

Motomed viva 2 näyttönohje:

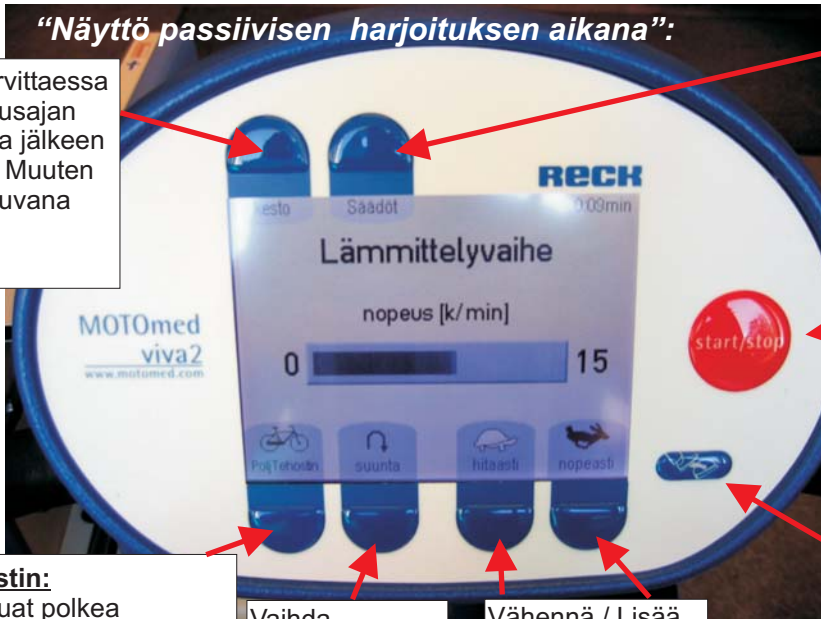
A. Moottoritoiminen (passiivinen) harjoittelu:

Moottori pyörittää käsiä tai jalkoja. Moottori käynnistyy aina kiihdyttäen hitaasti nolasta 15 kr/minuutissa. Anna moottorin kiihdyttää rauhassa 15 kr/minuutissa ennen kuin teet säätöjä.

“Näyttö passiivisen harjoituksen aikana”:

Kesto: Voit tarvittaessa asettaa harjoitusajan 1-60min, jonka jälkeen laite pysähtyy. Muuten laite toimii jatkuvana “start-/stop”-painikkeesta

Säädöt: Paina vain, jos tarvitset muuttaa;vääntövoimaa, kieltä, näytön kontrastia, äänen voimakkuutta ...



Start /Stop: Moottori käynnistyy / sammuu.

Poljintehostin: Paina kun haluat polkea aktiivisesti. Moottorinopeus hidastuu ja vastus muuttuu 1Nm. kts. B. Aktiivinen harjoittelu

Vaihda poljinsuuntaa (manuaalisesti)

Vähennä / Lisää poljinnopeutta. 1 - 60 kr /min.

Aktivoi “pukemisavustajan”, kun moottori on sammuksissa. Voit asettaa pedaalin haluttuun asentoon laittaessa raajaa pedaalille.

B. Aktiivinen harjoittelu:

Voit polkea aktiivisesti poljintehostajan avustaessa liikettä. Voit milloin tahansa lopettaa aktiivisen polkemisen, jolloin moottori jatkaa viimeksi valitulla kierrosluvulla.

“Näyttö aktiivisen poljennan aikana”:



Vaihtuva näyttö:

Näkymä vaihtuu säädetyn ajan kuluessa. Voidaan säätää 5-25sek. (“Säädöt”-2-”näyttö-kesto”).

1. **Symmetria-harjoittelu:** Ilmestyy aktiivipoljennan alussa. Pyri polkemaan symmetrisesti.
2. **Poljinteho (W).**
3. **Nopeus kr/min.**
4. **Kesto, min.**

Pysäytä näyttö: Saat pysäytettyä näytön haluttuun näkymään pysäyttämällä / vapauttamalla näytönlukituksen.

Vaihda poljinsuuntaa (manuaalisesti)

Vähennä / lisää vastusta: 1 - 20 Nm.

Kuntoväline Oy

Oltermannintie 8
00 620 Helsinki
Puh. 09 - 752 75 31
Fax. 09 - 752 75 300
kuntovaline@kolumbus.fi
www.kuntovaline.fi