

ROCKY® STAR

NÁVOD K MONTÁŽI A OBSLUZE

VÝROBEK SE MŮŽE OD OBRÁZKU MÍRNĚ LIŠIT

ÚVOD

Vážený zákazníku,

blahopřejeme Vám k zakoupení tohoto kvalitního výrobku, který byl vyvinut podle nejnovějších technických znalostí a vyroben s použitím nejmodernějších technologií.

V dnešní době, kdy se životní styl vyznačuje nedostatkem pohybu, je tento stroj nezbytným doplňkem pro udržení tělesné kondice a zdraví.

Před uvedením výrobku do provozu si, prosím, udělejte čas a pečlivě přečtěte následující návod k montáži a obsluze, a to i v případě, že jste zakoupil(a) stroj sestavený.

Pokud jste zakoupil(a) výrobek v originálním kartónovém obalu, tj. v rozebraném přepravním stavu, věnujte mimořádnou pozornost pokynům k montáži. Před zahájením montáže vyjměte opatrně jednotlivé komponenty z krabice, zkontrolujte jejich kompletnost a podle návodu si promyslete postup montáže.

Věříme, že budete se zakoupeným výrobkem spokojeni a stroj přispěje k upevnění Vašeho zdraví a životní pohody. Přejeme mnoho úspěchů, vytrvalosti a sil při dosažení Vašich sportovních cílů.

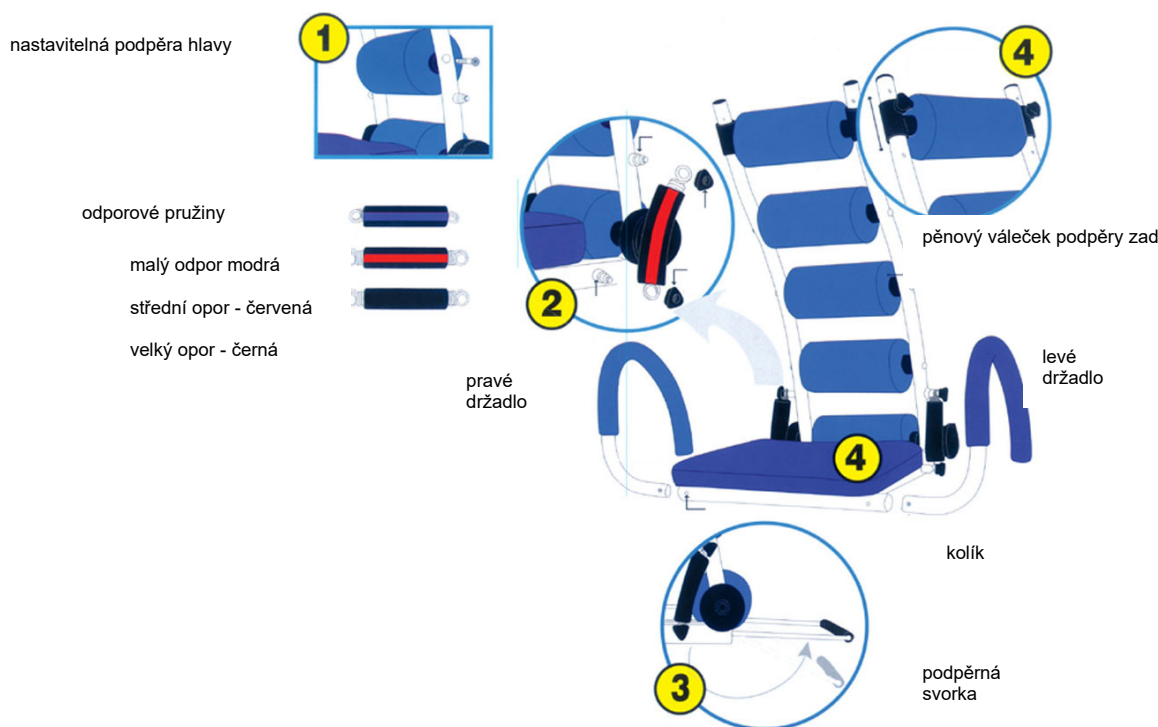
Děkujeme

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Před sestavováním a použitím stroje je důležité si podrobně pročíst tyto instrukce. Bezpečného a efektivního cvičení dosáhnete tím, že všechny součásti budou řádně sestaveny a utaženy. Vaší povinností je informovat každého uživatele stroje o způsobu správného zabezpečení a používání stroje a o všech možných nebezpečích souvisejících s nesprávným zabezpečením a používáním posilovacího stroje.
2. V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání stroje. Stanovisko lékaře je nezbytné v případě užívání léků, které ovlivňují srdeční rytmus, krevní tlak či hladinu cholesterolu.
3. Berte na vědomí reakci Vašeho těla. **Nesprávné nebo nadměrné cvičení může negativně ovlivnit vaše zdraví!** Ukončete cvičení, když budete cítit: bolesti, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dýchací potíže, závratě, nevolnost. O vzniku těchto potíží informujte vašeho lékaře.
4. **Udržujte stroj mimo dosah dětí (stroj je konstruován jen pro dospělé) a zvířat!** Chraňte stroj před nepříznivými vlivy, zejména vodou, prachem, intenzivním slunečním zářením a nízkými/vysokými teplotami. Udržujte stroj v suchém a čistém stavu, čištění používejte suchý, popř. jen mírně navlhčený hadřík.
5. **Maximální váha cvičence je 100kg!**

6. Vždy používejte stroj dle těchto pokynů. V případě, že naleznete jakékoli vadné součástky v průběhu sestavování nebo kontrolování stroje nebo uslyšíte neobvyklý zvuk při používání, ukončete montáž nebo používání stroje. **Nepoužívejte stroj do odstranění závady nebo výměny vadných dílů! Opravy a seřízení přenechejte odborným pracovníkům servisního střediska společnosti A C R A s. r. o.** Záruka se nevztahuje na vady způsobené neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob.
7. Používejte stroj na pevném, rovném povrchu a na podložce, která chrání podlahu či koberec. Pro dodržení bezpečnosti je nutno mít při cvičení kolem stroje minimálně 0,5 m volného místa.
8. Bezpečná úroveň zařízení může být udržena pouze při pravidelných kontrolách poškození a opotřebení, například míst spojů, atd. **Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby řádně utaženy!**
9. Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do pohyblivých částí stroje anebo omezit Váš pohyb.
10. Při přemísťování stroje dávejte pozor, aby nedošlo k poranění zad. Vždy používejte techniku zdvihu nebo stroj přemístěte za asistence druhé osoby.
11. Posilovací stroj odpovídá **třídě H – (Home)** pro použití v domácnostech. **Stroj není určen pro profesionální a/nebo komerční použití ani k rehabilitačním účelům!**
12. Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!

POKYNY K MONTÁŽI



KROK 1

Upozornění: Před prvním zahájením používání stroj ROCKY STAR sestavte.

1. Připevněte pěnový váleček podpěry zad. Prostrčte podpěrou kovovou tyč. Srovnejte otvory.
2. Připevněte váleček pomocí šroubů ke kovové tyči a utáhněte šroubovákem (součástí dodávky). Viz obr. 1

KROK 2

1. Vyberte si správnou odporovou pružinu.
Modrá – nejmenší odpor
Červená – střední odpor
Černá – největší odpor
2. Nasuňte oba konce pružiny na šrouby viz obr. 2. Zajistěte pomocí matic ve směru hodinových ručiček. Ujistěte se, zda jsou matice řádně utaženy. Postup opakujte u druhé pružiny.
3. Pokud chcete pružinu vyměnit, stačí pouze odšroubovat matici proti směru hodinových ručiček. Sundejte pružinu a nahraďte ji jinou. Opakuje postup viz bod č. 2.

KROK 3

Vysuňte podpěrnou svorku, která je umístěna pod sedátkem viz obr. 3. Tato svorka Vám zajistí lepší stabilitu během cvičení.

KROK 4

1. Připevněte pravé a levé držadlo k sedátku viz obr. 4.
2. Zamáčkněte kolík a nasuňte držadlo. Opakujte u druhého držadla.
3. Pokud chcete držadlo sundat, zmáčkněte a podržte kolík, aby se dalo sundat.

NASTAVENÍ PODPĚRY HLAVY - viz obr. 1

Upozornění: Během cvičení používejte podpěru hlavy.

Podpěru hlavy si nastavte do pohodlné polohy. Pouze povolte oba nastavovací šrouby proti směru hodinových ručiček. Posuňte podpěru hlavy nahoru nebo dolů, srovnejte otvory a utáhněte pomocí nastavovacích šroubů ve směru hodinových ručiček.

USKLADNĚNÍ

Snadné uskladnění pod postelí, pouze odstraňte vrchní matice proti směru hodinových ručiček. Spodní matice zůstanou přišroubované. Sklopte opěru zad. Obě držadla se dají sklopit. Pouze zmáčkněte kolíky na obou držadlech, otočte dopředu a odstraňte je.

SEZNAM POTŘEBNÉHO NÁŘADÍ

matice 2ks	šroub M6x15mm 4ks pro levý a pravý kryt	šroub M8x50mm pro opěrku hlavy	šroub M6x35mm 4ks pro sedátko
------------	--	-----------------------------------	-------------------------------------

Imbusový klíč

SEZNAM OPOTŘEBITELNÝCH DÍLŮ

Pěnové válečky opěry zad, koncová víčka trubek rámu, sedátko.

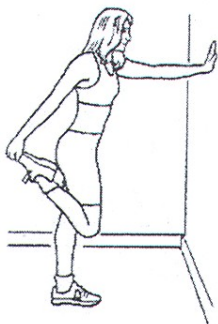
klíč

šroub M6x34mm 2 ks
uzavřená matice 2 ks
pro rám

PRŮVODCE CVIČENÍM

Pokud začínáte s cvičebním programem, zkuste nejdříve cvičit 3x týdně a potom zvýšit frekvenci cvičení až na 4 – 5x týdně. Po těžkém jídle cvičte nejdříve až za 2 hodiny.

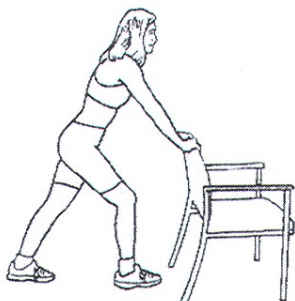
Umístěte stroj tam, kde můžete sledovat televizi nebo poslouchat hudbu, mnoho lidí pak cvičení považuje za zábavnější. e svého programu, ještě není tak pozdě, vrátit se zpět ke cvičení.



doporučujeme rozcvíčit se.

1. Protahení nohou

Stoupněte si ke stěně, židli nebo jinému objektu. Použijte jednu ruku na rovnováhu. Skrčte opačnou nohu a ohýbejte ji směrem k hýždím. Uchopte špičku nohy a přitáhněte ji k hýždím, dokud neucítíte jemné napětí na přední straně stehna. Nedotýkejte se patou hýždí. Držte napětí od 20-ti do 30-ti sekund. Opakujte na druhé noze.



2. Protahení lýtka a Achillovy šlachy

Opřete se o židli nebo stěnu s rozkročenýma nohama tak, aby prsty směřovaly dopředu a jedna noha byla za druhou. Protáhněte lýtko zadní nohy, dokud neucítíte napětí a boky směřujte dopředu. Vydržte 20 – 30 sekund. Opakujte na druhé noze.



3. Protahení horní části těla a tricepsu

Stůjte s rozkročenýma nohama. Zvedněte obě paže nad hlavu a pokrčte lokty tak, aby se ruce dotýkaly opačného loktu. Tlačte dlaní na loket směrem dolů. Vydržte v této pozici 20 – 30 sekund. Opakujte na opačné paži.



4. Protážení stehien

Stůjte s rozkročenýma nohama, jednou nohou před druhou. Jednu nohu pokrčte a druhou natáhněte. Položte ruku lehce na stehno a nohu propněte. Vydržte 20 – 30 sekund. Opakujte na druhé noze.



5. Protážení hýždí, boků a břicha

Lehněte si na záda tak, aby boky byly uvolněny a směřovaly k podlaze. Zvedněte jednu nohu a pokrčte koleno. Držte obě ramena rovně na podlaze a přitlačte koleno směrem k hrudníku. Ucíťte napětí v bocích, břišních svalech a spodní části zad. Vydržte 20 – 30 sekund a povolte. Opakujte na opačné noze.



6. Protážení vnitřních stran stehien

Sedněte si na podlahu, pokrčte nohy tak, že chodidla Vašich nohou jsou spojena. Umístěte ruce na kotníky. Předkloňte se dopředu a opřete se o vnitřní strany Vašich kolen.

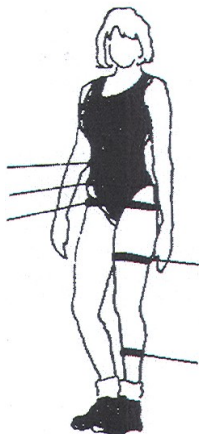


7. Protážení paží

Postavte se rovně s mírně rozkročenýma nohama. Ponechte paže za zády, narovnejte hrudník a tlačte ramena dozadu. Sepněte ruce za zády a zvedněte Vaše paže nahoru, dokud neucíťte lehké napětí v ramenech a hrudníku. Vydržte 20 – 30 sekund a paže uvolněte.

PŘEHLED MĚŘENÍ

Používejte tabulku viz dole, aby jste věděli, jak se lepšíte. Udělejte si tolik kopií, co potřebujete. Budete vědět, co jste dělali. Tyto údaje pomůžou zlepšit Vaše výkony.
Měřte se každé dva týdny.



DATUM	VÁHA	PAS	BŘICHO	BOKY	STEHNA	LÝTKA