

hometrainer

Moet je aan je conditie werken of wil je in alle rust revalideren? Met een hometrainer krijg je genoeg beweging zonder daarvoor je huis te moeten verlaten. Een hometrainer is ideaal als je gedurende korte periode thuis aan je conditie wil werken of wil revalideren op eigen tempo. De lage instap zorgt ervoor dat op- en afstappen relatief veilig kan ook voor mensen die iets minder stabiliteit of evenwicht hebben.

wat huur je bij Goed?

hometrainer



hoe stel je de hometrainer in?

- 1 Afstellen van de steunvoeten.** De hometrainer heeft vier verstelbare steunvoeten. Draai de steunvoeten in of uit om de hometrainer zo vlak mogelijk en stabiel te zetten. Draai de borgmoeren vast om de steunvoeten te vergrendelen.

- 2 Afstellen van de horizontale zadelpositie.**

- Draai de stelknop onder het zadel los.
- Schuif het zadel vooruit of achter tot de gewenste positie.
- Draai de regelknop voor het zadel vast.

**Afstellen van de verticale zadelpositie.**

- Draai de regelknop voor de zadelpen los. Deze zadelpen zit vlak boven de kast van de hometrainer.
- Zet de zadelpen in de gewenste positie. De meest ideale positie is wanneer je zittend vanop het zadel met de voorvoet aan de grond kan. Op die manier zal je been net niet volledig gestrekt zijn als de pedaal beneden staat.
- Draai de stelknop voor de zadelpen vast



- 3 Weerstand aanpassen.** Om de weerstand te verhogen draai je de weerstandsknop aan de stuurbuis met de klok mee (+ richting). Om de weerstand te verlagen draai je tegen de klok in (- richting). De schaalverdeling boven de knop (1-8) helpt je bij het vinden en opnieuw instellen van een passende weerstand.

- 4 Afstellen van de handgreep.**

- De handgreep kan je afstellen naar de lengte en de trainingspositie van de gebruiker.
- Draai de stelknop voor de handgreep los. Deze vind je boven de weerstandsknop.
 - Kantel de handgreep in de gewenste positie.
 - Draai de stelknop voor de handgreep vast.

- 5 Afstellen van de voetriemen.**

De pedalen zijn voorzien van voetriemen. Span deze aan zodat je voeten stevig op de pedalen blijven tijdens het fietsen.

onderhoud

Reinig de hometrainer met een licht vochtige doek.

tips bij gebruik

- Voor oudere personen of personen met verminderde stabiliteit kan je het op- en afstappen vergemakkelijken door het zadel iets lager in te stellen.
- Bij revalidatie van knie en heup kan het soms makkelijker zijn om eerst achterwaarts in plaats van voorwaarts te fietsen.
- Bij herwinnen van mobiliteit voor knie en heup krijg je meer buiging van de heup en knie door het zadel lager af te stellen. Minder buiging krijg je door het zadel hoger in te stellen. Volg het advies van je dokter of kinesitherapeut om overbelasting te voorkomen.
- Voor het gebruik kan je alle instellingen resetten door enkele seconden op de resetknop te drukken.

Plaatsen/vervangen van de batterijen

- Verwijder het deksel aan de achterkant van het scherm.
- Verwijder de oude batterijen.
- Plaats de nieuwe batterijen. Let bij het plaatsen van de batterijen op de (+) en (-) polariteitsmarkeringen.



tip

Haal het beste uit je hometrainer met een:

- **borstband-hartslagmeter:**

ideaal om jouw hartslag te monitoren en veilig te trainen



- **vloerbeschermmat:**

voorkomt krassen op je vloer en dempt het geluid



Vraagt je revalidatie een meer gedetailleerde opvolging van de gebruikte weerstand?

Informeer in je Goed thuiszorgwinkel naar de opties binnen ons verkoopgamma.

Goed is er voor iedereen

Goed thuiszorgwinkel

- goed.be/thuiszorgwinkel
- 03 205 69 29
- uitleendienst: goed.be/uitleendienst

onze webshop is altijd open

Bestel en reserveer 24/7 op goed.be/webshop. Haal je bestelling af bij Goed of laat ze thuis leveren.

maak snel en gemakkelijk een afspraak

- goed.be/afspraak
- 03 205 69 29

Vragen over het juiste gebruik?

Bel ons op 03 205 69 29.

We helpen je graag verder.