

Flexiped by
TERRACODA™

FLEXIPED
DYNAMICS OF INSTABILITY



**To-i-En
Sykkelpedal**



Bruksanvisning

X - P E D A L

INTRODUKSJON

Gratulerer med anskaffelsen av X-Pedal fra Flexiped. Dette settet med pedaler har en unik funksjon; når du bruker dem er de valgbart vipbare på tvers av fotens bevegelsesretning. Dette gir deg et såkalt *proprioseptivt* treningsalternativ. Effekten av slik

trening er dokumentert i *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2003 (13:266-271)

Les denne bruksanvisningen nøye før du tar X-Pedal i bruk, og noter deg sikkerhetsinstruksjonene.



Dokumenterte resultater ved bruk av X-Pedal:

- > Økt ankel og leddstyrke med 15%
- > Økt løpehurtighet mellom hindre med 11%
- > Bedret balanse med 2%
- > Økt forbrenning av kalorier

FORHOLDSREGLER OG SIKKERHET

Les alle instruksjoner i denne bruksanvisningen før bruk av X-Pedal. Disse retningslinjer er skrevet for å ta vare på din sikkerhet og for å sikre produktets funksjonalitet.

Kontakt lege for en fysisk undersøkelse hvis du er usikker på om du bør bruke dette produktet.

Eieren har ansvaret for at alle brukere av X-pedal er gjort kjent med alle instruksjoner og sikkerhetsinformasjon om produktet.

Montér pedalene til kranken på sykkel eller treningsapparatet i følge instruksjonene i bruksanvisningen.

Ikke tillat barn å bruke X-Pedal. Produktet er kun for

ansvarlige voksne personer. Bruk skikkelig treningssko når X-Pedal benyttes, ingen løse benplagg.

Vær varsom når du plasserer foten på X-Pedal. *Vær klar over at den ene siden av pedalen har vippefunksjon.* Dette er spesielt viktig dersom været medfører liten friksjon, som regn eller snø og is.

Ikke benytt ekstrautstyr som ikke er anbefalt av produsenten. Slikt utstyr kan medføre skade.

Flexiped AS påtar seg intet ansvar for personlige skader eller skade på eiendom som følge av eller etter bruk av dette produkt.

MONTERING

X-Pedal er testet og kontrollert før utsendelse fra fabrikk. Pedalen er laget for å monteres på kranken til en sykkel, ergometersykkel, spinner eller liknende treningsapparat. Kranken må passe til pedalaksling med 9/16" gjengeføring (som i dag er den mest brukte standard på sykler).

Fjern eksisterende pedaler fra krank. Dersom gjengene i kranken er rustne eller korroderte, rens og smør disse før X-pedal monteres.

I X-Pedal esken er det et sett med to pedaler, hver pedal pakket i en plast folder, merket med L og R. L er venstre pedal og R er høyre pedal. Disse monteres til høyre og venstre i henhold til sykkelens eller treningsapparatets sitte-
retning.

Bruk 15mm fastnøkkel.

Den venstre pedalen (L) monteres ved å skru pedalakselen mot klokken, den høyre (R) monteres ved å skru pedalakselen med klokken.

BRUK AV X-PEDAL

X-Pedal er vipbar på tvers av fotens bevegelsesretning. Denne funksjonen gir et såkalt *proprioseptivt* treningsalternativ. Som det fremkommer av figur 1 og figur 2 har X-pedal to forskjellige sider for å plassere din fot, sidene heretter kalt fotstøtter. Figur 1 viser pedal med fast fotstøtte, i likhet med en normal pedal, figur 2 viser pedal med vipbar fotstøtte. Ved å rotere

pedalen kan du velge om du vil ha fast eller vipbar pedal. Uten påvirkning vil normalt X-Pedal orientere seg med den faste fotstøtten opp. Dette for å sikre ny bruker fra å bli overrasket ved å trække uforberedt på en pedal som vipper. Under sykling vil det normalt være enkelt å snu pedalen med foten. Med litt trening faller dette naturlig.



Fig. 1



Fig. 2

Når du benytter X-Pedal's vipbare fotstøtte er det spesielt viktig at tåballene er plassert over pedalakselen som indikert på figur 3.

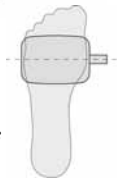


Fig. 3

Når du bruker X-Pedals vippbare fotstøtte, skal du forsøke å opprettholde balansen og dermed unngå vipping. Det er med andre ord ikke meningen at du skal la pedalene vippe mye under foten.

Det at du aktivt motvirker ubalansen oppmuntrer muskelgrupper i fot, legg og kne som normalt ikke er så aktive. Kroppens generelle balanse-system utfordres og stimuleres, og refleksene forbedres.

Proprioseptiv trening

Effektene ved proprioceptive trening er dokumentert i en medisinsk rapport av Per Høiness, (korresponderende forfatter ved Ortopedisk Kirurgisk Avdeling, Ullevaal Universitets Sykehus) publisert i Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports 2003 (13:266-271).

Rapporten ble laget på grunnlag av studier og tester av personer som nyttet en vippbar, fleksibel pedal, X-Pedal av FLEXIPED AS, ved Ortopedisk Kirurgisk Avdeling, Ullevaal Universitetssykehus, N-0407 Oslo, Sunnaas Rehabiliteringssykehus, Bjørnemyrveien, N-1450 Nesodden, Norsk Olympisk Senter, Toppidrettsenteret, Sognsveien 220, Box 4014 Ullevaal Stadion, N-0806 Oslo.

Flexiped AS håper du vil ha glede av å bruke X-Pedal, og at du drar nytte av de fysiske effektene den gir.



VEDLIKEHOLD OG SERVICE

X-Pedal er vedlikeholdsfri, garantert av VP Components Taiwan, en av verdens ledende produsenter av pedaler. Pedalakselen er forhåndsmørt og vedlikeholdsfri i hele dens normale levetid. X-Pedal bør holdes ren for å gi deg mange år med bruksglede. Vask med normal mild rengjøring, unngå å bruke høytrykkspyler (som også alle sykkelprodusenter anbefaler).

X-Pedal er testet og kontrollert før utsendelse fra

fabrikk og skal fungere tilfredstillende uten feil og mangler ved normalt bruk etter de retningslinjer gitt i denne brukermanual. Ikke utfør reparasjoner på X-Pedal. Dersom du likevel skulle få problemer, vennligst kontakt din autoriserte leverandør av produktet.

Informasjon om produkter og service får du ved å kontakte din leverandør av Flexiped produkter. Se også www.flexiped.no

NYHET

For de som utøver aktiv sykling og liker SPD/klikk pedaler ønsker Flexiped AS å informere om at det i løpet av andre halvdel av 2006 skal være tilgjengelig vippbare pedaler fra Flexiped med festefunksjon til sko.

Andre Flexiped produkter er tilgjengelige gjennom din leverandør av X-Pedal. Se også www.flexiped.no.

Flexiped vil minne om at du bør lese punket "Forholdsregler og sikkerhet".

“ *Det at du aktivt motvirker ubalansen oppmuntrer muskelgrupper i fot, legg og kne som normalt ikke er så aktive. Kroppens generelle balansesystem utfordres og stimuleres, og refleksene forbedres.* ”



Flexpad by
TERRACODA

ANDRE PRODUKTER FRA

TERRACODA™



X-BENCH X-STEPPER
- nyheter på www.flexiped.no

Dette produktet er patentert og patentsøkt:

Patenter: US6688192, ZL99816617,

AU758449, SG84661, NO303869,

NO315793, EP1175330,

Andre patenter og patentsøknader er

registrert ved landkoder; CA, JP, RU, IN,

KR, MX, BR, NZ, ZA, PL.

*Produsert på lisens av VP
Components CO LTD.*

Produsert i Taiwan.

Flexiped og X-Pedal er varemerker tilhørende Flexiped AS.

Flexiped AS er eier av og har enerett (Copyright) til alle foto, tegninger og illustrasjoner i denne trykksak. Uautorisert bruk av Flexiped AS sine design og immatrielle rettigheter vil bli rettslig forfulgt.

*Flexiped AS
Øvre Vollgate 6
N-0158 Oslo
Norway*

Flexiped by
TERRACODA™

FLEXIPED
DYNAMICS OF INSTABILITY

www.flexiped.no