



Vzdělávání a fyzioterapie
Výhradní zastoupení pro ČR a Slovensko
Mgr. Alice Hamáčková Pernicová REKORD
IČO:46240641



Prodej a dodávky zařízení a doplňků pro rehabilitaci
Výhradní zastoupení pro ČR a Slovensko
Ahama s.r.o.
IČO:27491579

Návod k montáži a obsluze Redcord® systému

Upozornění: Tato příručka neopravňuje uživatele k léčbě zranění, bolesti nebo chronických obtíží. Pro tuto práci s Redcord® systémem doporučujeme znalosti S-E-T® (Sling Exercise Therapy) konceptu. Informace o vzdělávání na www.Redcord®.cz.



Vzdělávání a fyzioterapie
Výhradní zastoupení pro ČR a Slovensko
Mgr. Alice Hamáčková Pernicová REKORD
IČO:46240641



Prodej a dodávky zařízení a doplňků pro rehabilitaci
Výhradní zastoupení pro ČR a Slovensko
Ahama s.r.o.
IČO:27491579

Tuto část čtete ještě před použitím Redcord® systému. Maximální péče je věnována zajištění bezpečnosti použití již při konstrukci a výrobě Redcord® systému stejná péče je věnována i přípravě instrukcí pro cvičení. Nicméně, nesprávná instalace a použití může způsobit vážné ublížení na zdraví.

Instalace, bezpečnost a rizika

BEZPEČNOST A RIZIKA

Bezpečný strop pro instalaci

Předpokladem bezpečné instalace je použití originálního příslušenství které je přibaleno v krabici Redcord® , sadě pro extra vysoké stropy nebo stropní posuvné konstrukci, kterými můžeme přizpůsobit výšku zavěšení systému. Zařízení i stropní posuvná konstrukce jsou vyrobeny tak, že mohou být použity bezpečně bez ohledu na tělesnou hmotnost uživatele, jestliže uživatel dodržuje pokyny a provádí doporučené testy. Instrukce pro instalaci lze nalézt v této příručce.

Doporučujeme, aby terapeuté vyzkoušeli cvičení v Redcord® systému nejdříve sami na sobě a tím se ujistili o účinku cvičení na svém vlastním těle. Naučit se nastavovat popruhy a závěsy je velmi snadné. Detailní informace o správném použití najdete v této příručce.

UPOZORNĚNÍ!

Nezačínáte léčbu ani cvičení před tím než byl systém testován na bezpečnost "zátěžovým testem". Nesprávná instalace může způsobit nebezpečí během používání. Cvičte vždy z přední strany Redcord® u.

Při cvičení z nesprávné strany a vytažení nohou nahoru v popruhu v pozici vleže může být obtížné spustit vaše nohy dolů.

Nezačínáte cvičení do té doby , dokud se nenaučíte, jak nastavovat a uvolňovat popruhy. To je zvláště důležité při zvedání nohou v pozici vleže. Musíte si být jisti, že můžete uvolnit popruhy a spustit nohy dolů.

Nenechávejte děti na zařízení bez dozoru.

Používejte pouze originální šrouby a příslušenství.

Výrobce a dodavatel, REDCORD AS nenesou odpovědnost za montáž zařízení, která je prováděna bez jeho kontroly.

REDCORD AS popírá jakoukoliv zodpovědnost za nehody způsobené nesprávnou instalací nebo nesprávným použitím zařízení podle těchto instrukcí.



Vzdělávání a fyzioterapie
Výhradní zastoupení pro ČR a Slovensko
Mgr. Alice Hamáčková Pernicová REKORD
IČO:46240641



Prodej a dodávky zařízení a doplňků pro rehabilitaci
Výhradní zastoupení pro ČR a Slovensko
Ahama s.r.o.
IČO:27491579

INSTALACE

Vhodné místo pro Redcord®

najděte vhodné místo kde je dostatek místa pro cvičení s Redcord® systémem (nejlépe na délku těla ve všech směrech). Všimněte si, že sundat Redcord® dolů po použití je velice snadné a zařízení tak můžete přemísťovat mezi více místy zavěšení nebo sundat a uklidit pokud ho nepoužíváte.

Výška stropu

standardní zavěšení úchyťů, které přišly se zařízením jsou pro výšku stropu mezi 220 - 260 cm. Pro vyšší stropy, kontaktujte Vašeho dodavatele nebo Nordisk Terapi AS a objednejte instalační sadu pro vysoké stropy. Uveďte výšku a materiál stropu.

Dřevěné stropy

Vybavení: Vrtačku pro přiložený klíč nebo 4mm inbus.

- Ujistěte se, že instalujete úchyty do stropního trámu a ne do panelu nebo stropní desky.
- Označte dva body přesně 60 cm od sebe (standardní vzdálenosti mezi stropními trámy) a zašroubujte oba úchyty jedním vrutem. Použijte 100 mm vruty a přiložený klíč. Poznámka: Použijte stejný otvor v obou úchytech pro správnou vzdálenost mezi úchyty.
- Zkontrolujte, že úchyty byly namontované v správné vzdálenosti a zavěste zařízení. Pak instalujte druhé šrouby do každého úchyty.
- Šrouby mohou být zašroubovány bez předvrtání. Olej, vosk nebo mýdlo usnadní dotažení. Jestliže je nutné předvrtání doporučujeme vrták 3.5mm.

Betonové stropy

Vybavení: Vrták do betonu 8 mm a vrtačku se sklíčidlem do 13 mm.

- Ujistěte se, že strop je betonový a ne zhotovený z pórovitého materiálu s nízkou nosností.
- Označte dva body přesně 60 cm od sebe a vyvrtejte dvě díry 40 mm hluboké s 8 mm vrtákem do betonu.
- Zatlačte nebo zatlučte 8x50 mm kovové hmoždinky (vyhněte se úderům do závitů).
- Nasadte úchyty skrz oválné díry, přizpůsobte vzdálenost mezi úchyty a utáhněte šrouby.

Pórovité stropy

Neinstalujte Redcord® do pórovitých materiálů (Ytong, Siporex nebo Leca) a stropů z podobných materiálů. Kontaktujte Vašeho dodavatele nebo REDCORD AS a objednejte instalační sadu do pórovitých stropů.

Ostatní systémy zavěšení

Jestliže máte podhledy nebo stropní panely kontaktujte Vašeho dodavatele nebo REDCORD AS a objednejte instalační sadu do podhledů. Další systémy upevnění Vám usnadní instalaci na stěnu, nade dveře, atd. Pro pomoc kontaktujte Vašeho dodavatele.

Zátěžový test.

Zavěste Redcord® dle obrázku. Jestliže závěsy nesedí uvolněte šrouby a přizpůsobte úchyty.

U stropní posuvné konstrukce postupujte dle instrukcí v pokynech k montáži.

Testování nosnosti a zátěžový test

Jestliže jste dodrželi pokyny pro instalaci, zbývá jediný test před bezpečným použitím Redcord® systému:

Nastavte popruhy cca 10 cm nad úroveň podlahy. Stoupněte si nohou do popruhu a skákejte nahoru a dolů. Použijte Vaši celou tělesnou hmotnost. Opakujte test v druhém popruhu. Nyní máte ověřeno, že každý bod instalace může unést hmotnost mnohem vyšší než je Vaše tělesná hmotnost. Redcord® je připraven k použití pro terapii a cvičení. **Jestliže někdy později pochybujete o bezpečnosti připevnění, opakujte test. Vizuálně kontrolujte švy a místa spojení používaných součástí systému před každým použitím. Zařízení kontrolujte v souladu se zákonnými normami pro zdravotnické prostředky třídy I. - nesterilní/bez měřicí funkce. Doporučení výrobce pro periodické bezpečnostně technické kontroly je 1 rok.**

Pokud si nejste jisti ohledně zavěšení, kontaktujte Vašeho dodavatele nebo výrobce Redcord AS, Kilsund Senteret,





Vzdělávání a fyzioterapie
Výhradní zastoupení pro ČR a Slovensko
Mgr. Alice Hamáčková Pernicová REKORD
IČO:46240641



Prodej a dodávky zařízení a doplňků pro rehabilitaci
Výhradní zastoupení pro ČR a Slovensko
Ahama s.r.o.
IČO:27491579

P.O.Box 55, NO-4920 Staubo, Norway.(Redcord @Redcord AS.no)

Uvolňování, nastavování lan a správně používání popruhů

Principy uvolnění a zasekávání lan se používají ve všech pozicích: stoj, sed nebo leh. Funkcí popruhů je podepřít ruku nebo nohu. Akrální popruhy jsou pevně spojeny s lany vycházejících z otvorů na okraji zařízení. Lana vycházející ze středu zařízení se nazývají ovládací lana.

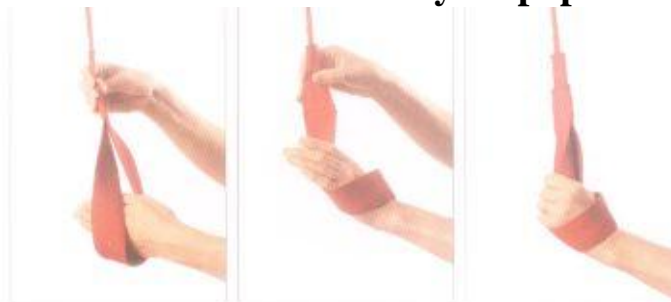
SPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ REDCORD® SYSTÉMU

Popruhy musí být ovládány vždy z přední strany zařízení. Přední a zadní strana je jasně značená. Výstražné trojúhelníky na koncích lan obsahují důležité informace o ovládnutí popruhů. Je zvlášť důležité naučit se uvolnit a snížit popruhy v pozici vleže. Jakmile jsou lana zaseknutá, popruhy se nemohou uvolnit nebo sklouznout.

Správné použití popruhů

uživatelovy ruce/nohy by měly být vloženy do popruhů ze "strany zadní" kde otevření je užší, stejným způsobem jako v popruhu lyžařských holí. Ruce/nohy by měly být zavěšeny pohodlně (viz ilustrace). Pro efektivní využití Redcord® systému by mělo být prakticky zvládnuto uvolnění, zavěšení, snížení a uzamčení popruhů v pozici vleže na zádech i ve stoje.

Umístění - Vložení vaší ruky do popruhu



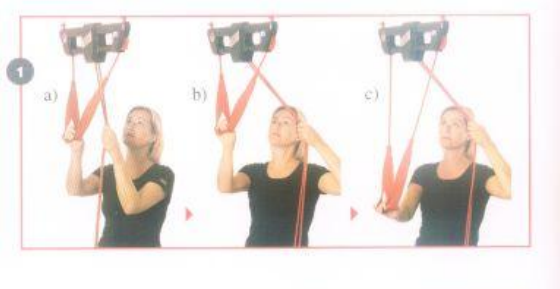
Umístění - Vložení vaší nohy do popruhu



NASTAVENÍ POPRUHŮ VE STOJE

1 Uvolnění a spouštění akrálních popruhů.

(a) Postavte se z přední strany zařízení, držte ovládací lana v jedné ruce a akrální popruhy ve druhé. (b) Lehce tahněte ovládací lana přímo dolů do té doby, než se uvolní a pak směrem k sobě. (c) Držte ovládací lana napnutá a stáhněte akrální popruhy přímo dolů do požadované výšky (bez škubání ale nejlépe lehkým tahem).

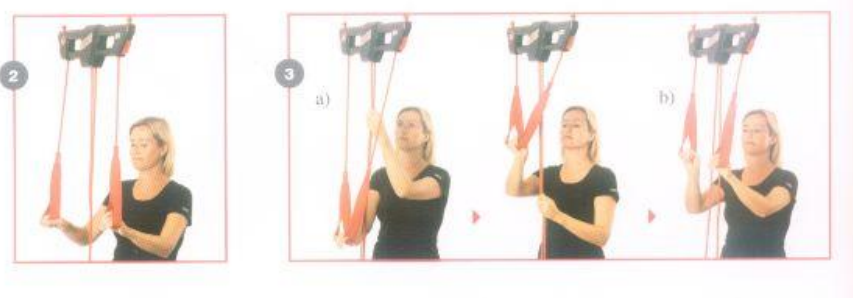


2 Zaseknutí popruhů.

Nechte ovládací lana tak, aby visela přímo dolů a popruhy se zaseknou v momentě zatížení.

3 Vytahování popruhů směrem nahoru.

(a) Táhnete střední lana přímo dolů do té doby než popruhy budou v požadované výšce. (b) Popruhy se zaseknou v momentě zatížení.



NASTAVENÍ POPRUHŮ V POZICI VLEŽE

4 Vytahování akrálních popruhů směrem nahoru.

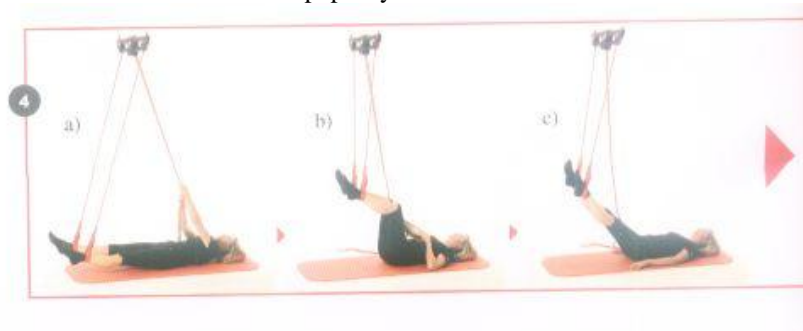
(a) Táhnete ovládací lana dolů do té doby než budou akrální popruhy v požadované výšce. (b) Přiblížte akrální popruhy a ovládací lana ohýbáním vašich kolen a natažením vašich rukou směrem k nohám. (c) Pusťte ovládací lana a akrální popruhy se zaseknou v momentě zatížení.

5 Uvolnění a spouštění akrálních popruhů.

(a) Tahněte ovládací lana přímo dolů do té doby, než jsou vaše nohy mírně zvednuté. (b) Držte ovládací lana natažená a tahejte je směrem k vaší hlavě dokud nebudou nohy v požadované výšce.

6 Zaseknutí akrálních popruhů.

(a) Přiblížte akrální popruhy a ovládací lana ohnutím vašich kolen a natažením vašich rukou směrem k nohám. (b) Pusťte ovládací lana a akrální popruhy se zaseknou v momentě zatížení.





Pro rozšíření možností při léčbě nebo cvičení nabízí Redcord® systém množství různých popruhů, lan a elastických lan.

Popruhy jsou vybaveny kroužky pro snadnou výměnu a přizpůsobení terapie nebo cvičení. Lana a elastická lana jsou vybavena karabinou a zásekem.

Než zaseknete zásek lana nebo elastického lana na krajní lano Redcord® u s akrálním popruhem, zasekněte nejdříve pouze spodní konec záseku (dle nákresu na každém záseku) nastavte požadovanou výšku a potom zasekněte i horní konec záseku. V této chvíli máte lano uzamčené pro terapii.

Pro pozdější posunutí stačí vyseknout horní konec záseku. Nastavit výšku a zaseknout zpět horní konec záseku.

