Alla), kuni pöörete arvu tase on 0. Seejärel võite treeningu jätkamiseks vajutada nuppu UP (Üles).

Treening

Liikumis- ja paindevahemik

Seadet saab kasutada nii üla- kui ka alakeha treenimiseks. Alakeha treenimisel rakendatakse seadmel nelipealihaste (reielihased) toonuse tõstmiseks ja verevarustuse parandamiseks sääres ning labajalal passiivset liikumist. Ülakeha treenimisel kasutatakse seadet vastupanu avaldamiseks, mis võimaldab kasutajal käelihaseid treenida (biitseps, triitseps, deltalihased ja väiksemad lihased käsivartes).

Treeningkava

Inimesed kohanevad korduva treeninguga erinevalt. Treeningkava väljatöötamisel pöörake tähelepanu oma enesetundele, eriti pärast trenni lõppu. Võite tunda end väsinuna, kuid mitte kurnatuna. Treeninguga alustades valutavad peamist koormust saavad lihased veidi, eriti just treeningujärgsel päeval. Nende kokkutõmbumine ei tohiks siiski haiget teha. Olenemata soovitatud treeningkavast ei tohi kunagi nii kaua treenida, et tunnete ebamugavust.

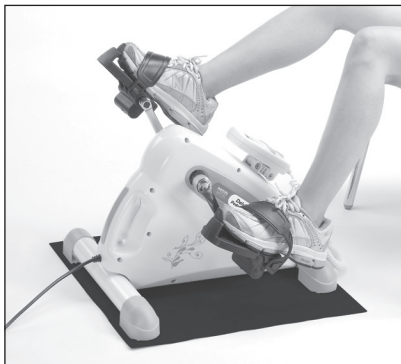
Esimese kahe nädala jooksul treenige kord päevas 5–10 minutit aeglasel kiirusel. Pärast esimest kahte nädalat võite masinal treenimise aega pikendada 15–20 minutini, sest olete treeninguga juba kohanenud. Kui olete seadmega kohanenud, võite ka kiirust suurendada. Pikemad treeningintervallid on tõhusamad.

Harjutused jalgadele

Asetage pedaaltrenažöör libisemiskindlale matile ja istuge mugavalt toolile, nii et seade oleks otse teie ees. Põlveliiges ei tohiks olla väiksema nurga all kui 90 kraadi. Kandke kummitallaga kingi ja kohandage jalgpedaalide rihmad sobivale suurusele. Pedaaltrenažööri ei soovitata kasutada paljajalu.

HOIATUS

Ärge treenige seadmel seistes. Treenige ainult istuvas asendis. Veenduge, et seade ei liigu ega pöörle. Ärge kasutage ratastega tooli.



MÄRKUS. Kasutage jalgade treenimisel jalgpedaale (17/18).

Harjutused kätele

Asetage seade otse enda ette lauale. Istuge mugavasse tooli, nii et saaksite käsipedaalidest lihtsalt, küünarliigest üle sirutamata (küünarliigese hüperekstensioon) kinni võtta. Selleks saate toolile panna padja või liigutada seadet kasutajale lähemale.



MÄRKUS. Kasutage kätele mõeldud harjutuste tegemiseks käsipedaale (33/34).



Tootja ja edasimüüja:
MSD Europe bvba
Nijverheidsstraat 18
1840 Londerzeel
Belgium - Europe
www.msd-europe.com

© 2009, MSD Europe bvba. Kõik õigused kaitstud.