

EPSILON

MX-90



INSTRUKTIONSBOK

CE

Tack!

Tack för att du har valt just vår produkt!

Använd motionscykeln korrekt som bruksmanualen anvisar och du kommer då kunna träna i din egen hemmiljö.

SÄKERHETSANVISNINGAR:

VARNING: Den här motionscykeln är designad så att den ska erbjuda dig ett säkert redskap i ditt hem. Trots den väl uttänkta designen bör man vidta vissa säkerhetsåtgärder när du använder dig av redskapet. Läs därför hela manualen innan du monterar ihop och använder motionscykeln.

- ◆ Det är ägarens ansvar att se till att varje användare av motionscykeln får en ordentlig säkerhetsgenomgång.
- ◆ Använd motionscykeln endast som det beskrivs i manualen.
- ◆ Lämna inte barn och husdjur utan uppsikt med motionscykeln.
- ◆ Kontrollera motionscykelns delar regelbundet för att i tid upptäcka eventuella skador eller slitage.
- ◆ Placera motionscykeln så den är minst 1 meter från föremål, möbler, väggar. För att skydda golv från eventuella skador bör du ställa motionscykeln på en icke ömtålig matta.
- ◆ Motionscykeln är till för inomhusbruk. Utsätt den inte för väta, fukt eller smuts. Motionscykeln mår bäst i väl ventilerade miljöer.
- ◆ Låt inga skarpa eller vassa föremål förekomma kring motionscykeln.
- ◆ När du använder dig av motionscykeln bör du klä dig i anpassade träningskläder. Bär inte lössittande kläder som kan fasta i motionscykeln, och använd dig av fotriktiga tränings skor med sluten tå.
- ◆ Använd inte motionscykeln om du väger mer än 150 kg.
- ◆ Rör inga rörande delar på motionscykeln för att undvika kroppsskada.
- ◆ Rör motionscykeln endast i en hastighet du kan kontrollera.
- ◆ Om du märker att motionscykeln betar sig avvikande bör du omedelbart sluta använda den.
- ◆ Motionscykeln är konstruerad att användas av en person åt gången.
- ◆ Om du känner dig svag, känner smärta eller mår dåligt när du använder dig av motionscykeln bör du omedelbart sluta använda redskapet och kontakta sjukvårdsrådgivningen.

Denna produkt uppfyller följande CE-teststandards (EMC, LVD, EN957):

EN55014-1:2006+A1:2009+A2:2011

EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

EN61000-3-2:2014

EN61000-3-3:2013

EN ISO 20957-1:2013

EN 957-9:2003

IEC 60335-1:2012+A11:2014

RoHS Direktiv 2011/65/EU

REACH 1907/2006

SÄKERHETSANVISNINGAR

Om du lider av någon åkomma bör du alltid rådfråga med din läkare innan du använder dig av motionscykeln. Var extra aktsam om du har något av det följande:

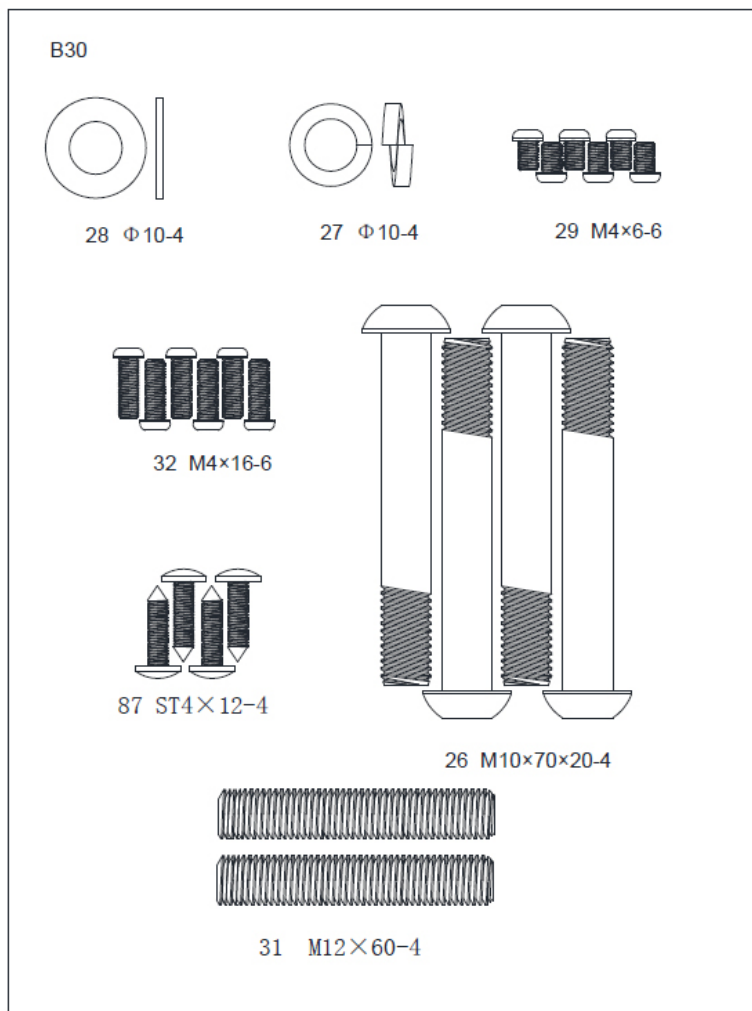
1. Upplever någon slags kroppssmärta.
2. Om du har artrit, reumatik eller gikt.
3. Om du har benskörhet eller annan skelettskada.
4. Om du har en hjärtsjukdom, blodsjukdom eller högt/lågt blodtryck.
5. Om du har astma eller andra andningssvårigheter.
6. Om du behöver vila.
7. Om du inte orkar ansträngning.
8. Om du är benägen att få blodproppar.
9. Om du har diabetes.
10. Om du har hudskador som inte ska utsättas för ansträngning
11. Om du har feber.
12. Om du har problem med ryggraden.
13. Om du är gravid.
14. Om du känner dig trött och behöver vila.

Innan du påbörjar en träning på motionscykeln bör du grundligt gå genom din hälsa och kondition för att kunna avgöra om din kropp klarar av en fysisk ansträngning på redskapet. Detta är speciellt viktigt för personer över 35 år och för personer som har en diagnostiserad sjukdom. För att minimera risken för kroppsskada bör du läsa allt som står i bruksmanualen och följa de direktiv som finns.

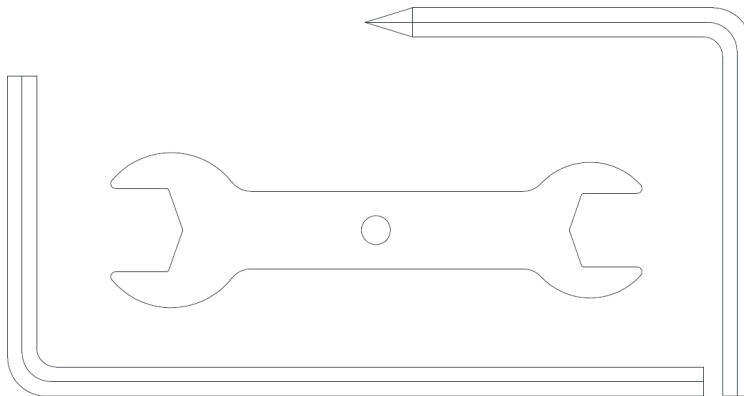
INNAN DU MONTERAR

Öppna produktens förpackning:

Kontrollera att alla delar och rätt antal följer med. Om inte bör du kontakta återförsäljaren.



NO.	NAMN	SPECIFIKATION	ANTAL
26	Insexskruv, hälften gängad	M10×70×20	4
27	Planbricka	Φ 10	4
28	Fjäderbricka	Φ 10	4
29	Stjärnskruv, helgängad	M4×6	6
31	Insexskruv med plant huvud	M10×55(12.9 level)	2
32	Stjärnskruv, helgängad	M4×16	6
87	Stjärnskruv, självgängande	ST4×12	4



NAMN	SPECIFIKATION	ANTAL
L-formad insexnyckel	5×80×80S	1
L-formad insexnyckel	6×35×80	1
Öppen blocknyckel	t4.0×38×145	1

Samla din verktyg

Innan du börjar montera ihop din motionscykel bör du samla de verktyg du behöver till monteringen.

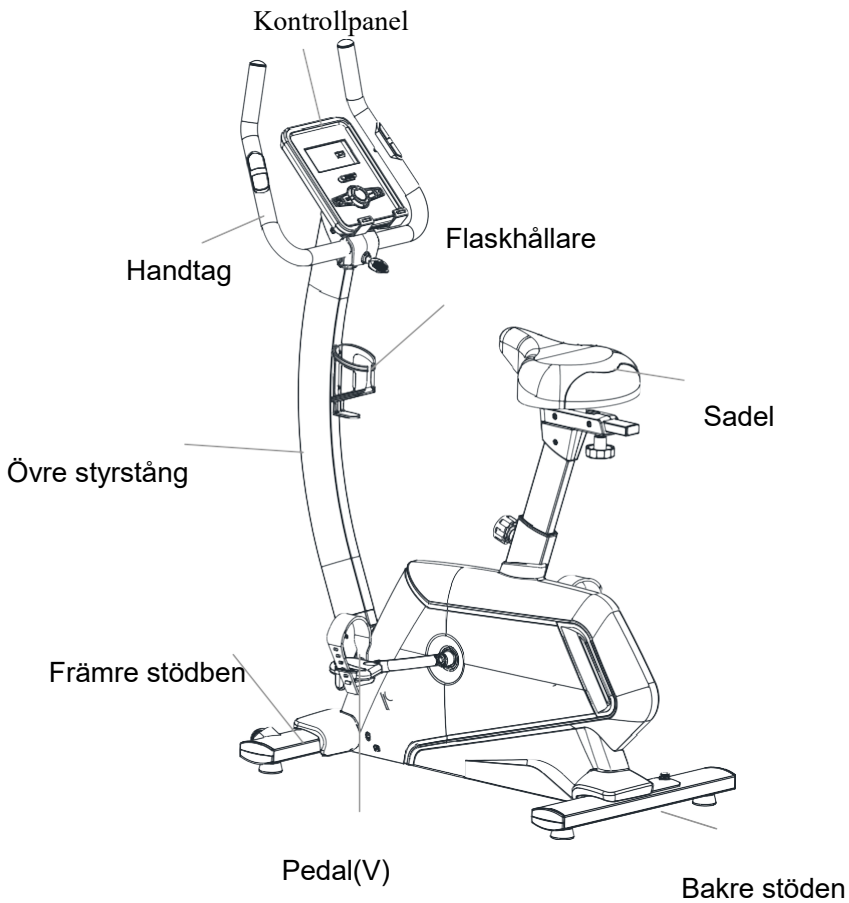
Arbetsplats

Montera på en städad plats. För att underlätta bör du först sortera upp delarna som följer med produkten och rensa undan allt som inte hör till produkten. När du monterat klart produkten bör du placera motionscykeln på en plats där den står fritt från andra föremål och väggar med minst en meter.

NOTERA:

Varje steg som följs i bruksmanualen talar om för dig hur du på enklast och säkrast sätt monterar ihop din motionscykeln. Läs varje steg noggrant och följ dem i rätt ordning.

Produktöverblick

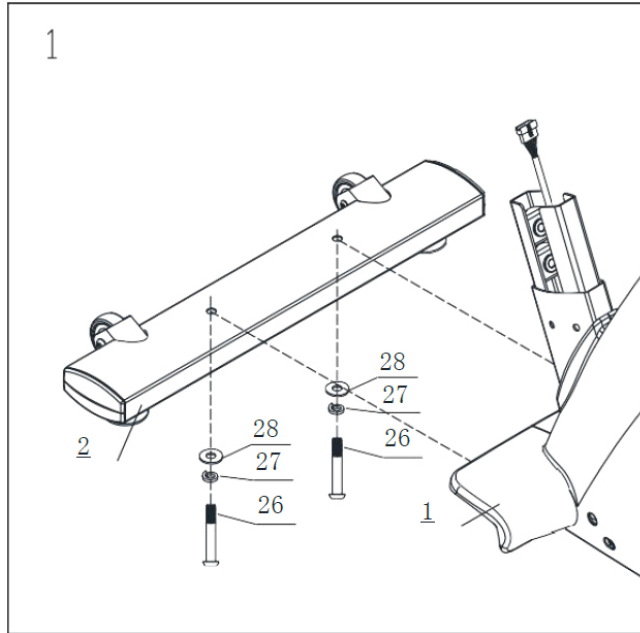


TEKNISK INFORMATION

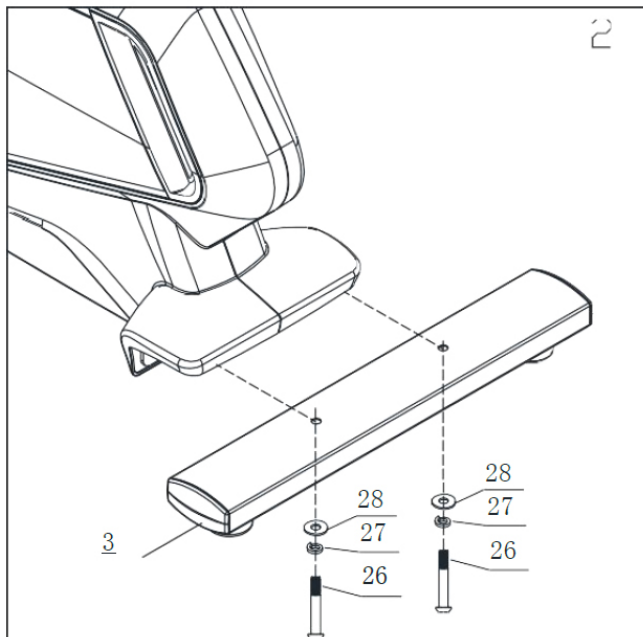
MODELL	MX-90
MÅTT	1090x560x1490mm
MAXLAST	150KG
RATIO	10.3
SVÄNGHJUL	Φ280/9 kg
SADEL UPP&NER	10 nivåer ,270 i distans
SADEL FRAM&BAK	70 i distans

MONTERINGSINSTRUKTIONER

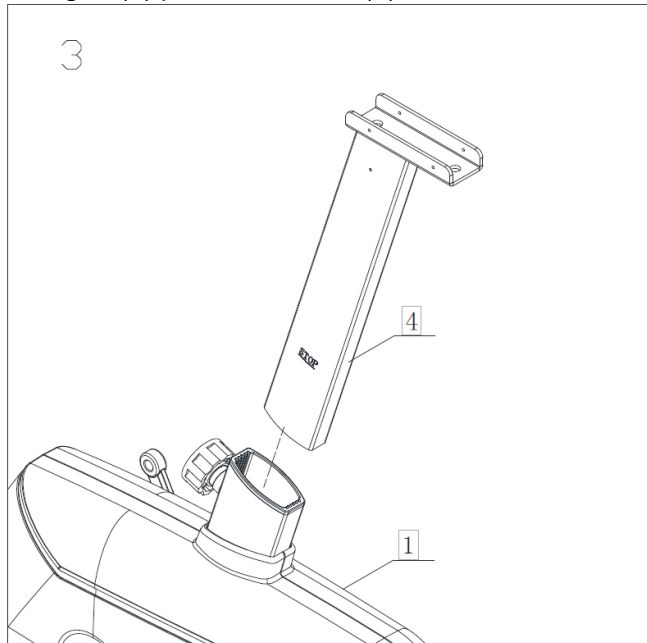
Steg 1: Fäst det främre stödbenet (2) till hudvramen (1) med en böjd bricka (28), en fjäderbricka (27) samt en insexskruv, hälften gängad (26).



Steg 2: Fäst det bakre stödbenet (3) till huvudramen (1) med en böjd bricka (28), en fjäderbricka (27) samt en insexskruv, hälften gängad (26).



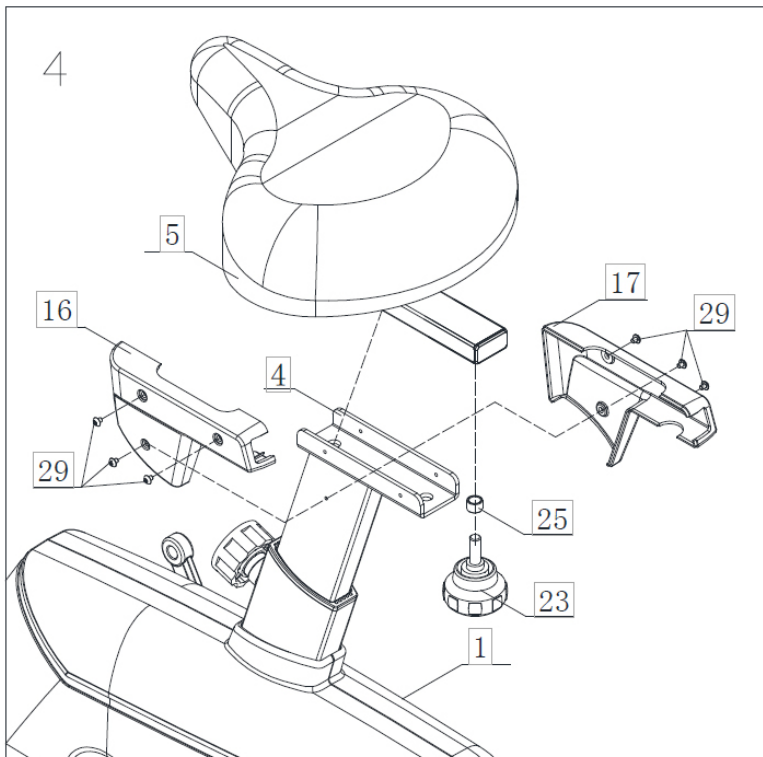
Steg 3: Fäst sadelstängen (4) på huvudramen (1).



Steg 4:

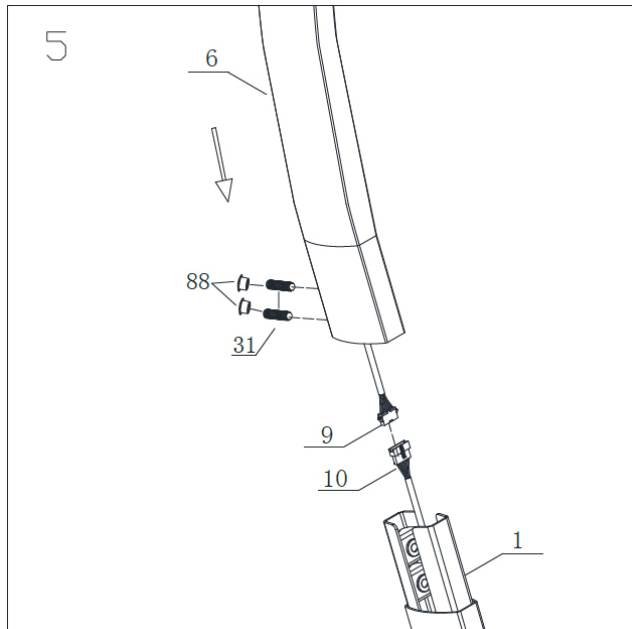
1. Fäst sadeln (5) på sadelstängen (4) med distansbussningen (25) och med rattarna (23).

2. Montera sedan på täckkåporna för sadel (16/17) på sadelstängen (4) med en helgängad stjärnskruv.



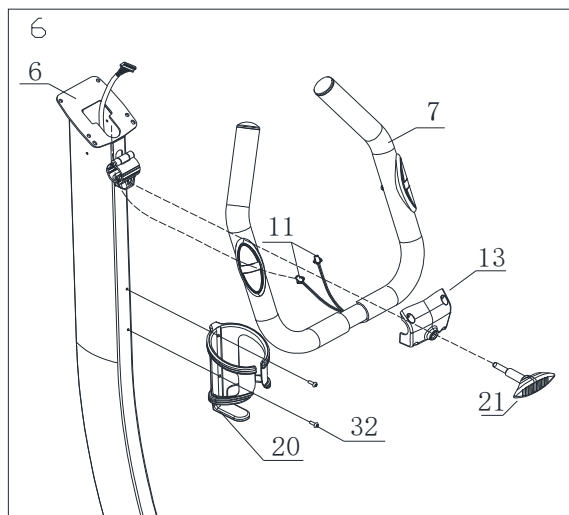
Steg 5:

1. Fäst motorkabeln (10) med kontrollpanelens kabel (9).
2. Fäst övre styrstången (6) till huvudramen (1). Avlägsna först pluggen (88) och fäst med en insexskruv med platt huvud (31). Montera därefter tillbaka pluggen (88).



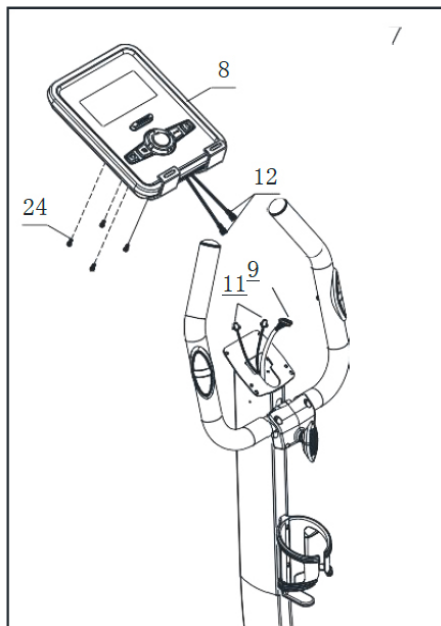
Steg 6:

1. Sätt styret (7) på plats. Dra handpuls-kablarna (11) ut genom den övre styrstången (6). För sedan den T-formade plastratten (21) genom den främre täckkåpan för styrstången (13). Drag åt ratten (21), **men inte för hårt!**
2. Fäst flaskhållaren (20) till styrstången (6) med 2 st helt gängade stjärnskruvar (32).



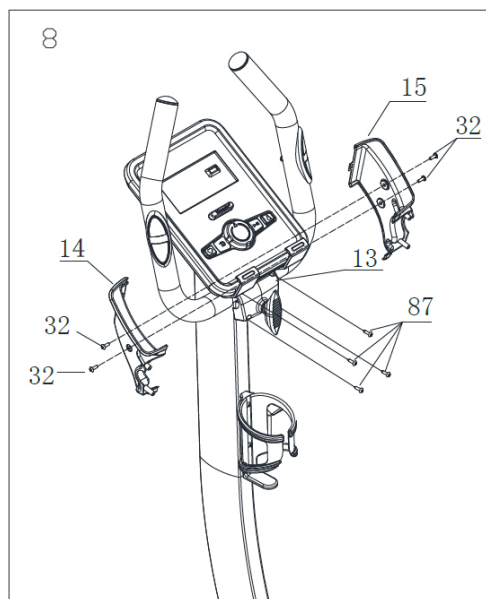
Steg 7:

1. Koppla in kontrollpanelens kabel (9) till uttaget bakom kontrollpanelen. Koppla ihop pulsmätarens kabel (11) till kontakterna till kontrollpanelen (12).
2. Fäst kontrollpanelen (8) till övre styrstången (6) med 4 st stjärnskruvar (24).



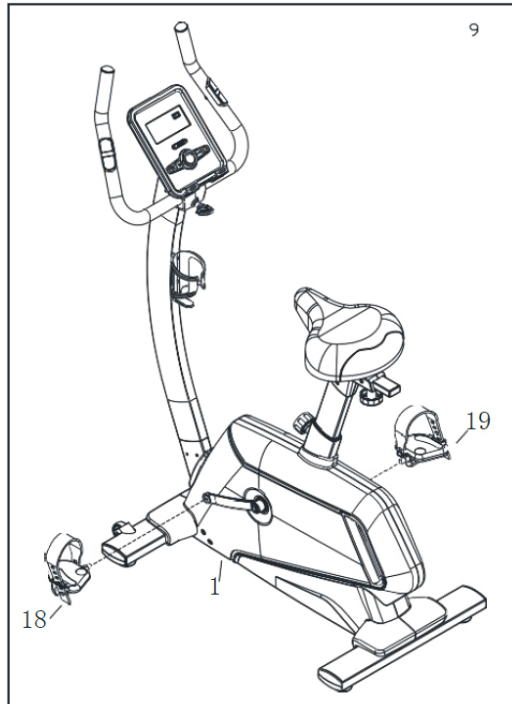
Steg 8:

1. Fäst täckåporna för styrstången (14/15) till övre styrstången (6) med en helgängad stjärnskruv (32).
2. Fäst främre täckåpa för styrstången (13) med en självgående stjärnskruv (87).
3. Justera pulsmätarna så de är i rätt position för just dig. Drag nu åt den T-formade ratten (21) ordentligt.



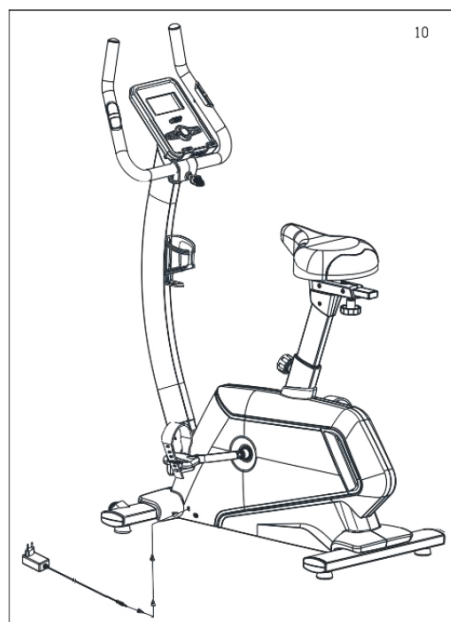
Steg 9:

Fäst pedalerna (18/19) till huvudramen (1) genom att skruva fast dem på respektive vevarm. Vänster pedal är märkt "L" och höger pedal är märkt "R". **OBS: Vänster pedal är "felgängad" och skruvas alltså fast motsols.** Börja med att skruva fast pedalerna utan verktyg. Om det går trögt har du förmodligen skruvat in dem snett. Först när pedalerna är så gott som helt inskruvade för hand ska du använda ett verktyg för att dra åt dem. **Drag då åt stenhårt!** En för löst åtdragen pedal börjar lätt glappa, och kan således skada både vevarmens och pedalens gängor.

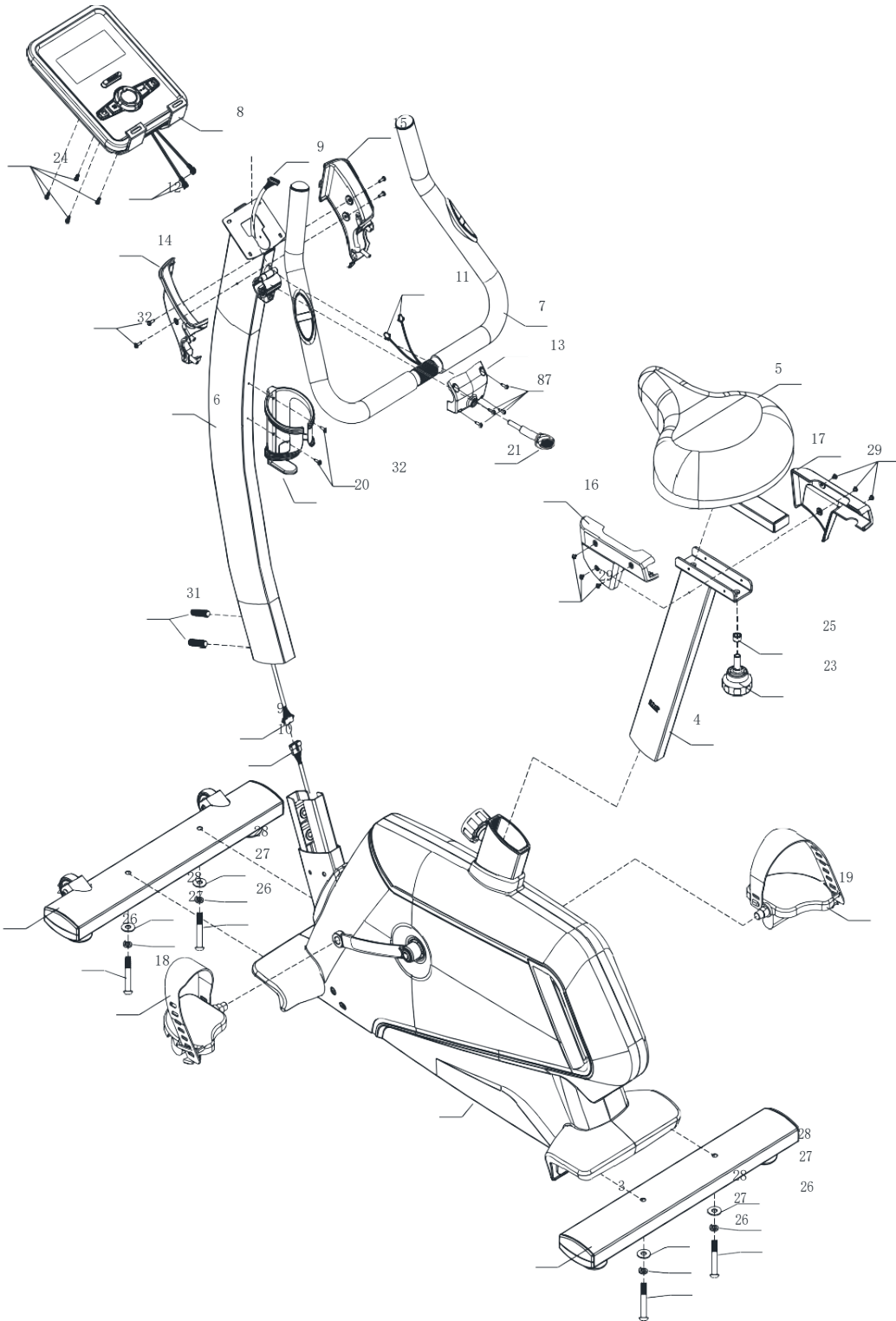


Steg 10:

1. För in strömkabeln som bilden visar och monteringen ska nu vara komplett!



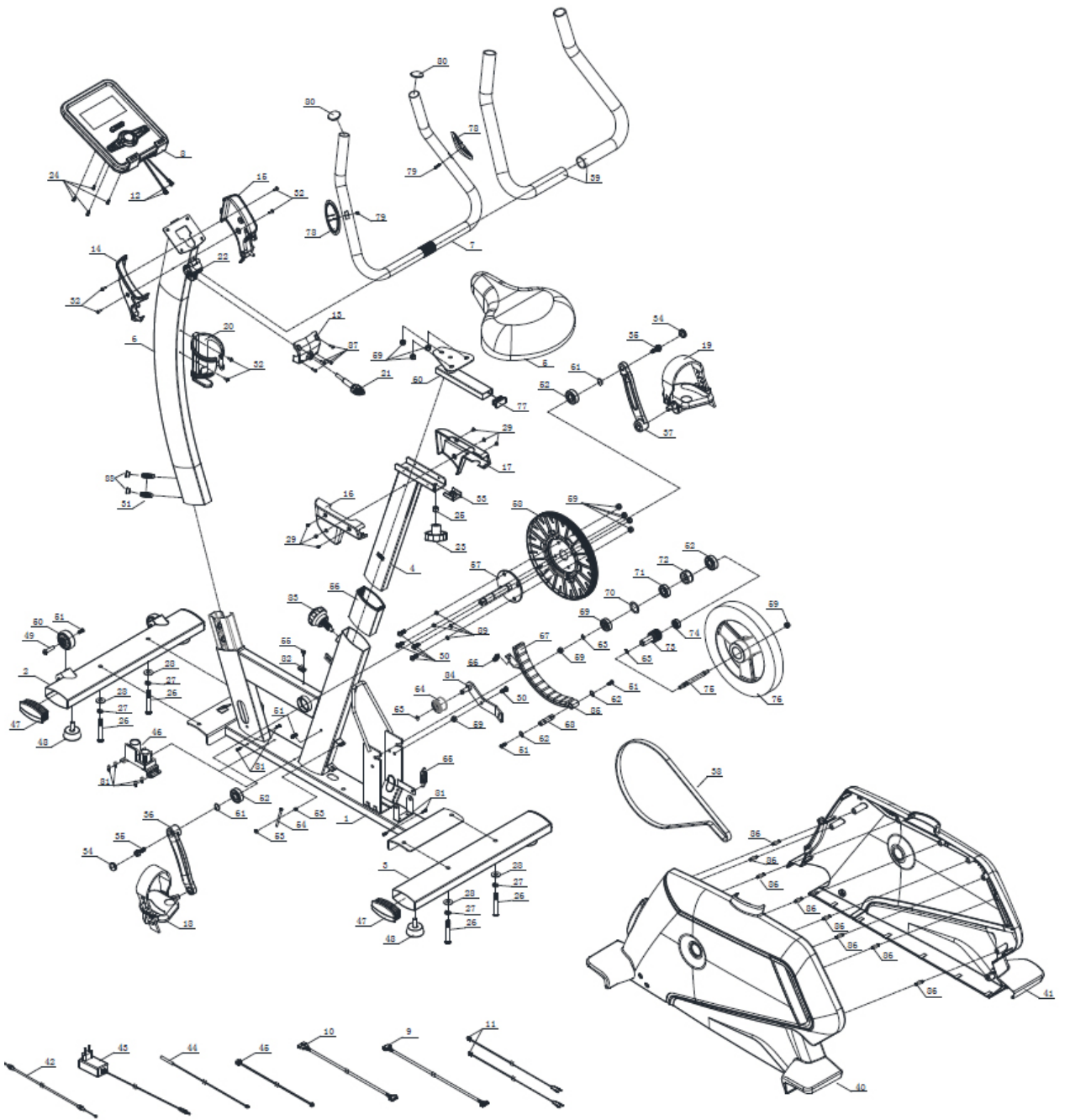
Monteringskiss



Dellista

Nr.	NAMN	BESKRIVNING	ANT
1	Huvudram		1
2	Främre stödben		1
3	Bakre stödben		1
4	Sadelstolpe		1
5	Sadel		1
6	Övre styrstång		1
7	Styre		1
8	Dator/Kontrollpanel		1
9	Kabel till kontrollpanel		1
10	Motorkabel		1
11	Kabel till pulsmätare		2
12	Kontakter kontrollpanel		1
13	Främre täckåpa, styrstång	89×73.5×35	1
14	Täckåpa för styrstång VÄ	176.5×53.2×117.5	1
15	Täckåpa för styrstång HÖ	176.5×53.2×117.5	1
16	Täckåpa sadel, VÄ	195×28.5×111.8	1
17	Täckåpa sadel, HÖ	195×31.5×111.8	1
18	Pedal vänster (L)		1
19	Pedal höger (R)		1
20	Flaskhållare	Φ93×150	1
21	T-formad plastratt	M8×30	1
23	Plastratt		1
25	Distansbussning	Φ25×Φ19×60	1
26	Insexskruv, hälften gängad	M10×70×20	4
27	Fjäderbricka	Φ10	4
28	Böjd bricka	Φ10.5×R128×t1.5	4
29	Stjärnskruv, helgängad	M4×6	6
31	Insexskruv med platt huvud	M10×55(12.9)	2
32	Stjärnskruv, helgängad	M4×16	6
87	Stjärnskruv, självgängande	ST4×12	4

Sprängskiss



Dellista

Nr.	NAMN	BESKRIVNING	Ant.
1	Huvudram		1
2	Främre stödben		1
3	Bakre stödben		1
4	Sadelstång		1
5	Sadel		1
6	Övre styrstång		1
7	Styre		1
8	Kontrollpanel/Dator		1
9	Kabel till kontrollpanel		1
10	Motorkabel		1
11	Kabel till pulsmätare		2
12	Kontakter kontrollpanel		1
13	Täckkåpa styrstång, främre	89×73.5×35	1
14	Täckkåpa för styrstång VÄ	176.5×53.2×117.5	1
15	Täckkåpa för styrstång HÖ	176.5×53.2×117.5	1
16	Täckkåpa sadel VÄ (L)	195×28.5×111.8	1
17	Täckkåpa sadel HÖ (R)	195×31.5×111.8	1
18	Pedal Vänster (L)		1
19	Pedal höger (R)		1
20	Flaskhållare	Φ93×150	1
21	T-formad plastratt	M8×30	1
22	Klämma för styre		1
23	Plastratt		1
24	Stjärnskruv, självgående	M5×10	4
25	Distansbussning	Φ25×Φ19×60	1
26	Insexskruv, hälften gängad	M10×70×20	4
27	Fjäderbricka	Φ10	4
28	Böjd bricka	Φ10.5×R128×t1.5	4
29	Stjärnskruv, helt gängad	M4×6	6
30	Insexskruv, helt gängad	M8×20	5
31	Insexskruv med platt huvud	M10×55 (12.9)	2
32	Stjärnskruv, helt gängad	M4×16	6

33	Låsdel för sadel		1
34	Täcklock, vevarm	Φ23×6×M22×P1.0	2
35	Vevarmsbult	5/16-18UNC-1"	2
36	Vevarm vänster (L)		1
37	Vevarm höger (R)		1
38	Drivrem	440PJ6	1
39	Skumhandtag	Φ 32×t3.0×600	2
40	Kåpa höger	974.8×78.7×575.3	1
41	Kåpa vänster	974.8×83.2×575.3	1
42	Bromskabel	L-450×Φ5×Φ1.5×M6×15	1
43	Nätströmsadapter	240V	1
44	Magnetsensor		1
45	Elkabel		1
46	Motor till magnetbroms		1
47	Ändlock	45×90×t1.5	4
48	Stödfot	Φ49×22×M10×26	4
49	Insexskruv ihålig	Φ8×33×M6×15	2
50	Hjul	Φ54.5×23.5	2
51	Insexskruv helt gängad	M6×15	5
52	Kullager	6203-2RS	3
53	Sexkantsmutter	M5	2
54	Sexkantsskruv, helt gängad	M5×60	1
55	Stjärnskruv, självgängande	ST4×12	1
56	Busning, sadelrör	115×90×45	1
57	Vevaxel	Φ17×150	1
58	Drivhjul	Φ263×22	1
59	Nylocmutter, sexkant	M8	10
60	Justerstag längdled, sadel		1
61	Låsring	Φ17	2
62	Låsring	Φ12	2
63	Låsring	Φ10	3
64	Spännrulle för drivrem	Φ38×22	1
65	Fjäder för spännrulle	Φ18×Φ2.0×16	1

66	Fjäder för magnetbroms	$\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$	1
67	Magnet	30x25xt12	10
68	Axel för magnetbroms	$\Phi 12 \times 50$	1
69	Kullager	6300-2RS	1
70	Planbricka	$\Phi 34 \times \Phi 25 \times t 1.0$	1
71	Kullager	6003-2RS	1
72	Nållager	$\Phi 35 \times \Phi 17 \times 16$	1
73	Drivremsdrev	$\Phi 30 \times 64$	1
74	Kullager	6000-2RS	1
75	Axel, svänghjul	$\Phi 10 \times 114.5$	1
76	Svänghjul	$\Phi 280$	1
77	Fyrkantig ändplugg	20x40xt1.5	1
78	Handpulsbleck		2
79	Stjärnskruv självgående	ST4x20	2
80	Rund plastplugg	$\Phi 28 \times t 1.5$	2
81	Stjärnskruv självgående	ST4x16	8
82	Magnet		1
83	Plastratt	$\Phi 9 \times M 16 \times P 1.5 \times 83$	1
84	Axel för spännrulle		1
85	Magnethållare		1
86	Plastskruv	$\Phi 9 \times \Phi 6.1 \times 27$	6
87	Stjärnskruv, självgående	ST4x12	4
88	Plugg	$\Phi 15$	2
89	Fjäderbricka	$\Phi 8$	4

Knapparnas funktioner:

START/STOP	Starta eller stoppa träningen
RESET	Återvända till huvudmenyn under förinställt program eller under stoppläge. Håll inne i två sekunder och datorn kommer att återställa sig och börja från förinställda inställningen
UP(+)	1. Öka motstånd 2. Öka värde
ENTER	I STOPP läge, tryck för att bekräfta inställning
DOWN(-)	1. Minska motstånd 2. Minska värde
RECOVERY	Testa pulsens återhämtningsstatus
BODY FAT	Testa kroppsprocent % och BMI

DISPLAYFUNKTIONER :

TID	.Visningsomfång 0:00 ~ 99:59; Inställningsomfång 0:00~99:00
DISTANS	.Visningsomfång 0.0 ~ 99.99; Inställningsomfång 0.0~99.90
KALORIER	.Visningsomfång 0 ~ 9999Cal.; Inställningsomfång 0~9990Cal.
PULS	.Visningsomfång P-30~230; Inställningsomfång 0-30~230
WATT	.Visningsomfång :0~999; Inställningsomfång 10 ~ 350
HASTIGHET	.Omfång 0.0 ~ 99.9KM/H
RPM	.Omfång 0 ~ 999

ANVISNING:

Koppla in strömkabeln i ett eluttag. Datorn kommer då att starta och ge ifrån sig ett ljud och alla ikoner på LCD displayen kommer att tändas under två sekunder (bild 1). Ställ in din personliga data (kön, ålder, längd, vikt).

Efter att motionscykeln stått inaktiv i 4 minuter, eller om det har gått 4 minuter utan pulsmätning kommer kontrollpanelen att automatiskt gå in i viloläge.

Tryck på valfri knapp för att aktivera kontrollpanelen igen.

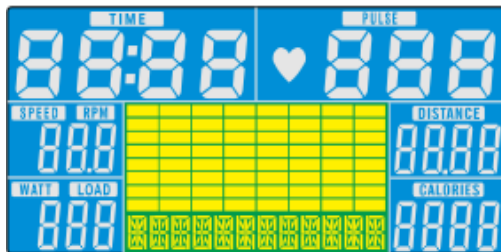


Bild 1

STÄLLA IN PERSONLIG DATA

Efter att ha valt användare U1~U4, tryck ENTER. Tryck nu UP (+) eller DOWN (-) för att ställa in kön, ålder, längd, vikt (Bild 2) och bekräfta genom att trycka enter. All data kommer nu att sparas som din profil.

När du har ställt in all data kommer konsolen återgå till huvudmenyn och displayen kommer lysa upp (Bild 3). När detta skett kan du börja träna på motionscykeln genom att tryck på START/STOPP knappen.

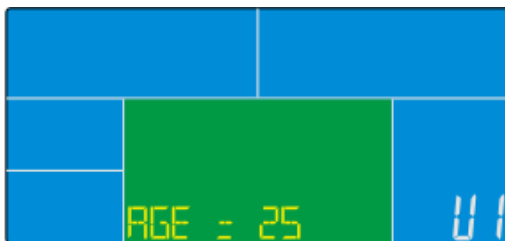


Bild 2

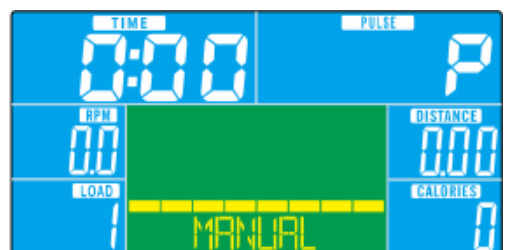


Bild 3

VÄLJA TRÄNINGSPROGRAM

I huvudmenyn kommer det första programmet MANUAL att blinka (Bild 4). Du kan nu trycka UP (+) eller DOWN (-) för att välja program: MANUAL-->PROGRAM-->USER PROGRAM-->WATT, tryck ENTER för att bekräfta.



Bild 4



Bild 5

MANUELLT PROGRAM

1. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att välja träningsprogram. Välj manual (bild 3) och tryck sedan ENTER för att bekräfta.
2. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att ställa in tid, distans, kalorier, puls och tryck sedan ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på START/STOPP knappen för att starta träningen. Under träningen kan du trycka på UP (+) eller DOWN (-) för att justera motståndet, mellan 1-16.
4. Tryck på START/STOPP knappen för att pausa träningsprogrammet. Tryck på RESET för att återvända till huvudmenyn.

PROGRAMLÄGE

1. Tryck på UP (+) eller DOWN (-) för att välja träningsprogram (bild 4) och tryck sedan ENTER för att bekräfta.
2. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att välja ett program mellan P01~P12, programmets profil kommer nu att visas på displayen.
3. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att ställa in den tid du önskar träna.
4. Tryck på START/STOP knappen för att starta träningen. Under träningens gång kan du trycka på UP (+) eller DOWN (-) knapparna för att justera belastningsnivån mellan 1~16.
5. Tryck på START/STOP knappen för att pausa träningen. Tryck på RESET för att återkomma till huvudmenyn.

ANVÄNDARPROGRAM (user program)

1. Tryck på UP (+) eller DOWN (-) för att välja träningsprogram, välj USER program (bild 5). Tryck sedan ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på UP (+) eller DOWN (-) för att justera belastningsnivån mellan 1~16 för varje stapel, tryck enter för att gå vidare till nästa stapel. Det finns sammanlagt 20 staplar.
3. Håll inne ENTER-knappen för att spara inställningen.
4. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att ställa in träningstiden.
5. Tryck på START/STOP knappen för att starta träningen. Under träningen kan du trycka på UP (+) eller DOWN (-) för att justera belastningsnivån mellan 1~16.
6. Tryck på START/STOP knappen för att pausa träningen. Tryck RESET för att återvända till huvudmenyn.



WATT-LÄGE

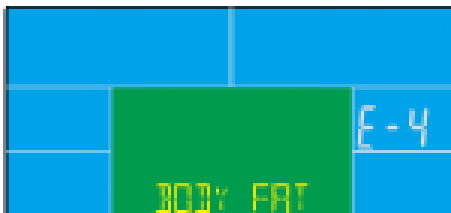
1. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att välja träningsprogram, välj WATT (bild 10) och tryck ENTER för att bekräfta.
2. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att välja WATT (default:120).
3. Tryck UP (+) eller DOWN (-) för att ställa in träningstiden.
4. Tryck på START/STOP knappen för att starta din träning. Under träningen kan du trycka UP (+) eller DOWN (-) för att justera WATT nivån mellan 10~350.
5. Tryck på START/STOP knappen för att pausa träningen. Tryck RESET för att återvända till huvudmenyn.

BODY FAT-LÄGE

1. Under träningen kan du trycka på START/STOP för att stanna träningen. Tryck sedan på BODY FAT för att starta kroppsfettsmätningen (bild11).
2. Håll i båda handtagen med mätarna och håll sedan ett fast grepp i 8 sekunder, datorn kommer sedan visa ditt BMI och fettprocent %. **fat symbol**.
3. Tryck på BODY FAT igen för att återvända till huvudmenyn.
4. Error code:

*Displayen visar "E-1" (se bild nedan): Användaren har inte placerat händerna korrekt.

*Displayen visar "E-4" (se bild nedan): FAT% överskrider omfånget (5.0% ~50.0%)



BMI (BODY MASS INDEX)

BMI	LÅG	LÅG/MED	MEDIUM	MED/HÖG
VÄRDE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

KROPPSFETT:

SYMBOL	—	+	▲	◆
FETT%	LÅG	LÅG/MED	MEDIUM	MED/HÖG
KÖN				
MAN	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
KVINNA	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

ÅTERHÄMTNING

1. När pulsvärdet visas på datorn (då du håller i handtagen), tryck då på RECOVERY knappen.
2. Alla funktioner på displayen kommer då stanna, förutom TIME. Den kommer då räkna ner från 00:60 till 00:00 (bild14). När TIME räknas ner och når 0, kommer displayen att visa ditt hjärtats RECOVERY stats med FX (X=1~6, bild 15). F1 är det bästa och F6 är det sämsta (se tabellen nedan). Detta är din kropps återhämtningsförmåga.
3. Tryck på RECOVERY knappen igen för att återvända till huvudmenyn.
4. Utan att ha pulsmätningen igång är det utan effekt att trycka på RECOVERY.

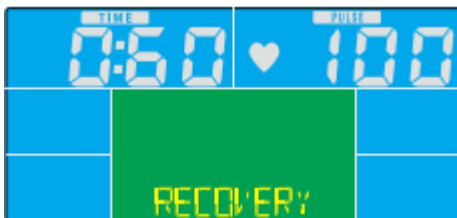


Bild 14



Bild 15

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

NOTERA:

1. Den här produkten kräver en 9V, 1300mA adapter (medföljer).
2. När användaren har slutat använda motionscykeln och den varit inaktiv i fyra minuter kommer motionscykeln att gå in i strömsparläge automatiskt. All data och inställningar kommer att sparas tills motionscykeln aktiveras igen.
3. Om kontrollpanelen börjar bete sig onormalt, prova att koppla ur strömsladden och koppla in den igen efter en minut.

TRÄNINGSTIPS:

1. När man använder sig av motionscykeln bör användaren ha sina fötter väl placerade på fotpedalerna och justera motståndet enligt individuellt tycke.
2. Då motionscykelns pedaler rör sig i ett stort omfång bör användaren öka motståndet inför stopp för att på så sätt få hjälp med att stanna maskinen på ett lugnt sätt. På så sätt minimerar användaren risk för kroppsskador.
3. Motionscykeln bör stå på ett plant och stabilt golv, med tillräckligt utrymme runt maskinen.

GENERELLA FITNESSTIPS

Om du är nybörjare och för första gången ska starta ett träningsprogram bör du börja med att träna i ett lågt tempo samt med ett mellanrum på ca två dagar mellan träningspassen. Utöka dina pass successivt för varje träningsvecka. Ställ inte för höga krav på dig själv. Som komplement till din träning bör du addera jogging, simning, dans eller cykling.

Värm alltid upp och stretcha ordentligt inför varje träningspass. Detta för att inte riskera att du sträcker dig.

Kontrollera din puls regelbundet för att kunna behålla en hälsosam puls under din träning. Detta rekommenderas för att du ska kunna få ut en så effektiv och hälsosam träning som möjligt. Du bör ha i åtanke att din nuvarande konditionsnivå och ålder spelar stor roll i hur din puls kommer att påverkas.

Var noga med att andas normalt i ett regelbundet tempo under träningspasset.

Drick mycket vatten under och efter träning, detta för att undvika vätskebrist. Det rekommenderade dagliga vätskeintaget är 2-3 liter, vilket du bör komplettera ytterligare då du tränar.

När du tränar bör du alltid ha på dig kläder anpassade för träning och slutna träningskor. Använd dig inte av lössittande kläder eller av skor som inte är helslutna eller har klack, du riskerar i sådana fall att fastna i motionscykeln och riskerar då att du utsätts för kroppsskada.

UPPVÄRMNING / STRECTHNING

Ett bra träningspass börjar alltid med en ordentligt uppvärmning och stretchning, och avslutas med nedvarvning och avslappning. Uppvärmningen förbereder din kropp på den fysiska ansträngningen som den kommer att utsättas för. Nedvarvningen och avslappningen motverkar muskelproblem samt underlättar att återhämta dig. Det som följer härnäst kommer att beskriva några stretchövningar för dig som vi rekommenderar att du utför inför och efter varje träningspass. Var god och följ dessa då vi önskar dig en hälsosam träning med motionscykeln!

Nyckeln till en god stretchning är att det ska kännas att det drar lite, men absolut inte göra ont!

NACKÖVNING

Stå eller sitt rakryggad med avslappnade axlar. Luta ditt huvud mot vänster axel sakta tills dess du känner ett lätt motstånd, håll i 20 sekunder. Fortsätt nu rörelsen sakta neråt mot bröstet, håll i 20 sekunder. Fortsätt rörelsen sakta mot höger axel. Du ska nu känna ett lätt motstånd, håll i 20 sekunder. Den här övningen ska kännas bekväm och behaglig, om inte bör du justera dina rörelser på så sätt att du finner en bekväm övning. Upprepa tre gånger.



AXELÖVNING

Stå eller sitt rakryggad med avslappnade axlar. Lyft upp din vänstra axel mot ditt vänstra öra, håll i 15 sekunder. Upprepa nu samma på höger axel. Om du vill kan du lyfta båda axlarna samtidigt. Upprepa tre gånger.



ÖVNING FÖR ÖVERKROPPEN

Stå rakryggad med benen lätt isär samt med avslappnade axlar. Lyft nu upp en arm mot taket tills du känner att det tar emot lite, håll i 20 sekunder. Det ska kännas bekvämt och absolut inte göra ont. Byt nu arm och upprepa övningen. Utför övningen så du stretchar varje arm tre gånger vardera.



ÖVNING FÖR LÅR

Stå rakryggad och avslappnat bredvid en vägg. Placera vänster hand på väggen i axelhöjd. Lyft sedan upp höger fot upp mot stussen och håll den med den högra handen, du ska nu känna att det drar lätt på framsida lår. Det får absolut inte göra ont. Håll nu detta i 30 sekunder. Upprepa övningen tre gånger för vardera lår.



ÖVNING FÖR INSIDA LÅR

Sätt dig rakryggad på golvet med benen riktade rakt framåt. Böj in dina ben så att fötternas fotsulor möts mot varandra. Ta tag i fötterna med båda händerna och dra till dig fötterna utan att lyfta upp knäna. När du funnit en bekväm position kan du försöka få ner knäna ytterligare mot golvet för att öka stretchningens effekt. Kom ihåg att det ska kännas bekvämt och behagligt, det får absolut inte göra ont. Håll den här övningen i 30 sekunder, upprepa tre gånger.



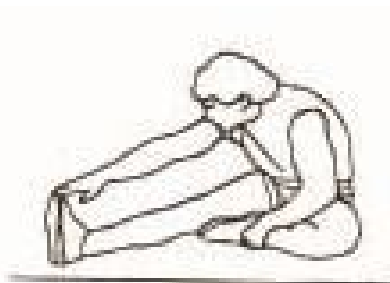
ÖVNING FÖR BAKRE LÅR

Stå rakryggad och avslappnat med fötterna lätt isär. Luta dig sakta ner med armarna hängandes framför dig, försök nå dina tår. Du ska känna att det drar lite i baksida lår, men det ska kännas behagligt och absolut inte göra ont. Håll den här positionen i 20 sekunder och upprepa tre gånger.



ÖVNING FÖR KNÄNA

Sätt dig rakryggad på golvet med benen framför dig. Dra tillbaka vänster ben mot dig och håll i det med vänster hand, placera foten mot högra benets innanlår som bilden visar. Luta dig nu framåt med det högra benet som fortfarande är utsträckt. Försök nå foten med din högra hand. Det ska absolut inte göra ont, om det smärtar bör du anpassa övningen på så sätt att det känns bekvämt för dig. Håll nu detta i 30 sekunder, och upprepa tre gånger för varje ben.



ÖVNING FÖR DINA VADER OCH HÄLSENA

Ställ dig rakryggad med ansiktet riktat mot väggen med fötterna lätt isär. Placera händerna på väggen så att du på ett säkert sätt kan väga över din fulla kroppstyngd. Flytta sedan ditt högra ben bakåt, försök få ner hela fotsulan ner i golvet. Du ska nu känna ett lätt motstånd, det ska kännas bekvämt och absolut inte göra ont. Håll nu detta i 30 sekunder och upprepa tre gånger för vardera ben.



Kontaktuppgifter:

Nordbutiker i Sverige AB

Gösvägen 28

76141 Norrtälje

Org: 556908-9385

Tel: 08-52230980

Mail: info@nordbutiker.se