

TERRACODA



Bruksanvisning

**TERRACODA
CLIPLESS**

INTRODUKSJON

Gratulerer med anskaffelsen av Terracoda Clipless (også kalt Flexiped). Klikk-pedalene har den unike funksjonen at de er vipbare på tvers av fotens bevegelsesretning. Dette gir deg såkalt *proprio-septiv* trening. Effekten av slik

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

Les bruksanvisningen nøye før du tar Terracoda Clipless i bruk, og noter deg sikkerhetsinstruksjonene.



Dokumenterte resultater ved bruk av Terracoda Clipless:

- > 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 Terracoda Clipless. Retningslinjene 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 Terracoda Clipless er gjort kjent med alle instruksjoner og sikkerhetsinformasjon om produktet.

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

Ikke tillat barn å bruke Terracoda Clipless. Produktet er kun for ansvarlige voksne personer.

Bruk skikkelige sykkel sko når Terracoda Clipless benyttes, ingen løse benplagg. Vær varsom når du plasserer

foten på Terracoda Clipless. *Vær klar over at pedalen har vippefunksjon.*

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

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

MONTASJE

Terracoda Clipless 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

MONTASJE (FORTS.)

kranken er rustne eller korroderte, rens og smør disse før Terracoda Clipless monteres.

I Terracoda Clipless-esken er det et sett med to pedaler, merket med L og R på akslingen. L (left) er venstre pedal og R (right) er høyre pedal. Disse monteres til høyre og venstre i henhold til sykkelens eller treningsapparatets sitteretning.

Bruk 15 mm fastnøkkel. Den venstre pedalen (L) monteres ved å skru pedalakselen mot klokken, den høyre (R) monteres ved å skru pedalakselen med klokken.

KLOSSENE

I esken finner du løse klosser til sykkelskoene. De passer til de fleste sykkelkomodeller, men det følger også med skive og skruer for montering av skruefestet på skoene. Se tegningen for anvisning av hvordan du går frem. Du bør feste klossene rett under fotballene eller omtrent 1 cm bakenfor, avhengig av hva du selv liker best. Husk å isolere med vanntett materiale.

Det anbefales at du lar forhandleren montere klossene hvis du er ukjent med denne type montering.



BRUK AV TERRACODA CLIPLESS

Terracoda Clipless er vipbar på tvers av fotens bevegelsesretning. Denne funksjonen gir et såkalt *proprioseptivt* treningsalternativ.

Når du bruker Terracoda Clipless, 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 som normalt ikke er så aktive i fot, legg og kne. 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 Universitetssykehus) 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 vipbar, fleksibel pedal fra Terracoda (Flexiped AS), ved Ortopedisk Kirurgisk Avd., Ullevaal Universitetssykehus, 0407 Oslo, Sunnaas Rehabiliteringssykehus, Bjørnemyrveien, 1450 Nesodden, Norsk Olympisk Senter, Toppidrettssenteret, Sognsveien 220, Postboks 4014 Ullevaal Stadion, 0806 Oslo.

Terracoda AS håper du vil ha glede av å bruke Terracoda Clipless, og at du drar nytte av de fysiske effektene pedalene gir.

VEDLIKEHOLD OG SERVICE

Terracoda Clipless er laget på lisens av VP Components i Taiwan, en av verdens ledende pedalprodusenter. Pedalene er forhåndssmurt og vedlikeholdsfrie i hele deres normale levetid. Du bør holde dem rene for å gi mange år med bruksglede. Vask med normal mild rengjøring, og unngå å bruke høytrykksspyler som kan fjerne nødvendig smørelje fra sykkelen og pedalene.

Terracoda Clipless er testet og kontrollert før utsendelse

fra fabrikken, og skal fungere tilfredstillende uten feil og mangler ved normalt bruk etter retningslinjene som er gitt i denne brukermanualen. Ikke utfør reparasjoner på Terracoda Clipless. 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 Terracoda produkter. Se også www.terracoda.com.

ANDRE PRODUKTER FRA



Andre Terracoda-produkter er tilgjengelige gjennom din leverandør av Terracoda Clipless.

Se også www.terracoda.com. **Terracoda vil minne om at du bør lese punket "Forholdsregler og sikkerhet".**

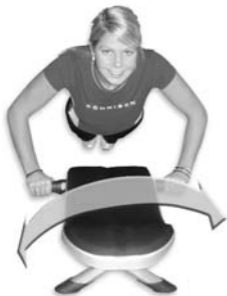
NORWALKER



TERRACODA

TERRACODA PEDAL

Samme vippefunksjon som på
Terracoda Clipless, men med fast
(vanlig) pedal på den ene siden.



BENCH

BIKE

www.terracoda.com

Dette produktet er patentert og patentsøkt:

Patenter: US6688192, ZL99816617,

AU758449, SG84661, NO303869,

NO315793, EP1175330. Patentsøkt;

WO00/68067, WO04/098986,

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.

Terracoda og Flexiped er vare-
merker tilhørende Terracoda AS.

Terracoda AS er eier av og har
enerett © til alle foto, tegninger og
illustrasjoner i denne trykksaken.

Uautorisert bruk av Terracoda AS'
design og immatrielle rettigheter
vil bli rettslig forfulgt.

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

The logo for Terracoda AS features the word "TERRACODA" in a bold, black, sans-serif font. Above and below the text are two curved, grey, swoosh-like shapes that frame the word, suggesting a stylized 'C' or a protective arch.

www.terracoda.com