



Rotor
MSD OxyCycle III
Model 16061



INDEKS

Polski	4
--------------	---

Spis treści

Środki ostrożności.....	4
Środki ostrożności dotyczące elementów elektrycznych	5
Widok elementów	6
Lista części.....	6
Instrukcje dotyczące montażu	7
Obsługa regulatora.....	8
Ćwiczenia.....	9

Środki ostrożności

Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy najpierw uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. Niniejszą instrukcję obsługi oraz wszelkie oryginalne dowody zakupu urządzenia należy zachować.

- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zawartych w niniejszej broszurze, lub jakichkolwiek innych ćwiczeń, należy najpierw skonsultować się z lekarzem.
- W przypadku doświadczenia jakichkolwiek nietypowych objawów fizycznych, takich jak zawroty głowy, silne bóle mięśni albo stawów, lub bóle w klatce piersiowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i zasięgnąć porady lekarza.
- Podczas eksploatacji urządzenia dzieci i zwierzęta domowe nie powinny się do niego zbliżać.
- Jeśli niniejsze lub dowolne inne urządzenie do ćwiczeń jest uszkodzone, nie należy z niego korzystać.
- Rotor należy złożyć dokładnie tak, jak zostało to podane w Instrukcji montażu, a następnie umieścić na równym, uniemożliwiającym ślizganie podłożu.
- Dłoni i stóp nie należy zbliżać do elementów ruchomych. Do otworów nie wolno wkładać żadnych przedmiotów.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń najpierw należy wykonać rozgrzewkę połączoną z rozciąganiem, trwającą od 3 do 5 minut.
- Nigdy nie należy ćwiczyć do momentu wyczerpania.
- Na Rotorze nie należy stawać. Ćwiczenia wykonywane są w pozycji siedzącej.
- Podczas eksploatacji, ze względów bezpieczeństwa, należy zachować minimalny odstęp. Rotor został zaprojektowany jako urządzenie do ćwiczeń, przeznaczone do użytkowania w domu. Aby posługiwać się tym urządzeniem, użytkownik musi posiadać pełną kontrolę na mięśniach. Urządzenie może nie być odpowiednie dla osób z porażeniem czterokończynowym lub z porażeniem dwukończynowym. Należy zasięgnąć porady lekarza.
- Urządzenie do ćwiczeń należy regularnie sprawdzać pod względem poluzowanych lub uszkodzonych elementów - dzięki temu możliwa będzie odpowiednio wczesna konserwacja.
- Niniejszy produkt jest przeznaczony wyłącznie dla użytkowników indywidualnych.
- Podczas użytkowania Rotora należy nosić odpowiednie, wygodne ubranie.
- Każde ćwiczenie powinno być wykonywane w kontrolowany sposób. Ćwiczenia zawsze należy zaczynać powoli.
- Urządzenie serwisowane powinno być przez wykwalifikowanego technika serwisu. Nie należy podejmować prób naprawy urządzenia samemu.

Ostrzeżenie: Rotor zaprojektowany został do użytku w pozycji siedzącej, po ustawieniu na płaskim, stabilnym podłożu.

Środki ostrożności dotyczące elementów elektrycznych

Podczas użytkowania urządzenia elektrycznego zawsze należy przestrzegać podstawowych środków ostrożności, m.in.:

Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy najpierw przeczytać wszystkie instrukcje.

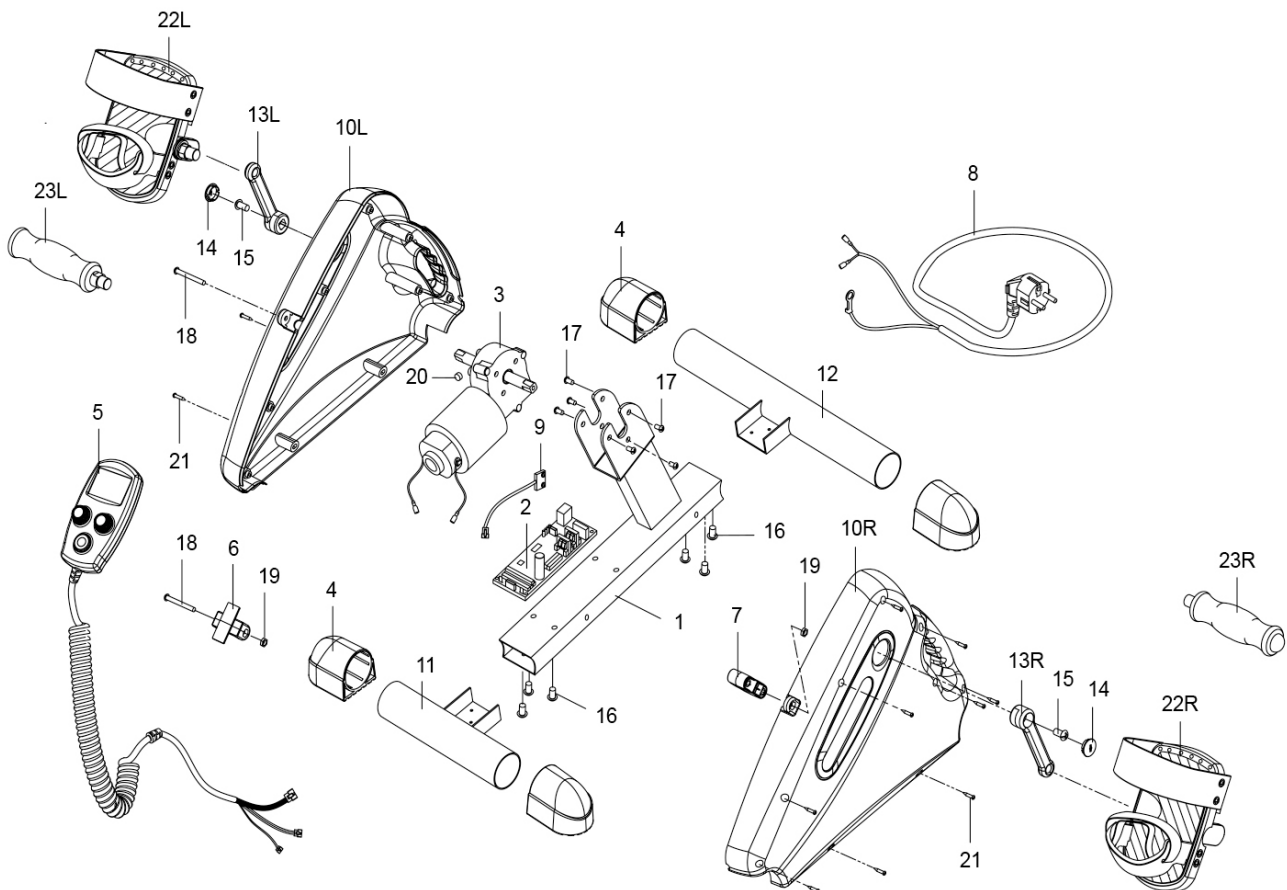
OSTRZEŻENIE - Aby zmniejszyć ryzyko poparzeń, pożaru, porażenia prądem lub obrażeń ciała:

- Po podłączeniu urządzenia do źródła zasilania nigdy nie należy pozostawiać go bez nadzoru. Kiedy produkt nie jest używany, przed zamocowaniem lub zdjęciem elementów Rotor należy odłączyć od źródła zasilania.
- Z urządzenia nie wolno korzystać pod kocem lub poduszką. Mogłoby to spowodować nadmierne rozgrzanie i spowodować pożar, porażenie prądem lub obrażenia ciała.
- Kiedy z urządzenia korzysta dziecko lub jest ono użytkowane w pobliżu dzieci, osób niesprawnych fizycznie lub niepełnosprawnych, konieczny jest uważny nadzór.
- Z urządzenia można korzystać wyłącznie w celu, do którego zgodnie z instrukcją obsługi zostało ono przeznaczone. Nie wolno stosować przystawek nie zaaprobowanych przez producenta.
- Z urządzenia nie wolno korzystać, jeśli kabel zasilający lub jego wtyczka są uszkodzone. Nie eksploatować również, gdy urządzenie nie działa poprawnie, zostało upuszczone, uszkodzone lub wpadło do wody. W takich przypadkach produkt należy zanieść do serwisu w celu sprawdzenia go i dokonania napraw.
- Urządzenia nie wolno przenosić za kabel zasilający, ani wykorzystywać kabla jako uchwytu.
- Kabel musi znajdować się z dala od rozgrzanych powierzchni.
- Urządzenia nie wolno eksploatować, gdy otwory wentylacyjne są zablokowane; otwory wentylacyjne powinny pozostawać wolne od materiałów obcych.
- Do żadnego z otworów nie wolno wrzucać, ani wkładać jakichkolwiek przedmiotów.
- Z urządzenia nie wolno korzystać na dworze.
- Nie używać w miejscach, gdzie stosowane są produkty w aerozolu (w sprayu) lub podawany jest tlen.
- Aby urządzenie odłączyć, pokrętki prędkości i oporu należy obrócić w położenie wyłączenia, a następnie wtyczkę wyjąć z gniazdka.
- Urządzenie należy zawsze odłączać od źródła zasilania bezpośrednio po zakończeniu eksploatacji oraz przed rozpoczęciem czyszczenia.
- Wyłącznie do użytku w pomieszczeniu.
- Zapotrzebowanie mocy: 220 V prądu zmiennego

Zasady dotyczące przechowywania urządzenia:

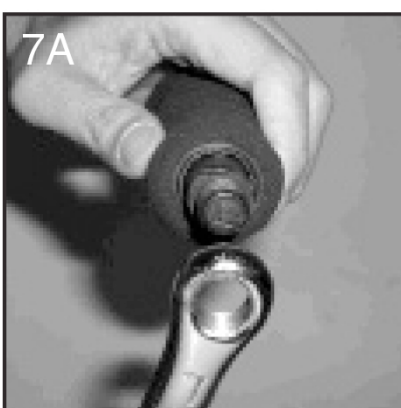
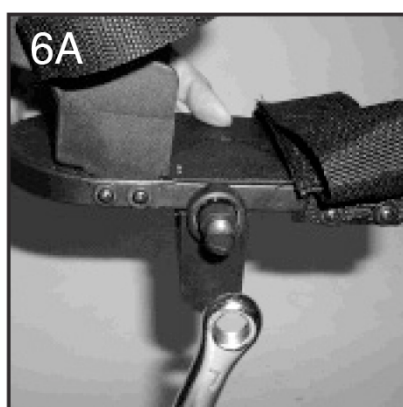
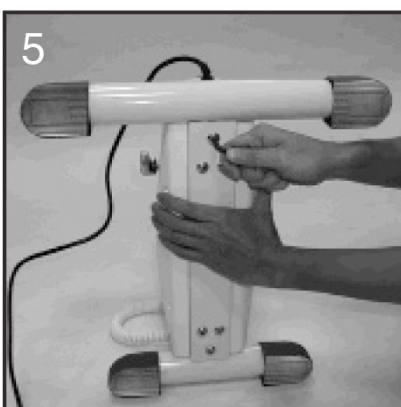
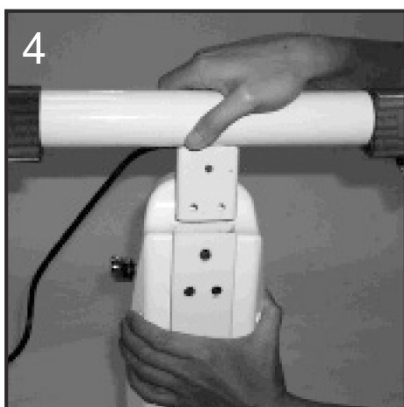
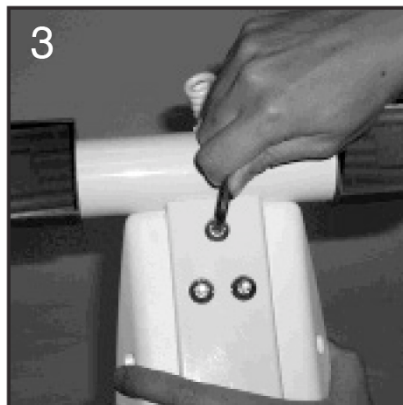
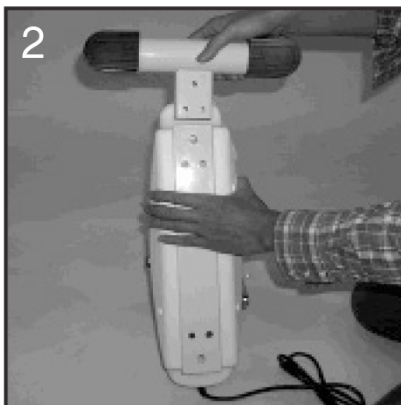
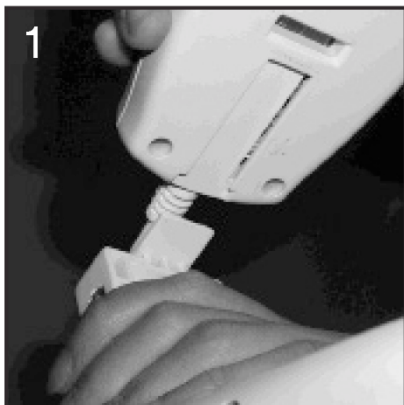
Urządzenia nie wolno przechowywać w miejscu, gdzie narażone będzie na wysokie lub niskie temperatury. Urządzenie nie powinno być wystawiane przez dłuższy czas na bezpośrednie działanie światła słonecznego. Urządzenia nie należy przechowywać w wilgotnych lub zakurzonych miejscach.

Widok elementów i lista części



Nr części	Opis	Ilość	Nr części	Opis	Ilość
1	Rama podstawowa	1	13L	Lewe ramię	1
2	Płytkę regulacji mocy	1	14	Nasadka plastikowa	2
3	Silnik	1	15	Śruba M8x20mm	2
4	Zaślepka	4	16	Śruba M8x15mm	6
5	Regulator	1	17	Śruba M6x12mm	6
6	Zamocowanie regulatora A	1	18	Śruba M6x40mm	2
7	Zamocowanie regulatora B	1	19	Nakrętka M6	2
8	Kabel zasilający	1	20	Okrągły magnes	1
9	Czujnik kwadratowy	1	21	Wkręt M4x20mm	11
10R	Prawa osłona	1	22R	Prawy pedał	1
10L	Lewa osłona	1	22L	Lewy pedał	1
11	Przedni stabilizator	1	23R	Prawy uchwyt	1
12	Tylny stabilizator	1	23L	Lewy uchwyt	1
13R	Prawe ramię	1	24	Mata antypoślizgowa	1

Instrukcje dotyczące montażu



1. Regulator (5) nasunąć na zamocowanie regulatora A (6).
2. Urządzenie przytrzymać w pozycji pionowej. Strona, po której znajduje się regulator, powinna być skierowana do góry, a strona, gdzie zamocowany jest kabel zasilający, powinna być skierowana do dołu. Przedni stabilizator (11) włożyć w ramę podstawową (1).
3. Przedni stabilizator (11) zamocować do ramy podstawowej (1) z wykorzystaniem trzech śrub (16).
4. Tylony stabilizator (12) włożyć w ramę podstawową (1).
5. Tylony stabilizator (12) zamocować do ramy podstawowej (1) z wykorzystaniem trzech śrub (16).
6. Lewy pedał (22L) połączyć z zespołem lewego ramienia (13L). Pedał wkręcać w lewo w zespół ramienia z wykorzystaniem dołączonego narzędzia (patrz ilustracje 6 i 7). Prawy pedał (22R) połączyć z zespołem prawego ramienia (13R) poprzez wkręcanie go w prawo. Uwagi: Lewy/prawy pedał oraz lewe/prawe ramię posiadają odpowiednie oznaczenia: „L” i „R” (lewe i prawe).

Obsługa regulatora



Przycisk MODE (tryb)

Wcisnąć przycisk MODE, by wybrać wyświetlaną funkcję.

Pokrętko sterowania SPEED (prędkością)

Aby zwiększyć prędkość, pokrętko obrócić w prawo. Przed obróceniem pokrętki oporu należy sprawdzić, czy pokrętko sterowania prędkością jest ustawione w położeniu wyłączenia.

Pokrętko sterowania RESISTANCE (oporem)

Aby zwiększyć opór, pokrętko obrócić w prawo. Przed obróceniem pokrętki prędkości należy sprawdzić, czy pokrętko sterowania oporem jest ustawione w położeniu wyłączenia (poziom 0).

WYŚWIETLANE FUNKCJE:

SCAN (skanowanie): Pokazuje kolejno każdą z funkcji przez 6 sekund.

TIME (czas): Pokazuje czas do zakończenia lub czas trwania ćwiczenia. Użytkownik może również ustawić tu czas wykonywania ćwiczenia. Wcisnąć przycisk MODE, by wybrać funkcję TIME, a następnie wcisnąć i przytrzymać przez 2 sekundy przycisk MODE. TIME zacznie migać umożliwiając ustawienie czasu trwania ćwiczenia. Wcisnąć przycisk MODE, by ustawić czas trwania ćwiczenia. Ustawienie można zwiększać w odstępach co 1 minutę. Czas trwania ćwiczenia można ustawić w zakresie od 5:00 do 30:00 minut. Po ustawieniu czasu trwania ćwiczenia i rozpoczęciu wykonywania ćwiczenia ze wspomaganie silnikiem urządzenia, czas zacznie być odliczany od ustawionej wartości do 0:00, co 1 sekundę. Po odliczeniu ustawionej wartości regulator na 5 sekund włączy alarm, a pedały przestaną się obracać automatycznie. Na ekranie regulatora migać będzie komunikat STOP. Jednokrotnie wcisnąć przycisk MODE. Komunikat STOP przestanie migać, a użytkownik będzie mógł ponownie rozpocząć ćwiczenie.

RPM (obr./min.): Wyświetla bieżące obr./min. pedałów (obroty na minutę).

COUNT (liczba): Po każdym obrocie pedałów wyświetlana wartość jest zwiększana o jeden.

CALORIES (kalorie): Szacowana ilość kalorii spalonych podczas ćwiczenia.

RESISTANCE (opór): Kiedy Rotor OxyCycle III jest użytkowany w trybie aktywnym, możliwe jest regulowanie oporu ruchu poprzez obracanie pokrętki regulującego opór, znajdującego się na regulatorze. Opór można ustawić na kilku poziomach: od 0 do 5.

DANE TECHNICZNE:

TIME (czas):	0:00~30:00 (minuty:sekundy)
RPM (obr./min.):	0~10~99 obrotów na minutę
COUNT (liczba):	0~9999 obrotów
CALORIES (kalorie):	0~9999 KCAL
RESISTANCE (opór):	poziomy 0 ~ 5

Ćwiczenia

1. Cele osobiste użytkownika mogą dotyczyć poprawy kondycji lub wzmocnienia mięśni, poprawy obecnego poziomu sprawności, rehabilitacji wcześniejszych urazów, poprawy kondycji układu sercowo-naczyniowego, itp... Odpowiednie i regularne korzystanie z Rotora pomoże osiągnąć zakładane cele.
2. Dostępny czas jest jednym z głównych czynników determinujących działania podejmowane przez każdą osobę w ciągu dnia. Jeśli użytkownik może pozwolić sobie tylko na 15-minutowe ćwiczenia w ciągu dnia, powinien opracować na swój użytek 15-minutowy cykl treningowy z Rotorem.
3. Ćwiczenia wykonywane na Rotorze powinny stać się przyjemną częścią każdego dnia.
4. Należy skoncentrować się na ćwiczeniach. Niezależnie od bieżącego stopnia sprawności fizycznej użytkownik może wykonywać każde z ćwiczeń w krótkim czasie i poczuć wzrastającą siłę i wytrzymałość.
5. Każde ćwiczenie należy rozpocząć od powolnego wykonywania, aby umożliwić rozgrzanie się mięśni.
6. Rotor został zaprojektowany w taki sposób, by umożliwiać ćwiczenie mięśni z wykorzystaniem naturalnych i efektywnych ruchów kończyn.

Zasada dotycząca zwiększania obciążenia

Aby wzmocnić ciało, użytkownik powinien opracować serię ćwiczeń na każdy dzień. Podczas regularnych ćwiczeń ciało użytkownika, a zwłaszcza mięśnie, dostosuje się do danego poziomu ćwiczeń. To zjawisko nazywane jest „zwiększaniem miejscowej efektywności metabolicznej”. Skutkiem tego jest poprawa pracy mięśni i wzrost ich siły. Pracując wciąż na jednym poziomie efektywności metabolicznej nie jest się w stanie poprawić pracy mięśni. Dlatego od czasu do czasu należy zwiększyć intensywność i/lub czas trwania danego ćwiczenia. Z tego względu, aby podnieść stopień sprawności fizycznej, należy stopniowo zwiększać obciążenia treningowe, by osiągnąć obrane na początku cele.

Sposób korzystania z Rotora OxyCycle III.

Z Rotora OxyCycle III można korzystać wyłącznie po podłączeniu kabla zasilającego do źródła zasilania. Rotora OxyCycle III NIE WOLNO używać bez podłączania zasilania, ponieważ spowoduje to uszkodzenie produktu.

Gdy Rotor OxyCycle III jest użytkowany w trybie aktywnym, użytkownik może rozpocząć ćwiczenie po uprzednim ustawieniu żadanego poziomu oporu z wykorzystaniem pokrętła regulacji oporu. Przed obróceniem pokrętła prędkości należy sprawdzić, czy poziom oporu jest ustawiony w położeniu 0.

Gdy Rotor OxyCycle III jest użytkowany w trybie pasywnym (ze wspomaganie silnika), użytkownik powinien ustawić żadaną prędkość z wykorzystaniem pokrętła regulacji prędkości. Wykonywanie ćwiczenia zgodnie z ustawioną prędkością zapewni uzyskanie najlepszych rezultatów.

Pedałowanie ze zbyt dużą prędkością lub przykładanie nadmiernej siły spowoduje aktywację układu zabezpieczającego urządzenie przed przeciążeniem, który przerwie pracę silnika, by umożliwić użytkownikowi zdjęcie nóg/rąk z urządzenia. Silnik zostanie wyłączony na 2 - 3 sekundy, a następnie ponownie automatycznie włączony. Jeśli problem odnoszący się do przeciążenia silnika nie ustąpi (silnik wyłącza się i włącza 10 razy z rzędu), zostanie on całkowicie wyłączony, co może spowodować jego uszkodzenie. Na regulatorze migać będzie komunikat STOP i na 8 sekund włączony zostanie alarm. Pokrętło prędkości należy obrócić w położenie wyłączenia. Po ponownym włączeniu, urządzenie wznowi pracę. Przed obróceniem pokrętła oporu należy sprawdzić, czy pokrętło prędkości jest ustawione w położeniu wyłączenia.

Ćwiczenia

Zakres ruchu i giętkość

Rotor jest urządzeniem pozwalającym na ćwiczenie i rehabilitację kończyn górnych i dolnych. W przypadku kończyn dolnych urządzenie wymusza ruch pasywny członków, dzięki czemu zwiększane jest napięcie mięśni czworogłowych (mięśnie ud) oraz przepływ krwi w całych nogach i stopach. W przypadku kończyn górnych, urządzenie wymusza ruch aktywny członków, pozwalając użytkownikowi ćwiczyć mięśnie ramion (bicepsy, tricepsy, mięśnie naramienne oraz pomniejsze mięśnie przedramion).

Cykl treningowy

Ludzie różnią się tym, w jaki sposób reagują na powtarzający się wysiłek. Opracowując własny cykl treningowy należy zwrócić uwagę na swoje samopoczucie, w szczególności po zakończeniu ćwiczeń. Użytkownik może czuć się zmęczony, lecz nie powinien być wyczerpany. Na początku cyklu treningowego mięśnie, które są w głównej mierze wykorzystywane podczas ćwiczeń, mogą nieznacznie boleć. Szczególnie na drugi dzień. Niemniej, silny ból lub skurcze nie powinny być obecne. Niezależnie od zalecanego cyklu treningowego, nigdy nie należy ćwiczyć dłużej, niż do momentu, gdy odczuwalny zacznie być dyskomfort.

Przez pierwsze dwa tygodnie powinno ćwiczyć się przez 5 - 10 minut raz dziennie, z niską częstotliwością ruchu. Po upływie dwóch tygodni od rozpoczęcia ćwiczeń, gdy użytkownik już przywyknie do ruchu, możliwe jest wydłużenie czasu korzystania z urządzenia do 15 - 20 minut. Po przywyknięciu do urządzenia użytkownik może również zwiększyć szybkość wykonywania ćwiczeń. Dłuższy czas wykonywania ćwiczenia zapewni lepsze rezultaty.

Ćwiczenia nóg

Przed rozpoczęciem ćwiczeń Rotor należy ustawić na macie antypoślizgowej i usiąść wygodnie na krześle pamiętając o tym, by urządzenie stało dokładnie na wprost użytkownika. Staw kolanowy nie powinien być zgięty bardziej, niż do kąta 90 stopni. Użytkownik powinien nosić podczas ćwiczeń buty z gumową podeszwą. Paski pedałów urządzenia należy wyregulować do odpowiedniej długości. Korzystanie z Rotora bez obuwia nie jest zalecane.

OSTRZEŻENIE

Na urządzeniu nie należy stawać podczas ćwiczeń. Rotor można użytkować wyłącznie w pozycji siedzącej. Należy upewnić się, czy krzesło nie będzie mogło się przesuwać, ani obracać. Nie należy korzystać z krzeseł na kółkach (biurowych).



UWAGI: Podczas ćwiczenia nóg należy korzystać z pedałów (22).

Ćwiczenia

Ćwiczenia rąk

Urządzenie umieścić na stole, bezpośrednio przed użytkownikiem. Użytkownik powinien usiąść w wygodnym krześle tak, aby łatwo mógł sięgnąć do uchwytów urządzenia, bez nadmiernego rozciągania (przeprostowywania) stawu łokciowego. Można to uzyskać poprzez umieszczenie poduszki na krześle lub przez przysunięcie urządzenia do użytkownika.

UWAGI: Podczas ćwiczenia rąk należy korzystać z uchwytów (23).

