

Rehab Trainer 881E

Congratulations on your decision to purchase a product manufactured by MONARK EXERCISE in Sweden. Monark has been the world's leading manufacturer of high quality ergometers and exercise cycles for more than 40 years.

Contents

| | |
|------------------------|----|
| Assembly instructions | 4 |
| Calibration | 6 |
| Operating instructions | 7 |
| Batteries | 11 |
| Comparison | 12 |
| References | 12 |

Assembly instructions

The parts shown below are not assembled

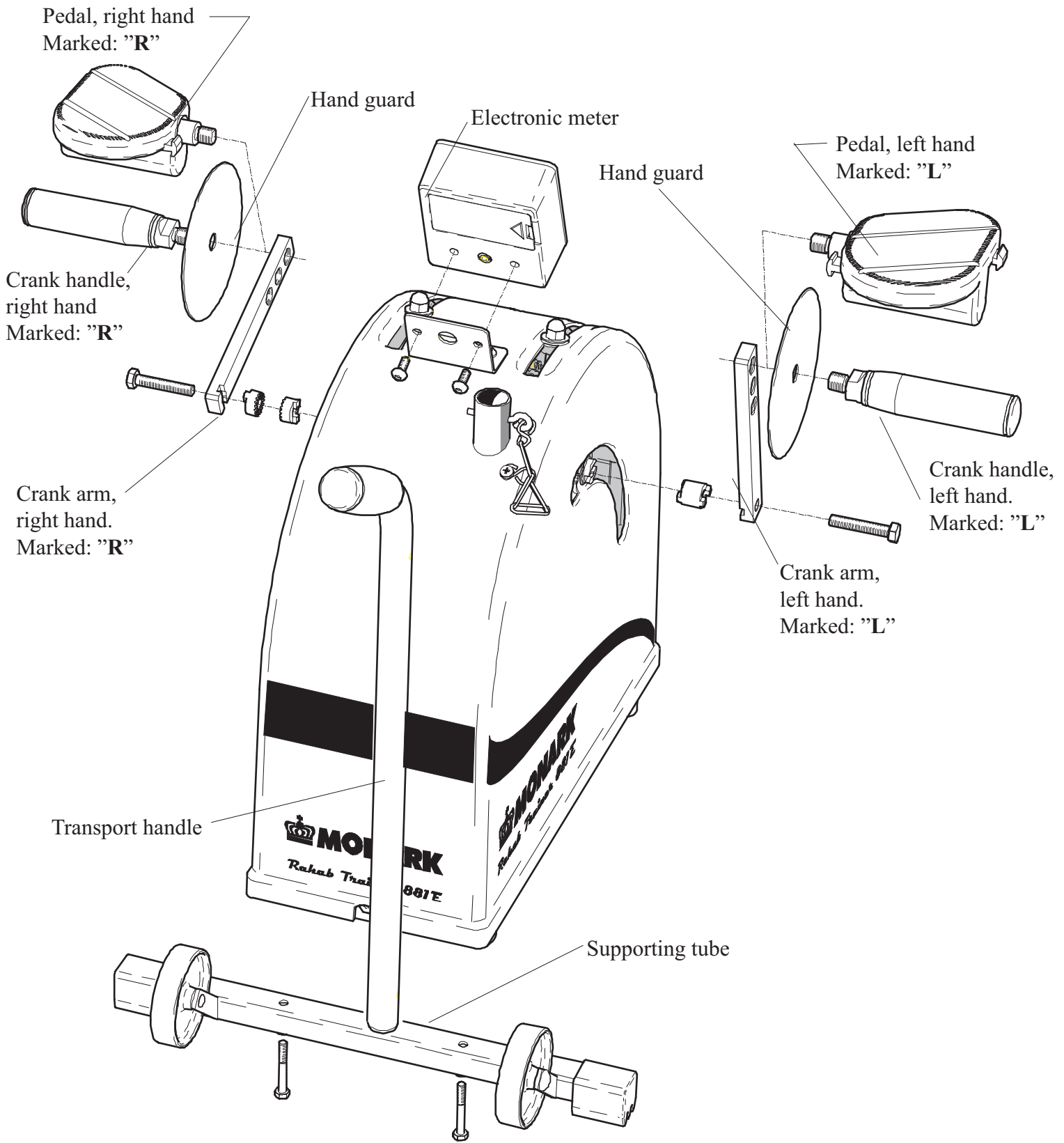


Fig 1.

Assembly instructions

Supporting tube

Assemble supporting tube with two screws M6 x 27 and two spring washers. See fig 2

Transport handle

Pull out the pin and assemble the transport handle. Put the transport handle in its upper position when the Rehab Trainer is moved on the transport wheels. See fig 3.

Crank arm

Assemble crank arm marked: "R" (Right) including two star locks and bolt M8 x 40 on the right hand side. Crank arm marked: "L" (Left) including two star locks and bolt M8 x 40 to be assembled on the left hand side.

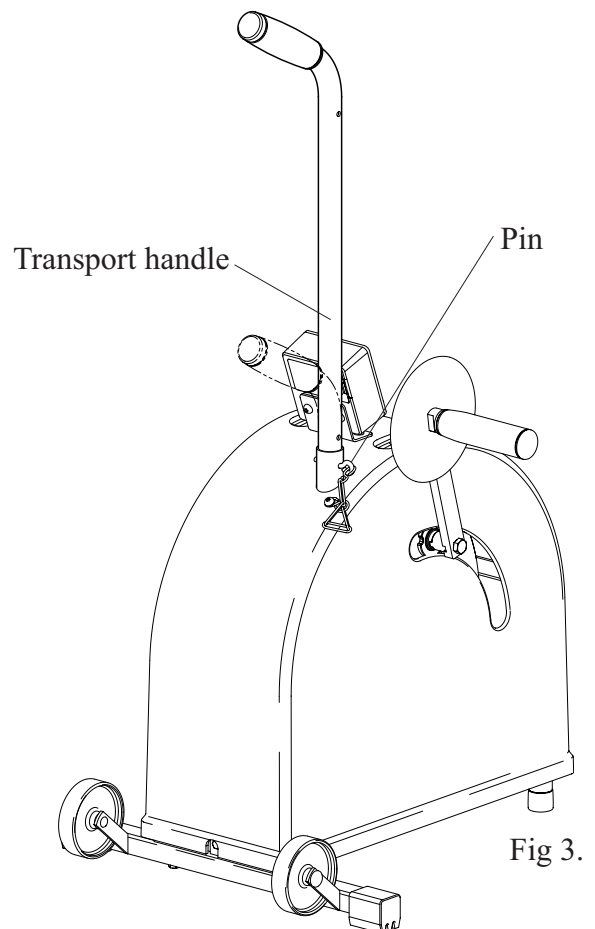
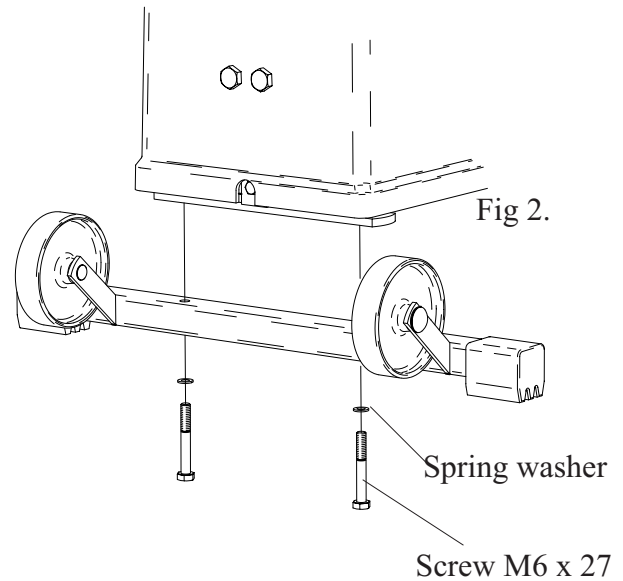
Pedals

Assemble the pedal marked "R" (Right) on the right hand side. The pedal axle has a right hand thread and must be threaded onto the crank clockwise. The pedal marked "L" (Left) on the left hand side. The pedal axle has a left hand thread and must be threaded onto the crank counter clockwise. See fig 1

Crank handles

The crank handle marked "R" (Right) is to be assembled on the right hand side with the hand guard placed on the axle. The axle has a right hand thread and must be threaded onto the crank clockwise. The crank handle marked "L" (Left) is to be assembled on the left hand side with the hand guard placed on the axle. The axle has a left hand thread and must be threaded onto the crank counter clockwise. See fig 1.

NOTE! The pedals or the crank handles can be assembled in three different positions on the crank arms. See page 6, fig 7.



Calibration

Calibration is done at the factory. If you for some reason want to check the calibration, do as follows:

Tighten the brake belt through turning the control knob so that pointer goes up to about 25-50 Watt at rotation of the crank.

Put the Rehab Trainer at the edge of a table as shown in fig 5.

Loosen the screws for the clamping plate, so that the end of the belt is loose. See fig 5.

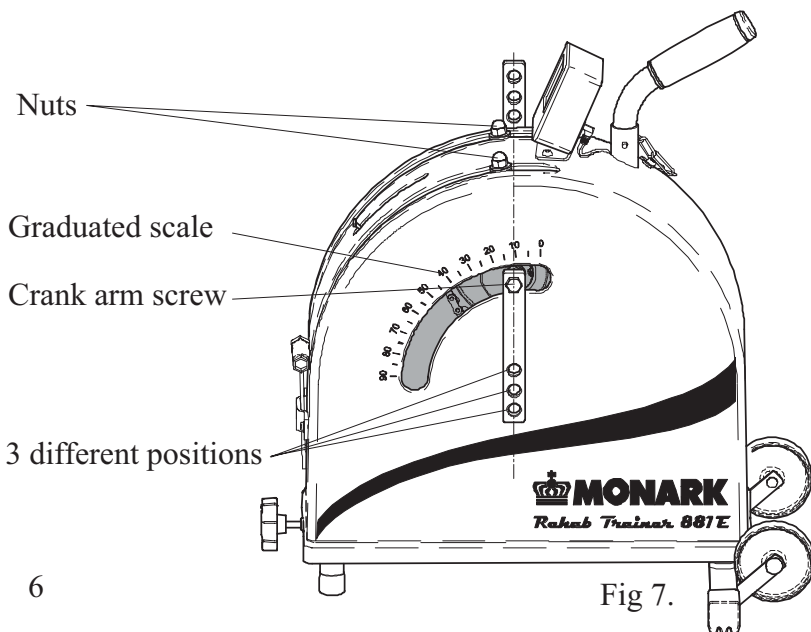
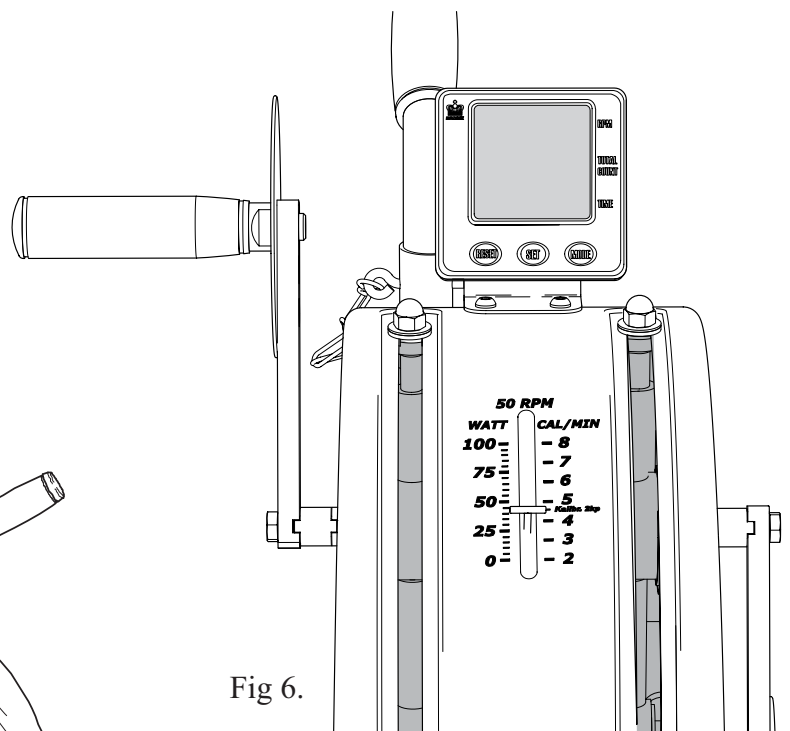
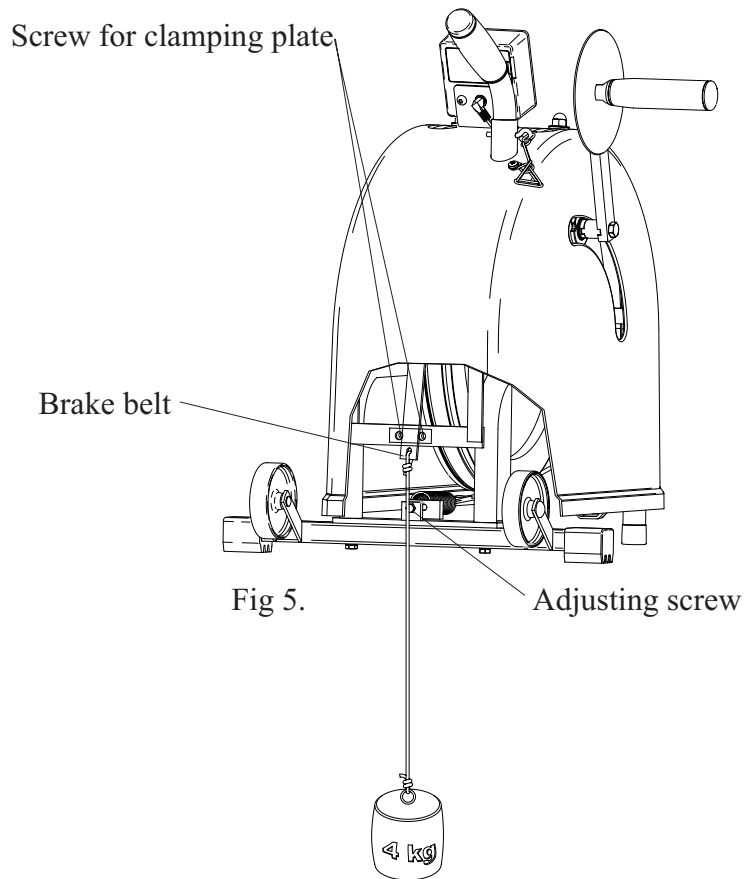
Fasten a 2 kg weight (our # 9000-212) to the brake belt. See fig 5. This weight should now be read on the scale at 2 kp. See fig 6.

Should there be a deviation between the position of the pointer and the 2 kp marked on the scale, adjust the loading spring by turning the adjusting screw until the correct position is obtained. See fig 5 and 6. Turn clockwise if the pointer is placed too high and turn counter clockwise if the pointer is placed too low.

Remove the weight and fasten the brake belt with the screw for the clamping plate so that the pointer does not go below the zero ("0") marked on the scale.

The height level of the cranks is adjustable when loosen the nuts according to fig 6. Set the crank arms at the desired position and fasten with the nuts.

If the cranks are not in line, adjust these. First set the left hand crank straight upwards. Then loosen the right hand crank by undoing the crank arm screw. See fig 7. Adjust the position of the right hand crank so it is in line with left hand crank and tighten the screw.



Operating instructions

Monark Rehab Trainer model 881E is an arm and leg ergometer provided with a brake belt. The power can be read in Watts at 50 pedal rpm moreover, the work can be read in kilopondmeters (kpm). The Rehab Trainer is also equipped with an electronic meter, showing pedal revolutions per minute (RPM), the total pedal revolutions (TOTAL COUNT) and time (TIME) function.

When cycling the test person put supplies the flywheel into kinetic energy. This is braked by means of a brake belt which runs around the bigger part of the brake surface of the flywheel.

The workload is changed either by using another pedalling speed or by increasing or decreasing the tension of the brake belt against the flywheel by means of the work load control knob.

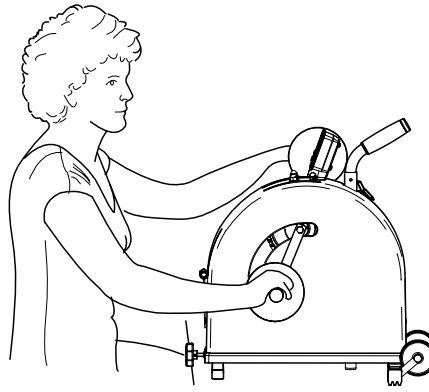


Fig. 8

Arm exercise in a sitting position with the ergometer placed on a table

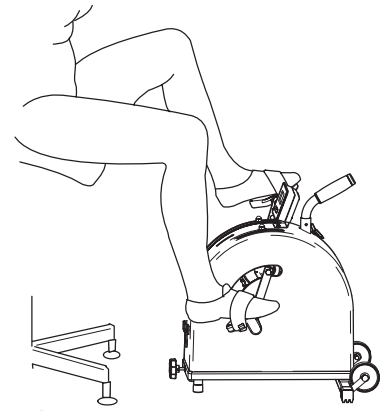


Fig 9.

Leg exercise in a sitting position with the ergometer placed on the floor.

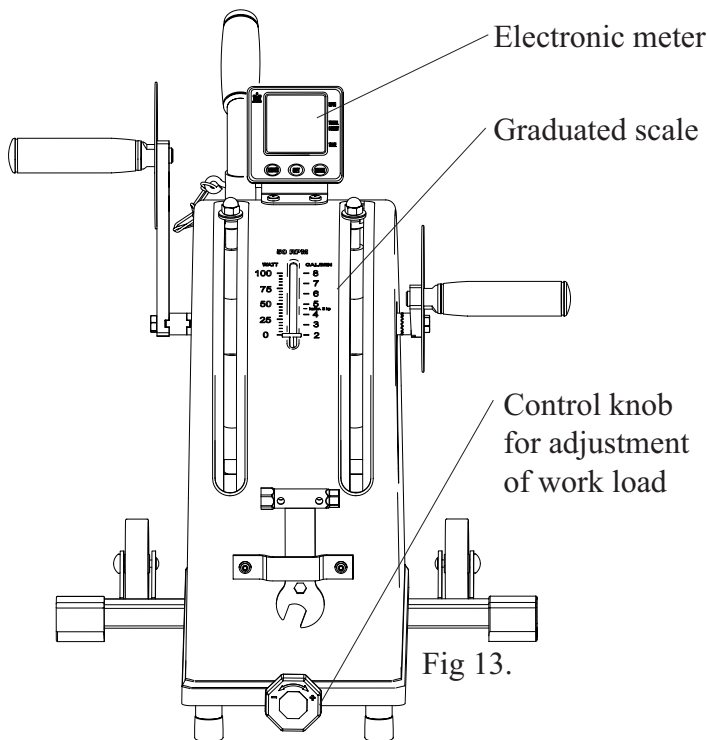


Fig 13.

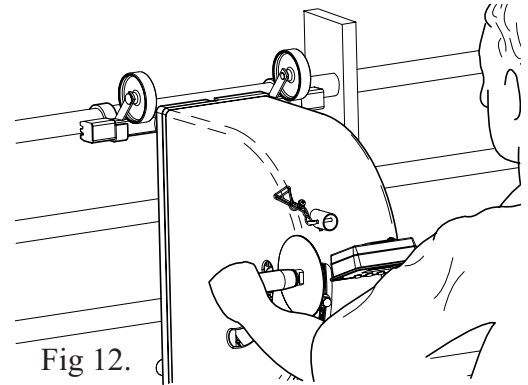


Fig 12.

Arm exercise with the ergometer hanging on the wall bars.

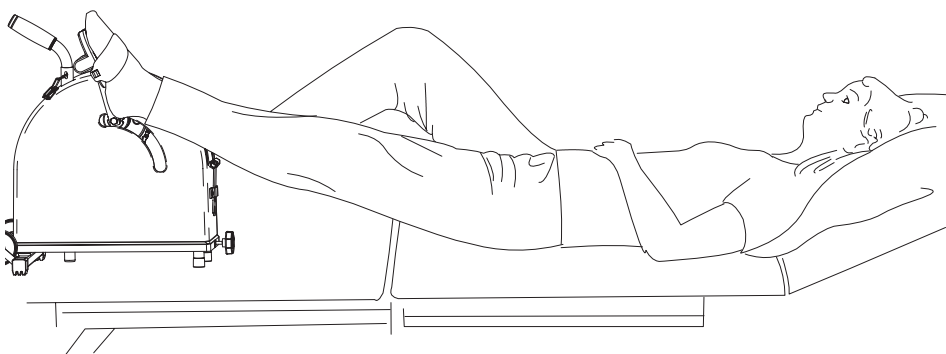


Fig. 11. Leg exercise in a lying position at the same level as the ergometer

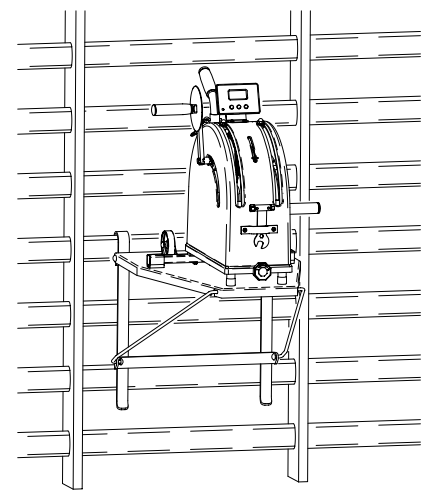
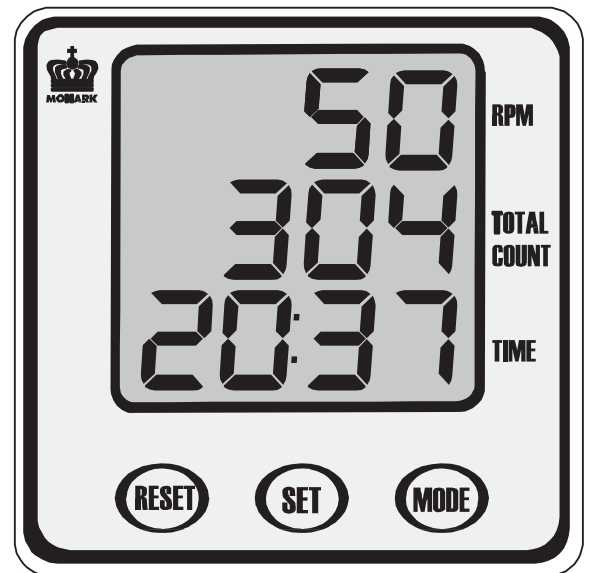


Fig 10. Ergometer placed on a table for wall bars.

Operation instructions

Digital meter

| | | |
|-------------|-----------------|------------------|
| TIME | Timer (up/down) | min:sec |
| RPM | Pedal | pedal rev./min |
| TOTAL COUNT | Pedal (up/down) | pedal rev. total |



Keys and functions

1. MODE key

Use the MODE key to cycle through the functions.

2. SET key

Pressing this key will make it possible to set TIME and TOTAL COUNT. If you hold down this key for 2 seconds you can advance the function value at a faster rate.

Programming TIME:

Press MODE key to advance to TIME function, and use SET to enter your desired time.

Each press of SET will advance time by one minute. When pedaling is started, measurement of remaining exercise time will begin and the unit will count down to 0 at which time beeper will sound for 5 seconds.

Programming TOTAL COUNT:

Press MODE key to advance to TOTAL COUNT function, and use SET to enter your desired value.

Each press of SET will advance value by 10. When pedaling is started, measurement of remaining revolutions will begin and the unit will count down to 0 at which time beeper will sound for 5 seconds.

3. RESET key

The RESET key will clear the values for TIME and TOTAL COUNT individually.

NOTE:

- 1. Display will return to normal when not pressed any key for 5 seconds, or trainer is not used.*
- 2. The computer starts automatically when one of the keys is pressed or when the trainer is used, that is meter gets rpm indication.*
- 3. Auto shut off function when not pressed any key or device not used for 4 minutes.*

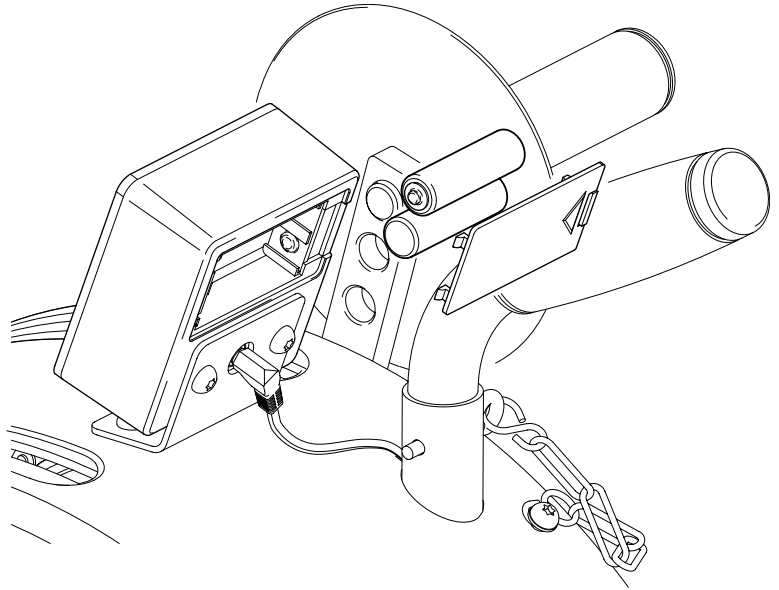
Operation instructions

The batteries, 2 x 1.5V size AA(R6), which are placed in a holder inside of the meter. These can easily be changed.

Remove the battery hatch and take out the old batteries and replace them with new ones.

NOTE! Be careful to put in the new batteries with + and - correctly positioned

Put on the hatch.



LUBRICATION OF THE FREEWHEELING SPROCKET

The sprocket should be lubricated with a few drops of oil once a year. Tilt the device somewhat to make it easier for the oil to reach the bearing.

Chain 1/2" x 1/8"

It's strongly recommended that a chain solvent is used to keep the chain clean. Much dirt built up on the chain will cause excess wear. A chain lubricant and solvent for normal road bikes may be used.

Check the lubrication and tension of the chain at regular intervals. In the middle of its free length the chain should have a minimum play of 5 mm. When the play in the chain is about 20 mm (< 1inch) the chain must be tightened otherwise it will cause unnormal wear of the chain and chainwheels. When the chain has become so long that it can no longer be adjusted, it is worn out and shall be reolaced with a new one.

CRANK BEARING

The crank bearing is long term greased and needs normally no supplementary lubrication. If problem arises, please contact your Monark dealer.

FLYWHEEL BEARING

The bearings in the flywheel are lifetime greased and require normally no maintenance. If problem arises, please contact your Monark dealer.

SERVICE ROUTINE

Check the:

- pedal crank is secure to the crank axle
- pedals are moving smoothly, and pedal axle are clear of dirt and fibres
- pedals are securely fitted to the pedal crank
- flywheel rotating smoothly
- brake belt does not show significant signs of wear
- handles/pedals and chain are lubricated

THE IMPORTANCE OF REGULAR EXERCISE

The human body is built for action – not for rest. Once upon a time this was a necessity: the struggle for survival demanded good physical condition. But optimal function can only be achieved by regularly exposing the heart, circulation, muscles, tendons, skeleton and nervous system to some loading, i.e. training.

In the old days the body got its exercise both in work and at leisure. In our modern society, however, machines have taken over an ever increasing share of the tasks which were formerly accomplished with muscular power alone. Our life has at an accelerated tempo been dominated by sitting, riding and lying. Thus, the natural and vital stimulation that tissues and internal organs receive through physical exercise has largely disappeared. Certain tissues such as muscles, bone and blood and also a number of bodily functions can adapt to inactivity – and to stress. Studies have proved that if you use 30 minutes for exercise like brisk walking, running, bicycling, swimming or skiing 2-3 times a week, your condition has been improved by some 15 per cent after a few months. The efficiency of the heart muscle will increase and joints and muscles grow in strength. The capillary density increases in the trained muscle and their enzymatic activities are enhanced. The body adapts to the new demands. The perceived exertion at a given rate of exercise becomes reduced.

With increased physical activity fatness is concentrated, the appetite functions “safer”, you can eat more without risk for overweight and thereby the risk of lack of important essential food nutrients decreases. For many individuals the effect of habitual physical activity also improves the wellbeing and it is a good feeling to have a potential to cope with straining situations.

What kind of exercise to choose?

1. You should have fun when exercising. Choose something you find pleasure in doing regularly.
2. To get a good effect out of the training you should choose a form of exercise that engages large muscle groups. Then the demand of increased blood flow and oxygen transport will be so great that heart will increase its pump capacity. Jogging, calisthenics, aerobic dancing, bicycling, swimming, skiing and walking are excellent examples of exercises meeting this requirement.

IN A FEW MONTHS YOU CAN GET 10-15 YEARS YOUNGER

If you cycle 30 minutes a few times a week you can lower your condition age with 10-15 years! Scientifically this is described as a reduction on the biological age. Externally, you are your usual self. Internally, however, you feel much younger. In other words: You can work harder. You feel more alert and healthy. Your ability to handle stress and problems increases. There are few better ways to improve your physical condition than to cycle. It does not over-tax your joints. It builds up your condition progressively and at your own pace – and you can make your training fit weather conditions.

DO I LOOSE WEIGHT WHEN I CYCLING?

Yes! You do lose calories. A few miles on your bike every day over one year, you will have lost the equivalent of 20 pounds of body fat. You will achieve best results if you combine exercise with healthier eating. A little less sugar, less butter on your bread or less fat in your frying pan. And a few miles on your bike every day. In a year you will have lost 20 pounds.

DO I GET STRONGER?

Cycling strengthens the muscles of the back, abdomen and legs. Daily chores become easier. Cycling also makes your heart stronger. Your pulse rate gets lower even when you exert yourself a little extra. Regular exercise also has a favourable influence on high blood pressures.

HOW DO I TRAIN?

1. Warm up 3-5 minutes with a low pedal resistance. Pedal about 12 mph (20 km/h).
2. Increase the resistance until you feel the training "somewhat hard". Keep the speed for 2-5 minutes. Get off the Ergometer and rest a few minutes. Cycle again and then rest. Train at your own pace and with a comfortable pedal resistance. After a few weeks you can increase the resistance.
3. Before ending, pedal a few minutes with a light resistance, in order to step down your training.

Total time about 30 minutes.

Strength training:

1. Give yourself a thorough warm-up.
 2. Pedal with a heavy resistance for 5-10 seconds, then rest 45-60 seconds. Repeat this 5-10 times.
- It is a good idea to combine your cycle training with gymnastics for 5 minutes, as this will give you a physiologically well-balanced form of training.

(Elderly people and physically weak persons should consult a doctor before starting their training.)

Comparison of arm work to leg work

When comparing arm ergometry or exercise to leg ergometry, there are several physiologic considerations. The maximum work that a muscle is able to perform is related to its size. Obviously, the muscle mass of the arms is considerably smaller than the legs and therefore the maximum work and maximum oxygen consumption of the legs will be greater. Hersfeld and others added that the mechanical differences in the shoulder and hip joints increase metabolic demands when arm work is performed. (1)

Raybrouck and others found that at workloads below the "anaerobic threshold", when adequate oxygen is supplied to meet all the muscle's requirements, the oxygen consumption from arm work matches closely the oxygen consumption during equivalent leg work. (2) They noted that heart rate and ventilation were higher during arm work at the same oxygen consumption in leg ergometry.

In rehabilitation or evaluation of disability, the expected sustained work capability of an individual is approximately 40 % of maximum work and below the anaerobic threshold. (3) To use the equivalent work tables which have been published (4), divide the VO₂ at the subject's workload by patient's weight in kilograms. Divide this VO₂ml/kg by 3.5. This will give the equivalent METs and then evaluate the tasks of which they are capable of performing at that MET level.

References:

1. Hersfield S, et al. Relative effects on the heart by muscular work in the upper and lower extremities. *Arch Phys Med Rehab*. Pages 249-257. May 1968
2. Raybrouck T, et al. Limitations to maximum oxygen uptake in arm, leg and combined arm-leg ergometry. *J App Physiol* 38:774-669, 1975.
3. Becklage MR, Organic or functional impairment. *Am Rev Resp Dis* 129:S96-100, 1984.
4. Physician's Handbook for Evaluation and Physical Fitness. Tennessee Heart Association, Physical Exercise Committee, 1972, pgs 44-45.
5. Jones NL, Campell EJM. Clinical exercise testing. WB Saunders Publishing, Phila, PA. 1975, pgs 86.

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Vi gratulerar till din nya motionsergometer. Monark har i mer än 40 år varit en världsledande tillverkare av ergometer- och motionscyklar med mycket hög kvalitet.

INNEHÅLL

| | |
|-----------------------|----|
| Monteringsinstruktion | 14 |
| Kalibrering | 16 |
| Funktionsbeskrivning | 17 |
| Byte av batterier | 21 |

Monteringsinstruktion

NEDANSTÅENDE DETALJER ÄR EJ MONTERADE.

Pedal, höger sida
Märkt: "R"

Handskydd

Elektronisk mätare

Pedal, vänster sida
Märkt: "L"

Handtag, höger sida
Märkt: "R"

Handskydd

Vev, höger sida
Märkt: "R"

Stjärnlåsklack

Transporthandtag

Stödrör

Handtag, vänster sida
Märkt: "L"

Vev, vänster sida
Märkt: "L"

Låsklack

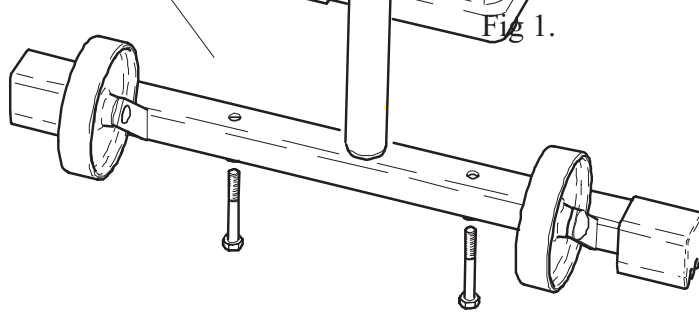


Fig 1.

Monteringsinstruktion

Stödrör

Montera stödrör med två skruvar M6 x 27 samt två fjäderbrickor. Se fig. 2

Transporthandtag

Drag ur sprinten och montera transporthandtaget. Transporthandtaget skall sättas i sitt högsta läge när Rehab Trainer förflyttas på transporthjulen. Se fig. 3.

Vevarmar

Vevarm märkt R (Right) inkl. två stjärnlåsklackar och skruv M8 x 40 monteras på höger sida. Vevarm märkt L (Left) inkl. låsklack och skruv M8 x 40 monteras på vänster sida.

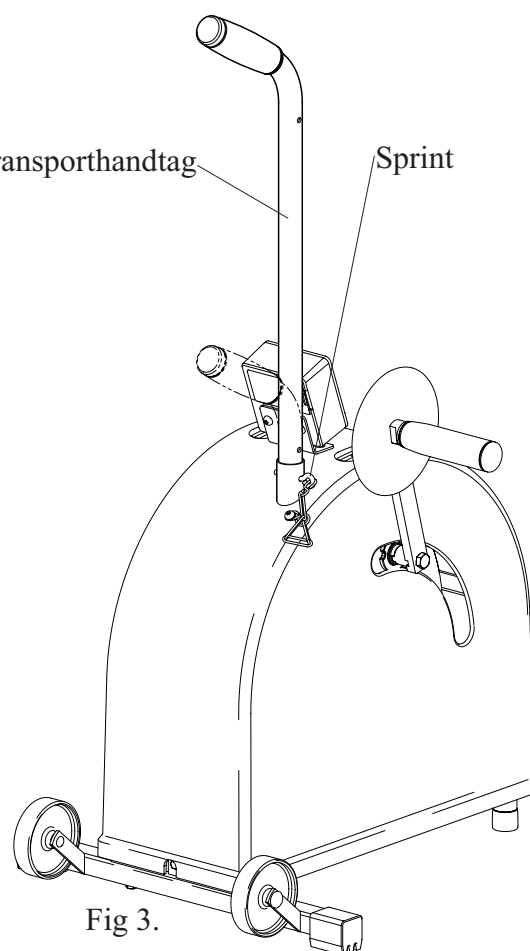
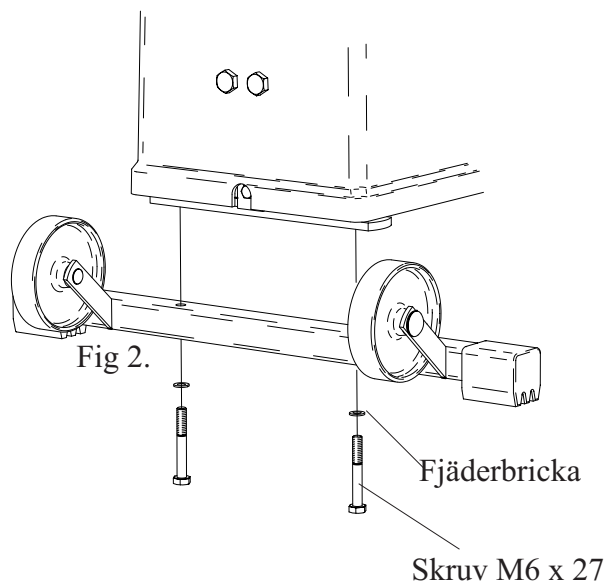
Pedaler

Pedal märkt R (Right) monteras på höger sida. Pedalaxeln är högergångad och skall gängas på veven i riktning medurs. Pedal märkt L (Left) monteras på vänster sida. Pedalaxeln är vänstergångad och skall gängas på veven i riktning moturs.

Vevhandtag

Vevhandtag märkt R (Right) monteras på höger sida, med handskyddet placerat på axeln. Axeln är högergångad och skall gängas på veven i riktning medurs. Vevhandtag märkt L (Left) monteras på vänster sida, med handskyddet placerat på axeln. Axeln är vänstergångad och skall gängas på veven i riktning moturs.

OBS! Pedaler och vevhandtag kan monteras i tre olika lägen på vevarmarna. Se sid. 16, fig. 7



Kalibrering

Kalibrering är gjord på fabrik. Vill man av någon anledning kontrollera kalibreringen, gör men enligt följande: Spänn upp bromsremmen genom att vrida åt belastningsratten, så att vid rotation av veven visaren går upp till mellan 25 och 50 Watt.

Placera Rehab-Trainer vid kanten av ett bord enl. fig. 5
Lossa skruvarna för klämplattan, så att bromsremmen sitter löst. Se fig. 5

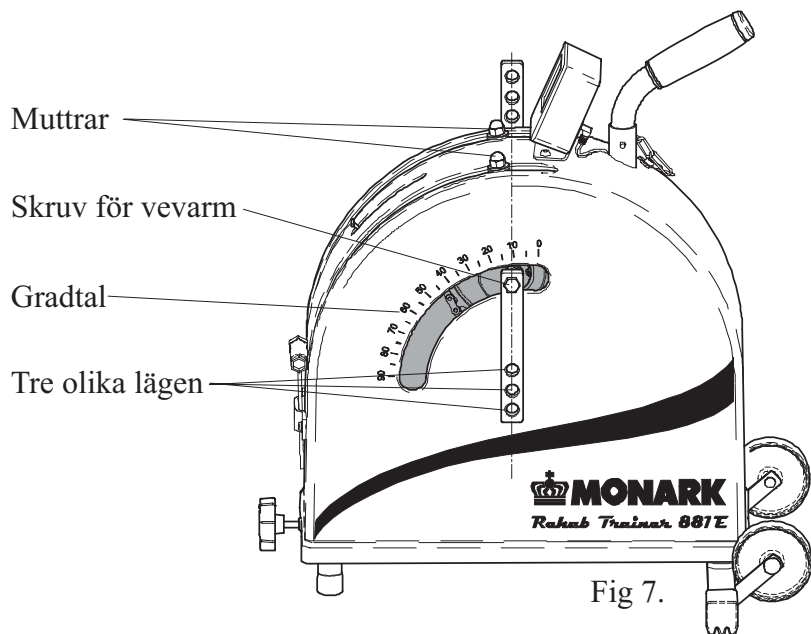
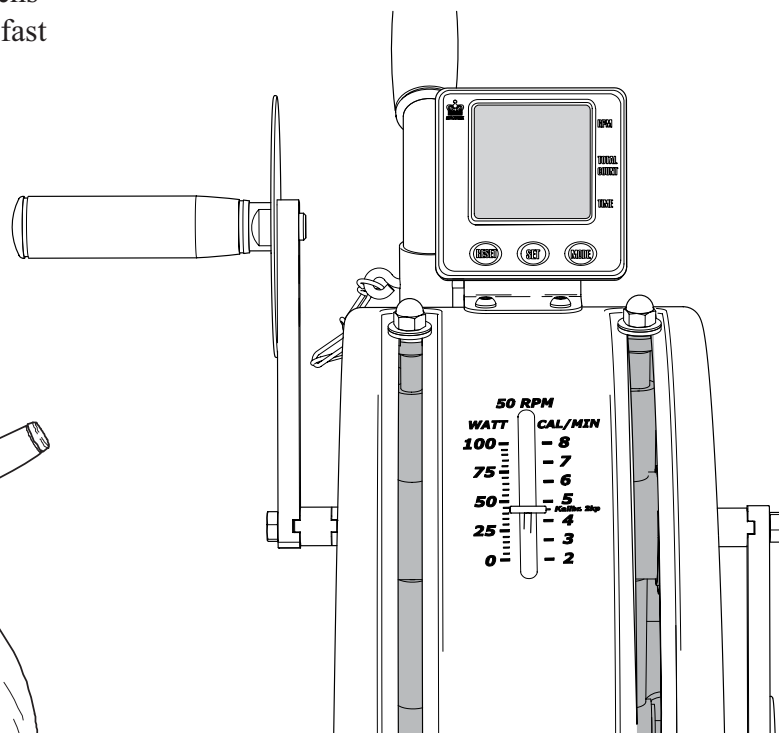
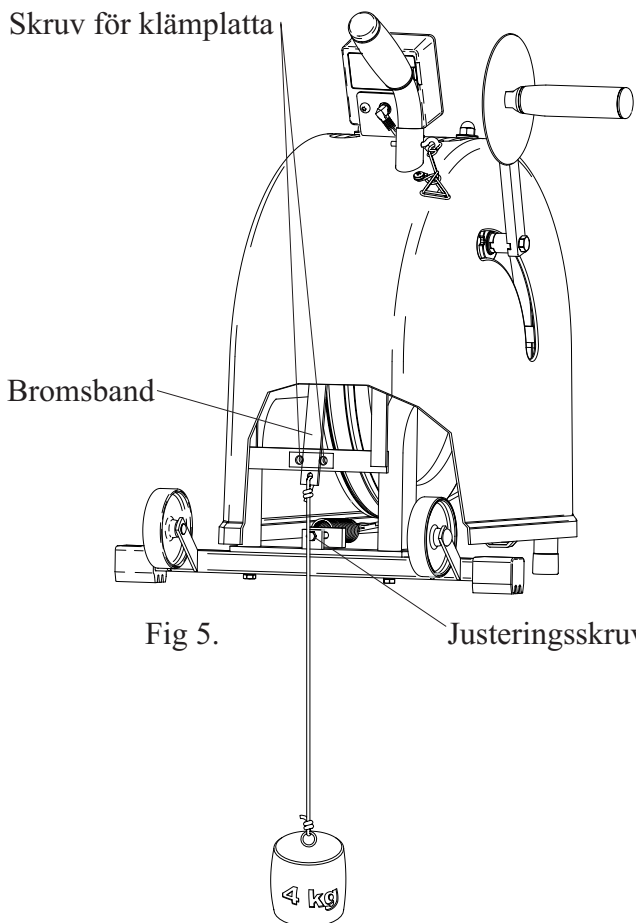
Fäst en vikt på 2 kg (vårt art.nr. 9000-212) i bromsremmen enl. fig. 5. Denna vikt skall nu kunna avläsas på skalan vid 2 kp. Se fig. 6.

Stämmer inte visarens läge med skalans 2 kp markering, justera belastningsfjädersystemet genom att vrida justerskruven för belastningsfjädersystemet till detta stämmer. Se fig. 5 och 6.
Vrid medurs om visaren står för högt och moturs om visaren står för lågt.

Tag bort vikten och fäst bromsrem med skruv och klämplatta i ett läge där visaren inte kan gå längre ner än till 0 på skalan.

Vevarnas höjdläge är justerbart, när muttrarna enligt fig. 7 lossas. Ställ in vevarmarnas gradtal som önskas och drag fast med muttrarna.

Om vevarna inte ligger i linje måste dessa justeras. Ställ först in vänster vev rakt uppåt. Lossa därefter höger vev genom att lossa skruven enligt fig. 7. Justera högervevens läge, så att den ligger i linje med vänster vev och drag fast skruven.



Funktionsbeskrivning

Monark Rehab Trainer, modell 881E, är en arm- och benergometer försedd med broms, vars effekt kan avläsas i Watt vid 50 pedalvarv per minut. Dessutom kan arbetet avläsas i kilopondmeter (kpm). Rehab Trainern är också utrustad med en elektronisk mätare som visar pedalvarvtal per minut, pedalvarvtal totalt samt en tidsfunktion.

Genom cykling tillför testpersonen bromshjulet en viss rörelseenergi som bromsas ut med ett bromsband som löper runt större delen av bromshjulets bromsbana.

Ändringar av bromseffekten sker antingen genom annan tramphastighet eller att med belastningsratten öka eller minska bromsbandets spänning mot bromshjulet.

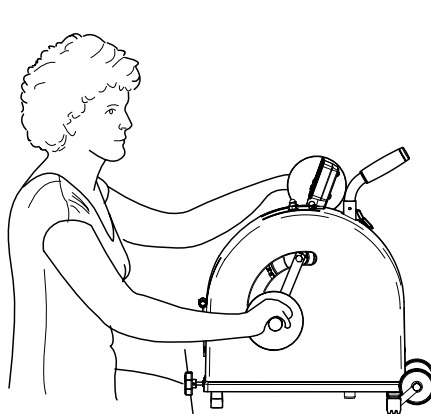


Fig 8.

Armträning sittande, med ergometer placerad på ett bord

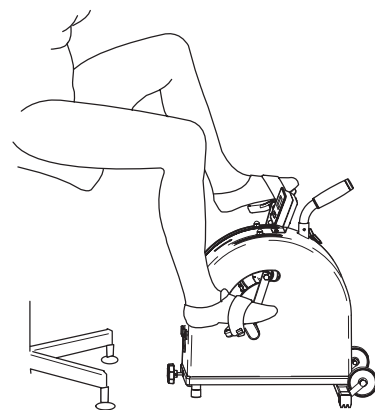


Fig 9.

Benträning sittande, med ergometern stående på golvet.

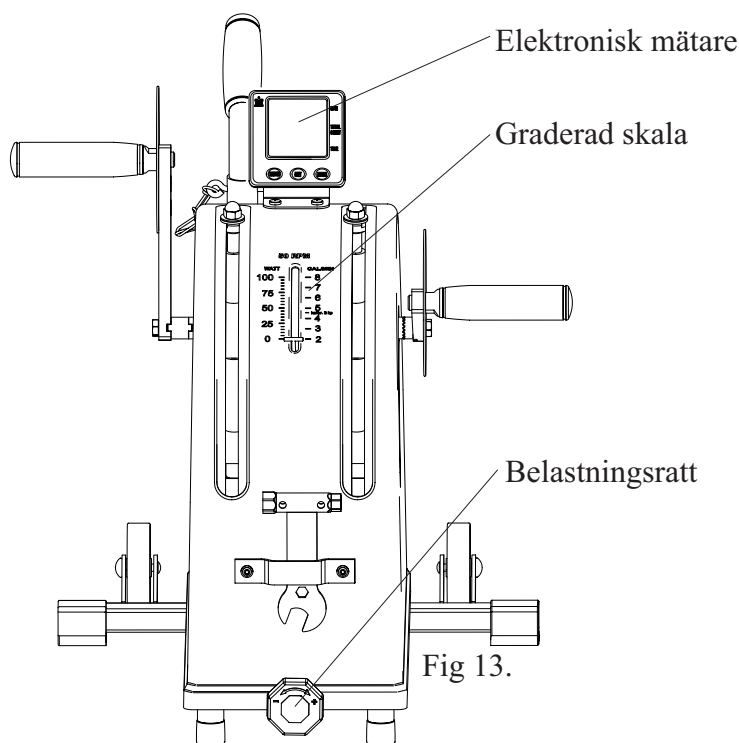


Fig 13.

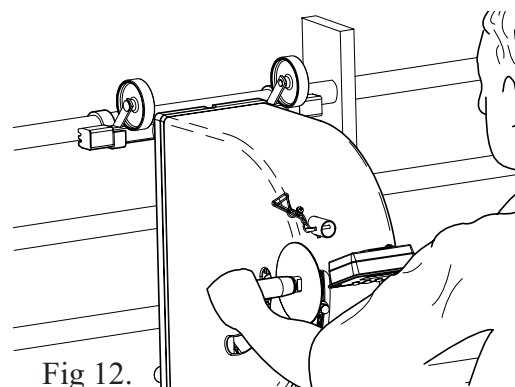


Fig 12.

Armträning med ergometern hängade i ribbstol.

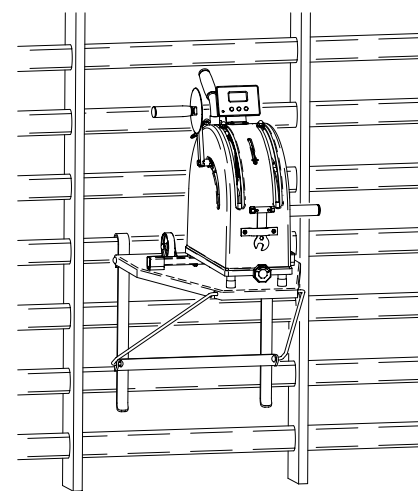


Fig 10. Ergometer placerad på ett fällbord avsett för ribbstol.



Fig 11.

Benträning liggande i samma nivå som ergometern står placerad.

Funktionsbeskrivning

Digital mätare

| | | |
|-------------|------------------------|------------------|
| TIME | Tid (up/ner-räkning) | min:sek |
| RPM | Pedal | pedalvarv/minut |
| TOTAL COUNT | Pedal (up/ner-räkning) | pedalvarv totalt |

OBS:

1. Om någon knapp inte tryckts ner på 5 sekunder kommer displayen att återgå till normalläge.

2. Mätaren startar automatiskt när någon knapp trycks ner eller om apparaten används och därmed får indikation på pedalrörelse.

3. Mätaren stängs automatiskt av om inte apparaten använts på 4 minuter.

Knappar och funktioner

1. MODE knappen

Använd MODE knappen för att "bläddra" igenom funktionerna.

2. SET knappen

Ett tryck på denna knapp när mätaren står i läge TIME gör att displayen börjar blinka och visar därmed att en önskad tränings tid kan ställas in. Om denna knapp hålls nere i mer än 2 sekunder kan värden ställas in i en snabbare takt.

Programmering av tränings tid:

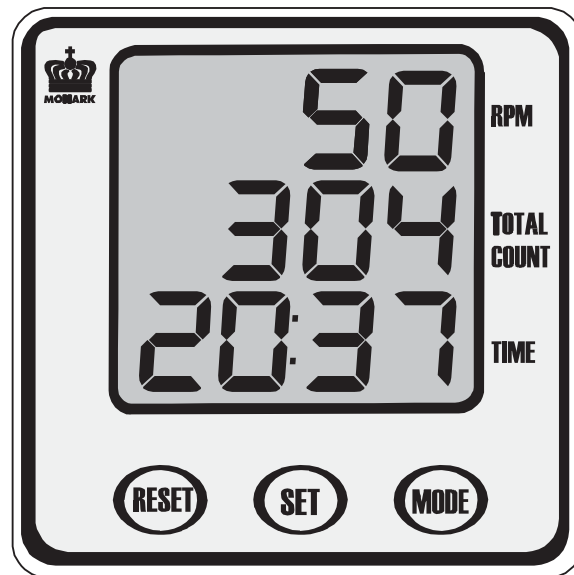
Tryck på MODE knappen för att gå till TIME funktionen, och använd därefter SET för att ställa in den önskade tiden. Varje tryck på SET kommer att öka på tiden med en minut. Vid rotation av pedalerna/ handtagen kommer nerräkning av tid automatiskt att starta och räkna ner till 0:00 varvid ett pip kommer att höras i 5 sekunder.

Programmering av räknare:

Tryck på MODE knappen för att gå till TOTAL COUNT funktionen, och använd därefter SET för att ställa in önskat värde. Varje tryck på SET kommer att öka värdet med 10. Vid rotation av pedalerna/ handtagen kommer nerräkning av antal varv automatiskt att starta och räkna ner till 0 varvid ett pip kommer att höras i 5 sekunder.

3. RESET knappen

RESET knappen nollställer individuellt värden för TIME, TOTAL COUNT.



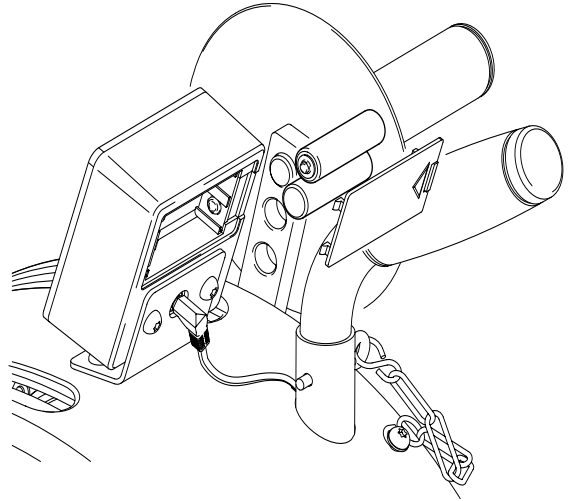
Funktionsbeskrivning

Batterierna, 2 x 1.5V storlek AA (R6), är placerade i en hållare på baksidan av mätaren.

Lyft locket och ta ur de gamla batterierna.

Sätt i de nya batterierna och tänk på att polvända dem rätt enl markering i batterihållaren.

Sätt tillbaka locket.



SERVICE

Kontrollera:

- att kedjan går jämnt och att det inte finns något glapp i vevlagringen
- att vevarmarna sitter ordentligt fast på vevaxeln
- att vevarna roterar mjukt och att pedalaxeln är ren från diverse smuts
- att pedalaxlarna sitter ordentligt fast i vevarmarna
- att bromshjulet roterar jämnt
- att bromsbandet inte visar på förslitningsskador
- att vevar och kedja är smorda

SMÖRJNING FRIGÅNGSKRANS

Frigångskransen smörjs med olja någon gång per år. Luta cykeln något så att oljan lättare rinner in i lagringen.

Kedja 1/2" x 1/8"

Kontrollera med jämna mellanrum att kedjan är lagom smord.

I annat fall orsakas onormal förslitning både på kedja och kedjehjul.

BROMSHJULSLAGRING

Lagren i bromshjulet är livstidssmorda och fordrar normalt inga åtgärder.

Om fel i lagren misstänks eller konstateras, vänd Er till fackman för byte.

VEVLAGER

Vevaxellagringen är av typ kasettlager och fordrar normalt inga åtgärder.

Om fel i lagringen konstateras eller misstänks, vänd Er till fackman för byte.

Bromsband

Smutsbeläggning på bromsbandet och bromshjulets bromsbana kan ge ryck i belastningsanordningen.

Bromshjulets bromsbana bör då slipas med fin slipduk och sedan torkas av med en trasa eller dylikt.

Ojämnheter i bromsbanan tas också bort med ett fint slippapper eller slipduk.

I annat fall slits bandet onödigt hårt, samtidigt som ljud uppstår.

Byt gärna bromsband i samband med rengöring av bromsbanan.

Håll alltid bromsbanan torr och ren. Något smörjmedel får absolut inte användas.

Bromsbandet bör regelbundet kontrolleras med avseende på slitage.

Om det ser slitet ut bör det bytas ut.

ALLMÄNT OM MOTION

Människokroppen är byggd för aktivitet - inte för att vila. Kampen för tillvaron har krävt god rörelseförmåga. Men för fullgod funktion måste hjärta, blodomlopp, muskler, skelett och nervsystem regelbundet utsättas för belastning, en träning.

Förr i tiden fick kroppen motion både i arbetet och under fritiden. I det moderna samhället har maskinerna alltmer övertagit de arbetsmoment som tidigare klarades med muskelkraft. Vi har kommit in i en tillvaro dominerad av sittande, åkande eller liggande. Den naturliga och viktiga stimulans som vävnader och inre organ får genom fysiskt arbete har därmed bortfallit. Många av kroppens vävnader har den inbyggda egenskapen att i hög grad anpassas till inaktivitet och aktivitet. Detta gäller muskler, ben, blod. Den fysiska arbetsförmågan kan härigenom påverkas i såväl negativ som positiv riktning. Undersökning på GIH:s fysiologiska institution har visat, att om man avsätter 30 minuter för motionsträning i form av löpning, cykling, simning eller skidåkning 2-3 gånger per vecka, har konditionen förbättrats 15-20% efter ett par månader. Hjärtmuskeln pumpförmåga ökar och leder och muskler tillväxer i styrka. Kroppen anpassar sig till de nya kraven. Reservkrafterna kommer och man känner sig mindre trött och sliten. Med ökad fysisk aktivitet motverkas fetma, aptiten fungerar ”säkrare”, man kan äta mer utan risk för övervikt och därmed minskar risken för brist på viktiga näringsämnen. För många innebär motionens träningseffekt också att den psykiska balansen ökar. Känslan av att orka mer gör ofta att man lättare bibehåller humör och uthållighet i pressade situationer.

Vad skall jag ägna mig åt?

Två saker bör Du tänka på:

1. För det första ska Du ha roligt, då Du motionerar. Du skall alltså välja något som Du gläder Dig åt att få utöva regelbundet.
2. För att få en god träningseffekt skall Du välja en motionsform som engagerar stora muskelgrupper. Först när det sker, blir kravet på ökad blodtransport, och därmed kravet på levererat syre, så stort att hjärtat utsätts för ett arbete som ökar pumpförmågan. Löpning, cykling, simning, skidåkning, gång är utmärkta exempel på grenar som fyller detta krav.

OM ETT PAR MÅNADER KAN DU BLI 10-15 ÅR YNGRE

Om Du cyklar 30 minuter ett par gånger i veckan kan Du sänka Din konditionsålder med 10-15 år! Forskarna kallar det att den biologiska åldern minskar. Utanpå är man som vanligt, men invärtes känner man sig mycket yngre. Eller med andra ord:

Du orkar mer. Du känner Dig piggare och friskare. Du får lättare att hantera stress och problem.

Att cykla är något av det bästa Du kan göra för att öka konditionen. Det är skonsamt mot lederna. Det bygger successivt upp Din kondition i en takt som Du själv bestämmer.

Går jag ner i vikt när jag cyklar?

Helt säkert är att Du förbrukar massor av kalorier. Hög eller låg fart spelar ingen större roll. Det är antalet kilometer som avgör. Bästa resultatet får Du förstås om Du kombinerar motionen med lite vettigare kostvanor: Lite mindre socker. Lite mindre matfett på smörgåsen och fett på köttbiten. Lättmjölk i stället för vanlig mjölk. Och så några kilometer på cykeln varje dag. På ett år har Du säkert förlorat 10 kg.

Blir jag starkare?

Cyklingen stärker rygg-, buk- och benmusklerna. Du orkar mera i vardagslivet och på jobbet. Cyklingen stärker också hjärtat. Din puls blir lägre även när Du anstränger Dig lite extra. Dessutom har regelbunden träning en gynnsam inverkan på högt blodtryck.

Hur tränar jag bäst?

Konditionsträning:

1. Värm upp i 3-5 minuter med lätt motstånd. Cykla med cirka 60 trampvarv per minut.
2. Cykla med större motstånd men fortfarande med cirka 20 km/tim. Håll på 2-5 minuter. Kliv av cykeln och vila några minuter. Cykla igen, vila.

Träna i Din egen takt med lagom trampmotstånd. Efter några veckor kan Du öka motståndet.

Styrketräning:

1. Värm upp ordentligt.
2. Cykla med tungt motstånd i 5-10 sekunder. Vila 45-60 sekunder. Upprepa 5-10 gånger.

OBS!

Äldre och dåligt tränade personer bör tala med en läkare innan de börjar träna.

