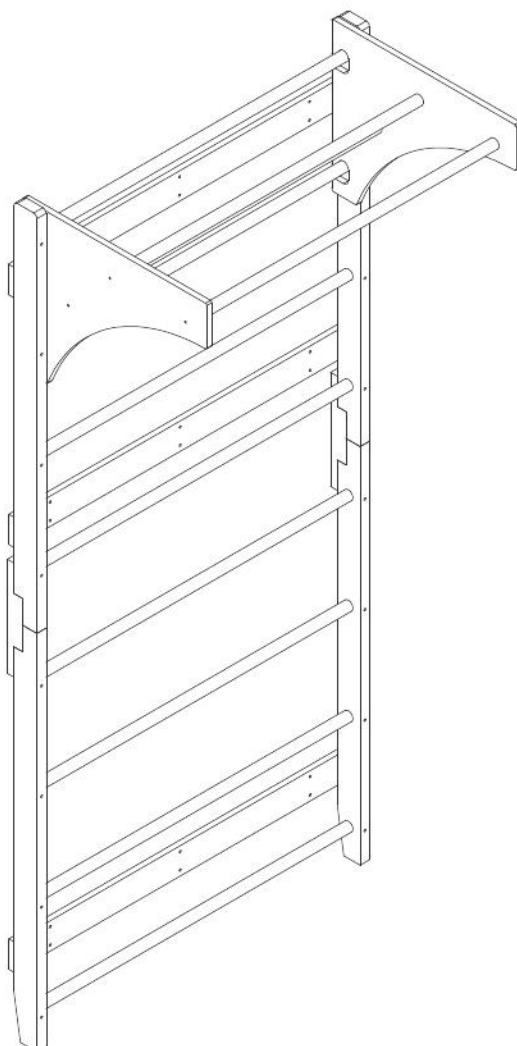


Žebřiny
Č. výrobku:

ARTSPORT 



Žebřiny

Č. výr.:
301091

CZ Návod k použití a montáži

Vítejte u společnosti Juskys Gruppe GmbH

Děkujeme za vaši důvěru. Jsme rádi, že jste si vybrali náš výrobek, a přejeme vám, aby vám přinášel mnoho radosti.

Juskys Gruppe GmbH ©

Lindener Bergsfeld 9 | 31188 Holle | GERMANY | www.juskys.de | www.artsauna.de | info@juskys.de

ČEŠTINA

1. Čeština	4
------------------	---

CZ Obsah

1. Bezpečnost
 - 1.1 K vaší bezpečnosti
 - 1.2 Použití v souladu s určením
 - 1.3 Použití v rozporu s určením
 - 1.4 Cílová skupina
 - 1.5 Stupně varování
 - 1.6 Symboly
 - 1.7 Bezpečnostní pokyny
2. Popis a funkce
3. Vybalení a kontrola
 - 3.1 Vybalení výrobku
4. Montáž
 - 4.1 Výběr místa instalace
5. Přeprava
6. Používání
 - 6.1 Zahřívací cvičení
7. Demontáž
8. Skladování
9. Čištění a údržba
 - 9.1 Čištění
 - 9.2 Plán údržby
10. Opravy
11. Technické údaje
12. Likvidace
 - 12.1 Obal
 - 12.2 Výrobek obecně
13. Seznam dílů
14. Montážní postup

1. Bezpečnost

1.1 K vaší bezpečnosti

- Přečtěte si tento dokument pozorně a celý.
- Dodržujte pokyny a bezpečnostní upozornění uvedená v tomto dokumentu i na výrobku.
- Výrobek používejte pouze v technicky bezvadném stavu a s ohledem na bezpečnost a možná rizika.
- Tento dokument uschovejte pro budoucí použití a mějte jej k dispozici v blízkosti výrobku.

1.2 Použití v souladu s určením

Výrobek je určen výhradně pro soukromé použití. Používejte jej pouze jako žebřiny pro cvičení v uzavřených prostorách.

Používejte výrobek jen v původním stavu, s dodanými originálními díly a/nebo náhradními díly schválenými výrobcem. Opravy svěřujte pouze odbornému personálu.

Každé jiné použití je považováno za použití v rozporu s určením a může způsobit vážná zranění osob nebo škody na majetku.

1.3 Použití v rozporu s určením

Výrobek není vhodný pro komerční ani poloprofesionální použití, například v nemocnicích, klubech, hotelech, školách nebo fitness centrech.

Výrobek není zdravotnický prostředek ani hračka. Nepoužívejte jej ve vlhkých místnostech, jako jsou koupelny, bazény nebo sauny.

Výrobek neupravujte, nepoužívejte jej s poškozenými díly a nepřetěžujte jej.

1.4 Cílová skupina

Uživateli jsou dospělí a děti od 6 let pod dohledem dospělé osoby, které si přečetly a porozuměly návodu k použití a označením na výrobku nebo obdržely srovnatelné poučení o používání a bezpečnosti.

Osoby s tělesným nebo duševním omezením smějí výrobek používat pouze pod dohledem dospělé osoby. Montáž, údržbu a čištění nesmějí provádět děti.

Výrobek smí být používán pouze při plné fyzické, psychické a smyslové způsobilosti, tedy v bdělém a střízlivém stavu.

Odborným personálem se rozumí osoby se strojní či mechanickou kvalifikací, například vyškolení řemeslníci nebo zámečníci.

1.5 Stupně varování

NEBEZPEČÍ - Varování před nebezpečím, které při nedodržení opatření vede bezprostředně ke smrti nebo těžkým zraněním.

VAROVÁNÍ - Varování před nebezpečím, které může při nedodržení opatření vést ke smrti nebo těžkým zraněním.

UPOZORNĚNÍ - Varování před nebezpečím, které může při nedodržení opatření vést ke zranění.

POZOR - Varování před nebezpečím, které může při nedodržení opatření vést ke škodám na majetku.

1.6 Symboly

Tento symbol upozorňuje, že si uživatel musí před použitím přečíst a porozumět návodu.

Mezinárodní symbol recyklace označuje recyklovatelný materiál.

Tento symbol znamená, že je zakázáno používat elektrické šroubováky.

A-Z / 1-N: Tato označení identifikují v obrázcích součást potřebnou pro daný krok montáže.

1.7 Bezpečnostní pokyny

VAROVÁNÍ

Nebezpečí požáru kvůli zdrojům tepla. Výrobek je vyroben ze dřeva a/nebo jiných hořlavých materiálů. Udržujte výrobek mimo zdroje tepla, například topná tělesa a otevřený oheň.

UPOZORNĚNÍ

Zranění a škody na majetku. Úprava výrobku může vést ke zranění a škodám na majetku a ke ztrátě záruky. Používejte výrobek pouze s dodanými originálními díly a v původním stavu. Používejte pouze náhradní díly schválené výrobcem.

2. Popis a funkce

Tento výrobek jsou žebřiny pro dospělé určené do interiéru. Na tomto fitness zařízení lze optimálně provádět shyby, lezení, protahování, strečink a další cvičení. K montáži se žebřiny jednoduše upevní na stěnu a pomocí výškově nastavitelných závěsů nastaví do požadované polohy.

3. Vybalení a kontrola

3.1 Vybalení výrobku

VAROVÁNÍ

Nebezpečí udušení obalovým materiálem a spolknutím drobných dílů. Obalový materiál ihned zlikvidujte v souladu s předpisy. Obaly a drobné díly potřebné pro opětovné zabalení uchovávejte v suchu a mimo dosah dětí.

POZOR

Škody na majetku. Špičaté, ostré a poškrábávající předměty mohou výrobek při otevírání obalu poškodit. K otevření obalu nepoužívejte špičaté, ostré ani drsné předměty.

Postup vybalení

1. Lepicí a stahovací pásky odstraňte rukou nebo použijte nůžky. 2. Krabici postavte tak, aby šipky směřovaly nahoru. 3. Otevřete kartonový obal. 4. Vyjměte všechny díly z krabice. 5. Rozložte díly vedle sebe na volnou, měkkou a rovnou plochu. 6. Zkontrolujte úplnost a neporušenost dodávky, viz kapitola „13. Seznam dílů“ na straně 28.

4. Montáž

4.1 Výběr místa instalace

POZOR

Poškození výrobku v důsledku nesprávné montáže. Výrobek smontujte úplně a bezpečně. Montáž provádějte alespoň ve dvou osobách. Šrouby nejprve utahujte jen rukou a pevně je dotáhněte až v posledním kroku, aby nedošlo ke zkrřížení dílů.

1. Zvolte vhodné místo zavěšení: místnost je suchá a lze ji pravidelně větrat; má rovnou podlahu; instalační stěna není trvale vystavena přímému slunci; a poskytuje dostatečnou statickou nosnost. 2. Postupujte podle vyobrazených kroků montáže a dodržujte bezpečnostní pokyny, viz „14. Montážní postup“ na straně 29.

5. Přeprava

UPOZORNĚNÍ

Nebezpečí zranění a škod na majetku při nesprávné přepravě. Výrobek přepravujte pouze demontovaný nebo ve svislé poloze s pomocí další osoby. Při přepravě používejte ochranné rukavice a bezpečnostní obuv.

6. Používání

VAROVÁNÍ

Nebezpečí zranění při nesprávném používání. Při používání v rozporu s určením nebo při nesprávném používání může dojít k vážným zraněním. Používejte výrobek pouze v souladu s určením. Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny přídatné díly pevně upevněny a nepoškozené. Během používání u sebe nenoste špičaté ani ostré předměty.

VAROVÁNÍ

Nebezpečí přetížení organismu. Přetížení těla může způsobit trvalé zdravotní následky. Pokud se necítíte dobře nebo cítíte bolest či napětí v těle nebo na hrudi, okamžitě přerušete trénink. Při nepravidelném srdečním tepu, extrémní dušnosti, závratích nebo nevolnosti v tréninku nepokračujte. Před prvním použitím a poté pravidelně absolvujte zdravotní prohlídku u lékaře. Dělejte pravidelné přestávky. Před tréninkem, během něj i po něm pijte dostatek tekutin. Maximální doba tréninku bez přestávky nesmí přesáhnout 2 hodiny.

- Během používání dbejte na to, aby se v blízkosti výrobku nenacházely další osoby, zvířata ani předměty.
- Noste lehké a přiléhavé oblečení nebo vhodné sportovní oblečení.
- Dlouhé vlasy si před použitím svažte.
- Pro bezpečnost používejte podložky.

Tipy pro trénink

- Těsně před tréninkem nejezte těžká jídla; dodržte odstup 2 až 3 hodin.
- Intenzitu tréninku zvyšujte postupně.
- Před tréninkem a po něm přijímejte dostatek tekutin.

6.1 Zahřívací cvičení

Protažení zadní strany steh (ve stoje)

Mírně pokrčte kolena a pomalu se předkloňte s uvolněnými zády a rameny, dokud nedosáhnete ke špičkám. Vydržte 15 až 20 sekund. Opakujte 2x až 3x.

Protažení zadní strany steh (v sedě)

Sedněte si na zem, ideálně na podložku. Jednu nohu natáhněte, druhou přitáhněte k vnitřní straně natažené nohy a předkloňte se z kyčlí ke špičkám. Vydržte 10 až 15 sekund. Opakujte 3x na každou nohu.

Protažení lýtek

Postavte se čelem ke stěně, obě ruce opřete o stěnu a jednu nohu posuňte dozadu. Nohy držte natažené a patu na zemi. Vydržte 10 až 15 sekund. Opakujte 3x na každou nohu.

Protažení čtyřhlavého svalu stehenního

Pro udržení rovnováhy se opřete o stěnu nebo pevný předmět. Uchopte chodidlo a pomalu přitahujte patu směrem k hýždím, dokud neucítíte protažení přední strany stehna. Vydržte 10 až 15 sekund. Opakujte 3x na každou nohu.

Protažení vnitřní strany steh

V sedě spojte chodidla, kolena směřují ven. Přitahujte chodidla směrem k tříslům, dokud neucítíte protažení. Vydržte 10 až 15 sekund. Opakujte 3x.

7. Demontáž

- Výrobek demontujte v opačném pořadí montáže, viz kapitola „14. Montážní postup“ na straně 29.

8. Skladování

POZOR

Škody na majetku v důsledku nesprávného skladování.

- Výrobek skladujte smontovaný a ve svislé poloze, nebo demontovaný, na suchém a čistém místě.
- Chraňte výrobek před prachem a vlhkostí.
- Na výrobek nepokládejte žádné předměty, protože může dojít k deformaci.

9. Čištění a údržba

9.1 Čištění

POZOR

Poškození výrobku v důsledku nevhodných čisticích prostředků.

- Kompatibilitu čisticích prostředků s povrchem ověřte nejprve na nenápadném místě.
- K čištění nepoužívejte organická rozpouštědla, vroucí vodu, silné kyseliny ani alkalické čističe.
- Prach a lehké znečištění odstraňte navlhčeným hadříkem nebo měkkým kartáčem.
- Při silnějším znečištění použijte jemný, nehořlavý čisticí prostředek vhodný pro styk s potravinami nebo hadřík navlhčený vodou.

9.2 Plán údržby

Pravidelná údržba zvyšuje bezpečnost a životnost výrobku.

Před každým použitím:

- Stav - zkontrolujte technický celkový stav výrobku a jeho hygienu.
- Upevnění ke stěně - zkontrolujte poškození a pevnost uchycení.
- Přídavné díly - zkontrolujte, zda se neuvolnily nebo nedeformovaly, a podle potřeby je znovu upevněte.

10. Opravy

POZOR

Poškození v důsledku neodborné opravy.

- Používejte pouze originální nebo výrobcem schválené náhradní díly.
- Opravy svěřujte pouze odbornému personálu.

11. Technické údaje

Materiál: borovicové dřevo, překližka

Barva: dřevo, přírodní

Maximální nosnost: 170 kg

Hmotnost: 12,4 kg

Rozměry (Š x H x V), celkem: 80 x 7/57 x 220/231 cm

Rozteč příček: 26 cm

12. Likvidace

12.1 Obal





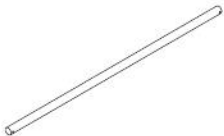
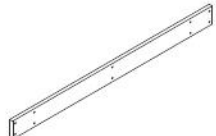
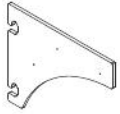
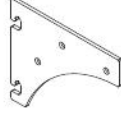




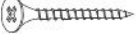
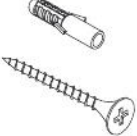

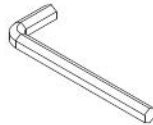
Obalový materiál je recyklovatelný. Zlikvidujte jej ekologicky a odevzdejte do místního sběru druhotných surovin.

12.2 Výrobek obecně

Tento výrobek nepatří do komunálního odpadu. Na konci jeho životnosti jej bezplatně odevzdejte výrobcí, prodejci nebo ve veřejném sběrném místě. Další podrobnosti upravují právní předpisy dané země. Recyklovatelné materiály se vracejí do oběhu jako nové suroviny; v komunálních sběrných místech se shromažďuje zejména sklo, plasty, kovy, plechy a další materiály. Tímto způsobem přispíváte k ochraně životního prostředí.

13. Seznam dílů

13. Teilliste / Part list / Liste des pièces / Lenco parti / Lista de piezas

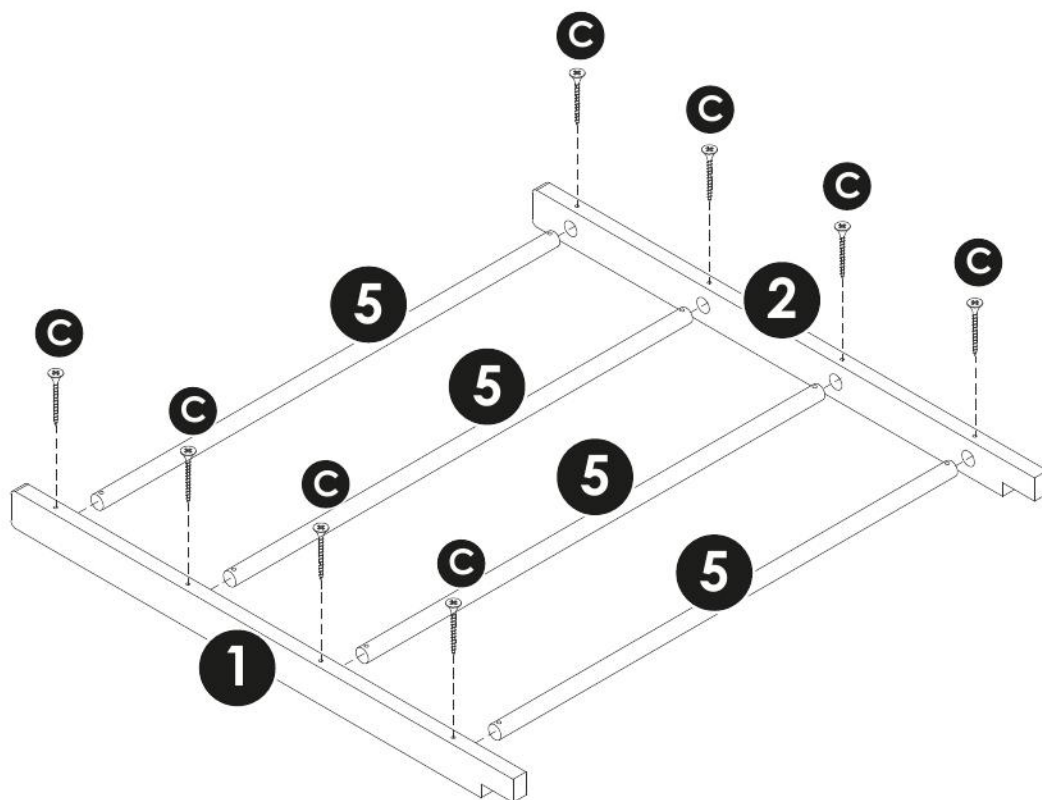
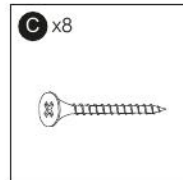
1  x1	2  x2	3  x3	4  x4
5  x8	6  x3	7  x1	8  x1
9  x3	10  x2	A  x4	B  x4
C  x16	D  x18	E  x18	F  x1

14. Montáž

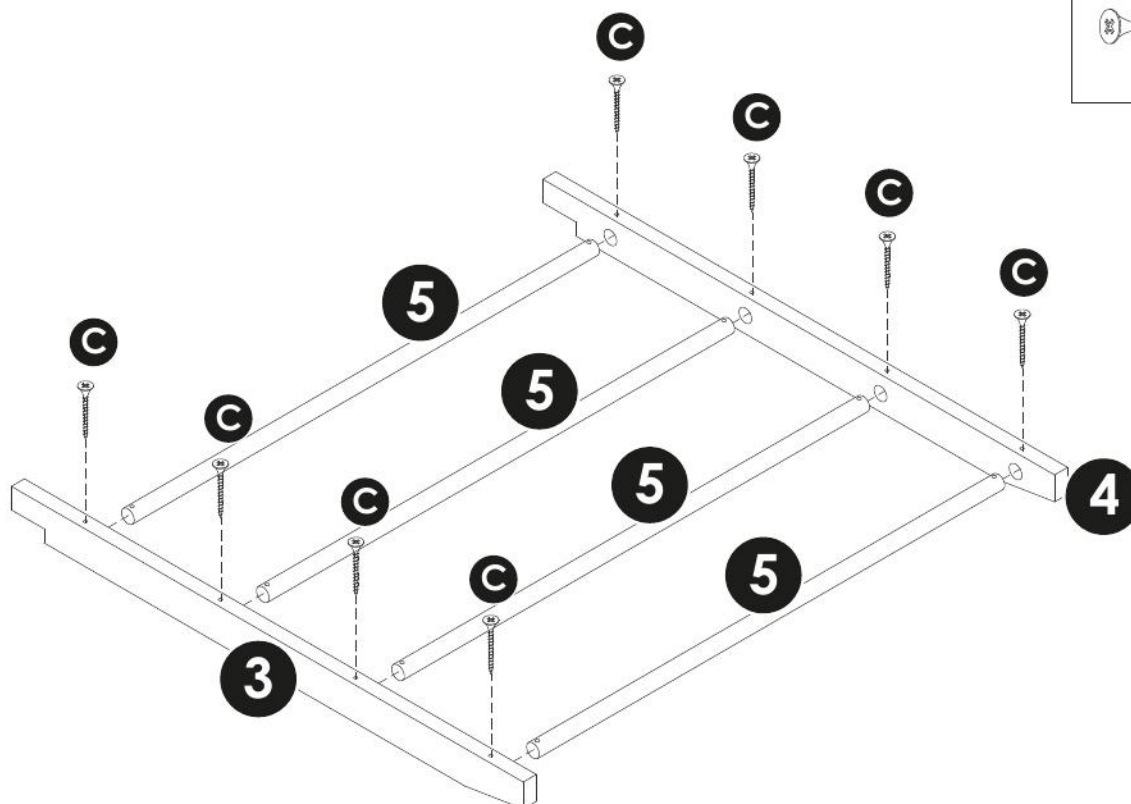
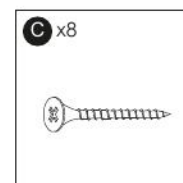
14. Montieren / Assembly / Montage / Montaggio / Montaje

DE
EN
FR
IT
ES

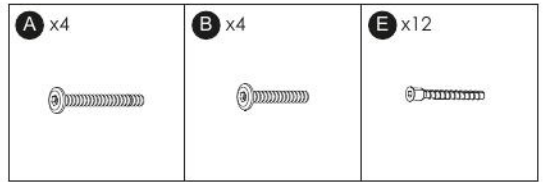
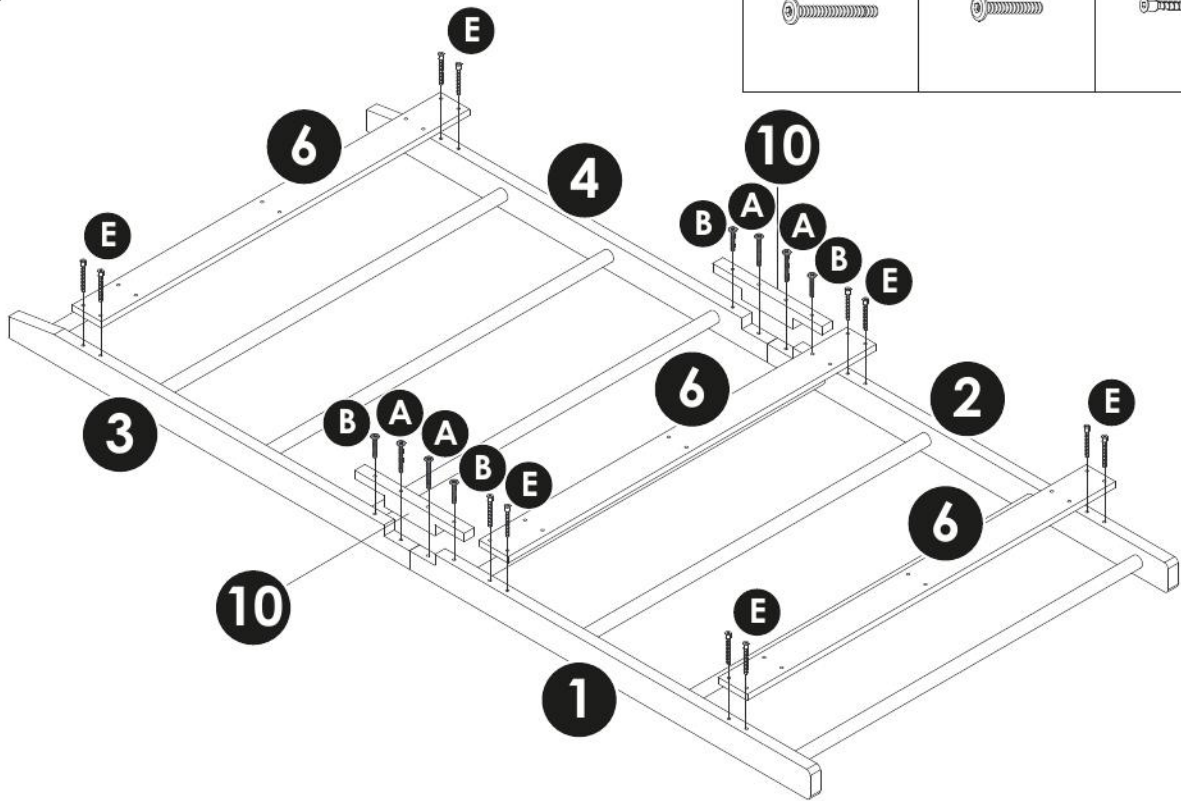
1



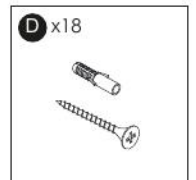
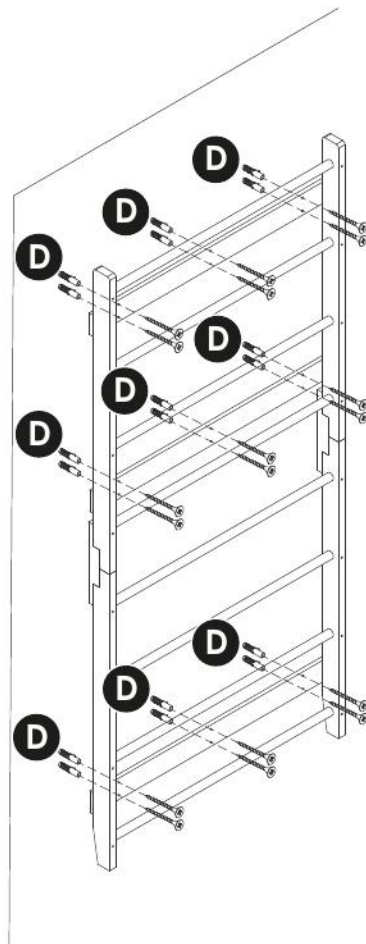
2



3



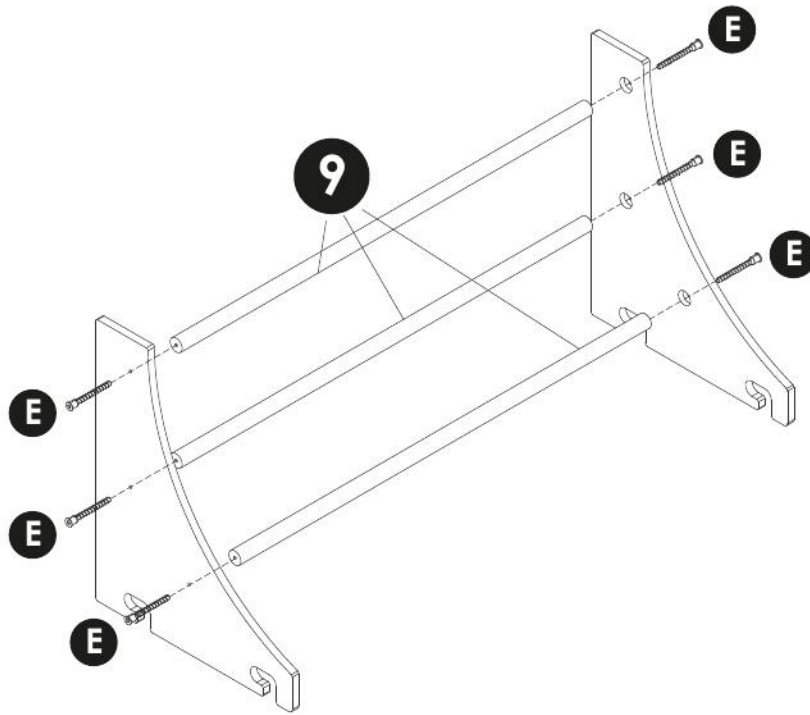
4



5



DE
EN
FR
IT
ES



6

