



Titan Deutschland GmbH

**Приспособления для инвалидов и больных с
нарушением функций опорно-двигательного
аппарата**

Паспорт

**Простой педальный тренажер
с электроприводом «Mini Bike»
арт. LY-901-MB**



Простой педальный тренажер предназначен для разработки нижних конечностей больных в период реабилитации или инвалидов. Тренажер используется для вращательных упражнений ступни, колена и бедра или рук.

Пожалуйста, прочтите внимательно инструкцию перед началом использования простого педального тренажера «Mini Bike».

При использовании «Mini Bike» вы можете приглушить свет или включить подвижную музыку. Всегда помните, что дети и животные должны находиться на безопасном расстоянии от тренажера во время его использования.

1. Инструкция по использованию

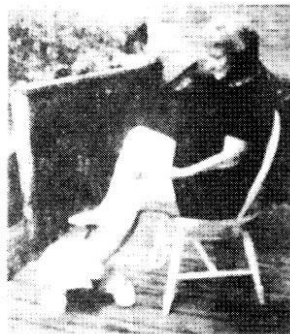
Мы рекомендуем для начинающих сначала выполнять короткие тренировки на низкой скорости от 3 до 6 минут дважды в день. Постепенно увеличивайте продолжительность каждого подхода к тренажеру до *max* - 15 минут дважды в день. Если вы чувствуете себя комфортно, то можно увеличить скорость.

Вы можете использовать тренажер в любом положении, показанном ниже.

Вставьте шнур в розетку 220V и установите тренажер таким образом, чтобы кнопка включения ON/OFF была перед вами. Переключите клавишу в положение ON. Вы увидите на экране пульта четыре цифры «8», можете приступить к упражнениям, показанным ниже.

Позиция 1. Положение сидя (используйте прочный устойчивый стул).

Убедитесь, что «Mini Bike» находится на удобном расстоянии от вашего стула.



1. Убедитесь, что ваша спина (поясница) имеет упор. Мы рекомендуем использовать небольшую подушку под спину.
2. Поставьте ноги на педали тренажера.
3. Возьмите пульт управления, нажмите кнопку «Start/Pause» и педали начнут вращаться. Для остановки снова нажмите кнопку «Start/Pause».
4. Нажмите кнопку «Speed» и выберите желаемую скорость 30/40/50 или 60 оборотов в минуту.
5. Нажмите кнопку «Timer» и выберите желаемое время тренировки 3/6/9/12 или 15 минут. Экран автоматически выключится, когда вы завершите выбор времени. Вы можете нажать кнопку «Mode» в любое время для просмотра оставшегося времени тренировки.
6. Нажмите кнопку «Mode». На экране отобразится число оборотов и количество сожженных калорий.
7. Для включения автоматической функции нажмите кнопку «Auto» и тренажер будет работать в автоматическом режиме: сначала будет происходить вращение со скоростью 30 об./мин. и постепенно оно будет увеличиваться до 60 об./мин. После 3-х минут работы тренажер снизит скорость до 30 об./мин., затем остановится и будет двигаться в обратном направлении. Программа будет повторяться до тех пор, пока вы не нажмете на кнопку «Start/Pause».

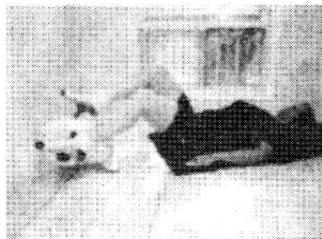
8. Для изменения направления вращения педалей нажмите кнопку «Forward/Reverse».
9. Для остановки тренажера в любое время просто нажмите кнопку «Start/Pause».
10. Если вы услышите низкий звуковой сигнал (гудок) и после этого остановится мотор «Mini Bike», значит вы используете тренажер не надлежащим образом или вы не можете поддерживать заданное число оборотов. Нажмите кнопку «Start/Pause» для перезапуска.
11. Когда тренировка закончена, посидите немножко, а затем медленно вставайте.
12. Переместите клавишу «ON/OFF» на тренажере в положение «OFF».

Позиция 1А. Положение сидя, немного наклоняясь вперед, сохраняя спину прямой (используйте прочный устойчивый стул).

Следуйте шагам, описанным в Позиции 1. Позиция 1А способствует развитию мышц спины в поясничной области.



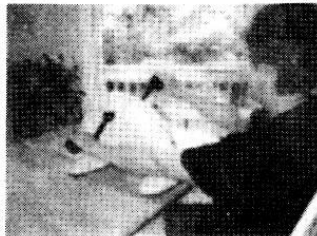
Позиция 2. Положение лёжа (Важно! Если вы занимаетесь на постели, убедитесь, что тренажер установлен устойчиво. Его необходимо установить на твердую ровную поверхность, но не ставьте его на матрас).



1. В положении лежа убедитесь, что ваша спина полностью опирается на поверхность кровати/пола. Мы рекомендуем использовать небольшую подушку под поясницу и под голову.
2. Поставьте ноги на педали (можно использовать ремешки на педалях для фиксации).
3. Положите руки вдоль тела и следуйте шагам, описанным в Позиции 1. Для остановки тренажера во время упражнения просто нажмите кнопку «Start/Pause» и удерживайте её в течении 2 секунд.
4. Когда тренировка окончена, оставайтесь в положении лежа еще некоторое время, а затем медленно вставайте.

Позиция 3. Положение сидя (тренажер на столе).

Убедитесь, что «Mini Bike» находится на удобном расстоянии от вашего стула.



1. Установите тренажер на ровную поверхность стола и сядьте на устойчивый стул. Тренажер должен находиться на уровне плеч (панель управления должна быть перед вами).
2. Положите руки на педали тренажера (можно использовать дополнительные массажные насадки для рук).
3. Ноги поставьте твердо на уровне плеч.
4. Следуйте шагам, описанным в Позиции 1.
5. Когда тренировка закончена, посидите немного, а затем медленно вставайте.

ВНИМАНИЕ!

При замене педалей для ног на массажные насадки не путайте правую и левую насадку. Обращайте внимание, что на разных насадках резьба разная (на одной левая, на другой правая). Перед каждым занятием проверяйте полностью ли закручена резьба. Не полностью закрепленная педаль во время занятия, может привести к срыву (порче) резьбового соединения. Данный вид поломки не рассматривается производителем, как гарантийный случай.

2. Инструкция по безопасности

Лучше всего использовать «Mini Bike» на твердой ровной поверхности. Не используйте его в работе более 15 минут за один раз. Если у вас возникли вопросы относительно медицинских показаний: проконсультируйтесь с врачом.

- «Mini Bike» предназначен для домашнего использования.
- Не используйте «Mini Bike» вне помещения.
- Не оставляйте «Mini Bike» без присмотра, когда он включен.
- Выключайте его из розетки, если вы не используете тренажер, или если вы собираете или разбираете его.
- Не разрешайте маленьким детям использовать «Mini Bike».
- Используйте «Mini Bike» только так, как написано в данной инструкции.
- Не присоединяйте к нему элементы не рекомендованные заводом-изготовителем.
- Держите тренажер вдали от нагревательных приборов.
- Не передвигайте (не перетаскивайте) тренажер за электрический шнур.

- При отсоединении «Mini Bike» от электросети сначала убедитесь, что переключатель находится в положении «OFF», и только затем вынимайте шнур из розетки.
- Не используйте «Mini Bike» с поврежденным шнуром или вилок, или если он не работает надлежащим образом, если он поврежден или в него попала вода. Позвоните в сервисную службу для получения дальнейших инструкций.
- Не используйте тренажер под одеялом.
- Перегрев тренажера может стать причиной возгорания, электрического удара и травм.

Предупреждение:

Перед использованием «Mini Bike» или любого другого оборудования для фитнеса или реабилитации, всегда заранее консультируйтесь с вашим врачом. Особенно если вы страдаете следующими заболеваниями:

- раковые заболевания
- послеоперационные больные
- сердечные заболевания
- сердечные заболевания
- повреждения тазобедренных суставов
- тромбоз
- переломы
- апоплексический удар
- а также беременные женщины.

Несколько общих вопросов:

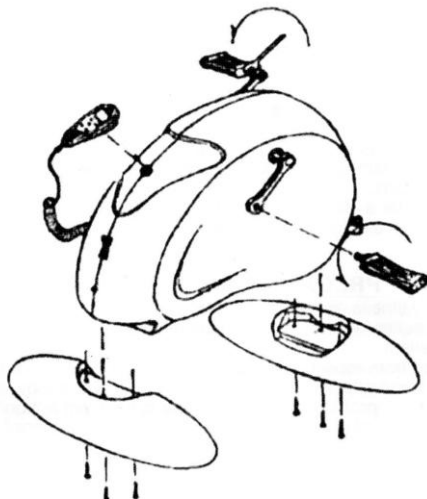
Как часто можно использовать «Mini Bike»?

- Всегда начинайте тренировки в соответствии с вашим уровнем физического состояния. В общем начинающие должны тренироваться 3-6 минут дважды в день. Через 2-3 недели постепенно можно увеличивать время тренировки до 15 минут за 1 тренировку. Для оптимального результата используйте «Mini Bike» дважды в день: один раз – утром, а второй раз – вечером.

Обязательно ли одевать специальную обувь для тренировок?

- Это спорный вопрос, некоторые предпочитают заниматься в носках, а некоторые в обуви.

3. Сборка



Присоедините левую педаль, используя гаечный ключ, прикручивая её против часовой стрелки.

Присоедините правую педаль, используя гаечный ключ, прикручивая её по часовой стрелке.

Присоедините базу/основу с помощью винтов.

4. Обслуживание и уход при эксплуатации

4.1. После эксплуатации тренажер рекомендуется протереть от влаги и пыли. Никогда не погружайте его в воду и не вытирайте его мокрой тряпкой. Необходимо пользоваться только сухой мягкой тряпкой для очистки тренажера. Никогда не чистите тренажер химическими средствами

4.2. Необходимо предохранять поверхность от ударов твердыми или острыми предметами.

4.3. Срок службы изделия – не менее 2 лет, при условии соблюдения правильной эксплуатации.

4.4. Выключайте тренажер из сети, если вы не занимаетесь на нем.

5. Требования безопасности

5.1. Запрещается эксплуатировать изделие, установленное на наклонной поверхности, а также при различной высоте ножек.

5.2. Запрещается эксплуатировать изделие с незакрепленными деталями.

5.3. Эксплуатация изделия допускается при температуре от +10°C до +40°C.

5.4. К эксплуатации не допускаются лица, не ознакомленные с

данным паспортом.

6. Гарантийные обязательства

6.1. Фирма-изготовитель гарантирует соответствие изделий требованиям технической документации производителя при соблюдении условий транспортирования, хранения и эксплуатации. Эта гарантия распространяется на все производственные дефекты. Гарантия не распространяется на повреждения, вызванные злоупотреблением, аварийными и любыми запрещёнными изменениями оригинальной формы изделия.

6.2. Гарантийный срок на изделие 6 месяцев с даты продажи при выполнении требований и рекомендаций настоящего паспорта.