

MOTomed Viva 2 pikakäyttöohje



ALOITTAMINEN: Kytke laite verkkovirtajohtolla seinäpistorasiaan ja MOTomed laitteen muuntajaan.



Laite käynnistyy automaattisesti ja ”kalibroi” itsensä. Tämä tapahtuu aina myös silloin, kun irrotat laitteen verkkovirrasta ja kytket takaisin. Odota rauhassa, että laite käynnistyy ja näyttöön ilmestyy PERUSOHJELMA-tila (kuva alla) **ASETA JALAT tai KÄDET VASTA TÄMÄN JÄLKEEN polkimille/kahvoille.**

Painike 1. OHJELMAT

Painamalla tätä näyttöön ilmestyy laitteessa olevat valmiit harjoitusohjelmat.

Valittu ohjelma

perusohjelma on vakioasetus

Painike 3. KÄSIHARJOITTELUN
aloituspainike.

Painike 4. aloitusruudussa ei
funktiota

Painike 5. ANALYYSI. Voidaan analysoida harjoituksen tuloksia (20 arvioitavaa harjoitusparametriä). Laite tallentaa tämän hetkisen-ja edellisen harjoituksen tulokset sekä kaikkien harjoitusten tulokset yhteensä

Painike 2. ASETUKSET. Tästä painikkeesta avautuu asetusvalikko.



Painike 8. START/STOP
painikkeella laite käynnistyy ja sammuu. Painike toimii myös **HÄTÄ-SEIS**-painikkeena

Painike 6. JALKAHARJOITTELUN
aloituspainike

Painike 7. JALKOJEN
KÄYNNISTYSAVUSTIN



VIHJE: Oiva apu, jos polkimet ovat jääneet edellisen käyttäjän jälkeen huonoon asentoon, raajat ovat spastiset/raskas tai jos jalkojen asettaminen tuottaa vaikeuksia. A ja 6 tai 7 painikkeilla polkimet manuaalisesti parempaan asentoon. **KIINNITÄ HEIKOMPI RAAJA ENSIN.** Palaa perusvalikko ohjelmaan **START/STOP**

HARJOITUKSEN ALOITUS:

Valitse nappia painamalla joko JALKAHARJOITTELU (6) tai KÄSIHARJOITTELU (3)

Laite lähtee päälle heti napin (6) tai (3) painalluksesta ja moottori alkaa pyörittää jalkoja/käsiä. Moottorin max. kierrosnopeus 60 kier/min. Lähtötilanteessa 20 kier/min. VIHJE: Aloitusasetuksia voi muuttaa VALIKKO-painikkeesta (1)

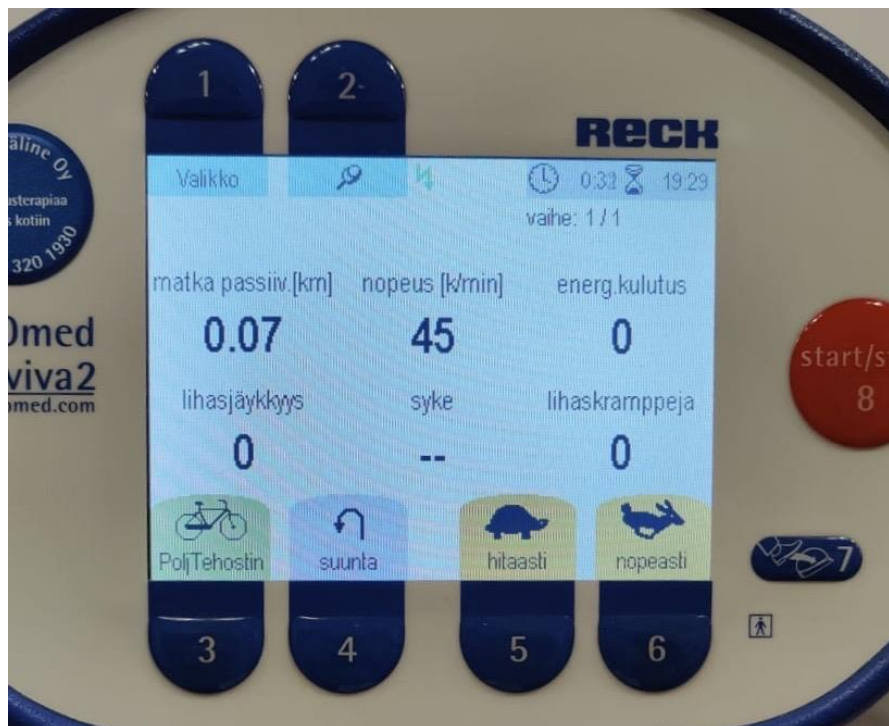
Harjoituksen keston näkymät.

Kesto/harjoitusta jäljellä (min:sek)

Painike 1: VALIKKO. Voit vaihdella harjoituksen aikaina asetuksia mm. säätää harjoituksen keston x-min.

Painike 3. POLJINTEHOSTIN. Aktiivisen poljennan aloittaminen heikkokuntoisilla.

VIHJE: Harjoittelija ponnistaa yrittääkseen polkea omin voimin, laite tunnistaa heikonkin ponnistuksen ja kiihdyttää liikettä moottorin avulla ohjaustehostimen tavoin sen verran mitä tarvitsee. Heikkokuntoinenkin voi aloittaa nopeasti aktiivisen kuntoutuksen ja vahvistaa heikompienkin lihaksia. Aktiivisen poljennan tuntemus motivoi jatkamaan. Käytä poljintehostinta myös Hemi-raajan ”pakotettuun” aktivoitumiseen.



SIIRTYMINEN AKTIIVISEEN HARJOITTELUUN

-ALA POLKEA ITSE-

Painike 2: NÄYTTÖNÄKYMÄN VAIHTO. Näytössä pyörii erilaisia harjoituksen kulkua kuvaavia arvoja. Painamalla tätä painiketta voit vaihtaa näyttonäkymää ja jättää sen haluttuun näkymään (suurennuslasi kuvaa, että näyttö on pysäytetty tiettyyn näkymään)

Painike 8. HARJOITUKSEN LOPETUS/TAUKO/HÄTÄ-SEIS

Painike 4. SUUNNANVAIHTO

Painike 5. HIDASTA polkuvauhtia (kilpikonna)

Painike 6. NOPEUTA polkuvauhtia (jänis)

AKTIIVINEN HARJOITTELU

Motomed laitteet havaitsevat automaattisesti aktiivisen poljennan. Moottorin avustus poistuu, kun alkaa itse polkea. Näyttöön ilmestyy polkupyörän symboli. Vastuksen säätö (1-20) tapahtuu samoista (3) ja (6) painikkeista. (kts. yllä). Aktiivisen poljennan seurauksena kilpikonna ja jänis symbolit muuttuvat PAINO-symboleiksi ja pohjaväri muuttuu **vihreäksi**.

Painike 1: VALIKKO. Voit vaihdella harjoituksen aikana asetuksia mm. säätää harjoituksen keston x-min.

Painike 3. POLJINTEHHOSTIN
(sama kuin yllä)

Painike 4. SUUNNANVAIHTO

Painike 5. KEVENNÄ (pieni paino)

Painike 6. LISÄÄ vastusta (suuri paino)



Painike 8. HARJOITUKSEN LOPETUS/TAUKO/HÄTÄ-SEIS

Painike 2: NÄYTTÖNÄKYMÄN VAIHTO. Sama kuin



VIHJE: Vaihda näyttonäkymä SYMMETRIAHARJOITTELU ruuduksi niin näet poljennan aikaiset raajojen voimasuhteet.

VIHJE: MOTomed laitteessa on automaattinen spasmin tunnistin. Se tarkkailee lihasten toimintaa koko harjoituksen ajan. Spasmin havaitessa laite pysähtyy ja pyörityssuunta vaihtuu automaattisesti hitaasti kiihdyttäen. Mahdollistaa spastisten raajojen tehokkaan ja turvallisen harjoittamisen. Voit kääntää (4) nappulaa manuaalisesti suunnan takaisin.

MOTOMed Viva 2 (perusmallin) ja Viva 2 ”parkinson” harjoitus ohjelmat

MOTOMed Viva 2 (perusmalli ja parkinson) laitteet sisältävät monia hyödyllisiä harjoitusohjelmia, jotka tuovat terapiaan ja harjoitteluun uusia mahdollisuuksia. Valmiiden ohjelmien harjoitusannostelun myötä voidaan lisätä harjoitusterapian spesifisyyttä sekä käyttäjän motivaatiota.

HARJOITUSOHJELMAT

- MOTOmax-peli
- rentoutusohjelma (HUOM! Parkinson mallissa tilalla Parkinson-ohjelma)
- Voima- ja kestävyysohjelma
- TRAMPOLIINImax-peli
- koordinaatio ohjelma

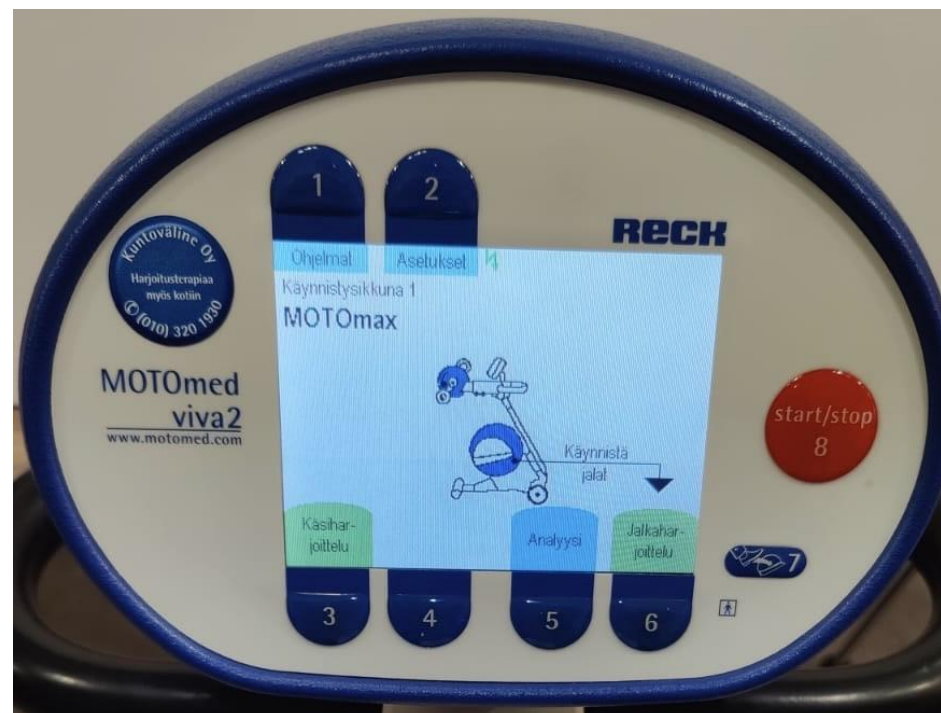
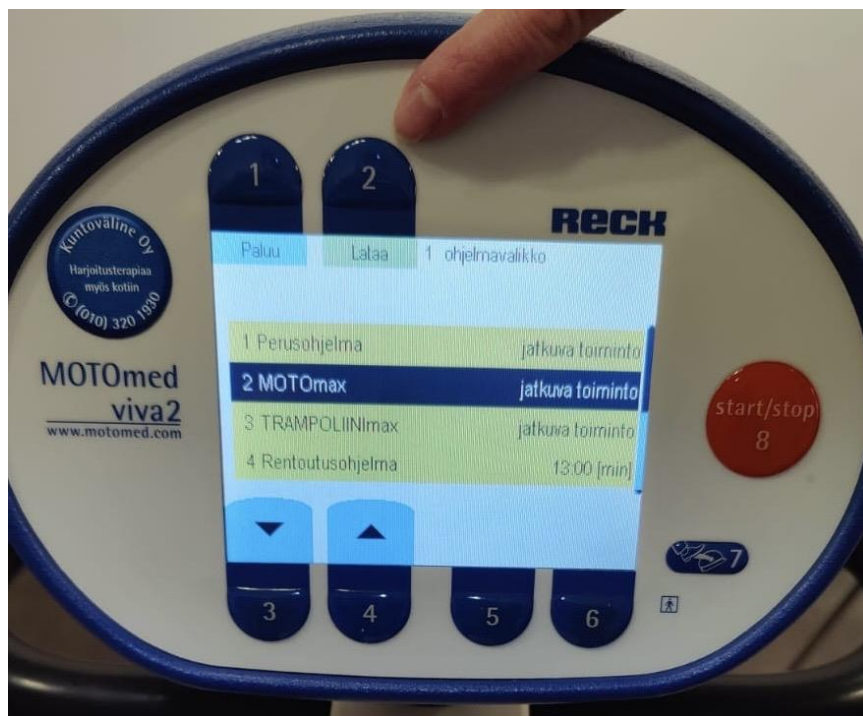
Harjoitusohjelman valitseminen



Paina painiketta 1
(ohjelmat)



Selaa harjoitusohjelmia nuolinäppäimillä (3 tai 4). Jätä tummennettu ruutu halutun harjoitusohjelman kohdalle ja paina "lataa" painiketta (2). Näet oikeasti reunasta harjoitusohjelman keston.

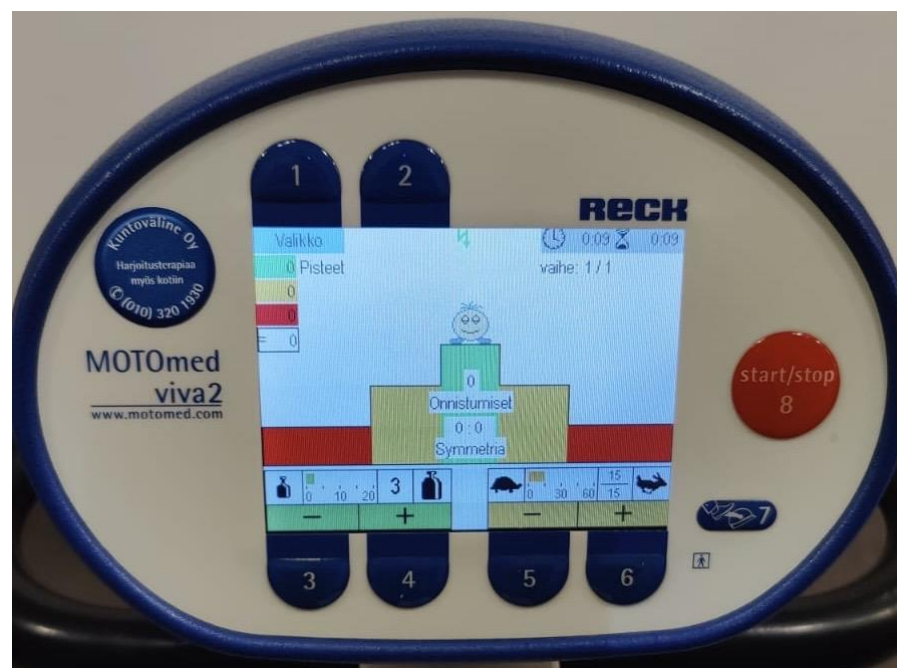
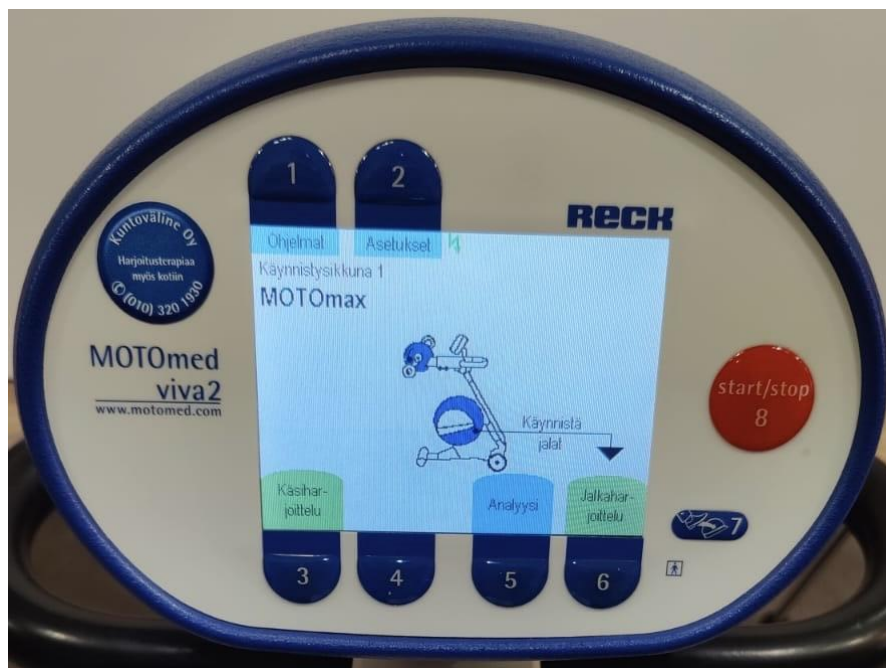


Valittu harjoitusohjelma näkyy nyt aloitusruudulla ja se voidaan suorittaa joko jalka- (painike 6)- tai käsiharjoitteluna (painike 3, mikäli laite on varustettu käsien harjoittimella)

MOTOMax-peli

MOTOMax-peli motivointiohjelmassa yrität tehdä harjoituksen mahdollisimman symmetrisesti. Max näyttää ilmeensä ja kerää onnistumispisteitä. Max lähtee tippumaan portailla, mikäli poljenta on toispuoleista. Välitön näköhavainto auttaa käyttäjää esim. hahmottamaan polku symmetriaa ja miten toisen raajan käyttöä tulisi tehostaa.

VIHJE: Soveltuu kaikille käyttäjille, jotka kykenevät aktiiviseen poljentaan.



TRAMPOLIINImax-peli

TRAMPOLIINImax-peli motivoitiohjelmassa yrität kerätä tähtiä "max" hahmolla liikuttamalla sinistä Trampoliinia. Trampoliini liikkuu sinne suuntaan kummalla raajalla poljet/veivaat enemmän. **HUOM!** Trampoliini liikkuu työnnöstä/ojennuksesta. Jos vedät/koukistat enemmän, trampoliini liikkuu vastakkaiseen suuntaan. Eli tehostaa poljentaa-työntö-vaiheen aikana liikuttaaksesi trampoliinia haluttuun suuntaan.

VIHJE: Soveltuu kaikille käyttäjille, jotka kykenevät aktiiviseen poljentaan.



Seuraavat ohjelmat (rentoutus, voima- ja kestävyys sekä koordinaatio) rakentuvat eri harjoitusvaiheista, jolloin moottori muuttaa kierrosnopeutta, suuntaa sekä vastusta harjoituksen edetessä.

VIHJE: Voit halutessasi vaihtaa/ohittaa harjoituksen aikaisen vaiheen koska tahansa.



Paina harjoituksen aikana painiketta 1 (valikko)



Paina kerran painiketta 4 (nuoli ylöspäin)



Tulet kohtaan 20 "ohita tämä harjoitusvaihe". Jätä kursori tähän ja paina painiketta 2 "OK". Harjoitusvaihe vaihtuu seuraavaksi. Toista tarvittaessa.

Rentoutusohjelma

Rentoutusohjelma on pelkästään passiivinen ohjelma, jonka tarkoituksena on rentouttaa spastisia lihaksia sekä lisätä jäykkien nivelten liikkuvuutta. Aseta raajat paikoilleen ja anna moottorin pyörittää. Ohjelma rakentuu 6 eri vaiheesta, joissa moottorin kierrosnopeus ja suunta vaihtelevat. **Vaihe 1:** 15 k/min eteen, **Vaihe 2:** 25 k/min taakse, **Vaihe 3:** 30k/min eteen, **Vaihe 4:** 35 k/min taakse, **Vaihe 5:** 30 k/min eteen, **Vaihe 6:** 20 k/min taakse.

VIHJE: Soveltuu spastisten lihasten ja jäykkien nivelten rentouttamiseen sekä liikkuvuuden lisäämiseen. Hemi-potilaat, liikuntakyvyttömät, ikääntyneet, aktiiviset ja inaktiiviset käyttäjät alku- ja/tai loppuverryttelynä.



VIHJE: Voit muokata manuaalisesti moottorin kierrosnopeutta vastaamaan yksilöllisiä tarpeita.

Voima- ja kestävyysohjelma

Ohjelma sisältää 18 eri vaihetta (harjoitus ja lepovaiheet) ja vastus vaihtelee intervallityyppisesti 2 kg/porras. Voit määrittää halutun lähtövastuksen **painikkeilla 3 tai 4**. Voit muuttaa vastusta myös harjoituksen aikana. **Painikkeista 5 ja 6** voit muuttaa lepovaiheen moottorin kierrosnopeutta. **Painikkeesta 2** saat näytölle numeerisia arvoja tehosta, kierrosnopeudesta ym.

VIHJE: Soveltuu kaikille käyttäjille, jotka kykenevät aktiiviseen poljentaan ja jotka haluavat kehittää lihasvoimaa sekä haluavat lisää motivaatiota harjoitteluun.

Menossa oleva vaihe ja vaiheen kesto



Koordinaatio-ohjelma

Koordinaatio ohjelmalla harjoitellaan raajojen käyttöä symmetrisesti tai keskittyen yhden raajan käyttöön tietyssä liikkeen osassa. Segmentti osioiden avulla voidaan tehostaa raajojen aktivaatiota liikkeen eri osissa. Ohjelma sisältää 13 eri vaihetta.

VIHJE: Soveltuu kaikille neurologisille kuntoutujille sekä ikäihmisille motoriikan parantamiseksi.

Vaihe 1: Alkulämmittely. Molemmat raajat symmetria

Vaihe 2: Oikea raaja

Vaihe 3: Vasen raaja

Vaihe 4: Oikea raaja vain veto/koukistus

Vaihe 5: Vasen raaja vain veto/koukistus

Vaihe 6: Oikea raaja vain työntö/ojennus

Vaihe 7: Vasen raaja vain työntö/koukistus

Vaihe 8: Oikea raaja vain alas

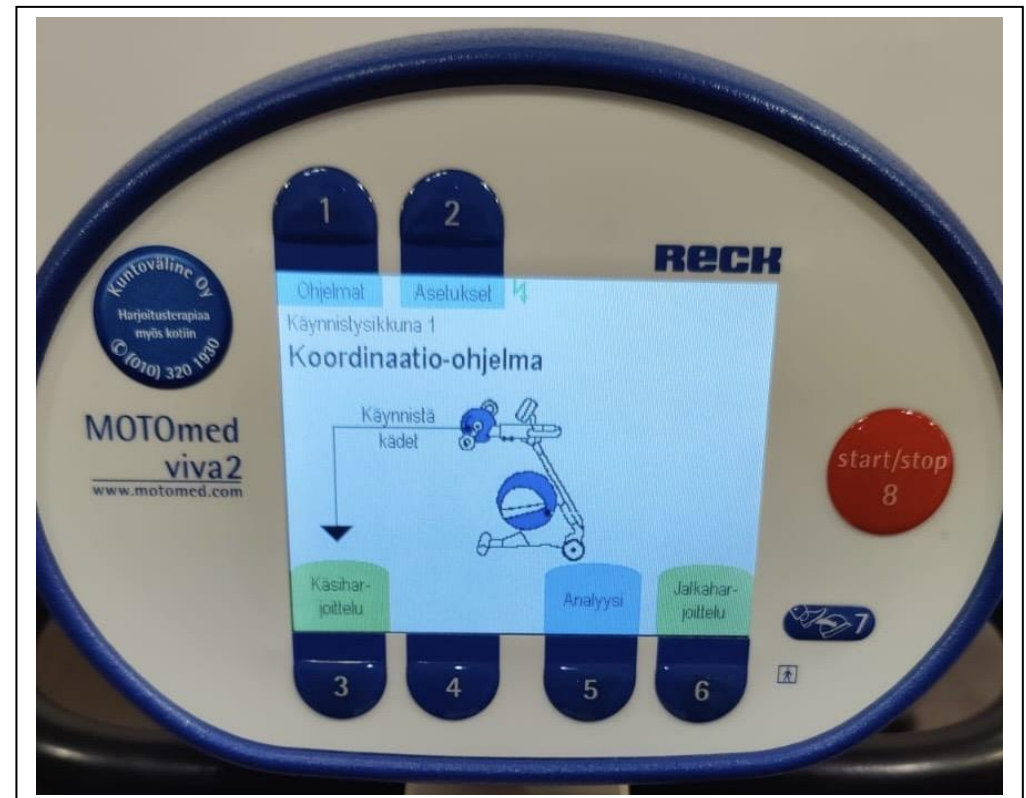
Vaihe 9: Vasen raaja vain alas

Vaihe 10: Oikea raaja vain ylös

Vaihe 11: Vasen raaja vain ylös

Vaihe 12: Molemmat jalat symmetria

Vaihe 13: Loppuverryttely





MOTOmed
viva2
www.motomed.com

RECK

vaihe: 2 / 13

aktiivinen harjoittelu



oikea käsi

1. työnnä

2. alas

kaikki 4 segmenttiä



4. ylös

3. vedä

vaiheen kesto [min]
1:00

start/stop
8





MOTOmed
viva2
www.motomed.com

RECK



start/stop
8

7