

## Parkinson-potilaan MOTomed-harjoittelu

### Pikaohje

**Valmistelu:** Aseta MOTomed-laite tukevasti mieluiten seinää vasten (a). Istu tukevalle tuolille tai pyörätuolille siten, että jalat yltävät hyvin polkimille koko poljinkierroksen ajan.

Huom! varmista myös, että tuoli, jolla istut, ei pääse kaatumaan taakse päin, kun harjoittelet.



**Jalkojen asettaminen polkimille.** Laitteessa on ”jalan kiinnitysapu”-omaisuus, mikä pitää polkimet tietyssä asennossa (7), kun nostat jalkoja polkimille.

**Parkinson-harjoitusohjelman aloittaminen:** Paina Start-Stop painiketta (8), aloitusikkuna avautuu (kuva 2). Aloita harjoittelu painamalla painiketta 6=Jalkaharjoittelu. Polkuliike käynnistyy moottorin toimesta hitaasti kiihdyttäen nopeuteen 90 kierrosta/min. Jos liikenopeus tuntuu nousevan liian suureksi, paina painiketta 5=hitaasti (kuva Abb 4) niin kauan, kunnes olet löytänyt itsellesi sopivan kierrosnopeuden.

**Valmiit MOTomed-harjoitusohjelmat** (kuva Abb 3) ja niiden käynnistäminen.

Paina Start-Stop-painiketta, aloitusikkuna avautuu. Paina painiketta 1=Ohjelmat, ohjelmavalikko tulee näyttöön. Siirry nuolella haluamasi ohjelman kohdalle ja paina painiketta 2=Lataa. Ko. ohjelman aloitusikkuna avautuu. Ohjelma käynnistyy painamalla painiketta 6 = Jalkaharjoittelu. Polkuliike käynnistyy moottorin toimesta hitaasti kiihdyttäen ohjelma oletusnopeuteen.

**Passiivinen** (moottoriavusteinen) harjoittelu/liikesuunnan muuttaminen.

Painikkeilla 5 = Hitaasti ja 6 = Nopeasti voit muuttaa poljentanopeutta välillä 0 - 90 rpm. Painikkeella 4 = Suunnan vaihto voidaan vaihtaa poljentasuunta (eteenpäin, taaksepäin).

**Aktiivinen**, omin voimin tapahtuva polkeminen.

Voit milloin tahansa polkea laitteen liikenopeutta nopeammin. Näyttöruudulle ilmestyy polkupyörä-kuvake, mikä tarkoittaa sitä, että laite on huomannut, että poljet omin voimin. Lisäksi näyttöruudulle ilmestyy vastusluku, yleensä 5. Vastusta voit muuttaa painamalla painikkeita 5 = Kevyt tai 6 = Raskas. Valitse sellainen vastus, että jaksat hyvin polkea.

Jos haluat, että vastus on mahdollisimman pieni eli 0, paina moottoriajossa painiketta 3 = Poljintehostin (kuva Abb 5). Tällöin laite hidastaa poljinnopeutta ja kehottaa sinua aloittamaan polkemisen. Vastus on nyt nolla ja lisäksi laitteen poljintehostin avustaa polkuliikettä. Toiminto on ”ohjaustehostimen” kaltainen.

**Rentoutus.**

Heti kun tunnet väsymystä, voit lopettaa omatoimisen polkemisen. Laite huomaa, että et polje ja ruudulle ilmestyy teksti ”Moottori avustaa jälleen”. Laite siirtyy automaattisesti ajamaan moottoriajtoa viimeiseksi muistissa olevalla nopeudella.

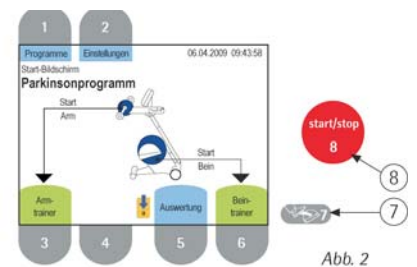


Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6

## Symmetria-harjoittelu

Näyttöön ilmestyy symmetria-ikkuna, kun poljetaan omin voimin. Ponnistamalla toisella jalalla voimakkaammin huomaat, että pylväs-näytön symmetriaseuranta siirtyy aktiivisemmalle puolelle. Jos haluat, että symmetria-ikkuna pysyvästi näytöllä paina painiketta 2 = neulan kuva, näin lukitset näytön.

Kun painat painiketta 2 uudelleen, näyttö vapautuu ja ruudulle ilmestyy jokin muu poljenta-arvo esim. teho. Painamalla painiketta 2 uudelleen, voit siirtyä seuraavaan poljenta-arvonäyttöön.

## MOTomax motivointiohjelma

MOTomax-hahmo liikkuu poljentehon mukana sille puolelle, mikä on voimakkaampi. Pyri tasapainoiseen polkemiseen, huomaat, että MOTomax on onnessaan, kun se saa olla voittajan korokkeella. MOTomax kerää pisteitä onnistuneista suorituksista.

## Harjoituksen lopettaminen ja analyysi

Harjoitus lopetetaan painamalla painiketta 8 = Start-Stop kaksi kertaa. Näytöllä on nyt valinta ”Analyysi”. Paina painiketta, niin saat harjoitusanalyysin näytölle - luettelo harjoituksen mittaustuloksista.

Jalat pois polkimilta - ”jalan kiinnitysapu”

Jos on tarvetta, voit käyttää ”pakkoajo”-ominaisuutta jalkojen irrottamisvaiheessa.

## Käsiharjoitusvarustus

MOTomed voidaan varustaa moottoritoimisella käsiharjoitusvarustuksella ( c ), jossa on samat harjoitusmahdollisuudet kuin jalkaosassa.

Mikäli laite on varustettu tällä lisäosalla, on syytä säätää rungon etujalkaa ( d ) n. 15 cm ulommaksi, laite on näin tukevampi käytettäessä käsiveiviä. Etujalan säätö tapahtuu siten, että kippaat laitteen, niin että pääset säätämään rungon pohjassa olevia kiinnitysruuveja.

**Käsimoottorin käyttö:** avaa ruuvit ( e ), käännä käsimoottori käyttäjän puolelle (moottori kääntyy 180 astetta). Kiristä ruuvit ennen kuin aloitat harjoittelut. Kun haluat aloittaa jalkaharjoittelun, käännä käsimoottori harjoittelijasta pois päin.

**Käsimoottorin korkeussäätö:** avaa ruuvi ( f ), nosta moottori sopivalle korkeudelle ja kiristä ruuvi kunnolla.

## Harjoittelun aloittaminen, (kuva Abb2, sivu 1)

Paina painiketta 8 = Start/Stop, aloitusruutu avautuu. Paina painiketta 3 = Käsiharjoittelu, laite käynnistyy automaattisesti 9 sek kuluttua. Voit harjoitella moottoriavusteista, passiivista käsien pyörittystä tai pyörittää kahvoja omin voimin. Laite toimii samalla tavalla kuin jalkaharjoitusosa.

Käsien kunnosta riippuen, voi olla tarvetta rannetuki-kahvoille. Tutustu vaihtoehtoisin lisävarusteisiin.

Jos käytetään rannetukikahvoja, joissa kädet sidotaan tarranauhoin, harjoittelijaa ei saa jättää ilman valvontaa.

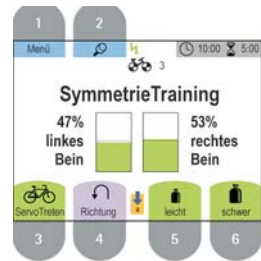


Abb. 7

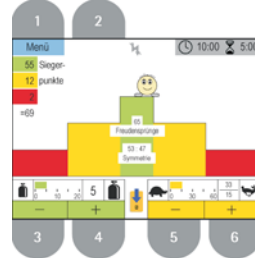


Abb. 8

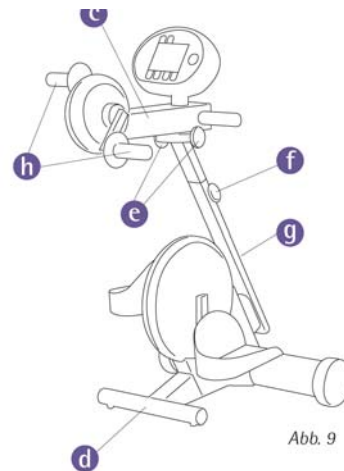


Abb. 9

