INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA
Wydanie MG 10.2015
USER'S MANUAL
Edition MG 10.2015

- Genesis Rotor kończyn górnych i dolnych VCBP0011
- Genesis Exerciser VCBP0011



- Genesis Plus Rotor kończyn górnych i dolnych DRVF06
- Genesis Plus Exerciser DRVF06



Spis treści

1. Wstęp ... 3
Introduction ... 3
2. Opis produktu ... 3
Product description ... 3
3. Zastosowanie ... 4
Application ... 4
4. Przeciwwskazania ... 4
Contraindication ... 4
5. Użytkowanie ... 4
Use ... 4
6. Bezpieczeństwo użytkowania ... 4
Safety of use ... 4
7. Czynności obsługi i konserwacji ... 6
Everyday use and maintenance ... 6
8. Parametry techniczne ... 11
Technical parametres ... 11
9. Symbole ... 11
Symbols ... 11
10. Dane teleadresowe ... 13
Contact details ... 13

PRZED UŻYCIEM PRZECZYTAJ UWAŻNIE CAŁĄ INSTRUKCJĘ

PLEASE READ CAREFULLY USING BEFORE ALL INSTRUCTIONS

1. Wstęp

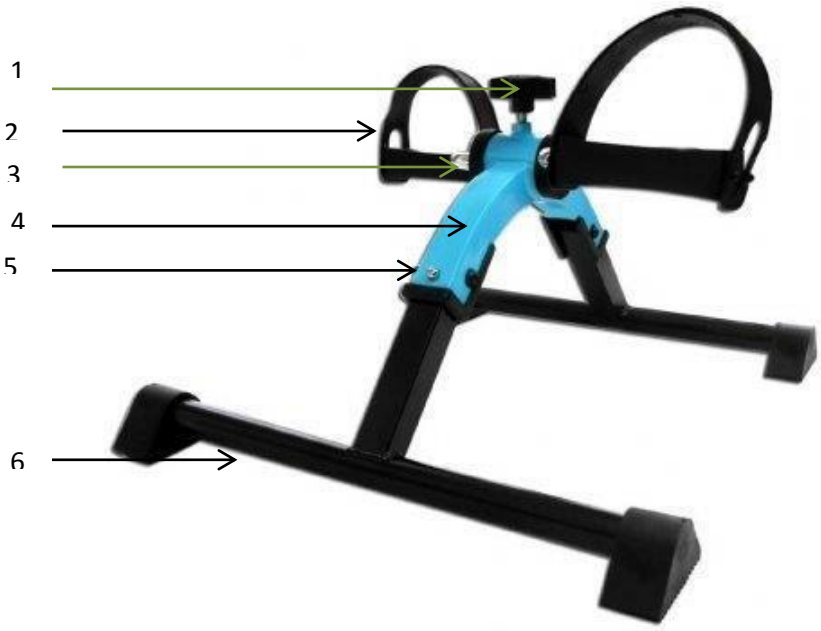
Dziękujemy Państwu za wybranie naszego produktu. Jesteśmy głęboko przekonani że spełni Państwa oczekiwania. Prosimy o zapoznanie się z tym dokumentem przed pierwszym użytkowaniem. Niniejsza instrukcja przekazana jest w celu przedstawienia niezbędnych informacji dotyczących bezpiecznego korzystania z urządzenia. Prawidłowe zastosowanie się do zaleceń znacząco przyczyni się do przedłużenia trwałości i estetyki wyrobu. Pragniemy zaznaczyć że na bieżąco staramy się poprawiać jakość naszych produktów, co może skutkować drobnymi zmianami które nie są zawarte w instrukcji.

Introduction

Thank you for choosing our product. We are strongly believe it will meet your expectations. Please get acquainted with this document before first use. This instruction is delivered to give necessary information about safe use of the device. Obeying the recommendations will influence the durability and aesthetics of the product. We would like to indicate that we keep trying to improve the quality of our products which may cause minor changes that may not be included in the instruction.

2. Opis produktu

Product description



Ilustracja / Illustration 1.

1. Pokrętło regulujące opór pedałów
2. Pedały rehabilitacyjne
3. Ramiona rowerowe
4. Korpus
5. Blokada składania
6. Ramiona podstawy

1. Knob regulating the resistance of the pedals
2. Rehabilitation pedals
3. Bicycle shoulders
4. The main frame
5. Lock of submission
6. Base arms

3. Zastosowanie

Rehabilitacja lecznicza i rekreacja, zalecany przy niedowładach kończyn górnych i dolnych oraz schorzeniach ortopedycznych.

Ćwiczenia za pomocą rotora pozwalają na kształtowanie siły mięśniowej, poprawienie krążenia w obrębie kończyn i stymulują układ nerwowy, a także poprawiają ruchomość stawów. Szczególnie polecany do ćwiczeń przy porażeniach nerwów obwodowych kończyn dolnych, u chorych po przebytym udarze mózgu oraz u pacjentów z innymi dysfunkcjami neurologicznymi .

Możliwość zastosowania w szpitalach, jak również w warunkach domowych.

Application

Rehabilitation and recreation, recommended for upper and lower limbs paralysis and orthopaedic diseases.

Exercises with use of the exerciser allow to form the muscle power, improve blood circulation within limbs, stimulate nervous system and improve the joint range of motion. Especially recommended for exercises during paralyses of lower limb peripheral nerves and for those who have experienced the cerebral stroke or other neurological dysfunction.

The possibility of applying the exerciser at hospitals as well as in household conditions.

4. Przeciwwskazania

Stany wymagające ograniczenia zakresu ruch kończyn górnych lub dolnych w określonym zakresie.

Przeciwwskazania do wysiłku fizycznego (podwyższone ciśnienie, zaburzenia krążeniowo-oddechowe).

Contraindication

Conditions requiring limited upper and lower limbs motion.

contraindication to physical movements (high blood pressure, cardio-vascular and breathing disorder)

5. Użytkowanie

ROZKŁADANIE

- Po wyjęciu z opakowania należy upewnić się że rotor nie jest uszkodzony mechanicznie.
- Następnie należy wyprostować ramie z podstawą aż blokada składania zostanie zatrzaśnięta w korpusie.
- Należy upewnić się czy nogi są właściwie zamontowane i czy się nie poruszają.
- Pokrętło regulujące opór pedałów należy lekko wkręcić w otwór znajdujący się w centralnej części korpusu.

SKŁADANIE

- Aby złożyć rotor należy przycisnąć blokadę składania i złożyć ramiona podstawy w kierunku korpusu.

Use

UNFOLDING

- After removing the packaging, make sure the exerciser is not mechanically damaged.
- Then straighten the base frame until the lock of submission is latched in the main frame.
- Make sure the legs are properly installed and that do not move.
- Knob governing the resistance of the pedals lightly screw into the hole located in the central part of the frame.

ASSEMBLING

- To submitted the exerciser, press lock of submission and submit his arms toward the main frame.

6. Bezpieczeństwo użytkowania

OSTRZEŻENIE !

a) Przed użyciem rotora kończyn górnych i dolnych należy przeczytać instrukcję użytkowania i zachować ją na przyszłość.

Safety of use

WARNING!

a) Before using exerciser for upper and lower limbs , refer to this manual and keep it for future reference.

b) Przed używaniem rotora należy skonsultować się z lekarzem.
c) W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, uczucia ciężkości mięśni, bólu stawów lub bólu w klatce piersiowej należy skonsultować się z lekarzem.
d) Przed rozpoczęciem korzystania z rotora wskazane jest wykonanie pięcio- minutowej rozgrzewki rozciągającej.
e) Wykonywanie ćwiczeń należy rozpocząć powoli i nie przemęczać się.
f) W trakcie wykonywania ćwiczeń konieczne jest pozostawienie dookoła rotora wolnej przestrzeni o promieniu jednego metra.
g) Rotor należy przechowywać po za zasięgiem dzieci, nie służy do zabawy przez dzieci.
h) Jeżeli rotor wykorzystywany jest przez dzieci, w ich pobliżu, lub przez osoby niepełnosprawne wymagany jest nadzór opiekuna.
i) Rotor przeznaczona jest do użytkowania na płaskich równych powierzchniach.
j) Użytkowanie rotora na podłożu niedającym pewnego oparcia, tj. mokrym, tłustym jest niedopuszczalne ze względu na ryzyko uszkodzenia ciała.
k) Ćwiczenia kończyn dolnych na rotorze przeprowadza się tylko w pozycji siedzącej, należy wybrać stabilne nie przemieszczające się krzesło.
l) Należy dobrać obuwie, którego podeszwy nie zsuwają się z pedałów rotora.
m) Zabrania się stawania na pedałach rotora.
n) Po treningu istnieje ryzyko oparzenia, ponieważ elementy ruchome w trakcie treningu ocierając się o siebie wytwarzają ciepło.
o) Dopuszczalny nacisk na pedały rotora wynosi 50 kg (całość).
p) Nie używać rotora w przypadku stwierdzenia jakichkolwiek widocznych lub wyczuwalnych uszkodzeń (np. pęknięcie ramion pedałów, wsporników), gdyż grozi to wypadkiem.
q) Istnieje ryzyko przytrzaśnięcia palców w obrębie składanych ramion podstawy.
r) Wszelkie naprawy należy powierzyć wykwalifikowanemu personelowi wytwórcy.

b) Before using the exerciser should consult your doctor.
c) Stop exercises and consult your specialist immediately if you feel dizziness, severe muscle/joint pain or chest pain.
d) Warm-up and stretch about 5 minutes before beginning your exercises.
e) Exercises should begin slowly and stay in controlled manner.
f) Keep a minimum safety area clearance of 1 meter of the pedal exerciser. Be sure these area remains clear during use of the exerciser.
g) Keep it away from children. The exerciser shall not be used as a toy.
h) When it is used by, on or near children, invalids or disabled persons close supervision is necessary.
i) The exerciser is designed for using on flat , even surfaces.
j) Using the exerciser on a surface which does not provide the certain support, i.e. wet, greasy is unacceptable for the reason of the risk of the body injury
k) Exercises of lower limbs on the exerciser can be done in a sitting position only. Choose a stable chair.
l) Select shoes, whose sole do not slip off the exerciser pedals.
m) Do not stand on the exerciser pedals.
n) Risk of burns – the exerciser can be warm after training, it is caused by the friction of moving parts.
o) The acceptable pressure on the rotor's pedals amounts to 50 kg (altogether).
p) Do not use the exerciser in case of discovering any visible or perceptible damage (e.g. the crack of the pedal shoulders, trusses), because it can cause the accident.
q) There is a risk of trapping your finger in around the folding arms of base.
r) All of repairs should be made by qualified manufacturer personnel .

7. Czynności obsługi i konserwacji

ĆWICZENIA KOŃCZYN GÓRNYCH I DOLNYCH

- Siedząc na krześle należy ustawić rotor naprzeciwko siebie, tak aby jego pedały znajdowały się w zasięgu stop użytkownika.
- Siedząc na krześle należy ustawić rotor naprzeciwko siebie, na stole lub innym meblu z płaską powierzchną blatu tak aby jego pedały znajdowały się w zasięgu dłoni użytkownika.
- Następnie należy wsunąć stopy / dłonie w strzemiona pedałów i jeżeli użytkownik odczuwa dyskomfort spowodowany niewłaściwą odległością pomiędzy pedałami i krzesłem wskazane jest dobrać właściwą odległość.
- Teraz można rozpocząć wykonywanie ćwiczeń.

USTAWIENIE OPORU ROTORA

- W centralnej części rotora znajduje się pokrętło regulujące opór pedałów.
- Obracając pokrętło w kierunku zgodnym do obrotu wskazówek zegara zostaje zwiększony opór, oznacza to, że należy użyć większą siłę do poruszania pedałami.
- Obracając pokrętło w kierunku przeciwnym do obrotu wskazówek zegara zostaje zmniejszony opór, oznacza to, że należy użyć mniejszej siły do poruszania pedałami.

MONTAŻ LICZNIKA KALORII DLA MODELI WYPOSAŻONYCH W LICZNIK KALORII

Everyday use and maintenance

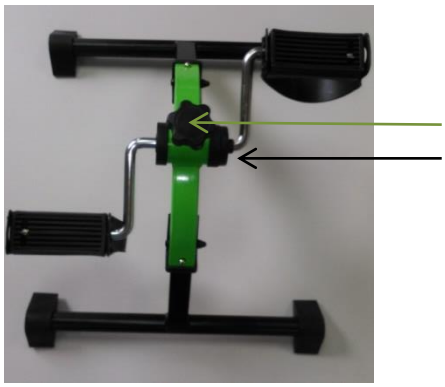
LOWER AND UPPER LIMBS EXERCISE

- Sitting on a chair, set the exerciser in front of you, with the pedals located within the user's legs.
- Sitting on a chair, set the exerciser in front of you on a table or other piece of furniture with a flat area with that the pedals located within the user's hand.
- Next, insert your feet / hands into pedals stirrups. if you feel discomfort caused by improper distance between the pedals and the chair, it is recommended to set a proper distance.
- Now you can start exercises.

ADJUSTMENT

- In the central part of the exerciser is a knob which regulate the resistance of the pedals.
- When You turn the knob clockwise, the resistance is increased , it means that you should use more force to move the pedals.
- When You turn the knob counterclockwise, the resistance is decreased , it means that you should use less force to move the pedals.

CALORIE COUNTER INSTALLATION ONLY FOR MODELS WITH CALORIE COUNTER



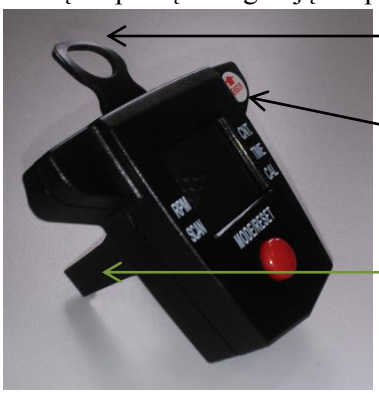
Pokrętło regulujące opór pedałów
Knob regulaing the resistance of the pedals

Sensor wykonanej pracy
the sensor of counter

Ilustracja / Illustration 2.

- Przed zamontowaniem licznika kalorii należy odkręcić pokrętło regulujące opór pedałów.

- Before installing the calorie counter, unscrew the knob regulating the resistance of the pedal.



Uchwyt mocowania
Mounting bracket

Naklejka informacyjna
Information sticker

Zaczep
Hook

Ilustracja / Illustration 3. Licznik kalorii / Calorie counter

- Licznik kalorii należy zamontować w ten sposób aby naklejka informacyjna znajdowała się po stronie sensora wykonania pracy.
- Uchwyt mocowania musi otaczać gwint w który wkręcane jest pokrętło regulujące opór pedałów, natomiast zaczepy powinny objąć korpus rotora. (Ilustracja 4)

- The calorie counter should be installed in such a way that information sticker was on the same side like of the sensor of counter.
- Thread must be surrounded by the mounting bracket . Knob regulating the resistance of the pedals must be screwed in the thread. Hooks should cover the main frame of exerciser. (Illustration 4.)



Ilustracja / Illustration 4.

DZIAŁANIE LICZNIKA KALORII

CALORIE COUNTER



Ilustracja/ Illustration 5.

- Licznik kalorii włącza się automatycznie po kilku sekundach od momentu rozpoczęcia pracy pedałów, lub po wciśnięciu czerwonego przycisku MODE/RESET.
- Kilka sekund po przerwaniu ćwiczeń w lewym górnym rogu pojawi się znaczek STOP, zniknie w momencie wznowienia ćwiczeń i zacznie liczyć parametry wykonanej pracy.
- Licznik kalorii posiada różne funkcje: (Ilustracja 5.)

- The calorie counter is activated automatically after a few seconds of starting work of the pedals, or by pressing the red button MODE / RESET.
- A few seconds after stop of pedalling in the upper left corner will appears the STOP icon. It disappears after start exercising and start of counting the parameters of the finished work.
- The calorie counter has different functions. Illustration 5.

- CNT: podaje ilość ruchów pedałów, które przelicza na metry oraz na ilości spalonych kalorii podczas jednego treningu.
- CAL: podaje liczbę spalonych kalorii podczas jednego treningu.
- TIME: podaje czas przeprowadzanego bieżącego treningu.
- RMP: pokazuje chwilową częstotliwość (ilość obrotów na minutę)
- MODE/RESET: zmienia wyświetlaną wartość (SCAN, CAL, TIME, RPM), jeżeli przycisk MODE/RESET zostanie wciśnięty dłużej niż 4 sekundy nastąpi zresetowanie licznika i wyzerowanie wszystkich wyświetlanych parametrów.
- SCAN: kiedy w wyniku wciskania przycisku MODE/RESET strzałka wskaże opcję SCAN, należy wstrzymać ćwiczenia, a komputer przygotuje ostatnie wyniki i po ponownym wciśnięciu przycisku MODE/RESET zostaną wyświetlone.

- CNT: Gives the amount of rotations of the pedals (count how many meters on the pedal pass the calorie counter)
- CAL: Gives the total calories amount consumed from the exercise session.
- TIME: Gives the total time of the exercise session.
- RMP: shows the momentary frequency (number of rotations per minute).
- MODE/RESET: changes displayed value (SCAN, CAL, TIME, RPM), if the MODE / RESET button is pressed for more than 4 seconds, it will reset the timer and reset all parameters which were displayed .
- SCAN: if by pressing MODE / RESET arrow points to SCAN option, exercise should be stopped and the computer will prepare the final results. After the MODE / RESET button is pressed again, they will be displayed.

- Licznik kalorii wyświetla wartość opcji, przy której znajduje się strzałeczka w kształcie trójkącika.
- Aby przejść do żądanej opcji należy przycisnąć MODE/RESET.

- The calorie counter displays the value of the option, near which features an triangle-shaped arrow.
- To move to other option, press the MODE / RESET button.

WYMIANA BATERII

- Licznik kalorii obsługiwany jest przez jedną baterię AAA 1,5V.
- Kiedy bateria jest na wykończeniu należy ją wymienić.

BATTERY REPLACEMENT

- The calorie counter is operated by one battery AAA 1,5V.
- When the battery is at the finish must be replaced.



Ilustracja / Illustration 6.

- Aby wymienić baterię należy wysunąć zgodnie z ilustracją 6. klapkę zamykającą baterię.
- Następnie należy wyjąć wyczerpaną baterię oraz włożyć nową zgodnie z rysunkiem znajdującym się pod baterią (Ilustracja7).

- To replace the battery, pull out the battery closure flap. (illustration 6.)
- Then remove the old battery and insert a new one. (Illustration 7.)



Ilustracja / Illustration 7.

CZYNNOŚCI KONSERWACJI

- Pedały rehabilitacyjne, ramiona rowerowe, korpus, ramiona podstawy, czyścić wilgotną szmatką.
- Na bieżąco usuwać zanieczyszczenia z ruchomych elementów rotora (śrub, mechanizmów oporowych).

EVERYDAY USE AND MAINTENAN

- Clean the main frame, arms, pedal shoulders with a wet cloth.
- Systematically remove the dirt from the movable elements of the rotor (screws, resistance mechanisms).

- Dla zachowania parametrów użytkowych wyrobu niezmiernie ważne jest utrzymanie wszelkich jego elementów w czystości, oraz sposób przechowywania. Składowanie w pomieszczeniach o bardzo wysokiej wilgotności (łaźnie, pralnie itp.), lub na wolnym powietrzu, w połączeniu z brakiem higieny spowoduje szybką utratę parametrów użytkowych i estetycznych.

- Maintaining all its elements clean and the manner of storage are very important for keeping functional parameters of the product. Storing in rooms of very high humidity (baths, laundries etc.) or in the open air, in the combination with the lack of hygiene will cause the fast loss of functional and aesthetic parameters.

Nie wolno stosować:

- rozpuszczalników,
- środków do czyszczenia WC,
- ostrych szczotek i twardych przedmiotów,
- środków z zawartością chloru,
- żrących środków czyszczących.
- Nie czyścić rotora przy użyciu agregatów ciśnieniowych lub parowych!
- Do pielęgnacji części lakierowanych i chromowanych zaleca się stosowanie dostępnych w handlu markowych środków do pielęgnacji części lakierowanych.

You must not use:

- solvents,
- toilet detergents,
- sharp brushes and hard objects,
- detergents that contain chlorine,
- corrosive detergents,
- Do not clean the exerciser with pressure or steam aggregates!
- For polished and chrome parts care it is recommended to use detergents for polished objects that are available on the market.

Częstotliwość	Przedmiot kontroli	Uwagi
Przed pierwszym montażem	Kontrola stanu technicznego wszystkich elementów znajdujących się w opakowaniu.	Należy sprawdzić, czy żadne elementy nie posiadają widocznych uszkodzeń mechanicznych
Co dwa tygodnie	Przytwierdzenie śrub, nakrętek pod kątem ich prawidłowego zamocowania.	Należy upewnić się czy wszystkie śruby i nakrętki są mocno dokręcone.
Co dwa miesiące	Czystość, stan ogólny.	W przypadku powstały uszkodzeń mechanicznych należy bezzwłocznie skontaktować się z wytwórcą.

Frequency	Object of control	Comments
Before first installation	Checking the technical condition and all the elements within the packaging.	Check if any elements have any visible mechanical damage.
Every two weeks	Screw and nut control regarding their correct fixing.	Make sure if all the screws and nuts are fixed tightly.
Every two months	Cleanliness and general condition.	In case of mechanical damage immediately contact the producer.

Naprawa

- W sytuacji zaistnienia konieczności wykonania napraw należy zwrócić się do wytwórcy.

Repair

- In case of reparation needs contact the producer.

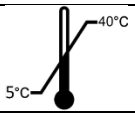
Obsługa klienta

- Gdyby mieli Państwo pytania lub potrzebowali pomocy, należy zwrócić się do wytwórcy.

Customer service

- Should you have any questions or need help, contact the producer.

8. Parametry techniczne / Technical parametres

Wysokość	380 mm	Height
Szerokość	385 mm	Width
Długość	465 mm	Length
Masa	2,3 kg	Weight
Maksymalne obciążenie robocze	50 kg	Maximum capacity
Materiał	Stal, polietylen, guma /	Material
Numer serii, data produkcji	Podano na wyrobie / On the product	Serial number, production date
Opis środowiska w którym wyrób będzie wykorzystany		Description of the environment where the product will be used
Temperatura przechowywania i użytkowania		Storage and use temperature
Wilgotność powietrza do przechowywania i użytkowania	Od 30% do 70% / From 30% to 70%	Air humidity for storage and use

9. Symbole / Symbols

 Potwierdzenie spełnienia norm UE / Confirmation of compliance with EU standards

 Wytwórca / Manufacturer

 Data produkcji / Date of production



Zajrzyj do instrukcji używania / Peek into the user's manual



Ostrzeżenie / Warning



Numer katalogowy / Catalog number



Numer serii / Serial number



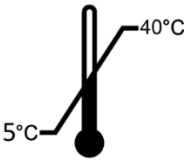
Chronić przed wilgocią / Protect from moisture



Chronić przed światłem słonecznym / Protect from sunlight



Użycie wewnątrz i na zewnątrz budynków / Use inside and outside buildings



Ograniczenia dopuszczalnej temperatury / Allowable temperature limit



Produkt przeznaczony do przewozu samochodem. / The product is intended to transport by car,



Produkt przeznaczony do przewozu samolotem. / The product is intended for the transport by plane.



Możliwość zakleszczenia palców. / The possibility of fingers jamming.

10. Dane teleadresowe Contact details



mdh sp. z o.o.
ul. ks. W. Tymienieckiego 22/24 90-349 Łódź, Polska
tel. +48 42 674 83 84
fax. +48 42 636 52 21
www.mdh.pl www.viteacare.com