

Návod k použití

Elektrický treňačér pro cvičení horních a dolních končetin DUAL PREMIUM



Skvělý elektrický rehabilitační trenažér se vyznačuje tím, že můžete rehabilitovat současně horní i dolní končetiny. Dopřejte si komfortní rehabilitaci v pohodlí domova nebo i svým blízkým v ústavních zařízeních. Je stabilní, jednoduše přizpůsobivý výši pacienta. Je vhodný ke cvičení nejen po úrazu nebo pro seniory, ale dobře si jím můžete zacvičit i pro udržování kondice nebo posilovat svalstvo horních i dolních končetin. Vhodný je i na kardio cvičení, čímž spalujete tuky a přispíváte tak k fyzické a duševní pohodě.

Skvělý je proto, že nabízí několik cvičících pozic:

- samostatné ruce
- samostatné nohy
- ruce i nohy současně

Je možné jej používat nejen vsedě na židli, ale i v leže.

Vlastnosti:

- pedály na ruce i nohy se suchým zipem
- použití vsedě i v leže
- volitelný chod vpřed nebo vzad
- nastavitelná doba tréninku od 1 až do 15 minut
- zobrazení rychlostních parametrů jako jsou spálené kalorie, vzdálenost, čas
- 12 úrovní rychlosti
- dodání v částečně smontovaném stavu
- dva samostatné motory, každý o výkonu 70 W
- ovládání motorů, může fungovat současně nebo samostatně
- délka cvičení je nastavitelná od 1 do 15 minut
- jedno ovládání umístěné na vrchním rotopedu
- LED displej

Pravidelným cvičením na rotopedu:

- posilujete svalstvo rukou a nohou
- zlepšujete krevní oběh
- zlepšujete pohyblivost kloubů
- odstraňujete celulitidu
- redukujete hmotnost

Montáž

Montáž držáku

Vezměte držák a umístěte jej do hlavní jednotky. Upevněte jej M8*40 šrouby a maticemi.

Montáž stabilizátorů

Zaberte krátký přední stabilizátor (podstavec) a umístěte jej do přední části zařízení tak, jak je znázorněno na obrázku. Upevněte jej M8*75 šrouby (2 ks). Následně vezměte dlouhý stabilizátor a přimontujte jej z druhé strany k rámu.

Zakládání pedálů

Označení pravé a levé strany je myšleno z pohledu uživatele cvičícího na rotopedu.

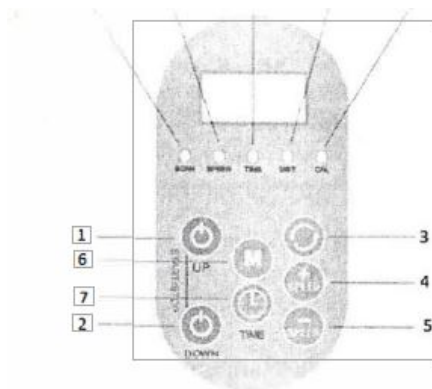
Pedály na nohy - velké černé umístěte do ruky ve spodní polovině zařízení. Ruční pedály upevněte do kliky v horní polovině zařízení. Připojení k proudu Připojte zařízení k elektrické síti.

Stiskněte tlačítko (L) do pozice (I).

Poloha „I“ znamená zapnuto, poloha „O“ vypnuto.

Ovládací panel

Sken rychlost čas vzdálenost kalorie



Indikátory na displeji: rychlost, čas, vzdálenost (ujetá vzdálenost v km), kalorie.

- 1- zapnutí horní části rehabilitačního trenažéru
- 2 - zapnutí dolní části rehabilitačního trenažéru
- 3 - přepínač chodu vpřed nebo vzad
- 4 - nastavení rychlosti +/- (nastavení 12 rychlosti)
- 5 - nastavení rychlosti +/- (nastavení 12 rychlosti)
- 6 - tlačítko pro zobrazení přednastavených parametrů
- 7 - tlačítko "časovač" - nastavení času od 1 min. do 15 minut

1. Stisknutím tlačítka (1) Napájení bude horní polovina zařízení pracovat s rychlostí na úrovni 1 po dobu 5 minut. Na displeji se zobrazí náhodně - rychlost údajů, čas, vzdálenost, kalorie (způsob skenování).
2. Stisknutím tlačítka (2) Napájení bude dolní polovina zařízení pracovat s rychlostí na úrovni 1 po dobu 5 minut. Na displeji se zobrazí náhodně - rychlost údajů, čas, vzdálenost, kalorie (způsob skenování).
3. Stisknutím tlačítka (7) Čas můžete nastavit časový interval od 1 do 15 minut. Pro rychlejší nastavení můžete stisknout tlačítko (7) dolů, dokud se nezobrazí požadovaný čas. Zařízení se po uplynutí nastavených minut automaticky vypne.
4. Pro zvýšení rychlosti stiskněte tlačítko (4) Rychlost+.
5. Pro snížení rychlosti stiskněte tlačítko (5) Rychlost-. Pro rychlejší nastavení rychlosti můžete podržet tlačítko (4) nebo (5) dokud se nezobrazí vámi požadovaná rychlost.
6. Použitím tlačítka (3) Zpětný chod / Chod vpřed můžete změnit směr otáčení pedálů.

7. Stiskněte tlačítko (6) Mode jeden nebo vícekrát pro zobrazení informací o rychlosti, čase, vzdálenosti nebo kaloriích. Pro zobrazení informací náhodně stiskněte tlačítko několikrát, dokud se pod písmeny skenování nezobrazí červené světlo.

V pohotovostním režimu stiskněte toto tlačítko MODE, můžete si vybrat funkci mezi automatickým programem a manuálním programem.

K dispozici je 5 automatických programů: P1, P2, P3, P4, PS.

P1: level 1 - level 2 - level 3 - level 4 - level 5, pracuje kontinuálně po 30 sekund.

P2: level 2 - level 3 - level 4 - level 5 - level 6 pracuje kontinuálně po 15 sekund.

P3: level 3 - level 5 - level 7 - level 9 - level 11 pracuje kontinuálně po 20 sekund.

P4: level 4 - level 6 - level 8 - level 10 - level 12 pracuje kontinuálně po 20 sekund.

PS: level 5 – level 10 – level 5 – level 10 pracuje kontinuálně po 30 sekund.

8. Pro vypnutí stiskněte tlačítko (1) nebo (2) znovu.

9. Po dokončení stiskněte červené tlačítko pod spadnou polovinou umístěním do polohy "O", aby se zařízení úplně vypnulo.

Instrukce ke cvičení: Doporučuje se zpočátku krát ke cvičení trvajícím 3 až 6 minut při nízké rychlosti dvakrát denně. Postupně zvyšujte cvičení, až na 15 min, dvakrát denně. Když se cítíte dobře, můžete vyzkoušet vyšší rychlosti.

Příklady cvičení:

Pozice I

Sedící osoba - cvičení dolních končetin

1. Sedněte si na stabilní židli - křeslo.
2. Usadte se do vhodné polohy přiměřeně daleko od trenažéru, abyste na něj příliš netlačili.
3. Ujistěte se, že trenažér je umístěn v bezpečné vzdálenosti od židle.
4. Sedněte si a uložte nohy na pedály.
5. Chcete-li zařízení zastavit, stiskněte tlačítko (2).

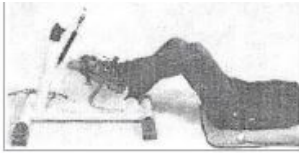


Pozice II

Ležící osoba - cvičení dolních končetin

1. Během ležení se ujistěte, že Vaše spodní páteř je bezpečně podepřena. Vložte pod sebe malou podušku nebo polštářek. Doporučujeme umístit malý polštář pod bederní oblast a pod hlavu.
2. Položte obě nohy na pedály (lze použít udržovací pasy na suchý zip proti skluzu nohy)
3. Nyní lze začít rehabilitaci - cvičení.
4. Po ukončení cvičení se doporučuje zůstat chvíli ležet v původní pozici.

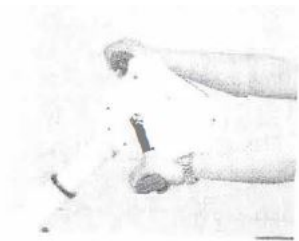
Nedoporučuje se používat elektrický rehabilitační trenažér na posteli.



Pozice III

Sedící osoba - cvičení horní části těla

1. Použijte stabilní křeslo.
2. Ujistěte se, zda je elektrické rehabilitační kolo v bezpečné vzdálenosti od židle nebo křesla, ve kterém budete sedět.
3. Sedněte si a uchopte do dlaní vrchní pedály.
4. Stiskněte tlačítko (1) a pedály se začnou točit.
5. Chcete-li zastavit, stiskněte tlačítko (1).



Pozice IV

Sedící osoba - celé tělo

1. Použijte stabilní křeslo.
2. Ujistěte se, zda je elektrické rehabilitační kolo v bezpečné vzdálenosti od židle nebo křesla, ve kterém budete sedět.
3. Ujistěte se, že Vaše spodní páteř je bezpečně podepřena. Vložte pod sebe malou podušku či polštářek. Doporučujeme umístit malý polštář pod bederní oblast.
4. Sedněte si a umístěte své nohy a ruce na pedály.
5. Stiskněte tlačítko (1a2), pedály se začnou točit.
6. Pro zastavení zařízení stiskněte tlačítko (1a2)



Parametry:

Rozměry: délka 72 cm, šířka 63 cm, výška 110 cm, hmotnost 16 kg

Napájení: 220 V frekvence 50 Hz

Podsvícený LED displej

Maximální zátěž: 120 kg