



Πάνω από
100
ΧΡΟΝΙΑ
Ορθοπε-δικός σας!

Ώρα για κίνηση

Έμπνευση για κίνηση και κινητοποίηση με τον γερανό οροφής με ενσωματωμένη μονάδα εκγύμνασης (trainer) και κλείδωμα θέσης



ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΚΥΦΙΔΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ανύψωση πυέλου.....		
Πυελική κινητοποίηση		
Κάμψη/έκταση του ισχίου		
Κάμψη/έκταση του ισχίου/γόνατου		
Προσαγωγή/απαγωγή του ισχίου.....		
Στροφή		
Κινητοποίηση ώμου.....		
Μετάβαση από ύπτια σε καθιστή θέση.....		
Κάμψεις κορμού		
Από καθιστή σε όρθια θέση.....		
Καθίσματα.....		
Βάδιση		
Σκαλοπάτι γυμναστικής		
Άσκηση ισορροπίας σε μπάλα.....		
Ασκήσεις κινητικότητας της λεκάνης πάνω σε μπάλα		
Ασκήσεις κινητικότητας της σπονδυλικής στήλης πάνω σε μπάλα		
γυμναστικής		

Ανυψώσεις λεκάνης με πολυλειτουργικό σύστημα ανάρτησης και μονάδα εκπαίδευσης



Τοποθετήστε τον πολυλειτουργικό ιμάντα κάτω από τη λεκάνη. Ενεργοποιήστε τη μονάδα προπόνησης μέσω του χειριστηρίου.



Ανυψώστε τη λεκάνη χρησιμοποιώντας τον ανυψωτήρα.
Εκκινήστε τη μονάδα προπόνησης μέσω του συστήματος Trainer Module.



Ο χρήστης μπορεί τώρα να εκτελεί ανυψώσεις λεκάνης με τη βοήθεια της Μονάδας Εκπαίδευσης και του ιμάντα υποστήριξης.

Ασκήσεις κινητοποίησης της λεκάνης με χρήση ιμάντα υποστήριξης, Μονάδας Εκπαίδευσης και Smart Glide



Τοποθετήστε τον πολύ-υποστηρικτικό ιμάντα και το Smart Glide κάτω από τη λεκάνη. Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) από το χειριστήριο.



Ανυψώστε τη λεκάνη με τον ανυψωτήρα. Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module).



Ο χρήστης μπορεί πλέον να εκτελεί κινήσεις λεκάνης με υποστήριξη από τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module), τον ιμάντα (sling) και το Smart Glide.

Άσκηση κάμψης και έκτασης του ισχίου με χρήση ιμάντα υποστήριξης και Μονάδας Εκπαίδευσης



Τοποθετήστε τον πολύ-υποστηρικτικό ιμάντα κάτω από τη γάμπα. Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) από το χειριστήριο.



Ανυψώστε το πόδι με τον ανυψωτήρα. Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module).

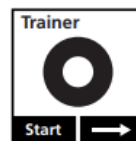


Καθοδηγήστε τις κινήσεις κάμψης/έκτασης του ισχίου.

Άσκηση κάμψης και έκτασης του ισχίου και γόνατος με χρήση ιμάντα υποστήριξης και Μονάδας Εκπαίδευσης



Τοποθετήστε τον πολύ-υποστηρικτικό ιμάντα κάτω από τη γάμπα. Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) από το χειριστήριο.



Ανυψώστε το πόδι με τον ανυψωτήρα. Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module).



Καθοδηγήστε τις κινήσεις κάμψης/έκτασης του ισχίου και του γόνατος.

Άσκηση προσαγωγής και απαγωγής του ισχίου με χρήση ιμάντα υποστήριξης και Μονάδας Εκπαίδευσης



Τοποθετήστε τον πολύ-υποστηρικτικό ιμάντα κάτω από τη γάμπα και κάτω από τον μηρό. Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) από το χειριστήριο.



Ανυψώστε το πόδι με τον ανυψωτήρα. Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module).



Καθοδηγήστε τις κινήσεις προσαγωγής/απαγωγής του ισχίου σε πλάγια κατάκλιση.

Άσκηση στροφής με χρήση ιμάντα Twin Turner και Μονάδας Εκπαίδευσης



Τοποθετήστε τον ιμάντα Twin Turner κάτω από τη μέση. Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) από το χειριστήριο.



Ανυψώστε με τον ανυψωτήρα σε πλάγια θέση. Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module).

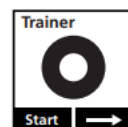


Καθοδηγήστε τις κινήσεις για ενδυνάμωση της στροφής.

Άσκηση κινητοποίησης του ώμου με χρήση ιμάντα υποστήριξης και Μονάδας Εκπαίδευσης



Τοποθετήστε τα χέρια σε κάθε πολυλειτουργικό ιμάντα. Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) από το χειριστήριο.



Ανυψώστε τα χέρια με τον ανυψωτήρα. Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module).

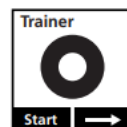


Καθοδηγήστε τις κινήσεις για κινητοποίηση του ώμου.

Μετάβαση από ξαπλωμένη σε καθιστή θέση χρησιμοποιώντας βασικό ιμάντα και Μονάδα Εκπαίδευσης



Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) από το χειριστήριο.



Ανυψώστε τον ανυψωτήρα μέχρι να σφίξουν οι ιμάντες.

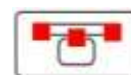


Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module). Καθοδηγήστε τις κινήσεις από ξαπλωμένη σε καθιστή θέση.

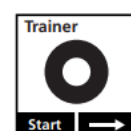
Κάμψεις του κορμού με χρήση βασικού ιμάντα και Μονάδας Εκπαίδευσης



Τοποθετήστε τον ανυψωτήρα πάνω από την κοιλιά και κλειδώστε το κλείδωμα θέσης (Positioning Lock) για να εξασφαλίσετε φυσικό πρότυπο κίνησης.



Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) από το χειριστήριο. Ξεκινήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης.



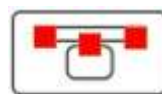
Καθοδηγήστε την κίνηση των κάμψεων του κορμού (κοιλιακές κάμψεις)



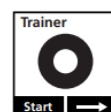
Άσκηση μετάβασης από καθιστή σε όρθια θέση με χρήση Μονάδας Εκπαίδευσης και κλειδώματος θέσης



Τοποθετήστε τον ανυψωτήρα από την κορυφή των γονάτων και κλειδώστε τη θέση (Positioning Lock) για να εξασφαλίσετε φυσικό πρότυπο κίνησης.



Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) από το χειριστήριο. Ανυψώστε τον ανυψωτήρα μέχρι να σφίξουν οι ιμάντες.



Ξεκινήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module). Καθοδηγήστε τις κινήσεις από καθιστή σε όρθια θέση.



Άσκηση καθισμάτων με χρήση Μονάδας Εκπαίδευσης και Κλειδώματος Θέσης



Κλειδώστε τη Θέση (Positioning Lock) για να εξασφαλίσετε σταθερότητα και ασφάλεια. Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) από το χειριστήριο.



Ανυψώστε μέχρι να σφίξουν οι ιμάντες. Ξεκινήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module).

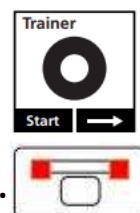


Καθοδηγήστε τις κινήσεις των καθισμάτων (squats).

Περπάτημα με Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) και Κλείδωμα Θέσης (Positioning Lock)



Κλειδώστε τον εγκάρσιο μηχανισμό (traverse) για να εξασφαλίσετε πλευρική σταθερότητα και ασφάλεια. Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) από το χειριστήριο.



Ανυψώστε μέχρι να σφίξουν οι ιμάντες. Ξεκινήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module).

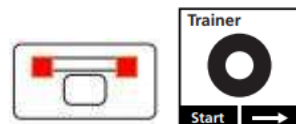


Καθοδηγήστε τη βάρδιση.

Άσκηση σε σκαλοπάτι (step bench) με Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) και Κλείδωμα Θέσης (Positioning Lock)



Κλειδώστε τον εγκάρσιο μηχανισμό (traverse) για να εξασφαλίσετε πλευρική σταθερότητα και ασφάλεια.
 Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) από το χειριστήριο.



Ανυψώστε μέχρι να σφίξουν οι ιμάντες.
 Ξεκινήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module).



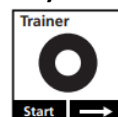
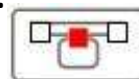
Καθοδηγήστε τις κινήσεις της άσκησης με το σκαλοπάτι (step bench).

Άσκηση ισορροπίας πάνω σε μπάλα με Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) και Κλείδωμα Θέσης (Positioning Lock)



Κλειδώστε τον ανυψωτήρα για να εξασφαλίσετε σταθερότητα και ασφάλεια.

Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) από το χειριστήριο.



Ανυψώστε μέχρι να σφίξουν οι ιμάντες.

Ξεκινήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module).

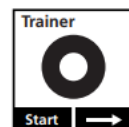
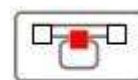


Καθοδηγήστε τις κινήσεις για ενδυνάμωση της ισορροπίας.

Κινητικότητα της λεκάνης σε μπάλα με Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) και Κλείδωμα Θέσης (Positioning Lock)



Κινητικότητα της λεκάνης πάνω σε μπάλα με Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) και Κλείδωμα Θέσης (Positioning Lock)



Ανυψώστε μέχρι να σφίξουν οι ιμάντες.
Ξεκινήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module).

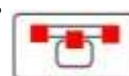


Καθοδηγήστε τις κινήσεις για ενδυνάμωση της κινητικότητας της λεκάνης.

Κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης σε μπάλα με Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) και Κλείδωμα Θέσης (Positioning Lock)



Κλειδώστε το Κλείδωμα Θέσης για να εξασφαλίσετε σταθερότητα και ασφάλεια. Ενεργοποιήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) από το χειριστήριο.



Ανυψώστε μέχρι να σφίξουν οι ιμάντες. Ξεκινήστε τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module).



Καθοδηγήστε τις κινήσεις για ενδυνάμωση της κινητικότητας της σπονδυλικής στήλης.

Σύντομος οδηγός για τη Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module)



Πατήστε το κουμπί μενού και τα βελάκια μέχρι να εμφανιστεί η επιλογή “Trainer” και πατήστε Έναρξη.



Πατήστε  όταν εμφανιστεί η επιθυμητή αποφόρτιση βάρους. Όταν η οθόνη γίνει κίτρινη, η Μονάδα Εκπαίδευσης (Trainer Module) είναι ενεργή.

Ειδοποιήσεις σφαλμάτων



Υπέρβαση του δυναμικού ορίου αποφόρτισης βάρους. Το μέγιστο επιτρεπτό δυναμικό όριο αποφόρτισης είναι 100 kg. Παρακαλώ μειώστε το φορτίο για να ενεργοποιηθεί η δυναμική λειτουργία.



Ανεπαρκής δυναμική αποφόρτιση βάρους. Το ελάχιστο επιτρεπτό όριο δυναμικής αποφόρτισης είναι 5 kg. Παρακαλώ τοποθετήστε φορτίο στον ιμάντα για να ενεργοποιηθεί η δυναμική λειτουργία.



Έχετε φτάσει το ανώτατο ή κατώτερο όριο. Βεβαιωθείτε ότι δεν ενεργοποιείται το άνω όριο από κάποιο αντικείμενο και ότι ο ιμάντας έχει ξετυλιχθεί πλήρως.



Χαμηλό επίπεδο μπαταρίας. Ένδειξη ότι απομένουν λιγότερα από 60 δευτερόλεπτα χρόνου εκπαίδευσης.



Κρίσιμο επίπεδο μπαταρίας. Η μονάδα εκπαίδευσης θα απενεργοποιηθεί.



Ένδειξη χρόνου. Δείχνει τον υπόλοιπο χρόνο εκπαίδευσης σε λεπτά.



Απομένει λιγότερο από 1 λεπτό εκπαίδευσης ή έχει ξεπεραστεί.

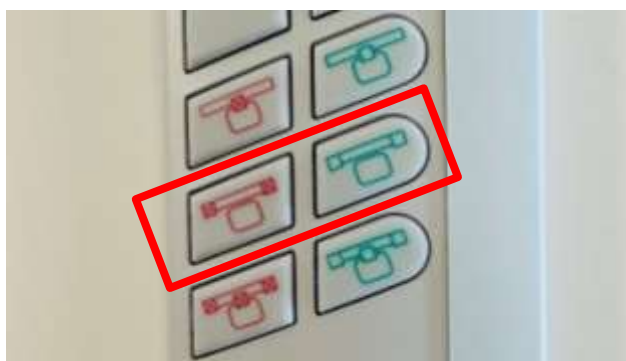
Σύντομος οδηγός για το Κλείδωμα Θέσης

Κλείδωμα – **Κόκκινο κουμπί** (Σταθερό φως φλας)

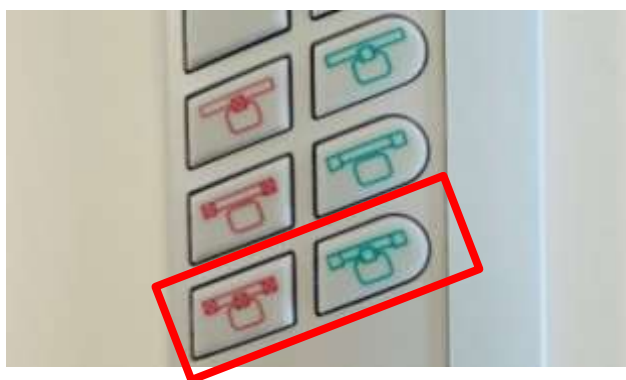
Ξεκλείδωμα – **Πράσινο κουμπί** (Χωρίς φως φλας)



Ο ανυψωτήρας είναι κλειδωμένος, η εγκάρσια ράγα μπορεί να κινηθεί.



Η εγκάρσια ράγα είναι κλειδωμένη, ο ανυψωτήρας μπορεί να κινηθεί.



Ολόκληρο το σύστημα είναι κλειδωμένο.

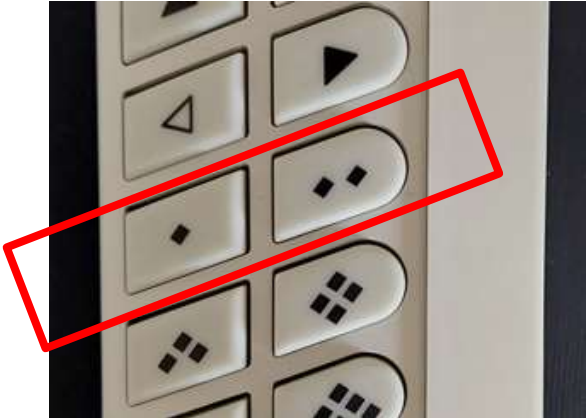
Σύντομος οδηγός για το Κλείδωμα Θέσης



Κλείδωμα - Σταθερό φως φλας
Ξεκλείδωμα - Χωρίς φως φλας



Ο ανυψωτήρας είναι κλειδωμένος, η εγκάρσια ράγα μπορεί να κινηθεί.



Η εγκάρσια ράγα είναι κλειδωμένη, ο ανυψωτήρας μπορεί να κινηθεί.



Ολόκληρο το σύστημα είναι κλειδωμένο.