

Реабилитационный тренажер для рук и ног OSD-B-Bike 4KM-500
Инструкция пользователя



Содержание:

1. Техника безопасности
2. Назначение и противопоказания
3. Технические характеристики
4. Условия использования
5. Сборка изделия
6. Подключение
7. Программа тренировок
8. Функции
9. Практические советы по использованию
10. Обслуживание

1. Техника безопасности

- Этот тренажер не предназначен для интенсивного использования в профессиональной медицинской или реабилитационной деятельности.
- Не эксплуатируйте его на открытом воздухе, а также в помещениях с повышенной влажностью, вблизи не герметичных емкостей с жидкостями.
- При уходе за пластиковыми частями изделия не используйте острые предметы, абразивные щетки или губки, а также агрессивные химические вещества.
- Не разбирайте тренажер на части.
- Держите продукт вне зоны доступа детей и домашних животных.
- Никогда не используйте тренажер в поврежденном или нерабочем состоянии.
- Не пытайтесь отремонтировать самостоятельно. Обращайтесь только в специализированные сервисные центры.

2. Назначение и противопоказания

Данный педальный тренажер для пассивной и активной реабилитации надежен и прост в использовании. Может использоваться сидя на диване, стуле или в лежачем положении. Тренировки с различной степенью интенсивности эффективно восстанавливают опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему.

Запрещается использовать тренажер следующим категориям пользователей:

- беременным женщинам
- людям с болезнями почек, сердца, легких

Гарантия на изделие не распространяется на следующие случаи:

- неправильное использование продукта вопреки данной инструкции пользователя
- не соблюдение периодичности и методов обслуживания
- использование не оригинальных запасных частей
- не соблюдение техники безопасности

3. Технические характеристики

Характеристика	Значение
Регулировка скорости:	кнопкой на пульте
Скорость вращения педалей:	15 - 30 - 45 - 60 об/мин
Таймер:	3 - 6 - 9 - 12 - 15 минут с автоматическим отключением

Подсчет:	Количество оборотов
Направление вращения:	настраиваемое
Размеры тренажера Д x Ш x В:	440 x 425 x 285 мм
Вес нетто:	6 кг
Вес с упаковкой:	7 кг
Питание:	230В переменного тока, 50 Гц, Класс II
Потребляемая мощность	50 Вт

4. Условия использования

Тренажер следует использовать в крытом, проветриваемом и освещенном помещении при температуре от 5 °С до 32 °С и относительной влажности от 20% до 90%. Размещать тренажер следует на нескользящей поверхности.

Когда не используете устройство - всегда вынимайте вилку из розетки.

5. Сборка изделия

Для окончательной подготовки тренажера к использованию необходимо совершить следующие действия:

- Поднимите корпус устройства **H** и поместите его на столе, для операции по сборке используйте ключ.

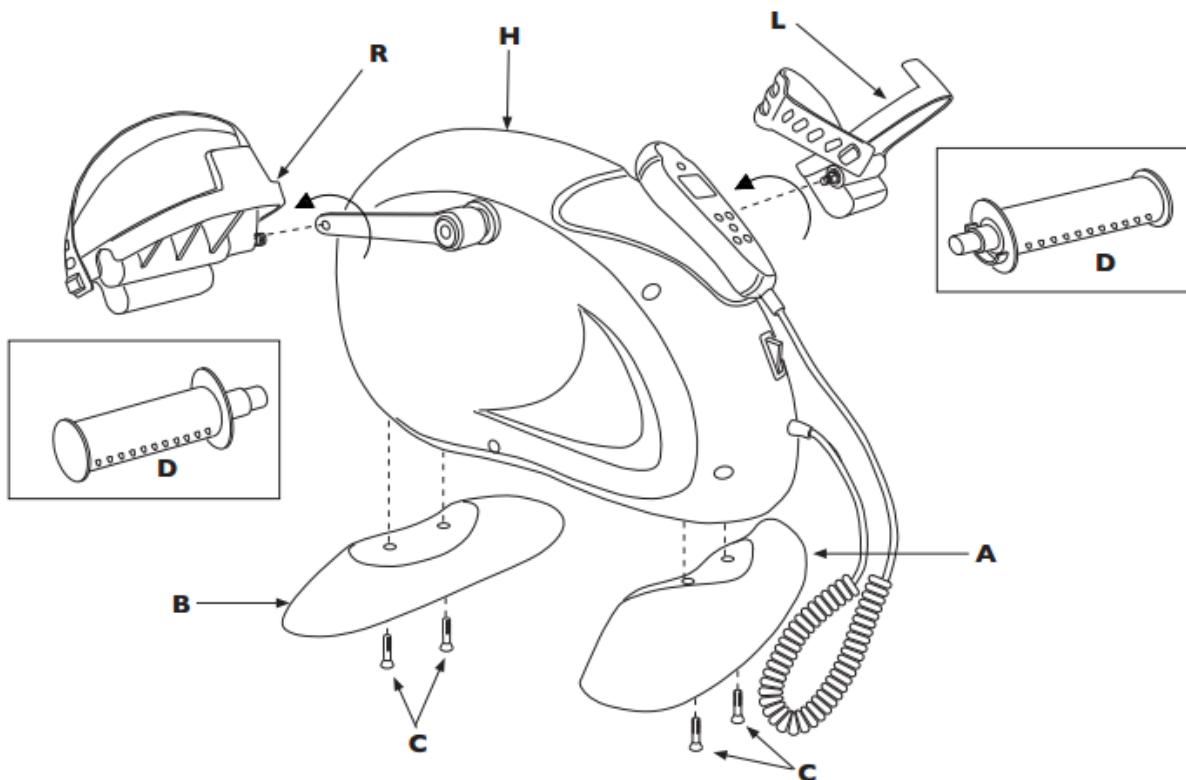
- Установите переднюю опору **A** в отверстия под корпусом, ниже выключателя питания, и закрепите его двумя винтами **C** (M5x12 мм).

С противоположной стороны установите заднюю опору **B**, затем также закрепите с помощью двух винтов **C** (M5x12 мм).

- Прикрутите винт на левую педаль **L** (от рукоятки слева), повернув ключ (в комплекте) против часовой стрелки.

С противоположной стороны, прикрутите винт на правую педаль **R**, поворачивая ключ по часовой стрелке.

- В качестве альтернативы педалям можно вкрутить две ручки **D** (входит в комплект), для того чтобы использовать тренажер для тренировки рук и плеч.



6. Подключение

Перед подключением устройства, убедитесь, что данные на идентификационной табличке, расположенной на дне корпуса, соответствуют электрической сети, и что красный переключатель питания находится в положении **O (OFF)**.

При подключении в электрическую сеть и нажатии красного выключателя, активизируется электромотор, приводящий в движение педали.

В случае несовместимости розетки и вилки прибора, используйте соответствующую вилку адаптера.

Допускается использовать только адаптеры и расширения, которые соответствуют действующим нормам безопасности.

Важные инструкции по электроприбору:

- Не перемещайте прибор, когда он подключен к сети.
- Не прикасайтесь к прибору мокрыми руками.

- Не тяните за шнур питания или за сам прибор, отключайте прибор, вытянув вилку из розетки.
- Не используйте устройство, если оно повреждено или силовые кабели не в идеальном состоянии, шнур питания не должен перекручиваться.
- Не закрывайте вентиляционные отверстия.

7. Программа тренировок

Перед тем, как начать использование тренажера, рекомендуется обратиться к лечащему врачу. Оценка состояния пациента поможет построить правильную и эффективную программу тренировок.

Тем, кто использует тренажер без какой-либо подготовки, необходимо начинать с коротких тренировок, постепенно увеличивая нагрузку. В таком случае следует ограничить тренировки 3 разами в неделю на минимальной скорости оборотов. Для пациентов на завершающих стадиях реабилитации тренажер может использоваться как вспомогательный инструмент.

При правильном использовании тренажера Вы достигнете:

- повышения тонуса верхних и нижних конечностей
- улучшения состояния сердечно-сосудистой системы
- повышения потенциала дыхательной функции
- общего укрепления мышечной системы

8. Функции

Пульт дистанционного управления состоит из кнопок и дисплея, который позволяет просматривать следующие данные:

SPEED

Поле **RPM** 15 – 30 – 45 – 60 указывает на скорость (максимальное количество оборотов педалей в минуту)

TIMER

На дисплее показывается время в минутах, поле **MIN**: 3 – 6 – 9 – 12 - 15 указывает на продолжительность физических упражнений.

COUNT

Буквенно-цифровой дисплей отображает количество оборотов за текущую тренировку.

AUTO

Нажмите на кнопку, чтобы включить или отключить режим. В автоматическом режиме, занятие начинается с 30 об/мин, медленно возрастая до 60 об/мин, а затем медленно уменьшается. Авто функция активна, когда вы видите надпись Auto, которая расположена на дисплее.

START/PAUSE

Нажатие кнопки позволяет запустить, остановить или прервать процесс занятия.

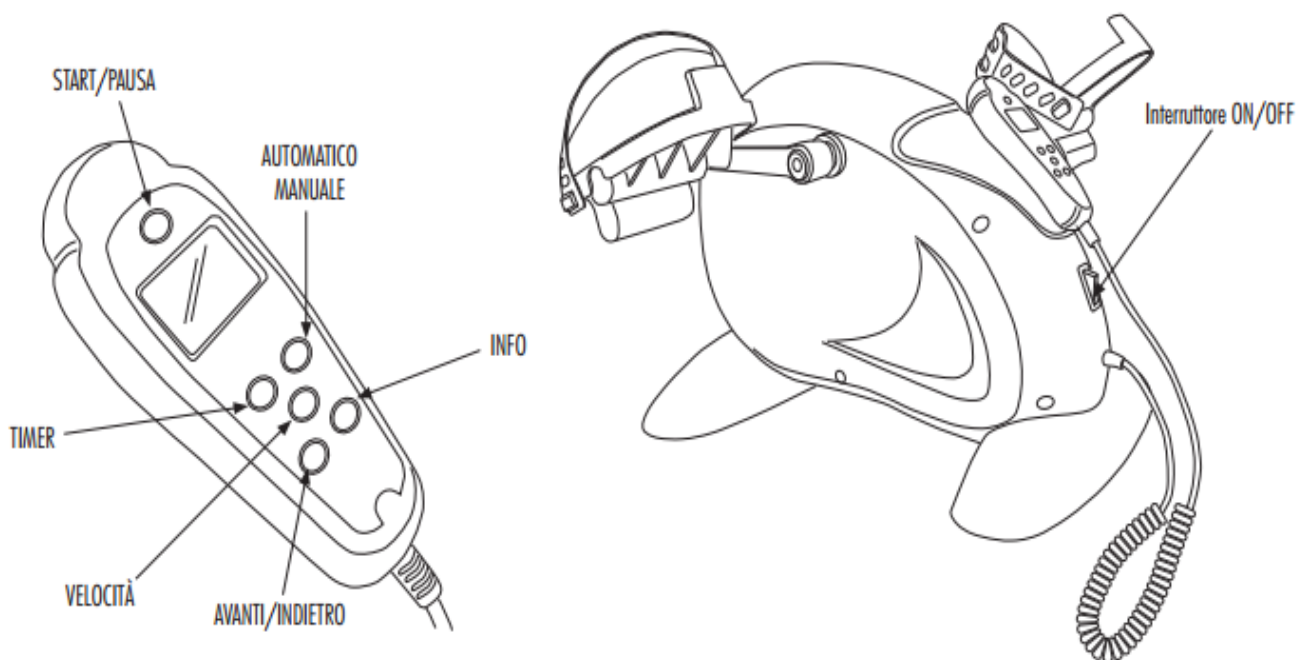
FORWARD/REVERSE

Нажмите кнопку, чтобы выбрать направление вращения. Вращение педалей по часовой стрелке или против часовой стрелки.

Переключатель: On / Off

Нажмите кнопку **ON**, чтобы включить устройство (красный свет), это позволит использовать тренажер в автоматическом режиме, с помощью электродвигателя.

Нажмите **Off**, чтобы использовать тренажер в ручном режиме как механическое устройство.



9. Практические советы по использованию

С помощью тренажера выполняются пассивные (активные) упражнения. Устройство простое в использовании и позволяет заниматься спортом, удобно устроившись в кресле, или при необходимости даже сидя на своём рабочем месте.

Несмотря на свой небольшой размер, он является достаточно эффективным и позволяет качественно тренировать как нижние, так и верхние конечности.

Для тренировки верхних конечностей используются ручки, которые легко монтируются на место педалей.

Использование тренажера:

- Подключите шнур питания к источнику питания.
- Подготовьте место для занятий.
- Включите тренажер.

- Снимите пульт дистанционного управления, который крепится на магнит, выберите скорость вращения педалей и продолжительность тренировки.
- Нажмите кнопку **Speed** чтобы выбрать 15/30/45 или 60 оборотов в минуту.
- Нажмите кнопку таймера, чтобы выбрать время тренировки: 3/6/9/12 или 15 минут.
- В качестве альтернативы вы можете выбрать автоматическую программу, нажав кнопку **Auto**.
- После установок, в ручном или автоматическом режимах, захватить ручки (или вставить ноги в педали) и нажать кнопку **START / PAUSE**, чтобы начать упражнение.
- Упражнения в любой момент можно остановить с помощью кнопки **START / PAUSE**.
- Во время тренировки можно изменить направление вращения педалей, нажав **FWD / REV**.
- В случае, если пользователь не в состоянии поддерживать темп введенный в действие двигателем, из-за судорог или мышечных спазмов, вмешивается система безопасности с автоматическим отключением питания и звуковым сигналом.
- После использования всегда отключайте тренажер от сети!

Внимание!

- Для тренировки ягодиц, внутренних поверхностей бедер и брюшного пресса нужно использовать тренажер лежа. Правильное положение предусматривает, что ноги согнуты и никогда не выпрямляются полностью при вращении педалей. Для тренировки ног нужно разместиться на стуле напротив тренажера, регулируя расстояние таким образом, чтобы ноги были согнуты.

Внимание!

Садясь на стул, не выгибайте слишком сильно спину в пояснице. Для тренировки рук, нужно поместить тренажер на стол так, чтобы ничего не мешало оборотам ручек.

10. Обслуживание

Внимание!

- Перед выполнением любого технического обслуживания, выньте вилку из розетки.
- НЕ используйте легковоспламеняющиеся и вредные вещества для очистки. Не используйте растворители для очистки пластиковых деталей, использовать продукты на основе воды.
- НЕ погружать в воду.
- НЕ смазывайте никакими смазками педали.
- После очистки тренажер вытирать сухой тканью.