

MOTOmed

Kurz-Bedienungsanleitung MOTOMed viva 1 Beintrainer

- 1) Vorbereitung:** Stellen Sie das MOTOMed viva1 mit dem großen Gerätestandfuß ⑰ möglichst an eine Wand. Setzen Sie sich im Rollstuhl oder auf einem stabilen Stuhl so dicht vor das MOTOMed viva1, dass Ihre Kniegelenke beim Training (bei größter Entfernung der Fußschalen 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):** Durch Drücken und Halten der „Ein/Ausstiegshilfe“ ② können Sie die Fußschalen ⑱ so bewegen, dass Sie Ihre Beine einfach und bequem in der unteren Pedalstellung 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 Taste ① „Start/Stopp Beine“. Die Fußschalen beginnen automatisch, sich langsam in Bewegung zu setzen. Lassen Sie sich in einer Aufwärmphase zunächst einige Minuten vom Motor „passiv“ durchbewegen.
- 4) Motorbetriebene (passive) Bewegung / Drehrichtung ändern:** Mit den beiden Tasten „Drehzahl“ ⑦ und ⑧ können Sie die passiven Umdrehungen der Fußschalen pro Minute verändern. Langsamer: durch Drücken der Taste „Schildkröte“ ⑦ wird die Drehzahl (Geschwindigkeit) verringert. Schneller: durch Drücken der Taste „Hase“ ⑧ wird die Drehzahl erhöht. Mit der Taste „vor/zurück“ ③ können Sie die Drehrichtung der Fußschalen von vorwärts auf rückwärts und umgekehrt einstellen.
- 5) Selbst aktiv treten, mit Motorunterstützung oder ohne Motor:** Wenn Sie sich locker genug fühlen, können Sie nach der Aufwärmphase auch mit eigener Muskelkraft treten. Sie können aus der Bewegung heraus selbst treten, ohne die Einstellungen zu verändern. Es ist vorteilhaft, zuvor die Geschwindigkeit durch Drücken der Taste „Schildkröte“ ⑦ auf 5 bis 10 Umdrehungen zu reduzieren. Durch Drücken der gelben Tasten „AktivTreten“ ⑨ und ⑩ können Sie die Bremsbelastungsstufe (Widerstand) auf Ihre Muskelkraft anpassen. Mit der linken Taste (kleines Gewicht) ⑨ können Sie den Widerstand reduzieren, mit der rechten Taste (großes Gewicht) ⑩ erhöhen. Wählen Sie, z.B. für ein Ausdauertraining, den Widerstand so, dass Sie bei mittlerer Anstrengung längere Zeit trainieren können.
- 6) Entspannungsphasen:** Sobald Sie bemerken, dass Sie ermüden, sollten Sie aufhören, selbst zu treten. Das MOTOMed erkennt dies, der Motor übernimmt und bewegt Ihre Beine passiv durch. Jederzeit können Sie wieder versuchen, selbst zu treten - das MOTOMed nimmt Ihren Impuls erneut auf.

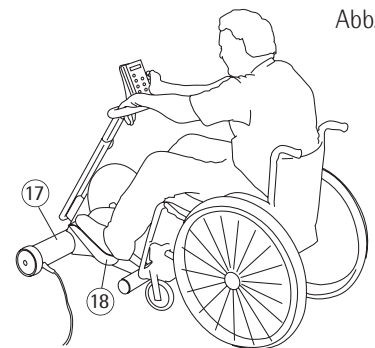


Abb. 1

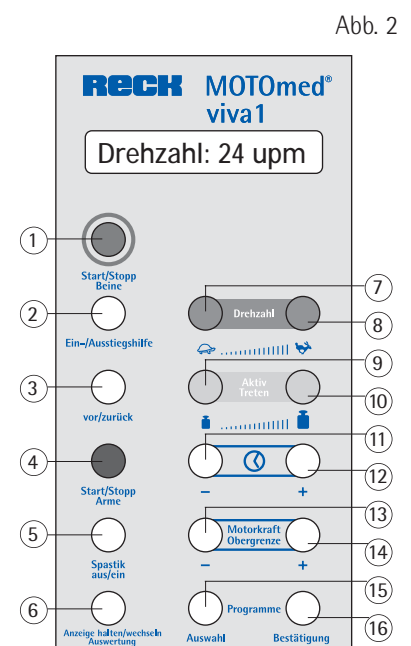


Abb. 2

MOTOMed

Kurz-Bedienungsanleitung MOTOMed viva 1 Beintrainer

- 7) **SymmetrieTraining:** Die Funktion „SymmetrieTraining“ erscheint lediglich im Modus AktivTreten. Ziel ist es, Ihre Koordination zu fördern. Stellen Sie die Aktivität Ihrer Beine fest. Befinden sich die beiden Balken im Zentrum ¹⁹ des Displays, werden beide Beine gleich stark eingesetzt. Bewegt sich ein Balken zu einer Seite ²⁰, so bringt dieses Bein mehr Muskelkraft. Versuchen Sie konzentriert, beide Beine gleich stark zu trainieren. Durch Drücken der Taste „Anzeige halten/wechseln“ ⁶ (Abb. 2) können Sie die Bildschirmanzeige fixieren. Drücken Sie erneut die Taste „Anzeige halten/wechseln“ und aktivieren Sie dadurch wieder den Anzeigenwechsel.
- 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 Taste „Start/Stopp Beine“ ¹ (Abb. 2). Um die Trainingsdaten abzurufen, drücken Sie die Taste „Anzeige halten/wechseln, Auswertung“ ⁶ (Abb. 2).
- 9) **Auslegen der Beine:** Zum Auslegen der Beine drücken Sie die Taste „Ein/Ausstiegshilfe“ ² (Abb. 2).

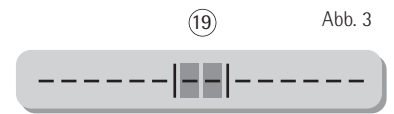


Abb. 3

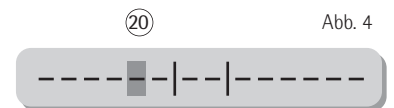


Abb. 4

Arm-/Oberkörpertrainer passiv/aktiv

- 10) **Vorbereitung:** Wenn Ihr MOTOMed mit einem Arm-/Oberkörpertrainer ²³ ausgestattet ist, müssen Sie den kleinen Gerätestandfuß ²¹ ca. 15 cm herausziehen, um eine höhere Standfestigkeit zu gewährleisten (Mindesteinstecktiefe von 10 cm beachten).
- 11) Öffnen Sie die beiden Feststellschrauben ²² und schwenken Sie den Arm-/Oberkörpertrainer ²³ um 180° im Uhrzeigersinn zu sich her. Ziehen Sie danach beide Feststellschrauben ²² wieder an.
- 12) Öffnen Sie die Feststellschraube ²⁴ am Aufnahmemarm ²⁵ und stellen Sie den Arm-/Oberkörpertrainer auf die richtige Trainingshöhe ein.
- 13) **Beginn des Trainings:** Drücken Sie die blaue Taste „Start/Stopp Arme“ ⁴ (Abb. 2). Die Handgriffe ²⁶ beginnen 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), ist grundsätzlich die Anwesenheit einer Aufsichtsperson erforderlich. Das Arm-/Oberkörpertraining kann in ähnlicher Weise ablaufen wie das Beintraining (siehe Beintrainer Punkt 4) bis 6) und 8)).

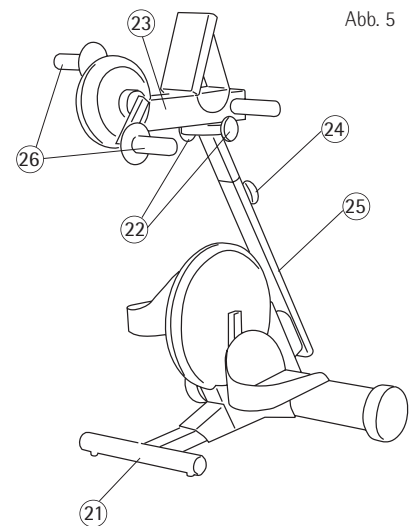


Abb. 5

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude mit Ihrem MOTOMed.