



powered by

NEURAC<sup>®</sup>



# REDCORD MINI



All you need to know before  
using your new Redcord  
product





## Les og forstå følgende informasjon før du tar i bruk Redcord Mini

Redcord Mini er et bærbart og funksjonelt rehabiliterings- og treningsapparat. Tiltentkt bruk av Redcord Mini er rehabilitering, forebygging av skade samt funksjonell styrketrening. Redcord Mini gjør at du kan gjøre funksjonelle øvelser for hele kroppen, enten du er hjemme, utendørs eller på reise.

Ved ikke å følge disse retningslinjer kan levetiden på Mini apparatet (10 år ved normal bruk) reduseres og risikoen for skade økes. For mer informasjon se [www.redcord.no](http://www.redcord.no)



- Kontakt din lege før du begynner å bruke utstyret
- Inspiser utstyret før bruk
- Bruk ikke ødelagt utstyr, bytt ut med en gang
- Vær sikker på at apparatet er festet riktig til opphenget
- Utfør sikkerhetstesten ved første gangs bruk og deretter månedlig ved å sette en fot i utstyret og gynte forsiktig opp og ned med full kroppsvekt.
- Tråkk ikke på tauet/tauenden under trening, Tauet kan bli dratt ut av låsemekanismen og man kan falle ned
- Redcord er ikke ansvarlig for personlig eller fysiske skader som kan oppstå dersom utstyret ikke er montert korrekt eller feil bruk av Redcord utstyr
- Redcord er ikke ansvarlig for personlig skader eller fysiske skader som kan oppstå dersom taket ikke er i forsvarlig tilstand
- Ikke legg tauet rundt halsen



- Følg instruksjoner fra din lege/fysioterapeut/ treningsveileder
- Avslutt øvelsene om du opplever ubehag eller smerte
- Vær klar over at svette øker sjansene for glatt utstyr og gulvflater
- Utstyret må kun anvendes som bruken tilsier
- Respekter maksimal vekt belastning, maks belastning merket på utstyret, 100kg per tau
- Unngå sjokkbelastning
- Mini skal ikke brukes som en huske - gjentatte, store huskebevegelser vil innebære mye mer slitasje enn normal bruk og kan redusere styrken permanent
- Barn må ikke bruke utstyret uten tilsyn av voksne
- Lagres tørt, med god ventilasjon og ikke i direkte sollys
- Apparatet kan tørkes av ved å bruke en myk børste og lunket såpevann
- Vasket utstyr skal ikke tørkes i sollys eller tørketrommel
- Vær klar over at påvirkning av sol, damp, bleking, ekstrem kulde/varme og feilbruk kan redusere styrken på produktet
- Inspiser takopphengene ved å ta tak i opphengene og forsøk å bevege de horisontalt og vertikalt.
- Takopphengene skal ikke kunne beveges i noen retninger, stram skruene om nødvendig.
- Loggfør sikkerhetstesten



## Monteringsveiledning takoppheng

Snakk med en fagkyndig for å forsikre deg at taket er i god stand før apparatet monteres. Redcord/Redcord distributører tar ikke ansvar for takets egnethet eller tilstand hvor utstyret er montert

### Takhøyde

Anbefalt takhøyde for Redcord Mini er mellom 220cm og 260cm.

### Bredde mellom oppheng

Anbefalt avstand mellom opphengene er en skulderbredde (mellom 60-90 cm)

## Monteringsbeslag til Redcord Mini



### Montering i tretak

Forsikre deg om at monteringen skjer i bjelkelag og ikke i kun panelbord eller plater. Benytt vedlagte opphengsskruer og forbor med et 6mm bor. Gjør det samme med neste opphengsskrue. Test monteringen ved hjelp av sikkerhetstesten

### Montering i betongtak

Forsikre deg om at monteringen skjer i betong, og ikke i porøse tak av type Siporex, Ytong eller Leca. Bruk et 12mm murbor og bor et hull med dybde 70mm. Slå plastpluggen forsiktig helt inn. Skru i opphengsskruen og test opphengen ved hjelp av sikkerhetstesten.

### Porøse tak

Redcord Mini skal ikke monteres i himlinger laget av porøst materiale (Siporex, Ytong, eller Leca)

### Andre opphengsløsninger

Redcord Mini kan brukes alle steder det er mulig å finne et egnet og sikkert oppheng, som en tykk gren eller over et fotballmål.



## Montering/Demontering



Tre tauet gjennom opphengskroken eller over annet valgt oppheng. Tre enden av tauet gjennom låsemekanismen fra oversiden. Test opphenget ved hjelp av sikkerhetstesten før bruk.



Løft den grå plasthendelen samtidig som du trekker tauet ut av låsemekanismen. Når plasthendelen løftes slik, forhindrer den at tauet låses i låsemekanismen. Når tauet er trukket helt ut av låsemekanismen slippes den grå plasthendelen

## Justering av taulengde



Ta tauet med krok i den ene hånden og hold tauet stramt. Trekk det andre tauet rett ned og til deg og juster opp eller ned til ønsket lengde. Når tauene er parallelle, låses de automatisk ved belastning.

**Advarsel:** Ikke tråkk på eget eller andres tauende når du trener med Redcord Mini. Da kan tauet bli dratt ut av låsemekanismen og man kan falle ned





## Sikkerhetstest

**Etter montering av takoppheng og før treningen med Redcord Mini starter, må du teste monteringen og bæreevne, deretter gjøres dette månedlig for å teste styrken på utstyret**

Heng apparatet i krokene. Senk stroppene til omtrent 15 cm over bakken. Sett en fot i den ene stroppen og gyng opp og ned ved hjelp av din egen kroppsvekt. Repeter testen på den andre stroppen. Du har nå testet at hvert forankringspunkt tåler høyere belastning enn din kroppsvekt. Takopphengene er nå klare til bruk.

Opplever du problemer med monteringen, kontakt en forhandler.



Sikkerhetstest av Redcord Mini



## Read and understand the following information before using Redcord Mini.

Redcord Mini is a portable and functional rehabilitation and training device. Intended use of the Redcord Mini is for rehabilitation, injury prevention and for functional strength training. The Redcord Mini enables a fullbody work-out whether you are at home, outdoors or traveling.

Failure to follow these guidelines may increase risk for injury and or reduce lifetime expectancy of the Mini device (Normal use = 10 years). Detailed information on [www.redcord.com](http://www.redcord.com)



- Consult your Physician before using the equipment
  - Inspect the equipment before use
  - Do not use damaged equipment, replace worn out equipment immediately
  - Make sure installation has been done correctly
  - Perform the safety test before first use and then on a monthly basis by putting one foot in the equipment and bounce carefully with full body weight.
  - Do not stand on the rope when exercising. This can result in the ropes sliding out of the locking mechanism and you falling down
- Redcord takes no responsibility for any personal or physical damages that may arise due to incorrect installation and/or incorrect use of Redcord equipment.
  - Redcord is not responsible for any personal or physical damage that may arise due to the installation or due to the ceiling
  - Do not put the rope around your neck



- Follow instructions from the health care professional when performing exercise
  - Stop exercising when experiencing pain or discomfort
  - Be aware that sweat increases the chance of slippery equipment and floor
  - Only use the equipment for its intended purpose
  - Respect the weight load limit, max load marked on the device, 100kg (220 lb) per rope
  - Avoid chock loads - chock loads may damage your device permanently
  - Redcord Mini shall not be used as a swing - repetitive movements will involve much more wear and tear than any normal use and may reduce the strength permanently
  - Children using the equipment should always be supervised
- Store in a cool and dry place with good air circulation when not in use
  - The device can be washed with a soft brush and lukewarm soapy water
  - Washed device shall not be dried in sunlight or in a dryer
  - Note that prolonged exposure to sunlight, dampness, bleach, extreme heat or cold and wrong use can weaken the strength of the device
  - Inspect the ceiling brackets by grabbing the white ceiling brackets and try to move the brackets in vertical and horizontal direction
  - The ceiling brackets should be stable in all directions, tighten the screws if necessary.
  - Document your safety test of the device



## Installation guide

Seek professional advice about the condition of the ceiling prior to the installation of the device. Redcord (nor its distributors) takes no responsibility for the suitability or condition of the ceiling in which the device is installed.

### Ceiling heights

Recommended installation height for Redcord Mini is between 220cm (7'2") and 260cm (9'6").

### Distance between the ropes

The recommended distance between the ropes is 60 - 90 cm (24-36in)

### Ceiling suspension to Redcord Mini



### Wooden ceilings

Make sure you are installing the screws in the ceiling joists and not just in panels or wallboard. Use the accompanying installation screws and pre-drill with a 6mm bit. Test the installation using the safety test.

### Concrete ceilings

Make sure that the ceiling is concrete and not made of a porous material with a poor load capacity, (Siporex, Ytong, Leca). Drill two holes 70mm deep with a 12mm masonry bit. Ensure that the hole is deep enough for the plastic plug to fill the entire hole. Screw in the installation screws and test by performing the safety test.

### Porous ceilings

Do not install Redcord Mini in lightweight aerated concrete (Ytong, Siporex or Leca) ceilings

### Other installation options

Redcord Mini can be used anywhere you can locate a supporting beam of sufficient height. Make sure the beam will support your fully bodyweight by always performing the safety test before performing the exercises



## Installation/Disassembly



Thread the rope through the provided hooks or over a tree branch, bar or beam. Thread the end of the rope through the locking mechanism from above. Test the load tolerance by performing the safety test.



To pull out the adjustable rope from the locking mechanism, push the grey handle while pulling the rope out. This will prevent the rope to get locked inside the locking mechanism. The grey handle can be released when the rope is fully out of the locking mechanism

## Adjusting the rope length



Hold the rope with the strap in one hand. Pull the rope towards you and adjust up or down until you reach the desired height. When hanging parallel, the ropes will lock automatically upon load.



**WARNING:** Do not stand on the rope when exercising with Redcord Mini. This can result in the ropes sliding out of the locking mechanism and you falling forward.







## Safety test

**After installing the ceiling suspension and before you start exercising with Redcord Mini, you must test the installation and the load capacity**

Attached the device in the suspension. Lower the strap to about 15 cm (6 inches) above the floor level. Place one foot in one strap and try to bounce up and down using your full body weight. Repeat the test on the other ceiling suspension. You have now tested that each anchor point tolerates a load far exceeding your body weight. The ceiling brackets are ready to use for training. If you have problem with installation, contact your distributor.



Safety test of Redcord Mini

## Vedlikeholdsskjema/Maintenance form

	Date	Performed by:	Comments:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			

## Notater/Notes

# Works for Every Body!



Redcord AS

Vestre Strømsbuvei 10

NO-4839 Arendal, Norway

Telefon: 37 03 00 00

Epost: [redcord@redcord.com](mailto:redcord@redcord.com)

[www.redcord.com/www.redcord.no](http://www.redcord.com/www.redcord.no)