

VP ROTATOR Návod na používanie



Oficiálny návod na používanie, montáž, bezpečnosť a záruku pre modely VP Rotator PRO a LITE.

Obsah

- 01 Úvod a upozornenia
- 02 Dostupné verzie
- 03 Účel a využitie
- 04 Príprava pred použitím
- 05 Nastavenie zariadenia
- 06 Používanie krok za krokom
- 07 Funkcie a prínosy
- 08 Hlavné komponenty
- 09 Rozmery
- 10 Bezpečnostné pokyny
- 11 Údržba
- 12 Montáž
- 13 Záručné podmienky
- 14 Kontaktné údaje

1. Úvod a upozornenia

VP Rotator je profesionálne tréningové a rehabilitačné zariadenie určené na izolované posilňovanie vnútorných a vonkajších rotátorov bedrového kĺbu. Tento návod si pred prvým použitím pozorne prečítajte a uschovajte ho počas celej životnosti zariadenia.

Upozornenie: zariadenie používajte iba na určený účel, na rovnom a stabilnom povrchu. Pri rehabilitačnom použití sa riadte pokynmi kvalifikovaného odborníka.

2. Dostupné verzie

Parameter	PRO	LITE
Maximálna záťaž	80 kg	40 kg
Hmotnosť zariadenia	171 kg	120 kg
Odporúčané využitie	Profesionálne fitness centrá, kliniky, športové kluby, fyzioterapia, osobní tréneri	

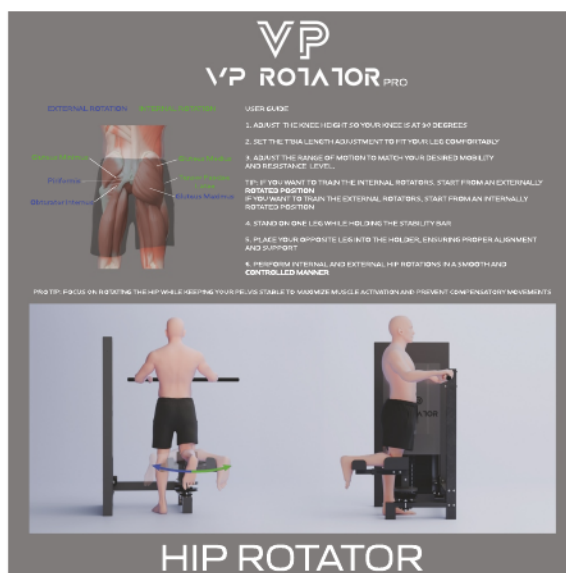
3. Účel a využitie

Zariadenie je určené na posilňovanie vnútorných a vonkajších rotátorov bedra, podporu mobility, rehabilitáciu, prevenciu zranení a zlepšenie stability panvy. Tréning prebieha v stoj na jednej nohe, pričom druhá noha je uložená v nastaviteľnej opore.

Hlavné prínosy

- Cielená vnútorná a vonkajšia rotácia bedra.
- Zlepšenie stability, kontroly panvy a rovnováhy na jednej nohe.
- Podpora rehabilitácie, mobility a prevencie zranení.
- Plynulý odpor v oboch smeroch pohybu.
- Individuálne nastavenie podľa telesných proporcií používateľa.

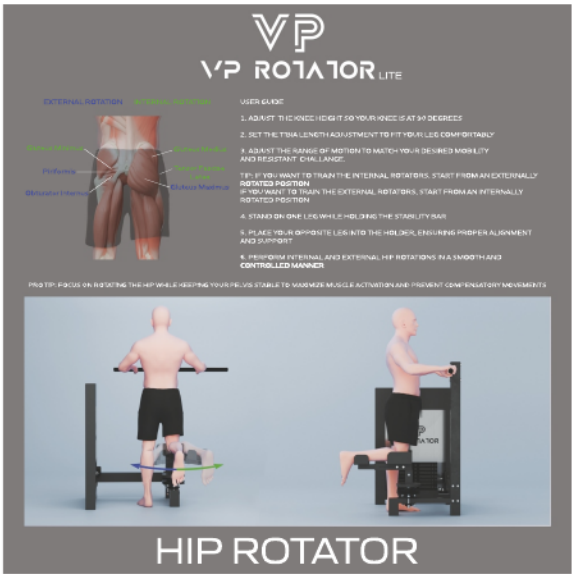
Figure 1 – VP ROTATOR PRO



3

Ilustračný panel modelu VP Rotator PRO.

Figure 2 – VP ROTATOR LITE



4

Ilustračný panel modelu VP Rotator LITE.

4. Príprava pred použitím

1. Umiestnite zariadenie na rovný, stabilný a protišmykový povrch.
2. Skontrolujte správne upevnenie rámu, záťažového bloku, lankového systému a stabilizačnej tyče.
3. Overte, že všetky nastaviteľné časti, poistné kolíky a rotačný mechanizmus sú bezpečne zaistené.
4. Skontrolujte, či sa v pracovnom priestore nenachádzajú prekážky alebo nepovolané osoby.

Pred prvým použitím a po každom nastavovaní vykonajte skúšobný pohyb bez záťaže.

5. Nastavenie zariadenia

1. Nastavte výšku opory kolena a členka tak, aby koleno zvieralo približne 90°. Výška oboch opôr sa nastavuje spoločne.
2. Prispôsobte dĺžku opory predkolenia dĺžke používateľovej holennej kosti. Opora nesmie vytvárať nadmerný tlak.
3. Zvoľte požadovaný odpor. Každá platňa má 2,5 kg; LITE obsahuje 16 platní a PRO 32 platní.
4. Pomocou mechanického dorazu nastavte počiatočnú rotačnú polohu a zaistite ju poistným kolíkom.
5. Rozsah pohybu nastavte podľa schopností používateľa alebo odporúčania fyzioterapeuta.

6. Používanie zariadenia

1. Nastavte oporu kolena a predkolenia podľa výšky a dĺžky nohy.
2. Nastavte vhodný rozsah pohybu a odpor.
3. Postavte sa na jednu nohu a pevne uchopte stabilizačnú tyč.
4. Druhú nohu vložte do opory kolena a členka a skontrolujte správne zarovnanie.
5. Pomaly a kontrolovane vykonávajte vnútornú a vonkajšiu rotáciu bedra.
6. Po ukončení pohybu bezpečne uvoľnite nohu a vráťte záťaž do východiskovej polohy.

Tipy na zacielenie

- Na vnútorné rotátory začnite z polohy vonkajšej rotácie.
- Na vonkajšie rotátory začnite z polohy vnútornej rotácie.

Profesionálny tip: sústreďte sa na pohyb v bedrovom kĺbe bez otáčania panvy. Tým maximalizujete aktiváciu cieľových svalov a znížite kompenzačné pohyby.

7. Funkcie a prínosy

Odpor sa prenáša zo záťažového bloku cez lankový systém a kladky do rotačného mechanizmu. Mechanický doraz umožňuje presne nastaviť počiatočnú polohu. Nastaviteľná výška, dĺžka opory a rozsah pohybu umožňujú prispôbiť zariadenie rôznym používateľom od pacientov v rehabilitácii až po profesionálnych športovcov.

8. Hlavné komponenty

Oceľový rám

Nosná konštrukcia z práškovo lakovanej ocele zabezpečuje stabilitu a dlhú životnosť.

Záťažový systém

PRO: 80 kg (32 × 2,5 kg). LITE: 40 kg (16 × 2,5 kg). Záťaž je chránená plexisklom.

Lankový systém

Prenáša odpor cez päť kladiek do rotačného mechanizmu a vytvára odpor v oboch smeroch.

Opora kolena a členka

Nastaviteľná opora pracovnej nohy; výška kolena a členka sa nastavuje spoločne.

Mechanický doraz

Dvojica kruhových diskov a poistný kolík umožňujú nastaviť počiatočný uhol rotácie.

Stabilizačná tyč

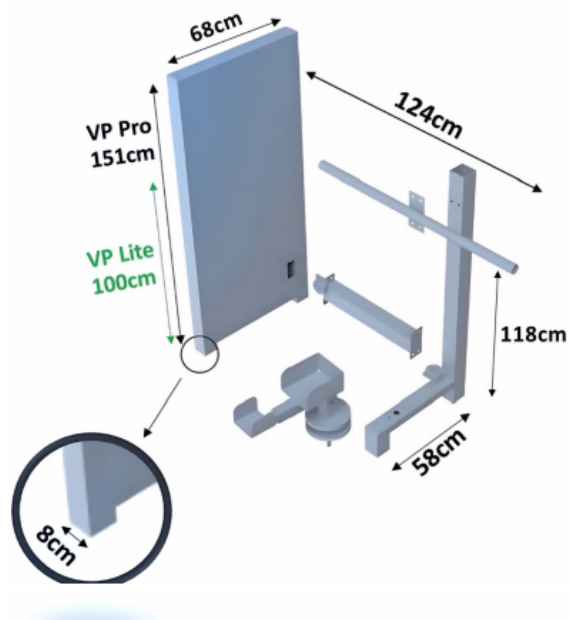
Horizontálna rukoväť so zmäkčeným úchopom pomáha udržiavať rovnováhu.

Polstrované prvky

Čalúnené kontaktné plochy pri kolene a členku zvyšujú komfort a bezpečnosť.

9. Rozmery

12. Dimensions:



15

Rozmery zariadenia podľa výrobných dokumentácií. Pred inštaláciou ponechajte dostatočný priestor na bezpečný pohyb používateľa.

10. Bezpečnostné pokyny

1. Zariadenie je klasifikované ako trieda S na profesionálne a komerčné použitie.
2. Nevystavujte ho vode, vysokej vlhkosti ani extrémnym teplotám.
3. Umiestnite ho na pevný, rovný a stabilný povrch.
4. Maximálna hmotnosť používateľa je 120 kg.
5. Pred použitím si prečítajte návod a absolvujte zaškolenie.
6. Neprekračujte maximálnu záťaž zariadenia.
7. Pred každým použitím skontrolujte zaistenie všetkých nastavovacích prvkov.
8. Pri bolesti, nepohodlí alebo neprirodzenom pohybe okamžite prestaňte cvičiť.
9. Zariadenie uchovávajte mimo dosahu detí.
10. Pravidelne kontrolujte lanko, opory, záťažový blok a rotačný mechanizmus.
11. Povrchy čistite vlhkou handričkou bez agresívnych chemikálií.
12. Pri premiestňovaní zdvíhajte iba za pevnú základnú konštrukciu.
13. Po každom použití vykonajte vizuálnu kontrolu pohyblivých častí.
14. Pri nastavovaní počiatočného uhla sa uistite, že poistný kolík je úplne zasunutý.

11. Údržba

Pravidelná vizuálna kontrola

Kontrolujte skrutky, spoje, lanko a mechanické časti. Uvoľnené spoje dotiahnite a poškodené diely vymeňte.

Kontrola lankového systému

Pri známkach rozstrapkania, opotrebovania alebo poškodenia lanko okamžite vymeňte.

Čistenie povrchov

Používajte mierne navlhčenú handričku. Zabráňte kontaktu vody s ložiskami a záťažovým systémom.

Mazanie

Pohyblivé časti a ložiská namažte vhodným technickým mazivom minimálne raz za 6 mesiacov alebo pri zhoršení plynulosti.

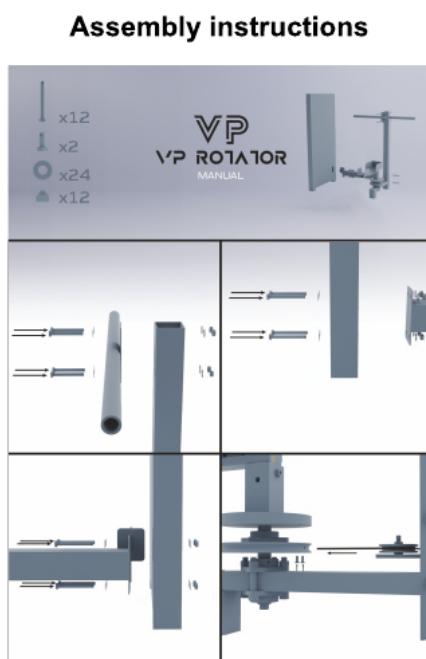
Ochranný kryt

Plexisklo udržiavajte čisté a poškodený kryt okamžite vymeňte.

Skladovanie

Skladujte v suchom, bezprašnom priestore mimo priameho slnka a extrémnych teplôt.

12. Montáž



20

Schéma montáže z výrobnéj dokumentácie.

Montážny materiál

- 12 skrutiek
- 24 podložiek
- 12 matíc
- 2 skrutky na upevnenie lanka k rotačnému mechanizmu

1. Upevnenie stabilizačnej rukoväte

Horizontálnu rukoväť pripevnite k hlavnej vertikálnej časti rámu pomocou skrutiek, podložiek a matíc. Všetky spoje dôkladne dotiahnite.

2. Pripojenie ocelevej tyče k L-profilu

Zarovnajete spojovaciu oceľovú tyč s otvorom v spodnej časti L-profilu a pevne ju priskrutkujte.

3. Spojenie so záťažovou konštrukciou

Pripojte zostavenú časť k hlavnej konštrukcii so záťažovým blokom, zarovnajete otvory a všetky spoje dotiahnite.

4. Inštalácia lankového systému

Vedte lanko cez poslednú, piatu kladku a pripojte ho k spodnému rotačnému disku.
Skontrolujte správne vedenie a primerané napnutie.

Pred prvým použitím a po každom nastavovaní vykonajte skúšobný pohyb bez záťaže.

13. Záručné podmienky

1. Záruka je 24 mesiacov od dátumu nákupu.
2. Počas záruky výrobca odstráni výrobné vady materiálu alebo spracovania.
3. Záruka sa nevzťahuje na mechanické poškodenie, nesprávne použitie, zásahy do konštrukcie, nevhodné skladovanie, prekročenie maximálnej záťaže, živelné udalosti ani bežné opotrebovanie.
4. Záruka sa nevzťahuje na bežné opotrebovanie čalúnených prvkov.
5. Reklamáciu je potrebné podať písomne s presným opisom vady a priloženým záručným listom.
6. Záruku možno uplatniť u predajcu alebo organizácie, kde bol produkt zakúpený.

14. Výrobca, predajca a záručný list

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

Dátum predaja

Pečiatka a podpis výrobcu alebo predajcu

Tento dokument si starostlivo uschovajte. Slúži ako návod, identifikácia produktu, záručný list a doklad potrebný pri reklamácii.