

Ein- und Ausbau der Fusssohlen



Einbau der Fusssohlen

1. Stecken Sie die rechte Fusssohle in den rechten Läufer (**grün markiert**). (Schwarzer Bolzen muss zwischen die orangenen Einstellkappen)
2. Stecken Sie die linke Fusssohle in den linken Läufer (**rot markiert**). (Schwarzer Bolzen muss zwischen die orangenen Einstellkappen)
3. Drücken Sie die Fusssohlen mit beiden Händen fest, bis es 'klickt'.

Markierung am Gerät

Rechte Fusssohle und Läufer **grün** markiert.
Linke Fusssohle und Läufer **rot** markiert.



Ausbau der Fusssohlen

1. Drücken Sie den kleinen runden Knopf auf dem Läufer und ziehen Sie die Fusssohle heraus.
2. Legen Sie zuerst den CAMOped und anschliessend die Boxen mit den Fusssohlen in den Karton.
3. Achten Sie beim Verpacken bitte darauf, dass die beiden Läufer mittig platziert sind. Nur so passen die Einlagen für die Schalen perfekt rein.

Vorbereitung



Winkelbegrenzung

- Rechten und linken Läufer stets gleich einstellen
- Ziffern 0-12 entsprechen ungefähr den Winkeln 0°-120°

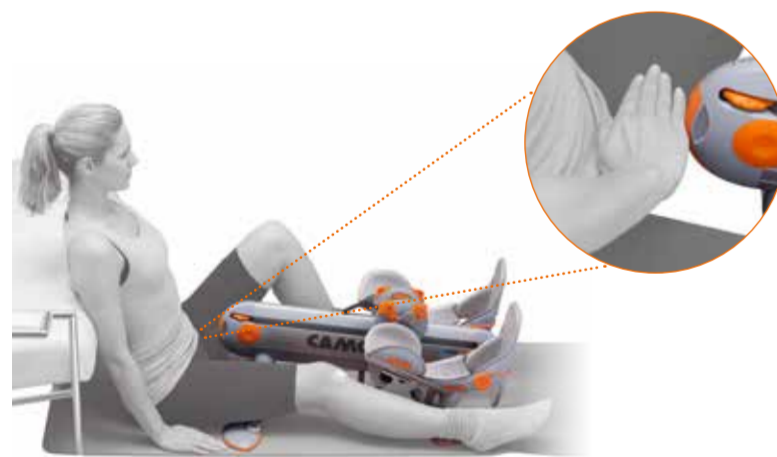


Beispiel Winkeleinstellung 0°-60°



Beispiel Winkeleinstellung 0°-90°

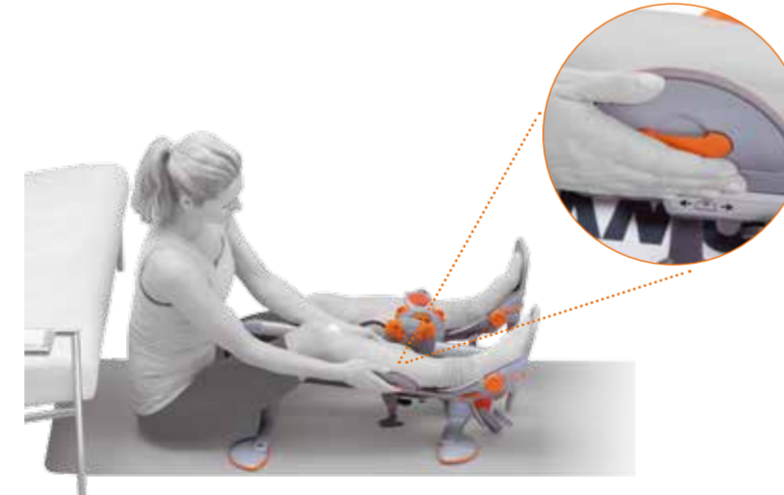
Kurzbedienungsanleitung



1. Produkt positionieren

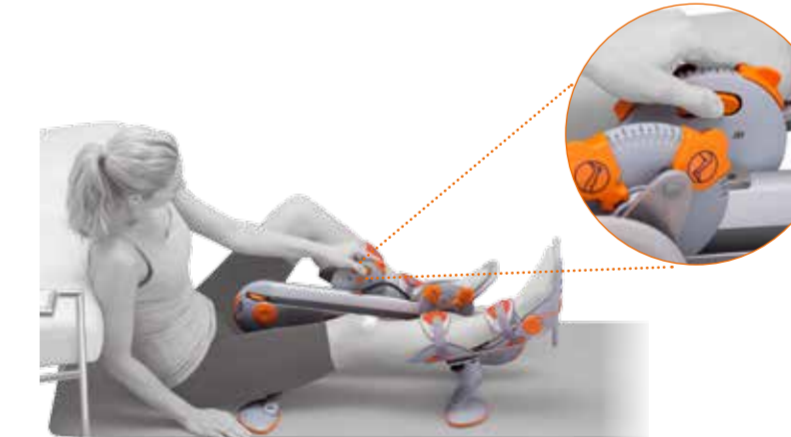
- Stellen Sie den CAMOped mit ausgeklappten Stützen zwischen Ihre Beine
- Abstand zwischen Gerät und Gesäss ca. 10 cm (Handbreit)

Tipp: Ein Anlegevideo für Bett/Couch/Boden finden Sie auf der DVD oder unter www.camoped.com



3. Unterschenkel-Längeneinstellung

- Durch Verschieben der Schale individuell anpassen



5. Läufer positionieren

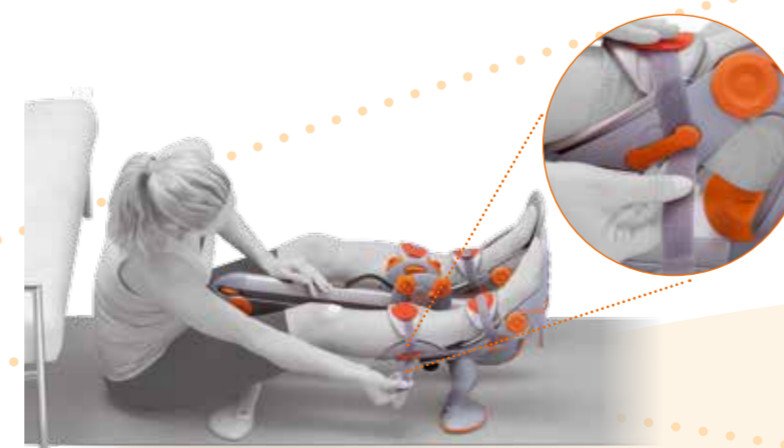
Prüfen Sie, ob die Winkelbegrenzungen richtig eingestellt und eingerastet sind

- Drücken Sie den länglichen gebogenen Knopf und halten Sie diesen gedrückt, um den Läufer zu entriegeln.
- Bringen Sie ein Bein in die max. erlaubte Streckung und das andere Bein in die max. erlaubte Beugung
- Lassen Sie den Knopf wieder los und der Läufer rastet in der gewünschten Position ein



2. Beine einlegen

- Legen Sie Ihre Beine in die Schalen
- Dabei sind beide Beine leicht gebeugt und die Läufer stehen auf gleicher Höhe
- Die gesamte Fusssohle soll Kontakt zur Fussplatte haben



4. Gurtbänder schliessen

- Schliessen Sie alle Gurtbänder



6. Bewegungsübung starten

- Beginnen Sie langsam und konzentriert mit den Bewegungsübungen