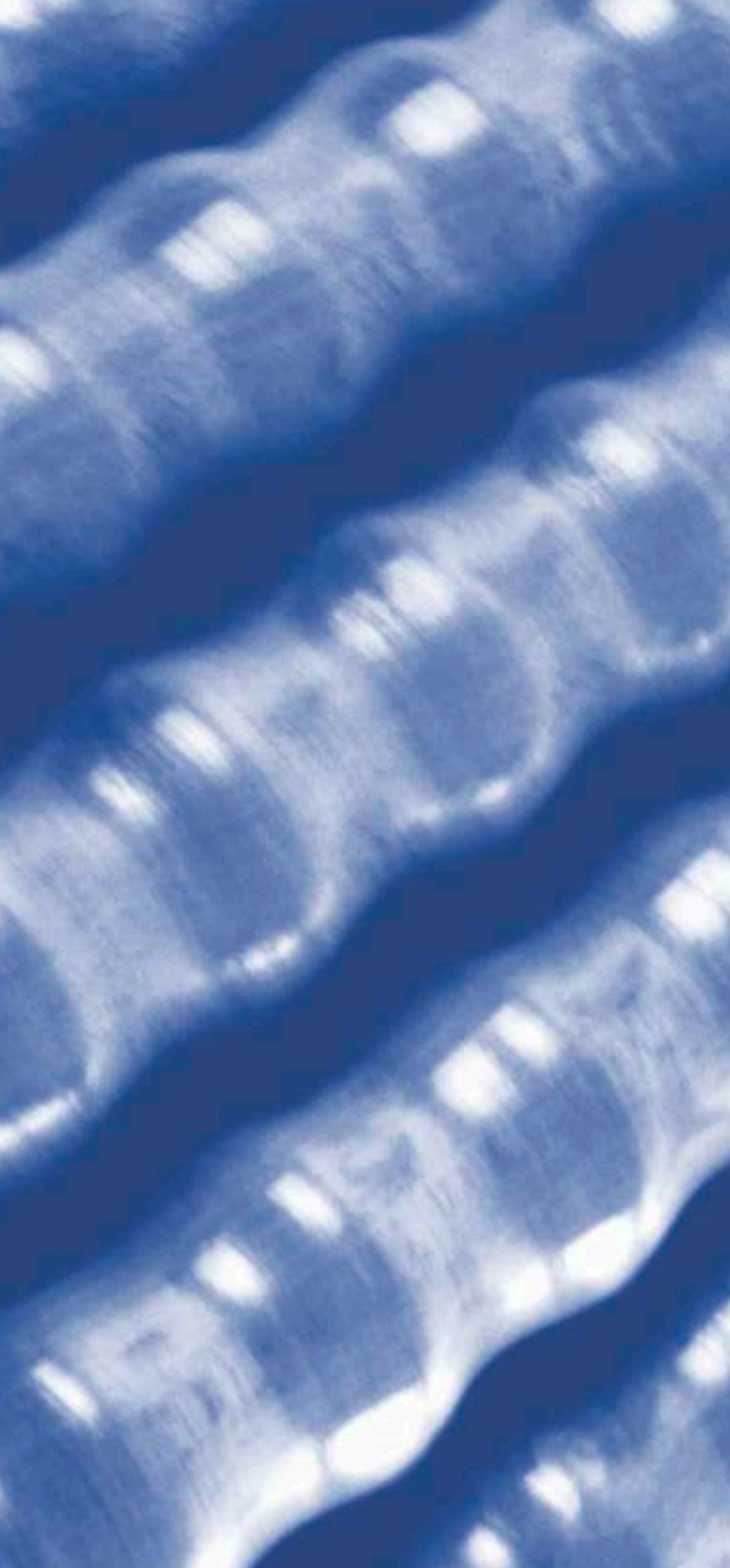




manuál

matematika

OBSAH

1 INFORMÁCIE

1.1 Efekty	2
1.2 Popis a účinnosť metódy	4
1.3 Filozofia zariadenia	5
1.4 Akupresúra	7

2 APLIKOVANIE masážneho zariadenia Rolmatik

2.1 Rady a pokyny k aplikovaniu	8
2.2 Indikácie, relatívne kontraindikácie a kontraindikácie	9
2.3 Návod k aplikovaniu masáže	11
2.4 Popis programov	16

3 OVLÁDANIE PRÍSTROJA 26

4 TECHNICKÉ VYBAVENIE 32

1 INFORMÁCIE

1.1 Efekty

- odbúravanie celulitídy
- aktivácia lymfatického obehu
- intenzívne prekrvenie
- povzbudenie metabolizmu
- spevnenie a tvarovanie postavy
- uvoľnenie svalstva po záťaž (fitness, vrcholoví športovci)
- zlepšenie zdravotného stavu
- relax

Ruky - najproblematickejšou partiou u každého človeka je tu práve vnútorná strana ramena. Táto časť obsahuje množstvo tuku, ktoré plní ochrannú funkciu pre cievy a nervy v nej umiestnené, čím je jej ochabnutie absolútne prirodzené. Pravidelným aplikovaním **rolmatik** dokáže túto partiu zlepšovať až do viditeľného spevnenia.

Chodidlá - prínosom každého aplikovania je zbavenie sa únavy nôh. Zároveň aplikujete základné techniky liečebnej metódy známej pod názvom akupresúra, čím odošlete impulz a naštartujete funkcie vnútorných orgánov prostredníctvom akupresúrnych ciest.



Lýtka – podporujete prínos pocitu mladších nôh. Masážou lýtok pokračujete v smere lymfatického systému a posúvate odkysličenú krv žilovým splavom smerom do srdca.

Zadná strana stehien – u tejto partie posúvanie krvi klesá a začína hromadenie tukových buniek – celulitída. Stupeň celulitídy je individuálny (váha, výška, genetika). Masírovaním tu zvýšime metabolizmus a mechanickým pôsobením narušíme tukové väziva, ktorými uvoľníme tuk. Táto pozícia patrí medzi partie, ktoré sa podieľajú na zmenšovaní obvodov stehien, ktoré cítite už na samotnom oblečení vďaka pravidelnému aplikovaniu. Tento efekt nastáva už prirodzene povzbudením lymfatického systému alebo aj pridaním aktívneho pohybu.

Zadok – mechanickým pôsobením sa tu rozrušujú tukové väzivá, upravuje tvar a odstraňuje celulitída. Výsledkom po niekoľkých aplikovaniach, okrem zmeny tvaru, je aj podvihnutie tejto partie. Vďaka masáži zľavej a pravej strany tvar ešte vylepšíme.

Vonkajšia strana stehien – u ľudí s postavou typu hruška masírovanie tejto časti patrí medzi najdôležitejšie, pretože tu veľmi skoro dochádza k viditeľným zmenám. Statickou záťažou kostrového svalstva pri aplikovaní podporíte spevnenie tejto partie a tým aj zmeníte jej tvar.

Predná strana stehien – uvoľňujete únavu svalstva a podporujete reflexný tonus – prípravu svalu na rýchle uskutočnenie kontrakcie. Zapojením lýtok tak, že pri posúvaní presúvate váhu tela zo špičky na päť a naopak natáhujete skrátene šľachy.

Vnútná strana stehien – v tejto časti sa nachádzajú nervy a cievy, ktoré musia byť chránené. Práve preto je tu viac tuku. Bledšia až skoro biela farba kože je pre túto časť typická. Nadmerným prekrvovaním spôsobíte zvýšenú tvorbu melanínu – kožného farbiva. Zvýšený obsah melanínu zvýši ochranu tela pred UV žiarením a zabezpečí rovnomernejšie a krajšie opálenie. Podobný proces nastáva pri práci na slnku. Všeobecne platí, že farba kože je závislá od miery jej prekrvenia a teploty prostredia. Menej prekrvené miesta, napríklad koncové časti tela – periféria, sú svetlejšej farby (obyvatelia severských štátov a i.)

Brucho – pri masírovaní brucha dochádza k výraznému prekrveniu. Tento

farmetal

efekt je veľmi žiadaný u ľudí s postavou typu jablko. Zvyšuje sa tvorba melanínu a podporuje svalový tonus vedúci k spevneniu. Pri pooperačných a iných jazvách dochádza k ich zmäkčeniu.

Boky - vďaka nim klientmi sú tu ľudia s postavou jablka. Okrem všetkých doteraz spomenutých efektov, tu dochádza aj k tvarovaniu a zviditeľneniu pásu.

Chrbát - prirodzeným chodom života chrbtové svaly patria medzi najviac zaťažované. Aplikovanie **rolmatik** má prinášať aj relax a uvoľnenie, ktorý výrazne vnímame pri masáži chrbta.

1.2 Popis a účinnosť metódy

Počas masáže na **rolmatik**, urýchľujeme metabolizmus škodlivých a nežiadúcich látok (mastné kyseliny). Lymfatické cievy spolu so svalmi sa starajú o transport lymfy. Lokálnou masážou za pomoci zariadenia **rolmatik** dochádza k uvoľneniu lymfatických uzlín a spriechodneniu lymfatických ciest, vďaka čomu sa odpadové látky a toxíny postupne posúvajú až do hlavného lymfatického kmeňa, ktorý sa nachádza v hrudnom koši. Tam lymfatický systém ústi do krvného obehu a lymfa prúdi z masážou aktivovaných častí tela do krvného obehu. Krvou sa dostáva do pečene, kde nastáva metabolická premena látok. Využitelné látky sa vracajú späť do krvného obehu a naopak nežiaduce metabolity (odpadové látky) sa prostredníctvom obličiek dostávajú močom z tela von. Počas masáže na zariadení **rolmatik** sa koža a podkožie na masírovaných miestach aktivuje. Látková výmena v bunkách sa strojnásobí. Naša koža reaguje na tento proces „perlivo“ s teplým pocitom. Viditeľný efekt je v oblastiach brucha,



stehien, sedacej oblasti a na bokoch. Výsledkom používania zariadenia **rolmatik** je zvýšená aktivita metabolizmu - látkovej výmeny, čo je nevyhnutné tak pre fyzickú ako aj psychickú pohodu.

Cieleným pôsobením masáže na každú partiu tela vznikne lokálny účinok, čím sa zlepší výživa kožných buniek a ich činnosť. Pokožka sa tak stane pevnejšou, pružnejšou a zdravšou.



Výsledný efekt ošetrenia prístrojom **rolmatik** (lokálny aj celkový) je dosiahnutel'ný už od piatej aplikácie. V masážach pokračujeme podľa individuálneho želania klienta pravidelnými alebo udržiavacími aplikáciami.

K dosiahnutiu efektov podľa bodu 1.1, za predpokladu iba aplikovania zariadenia **rolmatik** je potrebné rešpektovať týchto 5 zásad:

1. minimálne 10 pravidelných aplikovaní
2. program aplikovania v trvaní 60 minút prispôsobený typu postavy
3. aspoň 2 až 3 krát týždenne
4. dbať na dostatočný príjem tekutín – vody
5. prispôbiť pravidelný režim životosprávy

Efekty znásobíte:

Pridaním aktívneho pohybu, ktorým spálite odplavené tuky do krvi.

Aplikovaním krému pred, alebo po masáži, ktorý podporuje prekrvovanie.

Krémy s obsahom papriky vyvolajú nadmerné pálenie, ktoré sa postupne stratí (najneskôr do 24 hodín).

1.3 Filozofia zariadenia

Listnaté stromy prinášajú energiu, vitalitu, radosť do života už podľa d'alekých východných kultúr, ihličnany sú plné jingovej energie a listnáče plné jangovej energie. Energia krásne prúdi a pomaly rozlieva teplo celým telom.

Strom je tiež symbolom znovuzrodenia, naši predkovia zvykli po narodení dieťaťa zasadiť vo svojej záhrade strom a podľa toho ako sa ujal, rástol a akú úrodu prinášal, usudzovali aká budúcnosť ich čaká. Stromy sú symbolmi mnohých udalostí. Zbierajú sa "barborky" - vetvičky čerešne a dievčatá potom

farmetal

s radost'ou čakajú na Štedrý deň ich vykvitnutie, aby sa mohli tešiť na ženícha d'alší rok. Zbierajú sa "bahniatka" - vrbové prútiky ako symbol jari na Veľkú noc. Naše vázičky na jar zdobia aj orgován a zlatý dážď. U iných národov sú posvätnými stromami - ginkgo, baobab, sakura, sekvoja.. Vzt'ah k dreveným priateľom sa prenášal z generácie na generáciu už od starých Rimanov a Keltov. Kelti mali dokonca vlastný horoskop, ktorý mal jednotlivé znamenia charakterizované práve stromami. Sami uctievali stromy a čerpali z nich liečivú silu. Indiáni odpradáva od stromov získavali energiu a ako vd'aku im položili ku koreňom kúsok tabaku ako symbol zmierenia.

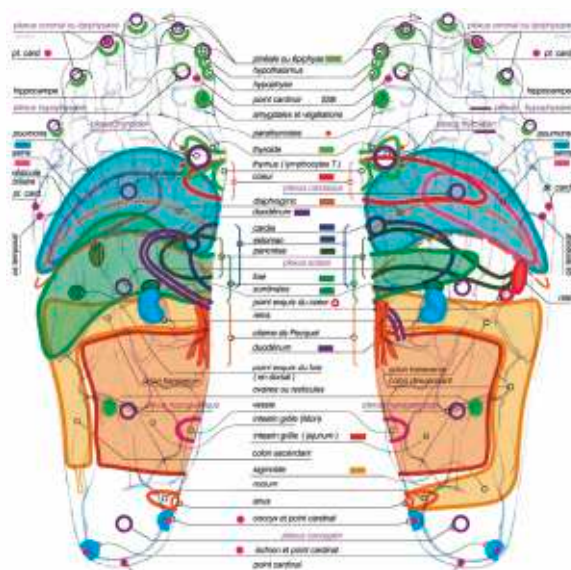


Buk je magickým symbolom života. S jeho pomocou sa zvestovala človeku budúcnosť i jeho vlastný osud. Do bukového drevá babky bylinkárky vyrývali čarovne znamenia - "runy", vd'aka ktorým mal buk s pomocou svojich konárov vyháňať choroby a neduhy z tela. Na rozštiepené bukové vetvičky sa písali sakrálné runy, ktoré predpovedali osud. Buk je i symbol hlavy, pretože jeho široká koruna má často tvar strapatej tváre. Ak sa opriete o buk a necháte aby vám prečistil energetické kanály, dokáže vás zbaviť alebo zmierniť bolesti hlavy a migrény. Je to strom filozofov, ktorý podporuje mentálnu činnosť, vyjasňuje myšlienky a zvyšuje tvorivosť. Vedie k veľkej tolerancii a prístupu k svetu. Gréci posielali k bukom neplodné ženy v

1.4 Akupresúra - tlak, ktorý lieči



Mnohi odborníci tvrdia, že táto liečebná metóda, dokáže priam zázraky. Akupresúra, stará takmer 5 tisíc rokov, je založená na kombinácii masáže a akupunktúry, no namiesto vpichovania ihliel sa pri nej využíva silný tlak aplikovaný na konkrétne body. Jednoduchým pohrávaním sa s drevenými valčekmi na tele a masážou chodidiel



sa tak napríklad môžete zbaviť akútnej bolesti, ale tiež zmierniť bolesti pohybového aparátu, chrčtice, hlavy, nespavosť, únavu, nervozitu, ba dokonca aj prechladnutie. Akupresúra sa totiž zakladá na poznatku, že ľudské telo je popretkávané dráhami, ktorými prúdi energia. Ak sa tieto cesty niekde zablokujú, vzniká nevoľnosť či dokonca choroba. Ak nájdete ten správny bod, prislúchajúci adekvátnemu orgánu vášho tela dokážete problém pomocou jednoduchého tlaku stíšiť až odstrániť. Najdostupnejšou časťou tela, na ktorú môžete tlakom pôsobiť, je práve vaše chodidlo. Obsahuje totiž body, ovplyvňujúce tie najdôležitejšie orgány. Stimulačné účinky sa dosahujú pomocou masáže v oblastiach akupunkturných dráh, zasahujú vzdialené časti tela alebo s nimi spojené vnútorné orgány.

Vzájomným ovplyvňovaním a masážnym pohybom v dráhach dochádza k regulácií a usmerňovaniu energie Qi (životnej energie), regulácií prvkov Jin a Jang, regulácií toku krvi a regulácií funkcií. Výsledkom je potom kladné ovplyvňovanie celkového stavu organizmu telesného aj duševného. Pravidelným „pohrávaním sa“ s drevenými valčekmi tak môžete pravidelne stimulovať činnosť celého tela a priaznivo tak pôsobiť na jeho činnosť. Bezprostredným pôsobením na príslušnú oblasť vzniká účinok miestny - tj. zlepšenie výživy kožných buniek a zlepšenie ich činnosti. Pokožka sa stáva vláčnou, pevnejšou a pružnejšou. Výrazne sa zlepší metabolizmus tukového tkaniva, dochádza k urýchlenu vyprázdňovaniu povrchových žíl, lymfatických ciev, zlepšeniu látkovej premeny v oblasti kože, podkožia a svalov. Vyššie uvedený terapeutický efekt významne zasahuje a eliminuje faktory hrajúce významnú úlohu pri etiopatogenéze celulitídy. Počas ošetrovania zároveň dochádza k uvoľňovaniu blokov svalových skupín, zrastov, k zmäkčeniu jaziev, k spevneniu podkožia, redukcii objemu masírovanej partie a vymiznutia prejavov celulitídy.

2 POUŽÍVANIE masážneho zariadenia Rolmatik

2.1 Rady a pokyny k používaniu

Pred začatím a počas aplikovania skontrolujte a dodržiavajte nasledujúce rady a pokyny:

- presvedčte sa, či ste dostatočne pili
- nezačínate cvičenie s plným ani prázdny žalúdkom. Jedlo konzumujte

- najneskôr 30 minút pred masážou a následne až 30 minút po masáži.
- počas menštruácie nemasírujú brušné partie. U žien, ktoré nepocitujú žiadne bolesti a ani iné nepríjemné pocity je možné rolmatik aplikovať na nižšej nastavenej rýchlosti. Ak po aplikovaní nespozorujete zmeny, pri budúcej aplikácii si rýchlosť zvýšte, následne pozorujte a postupne pridávajte
- nikdy nemasírujte oblasť hrudníka - prsia
- masáž aplikujte v priliehavom oblečení
- nenoste oblečenie s kovovými doplnkami, cvokmi, šnúrkami a gombíkmi
- odložte šperky a ozdoby (prstene, hodinky, retiazky)
- dlhé a polodlhé vlasy si dajte do gumičky a vypnite sponou hore
- začínajte vždy masážou chodidiel v ponožkách (nie na boso)
- masáž aplikujte vždy smerom k srdcu pričom dbajte na smer rotujúcej časti
- zaujmite vždy pevný postoj k rolmatik-u a jeho rotujúcej časti. Obidvoma rukami sa chyt'te bočných opierok a nohami alebo kolenami sa opierajte o podložku do zeme (s výnimkou pozícií chodidla, lýtko)
- na rolmatik nesadajte, opierajte sa len 1/3 váhy tela, zvyšnú váhu preneste rukami do opierok a nohami do zeme
- masáž u všetkých pozícií aplikujte tak, že priložte alebo posúvajte konkrétnu partiu po celú dobu nato určenú.
- pri každej pozícii sa rukami chyt'te opierok a nohami sa prisuňte k zariadeniu tak, aby ste pri masáži zároveň relaxovali (čítali časopis)
- dodržiavajte odporúčané rýchlosti podľa návodu k aplikovaniu zariadenia rolmatik
- pre dosiahnutie uvedených efektov masírujte všetky partie podľa určenej chronológie a priložených programov

2.2 Indikácie, relatívne kontraindikácie a kontraindikácie

Bolesti po prvom, niekedy aj druhom aplikovaní masážneho zariadenia rolmatik sú prirodzené. Cítite svrbenie z nadmerného prekrvenia a máte bolestivé podkožie, niekedy aj na dotyk. Mierna bolesť ošetrovaných partií, pocit horúčavy, či začervenanie ošetrovaných miest je prejavom, že rolmatik je účinne zariadenie. Tieto pocity však veľmi rýchlo ustúpia samé. Pri výraznejších a pretrvávajúcejších prejavoch konzultujte aj s lekárom.

Indikácie

- znižuje objem masírovaných partií
- spevňuje a tvaruje postavu
- odbúrava tukové vankúšiky – odstraňuje celulitídu
- zlepšuje metabolizmus v tukových bunkách
- uvoľňuje napäté, zablokované svaly a nat'ahuje šľachy
- povzbudzuje látkovú výmenu
- zmäkčuje pooperačné a iné jazvy

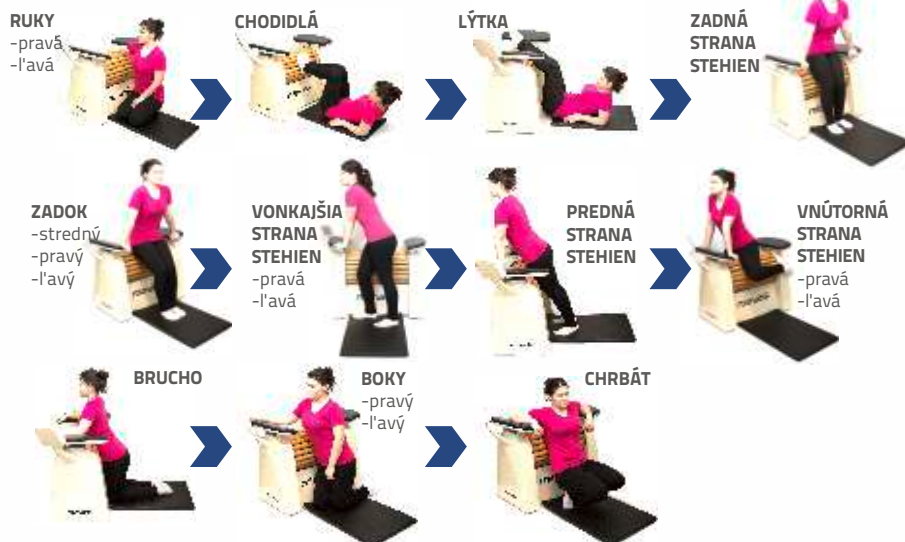
Relatívne kontraindikácie (Konzultujte so svojím lekárom!)

- pri teplotách a akútnych ochoreniach a infekciách
- pri trombóze a zapálených kŕčových žilách
- pri poraneniach a otvorených ranách masírovaných oblastí
- pri kožných ochoreniach (psoriáza, ekzémy, alergie...)
- pri užívaní liekov na úpravu krvného tlaku

Kontraindikácie

- akútne infekčné ochorenie
- ochorenia srdca
- vysoký krvný tlak
- nádorové ochorenia
- rizikové tehotenstvo

2.3 Návod k aplikovaniu masáže



Ruky – l'avá a pravá (obidve ruky masírujte samostatne)



Pokl'aknite k rolujúcej časti a priložte najprv perifériu pravej ruky /pokiaľ nie je presne určené v programe/, masírujte ju 30 sekúnd a posuňte sa na 30 sekúnd do predlaktia. Zvyšný čas podľa programu venujte vnútornej strane ramena.

Odporúčaná rýchlosť od 5 do 50.

Chodidlá



Túto masáž vždy aplikujte. Aj v prípade, že ste zameraný na vlastné problematické partie. Neprekračujte maximálny odporúčaný čas aplikácie - 8 minút.

Lahnite si na podložku, podoprite sa lakt'ami a položte chodidla na rolujúce valčeky. V prípade, že budete pocit'ovat' šteklenie znížte rýchlosť na minimum a následne postupne pridávajte. Pomôže si tiež tak, že chodidlá viac pritlačíte do rolujúcej časti.

Odporúčaná rýchlosť od 5 do 50.

Lýtka



Masáž aplikujte v ľahu z podložky, pričom dbajte na partiu ako celok a masírujte od achylovej šľachy smerom ku podkoleniu.

Zapálené a na dotyk bolestivé kŕčové žily nemasírujeme - **nutná konzultácia so svojim cievnyim lekárom**. Nepozorovateľné kŕčové žily aplikujte pri zníženej rýchlosti. Ak nebudete pozorovať žiadne zmeny pokračujte v aplikovaní a postupne pri ďalších aplikovaniach rýchlosť zvyšujte.

Odporúčaná rýchlosť od 5 do 50.

REVERZ – spätný chod rolujúcich valčekov

Pre čo najvyššiu účinnosť masáže, aplikujeme ďalšie pozície pri nezmenenej rotácii masážnej časti zariadenia z jeho opačnej strany, alebo môžeme v aplikácii pokračovať na rovnakej strane zariadenia za podmienky, že zmeníme rotáciu masážnej časti zariadenia funkciou reverz. U verzie fitness a maxi reverz navolíme súčasným stlačením tlačidiel ŠTART a STOP (u verzie matrix tlačidlom „E” a u verzie matrix LCD tlačidlom „R”). Masáž tak budeme v oboch prípadoch realizovať v smere do srdca, čo je aj účelom samotného zariadenia.

Zadná strana stehien



Dĺžka tejto masáže sa odporúča min. 3 až max. 10 minút. U verzie matrix a matrix LCD je stanovená v samotných programoch.

Pohodlne sa chyt'te rukami opierok a preneste na nich jednu tretinu Vašej váhy. Druhú tretinu váhy preneste pevným postojom nôh do zeme. Aktívnu tretinu váhy preneste na rolujúce valčeky a masírujte od kolien po sedaciu časť – zadok.

Odporúčaná rýchlosť od 5 do 100.

Zadok stredná časť, ľavá strana a pravá strana



Nohami stojte pevne na zemi, rukami sa držte opierok a preneste maximálne tretinu váhy na rolujúce valčeky. Masírujte aj ľavú a pravú stranu. U verzie matrix a matrix LCD poradie masáže je určené v konkrétnych programoch.

Odporúčaná rýchlosť od 5 do 100.

Vonkajšia strana stehien ľavá, pravá



Držte sa opierok tak, aby ste sa cítili pohodlne. Tretinu váhy preneste opäť cez pevný postoj do zeme. Posúvaním po valčekoch aplikujte celú vonkajšiu dĺžku stehna ľavej alebo pravej strany (pokiaľ nie je presne určené v programe).

Odporúčaná rýchlosť od 5 do 100.

Predná strana stehien



Začnite od kolien smerom k panve. Chodidlá sú v špičke a kolená dajte na rolujúce valčeky, pričom si tak nájdete správnu vzdialenosť od zariadenia. Posúvaním smerom na päty aplikujete masáž.

Odporúčaná rýchlosť od 5 do 100.

Vnútorňá strana stehien ľavá a pravá (spätný chod)



Obkročte rolujúce valčeky a masírujte od kolena smerom k rozkroku ľavú alebo pravú stranu (pokiaľ nie je presne určené v programe). Skontrolujte, aby bol smer rolujúcich valčekov v smere do srdca. Dbajte, aby ste nemasírovali súčasne druhú nohu. Stranu zmeníte tak, že sa otočíte celým telom.

Odporúčaná rýchlosť od 5 do 100.

Brucho



Brucho aplikujte v klaku z podložky pred rolmatik-om, ruky majte na opierkach. Natáčajte sa vľavo a vpravo a masírujte aj bočné časti brucha.

Odporúčaná rýchlosť od 5 do 100.

Boky - pravý a ľavý

Ostaňte v kl'aku na podložke a vytočte sa na bok niektorej strany (pokiaľ nie je presne určené v programe). Stranu vymeňte tak, že sa opäť vrát'te na brucho a presuňte sa na druhý bok-opačnú stranu. Mierne sa vytáčajte do strán podľa potreby.

Odporúčaná rýchlosť od 5 do 100.

CHRBÁT - spodná, stredná a horná časť

Spodnú časť chrbta aplikujte v kl'aku na podložke s rukami položenými na opierkach. Sadnite si na podložku a masírujte strednú a hornú časť chrbta, ruky dajte vedľa tela a vypnite prsia. Dbajte, aby ste mali vlasy zopnuté do spony. Dbajte, aby ste prenášali len takú váhu, aby bola masáž príjemná. Prípadne znížte rýchlosť rolujúcich valčekov.

Odporúčaná rýchlosť od 5 do 50.

2.4 Popis programov

#1 optimálna postava - 30 min.

krok	dĺžka aplikácie
1	2 min. - chodidlá
2	1 min. - lýtka
spätný chod	
3	3 min. - zadná strana stehien
4	2 min. - zadok - stredná časť
5	2 min. - zadok - pravá strana
6	2 min. - zadok - ľavá strana
7	2 min. - vonkajšia strana stehien - pravá
8	2 min. - vonkajšia strana stehien - ľavá
9	1 min. - predná strana stehien
10	2 min. - vnútorná strana stehien - pravá
11	2 min. - vnútorná strana stehien - ľavá
12	2 min. - brucho
13	3 min. - boky - pravá strana
14	3 min. - boky - ľavá strana
15	1 min. - chrbát

#2 postava typu hruška - 30 min.

krok	dĺžka aplikácie
1	2 min. - chodidlá
2	1 min. - lýtka
spätný chod	
3	3 min. - zadná strana stehien
4	2 min. - zadok - stredná časť
5	2 min. - zadok - pravá strana
6	2 min. - zadok - ľavá strana
7	3 min. - vonkajšia strana stehien - pravá
8	3 min. - vonkajšia strana stehien - ľavá
9	2 min. - predná strana stehien
10	3 min. - vnútorná strana stehien - pravá
11	3 min. - vnútorná strana stehien - ľavá
12	1 min. - brucho
13	1 min. - boky - pravá strana
14	1 min. - boky - ľavá strana
15	1 min. - chrbát

#3 postava typu jablko - 30 min.

krok	dĺžka aplikácie
1	2 min. - chodidlá
2	1 min. - lýtka
spätný chod	
3	2 min. - zadná strana stehien
4	1 min. - zadok - stredná časť
5	1 min. - zadok - pravá strana
6	1 min. - zadok - ľavá strana
7	2 min. - vonkajšia strana stehien - pravá
8	2 min. - vonkajšia strana stehien - ľavá
9	1 min. - predná strana stehien
10	2 min. - vnútorná strana stehien - pravá
11	2 min. - vnútorná strana stehien - ľavá
12	3 min. - brucho
13	4 min. - boky - pravá strana
14	4 min. - boky - ľavá strana
15	2 min. - chrbát

#4 optimálna postava - 45 min.

krok	dĺžka aplikácie
1	1 min. - pravá ruka
2	1 min. - ľavá ruka
3	3 min. - chodidlá
4	2 min. - lýtka
spätný chod	
5	2 min. - zadná strana stehien
6	2 min. - zadok - stredná časť
7	2 min. - zadok - pravá strana
8	2 min. - zadok - ľavá strana
9	3 min. - vonkajšia strana stehien - pravá
10	3 min. - vonkajšia strana stehien - ľavá
11	3 min. - predná strana stehien
12	3 min. - vnútorná strana stehien - pravá
13	3 min. - vnútorná strana stehien - ľavá
14	3 min. - brucho
15	4 min. - boky - pravá strana
16	4 min. - boky - ľavá strana
17	2 min. - chrbát

farmetal

#5 postava typu hruška - 45 min.

krok	dĺžka aplikácie
1	1 min. - pravá a ľavá ruka
2	4 min. - chodidlá
3	2 min. - lýtka
spätný chod	
4	4 min. - zadná strana stehien
5	3 min. - zadok - stredná časť
6	2 min. - zadok - pravá strana
7	4 min. - zadok - ľavá strana
8	4 min. - vonkajšia strana stehien - pravá
9	4 min. - vonkajšia strana stehien - ľavá
10	4 min. - predná strana stehien
11	4 min. - vnútorná strana stehien - pravá
12	4 min. - vnútorná strana stehien - ľavá
13	2 min. - brucho
14	2 min. - boky - pravá strana
15	2 min. - boky - ľavá strana
16	1 min. - chrbát

#6 postava typu jablko - 45 min.

krok	dĺžka aplikácie
1	1 min. - pravá ruka
2	1 min. - ľavá ruka
3	2 min. - chodidlá
4	1 min. - lýtka
spätný chod	
5	2 min. - zadná strana stehien
6	2 min. - zadok - stredná časť
7	2 min. - zadok - pravá strana
8	2 min. - zadok - ľavá strana
9	2 min. - vonkajšia strana stehien - pravá
10	2 min. - vonkajšia strana stehien - ľavá
11	1 min. - predná strana stehien
12	2 min. - vnútorná strana stehien - pravá
13	2 min. - vnútorná strana stehien - ľavá
14	7 min. - brucho
15	6 min. - boky - pravá strana
16	6 min. - boky - ľavá strana
17	4 min. - chrbát

#7 optimálna postava - 60 min.

krok	dĺžka aplikácie
1	2 min. - pravá ruka
2	2 min. - ľavá ruka
3	4 min. - chodidlá
4	2 min. - lýtka
spätný chod	
5	4 min. - zadná strana stehien
6	3 min. - zadok - stredná časť
7	3 min. - zadok - pravá strana
8	3 min. - zadok - ľavá strana
9	4 min. - vonkajšia strana stehien - pravá
10	4 min. - vonkajšia strana stehien - ľavá
11	3 min. - predná strana stehien
12	5 min. - vnútorná strana stehien - pravá
13	5 min. - vnútorná strana stehien - ľavá
14	4 min. - brucho
15	4 min. - boky - pravá strana
16	4 min. - boky - ľavá strana
17	4 min. - chrbát

#8 postava typu hruška - 60 min.

krok	dĺžka aplikácie
1	1 min. - pravá ruka
2	1 min. - ľavá ruka
3	5 min. - chodidlá
4	3 min. - lýtka
spätný chod	
5	5 min. - zadná strana stehien
6	4 min. - zadok - stredná časť
7	4 min. - zadok - pravá strana
8	4 min. - zadok - ľavá strana
9	5 min. - vonkajšia strana stehien - pravá
10	5 min. - vonkajšia strana stehien - ľavá
11	4 min. - predná strana stehien
12	6 min. - vnútorná strana stehien - pravá
13	6 min. - vnútorná strana stehien - ľavá
14	2 min. - brucho
15	2 min. - boky - pravá strana
16	2 min. - boky - ľavá strana
17	1 min. - chrbát

#9 postava typu jablko - 60 min.

krok	dĺžka aplikácie
1	3 min. - pravá ruka
2	3 min. - ľavá ruka
3	3 min. - chodidlá
4	1 min. - lýtka
spätný chod	
5	3 min. - zadná strana stehien
6	3 min. - zadok - stredná časť
7	3 min. - zadok - pravá strana
8	3 min. - zadok - ľavá strana
9	3 min. - vonkajšia strana stehien - pravá
10	3 min. - vonkajšia strana stehien - ľavá
11	1 min. - predná strana stehien
12	3 min. - vnútorná strana stehien - pravá
13	3 min. - vnútorná strana stehien - ľavá
14	7 min. - brucho
15	7 min. - boky - pravá strana
16	7 min. - boky - ľavá strana
17	4 min. - chrbát

#10 predvádzací program - 17 min.

krok	dĺžka aplikácie
1	1 min. - pravá ruka
2	1 min. - ľavá ruka
3	1 min. - chodidlá
4	1 min. - lýtka
spätný chod	
5	1 min. - zadná strana stehien
6	1 min. - zadok - stredná časť
7	1 min. - zadok - pravá strana
8	1 min. - zadok - ľavá strana
9	1 min. - vonkajšia strana stehien - pravá
10	1 min. - vonkajšia strana stehien - ľavá
11	1 min. - predná strana stehien
12	1 min. - vnútorná strana stehien - pravá
13	1 min. - vnútorná strana stehien - ľavá
14	1 min. - brucho
15	1 min. - boky - pravá strana
16	1 min. - boky - ľavá strana
17	1 min. - chrbát

3 OVLÁDANIE PRÍSTROJA

Popis a možnosti ovládacieho panela

- dotykový LCD display
- 20 programov (9 automatických, 1 predvádzací, 1 manuálny a 9 plne voliteľných používateľom)
- 9 automatických preddefinovaných programov Program 01 až 09
- predvádzací "Program 10"
- manuálny program "Manual" s možnosťou nastavenia času trvania aplikácie podľa potreby
- 9 plne editovateľných manuálnych programov "Manual 2" až "Manual 10"
- 10 vstavaných jazykov (slovenčina, čeština, chorvátština, ruština, taliančina, španielčina, angličtina, nemčina, francúzština a poľština)
- kontrola motohodín v menu "Service"
- reverz - spätný chod
- regulácia rýchlosti rotujúcej časti tlačidlami "+" a "-"
- zvuková signalizácia ukončenia pozície a ukončenia celkovej aplikácie



Základný stav zariadenia.

Popis ovládania zariadenia

Zariadenie je vypnuté (iba v sieti) a LCD displej je vypnutý. Dotykom kdekoľvek na displeji sa displej rozsvieti.

Výber a spustenie predefinovaných programov:

1. na displeji stláčaním tlačidiel " + " a " - " vyberieme vhodný/odporúčaný program na cvičenie, aktuálne číslo programu sa vypisuje medzi tlačidlami " + " a " - ".
2. zvolený program spustíme tlačidlom " ▶ "
3. odráťavateľ čas jednotlivých krokov a aj celkový čas sa zobrazuje nad ovládacími tlačidlami v oranžovej lište

Pauza počas cvičenia:

1. počas bežiaceho programu na displeji stlačíme symbol " || "
2. pre pokračovanie v prerušenom programe stlačíme tlačidlo " ▶ "

Uvedenie zariadenia do základného stavu (vypnutie programu):

1. počas bežiaceho programu na displeji stlačíme symbol " || "
2. zariadenie uvedieme do základného stavu stlačením " ■ "
3. na displeji sa zobrazuje posledný program cvičenia (po vypnutí zariadenia zo siete sa po zapnutí zariadenia na displeji zobrazí prvý program - Program 01)

Nastavenie jazyka zobrazovaného na displeji:

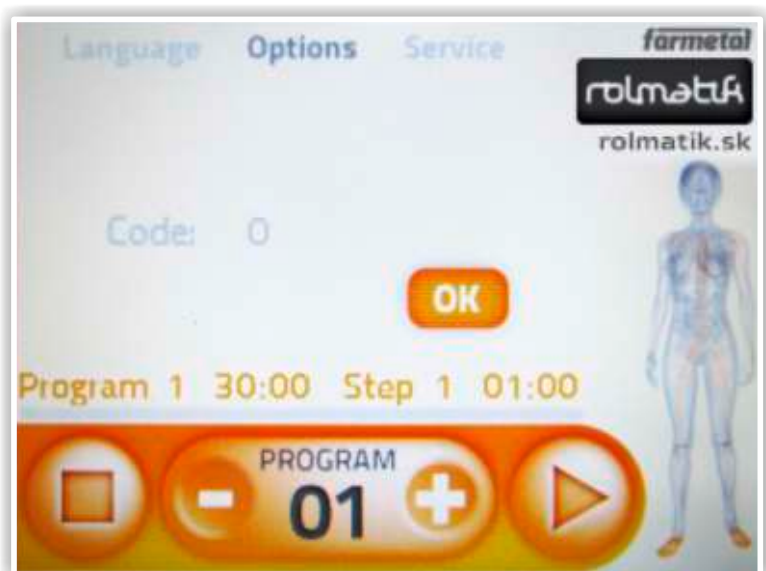
1. v základnom stave vstúpime do rozšíreného nastavenia zariadenia stlačením tlačidla " M "
2. na LCD sa zobrazí výber jazyka
3. stlačením príslušnej želanej vol'by sa táto podsvieti na oranžovo
4. výber jazyka potvrdíme stlačením tlačidla " ■ "

Nastavenie pauzy medzi krokmi cvičenia a dĺžky trvania programu "Manual":

1. v základnom stave vstúpime do rozšíreného nastavenia zariadenia stlačením tlačidla " M "
2. na LCD sa zobrazí výber jazyka
3. nad výberom jazyka sú zobrazené sivou vol'by " **Language** " a svetlejšou sivou vol'by " **Options** " a " **Service** ".
4. stlačíme tlačidlo " **Options** "
5. na displeji sa zobrazí podmenu, v ktorom je potrebné zadať kód pre vstup k zmenám nastavenia zariadenia.



Menu výberu jazyka.



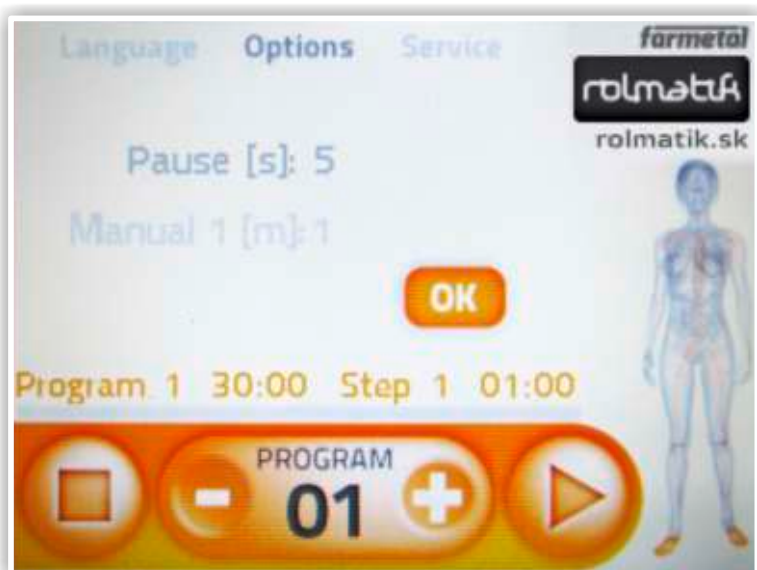
Vstup do nastavenia zariadenia.

6. kód zadávame nasledujúcim spôsobom:

Stláčaním " + " a " - " navyšujeme/znižujeme hodnotu vyobrazenej číslice od 0 po 9. Navolíme požadovanú hodnotu a tú potvrdíme stláčaním " ▶ ". Tým sa za nami navolenou hodnotou zobrazí číslo 0, ktoré znovu upravujeme stláčaním " + " a " - " pokiaľ nenavolíme požadované číslo. Stláčaním " ▶ " pokračujeme vo voľbe ďalších čísiel pokiaľ výpis nami navolených čísiel nezodpovedá kódu pre vstup do nastavení zariadenia. Kód potvrdíme stláčaním " OK ". V prípade, že sa nám nepodarí nastaviť požadovaný kód, musíme vystúpiť z menu " Options " a to buď stláčaním voľby " Language " alebo " Service ". Návratom do voľby " Options " sa kód vynuluje a môžeme zadať nový kód.

Kód pre nastavenie pauzy medzi krokmi cvičenia a dĺžky trvania programu " Manual " je **23**.

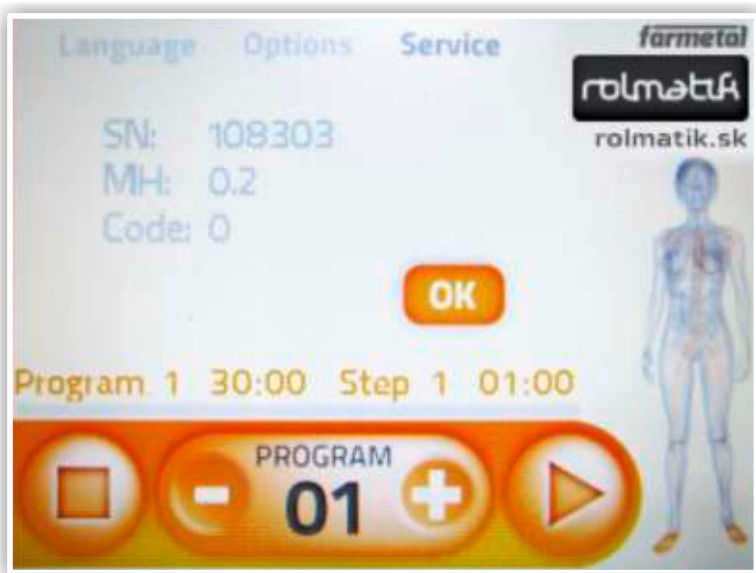
7. po zadaní kódu máme možnosť nastaviť dva parametre. Zmeny parametra ktorý je vypísaný tmavšou sivou realizujeme stláčaním " + " a " - ". Voľbu potvrdíme stláčaním " OK ". Čas pauzy " **Pause** " medzi krokmi nastavujeme v sekundách v rozsahu 1 - 99 sekúnd spôsobom opísaným v bode 6. Dĺžku trvania masáže programu " Manual 2 " nastavujeme v minútach v rozsahu 1 - 99 minút spôsobom opísaným v bode 6.
8. Do základného stavu zariadenia sa dostaneme stláčaním " ■ ".



Nastavenie pauzy medzi krokmi cvičenia programu Manual.

Zobrazenie sériového čísla zariadenia pre potreby servisu a počet motohodín:

1. v základnom stave vstúpime do rozšíreného nastavenia zariadenia stlačením tlačidla " **M** "
2. v hornom riadku stlačíme " **Service** "
3. pre návrat do základného stavu zariadenia stlačíme " **■** ".



Zobrazenie sériového čísla SN a motohodín MH.

Nastavenie voliteľných programov Manual 2 (M2) až Manual 9 (M9):

1. v základnom stave vstúpime do rozšíreného nastavenia zariadenia stlačením tlačidla " **M** "
2. na LCD sa zobrazí výber jazyka
3. stlačíme tlačidlo " **Options** "
4. pre vstup do nastavení programov M2-M9 navolíme a potvrdíme kód **3**.
5. každý parameter voliteľných programov M2-M9 meníme tlačidlami " **+** " a " **-** "
6. voľby sa po každej zmene automaticky ukladajú do pamäte
7. po skončení nastavovania programov tieto potvrdíme stlačením " **OK** "

Ukážka nastavenia voliteľného programu M2:

1. v menu nastavenia programu M2 (základný stav - " **M** " - " **Options** " - kód " **3** ") bliká parameter M2. V poliach parametrov pre program M2 sú vyobrazené jeho vlastnosti.
2. **Program** = číslo programu, ktorý upravujeme (M2 - M9)
Tot. steps = počet krokov programu (1 - 17 krokov)
Step = číslo kroku programu (1 - 17)
Set time = nastavenie dĺžky trvania aktuálneho kroku (1 - 99 minút)
Speed = rýchlosť otáčania roliek (10 - 100 %)
Picture = výber obrázka pre daný krok
Reverse = zapnutie/vypnutie reverzu (0 = vypnutie alebo 1 = zapnutie)

4 TECHNICKÉ VYBAVENIE

- pred čistením stroja vytiahnite prírodnú šnúru zo siete
- zariadenie umiestnite vždy na rovnú podlahu
- na čistenie rolovacej časti používajte na to určenú prachovku alebo tenkú vysávačovú kefu
- týždenne odstraňte prach pod zariadením
- u verzie matrix a matrix LCD nechytajte zariadenie za konzolu ovládania
- raz mesačne odstraňte nanesený prach z mriežky elektromotora a z frekvenčného meniča
- koženú časť umývajte s bežnými saponátmi určenými pre domácnosť
- po hygienickej údržbe ošetrujte čalúnené časti olejmi určenými na koženku
- nevstupujte silou (prudko) prstami do rolovacej časti

Používanie masážneho zariadenia rolmatik je možné len v súlade s týmto manuálom.

Normy a technické špecifikácie sú pri dodaní výrobku dokumentované vo vyhlásení o zhode CE.

Ďakujeme za zakúpenie zariadenia rolmatik a prajeme Vám naplnenie Vašich očakávaní od značky rolmatik.

rolmatik

STANISLAV TVARDZIK - FARMETAL, Komárov 88, 086 11 Hrabovec, Slovenská republika
0908 150 553, rolmatik@rolmatik.sk
www.rolmatik.sk

