

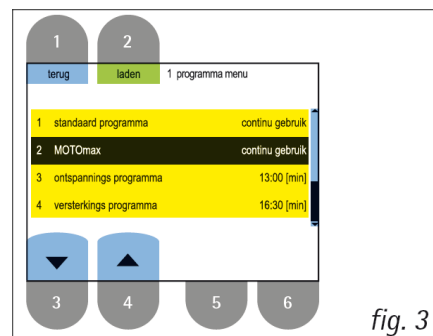
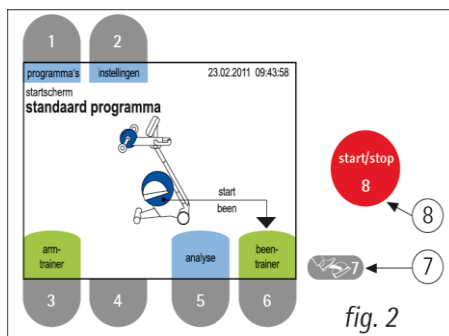
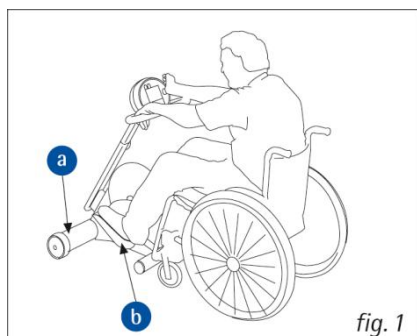
Korte handleiding MOTOmed

1. Installatie: Plaats de MOTOmed viva2 op een vlakke, stabiele ondergrond, met de grote steunvoet en de wielen **(a)** (fig. 1) rechtstreeks voor een muur (indien mogelijk). Neem plaats in een rolstoel of op een stabiele stoel voor de MOTOmed. Let er op dat uw knieën niet volledig worden gestrekt tijdens de training. Belangrijk: Zorg dat de stoel of rolstoel vast staat zodat deze niet kantelt of wegschuift.

2. Instaphulp: In stand-by modus drukt u op de knop **7** (fig. 2) » *Instaphulp* « . U plaatst de voetschalen op de laagste positie door middel van de knoppen **6** » *pedalen vooruit* « en **5** » *pedalen achteruit* « ingedrukt te houden. Fixeer de voeten in de voetschalen **b** (fig. 1). Met de knoppen **5** » *pedalen achteruit* « en **6** » *pedalen vooruit* « kunt u een ronde maken om te kijken of u goed zit en mogelijk nog een aanpassing doen voor het starten van de training.

3. a) Start training (standaard programma): Druk op de rode » *start / stop* « knop **8** (fig. 2). Het startscherm verschijnt (fig. 2). Druk op de knop **6** » *beentrainer* « om uw training te starten. De voetpedalen beginnen automatisch traag te draaien.

b) Instellen en starten van een individueel therapie programma: Druk op de rode » *start / stop* « knop **8** (fig. 2). Het startscherm verschijnt (fig. 2). Druk op de knop **1** » *programma's* «. Kies door middel van de knoppen **3** of **4** (fig. 3) een therapie programma en bevestig met de knop **2** » *laden* «. U keert automatisch terug naar het startscherm (fig. 2), dat nu de naam van het geselecteerde therapieprogramma toont. Druk op de knop **6** » *beentrainer* « om uw training te starten.



Mogelijke individuele programma's:

- ✓ Standaard programma
- ✓ MOTOmax
- ✓ TRAMPOLINEmax
- ✓ Ontspanningsprogramma
- ✓ Versterkingsprogramma
- ✓ Coördinatieprogramma

4. Passief trainen/ wijzigen van de draairichting: Met de knoppen **5** en **6** (fig. 6) kan de snelheid worden verhoogd of verlaagd, van 1 – 60 omwentelingen per minuut.

Langzamer: druk op de knop **5** » *langzaam* « . Sneller: druk op de knop **6** » *snel* « .

Wanneer u op de knop **4** » *richting* « (fig. 4) drukt, kan de draairichting worden veranderd.

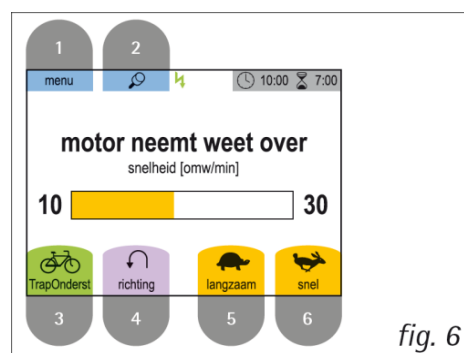
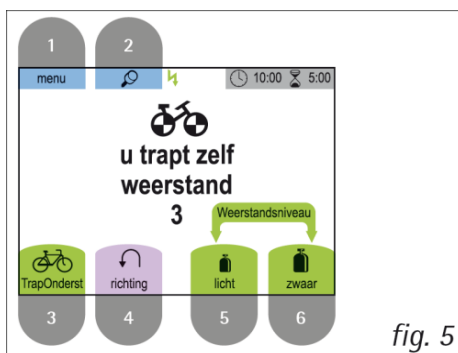
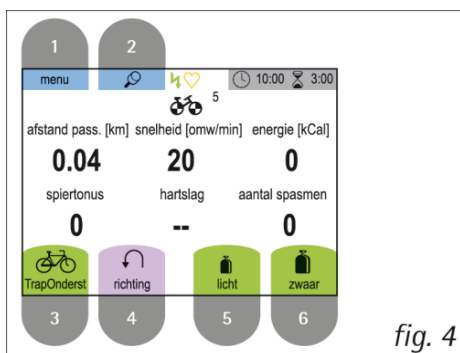
Opmerking: De knoppen 5 en 6 hebben verschillende functies, afhankelijk of u passief of actief traint.

5. Actief trainen of actief trainen met motorondersteuning: Op elk moment is het mogelijk zelf te trappen. Met knop **3** » *Trapondersteuning* « () (fig. 5) schakelt hij meteen naar de laagste weerstand (0).

Wanneer u actief traint verschijnt erop het scherm een fiets en de boodschap » *u trapt zelf* «.

Met de knoppen **5** » *licht* «  en **6** » *zwaar* «  kan de weerstand worden aangepast van 0 tot 20.

Wanneer actief fietsen niet meer mogelijk is of er onvoldoende kracht wordt gezet op de trappers zal de MOTOMed automatisch over schakelen naar passief trainen (fig. 6). Weer actief trainen is op ieder moment mogelijk. Er verschijnt opnieuw een fiets op het scherm met de boodschap » *u trapt zelf* « (fig. 5).



6. Einde van de training / analyse: Vóór u de training beëindigt, raden wij aan om enkele minuten passief te laten bewegen zodat de spieren ontspannen. Drukt u op de rode » *start / stop* « knop **8** (fig. 2) om de training te beëindigen. Na 10 seconden verschijnt automatisch de trainingsanalyse.

7. Voeten verwijderen: Om uw voeten uit de MOTOMed te verwijderen, gebruikt u de instaphulp (zie stap 2). Druk tenslotte nogmaals op de rode » *start / stop* « knop **8** (fig. 2) om de MOTOMed uit te schakelen.