

Tratar Parkinson por terapia de movimiento

Breve manual de instrucciones (válido a partir del software 5.01)



Entrenador de piernas

- Preparación:** Si es posible posicione el soporte-pie grande **a** del MOTOmed directamente a una pared. Siéntese en una silla estable (o su silla de ruedas) cerca al MOTOmed viva2. Sus articulaciones de rodilla no deberían extenderse completamente durante el entrenamiento (al alcanzar la distancia más grande de los pedales **b** al cuerpo). Importante: Asegurar la silla de ruedas o bien la silla contra el vuelco o el deslizamiento hacia atrás.
- Ayuda de Inserción y la seguridad de las piernas (si es necesario):** Pulse la pequeña tecla **7** gris de forma alargada " " en el modo de espera (la pantalla está negra, la luz verde de la LED luce permanentemente). Manteniendo pulsado la tecla **6** "pedales adelante" o **5** "pedales atrás" puede situar los pedales **b** (foto 1) en la posición ideal para la inserción simple y confortable de las piernas. Ahora fije sus piernas y pies mediante los cierres Velcro.
- a) Iniciar el entrenamiento (Programa de Parkinson):** Pulse la tecla roja **8** "START/STOP". Aparece la pantalla de inicio (foto 2). Ahora comience el entrenamiento pulsando la tecla **6** "entrenador piernas". Los pedales se ponen en movimiento lento y automáticamente. Correspondiente a la marcha predeterminada del programa el equipo le mueve pasivamente con hasta 90 rpm. Si el movimiento es demasiado rápido para usted, puede reducir la velocidad a cualquier hora con la tecla **5** "lento" ().
- b) Selección e inicio de un Programa de Ejercicio predeterminado:** Pulse la tecla roja **8** "START/STOP". Aparece la pantalla de inicio (foto 2). Ahora pulse la tecla **1** "programas", marque el programa deseado mediante las teclas **3** o **4** y pulse la tecla **2** "cargar". Aparece la pantalla de inicio de nuevo (foto 2) en la cual le indica el nombre del programa deseado. Comience su entrenamiento pulsando la tecla **6** "entrenador piernas". Los pedales se ponen en movimiento lento y automáticamente.
- Movimiento pasivo/cambiar la dirección:** Con las teclas "velocidad" **5** "lento" () y **6** "rápido" () (foto 4) puede cambiar las revoluciones pasivas de los pedales de 0 a 90 rpm. Más lento: Pulsando la tecla **5** "lento" () se reduce la velocidad. Más rápido: Pulsando la tecla **6** "rápido" () se aumenta la velocidad. Con la tecla **4** "dirección" (foto 4) puede ajustar la dirección de los pedales de hacia adelante a hacia atrás y vice versa. Las teclas **5** y **6** tienen varias funciones que dependen de su modo de entrenamiento: Si entrena activamente es decir usted mismo pedalea o se deja mover pasivamente por el motor.
- Pedalear activamente o con apoyo del motor (ServoPedaleo):** Puede empezar a pedalear con su propia fuerza muscular en cualquier momento. En cuanto quiera pedalear usted mismo pulse la tecla **3** para que la función "ServoPedaleo" le facilite la transición al entrenamiento activo (foto 5). En la pantalla aparece una bicicleta con el aviso "Está pedaleando Ud. mismo". Con las teclas **5** "ligero" () y **6** "pesado" () puede ajustar la resistencia de 0 a 20, adaptada a su fuerza muscular. Durante el entrenamiento de la condición física puede, p.ej., seleccionar una resistencia baja para que pueda entrenar más tiempo.

- Fases de relajación:** En cuanto note que se cansa debería dejar de pedalear usted mismo. El MOTOmed lo detecta, el motor retoma el control y mueve sus piernas pasivamente (foto 6). Cuando ha descansado puede intentar nuevamente de pedalear usted mismo - el MOTOmed detectará su impulso. En la pantalla aparece una bicicleta y el aviso "Está pedaleando Ud. mismo" (foto 5).



foto 1

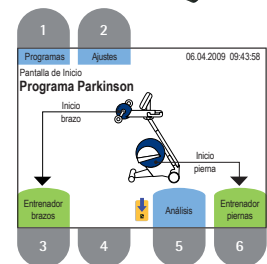


foto 2



foto 3

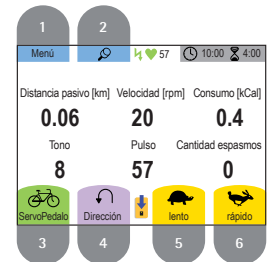


foto 4



foto 5



foto 6

- 7) **Ejercicio de Simetría:** La función "Ejercicio de Simetría" aparece solamente en el modo activo. El objetivo de este ejercicio es de mejorar la coordinación. Puede también observar la actividad de sus piernas mediante las dos barras que le indican la fuerza de ambas piernas. El objetivo es de pedalear uniformemente con la misma fuerza en ambas piernas. Pulsando la tecla ② (🔊) (foto 7) puede fijar el aviso en la pantalla. Pulsando la tecla ② (🔄) otra vez puede reactivar el cambio del aviso en la pantalla.
- 8) **Programa de Motivación MOTOmax:** En el Programa de Motivación MOTOmax (seleccionable véase página 1, punto 3b, foto 3) puede controlar al MOTOmax por la actividad de sus piernas (o brazos). MOTOmax va hacia el lado donde se emplea más fuerza. Trate de mantener al MOTOmax en la mitad del podio de triunfo verde para conseguir muchos saltos de alegría.
- 9) **Terminar el entrenamiento/análisis:** Para terminar el entrenamiento pulse dos veces la tecla roja ⑧ "START/STOP" (foto 2). Después de 10 segundos aparece automáticamente el análisis de su ejercicio. Aquí puede ver cuanto tiempo ha entrenado con ayuda del motor (pasivo) y cuanto tiempo ha entrenado con su propia fuerza muscular (activo). En total se le indican hasta 24 datos.
- 10) **Extracción de las piernas:** Pulse la tecla gris ⑦ "👉" (foto 2). Después pulse otra vez la tecla roja ⑧ "START/STOP" (foto 2) para apagar el MOTOmed.

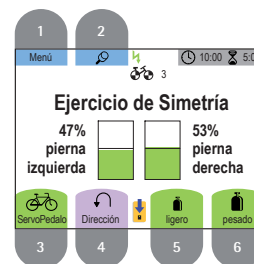


foto 7

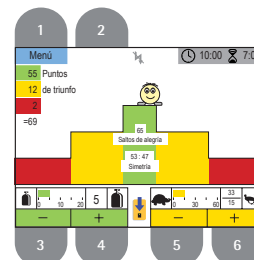


foto 8

Entrenador de brazos/cuerpo superior activo/pasivo

- 11) **Preparación:** Si su MOTOmed tiene un entrenador de brazos/cuerpo superior **c** (foto 9) usted tiene que extraer el soporte-pie pequeño **d** por aprox. 15cm para asegurar la mayor estabilidad (tener en cuenta la profundidad mínima de introducción de 10 cm).
- 12) Abra los dos tornillos de fijación **e** y gire el entrenador de brazos/cuerpo superior **c** en el sentido de las agujas del reloj por 180° hacia usted (foto 10). Ahora fije los dos tornillos de fijación **e**.
- 13) Abra los tornillos de fijación **f** para el ajuste de altura del módulo de alojamiento **g** y ponga el entrenador de brazos/cuerpo superior en la altura ideal de entrenamiento (aprox. en altura del hombro). Fije el tornillo de fijación **f**.
- 14) **Inicio de entrenamiento:** Pulse la tecla roja ⑧ "START/STOP" (foto 2). Aparece la pantalla de inicio. Ahora puede iniciar el entrenamiento pulsando la tecla ③ "entrenador brazos". Los asideros de mano **h** (foto 9) se ponen en movimiento lento y automáticamente. Déjese mover pasivamente por el motor durante unos minutos como fase de precalentamiento. Si las manos son fijadas al entrenador de brazos (p.ej, en los soportes de antebrazo, n° ref. 556) siempre es necesario la presencia de un supervisor. El entrenamiento de brazos/cuerpo superior puede realizarse similar al entrenamiento de piernas (véase punto 3 a 9).

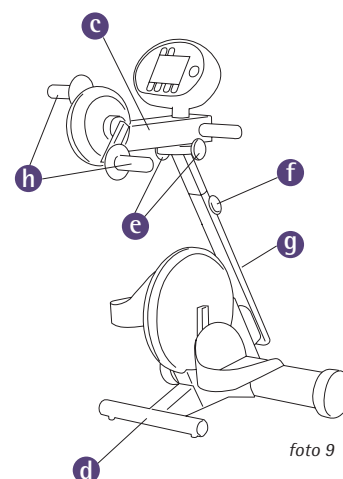


foto 9



foto 10

Por favor lea las medidas de seguridad del MOTOmed viva2_Parkinson que son figuradas en el capítulo 11 del manual detallado MOTOmed viva2 antes de entrenar.

Le deseamos mucho éxito y alegría con su MOTOmed.

Aviso:

La tarjeta chip adjunta no la necesita para el entrenamiento. Sólo sirve como copia de seguridad con la cual puede restablecer los ajustes de fábrica si es necesario.