

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA



Urządzenie rehabilitacyjne

2019



SPIS TREŚCI:

1. Informacje ogólne.
2. Przeznaczenie urządzenia.
3. Charakterystyka urządzenia:
4. Przygotowanie do użytkowania.
5. Sposób użytkowania
6. Użytkowanie programu multimedialnego
7. Uwagi Bezpieczeństwa
8. Przechowywanie, czyszczenie i konserwacja.
9. Dane kontaktowe punktu serwisowego producenta.

Niniejsza instrukcja jest własnością firmy:
ALREH MEDICAL Sp. z o.o.
ul. Filtrowa 81/27 ; 02 – 032 Warszawa

www.activLife.pl

Zabrania się powielania i rozpowszechniania instrukcji bez zgody właściciela.
Nr wydania: aL- IU/01/2019 - styczeń 2019



1. INFORMACJE OGÓLNE:

Przeznaczenie instrukcji:

Niniejsza instrukcja zawiera szczegółowe informacje dotyczące użytkowania urządzenia rehabilitacyjnego activLife. Instrukcja przeznaczona jest dla wszystkich użytkowników urządzenia.

Przed przystąpieniem do jakichkolwiek czynności związanych z użytkowaniem activLife należy szczegółowo zapoznać się z niniejszą instrukcją oraz upewnić się, czy wszystkie zapisy są zrozumiałe. W przypadku jakichkolwiek niejasności prosimy kontaktować się **bezpośrednio z producentem urządzenia activLife:**

Dane kontaktowe :

ALREH Medical Sp. z o.o.

ul. Złotno 135

94 – 315 Łódź

tel./fax: 00 48 42 634 22 14

e-mail: office@alreh.pl

www.activLife.pl

2. PRZEZNACZENIE URZĄDZENIA.

Urządzenie rehabilitacyjne activLife zostało zaprojektowane do aktywizacji ruchowej i umysłowej osób starszych, lub osób o obniżonej sprawności ruchowej, i znajduje zastosowanie głównie w rehabilitacji i prewencji zagrożeń zdrowotnych wieku podeszłego.

Urządzenie wyposażone jest w mechanizm wspomagania wstawania GymUp, który pozwala na ćwiczenia ruchomości stawów skokowych, kolanowych i biodrowych oraz zwiększenie siły mięśniowej kończyn dolnych poprzez wykonywanie ćwiczeń wstawania i siadania. Specjalny gorset i siedzisko zapewniają bezpieczeństwo podczas ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu i brzucha poprzez wykonywanie wznosów nóg. W activLife możliwe jest także samodzielne, bezpieczne stanie w pozycji wyprostowanej oraz bezpieczne wykonywanie ćwiczeń równoważnych i ćwiczeń aktywizujących górną część ciała. Program multimedialny użyty wraz z urządzeniem może być elementem efektywnie wspierającym motywację do ćwiczeń fizycznych jak i procesy poznawcze.

Regularne ćwiczenia w activLife wspierają utrzymanie kondycji zarówno psychicznej jak i fizycznej, a tym samym pozwalają na powrót do pełnego, czynnego uczestnictwa w życiu codziennym oraz:

- poprawiają czynności układu sercowo-naczyniowego
- zapobiegają osteoporozie, poprawiają uwapnienie kości
- poprawiają stan psychiczny,
- zapobiegają osłabieniu mięśni
- poprawiają ruchomość stawów
- wzmacniają mięśnie przykręgosłupowe
- poprawiają poczucie równowagi
- wzmacniają siłę i kondycję
- poprawiają koordynację ruchową
- wspierają funkcje poznawcze i procesy umysłowe

Wskazania do stosowania:

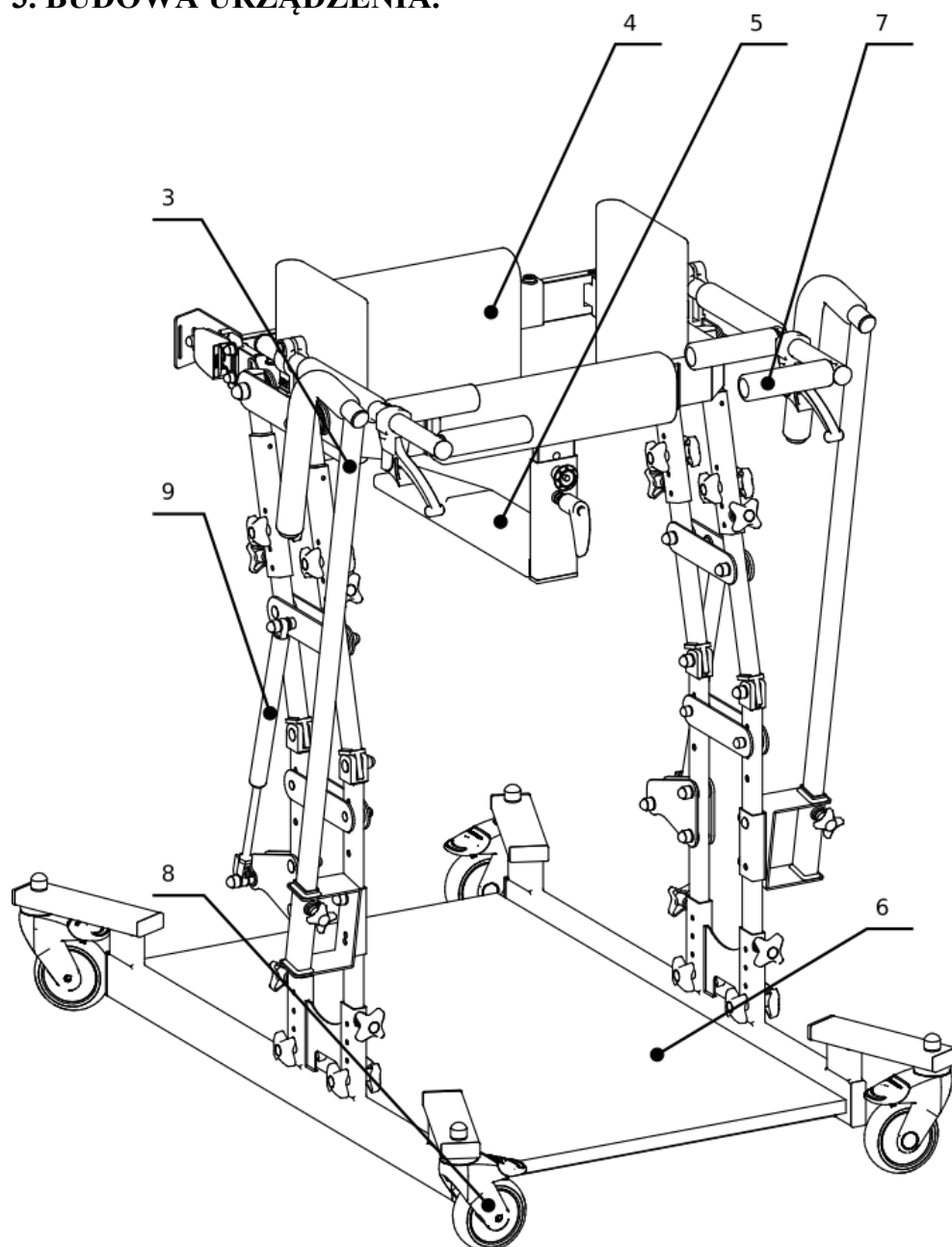
1. Rehabilitacja kardiologiczna i pulmonologiczna
2. Profilaktyka przeciwupadkowa
3. Zaburzenia równowagi
4. Rehabilitacja neurologiczna: poudarowa, choroby demielinizacyjne, choroby neurodegeneracyjne
5. Rehabilitacja ortopedyczna
6. Zespół słabości starczej
7. Sarkopenia
8. Otyłość
9. Profilaktyka chorób cywilizacyjnych

Niezależnie od wyżej wymienionych wskazań, przed rozpoczęciem użytkowania sprzętu należy stwierdzić brak przeciwwskazań do korzystania z urządzenia activLife przez wykwalifikowany personel medyczny.

Producent urządzenia nie odpowiada za zdarzenia niepożądane powstałe na skutek niewłaściwego użytkowania programów multimedialnych podczas używania platformy activLife .

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU PRZECZYTAJ INSTRUKCJĘ. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE UŻYTKOWNIKA LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU

3. BUDOWA URZĄDZENIA.



Rysunek 1

Elementy budowy activLife:

1. rączka
2. zapadka
3. dźwignia
4. gorset
5. siedzisko
6. podstawa
7. uchwyt przedni
8. koła
9. system GymUp - unikalny system wspomagania wstawania

4. PRZYGOTOWANIE URZĄDZENIA DO UŻYTKOWANIA

Przed przystąpieniem do ćwiczeń w activLife należy wykonać następujące czynności:

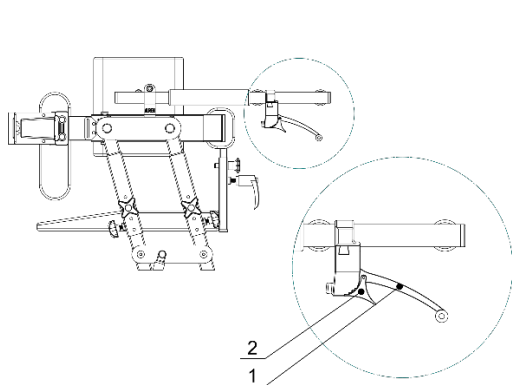
1. Sprawdzić czy urządzenie jest kompletne (czy posiada wszystkie elementy przedstawione na rysunku nr 1 niniejszej instrukcji)
2. Postawić urządzenie na prostej, płaskiej powierzchni w odległości około 2 m od ekranu, na którym wyświetlane będą ćwiczenia multimedialne
3. Jeśli urządzenie jest w pozycji siedzącej – ustawić je w pozycji stojącej.

UWAGA

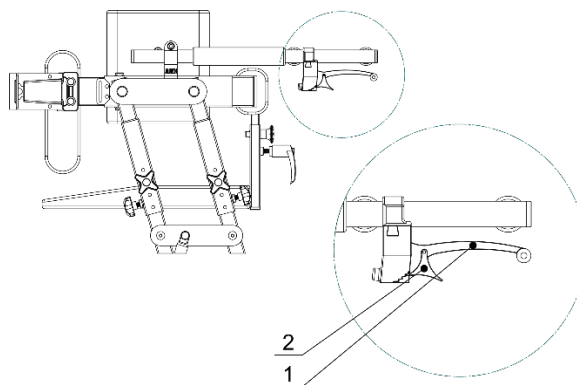
Pozycją wyjściową do rozpoczęcia użytkowania activLife jest pozycja stojąca

Aby ustawić urządzenie w pozycji stojącej (jeżeli jest w pozycji siedzącej) należy wykonać następujące czynności:

- zablokować koła [9] urządzenia
- otworzyć tył gorsetu [4]
- wejść do wnętrza urządzenia i usiąść na siedzisku [5]
- zamknąć tył gorsetu [4]
- odblokować rączki [1] przez pociągnięcie do góry (jak na rysunku nr 2)
- pociągnąć rękoma dźwignię [3] i postawić urządzenie do pozycji stojącej.
- zablokować rączki [1] przez naciśnięcie czerwonej zapadki [2] (jak na rysunku nr 3)
- teraz można otworzyć tył gorsetu [4] i wyjść z urządzenia



Rysunek 2



Rysunek 3

5. SPOSÓB UŻYTKOWANIA

5.1. SIADANIE I WSTAWANIE

SPROWADZANIE URZĄDZENIA DO POZYCJI SIEDZĄCEJ

1. Zablokuj koła urządzenia [9]
2. Otwórz tył gorsetu [4]
3. Wejdź do urządzenia - chwytając za uchwyty przednie wsuń się jak najbardziej do przodu.
4. Zamknij tył gorsetu [4] i zabezpiecz mechanizm zamknięcia
5. Odblokuj ręczki [1] systemu GymUp [10] (jak na rysunku)
6. Chwyć dłońmi obie dźwignie [3] za uchwyt, który uznasz za wygodny.
7. Trzymając się uchwytów [3] rozpocznij przysiad w taki sposób aby urządzenie zaczęło się opuszczać
8. Opuść siedzisko activLife do momentu uzyskania pozycji siedzącej

POWRÓT DO POZYCJI STOJĄCEJ

1. Odblokuj ręczki [1] systemu GymUp [10] (jak na rysunku), jeśli są zablokowane
2. Chwyć dłońmi obie dźwignie [3] za uchwyt, który uznasz za wygodny.
3. Pociągnij uchwyty do siebie a jednocześnie rozpocznij wstawanie w taki sposób, aby urządzenie zaczęło się podnosić
4. Po osiągnięciu pozycji pionowej zablokuj ręczki [1] systemu GymUp [10] (jak na rysunku).

To jest bezpieczna pozycja stojąca w urządzeniu, w której można wykonywać ćwiczenia górnej części ciała z wykorzystaniem programu multimedialnego.

WYKONYWANIE TRENINGU SIADANIA I WSTAWANIA

Pozycją wyjściową do wykonywania treningu jest pozycja stojąca. Nogi rozstawione przynajmniej na szerokość bioder.

Aby prawidłowo wykonywać trening wstawania i siadania w activLife :

1. Odblokuj ręczki [1] systemu GymUp [10] (jak na rysunku 1)- jeśli są zablokowane
2. Ułóż dłonie na dźwigniach [3]
3. Trzymając się uchwytów [3] rozpocznij przysiad w taki sposób aby urządzenie zaczęło się opuszczać
4. Przysiad wykonujemy do momentu, w którym nogi osiągną w kolanie mniej więcej kąt prosty.
5. Po osiągnięciu pozycji siedzącej, cały czas trzymając dźwignie [3], pochyl się do przodu, aktywnie prostuj kolana i wróć do pozycji stojącej. Staraj się jak najmniej pomagać sobie rękoma.

5.2. WYKONYWANIE ĆWICZEŃ KOŃCZYN DOLNYCH

Pozycją wyjściową do wykonania ćwiczeń kończyn dolnych jest pozycja stojąca. Aby prawidłowo wykonać takie ćwiczenia w aktivLife odblokuj ręczki[1] systemu GymUp[10] (jak na rysunku) - jeśli są zablokowane. Ćwiczenia należy wykonywać w taki sposób aby nie uderzać w elementy konstrukcyjne urządzenia.

5.3. WYKONYWANIE ĆWICZEŃ MIĘŚNI BRZUCHA

Pozycją wyjściową do wykonywania ćwiczeń mięśni brzucha jest pozycja stojąca. Aby prawidłowo wykonywać ćwiczenia mięśni brzucha w activLife:

1. Zablokuj ręczki [1] systemu GymUp [10] (jak na rysunku) - jeśli są odblokowane
2. Usiądź na siedzisku [5] i ułóż ręce na uchwytach przednich [7]
3. Unoś raz jedno zgięte kolano, raz drugie jak najwyżej.
4. Jeśli chcesz utrudnić ćwiczenie unosz obie nogi zgięte w kolanach jednocześnie
5. Aby jeszcze bardziej utrudnić ćwiczenie, można unosić obie nogi wyprostowane jednocześnie

5.4. WYKONYWANIE ĆWICZEŃ RÓWNOWAŻNYCH

Pozycją wyjściową do wykonywania ćwiczeń równoważnych jest pozycja stojąca. Aby prawidłowo wykonywać je w activLife:

1. Zablokuj ręczki [1] systemu GymUp [10] (jak na rysunku) - jeśli są odblokowane
2. Ćwiczenia równoważne wykonuj w taki sposób aby platforma podstawy urządzenia nie odrywała się od podłoża. Nadmierne wychylenia mogą spowodować niestabilność urządzenia: należy wówczas prowadzić ćwiczenia w mniejszym zakresie.

6. UŻYTKOWANIE PROGRAMU MULTIMEDIALNEGO

Programy multimedialne możliwe do użycia z activLife występują w dwóch wariantach:

- a) naśladownictwo ruchu z ekranu (bez detekcji poprawności wykonywanych ruchów)
- b) wykonywanie poleceń wzrokowych lub głosowych wraz z detekcją ruchu (typ urządzenia detektującego zależy od cech programu multimedialnego)

1. Rozpoczęcie ćwiczeń w urządzeniu z użyciem programu multimedialnego zależy od rodzaju tego programu i tego czy ćwiczącemu towarzyszy osoba wspomagająca
2. Pamiętaj aby znajdować się w zakresie detekcji sensorów urządzeń multimedialnych, tak aby nimi sterować.
3. Ćwiczeń nie wolno przeprowadzać w zbyt bliskiej odległości od urządzenia multimedialnego tak aby nie istniało zagrożenie uderzenia w nie rękoma lub nogami.

7. UWAGI BEZPIECZEŃSTWA

Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku na płaskiej, poziomej powierzchni.

Podczas użytkowania urządzenia zabrania się palenia tytoniu, spożywania alkoholu, przyjmowania środków odurzających i psychotropowych.

Przed przystąpieniem do jakichkolwiek prób użytkowania urządzenia należy dokładnie zapoznać się z treścią instrukcji użytkowania.

Przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia należy upewnić się, czy wszystkie śruby i mocowania są prawidłowo dokręcone. Brak dokręcenia śrub i mocowań regulacyjnych może być przyczyną uszkodzenia urządzenia i/lub stanowić zagrożenie dla użytkującego.

Przeciwwskazania do stosowania: brak logicznego kontaktu z otoczeniem, zaawansowane stany otępienne, wszystkie stany chorobowe wykluczające pionizację lub osiowe obciążanie kończyn.

W przypadku wystąpienia uszkodzenia lub zauważenia nieprawidłowości w działaniu urządzenia należy natychmiast przerwać użytkowanie i skontaktować się z producentem. Nie wolno przystępować do samodzielnej naprawy urządzenia bez konsultacji z serwisem producenta.

8. PRZECHOWYWANIE, CZYSZCZENIE I KONSERWACJA.

activLife jest urządzeniem mechanicznym o konstrukcji nośnej wykonanej ze stali pokrytej lakierem proszkowym, aluminium pokrytym lakierem proszkowym oraz stali nierdzewnej.

Elementy metalowe, które mają bezpośredni kontakt z ciałem użytkownika pokryte są miękką tapicerką wykonaną ze specjalnej tkaniny medycznej.

Przechowywanie: urządzenie powinno być przechowywane w suchym wentylowanym pomieszczeniu. Nie może być narażone na działanie wody, wilgoci i kurzu. W przypadku zamoczenia urządzenie musi być bezwzględnie bardzo szybko wysuszone

Czyszczenie i konserwacja : Powłoki lakiernicze i stal nierdzewna powinny być czyszczone delikatną ściereczką zwilżoną jednym ze środków stosowanych do czyszczenia sprzętu gospodarstwa domowego. Pokrowce tapicerki można czyścić ogólnie dostępnymi środkami do dezynfekcji.

UWAGA

1. Nie stosować agresywnych środków dezynfekcyjnych na powłoki lakiernicze i pokrowce tapicerki.
2. Nie stosować sterylizacji wodno-parowej

9. DANE KONTAKTOWE PUNKTU SERWISOWEGO PRODUCENTA

ALREH Medical Sp. z o.o.

ul. Złotno 135; 94-315 Łódź, Polska

e-mail: office@alreh.pl ; tel/fax.: +48 42 634 22 14