

THANE Fitness®

TOTAL FLEX™



BRUKSANVISNING



Total Flex™ tips och förslag

1. Bestäm dig för den mest praktiska tiden att träna och håll dig till den, att träna måste bli en rutin.
2. Det kan ta 1 eller 2 träningsessioner för att bekanta dig med Total Flex™-inställningar och justeringar.
3. Försök att träna 3 till 5 gånger i veckan under 20 till 30 minuter åt gången. Alternativt kan sessionen vara så lång eller så kort som tiden och motivationen tillåter.
4. Tillåt minst 1 dags vila per vecka för att låta kroppen återhämta sig.
5. Drink tillräckligt med vätska innan, under och efter träning.
6. Att dagligen äta en balanserad kost ger din kropp bränsle och gör dig redo för att träna.
7. För att hålla dig motiverad rekommenderar vi att du:
 - a. Byter träningsprogram då och då.
 - b. Varierar träningsprogram med kardiovaskulär träning, såsom promenader, jogging, cykling eller simning för att öka effektiviteten på din träning.
8. Innan du börjar träna är det viktigt att du stretchar för att värma upp dina muskler och förhindra skada. Total Flex™ Träningsstabell har ett stretchprogram som du bör följa innan du börjar träna.
9. När du tränar, andas djupt och rytmiskt. Håll inte andan under träningen eftersom detta kan höja ditt blodtryck.
10. Kör inte för hårt. Utför övningarna med korrekt form med ungefär 2 sekunder per repetition.



A. Notis

Viktigt! Börja inte träna innan du har läst hela denna bruksanvisning och den medföljande Tränings Tabellen.

- Denna bruksanvisning ger instruktioner om hur du ställer in din Total Flex™, och hur du korrekt använder, förvarar och underhåller maskinen. Använd dessa instruktioner i samband med Tränings Tabellen.
- Tränings Tabellen ger träningsinstruktioner så att du kan uppnå önskat resultat.

B. VIKTIG SÄKERHETSNOTIS

Läs och följ bruksanvisningen till fullo innan du börjar använda din Total Flex™-maskin. Förvara dessa anvisningar på en säker plats och se till att alla som använder Total Flex™ också läser dess anvisningar. Ha en säker och trevlig träning.

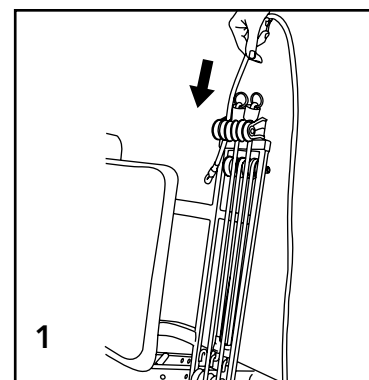
WARNING! Konsultera med din läkare innan du börjar använda denna utrustning. Din läkare bör kunna hjälpa dig att fastställa din målhjärtfrekvens, i enlighet med din ålder och din fysiska kondition. Vissa träningsprogram och typer av träningsutrustning kanske inte passar alla. Detta är speciellt viktigt för de individer som är över 35, gravida kvinnor och individer med existerande hälsoproblem eller som har problem med balansen. Om du tar mediciner som påverkar din hjärtfrekvens måste du söka råd från din läkare innan du startar ett träningsprogram med denna maskin.

1. Denna produkt har testats i enlighet med kraven av EN 957-1, klass H – endast hemmabruk. DEN MAXIMALA VIKTKAPACITETEN FÖR TOTAL FLEX™ - maskinen är 136 kg (300 pund). Personer vars kroppsvikt överskrider denna gräns bör INTE använda denna maskin.
2. Inspektera utrustningen noga innan VARJE användning. Använd aldrig utrustningen om den inte fungerar korrekt, eller om den är skadad.
3. Använd ENDAST denna utrustning för det som den är ämnad för och såsom beskrivs i denna bruksanvisning. Ändra inte på utrustningen och använd endast de tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.
4. Se till att ha minst 2-3 meter (10-13 fot) med fritt utrymme runt hela enheten. Det är viktigt att husdjur, möbler och andra föremål hålls borta från utrustningen när den används. Du måste hålla minst 2-3 meter (10-13 fot) med fritt utrymme runt enheten.

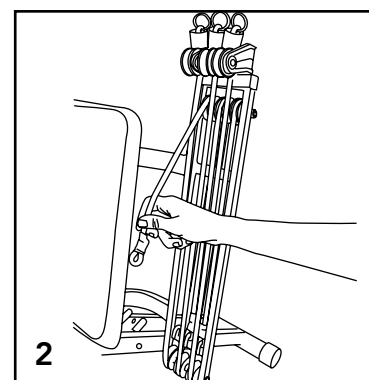
5. DENNA UTRUSTNING ÄR INTE LÄMPLIG FÖR BARN. För att undvika skador, håll denna och all annan träningsutrustning utom räckhåll från barn.
6. Handikappade eller invalidiserade personer bör inte använda Total Flex™ utan närvaron av kvalificerad sjukvårdspersonal eller läkare.
7. Placera Total Flex™ på en fast, fri och plan yta. För att skydda golvet och undvika skada bör enheten inte skjutas över delikata golvbeläggningar (laminat, parkett, matta etc.).
8. Bär passande kläder under träningsessioner. Träningskläder bör vara bekväma, lätta och tillåta rörelsefrihet. Bär bekväma träningskor som ger bra stöd och har halkfria sulor, såsom joggingskor eller gymnastikskor.
9. Värm alltid upp och stretcha innan varje träningsession.
10. Om du känner dig matt eller upplever yrsel, illamående, får svårt att andas, får bröstsmärtor, oregelbundna hjärtslag eller några andra onormala symptom, STOPPA träningen med en gång. KONSULTERA OMEDELBART MED EN LÄKARE
11. Kontrollera sprintar och bultar och dra åt om de är lösa.
12. Välj alltid passande intensitetsnivå som bäst passar din fysiska styrka och flexibilitetsnivå. Var medveten om dina begränsningar och träna inom dem. Använd alltid sunt förnuft när du tränar.
13. Ta det lugnt i början och vänj dig med den unika rörelsen hos Total Flex™ innan du startar rutinen.
14. För att undvika allvarlig skada, placera aldrig någon del av din kropp mellan eller nära några rörliga delar.
15. Använd INTE några andra tillbehör än de som rekommenderas av tillverkaren.
16. Först det korrekta användandet av utrustningen..
17. Se alla inkluderade hopsättningsriktlinjer för att se till att din enhet är korrekt hop satt, och för att påminna dig själv om alla underhållningsriktlinjer.
18. Placera inte dina händer eller fingrar under enheten när den används. Håll barn borta från enheten när den används.
19. Om du har långt hår, sätt upp det för att undvika att det fastnar i massagerullen eller i utrustningens andra rörliga delar.
20. Placera inte enheten i direkt solljus eftersom värme kan degradera enhetens delar som inte är gjorda av metall.

SPARA DESSA ANVISNINGAR

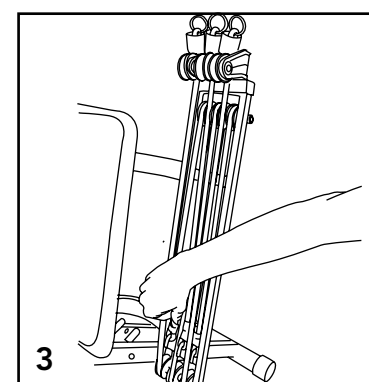
- Installera nya motståndsbånd.



1. Fäst det nya motståndsbandet genom det vridbara dragblockets konsol (se 1).

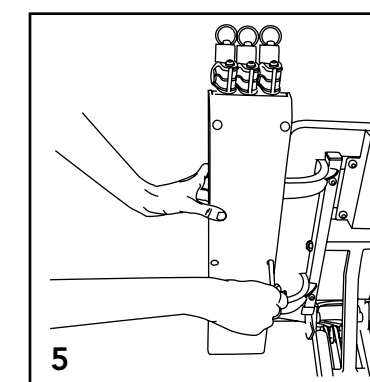
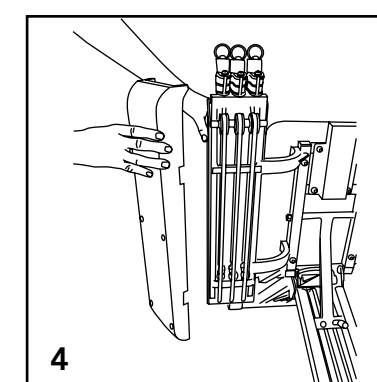


2. Trä bandet runt det första och det andra draghjulet och haka fast det i Pod-kroken. (se 2 och 3).



3. Om nödvändigt, fortsätt genom att byta ut de andra motståndsbanden, ett åt gången.

4. Skruva fast the två Power Pod-skydden igen med början i de två mittersta hålen. (se 4 och 5).

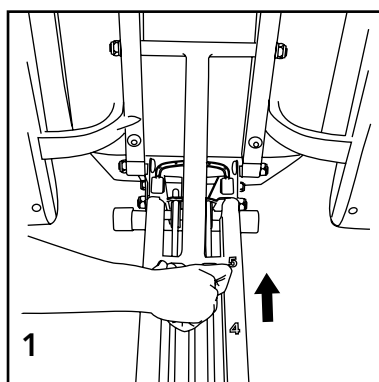


Byte av motståndsbånd

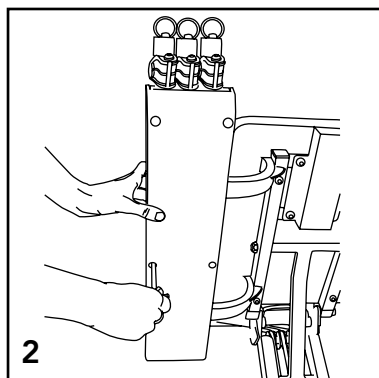
- Avlägsnande av ett skadad/utslitet motståndsbånd.

Viktigt! Avlägsna endast 1 motståndsbånd åt gången innan andra motståndsbånd byts ut.

För att byta ut ett slitet eller skadat motståndsbånd, gör enligt följande:



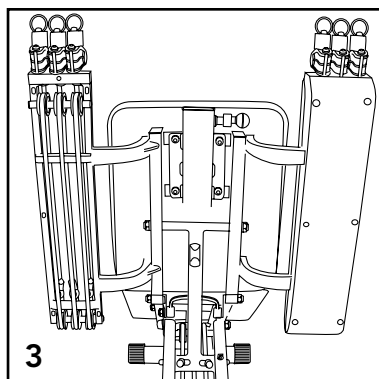
1. Med Total Flex™ i den öppna positionen, justera Power Pod-sitsen till inställning 5 (se 1).



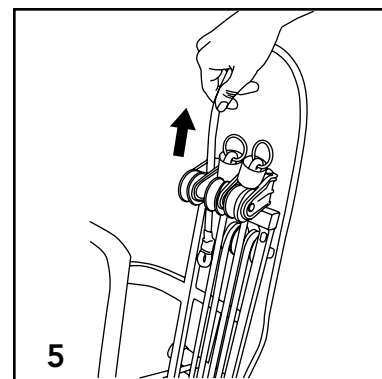
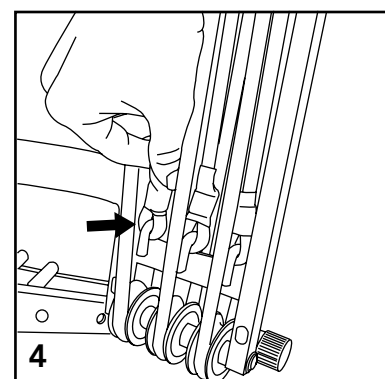
2. Med hjälp av skruvmejseln som medföljde, skruva ur de 6 skruvarna som håller de två Power Pod-skydden samman.

Obs! Skruva ur de 2 mittersta skruvarna sist (se 2 och 3).

3. Haka av ett motståndsbånd från Pod-kroken (se 4).

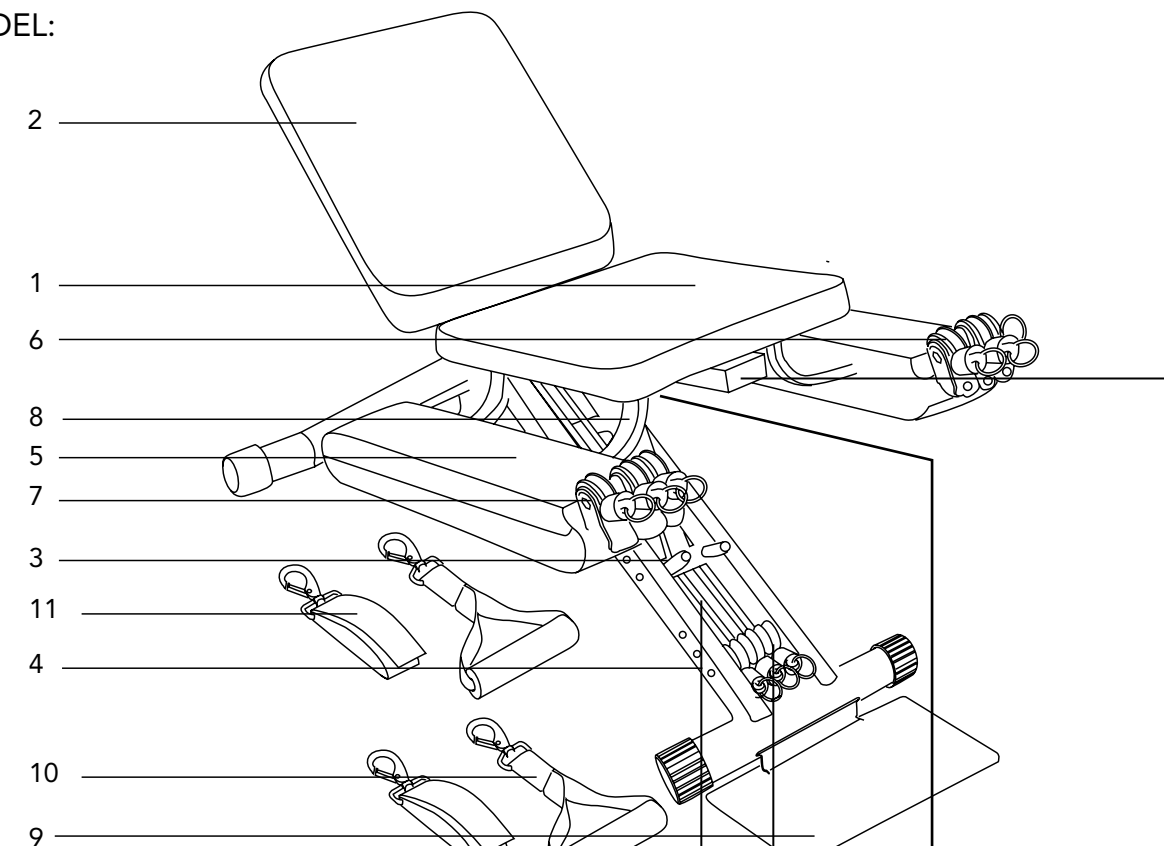


4. Avlägsna det skadade/slitna motståndsbåndet genom att dra det genom vridbara dragblockets konsol (se 5).

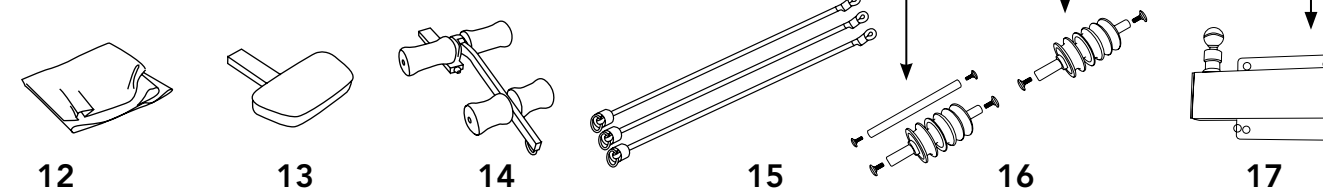


C. Total Flex™ huvuddelar

HUVUDEL:



VALFRITT:



1. Power Pod-sits (inställningar 1 – 5)
2. Sits (inställningar A – E)
3. Fjäderlås (inställningar 1-5; A-E)
4. Hål för justering av sits
5. Power Pod (x2)
6. Motståndsbånd (med O-ring och stoppare) (3x per Power Pod)
7. Vridbart dragblock (3x per sida)
8. Stabilisatorkonsol
9. Fotplatta
10. Handtag och klämma (x2)
11. Ankelmanschett och klämma (x2)

- VALFRITT:
12. Skydd
 13. Huvudstöd
 14. Benspark
 15. Rött motståndsbånd (med O-ring och stoppare) (x3)*
 16. 2 blocksatser (x3); Axlar (x2); stoppsprint (x1)*
 17. Receptorrör

*inkluderad med bensparkspaketet

D. Hopsättning av Total Flex™

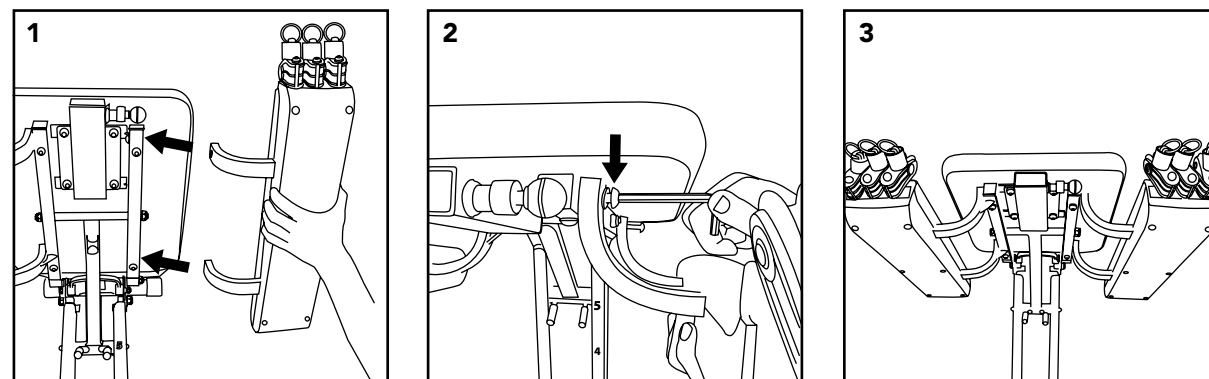
Total Flex™ levereras hopsatt förutom för en av de s.k. Power Pods som måste fästas på sidan av Power Pod-sitsen.

Obs! Om du har köpt bensparken (finns att köpa som valfritt tillbehör), ytterligare hopsättning krävs - se nedan.

Hopsättning av Power Pod

1. Rikta in de bågförmade konsolerna på Power Pod med de två hålen i det fyrkantiga röret under Power Pod-sitsen. Se 1 nedan.

2. Använd de 2 bultarna med fjäderbrickor och sexkantnyckeln som medföljde enheten för att fästa konsolerna på det fyrkantiga röret. Se 2 och 3 nedan.

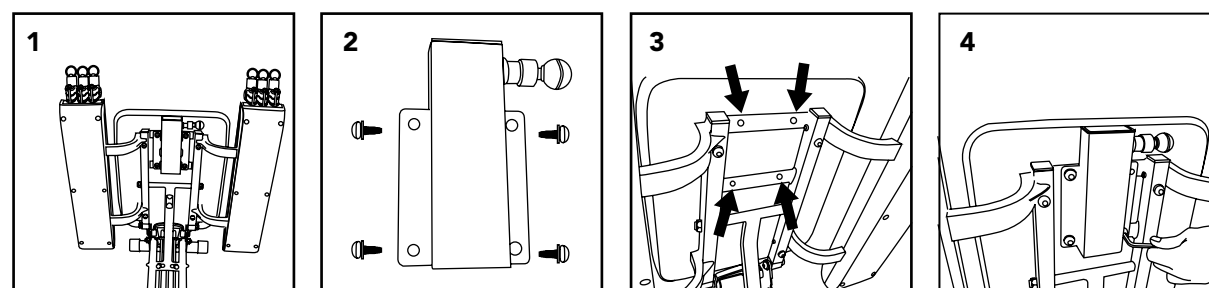


Hopsättning av benspark

För att använda bensparken, passa in de följande delarna på Total Flex™:

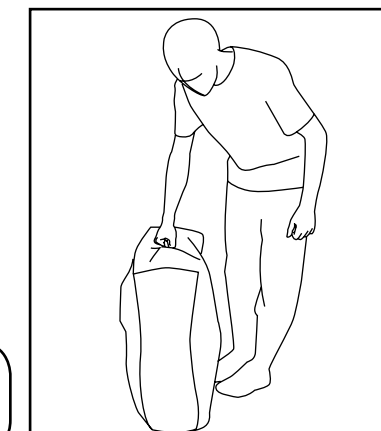
1. Med Total Flex™ i den öppna positionen (se sektion D nedan: Inställning av Total Flex™), justera Power Pod-sitsen till inställning 5.

2. Håll receptorröret och låssprinten (se 2 nedan) och rikta in med de fyra hålen på undersidan av Power Pod-sitsen (se 3 nedan). Använd de 4 bultarna och sexkantnyckeln som medföljde för att säkra receptorröret på Power Pod-sitsen (se 4 nedan).



- Placera skyddet (valfri artikel) över Total Flex™-enheten.
- För att flytta Total Flex™: Flytta maskinen genom att använda bärhandtaget.
- Placera skyddet (valfri artikel) över Total Flex™-enheten Total Flex™-enhet.

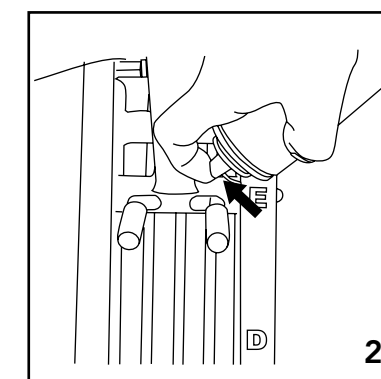
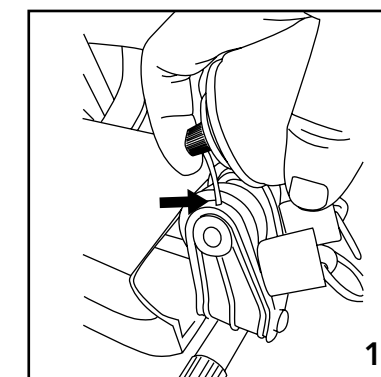
WARNING! Använd korrekt form när du lyfter maskinen för att undvika ryggskada.



I. Underhåll av Total Flex™

Allmänt underhåll

- Total Flex™ är ämnad för användande inomhus.
- Inspektera Total Flex™ varje gång du tränar och kolla efter lösa delar som kan behövas skruvas till på grund av slitage.
- Om någon av dragblocket börjar gnissla, använd en silikonbaserad spray på dragskaftet (se 1).
Obs! Spraya inte direkt på draghjulet.
- Om fjädersprinten blir hård och/eller sitsen blir svår att flytta upp eller ner, smörj fjädersprintarna och/eller insidan av stödbenens kant med en silikonbaserad spray (se 2).
- Torka bort överflödigt smörjmedel.



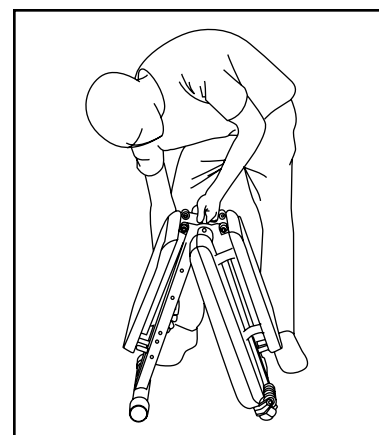
G. Träningsmotstånd

Att träna betyder att musklerna i din kropp måste röra sig emot (eller överkomma) en kraft – som kallas motstånd, eller "vikt"

- Den mänskliga kroppen har ett stort antal muskler. Övningarna som visas i Tränings Tabellen är framtagna för att arbeta de olika musklerna. Eftersom muskler skiljer sig i styrka måste motståndet som används vid utförandet av olika övningar varieras för att matcha styrka hos muskeln i fråga som tränas.
- Baserat på principen av progressiv överbelastning, när du bygger upp musklerna och styrkan och uthålligheten hos dina muskler, måste du gradvis öka motståndet som används under varje övning för att fortsätta att förbättra din konditionsnivå.
- Träningsmotstånd för Total Flex™ kommer från två källor:
 - Power Pods: varje Power Pod har ett set med 3 motståndsband (varierande motstånd eller "vikt"). Genom att fästa handtagen eller ankelmanschetterna till en eller flera av motståndsbanden kan olika nivåer av motstånd uppnås.
 - Benspark: det finns 3 röda motståndsband (av lika motstånd) anslutna till stödbenen under sitsen. Genom att ansluta ett eller flera av motståndsbanden till bensparken kan olika nivåer av motstånd uppnås.

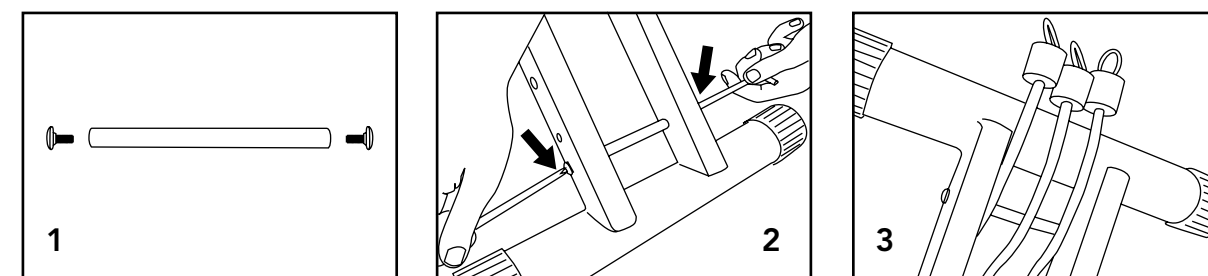
H. Förvaring av Total Flex™

- Justera sitsen till positionerna 1 och A.
- Ta av fotplattan.
- Placera en fot bredvid det slitsade röret. Lyft sedan långsamt bärhandtaget, medan stödbenet utrustat med rullhjul rullar mot det andra stödbenet.
- Viktigt! För stabilitet, lämna ett gap mellan de vikta benen

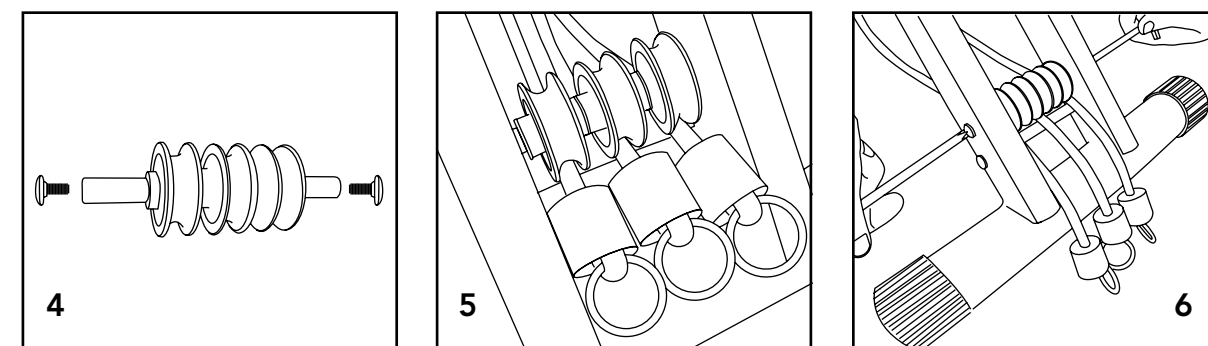


3. Placera låssprinten mellan stödbenen, rikta in med de två hålen (i stödbenen) och fäst med skruvarna och sexkantnyckeln som medföljde (se nedan).

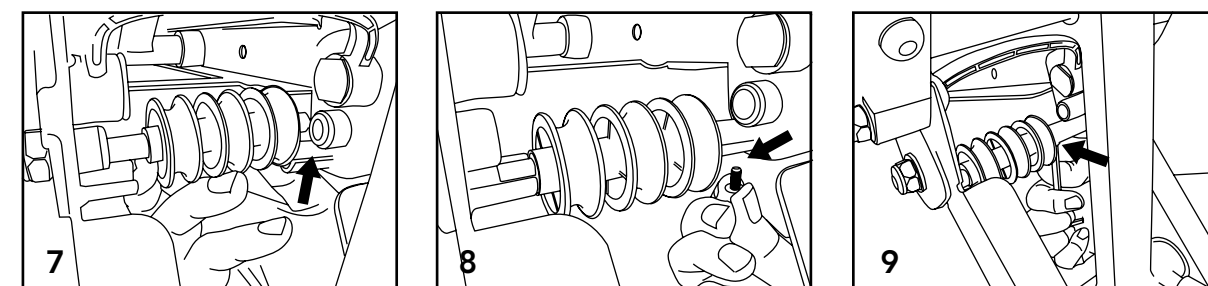
4. Lägg de tre röda motståndsbanden över låssprinten (se nedan).



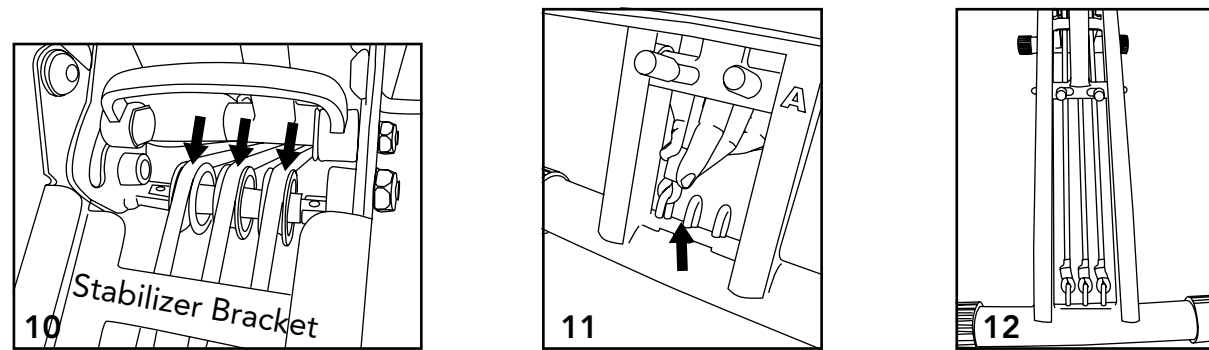
5. Placera dragaxeln (med dragblock) mellan stödbenen, rikta in med de 2 hålen (i stödbenen) och fäst med skruvarna och sexkantnyckeln som medföljde (se nedan).



6. Placera den slitsade dragaxeln (med dragblock) i receptorkonsolerna (under bärhandtaget). Fäst axeln i konsolerna genom att först skruva in de 2 skruvarna för hand och sedan skruva åt dem försiktigt med den medföljande skruvmejseln (se nedan).



7. Trä de 3 röda motståndsbanden över den slitsade axeln med tre draghjul (se 10 nedan).



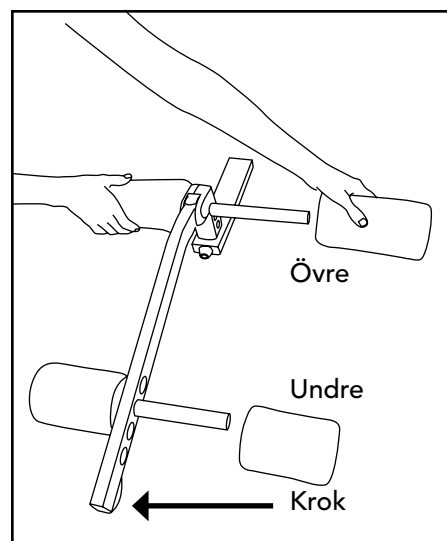
8. Haka fast motståndsbanden på motståndsbandkrokarna (se 11 nedan).

Viktigt! Innan du hakar fast banden, se till att se är under stabilisatorkonsolen (inte över den - se 10 nedan).

Se också till att banden inte överlappar varandra (se 12 nedan).

9. Monter bensparken genom att sätta i de övre och undre rullrören i bensparkshålen. Dra sedan över motsvarande övre och undre skumrullarna över respektive rullrören.

Viktigt! Den större skumrullen måste dras över det längre övre rullröret.

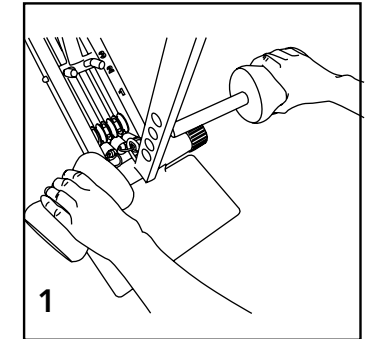


• Justering av skumrullen

Obs! Positionen av den undre skumrullen måste justeras i enlighet med benlängd.

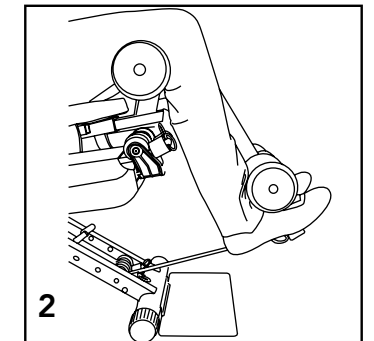
För att justera:

- Dra av skumrullen från ena sidan av rullröret och ta av röret från bensparksröret (se 1).
- Det finns 4 hål. Välj ett som positionerar skumrullen på smalbenet, precis ovanför fötterna (se 2).
- Tryck tillbaka skumrullen över rullens rör.



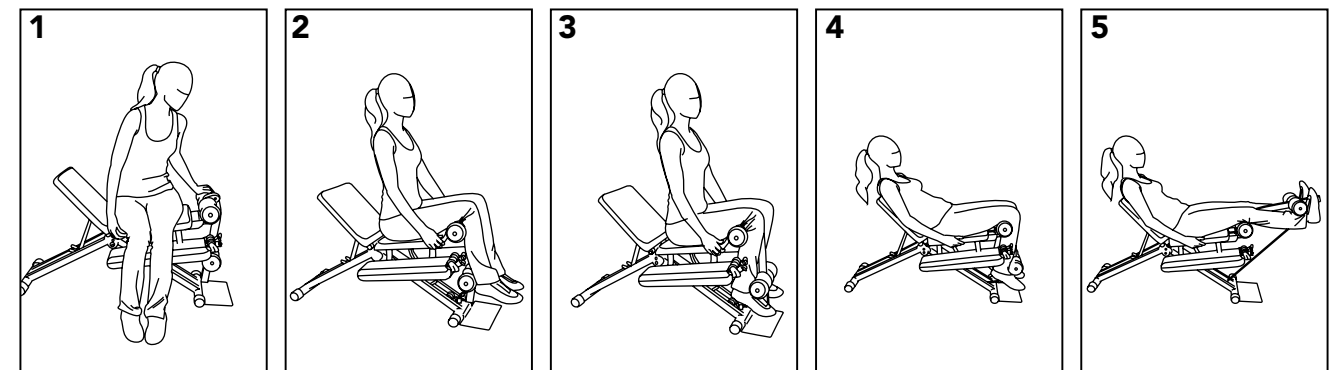
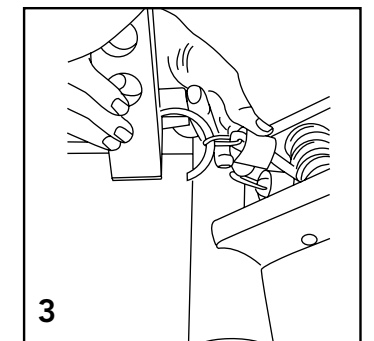
• Aktivera motstånd

- Det finns tre röda motståndsband med lika mycket motstånd ("vikt") inpassade mellan stödbenen.
- Genom att haka fast en eller flera O-ringar i slutändan av motståndsbanden på krokarna på undersidan av bensparksröret, kan motståndsnivån varieras – se Motståndstabellen i Träningstabellen. (se 3).



• Positionering för träning

1. Sitt sidledes på Power Pod-sitsen.
2. Sväng benen till framsidan och över de övre skumrullarna.
3. Placera fötterna under de undre skumrullarna.
4. Luta dig bakåt mot sitsen.
5. Börja träna genom att sträcka ut benen framåt.



- Huvudstödet har 4 inställningar för att passa olika kroppstyper. Använd inställningen som bäst passar din kroppstyp.

Viktigt! Se till att låssprinten till fullo aktiveras när den släpps.

6. Benspark (valfritt extra)

Bensparken är ett tillbehör för träning av benen.

Obs! Innan du använder bensparken, se till att receptorröret sitter fast på undersidan av sitsen (se D – hopsättning av benspark ovan).

Viktigt! När du fäster eller tar bort bensparken, se till att motståndsbanden är avaktiverade (avhakade) från bensparks krok.

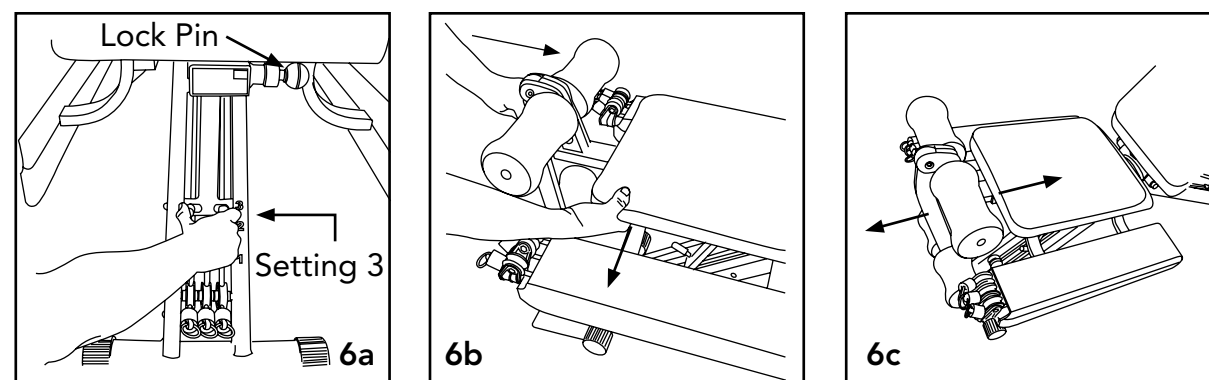
- Anslut bensparken till Power Pod-sitsen.

Viktigt! När du använder bensparken, justera sitsen (med receptorröret) till inställning 3 – detta är den enda inställningen som får användas (se 6 nedan).

- Fäst bensparken genom att dra låssprinten på undersidan av Power Pod-sitsen och föra in tillbehörsröret i receptorröret.

- Bensparken har 2 inställningar för att anpassa sig efter olika benlängder. Ändra inställningen så att den passar dina ben (se 6c nedan).

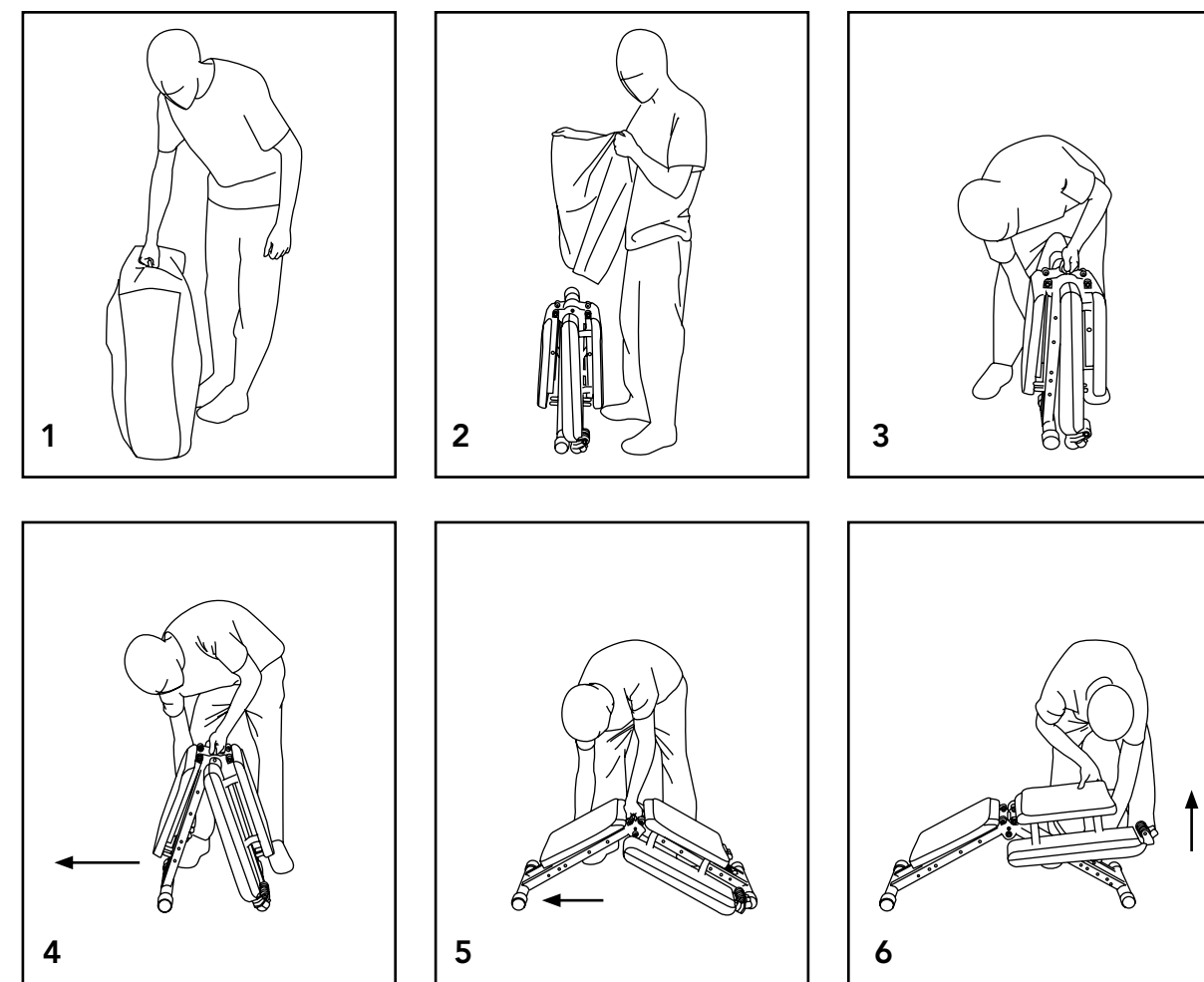
Viktigt! Se till att låssprinten till fullo aktiveras när den släpps.



E. Inställning av Total Flex™

Öppnande av Total Flex™

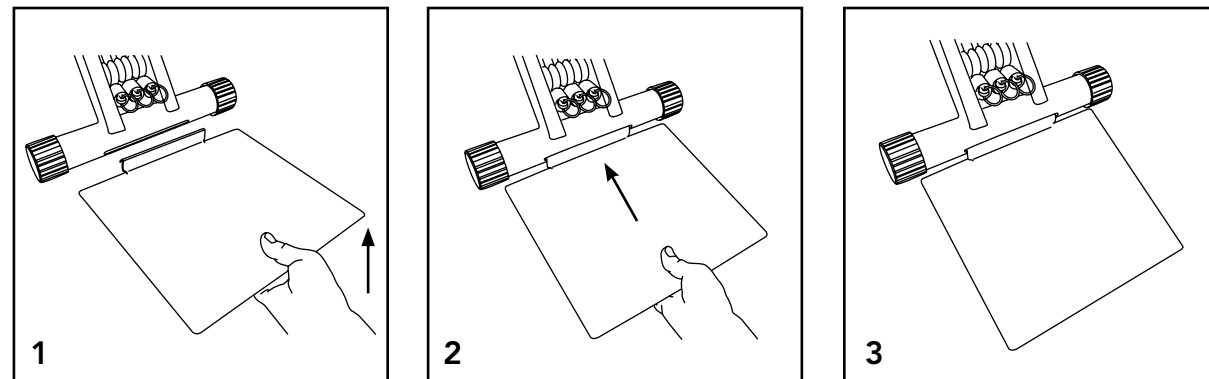
För att öppna Total Flex™ (se 1 till 6 nedan), placera Total Flex™ på en plan yta (1), ta av skyddet (valfri artikel) (2), håll bärhandtaget med en hand (3), flytta stödbenet med rullhjulen (benet med bokstäverna A - E) sidledes (4) tills den är helt öppen (5) och justera sitsen (6).



Insättning av fotplattan

Håll fotplattan lite vinklad och sätt sedan i "kantdelen" av fotplattan i korsröret (dvs. röret fäst i Power Pod-sitsen). Sänk fotplattan till golvet (se nedan).

Viktigt! Se till att fotplattan är säkrad i skåran.



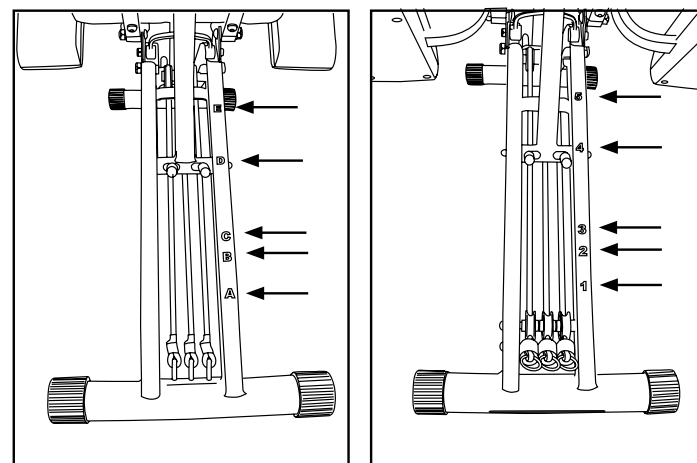
Justering av sitsarna

1. För att kroppen ska vara korrekt placerad vid träning måste sitsarna justeras för varje övning såsom indikeras i Träningstabellen.

2. Sitspositionerna indikeras på stödbenen. För Power Pod-sitsen visas inställningarna med siffror (1, 2, 3, 4 & 5). För de andra sitsarna indikeras inställningarna av bokstäver (A, B, C, D & E).

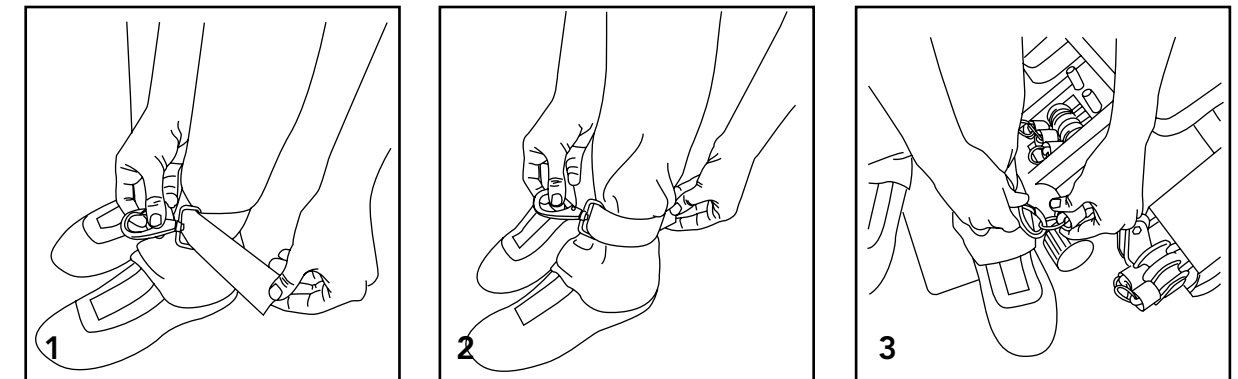
VARNING! SE TILL ATT FJÄDERTAPPEN ÄR FASTLÅST INNAN DU BÖRJAR TRÄNA.

3. För en del övningar finns det 2 förslag för sitsinställning, t.ex. 3 och D eller 2 och E. Den första passar bäst om du är man och/eller lång, den andra om du är kvinna och/eller kort. Prova dig fram och välj en inställning som gör det möjligt för dig att vid början på övningen hålla i handtagen med lätt böjda armar och där motståndsbanden börjar engageras (börjas dras ut).



3. Ankelmanschetter

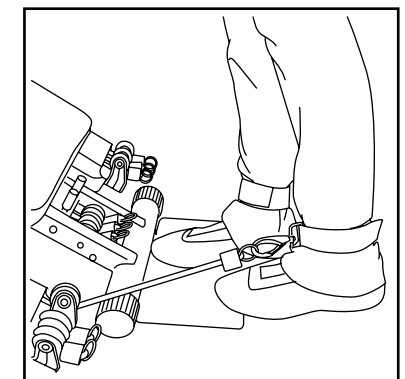
- Säkra ankelmanschetten genom att slinga den runt ankeln, trä ena änden genom metallfästet och låsa med kardborrelåset (se 1 och 2 nedan).
- Fäst ankelmanschetten i O-ringen på ett eller flera motståndsband (se 3 nedan).



4. Fotplatta

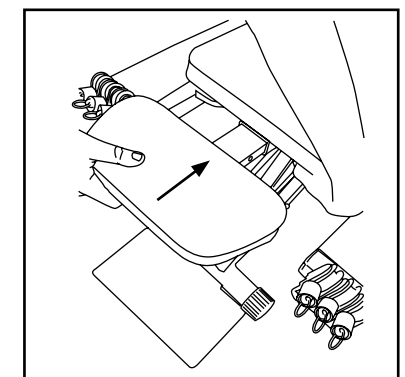
- Fotplattan används för att utföra ett antal övningar i en stående position.

Viktigt! Se till att en eller båda fötterna är stadigt och till fullo placerade på fotplattan när du utför övningar i den stående positionen. Kliv inte av fotplattan medan du tränar och när du aktiverar /avaktiverar O-ringarna till/från handtagen eller ankelmanschetterna.

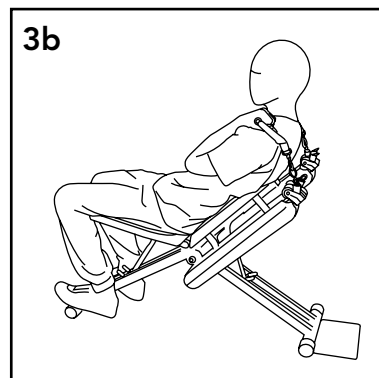
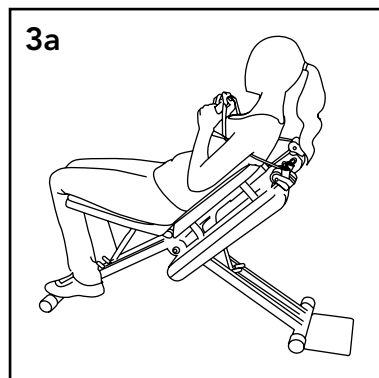


5. Huvudstöd (valfritt extra)

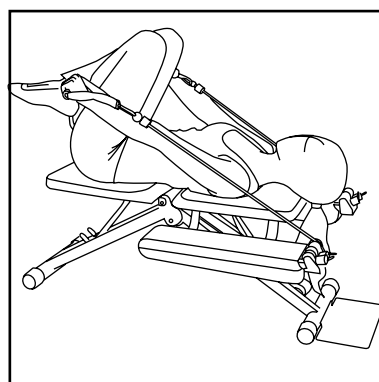
- Huvudstödet används för att stöda huvudet och nacken medan du utför övningar med ansiktet uppåt.
- Fäst huvudstödet genom att dra låssprinten på undersidan av Power Pod-sitsen och föra in huvudstödsröret i receptorröret.



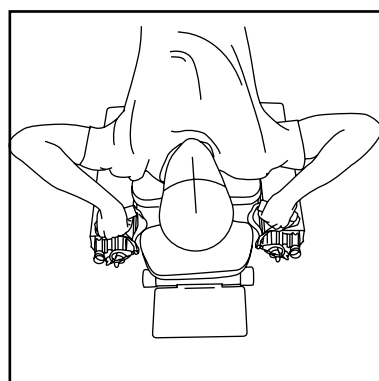
3. Vid utförande av magövningar kan handtagen hållas i brösthöjd (se 3a) eller över axlarna (se 3b) (svårare).



4. När du ligger i "bänkposition", speciellt om du är kvinna och/eller kort, kan det vara bekvämare att ligga med dina fötter lyfta från golvet.



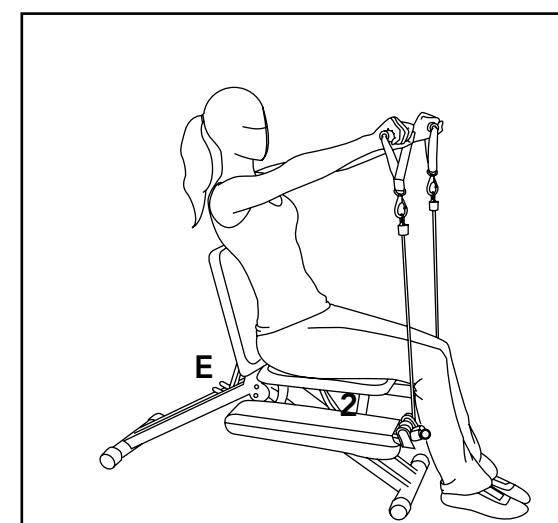
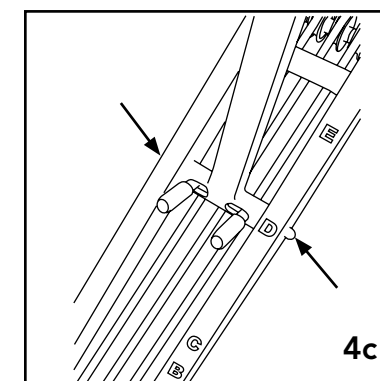
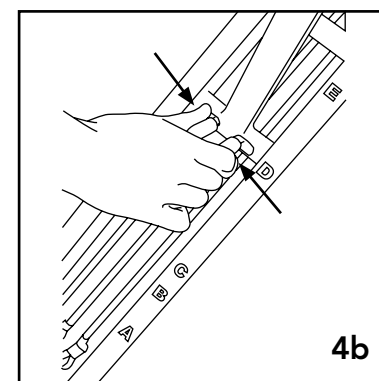
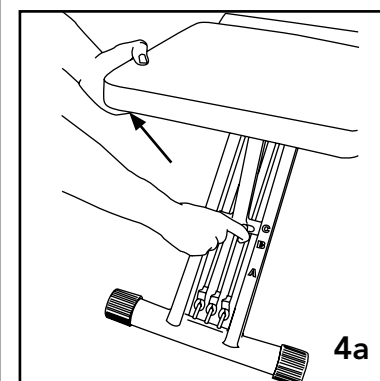
5. Med sitsen i "bänkpositionen" (inställning B och 2), lag ner handtagen på Power Podsen. Ligg ner, sträck dig tillbaka och greppa handtagen med handflatorna nedåt. Börja sedan övningen.



4. För att justera sitspositionen för varje övning, placera en hand under sitsen (se 4a) och med den andra handen, kläm ihop fjäderlåset (se 4b), lyft eller sänk sitsen till önskad position, släpp sedan fjäderlåset.

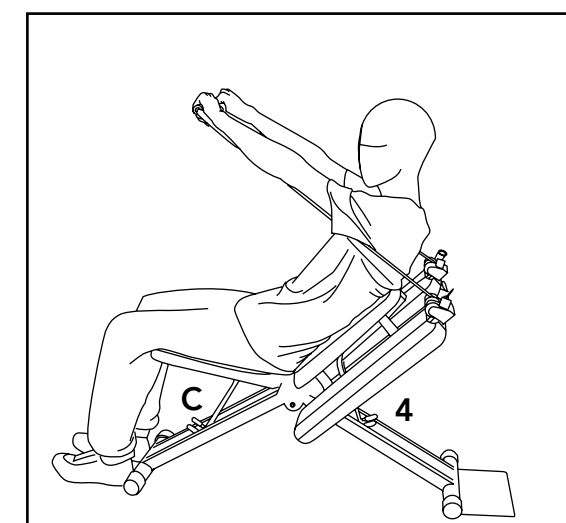
VARNING! KROSSNINGSFARA, HÅLL HÄNDERNA BORTA VID VIKNING.

Viktigt! Se till att sprintarna på sidan av fjäderlåset sitter fast säkert i receptorhålen längs med benstödet (se 4c).



Exempel på sitspositioner

Övning nr. 4: Axellyft framåt
Sitsinställningar: E och 2



Exempel på sitspositioner

Övning nr. 12: Bröstpress
Sitsinställningar: C och 4

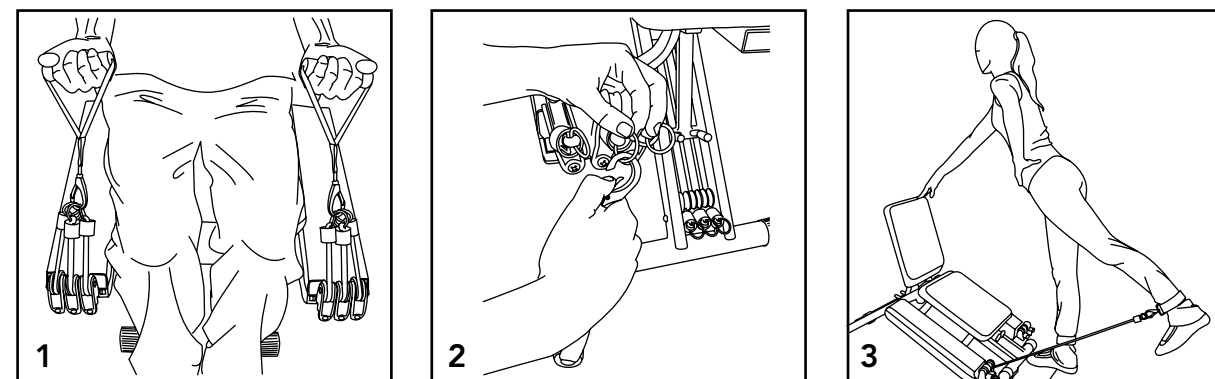
F. Användning av tillbehör

Handtagen och ankelmanschetterna ansluts till "O-ringarna" i slutändan av motståndsbanden (huserade inuti Power Podsen - se nedan, eller anslut till stödbenen – se benspår nedan)

1. Power Pods

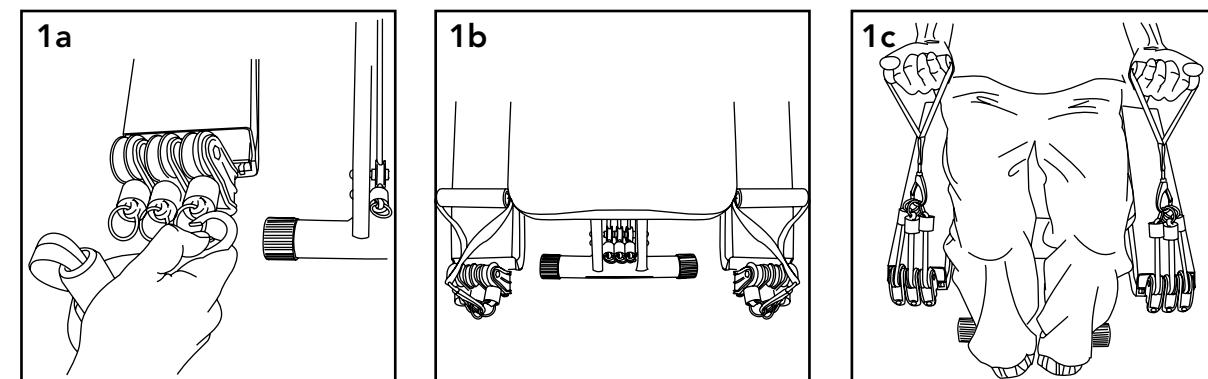
- Varje Power Pod har 3 motståndsband, varierande i motstånd ("vikt"): grå (lågt motstånd), svart (medium motstånd) och röd (tungt motstånd) (se 1 nedan).
- Varje motståndsband är utrustat med en O-ring. Genom att fästa handtagen eller ankelmanschetterna på en eller flera av O-ringarna (se 1, 2 och 3 nedan), kan motståndsnivån för övningen varieras – se Motståndstabellen i Träningstabellen-
- När Power Pod-sitsens flyttas (med inställningar: 1,2,3,4 och 5), rör sig Power Podsen (fästa i sitsen) i harmoni, vilket tillåter motståndet att bli anpassat till musklerna som ska tränas inriktning.

Sitt eller stå inte på Power Podsen.



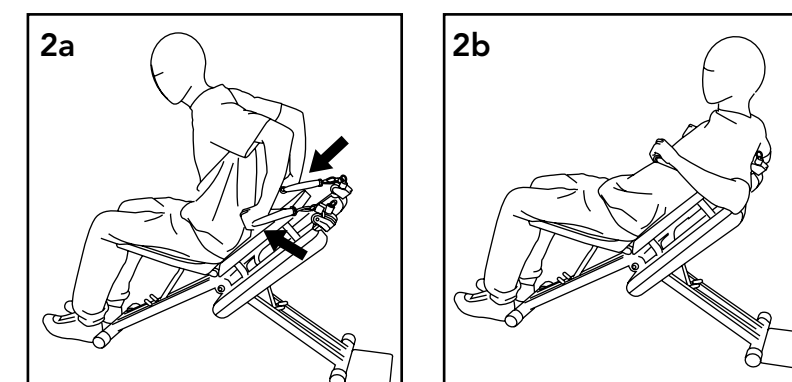
2. Handtag

- Varje handtag är utrustat med en metallklämma för att klämma fast en eller flera av O-ringarna till slutändan av motståndsbanden (se 1a nedan).
 1. Efter att handtagen har fästs i O-ringarna är det praktiskt att placera dem på Power Podsen för enkel användning (se 1b nedan).



Viktigt! Fäst samma motstånd till höger och vänster handtag (se 1c ovan).

2. Vid träning med en sits i position D eller E, aktivera motstånd, luta lite framåt och ta tag i handtagen med handflatorna utåt (se 2a). Sitt sedan tillbaka för att träna (se 2b).



TOTAL FLEX

Distribuerad av:

Tvins AB
www.tvins.com



THANE *Fitness*®

© 2010, Thane International, Inc.

TF-SWE-Jan.21.2011