

MEYRA®

NÁVOD K POUŽITÍ

Datum poslední revize: 01.2017

USER'S MANUAL

Date of last revision: 01.2017

- **Pedálový trenažér Standard VCBP0011**
- Exerciser Standard VCBP0011

CE



- **Pedálový trenažér Digital DRVF06**
- Exerciser Digital DRVF06

CE



PŘED POUŽITÍM VÝROBKU SI PROSÍM
PEČLIVĚ PŘEČTĚTE VEŠKERÉ POKYNY

PLEASE READ CAREFULLY USING
BEFORE ALL INSTRUCTIONS

1. Úvod

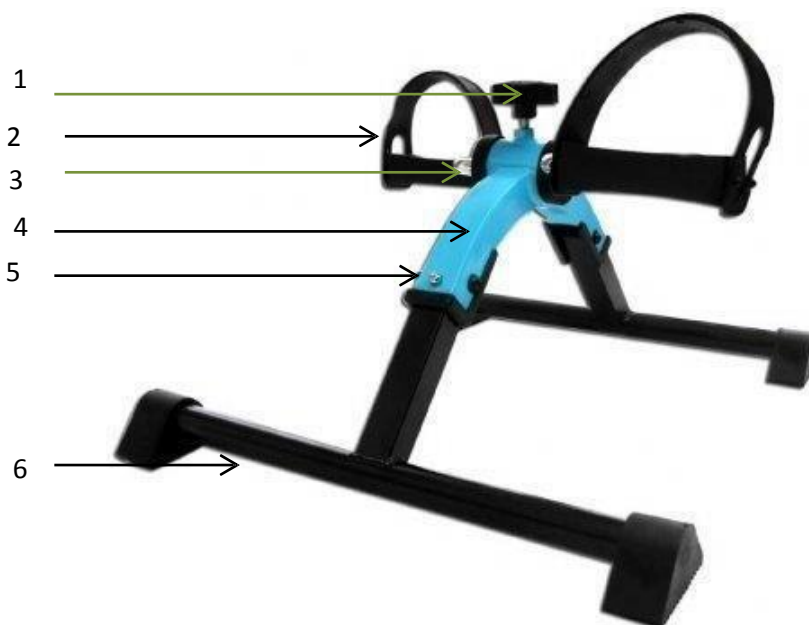
Děkujeme, že jste si vybrali náš výrobek. Pevně věříme, že splní Vaše očekávání. Před prvním použitím se prosím seznámte s tímto dokumentem. Tyto pokyny poskytují nezbytné informace ohledně bezpečného použití zařízení. Dodržování následujících doporučení má vliv na životnost a vzhled výrobku. Rádi bychom zdůraznili, že kvalitu našich výrobků se snažíme neustále zlepšovat, čímž může dojít k nepatrným změnám, které nemusí být v tomto manuálu uvedeny.

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 produktu

Product description



Obrázek / Illustration 1.

1. Kolečko pro regulaci odporu pedálů
2. Rehabilitační pedály
3. Ramena trenažéru
4. Nosný rám
5. Zámek složené polohy
6. Ramena podstavty

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. Účel použití

Rehabilitace a rekreace doporučené při ochrnutí horních i dolních končetin a při ortopedických onemocněních.

Cvičení na trenážeru umožňuje zesílení svalů, zlepšuje prokrvení končetin, stimuluje nervový systém a zvyšuje rozsah pohybu kloubů. Zejména se doporučuje pro cvičení při ochrnutí periferních nervů dolních končetin a u pacientů po mozkové mrtvici nebo s jinou neurologickou dysfunkcí.

Trenažér je možné používat jak v nemocnicích, tak v domácím prostředí.



4. Kontraindikace

Stavy vyžadující omezený pohyb horních a dolních končetin.

Kontraindikace k fyzickému pohybu (vysoký krevní tlak, kardiovaskulární a dýchací poruchy).

5. Použití

ROZKLÁDÁNÍ

- Po vyjmutí obsahu balení se ujistěte, že trenažér není mechanicky poškozen.
- Poté roztáhněte spodní část rámu, dokud se zámek rozložené polohy na nosném rámu nezacvakne.
- Ujistěte se, že jsou řádně namontovány opěrné nohy a že se nehýbou.
- Do otvoru ve střední části rámu našroubujte kolečko pro regulaci odporu pedálů.

SKLÁDÁNÍ

- Pro složení trenažeru stiskněte zámek rozložené polohy a složte jeho ramena směrem k nosnému rámu.

6. Bezpečnost použití VAROVÁNÍ!

- a) Před použitím trenažeru pro horní a dolní končetiny se seznamte s tímto manuálem a uchovejte si 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 paralyzes 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 poradte s lékařem.
 - c) V případě pocitu točení hlavy, bolesti svalů/klobů nebo bolesti na hrudi trenažér okamžitě přestaňte používat a poradte se s lékařem.
 - d) Před začátkem cvičení se zhruba 5 minut rozehřejte a rozcvičte.
 - e) Cvičení začínějte pozvolna a kontrolovaně.
 - f) Okolo trenažéru udržujte bezpečnostní zónu minimálně jeden metr. Zajistěte, aby tato zóna byla během používání trenažéru prázdná.
 - g) Udržujte trenažér mimo dosah dětí. Nesmí být používán jako hračka.
 - h) Pokud je trenažér používán dětmi nebo v blízkosti dětí, nebo jej používají invalidní či postižené osoby, je nezbytný trvalý dohled.
 - i) Trenažér je navržen pro používání na rovném, plochém povrchu.
 - j) Používání trenažéru na povrchu, který neposkytuje dostatečnou oporu (tj. mokrý, mastný apod. povrch), je zakázáno z důvodu nebezpečí zranění.
 - k) Dolní končetiny je možné na trenažéru procvičovat pouze v sedě. Použijte stabilní židli.
 - l) Zvolte takovou obuv, jejíž podrážky nebudou z pedálů trenažéru sklouzávat.
 - m) Je zakázáno na pedálech trenažéru stát.
 - n) Díky tření pohyblivých částí může být trenažér po cvičení horký – nebezpečí popálení.
 - o) Maximální povolený tlak na pedály trenažéru je 50 kg (celkově).
 - p) Nepoužívejte trenažér, pokud jste zjistili jakékoli viditelné nebo citelné poškození (např. prasklá ramena pedálů, prasklé nosné části). Ty mohou vést k nehodě.
 - q) Nebezpečí skřípnutí prstů mezi skládací ramena podstavy.
 - r) Veškeré opravy mohou provádět pouze kvalifikovaní zaměstnanci 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 obsluha a údržba

CVIČENÍ DOLNÍCH A HORNÍCH KONČETIN

- Posad'te se na židli, trenažér umístěte před sebe tak, aby byly pedály na dosah Vašich nohou.
- Posad'te se na židli, trenažér umístěte před sebe na stůl nebo jiný nábytek s rovnou plochou tak, aby byly pedály na dosah Vašich rukou
- Poté vložte Vaše chodidla / ruce do třmenů pedálů. Pokud Vám není vzdálenost mezi pedály a židlí pohodlná, doporučujeme vzdálenost upravit.
- Nyní můžete započít se cvičením.

NASTAVENÍ

- Ve střední části trenažéru je kolečko, které reguluje odpor pedálů.
- Otáčením kolečka ve směru hodinových ručiček se odpor zvyšuje, to znamená, že pro otáčení pedálů je potřeba větší síla.
- Otáčením kolečka proti směru hodinových ručiček se odpor zmenšuje, to znamená, že pro otáčení pedálů je potřeba menší síla.

MONTÁŽ POČÍTADLA KALORIÍ (POUZE U MODELŮ S 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

- Před montáží počítadla kalorií odšroubujte kolečko pro regulaci odporu pedálů.

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



Montážní úchyt
Mounting bracket

Informační štítek
Information sticker

Háček
Hook

Obrázek / Illustration 3. Počítadlo kalorií / Calorie counter

- Počítadlo kalorií je potřeba namontovat tak, aby byl informační štítek na stejné straně, jako senzor počítadla.
- Montážní úchyt musí být nasazen na závit, do kterého bude našroubováno kolečko pro regulaci odporu pedálů. Háčky musí být zaháknuty za hlavní rám treňažeru. (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.
POČÍTADLO KALORIÍ

CALORIE COUNTER



Obrázek/ Illustration 5.

- Počítadlo kalorií se aktivuje automaticky po několika sekundách po rozpohybování pedálů, nebo stisknutím červeného tlačítka MODE/RESET.
 - Několik sekund po skončení pohybu pedálů se v horním levém rohu objeví ikona STOP. Po započetí cvičení ikona zmizí a začne měření vykonané práce.
 - Počítadlo kalorií má různé funkce: (Obrázek 5.)
- CNT: zobrazuje počet otoček pedálů (převedený na počet metrů a množství spálených kalorií).
 - CAL: zobrazuje celkové množství spálených kalorií během jednoho cvičení.
 - TIME: zobrazuje celkový čas cvičení.
 - RMP: zobrazuje aktuální frekvenci (počet otáček za minutu).
 - MODE/RESET: slouží pro změnu zobrazované hodnoty (SCAN, CAL, TIME, RPM), při stisknutí a podržení tlačítka MODE/RESET po dobu 4 sekund se vynuluje časomíra a veškeré zobrazené parametry.
 - SCAN: pokud po stisknutí tlačítka MODE/RESET ukazuje šipka na položku SCAN, je potřeba ukončit cvičení – počítač zpracuje konečné výsledky. Ty se zobrazí po opětovném stisknutí tlačítka MODE/RESET.
- Počítadlo kalorií zobrazuje hodnoty té položky, u které se nachází šipka ve tvaru trojúhelníku.
 - Pro přesun na další položku 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.
- Po vybití baterie je potřeba 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.



Kryt baterie

Obrázek / Illustration 6.

- Pro výměnu baterie odstraňte její kryt (Obrázek 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 ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Pedály trenážeru, nosný rám a ramena pedálů čistěte vlhkým hadrem.
- Pohyblivé součásti rotoru pravidelně čistěte od špíny (šrouby, odporové mechanismy).

EVERYDAY USE AND MAINTENAN

- 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).

- Pro zachování funkčnosti výrobku je důležité udržovat veškeré jeho součásti v čistotě a správně jej skladovat. Skladování v místnostech s velkou vlhkostí (koupelny, prádelny atd.) nebo ve venkovním prostoru, společně se zanedbanou údržbou, způsobuje rychlou ztrátu funkčních a estetických vlastností výrobku.
- 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.

Nepoužívejte:

- rozpouštědla,
- čističe WC,
- ostrý kartáč a tvrdé předměty,
- prostředky s obsahem chloru,
- abrazivní čisticí prostředky.
- Nepoužívejte k čištění tlak vody nebo páru!

You must not use:

- solvents,
- toilet detergents,
- sharp brushes and hard objects,
- detergents that contain chlorine,
- corrosive detergents,
- Do not clean the rollator with pressure or steam aggregates!

TECHNICKÝ PŘEHLED

Kontrola by měla být prováděna pravidelně a tomu by mělo předcházet důkladné vyčištění (tak, aby se odhalilo skryté poškození).

Oprava

V případě potřeby opravy kontaktujte prodejce.

Klientský servis

V případě jakýchkoli dotazů či potřeby pomoci kontaktujte prodejce.

TECHNICAL REVIEW

The review should be carried out regularly, it should be preceded by thorough cleaning the rollator (so as to reveal any hidden damage).


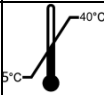
Repair

In case of reparation, please contact the distributor.






























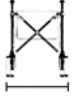

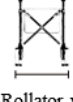
Customer service

If you have any questions or need help, contact the distributor.

8. Technické parametry / Technical parameters

Výška	380 mm	Height
Šířka	385 mm	Width
Délka	465 mm	Length
Hmotnost	2,3 kg	Weight
Max. zátěž	50 kg	Maximum capacity
Materiál	Ocel, polyetylen, pryž / steel, polyethylene, rubber	Material
Popis prostředí, ve kterém je možné produkt používat		Description of the environment in which the product will be used
Rozsah teplot pro skladování a používání		temperature of storage and use
Rozsah vlhkosti pro skladování a používání	Od 30% do 70% from 30% to 70%	The humidity for the storage and use

9. Symbols / Symbols

 Potvrzení shody s normami EU	 Chraňte před vlhkostí!	 Confirmation of compliance with EU standards	 Protect from humidity!
 Výrobce	 Chraňte před přímým slunečním zářením.	 Manufacturer	 Protect from sunlight
 Datum výroby	 Maximální hmotnost uživatele	 Date of production	 Permitted user weight
 Čtěte pozorně návod k použití	 Možnost použití v interiéru i exteriéru	 Read the user's manual	 Use inside and outside buildings
 Upozornění	 Produkt je možné převážet autem	 Warning	 The product is intended to transport by car
 Katalogové číslo	 Produkt je možné převážet letadlem	 Catalog number	 The product is intended to the transport by plane
 Sériové číslo	 Možnost skřípnutí prstů	 Serial number	 The possibility of fingers jamming.
 Produkt není určen jako sedadlo pro přesun v motorovém vozidle.	 Šířka chodítka	 The product is not designed for use as a seat to transport in a motor vehicle.	 Rollator width

10. Kontakt / Contact details

Výrobce / Producer:
mdh sp. z o.o.
ul. ks. W. Tymienieckiego 22/24
90-349 Łódź, Polska
www.mdh.pl

DISTRIBUCE A SERVIS / DISTRIBUTION AND SERVIS

MEYRA ČR s. r. o.
Hrusická 2538/5
141 00 Praha 4
tel.: +420 272 761 102
www.meyra.cz