

# MOTomed

**Stručný návod k používání přístroje MOTomed viva2** (pohybová léčba prováděná s pomocí motoru)

## Trenažér k procvičování dolních končetin

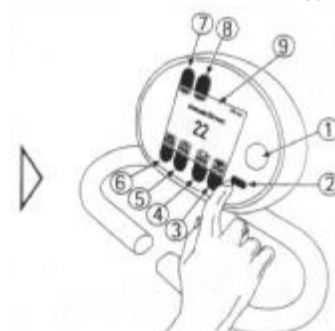
**1. Příprava:** Umístěte přístroj MOTomed viva2 pojízdným válcem (1) pokud možno přímo ke stěně. Usedněte před přístroj MOTomed viva2 na vozík nebo na stabilní židli tak, aby Vaše kolenní klouby nebyly zcela nataženy ani při největší vzdálenosti chodidlových podložek od těla. Vozík musí být zabrzděn a zajištěn proti převrhnutí, židle musí být rovněž dostatečně zafixována.

obr.1



**2. Pomocné zařízení sloužící vkládání a zajištění dolních končetin (je-li nutné):**

obr.2



Stiskněte malé podlouhlé modré tlačítko se symbolem pro nastupování (2). Nyní můžete pomocí tlačítek „pedály směr dozadu“ (6) nebo „pedály směr dopředu“ (5) zvolit nastavení chodidlových podložek (10) tak, abyste obě dolní končetiny mohli jednu po druhé jednoduše a pohodlně do chodidlových podložek vložit.

Rada: Neení-li jedna Vaše noha pohyblivá, měli byste ji vložit do chodidlové podložky jako první. Své dolní končetiny nyní upevněte suchými zipy nebo pomocí samoobslužného přídržovačla pro chodidla. (viz příslušenství obj.506).

**3 Začátek cvičení:** Stiskněte červené tlačítko „START/STOP“ (1). Chodidlové podložky se nyní začínají automaticky pomalu uvádět do pohybu a zapne se displej (9). Nechejte se nejprve po dobu krátké zahřívací fáze několik minut motorem „pasivně“ rozpohybovat.

obr.3



**4. Počet otáček / změna směru otáčení:** Rychlost otáčení chodidlových podložek můžete pomocí tlačítek měnit. Stisknutím tlačítka se symbolem želvy (4) se počet otáček/min.(rychlost) snižuje, stisknutím tlačítka se symbolem zajíce (3) se rychlost zvyšuje. Tlačítkem „změna směru“ (5) můžete zvolit směr otáčení chodidlových podložek dopředu nebo nastavit zpětný chod. Tlačítka (3) až (6) jsou víckrát obsazena.(mají více funkcí)

obr.4



**5. Samostatné „aktivní“ šlapání – bez motoru:** Cítíte-li se dostatečně uvolněně, můžete nyní po zahřívací fázi šlapat i s využitím síly vlastních svalů. Za tím účelem stiskněte tlačítko „cvičení servo“ ( obr.3, (6). Šlapejte aktivně a motor to rozpozná. Na displeji (9) se objeví symbol jízdního kola a sdělení „cvičíte aktivně“. Tlačítka „nižší zátěž“ (symbol- malé závaží) (4) a „vyšší zátěž“ (symbol- velké závaží) (3) můžete podle své síly svalů měnit odpor, tzn..zvyšovat jej nebo snižovat od 1 do 20. Zvolte si odpor tak, abyste mohli trénovat bez velkého vypětí. Bude lepší, když budete šlapat delší dobu proti malému odporu

obr.5



**6. Přestávky:** Jakmile zpozorujete, že Vás zmáhá únava, měli byste jednoduše s aktivním cvičením přestat. Přístroj MOTomed viva2 to rozpozná, motor automaticky převezme svou funkci a bude Vašimi dolními končetinami pohybovat pasivně. Po nějaké době se můžete opět pokusit o samostatné šlapání – přístroj MOTomed viva2 opět na Vás podnět zareaguje. Na displeji (9) se objeví symbol jízdního kola a sdělení „cvičíte aktivně“ ( obr. 4 ).

-pokračování na druhé straně-

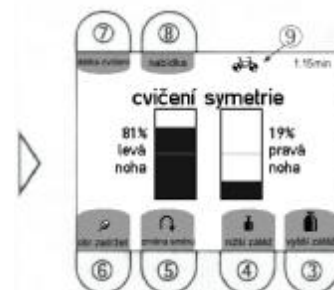
# MOTomed

**Stručný návod k používání přístroje MOTomed viva1** (pohybová léčba prováděná s pomocí motoru)

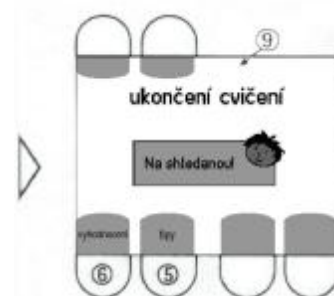
## Trenažér k procvičování dolních končetin

- 7. Symetrický trénink:** Funkce „symetrický trénink“ se objevuje pouze při aktivním cvičení, případně při servo-šlapání, znázorněným symbolem jízdního kola. Smyslem toho je zjistit aktivitu obou dolních končetin a cvičit oběma nohama stejnou silou. Ukazují-li oba sloupce vždy přibližně 50 %, pak jsou využívány obě strany těla stejně. Ukazuje-li jeden sloupec více než 50 %, pak tato noha vydává více síly. Pokuste se soustředit na to, aby obě strany Vašeho těla pracovaly stejnou silou. Signalizaci „Symetrický trénink“ můžete stisknutím tlačítka „obr.zadržet“ zastavit. Stisknutím tlačítka „obr.další“ zrušíte pozdržení signalizace.
- 8. Ukončení cvičení / vyhodnocení:** Před ukončením cvičení byste se měli opět několik minut nechat ještě jednou pasivně rozpohybovat, abyste uvolnili své svalstvo – případně své křeče. Stisknutím červeného tlačítka „start / stop“ cvičení ukončíte. Dříve, než se na displeji spustí „opona“, zmáčkněte tlačítko „vyhodnocení“ . Uvidíte např., jak dlouho jste cvičili pasivně (s podporou motoru) a jak dlouho jste šlapali aktivně, s využitím vlastní síly svalů.
- 9. Vyjmutí dolních končetin a opuštění přístroje.** Abyste mohli uvolnit a vyjmout nohy z přístroje, stiskněte modré tlačítko se symbolem pro nastupování a vystupování. Nakonec ještě jednou stiskněte červené tlačítko „start / stop“. Tím se přístroj MOTomed viva2 vypne.

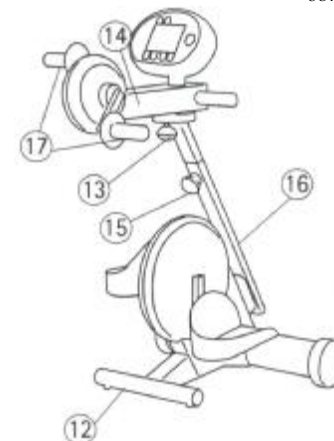
obr.6



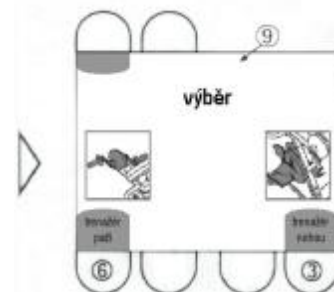
obr.7



obr.8



obr.9



## Trenažér k pasivnímu a aktivnímu procvičování paží a horní části těla

- 10.** Je-li do přístroje zabudován trenažér na procvičování paží a horní části těla (obj.č.250), musíte asi 15 cm povytáhnout přední nohu přístroje. (Dbejte na to, aby hloubka pro zasunutí měla aspoň 10 cm). Přístroj MOTomed viva2 pak bude mít větší stabilitu.
- 11.** Uvolněte zajišťovací šroub na dolní straně trenažéru pro paže a otáčejte trenažérem o 180° směrem k sobě. Zajišťovací šroub pak opět pevně utáhněte.
- 12.** Uvolněte zajišťovací šroub na upínacím modulu a nastavte trenažér na procvičování paží a horní části těla na správnou výšku (Konzultujte to se svým lékařem nebo terapeutem. Nejvhodnější je výška ve výši Vašich ramen).
- 13.** Začátek cvičení: Stiskněte červené tlačítko „start / stop“ a poté tlačítko „trenažér paží“. Držadla se nyní začnou automaticky pomalu pohybovat. Dovolte, aby Vás v krátké zahřívací fázi motor nejprve několik minut „pasivně“ rozpohyboval.
- 14.** Jsou-li ruce zafixovány na přístroji (např. pomocí podložek pro předloktí), je zásadně nezbytně nutné, aby ve Vaší přítomnosti byla dohlížející osoba, která zajistí obsluhu přístroje a bezpečné uložení Vašich paží do podložek.
- 15.** Procvičování paží probíhá podobně, jako procvičování dolních končetin (viz trenažér na procvičování dolních končetin – bod 4 až 6 a bod 8)

Přejeme Vám hodně úspěchů a radosti z pohybu s přístrojem MOTomed!