

NÁVOD K POUŽITÍ
Vydání EJ.12.2021

**Trenažér pohybu dolních
i horních končetin**

Modely: Genesis, Genesis Plus

INSTRUCTIONS FOR USE
Edition EJ.12.2021

Rotor Exerciser

Models: Genesis, Genesis Plus

VITEA[®]
CARE

CE



CE



Obsah

1. Úvod.....	3
Introduction	3
2. Popis výrobku.....	3
Product description.....	3
3. Použití.....	4
Application	4
4. Kontraindikace	4
Contraindication	4
5. Používání.....	4
Use.....	4
6. Bezpečnostní pokyny.....	4
Safety of use	4
7. Každodenní používání a údržba.....	6
Everyday use and maintenance	6
8. Technické údaje	11
Technical parametres.....	11
9. Symboly.....	11
Symbols	11
10. Kontaktní údaje.....	13
Contact details	13

PŘED POUŽITÍM SI PROSÍM PŘEČTĚTE
CELÝ NÁVOD

PLEASE READ CAREFULLY USING
BEFORE ALL INSTRUCTIONS

1. Úvod

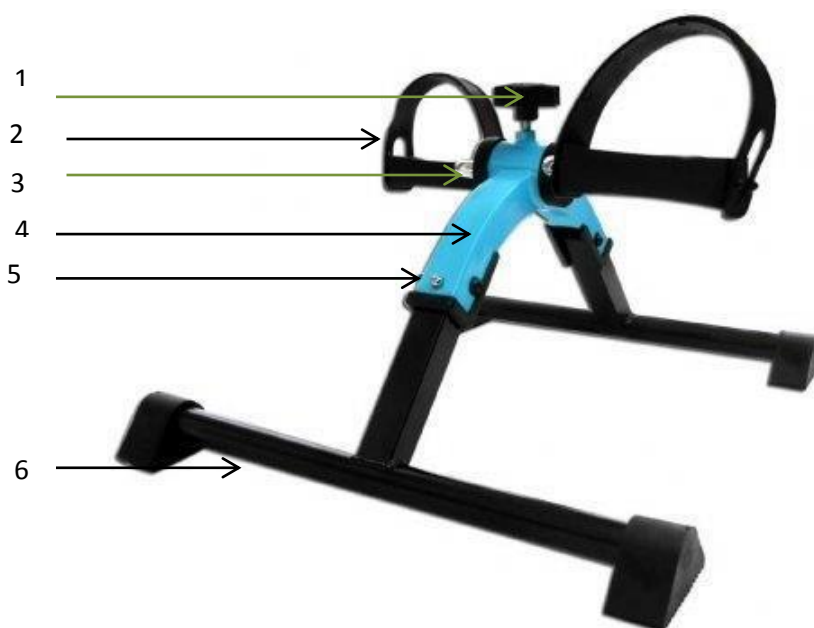
Děkujeme, že jste si vybrali náš výrobek. Pevně věříme, že splní vaše očekávání. Před prvním použitím se prosím seznámte s tímto dokumentem. Tento návod slouží k poskytnutí nezbytných informací o bezpečném používání zařízení. Dodržování doporučení ovlivní trvanlivost a estetiku výrobku. Rádi bychom upozornili, že se neustále snažíme zlepšovat kvalitu našich výrobků, což může způsobit drobné změny, které nemusí být obsaženy v tomto návodu.

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. Popis výrobku

Product description



Obrázek / Illustration 1.

1. Šroub regulující odpor pedálů
2. Rehabilitační pedály
3. Ramena pedálů
4. Hlavní rám
5. Zámek skládání
6. Ramena základny

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. Použití

Rehabilitace a rekreace, doporučeno při ochrnutí horních a dolních končetin a ortopedických onemocněních.

Cvičení s využitím trenažéru umožňuje formovat svalovou sílu, zlepšovat krevní oběh v končetinách, stimulovat nervový systém a zlepšovat kloubní rozsah pohybu. Zvláště se doporučuje pro cvičení při ochrnutí periferních nervů dolních končetin a pro ty, kteří prodělali mozkovou mrtvici nebo jinou neurologickou dysfunkci.

Možnost uplatnění trenažéru v nemocnicích i v domácích podmínkách.



4. Kontraindikace

Stavy vyžadující omezený pohyb horních a dolních končetin.

Kontraindikace cvičení (vysoký krevní tlak, kardiovaskulární a dýchací potíže).

5. Používání

ROZKLÁDÁNÍ

- Po vyjmutí obalu se ujistěte, že trenažér není mechanicky poškozen.
- Poté narovnejte rám základny, dokud zámek skládání nezapadne do hlavního rámu.
- Ujistěte se, že nohy jsou správně nainstalovány a že se nepohybují.
- Šroub regulující odpor pedálů lehce zašroubujte do otvoru umístěného ve střední části rámu.

SKLÁDÁNÍ

- Chcete-li trenažér složit, stiskněte zámek skládání a složte ramena směrem k hlavnímu rámu.

Bezpečnost používání VAROVÁNÍ !

- a) Před použitím trenažéru pro horní a dolní končetiny si přečtěte tento návod a uschovejte jej pro budoucí použití.

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 paralyse 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.

Contraindication

Conditions requiring limited upper and lower limbs motion.

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

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.

Safety of use WARNING!

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

- b) Před použitím trenažéru se porad'te se svým lékařem.
 - c) Zastavte cvičení a okamžitě se porad'te se svým specialistou, pokud pocítíte závrať, silnou bolest svalů/klobů nebo bolest na hrudi.
 - d) Asi 5 minut před začátkem cvičení se zahřejte a protáhněte.
 - e) Cvičení by mělo začínat pomalu a mělo by zůstat kontrolované.
 - f) Dodržujte minimální bezpečnostní vzdálenost 1 metr od pedálového trenažéru. Ujistěte se, že tato oblast zůstává během používání trenažéru volná.
 - g) Uchovávejte mimo dosah dětí. Trenažér se nesmí používat jako hračka.
 - h) Při použití dětmi, invalidy nebo postiženými osobami nebo v jejich blízkosti je nutný přísný dohled.
 - i) Trenažér je určen pro použití na rovném, plochem povrchu.
 - j) Používání trenažéru na povrchu, který neposkytuje určitou oporu, tj. mokrý, mastný, je nepřijatelné z důvodu rizika poranění těla.
 - k) Cvičení dolních končetin na trenažéru lze provádět pouze vsedě. Vyberte si k tomu stabilní židli.
 - l) Vybírejte boty, jejichž podrážka z pedálů trenažéru nebude klouzat.
 - m) Nestoupejte na pedály trenažéru.
 - n) Nebezpečí popálení - trenažér může být po tréninku zahřátý, je to způsobeno třením pohyblivých částí.
 - o) Přípustný tlak na pedály trenažéru je 50 kg (celkem).
 - p) Nepoužívejte trenažér v případě, že zjistíte jakékoli viditelné nebo znatelné poškození (např. prasklina ramen pedálů, nosníků), protože to může způsobit nehodu.
 - q) Hrozí nebezpečí skřípnutí prstu kolem skládacích ramen základny.
 - r) Veškeré opravy by měl provádět kvalifikovaný personál výrobce.
- 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. Každodenní používání a údržba

CVIČENÍ DOLNÍCH A HORNÍCH KONČETIN

- Sedněte si na židli, postavte trenažér před sebe, s pedály umístěnými k nohám uživatele.
- Sedněte si na židli, postavte trenažér před sebe na stůl nebo jiný kus nábytku s rovnou plochou tak, aby se pedály nacházely u rukou uživatele.
- Dále vložte nohy / ruce do třmenů pedálů. Pokud pocítujete nepohodlí způsobené nesprávnou vzdáleností mezi pedály a židlí, doporučuje se nastavit správnou vzdálenost.
- Nyní můžete začít cvičit.

NASTAVENÍ

- Ve střední části trenažéru je šroub, kterým se reguluje odpor pedálů.
- Když šroubem otočíte ve směru hodinových ručiček, odpor se zvýší, to znamená, že byste měli použít větší sílu k pohybu pedálů.
- Když otočíte šroubem proti směru hodinových ručiček, odpor se sníží, to znamená, že byste měli k pohybu pedálů vynaložit menší sílu.

INSTALACE POČÍTADLA KALORIÍ POUZE PRO MODEL Y POČÍTADLEM KALORIÍ



Obrázek / Illustration 2.

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 pedałóv
Šroub regulující odpor pedálů

Sensor wykonanej pracy
Snímač počítadla

- Před instalací počítadla kalorií odšroubujte šroub regulující odpor pedálů.

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



- Uchwyt mocowania
Montážní držák
- Naklejka informacyjna
Informační nálepka
- Zaczep
Háček

Obrázek / Illustration 3. Počítadlo kalorií / Calorie counter

- Počítadlo kalorií by mělo být instalováno tak, aby informační nálepka byla na stejné straně jako snímač počítadla.
- Montážní držák musí obklopotvat závit. Šroub regulující odpor pedálů musí být zašroubován do závitu. Háčky by měly zakrývat hlavní rám treňažéru. (Obrázek 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.)



Obrázek / Illustration 4.

FUNGOVÁNÍ POČÍTADLA KALORIÍ

CALORIE COUNTER



Obrázek/ Illustration 5.

- Počítadlo kalorií se aktivuje automaticky po několika sekundách od začátku sešlápnutí pedálů nebo stisknutím červeného tlačítka MODE/RESET.
 - Několik sekund po zastavení šlapání se v levém horním rohu objeví ikona STOP. Po zahájení cvičení a zahájení počítání parametrů hotového cvičení zmizí.
 - Počítadlo kalorií má různé funkce: (Obrázek 5.)
- CNT: udává počet otáček pedálů (převádí na metry a množství spálených kalorií během jednoho tréninku)
 - CAL: udává celkové množství kalorií spotřebovaných během cvičení.
 - TIME: udává celkový čas cvičení.
 - RMP: zobrazuje momentální frekvenci (počet otáček za minutu).
 - MODE/RESET: mění zobrazenou hodnotu (SCAN, CAL, TIME, RPM), pokud je tlačítko MODE/RESET stisknuto déle než 4 sekundy, vynuluje se časovač a vynulují se všechny zobrazené parametry.
 - SCAN: pokud stisknutím tlačítka MODE/RESET šipka ukazuje na možnost SCAN, cvičení by mělo být zastaveno a počítadlo připraví konečné výsledky. Po opětovném stisknutí tlačítka MODE/RESET se zobrazí.
- Počítadlo kalorií zobrazuje hodnotu možnosti, vedle které je zobrazena šipka ve tvaru trojúhelníku.
 - Chcete-li přejít na jinou možnost, stiskněte tlačítko MODE/RESET.
- 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 appear 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: 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.
- 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.

VÝMĚNA BATERIE

- Počítadlo kalorií je napájeno jednou baterií AAA 1,5V.
- Když je baterie vybitá, je třeba ji vyměnit.

BATTERY REPLACEMENT

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



Klapka zamykajúca baterie

Uzáver umiestnení baterie

Obrázek / Illustration 6.

- Chcete-li vyměnit baterii, vysuňte kryt baterie, jak je znázorněno šipkou na obrázku 6.
- Poté vyjměte starou baterii a vložte novou. (Obrázek 7.)
- To replace the battery, pull out the battery closure flap. (illustration 6.)
- Then remove the old battery and insert a new one. (Illustration 7.)



Obrázek / Illustration 7.

KAŽDODENNÍ POUŽÍVÁNÍ A ÚDRŽBA

- Čistěte hlavní rám, ramena pedálů a pedály vlhkým hadříkem.
- Průběžně odstraňujte nečistoty z pohyblivých prvků rotoru (šrouby, odporové mechanismy).

EVERYDAY USE AND MAINTENANCE

- 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).

- Udržování čistoty všech prvků trenažéru a způsob skladování jsou velmi důležité pro zachování funkčních vlastností výrobku. Skladování v místnostech s velmi vysokou vlhkostí (koupelny, prádelny apod.) nebo na volném prostranství venku v kombinaci s nedostatkem hygieny způsobí rychlou ztrátu funkčních a estetických parametrů.
- 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.

Nesmíte používat:

- rozpouštědla,
- WC čističe,
- ostré kartáče a tvrdé předměty,
- přípravky obsahující chlór,
- korozivní čistící prostředky.
- Nečistěte trenažér tlakovými nebo parními agregáty!
- Pro péči o leštěné a pochromované díly se doporučuje používat na trhu běžně dostupné čistící prostředky na leštěné předměty.

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.

Četnost	Předmět kontroly	Komentář
Před první instalací	Kontrola technického stavu a všech součástí obsažených v dodávce.	Zkontrolujte, zda není nějaký díl viditelně mechanicky poškozený.
Každé dva týdny	Kontrola šroubů a matic a jejich řádné utažení.	Ujistěte se, že všechny šrouby jsou řádně utaženy.
Každé dva měsíce	Čistota a celkový stav.	V případě mechanického poškození kontaktujte neprodleně výrobce.

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.

Oprava

- V případě nutnosti opravy kontaktujte výrobce.

Repair

- In case of reparation needs contact the producer.

Zákaznický servis


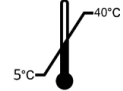
- V případě dotazů nebo potřeby pomoci kontaktujte výrobce.

Customer service

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

8. Technické údaje

Technical parameters

Výška	380 mm	Height
Šířka	385 mm	Width
Délka	465 mm	Length
Hmotnost	2,3 kg	Weight
Maximální zatížení	50 kg	Maximum capacity
Materiál	Oceľ, polyetylen, guma / steel, polyethylene, rubber	Material
Sériové číslo, datum výroby	Vytištěno na výrobku / On the product	Serial number, production date
Popis prostředí, ve kterém bude výrobek používán		Description of the environment where the product will be used
Rozsah teplot pro skladování a používání		Storage and use temperature
Rozsah vlhkosti pro skladování a používání	Od 30% do 70% / From 30% to 70%	Air humidity for storage and use

9. Symboly

Symbols



Potvrzení splnění norem EU / Confirmation of compliance with EU standards



Výrobce / Manufacturer



Datum výroby / Date of production



Čtěte návod k použití / Peek into the user's manual



Varování / Warning



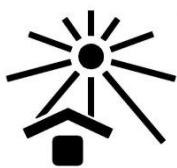
Katalogové číslo / Catalog number



Sériové číslo / Serial number



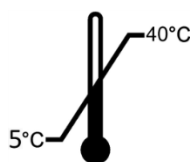
Chraňte před vlhkem / Protect from moisture



Chraňte před slunečním zářením / Protect from sunlight



Možnost použití v interiéru i exteriéru / Use inside and outside buildings



Rozsah přípustné teploty / Allowable temperature limit



Výrobek lze převážet autem / The product is intended to transport by car,



Výrobek lze převážet v letadle / The product is intended for the transport by plane.



Možnost skřípnutí prstů / The possibility of fingers jamming.



Zdravotnický prostředek / Medical device

10. Kontaktní údaje

Contact details



mdh sp. z o.o.
ul. Maratońska 104, 94-007
Łódź, Polsko
tel. +48 42 674 83 84
fax. +48 42 636 52 21
www.mdh.pl www.viteacare.com