LEMCO
Combi Bike+
BRUGSANVISNING

Lemco Mobility

Læs grundigt før brug

DK 1.1

INTRODUKTION

Tillykke med din Lemco Combi Bike Plus!

Jeg har brugt 4 år på at udvikle vores Lemco Combi Bike Plus mobilitetstræner fra bunden. Det har været en lang og hård process. Vi er stolte af at kunne præsentere resultatet af vores mange års udvikling.

Jeg håber træneren vil give dig stor glæde og nyfunden styrke. Jeg håber den vil opfylde dine krav til kvalitet og brugervenligt design.

Din træning er i dine hænder. Vi har udviklet en unik mulighed for mennesker med mobilitets problemer, til at blive mere aktive og opleve en fysisk forbedring.

Hvis du er interesseret, kan du dele dine oplevelser og kommentarer med vores mobilitets træner til mig ved at skrive en mail, vil det gøre mig så glad.

Det er vigtigt for os hos Lemco-mobility at vide hvad vores brugere mener. Din oplevelse og dine kommentarer kan inspirere andre til at bruge vores unikke træner til at holde sig igang, der hjemme eller i fysioterapi.
Din feedback hjælper os til at forbedre vores fremtidige udvikling og arbejde.

Du har mulighed for at købe en trænings dagbog hvor du kan notere dine fremskridt.

Hvis du har spørgsmål eller ønsker at tilkøbe flere en eller flere trænings dagbøger, kan du kontakte mig på
mail: **carsten@lemco-mobility.com**
Du er også altid velkommen til at ringe på tlf: **+45 3325 4002**

Bedste hilsner.

Carsten Lemch

SIKKERHED (1)

FOR DIN SIKKERHED:
Vi anbefaler at du taler med din læge eller terapeut før du begynder din træning. Specielt hvis du er over 60 år.

Brugere med handicap og andre fysiske begrænsninger, hjerte eller lunge problemer skal have vejledning af deres læge eller terapeut før de påbegynder træning med Combi Bike Plus.
Hjælper eller personale skal være tilstede under træning.

Du opfodres til at opsøge professionel assistance og få korrekt vejledning i hvor ofte du bør træne fra eks. en fysioterapeut. Din terapeut kan instruere dig i hvordan du varmer op før træning og assistere dig med et personligt træningsprogram.

Husk at læse kravne for brug af Lemco Combi Bike Plus før du bruger mobilitetstræneren

Hvis du har problemer med brug af træneren efter at havde gennemlæst manualen grundigt, kan du altid kontakte Lemco for assistance.

Brug aldrig mobilitetstræneren hvis funktionen føles forkert.

Lås pedal rotationen når træneren bliver transporteret, flyttet eller ikke er i brug.

Placer træneren på en lige overflade. Der skal minimum være en meter plads mellem Combi Bike Plus og kørestol.

Spænd pedalerne og håndtag efter omkring, et måned.
Bolten på siden af stål armen kan spændes med en 5mm umbraco nøgle.
Brug kun ordentligt træningstøj under træningen.
Husk at bruge sko med god støtte og såler under træning.

Undgå at overtræne.
Følg din læge eller terapeuts træningsinstruktioner.

SIKKERHED (2)

FOR DIN SIKKERHED:
Der skal være en minimum afstand på 30 cm. Fra Lemco Combi Bike Plus til andre objekter eks. Væg / bord / Stole.

Hold træneren væk fra små børn.
Lad ikke børn lege på eller med træneren.

Mobilitetstræneren må ikke benyttes af børn under 15 år, uden voksen tilstedeværelse.

Udskiftning eller ændring af dele på træneren er forbudt. Udskiftning eller ændring af dele kan skade træneren, reducere ydeevne af træneren og kan medføre risiko for skader.

Hvis brugeren bliver svimmel, har vejrtrækningsproblemer eller andre symptomer der kunne virke skadende for deres helbred, bør du stoppe træningen og søge læge.

Under træning med assistance, forsikre dig om at din hjælper eller terapeuts hænder er holdt på sikker afstand fra bevægelige dele. Pedaler og håndtags bevægelse er synkront som del af vores BEAT teknologi.

Træneren er ikke legetøj, og er ikke sikkerhedsgodkendt til børn.
Du bør sikre dig at ingen børn har tilgang til træneren.

WARNING **KEEP HANDS AWAY FROM ROTATING PARTS**

Vær forsigtig med halstørklæder og andre former for løst tøj.
Du bør sikre dig at der ikke er noget løst tøj som kan kollidere eller fastklemmes i bevægelige dele. Gælder også under flytning af træneren ved korte eller lange afstande.

Dette gælder også assisterende / hjælpere
der assistere i brug af mobilitetstræneren

BEGRÆNSNINGER

Lemco Combi Bike Plus er designet til mennesker med handikap, andre fysiske udfordringer og ældre.

Lemco Combi Bike Plus er designet til at give brugeren en effektiv og nem trænings mulighed, for at hjælpe til at styrke, genopbygge og vedligeholde muskler i arme og ben. Combi Bike plus kan også hjælpe
med at øge blodcirkulation.

Combi Bike Plus har en maximal hastighed på 30km/t. Hvis du skulle overskride de 30km/t vil træneren afgive en alarm for at indikere at maksimum hastighed er overskredet.

Mobilitetstræneren er bygget til et maksimal modstand på 80 Watt.
Det kan forekomme at træneren overopheder hvis du træner over det maksimale over en længere periode. Lad træneren køle ned i en halv time, hvis den føles varm.

Lemco Combi Bike Plus er ikke en spinning cykel og er ikke designed til at blive brugt som en.

Brug kun Lemco Combi Bike Plus til træning fra en siddende position som beskrevet. Mobilitetstræneren er designet til brug fra kørestol og stol.

MILJØ

Lemco Combi Bike Plus er alene designet til indendørs brug.
Temperatur: 15°C - 35°C.
Humiditet: 40% - 60% RH, non-condensing.
Lufttryk: 960 hPa - 1060 hPa.
IP Klassifikation: IP22

Opbevaring & transport.
Temperatur: 5°C - 35°C.
Humiditet: 40% - 60% RH, non-condensing.
Lufttryk: 700 hPa - 1060 hPa.
EMC: IEC 60601-1-2

Placer ikke træneren i direkte sollys, da farverne kan falme og aluminium kan misfarves

ASSISTENTER OG HJÆLPERE

Til assistenter og hjælpere som instruerer i brug af Lemco Combi Bike Plus. Læs følgende:

Placer pedalerne i laveste position for at brugeren let kan placere foden på pedalen.
Husk at låse rotationen inden brugerens fødder sættes på pedalerne.

Combi Bike Plus er udstyret med et modstands regulerende håndtag på bruger siden og på for siden til assistentens brug, for dermed at kunne skifte modstanden eller låse rotationen uden at skulle forstyrre brugeren.

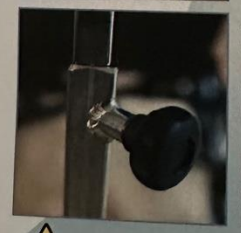
Sikre dig at brugeren sidder i korrekt højde og distance fra træneren.

TIL KØRESTOLSBRUGERE

I vores webshop kan du finde anti-tip til kørestolsbrugere.

Hvis du presser meget med dine ben under træning, kan det forkomme at kørestolens forhjul tipper lidt.

Vi har anti-tip støtte som kan afhjælpe.
Kontakt os hvis der er brug for det.



Anti-tip tværstangen placeres imod undersiden af kørestolens håndtag.
Den anden side af tværstangen placeres mod gulvet. Skub baren mod kørestolen for at skabe en stabil modstand.

Du kan indstille længden på anti-tip tværstangen ved at dreje på håndtagene og at trække eller skubbe barens led for at gøre den længere eller kortere.

Du bør sikre dig at anti-tip tværstangen er placeret på en jævn overflade. Spænd altid håndtaget godt til.

COMPUTER / DISPLAY

Skift mellem de forskellige display muligheder ved at trykke på den grønne knap. Displayed vil automatisk slukke efter 4 minutters inaktivitet.

- **Speed:** Din hastighed
- **Dist:** Distance
- **Time:** Trænings tid
- **Scan:** Automatisk skift af mode
- **Alarm:** >30 km/t (træd langsomere)

Displayet vil bippe når du trykker på knappen.
Tryk på knappen og hold den inde i 5 sekunder. For at initiere nedtælling til nulstilling af display.
En bip lyd vil høres når display er blevet nulstillet.

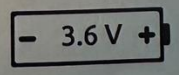
Display gemmer ikke data. Skriv dem ned før nulstilling.

SCAN FUNKTION

Når **SCAN** er vist, vil skærmen automatisk skifte mellem visning af de forskellige funktioner med et 4 sekunders interval. Displayet kan låses på en bestemt funktion som er aktiveret når **SCAN** ikke er vist på skærmen.

Sidste brugers data nulstilles automatisk 4 minutter efter træningen er stoppet.

Hvis teksten på displayet bliver utydeligt, skift batteriet i bunden af træneren. Batteriet er et specifikt (3.6v AA batteri) og kan købes i eksempelvis foto forretninger eller online på: lemco.dk / Lemco-mobility.com



TRÆNING

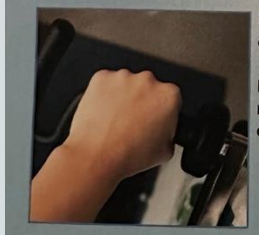
Du kan cykle med uret og mod uret.
Det er muligt at bruge træneren med en eller begge hænder.
Det er også muligt kun at bruge benende.

Hvis en hånd har en tendens til at falde af håndtaget, kan du bruge en hanske (Vi foreslår Active hands). Active hands giver et komfortabelt og stabilt greb, og er nemme at tage af og på. Ringen gør det nemt at bruge og hanskerne med en hånd og er designet til bla. hemiplegikere.

Du kan finde Active hands på: lemco.dk / lemco-mobility.com

Der er flere grebs positioner på håndtagene.

Den vertikale grebs position giver brugeren et crawl greb. Hjælper med at styrke skuldre.



Du kan holde horisontalt på håndtaget, her kan du bruge flest krafter.

Placér din hånd som din terapeut har instrueret. Vi har designet håndtaget til at passe til de fleste brugeres behov.

MODSTANDSTYRKE 0 - 9 OG ROTATIONSLÅS

Den Magnetiske modstand er justerbar fra 0-9. Din Combi Bike Plus har en lås integreret i modstands håndtaget, det er vist med et låse symbol på træneren.

Når modstands håndtaget er i låseposition, vil rotationen for pedaler og håndtag låses.
Det er designet sådan, for at gøre det nemmere at placere benene ved træneren og komme af igen med arme og ben. Låsemekanismen kan låse pedaler og håndtag i hvilken som helst position.
Aktiver KUN låse funktionen når du cykler langsomt eller ved fuldt stop.

BENSTØTTER

Benstøtter kan hjælpe brugere som har problemer med at holde deres ben i en lige position imens de træner.

Læs sektion:
Installation af benstøtter (Side 12).
Hvis du skal bruge hjælp til installation.

Benstøtterne monteres så de kan vippe frem og tilbage med lille modstand.

Du kan tilkøbe benstøtter på vores hjemmeside.

lemco.dk / lemco-mobility.com

BEN PLACERING

Under træningen er det vigtigt at brugerens ben er i den rigtige position på Combi Bike Plus.

Når brugeren sider foran træneren.
Skal brugers knæ altid være positioneret paral-lelt med siderne af træneren.

Hvis brugeren er meget høj.
Bør du sikre dig at knæene ikke rammer imod håndtagene under brug, og at pedalerne rotere i en komfortabel radius.

Hvis brugeren er placeret for langt fra træneren, kan knæene ramme modstands håndtaget.

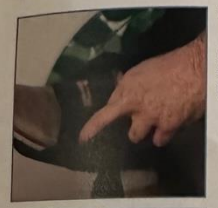
UDSKIFTNINGS MULIGHEDER

Det er muligt at udskifte dele på din Combi Bike Plus for at tilpasse den til specielle behov.

Hvis brugeren har brug for kortere pedal arme kan du kontakte Lemco og bestille kortere pedalarme.

VELCROBÅND PLACERING

Velcrobånd er placeret på tre forskellige positioner.
Du bør sikre dig at stramme velcro båndende korrekt men komfortabelt.



1. Stram foreste pedal velcrobånd.

Det foreste velcrobånd hjælper til at holde brugerens fod flat på pedalens overflade med hele foden.

2. Stram bagerste pedal velcrobånd.

Det øvre velcrobånd hjælper til at holde foden på plads så brugerens fod ikke glider af pedalen under træning.

3. Stram velcrobånd ved benstøtten.

Ankelstøttens velcrobånd hjælper til at stabilisere benets bevægelse og holder benet i den korrekte position mens du træner med Combi Bike Plus.

INSTALLATION AF BENSTØTTE

Installation af benstøtte på pedal.
Skruehulet er placeret på indersiden af pedalen mod træneren.
Skruen presses gennem det for-skårede hul i gummiet fra indersiden af pedalen. Placer Møtrikken på den modsatte side og skru den stramt på.

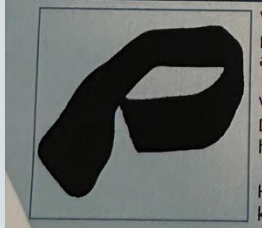
BEMÆRKNING:
Plastik skiven skal placeres mellem pedalen og benstøtten. Husk at spænde til med en 10 nøgle og en 3mm unbraco.
Benstøtten skal kunne vippe ved let modstand.

Montering af velcrobånd på benstøtte.

Velcro punkter kan findes på bagsiden af benstøtten. Det er klæbepunkterne til velcrobåndet.

Du bør sikre dig at velcrobåndet ikke er for stramt eller for løst rundt om benet.

VELCROBÅND



Velcrobånd kan hjælpe til at holde fødderne på plads under træning hvis du har problemer med at fastholde positionen på pedalerne.

Velcro bånd medfølger.
De er nemme at spænde til og tage af med en hånd.

Hvis velcrobåndende holder op med at klæbe kan man bestille flere online. De vil efter lang tids brug holde op med at klæbe.

Vores pedaler er designet så godt at de fleste brugere ikke har behov for velcrobånd. Hvis du skal bruge velcrobånd kan de findes på vores hjemmeside eller hos forhandlere.

NYLATEX BÅND

Som alternativ til benstøtte. Et Nylatex bån
kan i mange tilfælde være en nemmere og
fleksibel mulighed.

Nylatex båndet placeres rundt, over knæe
at hjælpe til at holde benene lige.
Båndet giver mere fleksibilitet i bevægels
under træning med Combi Bike Plus.

**Nylatex bånd er ofte en bedre og mere
fleksibel løsning en benstøtter.
Det kommer an på brugerens behov.**

**Du kan finde Nylatex bånd på:
lemco.dk / lemco-mobility.com**

REPARATIONS VEJLEDNING

Hvis du skal udskifte dele på Combi Bike Plus skal du sikre dig at kont
Lemco til at guide dig til korrekt installation.
Det er vigtig at du bruger originale dele og for assistance fra Lemco.

**Du kan skrive en mail til os eller booke Zoom opkald så vi kan ins
dig gennem processen på: info@lemco-mobility.com**

FLYTNING

De indbyggede hjul gør det muligt at f
Combi Bike Plus over korte afstande (
meter) på hårdt gulv. Hvis du har behc
flytte Combi Bike Plus over større afst
den løftes.
NOTE:
**På grundet at trænerens vægt, kan
forkomme at der bliver efterladt ma
på gulvet hvis du kører den over blø
malet gulv.**

Hvis du skal flytte Combi Bike Plus ove
distance anbefaler vi at løfte trænere

Lås rotationen på trænerens bevægel
før i løfter. Det kræver minimum to at
løfte træneren sikkert.

Der er løftepunkter hvor det er nemm
løfte træneren. Håndtag, gulv baren
modstands håndtaget.

RENGØRING

Din Combi Bike Plus kan tørres af med en let fugtig klud og lidt re
smiddel.

NOTE:
**Displayet er ikke vandtæt.
Tør ikke displayet af med våd klud, da det kan skade displayet.**

Brug en spritserviet eller en tør klud til at tørre display af.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

- **Modstand:** 10 niveauer + Rotations lås
- **Maks. Bruger Vægt:** 120 kg
- **Garanti Professionel:** 1 år
- **Garanti hjemmebrug:** 1+2 år
- **Dimensioner:** 115 x 50 x 75 cm
- **Display:** Tid, Distance, Hastighed
- **Vægt:** 38 kg
- **CE:** Sportsudstyr EN957
- **Batteri:** Li-ion 3.6V, 2400mAh, type AA, non-rechargeable.

BRUGERVILKÅR

Skade på Combi Bike Plus ved ikke at følge manualens instruktioner vil resultere i bortfald
garanti.
Combi Bike Plus er kun designet til indendørs brug. Skade på Combi Bike Plus ved at opbe
den i forkerte omgivelser udover som beskrevet vil resultere i bortfald af garanti.
Lemco-Mobility kan ikke holdes ansvarlig for skader på gulv.
Lemco-Mobility kan ikke holdes ansvarlig over for person skader
hvis du ikke følger sikkerheds instruktionerne i manualen.
Combi Bike Plus er ikke en spinning cykel og bør ikke anvendes som en.
Combi Bike Plus må kun bruges efter instruktioner fra din terapeut eller lægen.
Brug kun originale Lemco-Mobility dele. Brug af uoriginale dele vil resultere i annullering
garanti. Brug af Combi Bike Plus til utilsigtede formål resulterer i bortfald af garanti.
Lemco-Mobility kan ikke holdes skyldig for skader ved forkert brug af mobilitets-trænere
Det er forbudt at udføre reparationer / service uden guide fra Lemco-Mobility eller en
autoriseret reparatør og vil medføre bortfald af garanti.

Lemco Mobility

Vi øger menneskers mobilitet

Dansk Design • Produceret i Denmark

Producent & Designer
LEMCO MOBILITY
Fabriksvej 3 - DK-3000 Helsingør
Tlf: +45 3325 4002
info@lemco-mobility.com / www.lemco-mobility.com