

MOTomed

Kurz-Bedienungsanleitung MOTomed® viva1 Beintrainer

- 1) **Vorbereitung:** Stellen Sie das MOTomed viva1 mit dem großen Gerätestandfuß **a** möglichst direkt an eine Wand. Setzen Sie sich im Rollstuhl oder auf einem stabilen Stuhl so dicht vor das MOTomed viva1, dass Ihre Kniegelenke – bei größter Entfernung der Fußschalen vom Körper – nicht in eine vollständige Streckung kommen. Wichtig: Sichern Sie Ihren Rollstuhl bzw. Stuhl gegen Kippen und Wegrutschen.
- 2) **Hilfe zum Einlegen und Sichern der Füße (falls erforderlich):** Um diese Funktion nutzen zu können, muss das MOTomed in Bereitschaft sein, d.h. das Netzkabel muss an einer Stromquelle angeschlossen sein. Die rote Taste ① »Start/Stopp Beine« sollten Sie erst – nach dem Einlegen der Füße – zum Trainingsstart betätigen. Um die Fußschalen **b** (Abb. 1) so zu positionieren, dass Sie Ihre Füße einfach und bequem einlegen können, drücken und halten Sie die Taste ② »Ein-/Ausstiegshilfe«. 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 Taste ① »Start/Stopp Beine«. Die Fußschalen setzen sich automatisch langsam in Bewegung. Lassen Sie sich in einer kurzen Aufwärmphase einige Minuten vom Motor »passiv« durchbewegen.
- 4) **Motorbetriebene (passive) Bewegung:** Mit den grünen Tasten ⑦ (langsam) und ⑧ (schnell) (Abb. 2) können Sie die passive Bewegungsgeschwindigkeit von 1-60 U/min einstellen. **Langsamer:** durch Drücken der Taste ⑦ () wird die Motordrehzahl Kurbelgeschwindigkeit verringert. **Schneller:** durch Drücken der Taste ⑧ () wird die Drehzahl erhöht.
- 5) **Drehrichtung ändern:** Mit der Taste ③ »vor/zurück« (Abb. 2) können Sie die Drehrichtung der Fußschalen von vorwärts auf rückwärts und umgekehrt verändern.
- 6) **Selbst aktiv treten oder motorunterstützt treten:** Sie können jederzeit beginnen, mit eigener Muskelkraft zu treten. Sollten Sie aus der »passiven« Bewegung heraus zu treten beginnen, erkennt das MOTomed Ihre Aktivität automatisch und wechselt in den aktiven Modus. Passen Sie die Bremsbelastungsstufe (Widerstand) an Ihre Tageskondition an. Mit den gelben Tasten ⑨ (leicht) und ⑩ (schwer) (Abb. 2) können Sie die Bremsbelastungsstufe einstellen. Mit der linken Taste ⑨ () verringern Sie die Bremsbelastungsstufe, mit der rechten Taste ⑩ () erhöhen Sie diese.
- 7) **Entspannungsphasen:** Ermüden Sie während des aktiven Trainings, sollten Sie mit dem aktiven Treten aufhören. Bekommt das MOTomed keinen Impuls mehr, übernimmt der Motor wieder die Bewegung. Lassen Sie sich solange durchbewegen, bis Sie sich erholt haben. Dann können Sie wieder beginnen, mit eigener Muskelkraft zu treten. Das MOTomed nimmt Ihren Impuls auf und verringert sacht die Motorunterstützung.

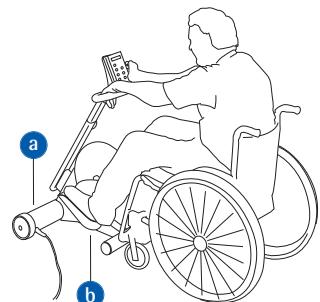


Abb. 1

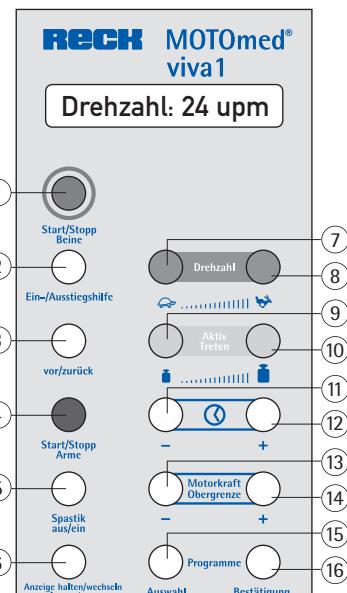


Abb. 2

MOTomed

Kurz-Bedienungsanleitung MOTomed® viva1 Beentrainer

- 8) **SymmetrieTraining:** Die Funktion »SymmetrieTraining« erscheint lediglich im Modus AktivTreten. Der Balken zeigt an, wie stark Sie mit dem jeweiligen Bein trainieren. Versuchen Sie mit beiden Beinen gleich stark zu treten.



Abb. 3

Fixieren Sie die Bildschirmanzeige durch Drücken der Taste ⑥ »Anzeige halten/wechseln, Auswertung«. Um den Anzeigenwechsel wieder zu aktivieren, drücken Sie erneut die Taste ⑥ »Anzeige halten/wechseln, Auswertung«.



Abb. 4

- 9) **Beenden des Trainings/Auswertung:** Empfehlenswert ist es, sich vor dem Training nochmals einige Minuten passiv durchbewegen zu lassen, um die Muskulatur – gegebenenfalls auch die Spastik – zu lockern. Zum Beenden des Trainings drücken Sie die rote Taste ① »Start/Stopp Beine« (Abb. 2).

Um Ihre Trainingsdaten abzurufen, drücken Sie die Taste ⑥ »Anzeige halten/wechseln, Auswertung«.

- 10) **Auslegen der Beine:** Zum Auslegen der Beine können Sie die Ein-/Ausstiegshilfe benutzen (siehe Schritt 2).

Arm-/Oberkörpertrainer passiv/aktiv

- 11) **Vorbereitung:** Ist Ihr MOTomed mit einem Arm-/Oberkörpertrainer ① (Abb. 5) ausgestattet, müssen Sie den kleinen Gerätestandfuß ④ ca. 15 cm herausziehen, um eine höhere Standfestigkeit zu gewährleisten (Bitte beachten Sie die Mindesteinstekttiefe von 10 cm).

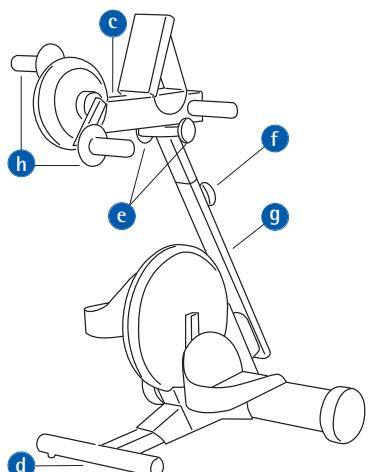


Abb. 5

- 12) Öffnen Sie die beiden Feststellschrauben ④ und schwenken Sie den Arm-/Oberkörpertrainer ① um 180° im Uhrzeigersinn zu sich her. Ziehen Sie danach beide Feststellschrauben ④ wieder an.

- 13) Öffnen Sie die Feststellschraube ④ für die Höhenverstellung am Aufnahmarm ⑤ und stellen Sie den Arm-/Oberkörpertrainer auf die richtige Trainingshöhe (in etwa Schulterhöhe) ein. Ziehen Sie die Feststellschraube ④ wieder fest.

- 14) **Beginn des Trainings:** Drücken Sie die blaue Taste ④ »Start/Stopp Arme« (Abb. 2). Die Handgriffe ⑥ (Abb. 5) setzen sich automatisch in Bewegung. Lassen Sie sich in einer Aufwärmphase einige Minuten vom Motor »passiv« durchbewegen.

Werden die Hände mit speziellem Zubehör am Armtrainer fixiert (z.B. in den Unterarmschalen BestNr. 556), ist grundsätzlich die Anwesenheit einer Aufsichtsperson erforderlich. Das Arm-/Oberkörpertraining kann in ähnlicher Weise ablaufen wie das Beentraining (siehe Punkte 4 bis 7 und 9).

Bitte lesen Sie vor Inbetriebnahme des MOTomed viva1 das Kapitel »Vorsichtsmaßnahmen« in der ausführlichen Gebrauchsanweisung MOTomed viva1.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude mit Ihrem MOTomed.