iWALK 2.0

Podręcznik użytkownika

1 Montaż

2 Dopasowanie

3 Użytkowanie

NAUCZ SIĘ NAJSZYBCIEJ
Zobacz filmy instruktażowe zamieszczone na naszej stronie:

www.iwalkfree.pl

Postępuj zgodnie z instrukcjami

Nie próbuj na własną rękę

DLA ZACHOWANIA BEZPIECZEŃSTWA I OSIĄGNIĘCIA SUKCESU, PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM NALEŻY DOKŁADNIE PRZECZYTAĆ INSTRUKCJE. NIEPRAWIDŁOWY MONTAŻ LUB UŻYTKOWANIE MOGĄ BYĆ PRZYCZYNĄ KONTUZJI.

Wer. 5.9; kwiecień 2017

Zanim zaczniesz! Czy iWALK 2.0 jest dla Ciebie? MINIMALNE WYMAGANIA

A MINIMALNY ZAKRES SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

CHODZENIE PO SCHODACH
Czy przed wystąpieniem kontuzji, mogłeś/aś normalnie korzystać ze schodów (w górę/ w dół), *bez* trzymania się poręczy?

UTRZYMYWANIE RÓWNOWAGI
Czy potrafisz utrzymywać równowagę przez co najmniej 30 sekund stojąc na jednej nodze?

- X **NIE na każde z powyższych – iWALK 2.0 nie jest dla Ciebie odpowiednim urządzeniem**
- ✓ **TAK na oba z powyższych – Przejdź do Części B**

B DANE FIZYCZNE

- WZROST – pomiędzy 147,5 cm - 198,0 cm.
- Waga do 125 kg.
- OBWÓD UDA – górna część uda do 71,0 cm.

- X **NIE na dowolne z powyższych – iWALK 2.0 nie jest dla Ciebie odpowiednim urządzeniem**
- ✓ **TAK na wszystkie z powyższych – Przejdź do Części C**

C INNE WYMAGANIA

- Przed użyciem iWALK 2.0 przeczytaj wszystkie instrukcje
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dopasowania i użytkowania po raz pierwszy
- Jeśli to możliwe, obejrzyj przygotowane przez nas filmy instruktażowe pod adresem: **www.iwalkfree.pl** *(zastępuje pisemne instrukcje)*
- Po prawidłowym dopasowaniu, przeznacz do 30 minut na naukę chodzenia z iWALK

- X **NIE na dowolne z powyższych – iWALK 2.0 nie jest dla Ciebie odpowiednim urządzeniem**
- ✓ **TAK na wszystkie z powyższych – Przejdź do Części D**

D OGRANICZENIA WIEKOWE

Jeśli masz ponad 55 lat, iWALK2.0 może nie być dla Ciebie odpowiednim urządzeniem.

Sprawność fizyczna ma większe znaczenie niż wiek. Sprawność fizyczna jest różna u różnych osób. W zawiązku z tym, *niezależnie od wieku*, jeśli spełniasz wymagania wyszczególnione w Częściach A, B i C, to iWALK 2.0 powinien być dla Ciebie odpowiednim urządzeniem.

Jeśli masz ponad 55 lat, pamiętaj, by samooceny dokonać szczerze. Od tego zależy Twoje bezpieczeństwo i zadowolenie z korzystania z urządzenia.

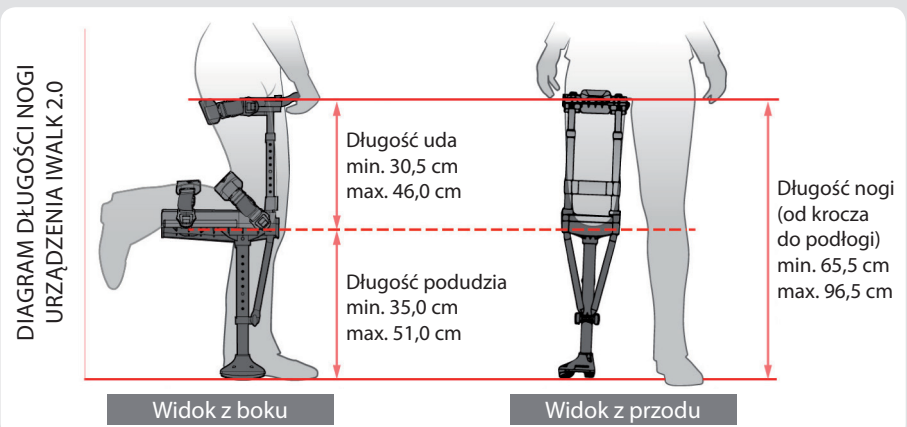
- X **NIE – (nie spełniasz wszystkich kryteriów A, B i C) – iWALK 2.0 nie jest dla Ciebie odpowiednim urządzeniem**
- ✓ **TAK – (spełniasz wszystkie kryteria A, B i C) – przejdź do Części E**

E

Diagram z tabelą rozmiarów iWALK 2.0 – w oparciu o wzrost użytkownika

od 147,5 cm do 155,0 cm	od 155,0 do 185,5 cm	od 185,5 cm do 198,0 cm
Zapoznaj się z poniższym Diagramem długości nogi	iWalk 2.0 będzie na Ciebie pasował **Przejdź do następnej strony**	Zapoznaj się z poniższym Diagramem długości nogi

F



X **NIE – (Długość Twojej nogi wykracza poza poniższy zakres – iWALK 2.0 nie jest dla Ciebie odpowiednim urządzeniem**

TAK – Długość Twojej nogi mieści się w poniższych zakresach – iWALK 2.0 JEST DLA CIEBIE ODPOWIEDNIM URZĄDZENIEM! Przejdź na kolejną stronę

NAUCZ SIĘ KORZYSTAĆ Z iWALK 2.0 W 3 ŁATWYCH KROKACH

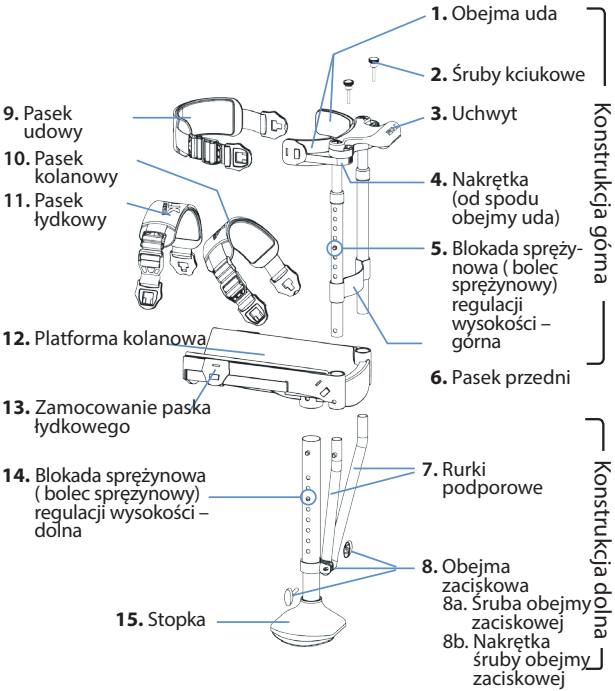
1 MONTAŻ strony 4 - 6

2 DOPASOWANIE strony 7 - 16

3 UŻYTKOWANIE strony 17 - 24

Ponowne zapakowanie urządzenia strony 25 - 29

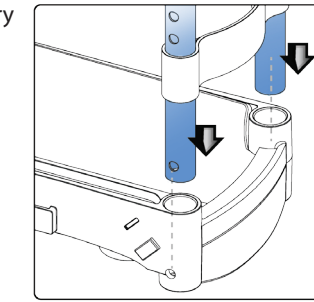
Instrukcja montażu



NAUCZ SIĘ SZYBCIEJ! Najlepiej zobacz FILMY INSTRUKTAŻOWE! **www.iwalkfree.pl/montaz**

KROK 1

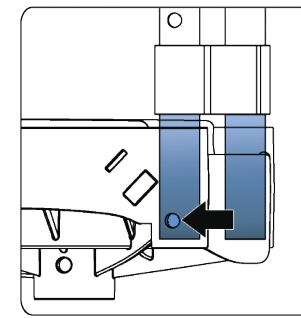
Włożyć rurki konstrukcji górnej w otwory w platformie kolanowej (12)



⚠ Uchwyt musi być skierowany ku przodowi.

⚠ OBIE rurki należy wcisnąć na pełną głębokość.

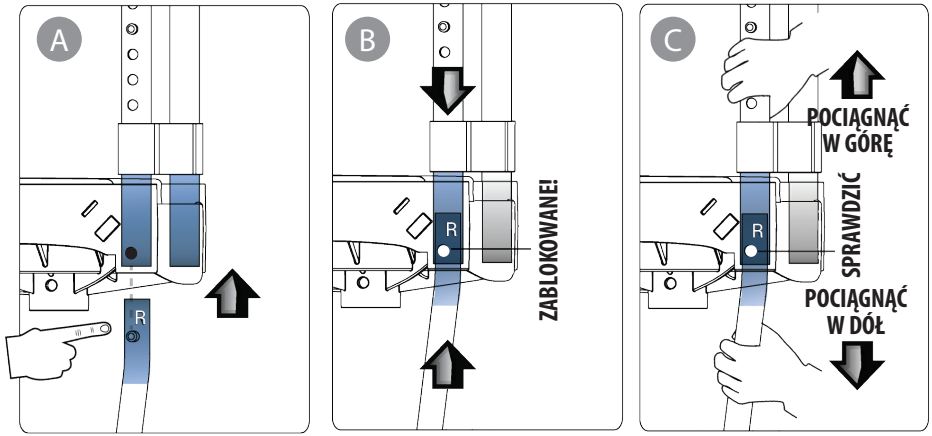
⚠ *Otwory w dolnej części rurek należy ustawić względem otworów w platformie kolanowej. Należy sprawdzić z lewej i z prawej strony, czy otwory się pokrywają.*



Jeśli otwory po lewej stronie nie pokrywają się:

1. Należy upewnić się, czy rurka jest rozciągnięta na całej długości
2. Należy obracać rurką, aż do pokrycia się otworów w rurce z otworami w platformie kolanowej

KROK 2



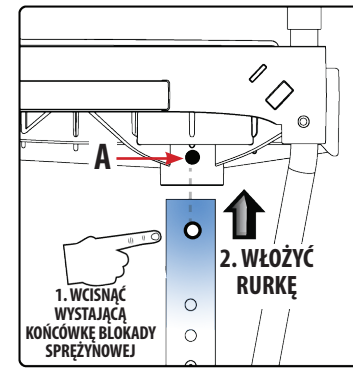
A) Rurka prawa (7) jest oznaczona literą „R"

B) Nacisnąć srebrną końcówkę blokady sprężynowej i włożyć rurkę podporową (7) w otwór platformy kolanowej (12). Podczas wkładania, należy dociskać rurkę konstrukcji górnej w dół. Rurka jest włożona na miejsce, gdy srebrna końcówka blokady sprężynowej wskoczy do otworu w platformie kolanowej. *Podpowiedź – jeśli końcówka blokady sprężynowej nie pojawiła się w otworze, należy obracać rurką w obie strony, dopóki końcówka nie wskoczy na miejsce.*

C) Należy sprawdzić solidność połączenia! Sprawdzenia dokonać pociągając W GÓRĘ rurkę konstrukcji górnej przy jednoczesnym pociąganiu W DÓŁ rurki podporowej (7). Pociąganie w przeciwne strony nie powinno doprowadzić do rozdzielenia zablokowanych rurek. NALEŻY SPRAWDZIĆ ZARÓWNO LEWE, JAK I PRAWE POŁĄCZENIE.

⚠ UWAGA – Rurka konstrukcji górnej, rurka podporowa (7) oraz platforma kolanowa (12) muszą być połączone blokadami w jedną całość.

KROK 3

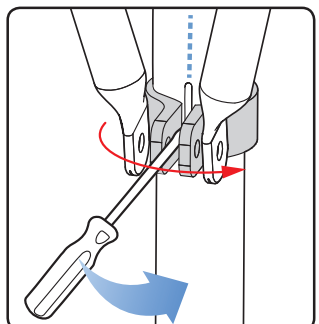


Połączyć konstrukcję dolną z platformą kolanową (12).

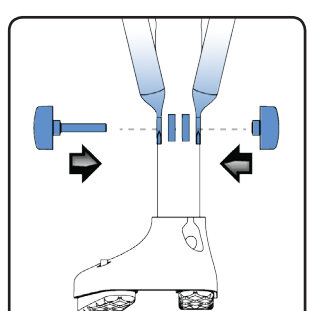
1. Wcisnąć końcówkę blokady sprężynowej
2. Włożyć rurkę w taki sposób, aby końcówka blokady sprężynowej wskoczyła w otwór A.
3. Należy sprawdzić solidność połączenia! Chwytając rurkę, należy silnie pociągnąć ją w dół. Należy upewnić się, że rurka jest zablokowana w platformie kolanowej.

KROK 4

Obejmę zaciskową (8) należy umieścić pomiędzy końcówkami rurek podporowych (8) i zgodnie z rysunkiem, otwory ustawić współosiowo. W razie potrzeby, należy użyć śrubokręta lub podobnego narzędzia, by ustawić obejmę zaciskową (8) we właściwym położeniu.



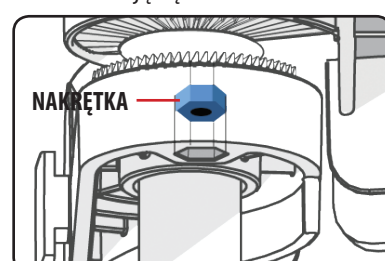
Docisnąć końcówki rurek, aby ustawić otwory rurek podporowych współosiowo z otworami obejmy zaciskowej. Włożyć śrubę obejmy zaciskowej (8a) w otwory i nakręcić nakrętkę obejmy zaciskowej (8b). Jeszcze nie dokręcać do końca.

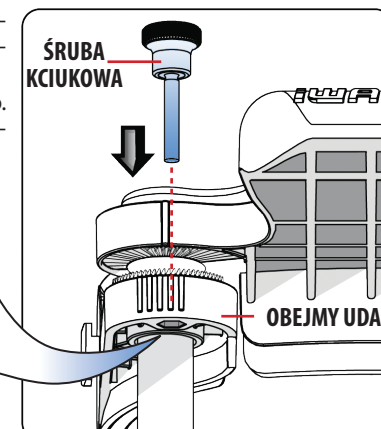


KROK 5

Połączyć obejmy uda (1) z uchwytem (3).

1. Włożyć śruby kciukowe(2) w gniazda znajdujące się w uchwycie.
2. Unieść obejmy uda i wkręcić śruby kciukowe w nagwintowane otwory znajdujące się w obejmach, w których umieszczone są metalowe nakrętki uda.
3. Nie należy dokręcać na sztywno. Upewnić się, że obejmy uda swobodnie obracają się na rurkach.





Podczas wkręcania w nakrętki śruby, DOCISKAĆ delikatnie W DÓŁ , aby zapobiec wypchnięciu nakrętki z gniazda.

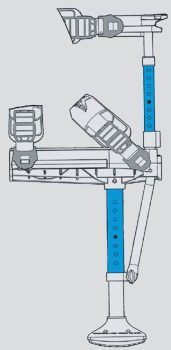
Jeśli śruba kciukowa nie wkręca się, należy upewnić się, czy nakrętka od spodu obejmy ciągle znajduje się na swoim miejscu. Jeśli jej tam nie ma, należy przeszukać miejsce montażu, aby sprawdzić, czy przypadkowo nie została wypchnięta z gniazda na podłogę.

Bez paniki, jeśli nie można znaleźć nakrętki. Zastosowana nakrętka jest standardowego typu M5x8, i można ją dostać w większości sklepów z wyrobami metalowymi, lub skontaktować się z nami z prośbą o nakrętkę zapasową.

Instrukcja dopasowania

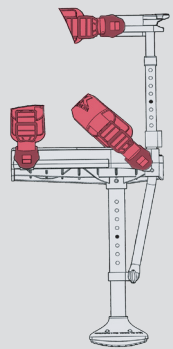
NAUCZ SIĘ SZYBCIEJ! Najlepiej zobacz FILMY INSTRUKTAŻOWE!
www.iwalkfree.pl/dopasowanie

Odpowiednie dopasowanie jest **szczególnie istotne**! Ale jednocześnie jest całkiem **łatwe**. Dopilnuj trzech rzeczy, a urządzenie iWalk pozwoli Ci chodzić w ciągu paru minut. Pokażemy Ci jak.



Wysokość

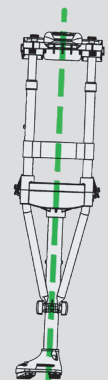
Dopasować zarówno konstrukcję górną, jak i dolną, do właściwej wysokości.



Zaciśnięcie

By uzyskać właściwy stopień kontroli i stabilności, paski należy mocno zacisnąć!

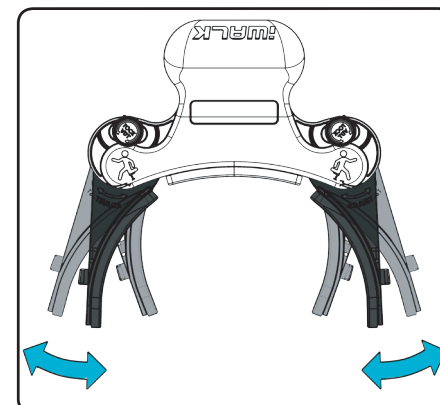
Naprawdę mocno!



Wyrównanie w pionie

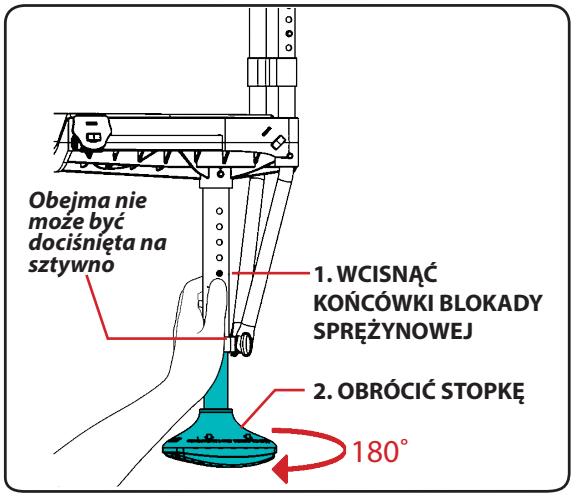
Zasadnicze znaczenie dla szybkiego przebiegu nauki, co jest niestety często pomijane, ma kąt ustawienia w pionie, mający wpływ na pozycję stopki urządzenia.

KROK 1



Należy upewnić się, że obejmy udowe (1) można swobodnie przesuwać w obie strony. W razie potrzeby, należy poluzować śruby kciukowe (2).

KROK 2

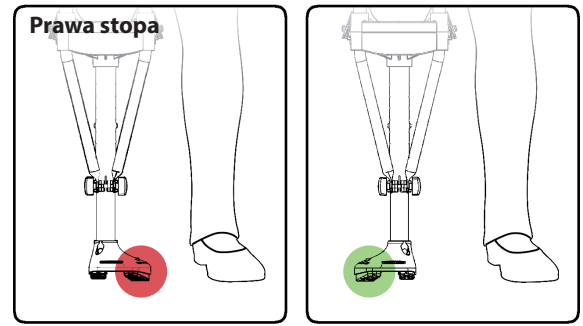


USTAWIĆ STOPKĘ W POZYCJI DO LEWEJ LUB PRAWEJ NOGI

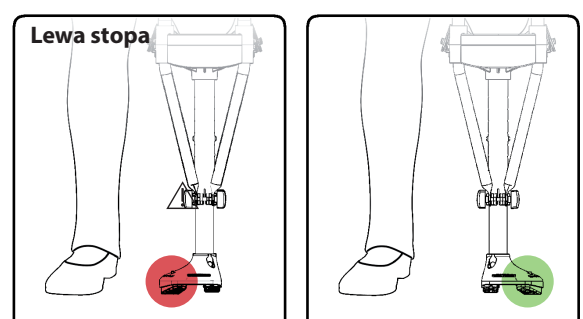
⚠ Zaokrągloną krawędź stopki należy ustawić w kierunku na zewnątrz

1. Poluzować nakrętkę obejmy zaciskowej (8b)
2. Wcisnąć końcówki blokady sprężynowej, jak pokazano na rysunku
3. Chwycić stopkę urządzenia i obracać do momentu, aż końcówki blokady sprężynowej wskoczą w otwory.

Uwaga – stopka urządzenia obracać się będzie wraz z rurką.



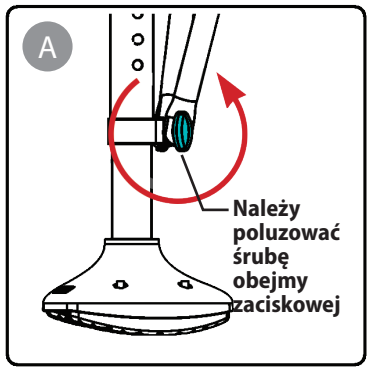
Nieprawidłowo **Prawidłowo**

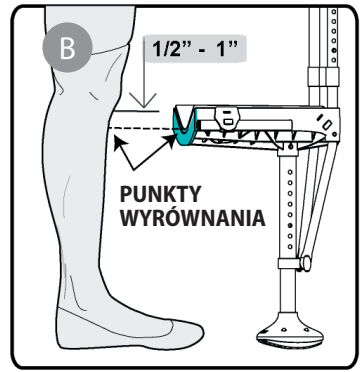


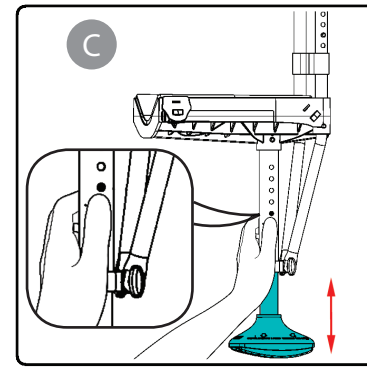
Nieprawidłowo **Prawidłowo**

⚠ Niewłaściwe ustawienie stopki urządzenia powoduje brak stabilności, co może spowodować upadek lub kontuzję.

KROK 3







REGULACJA WYSOKOŚCI PODUDZIA

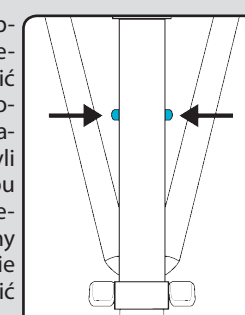
A. Poluzować nakrętkę śruby obejmy zaciskowej (8b)

B. Sprawdzenie wysokości – przy pierwszym użyciu, właściwie dopasowaną wysokość uzyskuje się wtedy, gdy środkowa część krawędzi gąbki wyścielającej platformę kolanową, (12), znajduje się na wysokości od 1 cm do 2,5 cm poniżej dolnej części rzepki kolana. Uwaga – Nieco zbyt niskie ustawienie jest lepsze, niż zbyt wysokie.

C. Należy dostosować wysokość, wciskając obie końcówki blokady sprężynowej. Należy chwycić stopkę urządzenia i lekko obracając wciskać ją, aby zmniejszyć wysokość, lub wyciągać, w celu zwiększenia wysokości. Należy powtarzać opisane czynności, aż do osiągnięcia odpowiedniej wysokości.

Uwaga – Po uzyskaniu podstawowych umiejętności chodzenia z urządzeniem, należy skorygować ustawienie wysokości w celu uzyskania równej długości ustawienia obu nóg.

⚠ Przed pełnym obciążeniem urządzenia należy upewnić się, że obie końcówki blokady sprężynowej są właściwie zablokowane, czyli wystają z otworów po obu stronach. Następnie należy dokręcić śrubę obejmy zaciskowej. Nie dokręcenie śruby może doprowadzić do upadku i/ lub kontuzji.

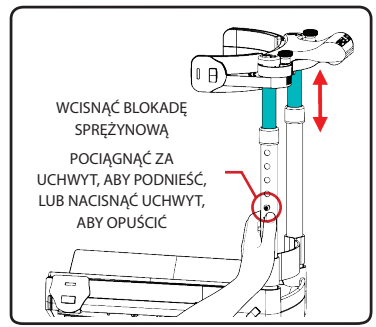


KROK 4

REGULACJA WYSOKOŚCI DŁUGOŚCI UDA

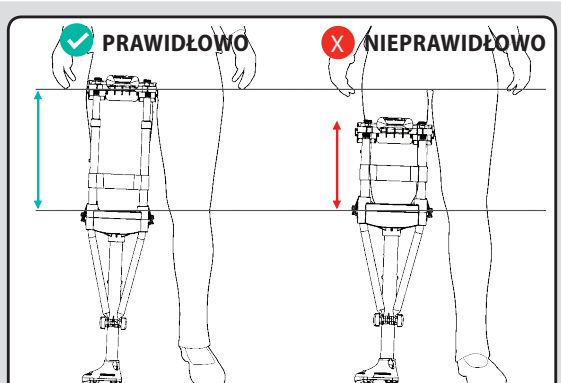
Nacisnąć końcówkę blokady sprężynowej i wyciągać uchwyt (3), aż obejmy uda (1) znajdą się w możliwie najwyższym położeniu Twojego uda. Należy upewnić się, że końcówka blokady sprężynowej wskoczyła w otwór i zablokowała żądane ustawienie.

Uwaga – Jeśli końcówka blokady sprężynowej nie pojawia się początkowo w otworze, należy mocno chwycić uchwyt i obracać nim w jedną i w drugą stronę – aż końcówka wskoczy na miejsce.



⚠ Ustawienie na jak najwyższe położenie obejm, sprzyja uzyskaniu stabilności.

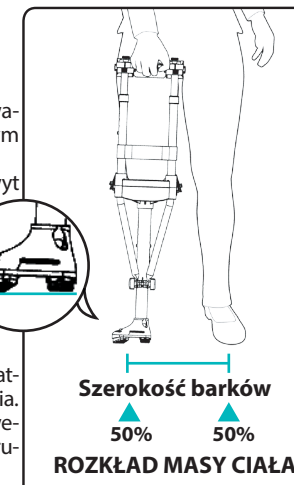
Ustawienie obejm poniżej najwyższej możliwej pozycji, nie pozwala uzyskać stabilności.



KROK 5

WYRÓWNANIE W OSI PIONOWEJ – POZYCJONOWANIE

1. Wyrównanie przeprowadzać na twardym i równym podłożu
2. Należy chwycić za uchwyt w celu uzyskania właściwej kontroli
3. Należy ustawić stopkę urządzenia i stopę zdrową (15) na szerokość barków , jak pokazano na rysunku.
4. Oprzeć się – uklęknąć na platformie kolanowej urządzenia.
5. Należy oprzeć 50% masy swego ciała na urządzeniu, i drugie 50% na zdrowej nodze.



1. Należy w takiej pozycji ustawić stopkę urządzenia, w jakiej znajdowałaby się w normalnych warunkach Twoja własna stopa.

2. Użytkownicy mają tendencję opierać większość swojej masy ciała na zdrowej nodze. Nie wolno tego robić – ważne jest, aby 50% masy ciała opierała się na urządzeniu.

⚠ Należy mocno trzymać za uchwyt. Należy skorzystać z pomocy drugiej osoby, w razie potrzeby.

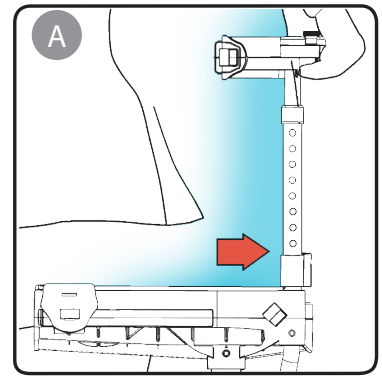
KROK 6

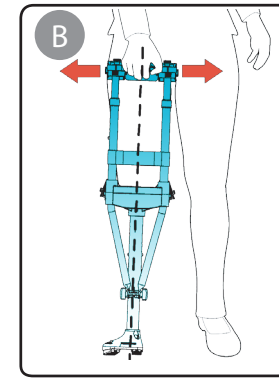
WYRÓWNANIE W OSI PIONOWEJ – ciąg dalszy

A. Należy przesunąć i dosunąć kolano na platformie kolanowej w przód tak daleko, jak to możliwe, (12)

B. Opierając 50% masy ciała na urządzeniu, trzymając za uchwyt (3), poruszać urządzeniem w prawo i w lewo wychylając urządzenie na zewnątrz.

Przy prawidłowym dopasowaniu, urządzenie będzie się pod niewielkim kątem odchylało na zewnątrz, jak pokazano na rysunku. Przy postępowaniu zgodnie z instrukcjami, odpowiedni kąt uzyska się automatycznie. Należy w takiej pozycji ustawić urządzenie, aby stopka urządzenia znajdowała się w miejscu, w którym znajdowałaby się Twoja własna stopa. Po uzyskaniu nachylenia urządzenia pod odpowiednim kątem należy, utrzymując tę pozycję, przejść do kroku 7.

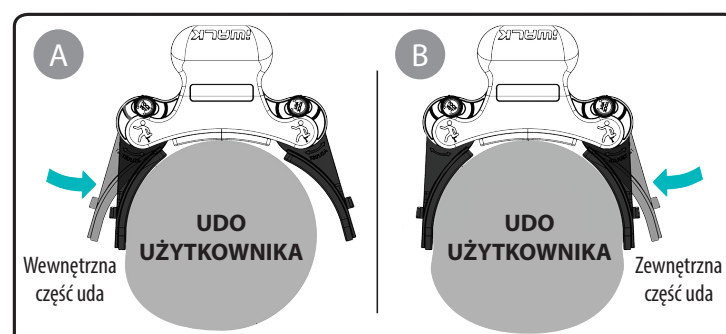




WYRÓWNANIE W OSI PIONOWEJ – USTAWIENIE OBEJM UDA

A. Przesuwać wewnętrzną obejmę uda (1), aż całą powierzchnią zetknie się z wewnętrzną częścią uda. Następnie przesuwać nadal obejmę uda do wewnątrz, aż do uzyskania odpowiednio mocnego nacisku na wewnętrzną część uda. Unieruchomić w tej pozycji poprzez dokręcenie śruby kciukowej (2).

B. Przesuwać obejmę zewnętrzną uda do uzyskania nacisku na zewnętrzną część uda.



Uwaga – Obejmy uda powinny wyczuwalnie naciskać zarówno na wewnętrzną, jak i zewnętrzną, część uda. Pozwala to na zmniejszenie zakresu ruchu i sprzyja uzyskaniu stabilności.

KROK 7

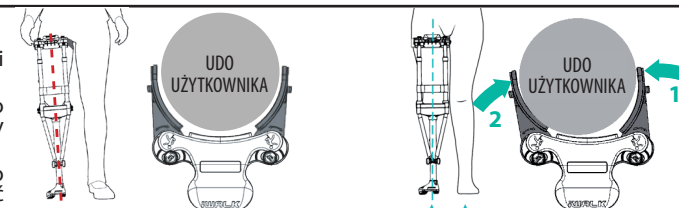
WYRÓWNANIE W OSI PIONOWEJ – OSTATECZNA KOŃCOWA REGULACJA

Dokładne dopasowanie wyrównania w pionie jest ważne dla uzyskania najlepszej funkcjonalności urządzenia iWALK. Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami, aby dostosować urządzenie iWALK do geometrii własnej nogi. Wskazówki dotyczące regulacji przedstawiono na przykładzie prawej nogi. Na rysunku lewa noga jest po prawej stronie (lustrzane odbicie)

A. Przechylenie do wewnątrz (niestabilnie!)

Poluzować obie śruby kciukowe (2) w celu uzyskania możliwości swobodnego poruszania obejmami udowymi (1).

1. Wyraźnie przesunąć obejmę wewnętrznej części uda, jak pokazano na rysunku. Unieruchomić w tej pozycji poprzez dokręcenie śruby kciukowej.
2. Wyregulować ustawienie obejmy zewnętrznej części uda do uzyskania odpowiednio mocnego nacisku na udo. Unieruchomić poprzez dokręcenie śruby kciukowej.



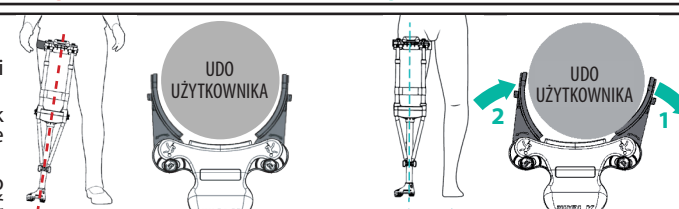
NIEPRAWIDŁOWO – odchylenie do wewnątrz

PRAWIDŁOWO – niewielkie wychylenie na zewnątrz

B. Przechylenie na zewnątrz (niewygodne)

Poluzować obie śruby kciukowe (2) w celu uzyskania możliwości swobodnego poruszania obejmami udowymi (1).

1. Zmniejszyć odchylenie obejmy wewnętrznej części uda, jak pokazano na rysunku. Unieruchomić w tej pozycji poprzez dokręcenie śruby kciukowej.
2. Wyregulować ustawienie obejmy zewnętrznej części uda do uzyskania odpowiednio mocnego nacisku na udo. Unieruchomić poprzez dokręcenie śruby kciukowej.



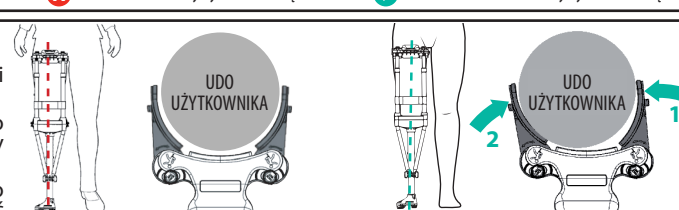
NIEPRAWIDŁOWO – wychylenie na zewnątrz

PRAWIDŁOWO – niewielkie wychylenie na zewnątrz

C. Brak nachylenia

Poluzować obie śruby kciukowe (2) w celu uzyskania możliwości swobodnego poruszania obejmami udowymi (1).

1. Wyraźnie przesunąć obejmę wewnętrznej części uda, jak pokazano na rysunku. Unieruchomić w tej pozycji poprzez dokręcenie śruby kciukowej.
2. Wyregulować ustawienie obejmy zewnętrznej części uda do uzyskania odpowiednio mocnego nacisku na udo. Unieruchomić poprzez dokręcenie śruby kciukowej.



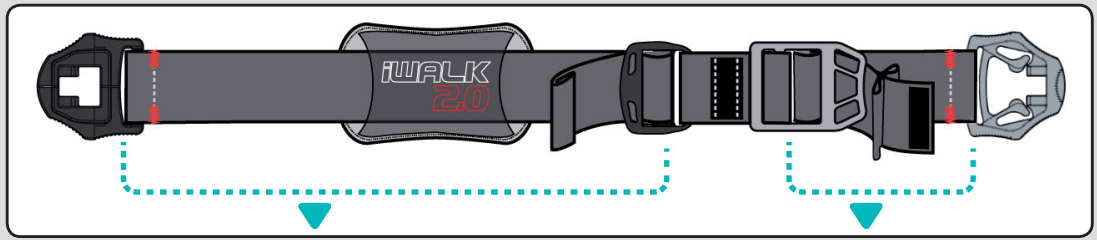
NIEPRAWIDŁOWO – brak nachylenia

PRAWIDŁOWO – niewielkie wychylenie na zewnątrz

Regulacja pasków

Zanim wyregulujesz napięcie pasków, dowiedz się do czego służą.

Pasek ma dwie odrębne części. Część regulacji długości i część do zaciskania/ luzowania. Szczegółowy opis po prawej.



Część do regulacji długości

Opisywana część ma na obu końcach CZARNE klamry.

Tej części paska używa się wyłącznie do regulacji długości paska względem obwodu nogi użytkownika.

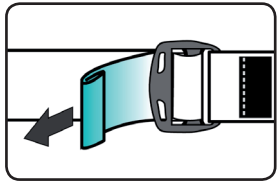
⚠ *Nie używa się jej do ostatecznego zaciśnięcia paska. Aby uzyskać ostateczne ścisłe dopasowanie, należy używać części do ZACISKANIA i LUZOWANIA pokazanej po prawej stronie.*

Część do zaciskania/ luzowania

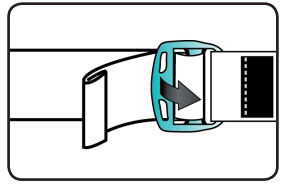
Opisywana część ma na obu końcach SZARE klamry. Używa się jej wyłącznie do ZACISKANIA i LUZOWANIA paska.

NALEŻY MOCNO ZACISNĄĆ pasek w celu uzyskania maksymalnego naprężenia paska, przed użyciem urządzenia.

NALEŻY POLUZOWAĆ w celu odpięcia klamry (podczas zdejmowania urządzenia).



W celu skrócenia lub zaciśnięcia paska, należy pociągnąć za jego koniec, jak pokazano na rysunku.

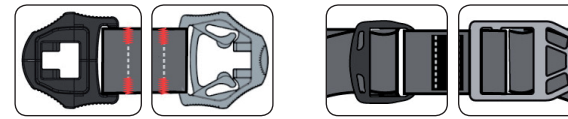


W celu wydłużenia lub poluzowania paska, należy unieść końcówkę klamry.

Różne typy klamer

Klamry typu T znajdują się na końcach pasków. Służą one do mocowania pasków do urządzenia.

Klamry zaciskowe służą do regulacji długości (i napięcia) pasków. Każdy pasek ma po dwie klamry typu T i po dwie klamry zaciskowe.



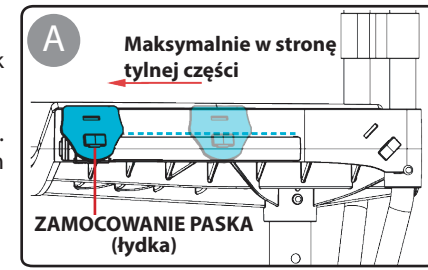
Klamry typu T **Klamry zaciskowe**

KROK 8

Zakładanie pasków

Przed założeniem pasków, należy rozciągnąć zarówno CZĘŚĆ REGULACJI DŁUGOŚCI, jak i CZĘŚĆ DO ZACISKANIA/ LUZOWANIA do ich maksymalnych długości.

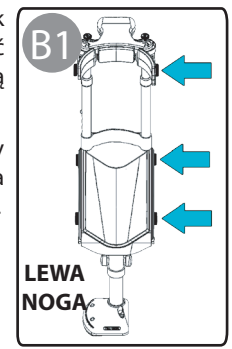
A. Należy przesunąć zamocowania pasków w stronę tylnej części platformy kolanowej. Zamocowania pasków można także przesuwać do przodu, jeśli potrzebne jest inne ich ustawienie.

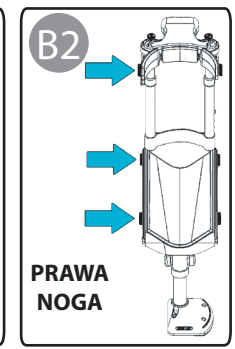


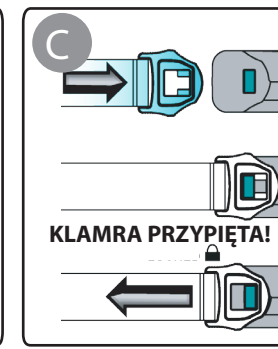
B. Należy zaczepić czarne klamry typu T w 3 miejscach, jak pokazano na rysunku. Czarne klamry mają znajdować się po wewnętrznej stronie nogi. Rys. B1 pokazuje lewą nogę, rys. B2 pokazuje prawą nogę.

C. W celu przypięcia czarnych klamer typu T, należy nałożyć klamrę typu T na element T zamocowania paska. Odciągnąć klamrę typu T, aż wskoczy na miejsce.

Na razie nie należy zapinać szarych klamer – po przypięciu niech paski zwisają luźno.

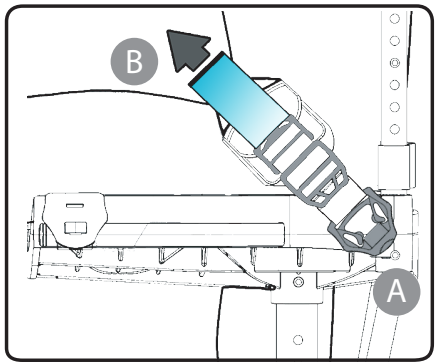


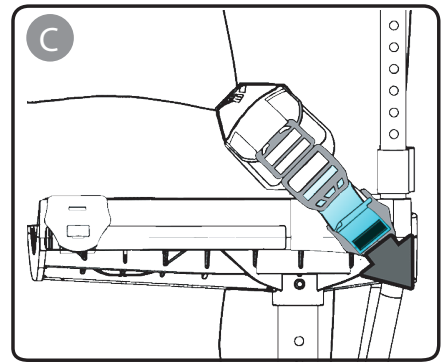


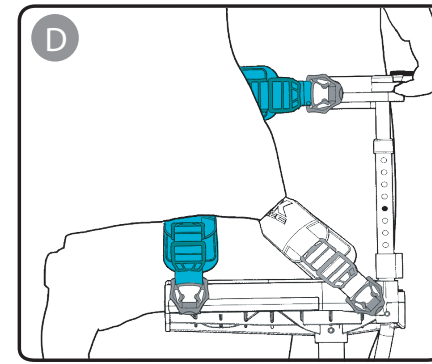


KROK 9

Regulacja i zaciskanie paska







A. Ustawić nogę na platformie kolanowej (12) jak najdalej do przodu. Założyć pasek na tylną część kolana i zapiąć szarą klamrę typu T na element T platformy kolanowej.

B. Dopasować długość paska pociągając za koniec CZĘŚCI REGULACJI DŁUGOŚCI. Pociągać, aż pasek zostanie dopasowany pod względem długości, ale nie będzie jeszcze w pełni zaciśnięty.

C. Pasek należy zacisnąć przy użyciu CZĘŚCI DO ZACISKANIA/ LUZOWANIA. Należy pociągać za parciany koniec paska, aż uzyska się jego naprawdę silne zaciśnięcie.

Podpowiedź – Jeśli udaje się pod pasek podłożyć palec, oznacza to, że pasek jest zbyt luźny.

Jeśli nie udaje się uzyskać właściwego zaciśnięcia, należy poluzować CZĘŚĆ DO ZACISKANIA/ LUZOWANIA unosząc końcówkę szarej klamry zaciskowej. Należy powtórzyć krok 9 A i krok B, aż do uzyskania właściwego zaciśnięcia.

D. Opisane czynności należy powtórzyć w przypadku paska udowego i paska łydkowego. W razie potrzeby należy zmienić ustawienie poduszek.

⚠ *Mocno, oznacza naprawdę mocno. Poważnie, paski trzeba zacisnąć naprawdę mocno. Jeśli pasków nie zaciśnie się naprawdę bardzo mocno, nie wolno nawet myśleć o użytkowaniu urządzenia. Prawidłowo zaciśnięte paski pozwalają na o wiele łatwiejszą naukę użytkowania urządzenia iWALK 2.0. Celem jest sprawienie wrażenia, że urządzenie jest integralną częścią nogi użytkownika.*

KROK 10

Aby zdjąć urządzenie, należy zmniejszyć napięcie pasków i odczepić klamry.

Kolejność zdejmowania urządzenia:

1. Pasek łydkowy

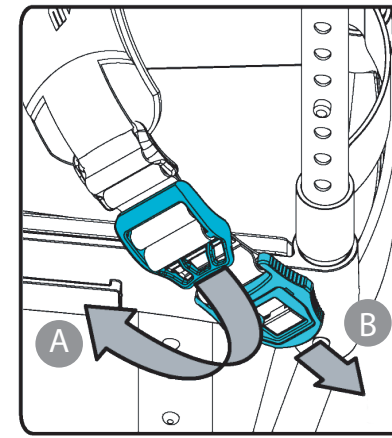
2. Pasek udowy górny

3. Pasek kolanowy

A. W celu zmniejszenia napięcia paska, należy unieść szarą klamrę zaciskową

B. W celu odpięcia od urządzenia, należy szarą klamrę typu T pociągnąć w kierunku do przodu.

Najpierw zdejmuje się pasek łydkowy, a następnie pasek udowy górny. Pasek kolanowy zdejmuje się jako ostatni.



Instrukcja użytkowania

NAUCZ SIĘ SZYBCIEJ! Najlepiej zobacz FILMY INSTRUKTAŻOWE!
www.iwalkfree.pl/uzytkowanie

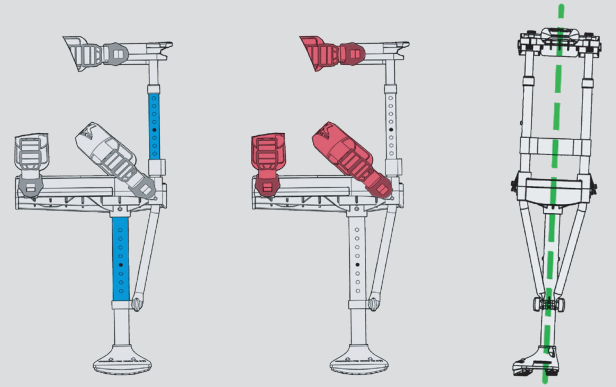
W przypadku PRAWIDŁOWEGO DOPASOWANIA, łatwo jest uczyć się chodzić z użyciem urządzenia iWALK 2.0, pod warunkiem, że postępuje się zgodnie Z PODANYMI INSTRUKCJAMI. Różne osoby uczą się w różnym tempie – trzeba sobie dać co najmniej od 5 do 30 minut, aby przyzwyczaić się do urządzenia.

KONTROLNA LISTA BEZPIECZEŃSTWA – ZANIM ZACZNIESZ CHODZIĆ

Dopasowanie

Odpowiednie dopasowanie jest SZCZEGÓLNIE ISTOTNE.

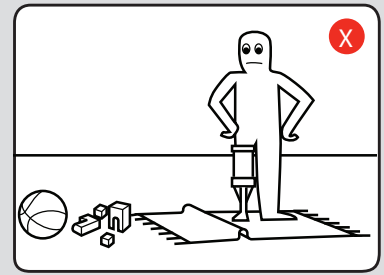
1. REGULACJA STOPKI URZĄDZENIA - LEWA LUB PRAWA – stopka urządzenia musi mieć zaokrągloną krawędź skierowaną na zewnątrz. Zob. Dopasowanie, Krok 2.
2. WYSOKOŚĆ – Należy upewnić się, że zarówno górna, jak i dolna wysokość konstrukcji są właściwie dobrane. Zob. Dopasowanie, kroki od 5 do 7.
3. ZACIŚNIĘCIE – W celu uzyskania stabilności i pełnej kontroli, paski muszą być zaciśnięte naprawdę bardzo mocno. Zob. kroki od 8 do 9 w: Dopasowanie.
4. WYRÓWNANIE W OSI PIONOWEJ – Niezwykle ważne, a bardzo często pomijane. Ma ono zasadnicze znaczenie dla zachowania właściwej równowagi i ułatwienia przebiegu nauki. Nie wolno pomijać tego niezbędnego elementu regulacji! Zob. Dopasowanie, kroki 5, 6 i 7.
5. USTAWIENIE STOPKI URZĄDZENIA – Stopka urządzenia iWALK 2.0 musi znajdować się w przybliżeniu w położeniu, w którym normalnie znajdowałaby się stopa użytkownika. Zob. Dopasowanie, kroki 5, 6 i 7.

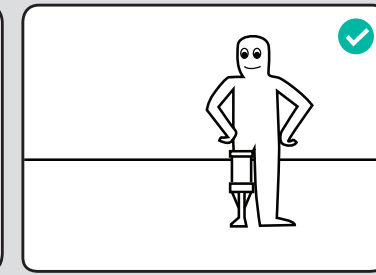


Wysokość **Zaciśnięcie** **Wyrównanie w osi pionowej**

Otoczenie

1. Należy używać twardej, równej nawierzchni. Należy unikać nierównych nawierzchni i grubych chodników wykładzin.
2. Należy korzystać z miejsc pozwalających na przejście w linii prostej co najmniej 15 kroków bez konieczności zatrzymywania się lub zmieniania kierunku.
3. Należy upewnić się, że na drodze nie ma żadnych przeszkód.
4. Poręcz, lub podobne urządzenie może się przydać, lecz nie jest niezbędnie konieczne.
5. Przedpokoje, korytarze lub balkony stanowią dobre miejsca do nauki chodzenia w urządzeniu.





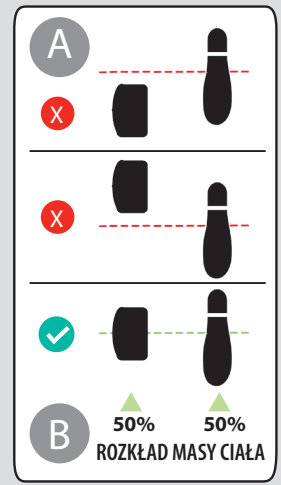
Pozycja wyjściowa

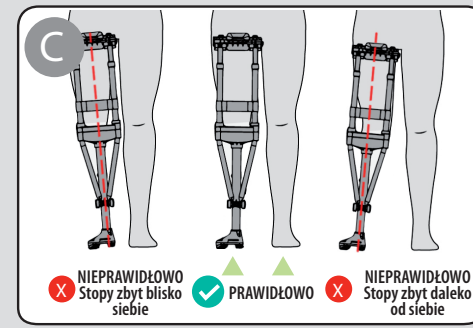
Chodzenie należy zawsze zaczynać W POZYCJI WYJŚCIOWEJ:

A. Stopy ustawione obok siebie

B. Masa ciała w 50% oparta na urządzeniu, i w 50% na zdrowej stopie

C. Stopy rozstawione na szerokość barków





Należy chodzić w możliwie naturalny sposób

Chodzenie z użyciem urządzenia iWALK 2.0 w bardzo dużym stopniu przypomina naturalne chodzenie. Używa się tych samych mięśni i równowagę utrzymuje się w taki sam sposób, jak przy naturalnym chodzeniu. Im bardziej naturalny sposób chodzenia się stosuje, tym szybsze robi się postępy w nauce. Należy się zrelaksować i chodzić w naturalny sposób, dostosowanie się do urządzenia przyjdzie samo. Należy starać się nie myśleć nad tym za dużo.

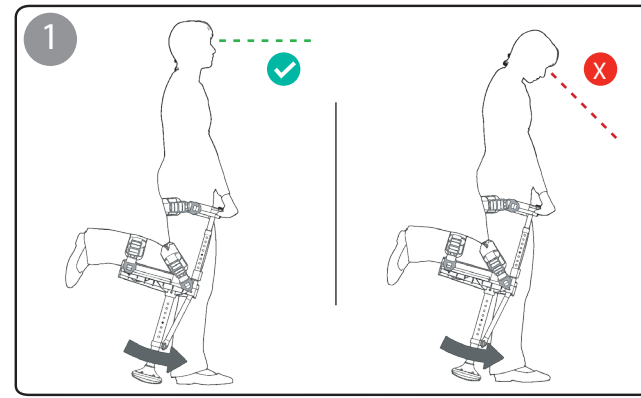
ZANIM ZACZNIESZ:

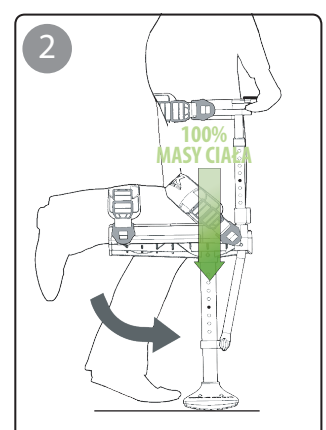
UNIKAJ TYPOWYCH BŁĘDÓW

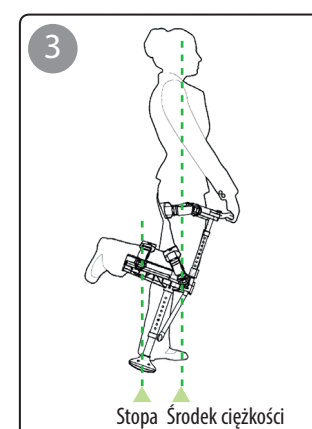
1. **NIE PATRZ W DÓŁ.** Pojawia się chęć patrzenia w dół, lecz powoduje to przyjęcie nienaturalnej postawy ciała, co utrudnia chodzenie. Podpowiedź – Przed rozpoczęciem chodzenia, należy spojrzeć w stronę odległego obiektu i podczas chodzenia nie odrywać od niego wzroku.

2. **NIE PRÓBUJ CHODZIĆ „KULEJĄC".** Podczas przenoszenia stopy zdrowej nogi z tyłu do przodu, cała masa Twojego ciała będzie spoczywać na stopce urządzenia. Osoby początkujące często się tego boją i próbują iść „kulejąc", dostawiając stopę zdrowej nogi zbyt wcześnie. Aby szybko opanować chodzenie, musisz zaufać urządzeniu, i przenieść cały ciężar ciała na iWALK, jak to się odbywa przy naturalnym chodzeniu.

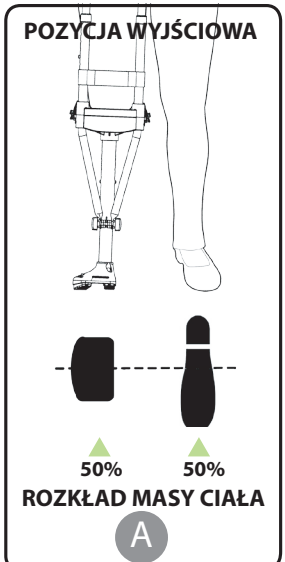
3. **POCHYL SIĘ DO PRZODU.** Kiedy chodzimy, punkt ciężkości naszego ciała znajduje się przed naszymi stopami. Nie upadamy jednak, gdyż za każdym razem robimy krok do przodu. Wielu początkujących boi się przenosić środek ciężkości masy ciała przed stopy, ale trzeba się do tego zmusić. I również, kiedy już zaczniesz chodzić, nie zatrzymuj się! Utrzymuj stały rozpęd tak długo, jak to możliwe – nauczysz się o wiele szybciej.

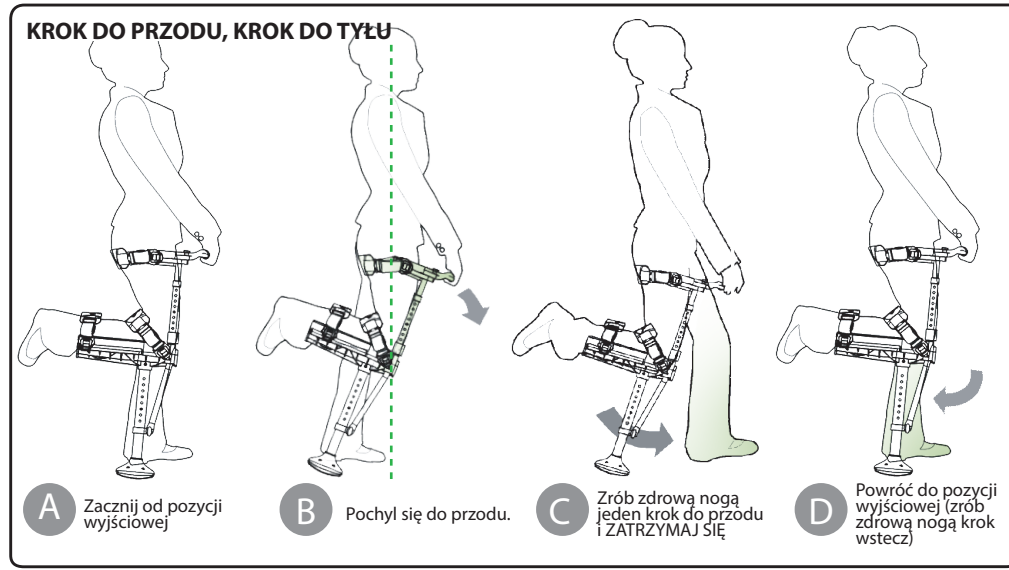






WIĘC ZACZNIJMY:





ĆWICZENIE PRAKTYCZNE – KROK DO PRZODU, KROK DO TYŁU:

A. Stań w pozycji wyjściowej: ustaw stopy obok siebie w rozkroku na szerokość barków. Masa ciała musi być rozłożona na obu nogach po równo.

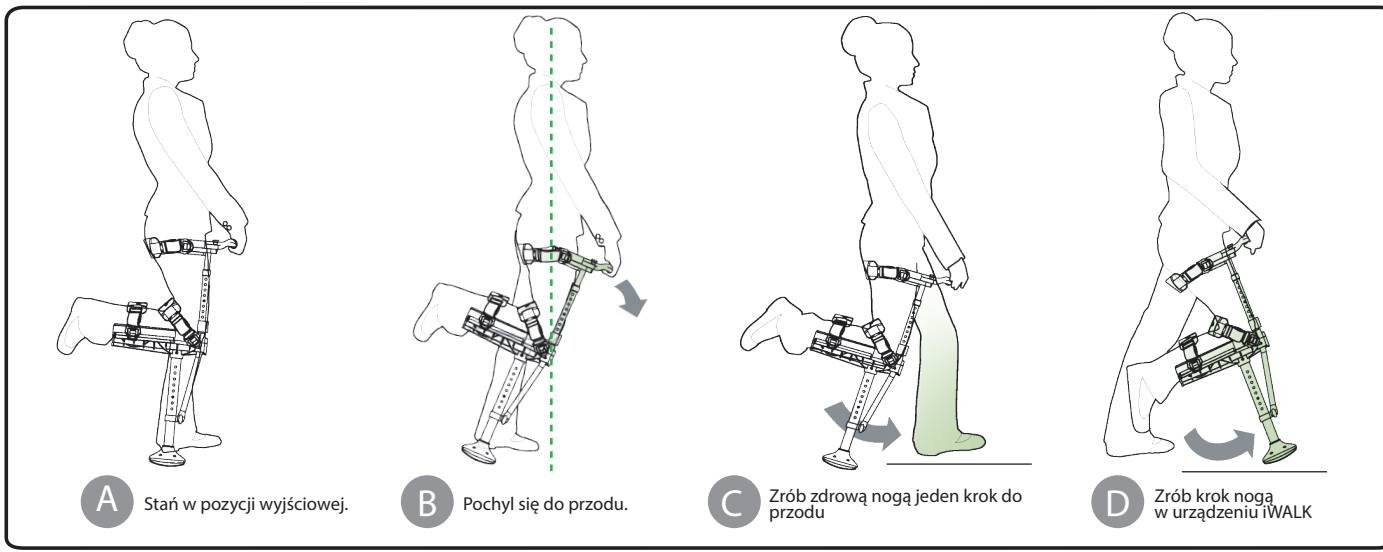
B. Chwyć za uchwyt i wystaw nogę z urządzeniem do przodu. Pozwól, aby górna połowa Twego ciała także przesunęła się do przodu.

C. Jak tylko poczujesz naturalność ruchu, zrób swoją ZDROWĄ nogą krok naprzód i ZATRZYMAJ SIĘ.

D. Powróć do pozycji wyjściowej, robiąc zdrową nogą krok wstecz. Powtórz to samo ćwiczenie co najmniej cztery razy, lub dopóki nie poczujesz się pewnie i komfortowo.

KROK 2

ZACZNIJ CHODZIĆ:



A. Stań w pozycji wyjściowej.

B. Tak samo, jak w ćwiczeniu praktycznym, chwyć za uchwyt i wystaw nogę z urządzeniem do przodu. Pozwól, aby górna połowa Twego ciała przesunęła się nad stopami do przodu.

C. Jak tylko poczujesz naturalność ruchu, zrób swoją ZDROWĄ nogą krok naprzód.

D. Nie przestawaj iść. Zrób krok nogą w urządzeniu, następnie krok zdrową nogą, i nie przestawaj tak długo, jak na to pozwala otoczenie, w którym się znajdujesz. Nie zatrzymuj się – idź tak długo, jak to możliwe.

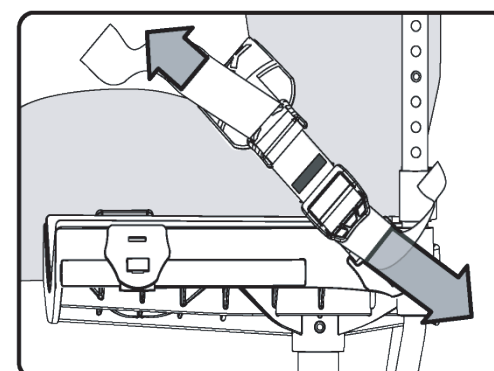
Wskazówka 1 – Jeśli Twoja zdrowa noga zmęczy się, oznacza to, że nie w pełni obciążasz urządzenie masą Swego ciała. Pamiętaj, kiedy Twoja zdrowa stopa przechodzi z tyłu do przodu, cała masa Twego ciała musi spoczywać na nodze w urządzeniu. Jest to naturalne zachowanie, i nie wolno się śpieszyć z postawieniem stopy zdrowej nogi na ziemi. Staraj się zignorować fakt, że masz założone urządzenie, i idź w naturalny sposób.

Wskazówka 2 – Gdy już zaczniesz iść, nie zatrzymuj się. Zrób tyle kroków, na ile pozwala otoczenie, w którym się znajdujesz. Nauczysz się o wiele szybciej, jeśli nie będziesz się zatrzymywać. Jeśli jednak się zatrzymasz, wróć do pozycji wyjściowej, a następnie od niej ponownie zacznij chodzenie.

KROK 3

POPRAW NAPIĘCIE PASKÓW

Po wykonaniu pierwszych kilku kroków, należy POPRAWIĆ NAPIĘCIE PASKÓW. W celu zachowania kontroli i stabilności, paski muszą być CIĄGLE NAPIĘTE. Jeśli nie daje się wystarczająco ich napiąć, należy wyregulować ich długość zgodnie z instrukcjami zawartymi w Kroku 9 Części Dopasowanie.



KROK 4

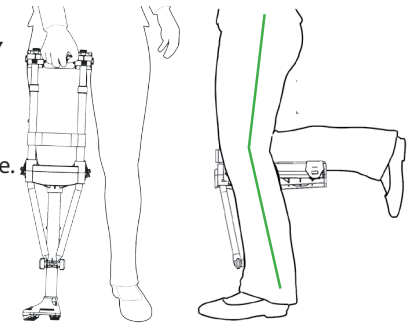
USTAWIENIA W CELU UZYSKANIA NAJWIĘKSZEJ EFEKTYWNOŚCI

Twoje urządzenie jest obecnie ustawione do **FAZY 1 USTAWIENIA DO FAZY UCZENIA SIĘ** (noga w urządzeniu jest nieco krótsza niż noga zdrowa, a urządzenie jest odchylone na zewnątrz). Opisywane ustawienia są tymczasowe. Ułatwiają one naukę, ale nie mają na celu uzyskania maksymalnej efektywności. Po osiągnięciu podstawowej umiejętności chodzenia, należy zmienić ustawienia na ustawienia pozwalające na uzyskanie maksymalnej efektywności.

FAZA 1
USTAWIENIA DO FAZY UCZENIA SIĘ
Pierwszych od 3 do 10 minut.
Ustawienia tymczasowe.

Urządzenie odchylone na zewnątrz (+5 stopni).

Noga w urządzeniu krótsza niż noga zdrowa.



FAZA 2 – USTAWIENIA MAKSYMALNEJ EFEKTYWNOŚCI

A. Należy zdjąć urządzenie.

B. Należy przedłużyć konstrukcję dolnej nogi na taką długość, aby obie nogi były równe. (Zob. Dopasowanie, Krok 3)

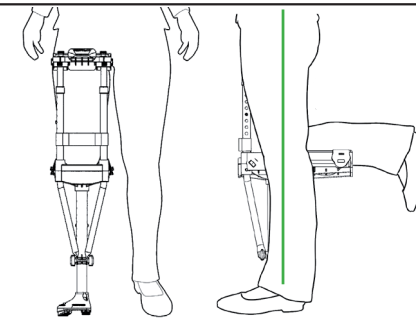
C. Należy wyregulować obejmy (1) w celu uzyskania bardziej pionowego kąta nachylenia urządzenia. Dostosowanie jest prawidłowe, gdy noga w urządzeniu znajduje w położeniu, w którym w normalnych warunkach znajduje ludzka stopa w pozycji wyjściowej.

D. Ćwicz chodzenie i dostosuj ustawienia, dopóki nie znajdziesz ustawień pozwalających na największą efektywność.

FAZA 2
USTAWIENIA MAKSYMALNEJ EFEKTYWNOŚCI

Urządzenie ustawione bardziej pionowo (2-3 stopnie).

Obie nogi mają równą długość.



KROK 5

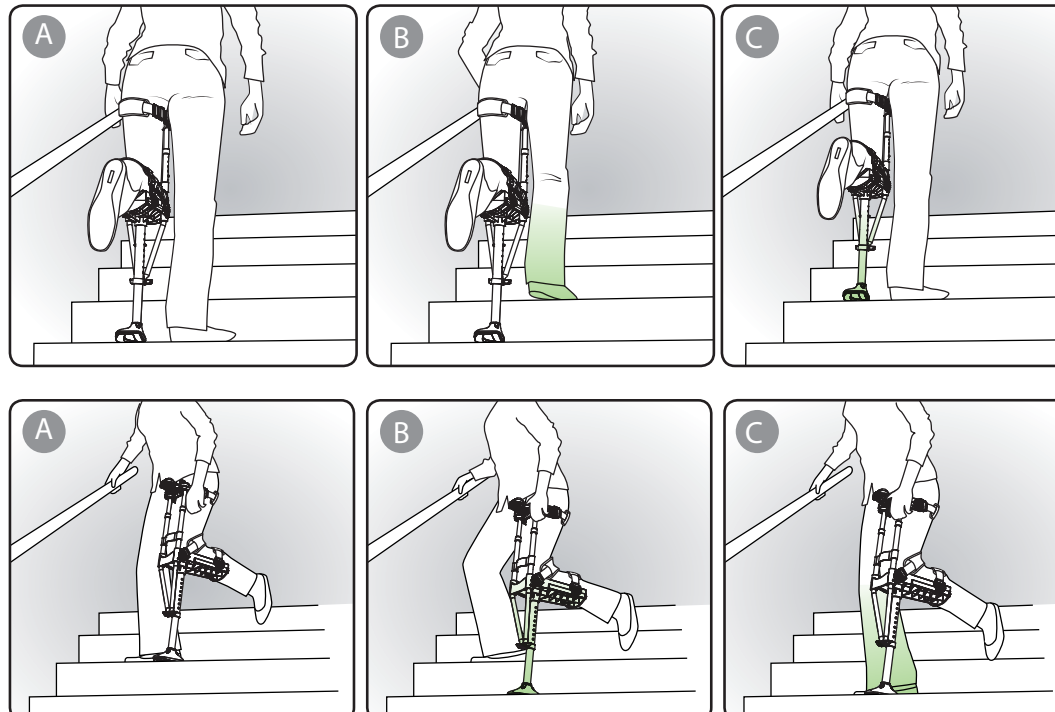
Schody

Chodzenie po schodach jest łatwe w urządzeniu iWALK 2.0, niemniej jednak nie powinno się próbować chodzenia po schodach, dopóki nie uzyska się pełnej biegłości.

⚠ *Podczas korzystania ze schodów, należy zawsze trzymać się poręczy.*

W GÓRĘ – Należy zawsze, jako pierwszą, stawiać zdrową nogę, i do niej dostawiać nogę w urządzeniu iWALK. Należy stawiać jeden krok na raz.

W DÓŁ – Zawsze należy, stawiać nogę w urządzeniu iWALK jako pierwszą. Należy stawiać jeden krok na raz. Na stromych schodach może okazać się konieczne lekkie obrócenie ciała w taki sposób, aby zachować wystarczający odstęp pomiędzy stopą kontuzjowanej nogi a stopniami schodów z tyłu.



Podpowiedź – na stromych schodach można próbować schodzić tyłem (z twarzą skierowaną w górę schodów podczas schodzenia w dół). To łatwiejsze niż myślisz!

Instrukcje dotyczące ponownego zapakowania urządzenia

CO WCHODZI W SKŁAD URZĄDZENIA:

ZAWARTOŚĆ TOREBKI Z DROBNYMI CZĘŚCIAMI

pasek –1 szt.

śruby kciukowe – 2 szt.

śruba zaciskowa – 1 szt.

nakrętka śruby zaciskowej – 1 szt.

Uwaga – Aby zapobiec uszkodzeniu przesyłki, należy upewnić się, że wszystkie metalowe rurki są zapakowane ponownie w ochronny plastikowy woreczek, w którym zostały dostarczone.

KONSTRUKCJA GÓRNA

PLATFORMA KOLANOWA z paskami

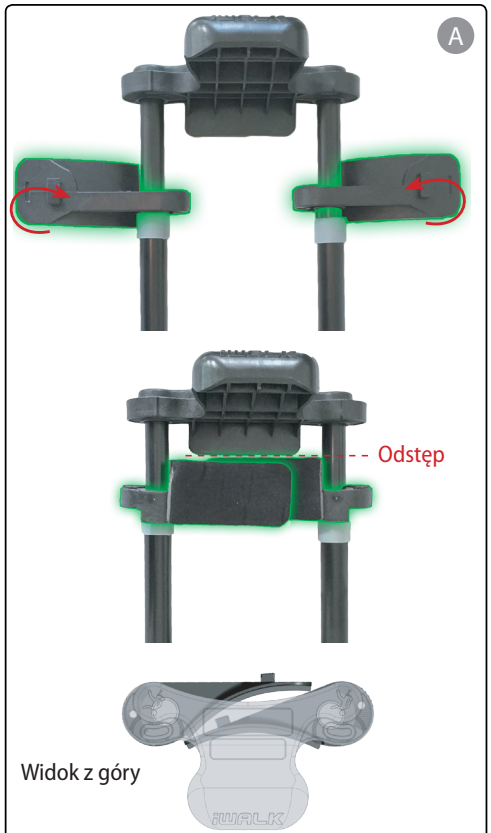
RURKI PODPOROWE

KONSTRUKCJA DOLNA

PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

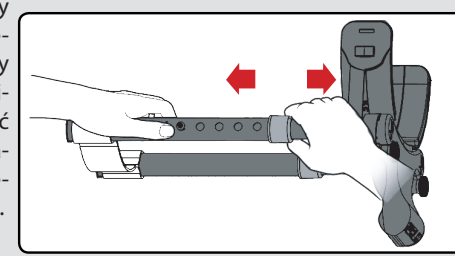
TOREBKA Z DROBNYMI CZĘŚCIAMI

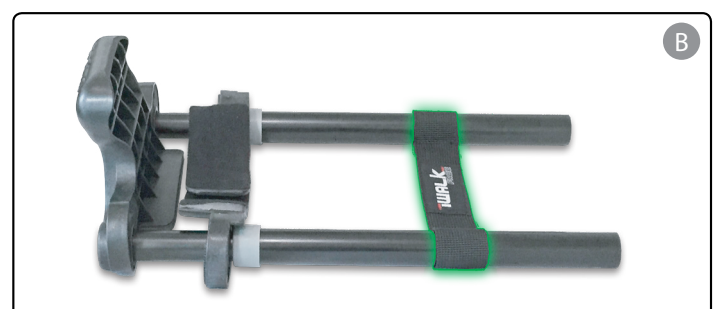
KROK 1



A. Należy wydłużyć rurki w wystarczającym stopniu, aby można było obrócić obie obejmy uda tak, by można je było złożyć, jak pokazano na rysunku.

Podpowiedź – Aby wydłużyć rurki, należy chwycić je od góry poniżej szarych plastikowych kołnierzy i pociągnąć w przeciwnych kierunkach. Nacisnąć końcówkę blokady sprężynowej po prawej stronie rurki.





B. Należy ułożyć konstrukcję górną urządzenia, z obejmami uda obróconymi do wewnątrz z uchwytem skierowanym ku górze (jak pokazano na rysunku) na płaskiej powierzchni.

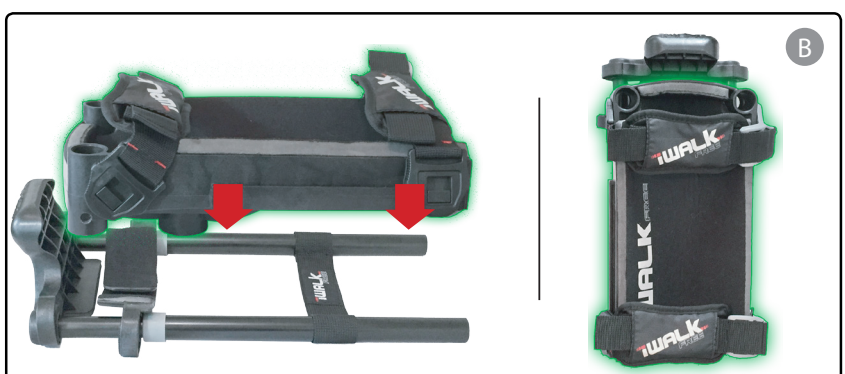
Należy się upewnij się, że pasek kolanowy jest na swoim miejscu.

KROK 2

A. Należy upewnić się, że oba paski znajdują się na platformie kolanowej na swoich miejscach. Następnie należy zaciągnąć wszystkie paski w taki sposób, aby były bezpiecznie zaciśnięte.

Należy włożyć końce pasków w rękaw poduszki, jak pokazano na rysunku poniżej.

B. Należy umieścić platformę kolanową na konstrukcji górnej urządzenia.



⚠ BARDZO WAŻNE:

Należy upewnić się, że zaokrąglona krawędź (krawędź przednia) jest umieszczona w pozycji najbliższej uchwytu konstrukcji górnej urządzenia.

KROK 3

A. Należy wsunąć konstrukcję dolną urządzenia pod paski i umieszczając ją na platformie kolanowej.

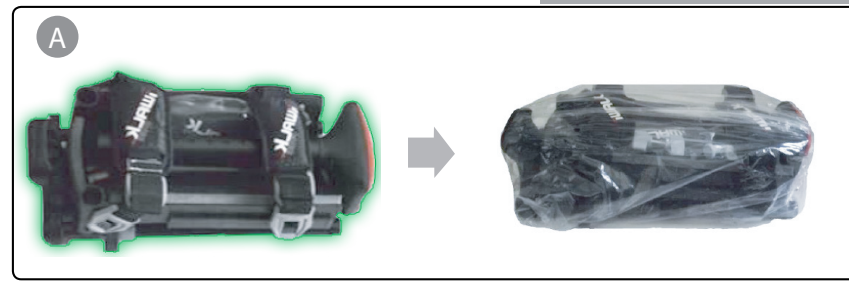
C. Należy umieścić torebkę z drobnymi częściami na platformie kolanowej pomiędzy paskami i obok konstrukcji dolnej urządzenia.

B. Należy umieścić rurki podporowe na platformie kolanowej pod paskami i obok konstrukcji dolnej urządzenia.

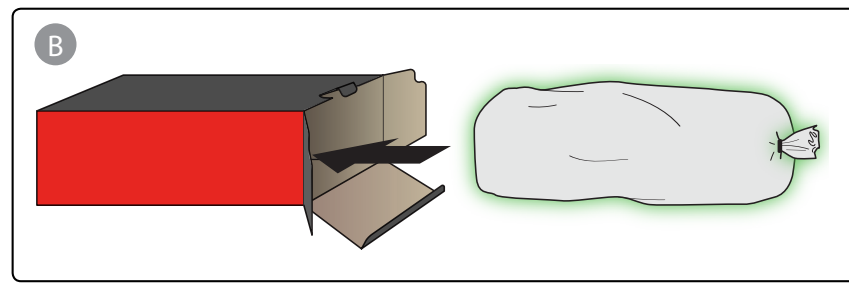
Uwaga – Należy się upewnić, że rurki konstrukcji dolnej urządzenia mają najkrótszą długość, i że zaokrąglona krawędź stopki urządzenia jest skierowana w dół.

KROK 4

A. Należy wsunąć całość części urządzenia z powrotem do worka, w którym zostało ono dostarczone, a worek umieścić w kartonie.

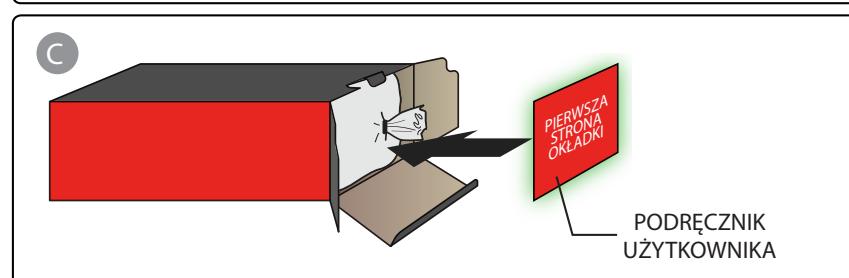


B. Należy wsunąć plastikowy worek z częściami urządzenia, skierowując zawiązany koniec worka w pozycji ku otwieranej części kartonu.



C. Należy umieścić Podręcznik użytkownika na plastikowym worku, z pierwszą stroną okładki skierowaną ku górze.

PIERWSZA STRONA OKŁADKI



INFORMACJE DOTYCZĄCE PRZEPISÓW REGULACYJNYCH I ZACHOWANIA ZGODNOŚCI

- Oświadczenie w sprawie zamierzonego przeznaczenia wyrobu: Niniejsze urządzenie jest przeznaczone do użytku przez jedną osobę, o masie ciała nieprzekraczającej 126 kg z możliwością obciążania jednej kończyny dolnej podczas chodzenia, bez konieczności stosowania innych urządzeń wspomagających (lasek lub kuli medycznych) w normalnych wewnętrznych i zewnętrznych warunkach środowiska pomiędzy 0°C a 40°C.
- Oczekiwana trwałość wyrobu: 150 dni przy całkowitej liczbie 6 000 kroków dziennie przy obciążeniu najwyższą masą ciała użytkownika; dłuższy oczekiwany okres trwałości przy użytkowniku o niższej masie ciała.
- Instrukcje dotyczące czyszczenia: Spłukać czystą wodą z kranu, a następnie pozostawić do wyschnięcia, usuwając resztki płynu z powierzchni.

⚠ Urządzenie nie jest przeznaczone do stosowania bez nadzoru, przez pacjentów z istotnymi problemami z zachowaniem równowagi lub z upośledzeniem funkcji poznawczych.

⚠ Osoby z upośledzeniem funkcji poznawczych powinny uzyskać pomoc ze strony osoby przeszkolonej z korzystania z urządzenia.

⚠ Urządzenia należy używać wyłącznie po przeprowadzeniu prawidłowego montażu zgodnie z instrukcjami przeszkolonego personelu.

⚠ Jeśli występują trudności w zrozumieniu niniejszych instrukcji, należy powstrzymać się od samodzielnego użytkowania urządzenia i uzyskać fachową pomoc.

⚠ Urządzenie jest przeznaczone tylko dla jednego użytkownika, i nie jest przeznaczone do wynajmu lub odsprzedaży.

⚠ Palność: Niniejsze urządzenie nie zawiera materiałów samogasnących, ani materiałów hamujących palność.

⚠ Nie wolno urządzenia wystawiać na działanie zewnętrznych źródeł ciepła lub na działanie otwartego ognia.

⚠ Nie wolno urządzenia przechowywać, ani wystawiać na bezpośrednie działanie światła słonecznego oraz nie używać, gdy nagrzeje się do temperatury powodującej ból przy dotyku, dopóki części urządzenia nie staną się chłodne.

⚠ Nie należy umieszczać palców, ani innych wystających części ciała, w otworach lub przestrzeniach w kształcie litery V, ani podczas użytkowania urządzenia, ani podczas spoczynku.

⚠ Nie należy spożywać żadnych elementów urządzenia.

⚠ Nie należy montować ani demontować urządzenia w obecności małych dzieci.

⚠ Należy przerwać użytkowanie urządzenia, w przypadku jakichkolwiek oznak uszkodzenia tkanek miękkich spowodowanych korzystaniem lub noszeniem urządzenia.

⚠ Urządzenie nie zawiera żadnych części podlegających naprawie przez użytkownika.

⚠ Należy postępować zgodnie z załączoną instrukcją montażu podczas wymiany części.

⚠ Należy przewozić w stanie zmontowanym i gotowym do użycia.

⚠ Przy zwrocie urządzenia, należy postępować zgodnie z instrukcjami dotyczącymi ponownego zapakowania urządzenia.

⚠ W przypadku, gdy wyrób wykazuje oznaki zmiany efektywności podczas użytkowania, należy natychmiast zaprzestać użytkowania, skontaktować się z autoryzowanym dystrybutorem w celu uzgodnienia sposobu postępowania.

⚠ Oświadczenie w sprawie zasadniczego działania urządzenia: Zasadnicze działanie urządzenia polega na możliwości przenoszenia maksymalnego obciążenia masy ciała użytkownika na jedną kończynę w pozycji stojącej bez powodowania szkody u użytkownika, z możliwością zdejmowania urządzenia przez użytkownika, który może sam zdecydować o pozostaniu w pozycji stojącej przy wykorzystaniu alternatywnej metody podparcia.

iWALKFree Inc.
194 Marina Dr. , St 200A
Long Beach CA 90803 USA

CE

EC REP

cepartner**4U**, Esdoornlaan 13, 3951
DB Maarn, Holandia

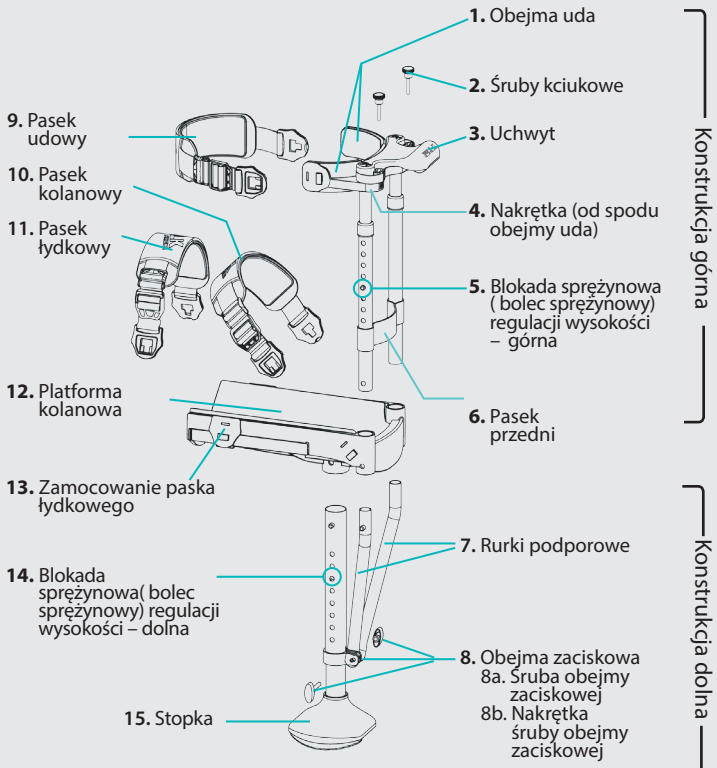
POMOC TECHNICZNA

CZY MASZ PYTANIA? CZY POTRZEBUJESZ POMOCY?

Daj nam znać!

Email: **kontakt@iwalkfree.pl**

Linia pomocy technicznej:

+48 506 399 272

Otwórz tę stronę podczas rozmowy telefonicznej z iWALKFree w celu uzyskania pomocy technicznej.