

VP ROTATOR Használati útmutató



Hivatalos használati, összeszerelési, biztonsági és garanciális útmutató a VP Rotator PRO és LITE modellekhez.

Tartalom

- 01 Bevezetés és figyelmeztetések
- 02 Elérhető változatok
- 03 Rendeltetés és felhasználás
- 04 Előkészítés használat előtt
- 05 A készülék beállítása
- 06 Használat lépésről lépésre
- 07 Funkciók és előnyök
- 08 Fő alkatrészek
- 09 Méretek
- 10 Biztonsági előírások
- 11 Karbantartás
- 12 Összeszerelés
- 13 Garanciális feltételek
- 14 Kapcsolattartási adatok

1. Bevezetés és figyelmeztetések

A VP Rotator professzionális edző- és rehabilitációs eszköz, amely a csípőízület belső és külső rotátorainak izolált erősítésére szolgál. Az első használat előtt figyelmesen olvassa el ezt az útmutatót, és őrizze meg a készülék teljes élettartama alatt.

Figyelmeztetés: a készüléket kizárólag rendeltetésszerűen, sík és stabil felületen használja. Rehabilitációs alkalmazás esetén kövesse szakképzett szakember utasításait.

2. Elérhető változatok

Paraméter	PRO	LITE
Maximális terhelés	80 kg	40 kg
A készülék tömege	171 kg	120 kg
Ajánlott felhasználás	Professzionális edzőtermek, klinikák, sportcsapodok	Kisborda, klubok, fizioterápia, személyi edzők

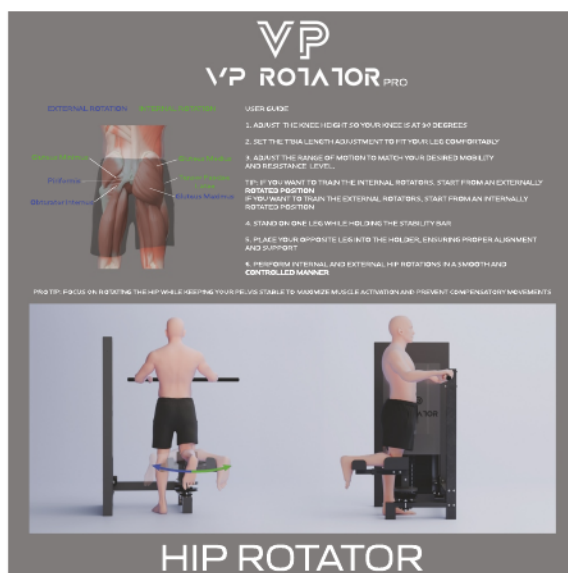
3. Rendeltetés és felhasználás

A készülék a csípő belső és külső rotátorainak erősítésére, a mobilitás támogatására, rehabilitációra, sérülésmegelőzésre és a medence stabilitásának javítására szolgál. Az edzés egy lábon állva történik, miközben a másik láb állítható támaszban helyezkedik el.

Fő előnyök

- Célzott belső és külső csípőrotáció.
- A stabilitás, a medencekontroll és az egy lábbas egyensúly javítása.
- A rehabilitáció, mobilitás és sérülésmegelőzés támogatása.
- Egyenletes ellenállás mindkét mozgásirányban.
- Egyéni beállítás a felhasználó testarányaihoz.

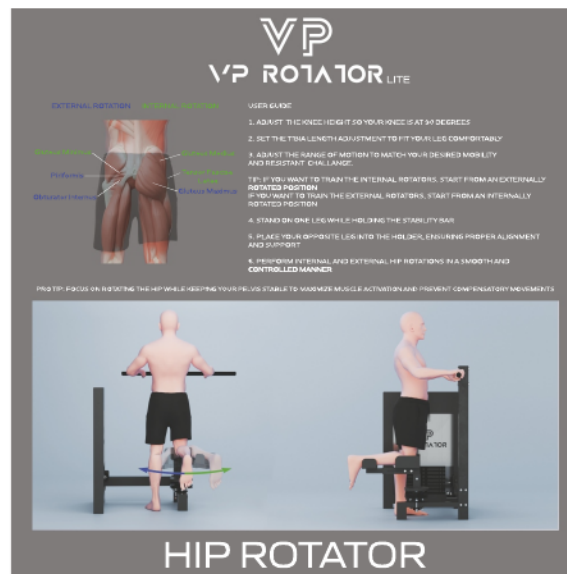
Figure 1 – VP ROTATOR PRO



3

A VP Rotator PRO modell szemléltető panelje.

Figure 2 – VP ROTATOR LITE



4

A VP Rotator LITE modell szemléltető panelje.

4. Előkészítés használat előtt

1. Helyezze a készüléket sík, stabil és csúszásmentes felületre.
2. Ellenőrizze a váz, a súlyblokk, a kábelrendszer és a stabilizáló rúd megfelelő rögzítését.
3. Győződjön meg arról, hogy minden állítható rész, rögzítőcsap és a forgómechanizmus biztonságosan rögzítve van.
4. Ellenőrizze, hogy a munkaterületen nincs akadály vagy illetéktelen személy.

Az első használat előtt és minden beállítás után terhelés nélküli próbamozdulatot kell végezni.

5. A készülék beállítása

1. Állítsa be a térd- és bokatámasz magasságát úgy, hogy a térd körülbelül 90°-os szöget zárjon be. A két támasz magassága együtt állítható.
2. Állítsa be a lábszártámasz hosszát a felhasználó sípcsontjának hosszához. A támasz nem okozhat túlzott nyomást.
3. Válassza ki a kívánt ellenállást. Minden súlylap 2,5 kg; a LITE 16, a PRO 32 lapot tartalmaz.
4. A mechanikus ütközővel állítsa be a kiinduló rotációs helyzetet, majd rögzítse a csappal.
5. A mozgástartományt a felhasználó képességei vagy a gyógytornász ajánlása szerint állítsa be.

6. A készülék használata

1. Állítsa be a térd- és lábszártámaszt a láb magasságához és hosszához.
2. Állítsa be a megfelelő mozgástartományt és ellenállást.
3. Álljon az egyik lábára, és fogja meg stabilan a kapaszkodót.
4. Helyezze a másik lábat a térd- és bokatámaszba, és ellenőrizze a helyes pozíciót.
5. Lassan és kontrolláltan végezze a csípő belső és külső rotációját.
6. A gyakorlat végén biztonságosan vegye ki a lábát, és engedje vissza a súlyt a kiinduló helyzetbe.

Célzási tippek

- A belső rotátorok edzéséhez külső rotációs helyzetből induljon.
- A külső rotátorok edzéséhez belső rotációs helyzetből induljon.

Szakmai tipp: a mozgás a csípőízületből induljon, a medence elfordítása nélkül. Ez növeli a célizmok aktivációját és csökkenti a kompenzációt.

7. Funkciók és előnyök

Az ellenállást a súlyblokkból kábel- és csigarendszer továbbítja a forgómechanizmushoz. A mechanikus ütköző pontos kiinduló helyzetet biztosít. Az állítható magasság, támaszhossz és mozgástartomány révén a készülék a rehabilitációs páciensektől a profi sportolókig sokféle felhasználóhoz igazítható.

8. Fő alkatrészek

Acélváz

A porszórt acél tartós, stabil és ellenáll a mindennapos használatnak.

Súlyrendszer

PRO: 80 kg (32 × 2,5 kg). LITE: 40 kg (16 × 2,5 kg). A súlyblokk plexiborítással védett.

Kábelrendszer

Öt csigán keresztül továbbítja az ellenállást a forgómechanizmushoz, mindkét irányban.

Térd- és bokatámasz

Az edző láb rögzítésére szolgáló állítható támasz; a magasság együtt állítható.

Mechanikus ütköző

Két kör alakú tárcsa és egy rögzítőcsap segítségével állítható a kiinduló szög.

Stabilizáló rúd

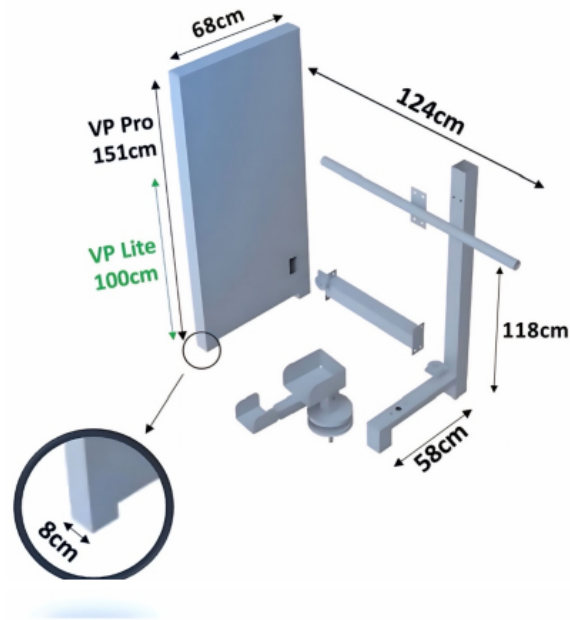
Puha fogású vízszintes kapaszkodó az egyensúly megtartásához.

Párnázott elemek

A térd- és bokazónában elhelyezett párnázás növeli a kényelmet és a biztonságot.

9. Méretek

12. Dimensions:



15

A készülék méretei a gyártói dokumentáció alapján. Telepítéskor hagyjon elegendő szabad teret a biztonságos használathoz.

10. Biztonsági előírások

1. A készülék S osztályú, professzionális és kereskedelmi használatra szolgál.
2. Ne tegye ki víznek, magas páratartalomnak vagy szélsőséges hőmérsékletnek.
3. Sík, szilárd és stabil felületre helyezze.
4. A felhasználó maximális testsúlya 120 kg.
5. Használat előtt olvassa el az útmutatót és vegyen részt betanításon.
6. Ne lépje túl a maximális terhelést.
7. Minden használat előtt ellenőrizze az állítóelemek rögzítését.
8. Fájdalom, kellemetlenség vagy természetellenes mozgás esetén azonnal hagyja abba a gyakorlatot.
9. Gyermekektől elzárva tartandó.
10. Rendszeresen ellenőrizze a kábelt, a támaszokat, a súlyblokkot és a forgómechanizmust.
11. A felületeket nedves ruhával, agresszív vegyszerek nélkül tisztítsa.
12. Mozgatáskor csak a szilárd alapvázat emelje.
13. Minden használat után végezzen vizuális ellenőrzést.
14. A kiinduló szög beállításakor a rögzítőcsap legyen teljesen behelyezve.

11. Karbantartás

Rendszeres vizuális ellenőrzés

Ellenőrizze a csavarokat, kötéseket, kábelt és mechanikus részeket. A laza kötéseket húzza meg, a sérült elemeket cserélje ki.

Kábelrendszer ellenőrzése

Szállkásodás, kopás vagy sérülés esetén a kábelt azonnal ki kell cserélni.

Felületek tisztítása

Enyhén nedves ruhát használjon. A csapágyakat és súlyrendszert óvja a víztől.

Kenés

A mozgó részeket és csapágyakat legalább 6 havonta vagy a mozgás romlásakor kenje megfelelő műszaki kenőanyaggal.

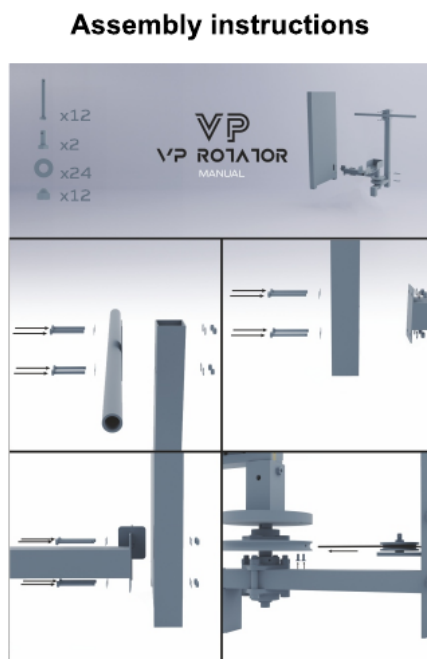
Védőburkolat

A plexit tartsa tisztán, sérülés esetén azonnal cserélje.

Tárolás

Száraz, pormentes, közvetlen napfénytől és szélsőséges hőmérséklettől védett helyen tárolja.

12. Összeszerelés



20

Összeszerelési ábra a gyártói dokumentációból.

Szerelési anyagok

- 12 csavar
- 24 alátét
- 12 anya
- 2 csavar a kábel forgómechanizmushoz rögzítéséhez

1. A stabilizáló fogantyú rögzítése

A vízszintes fogantyút csavarokkal, alátétekkel és anyákkal rögzítse a fő függőleges vázhoz. Minden kötést alaposan húzzon meg.

2. Az acél összekötő rúd rögzítése az L-profilhoz

Igazítsa az összekötő rudat az L-profil alsó furatához, majd szilárdan csavarozza össze.

3. Csatlakoztatás a súlyrendszeres vázhoz

Az összeállított részt kapcsolja a súlyblokkot tartalmazó fő szerkezethez, igazítsa a furatokat és húzza meg a kötéseket.

4. A kábelrendszer telepítése

Vezesse át a kábelt az ötödik csigán, majd csatlakoztassa az alsó forgótárcsához.
Ellenőrizze a helyes vezetést és feszességet.

Az első használat előtt és minden beállítás után terhelés nélküli próbamoždulatot kell végezni.

13. Garanciális feltételek

1. A jótállási idő a vásárlás napjától számított 24 hónap.
2. A gyártó a jótállási idő alatt kijavítja az anyag- vagy gyártási hibákat.
3. A garancia nem terjed ki a mechanikai sérülésre, helytelen használatra, szerkezeti módosításra, nem megfelelő tárolásra, túlterhelésre, elemi károokra és normál kopásra.
4. A párnázott elemek szokásos kopása nem tartozik a garancia körébe.
5. A reklamációt írásban, a hiba pontos leírásával és a jótállási jeggyel kell benyújtani.
6. A garancia annál a kereskedőnél vagy szervezetnél érvényesíthető, ahol a terméket megvásárolták.

14. Gyártó, forgalmazó és jótállási jegy

Gyártó	A.M.T. Industry s.r.o.
	Školská 1/8, 946 03 Kolárovo
Cégjegyzékszám / IČO	46230351
Forgalmazó	FLÓRA NOVA s.r.o.
	Športová 1199/28C, 929 01 Dunajská Streda
Cégjegyzékszám / IČO	36245691
Telefon	+421 911 346 866 - Magyar Attila Máté
	+421 948 442 400 - Bc. Viktor Pázmány
Web	www.vpstrength.com
E-mail	support@vpstrength.com

Eladás dátuma

A gyártó vagy eladó bélyegzője és aláírása

Őrizze meg ezt a dokumentumot. Használati útmutatóként, termékazonosítóként, jótállási jegyként és reklamáció esetén szükséges bizonylatként szolgál.