

MOTOmed

MOTOmed® viva2 light

Kurz-Bedienungsanleitung gültig ab Software 5.05 – Stand Mai 2013

Beintrainer

1 Vorbereitung

Stellen Sie das MOTOmed mit dem großen Gerätestandfuß **a** möglichst direkt an eine Wand. Setzen Sie sich auf einem stabilen Stuhl (oder im Rollstuhl) so dicht vor das MOTOmed, dass Ihre Kniegelenke beim Training, bei größter Entfernung der Fußschalen **b** vom Körper, nicht in eine vollständige Streckung kommen.



Wichtig: Rollstuhl bzw. Stuhl gegen Kippen und Wegrutschen sichern.

2 Hilfe zum Einlegen und Sichern der Beine (falls erforderlich)

Bevor Sie mit dem Training beginnen, drücken Sie die Taste **7** »Einstiegshilfe« () . Durch »gedrückt Halten« der Tasten **6** »Pedale vor« oder **5** »Pedale zurück« können Sie die Fußschalen **b** (Abb. 1) so positionieren, dass Sie Ihre Beine einfach und bequem einlegen können. Fixieren Sie nun Ihre Füße und Beine mit den Flauschbändern oder mit der selbstbedienbaren Fußhalterung (BestNr. 506).

3 Beginn des Trainings

Drücken Sie die rote »start/stop«-Taste **8**. Der Start-Bildschirm (Abb. 2) erscheint. Starten Sie das Training durch Drücken der Taste **6** »Start Bein«. Die Fußschalen beginnen automatisch, sich langsam in Bewegung zu setzen. Lassen Sie sich in einer kurzen Aufwärmphase einige Minuten vom Motor »passiv« durchbewegen.

4 Motorbetriebene (passive) Bewegung / Drehrichtung ändern

Wenn Sie sich passiv vom Motor bewegen lassen (ohne Eigenaktivität), können Sie mit den Tasten **5** »langsam« () und **6** »schnell« () (Abb. 3) die passive Bewegungsgeschwindigkeit von 1 – 60 Umdrehungen pro Minute verändern. Mit der Taste **4** »Richtung« () (Abb. 3) können Sie die Drehrichtung der Fußschalen von vorwärts auf rückwärts und umgekehrt einstellen.

5 a) Selbst aktiv treten

Sie können jederzeit beginnen, aktiv mit eigener Muskelkraft zu treten. Das MOTOmed nimmt Ihren Impuls auf. Auf dem Bildschirm erscheint ein Fahrrad und der Hinweis »Sie treten selbst«. Mit den Tasten **5** »leicht« () und **6** »schwer« () können Sie die Bremsbelastungsstufe von 0 bis 20, angepasst auf Ihre Muskelkraft, einstellen (Abb. 4).

b) ServoTreten (motorunterstützt)

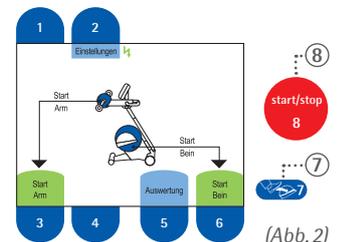
Sollte Ihre Kraft nicht ausreichen um aktiv zu treten, drücken Sie die Taste **3** »ServoTreten« () , um die Motorunterstützung zu aktivieren. Das MOTOmed verringert automatisch die Geschwindigkeit und den Widerstand, um Ihnen den Übergang in ein aktives Training zusätzlich zu erleichtern.

6 Entspannungsphasen

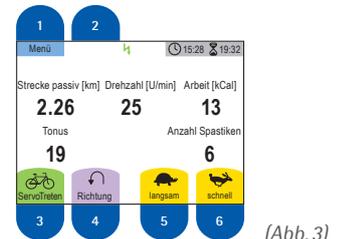
Sobald Sie bemerken, dass Sie ermüden, sollten Sie aufhören selbst zu treten. Das MOTOmed erkennt dies, der Motor übernimmt wieder und bewegt Ihre Beine passiv durch (Abb. 5). Wenn Sie sich erholt haben, können Sie wieder versuchen selbst zu treten – das MOTOmed nimmt Ihren Impuls erneut auf.



(Abb. 1)



(Abb. 2)



(Abb. 3)



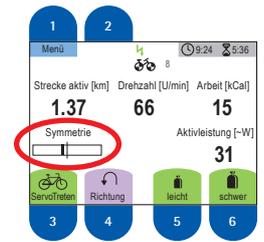
(Abb. 4)



(Abb. 5)

7 SymmetrieTraining

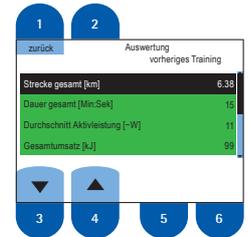
Die Funktion »SymmetrieTraining« zeigt Ihnen während des Aktiv-Trainings automatisch die Aktivität Ihres linken bzw. rechten Beines an (Abb. 6). Gemessen wird dabei immer die Streckbewegung des Beines. Versuchen Sie konzentriert so gleichmäßig wie möglich zu treten, dass der schwarze Balken der Symmetrie-Anzeige in der Mitte bleibt.



(Abb. 6)

8 Beenden des Trainings/Auswertung

Empfehlenswert ist es, sich vor dem Beenden des Trainings nochmals einige Minuten passiv durchbewegen zu lassen, um die Muskulatur – gegebenenfalls auch die Spastik – zu lockern. Zum Beenden des Trainings drücken Sie die rote »start/stop«-Taste (Abb. 2). Wenn Sie sich Ihre Trainingsdaten noch einmal ansehen möchten, drücken Sie im jetzt erscheinenden Trainingsende-Bildschirm die Taste (Abb. 7).



(Abb. 7)

9 Auslegen der Beine

Zum Auslegen der Beine drücken Sie die Taste (Abb. 2) »Ausstiegshilfe« (siehe Seite 1, Punkt 2, Abb. 2). Nach dem Auslegen der Beine drücken Sie nochmals die rote »start/stop«-Taste (Abb. 2), um das MOTomed auszuschalten.

Arm-/Oberkörpertrainer aktiv/passiv



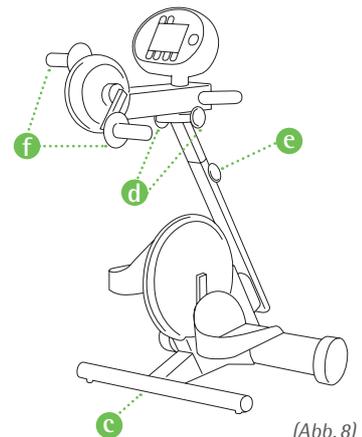
Wichtig: Wenn Ihr MOTomed mit einem Arm-/Oberkörpertrainer (Abb. 8) ausgestattet ist, muss der kleine Standfuß **c** ca. 15 cm herausgezogen sein (siehe ausführliche Gebrauchsanweisung 713/W2559).

10 Öffnen Sie die beiden Feststellschrauben **d** (Abb. 8) und schwenken Sie den Arm-/Oberkörpertrainer um 180° im Uhrzeigersinn zu sich her (Abb. 9). Ziehen Sie danach beide Feststellschrauben wieder an.

11 Öffnen Sie die Feststellschraube **e** für die Höhenverstellung am Aufnahmearm und stellen Sie den Arm-/Oberkörpertrainer auf die richtige Trainingshöhe (in etwa Schulterhöhe) ein. Ziehen Sie die Feststellschraube wieder fest.

12 Beginn des Trainings

Drücken Sie die rote »start/stop«-Taste (Abb. 2). Der Start-Bildschirm (Abb. 2) erscheint. Starten Sie das Training durch Drücken der Taste (Abb. 2) »Start Arm« (Abb. 2). Die Handgriffe **f** (Abb. 8) beginnen nach 10 Sekunden automatisch, sich langsam in Bewegung zu setzen. Lassen Sie sich in einer Aufwärmphase einige Minuten vom Motor »passiv« durchbewegen. Wenn die Hände am Armtrainer fixiert werden (z. B. in den Unterarmschalen BestNr. 556), ist grundsätzlich die Anwesenheit einer Aufsichtsperson erforderlich. Das Arm-/Oberkörpertraining kann in ähnlicher Weise ablaufen wie das Beintraining (siehe Punkte 4 bis 8).



(Abb. 8)



(Abb. 9)



Bitte lesen Sie vor Inbetriebnahme des MOTomed viva2 light die Vorsichtsmaßnahmen Kapitel 11 der ausführlichen Gebrauchsanweisung (713/W2559).