

DRABINKA GIMNASTYCZNA

Nr produktu: 301091

Instrukcja obsługi i montażu

Polskie tłumaczenie instrukcji producenta

Witamy w Juskys Gruppe GmbH

Dziękujemy za zaufanie. Cieszymy się, że wybrali Państwo nasz produkt i życzymy wiele satysfakcji z jego użytkowania.

Juskys Gruppe GmbH
Lindener Bergsfeld 9 | 31188 Holle | NIEMCY
www.juskys.de | www.artsauna.de | info@juskys.de

Spis treści

1. Bezpieczeństwo
2. Opis i działanie
3. Rozpakowanie i kontrola
4. Montaż
5. Transport
6. Użytkowanie
7. Demontaż
8. Przechowywanie
9. Czyszczenie i konserwacja
10. Naprawy
11. Dane techniczne
12. Utylizacja
13. Lista części
14. Etapy montażu

1. Bezpieczeństwo

1.1 Dla Państwa bezpieczeństwa

- Należy uważnie przeczytać cały niniejszy dokument.
- Należy przestrzegać instrukcji i ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa podanych w tym dokumencie oraz umieszczonych na produkcie.
- Produktu wolno używać wyłącznie wtedy, gdy jest w nienagannym stanie technicznym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i możliwych zagrożeń.
- Dokument należy zachować do późniejszego wykorzystania i przechowywać w pobliżu produktu.

1.2 Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego. Należy używać go wyłącznie jako drabinki gimnastycznej do ćwiczeń w pomieszczeniach zamkniętych.

Produkt należy użytkować tylko w stanie oryginalnym, z dostarczonymi częściami oryginalnymi i/lub częściami zamiennymi zatwierdzonymi przez producenta. Naprawy należy powierzać wyłącznie wykwalifikowanemu personelowi.

Każde inne zastosowanie jest uznawane za niezgodne z przeznaczeniem i może prowadzić do poważnych obrażeń lub szkód materialnych.

1.3 Użytkowanie niezgodne z przeznaczeniem

Produkt nie nadaje się do użytku komercyjnego ani półprofesjonalnego, np. w szpitalach, klubach, hotelach, szkołach lub centrach fitness. Produkt nie jest wyrobem medycznym ani zabawką. Nie należy używać go w wilgotnych pomieszczeniach, takich jak łazienki, baseny lub sauny. Nie wolno modyfikować produktu, używać go z uszkodzonymi częściami ani przeciążać.

1.4 Grupa docelowa

Użytkownikami mogą być osoby dorosłe oraz dzieci od 6. roku życia pozostające pod nadzorem osoby dorosłej, które przeczytały i zrozumiały instrukcję oraz oznaczenia na produkcie albo otrzymały równoważne przeszkolenie dotyczące obsługi i bezpieczeństwa.

Osoby z ograniczeniami fizycznymi lub psychicznymi mogą korzystać z produktu wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej. Dzieci nie mogą wykonywać montażu, konserwacji ani czyszczenia.

Z produktu wolno korzystać tylko przy pełnej sprawności fizycznej, psychicznej i sensorycznej, czyli w stanie przytomności i trzeźwości. Wykwalifikowany personel oznacza osoby posiadające kwalifikacje techniczne lub mechaniczne, np. przeszkolonych rzemieślników lub ślusarzy.

1.5 Poziomy ostrzeżeń

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie, które w przypadku nieprzestrzegania środków bezpieczeństwa bezpośrednio prowadzi do śmierci lub ciężkich obrażeń.

OSTRZEŻENIE - zagrożenie, które może prowadzić do śmierci lub ciężkich obrażeń.

UWAGA - zagrożenie, które może prowadzić do obrażeń.

WSKAZÓWKA - zagrożenie, które może prowadzić do szkód materialnych.

1.6 Symbole

Symbol instrukcji oznacza, że przed użyciem należy przeczytać i zrozumieć instrukcję. Międzynarodowy symbol recyklingu oznacza materiał nadający się do recyklingu. Symbol przekreślonego wkrętaka elektrycznego oznacza zakaz używania wkrętarek elektrycznych. Oznaczenia A-Z / 1-N wskazują na ilustracjach część potrzebną w danym kroku montażu.

1.7 Wskazówki bezpieczeństwa

Zagrożenie pożarem: produkt wykonano z drewna i/lub innych materiałów palnych. Trzymać z dala od źródeł ciepła, np. grzejników i otwartego ognia.

Ryzyko obrażeń i szkód materialnych: modyfikacje produktu mogą spowodować obrażenia, szkody oraz utratę gwarancji. Używać wyłącznie dostarczonych części oryginalnych i zachować produkt w stanie fabrycznym. Stosować tylko części zamienne zatwierdzone przez producenta.

2. Opis i działanie

Produkt jest drabinką gimnastyczną do użytku wewnętrznego przez osoby dorosłe. Umożliwia wykonywanie podciągnięć, wspinania, ćwiczeń rozciągających, stretchingu oraz innych ćwiczeń. Drabinkę mocuje się do ściany, a następnie ustawia w wymaganym położeniu za pomocą zaczepów z regulacją wysokości.

3. Rozpakowanie i kontrola

3.1 Rozpakowanie produktu

Ryzyko uduszenia materiałem opakowaniowym i połknięcia małych części. Materiał opakowaniowy należy niezwłocznie zutylizować zgodnie z przepisami. Opakowania oraz drobne części potrzebne do ponownego zapakowania przechowywać w suchym miejscu, poza zasięgiem dzieci.

Ryzyko uszkodzenia produktu. Spiczaste, ostre lub szorstkie przedmioty mogą uszkodzić produkt podczas otwierania opakowania. Nie używać takich przedmiotów do otwierania.

Sposób rozpakowania

- Taśmy klejące i opaski usunąć ręcznie lub nożyczkami.
- Ustawić karton tak, aby strzałki były skierowane do góry.
- Otworzyć opakowanie kartonowe.
- Wyjąć wszystkie części.
- Rozłożyć części obok siebie na wolnej, miękkiej i równej powierzchni.
- Sprawdzić kompletność i brak uszkodzeń dostawy - patrz rozdział 13 „Lista części”.

4. Montaż

4.1 Wybór miejsca montażu

Uszkodzenie produktu wskutek nieprawidłowego montażu. Produkt należy zmontować całkowicie i bezpiecznie. Montaż powinien wykonywać co najmniej dwie osoby. Śruby najpierw dokręcić ręcznie, a mocno dociągnąć dopiero w ostatnim kroku, aby uniknąć przekoszenia części.

- Wybrać odpowiednie miejsce: suche i regularnie wietrzone pomieszczenie, równa podłoga, ściana niewystawiona stale na bezpośrednie działanie słońca i o odpowiedniej nośności statycznej.
- Postępować zgodnie z pokazanymi etapami montażu oraz wskazówkami bezpieczeństwa - patrz rozdział 14.

5. Transport

Ryzyko obrażeń i szkód materialnych podczas nieprawidłowego transportu. Produkt transportować wyłącznie po demontażu albo w pozycji pionowej, z pomocą drugiej osoby. Podczas transportu używać rękawic ochronnych i obuwia ochronnego.

6. Użytkowanie

Ryzyko obrażeń wskutek nieprawidłowego użytkowania. Używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem. Przed każdym użyciem sprawdzić, czy wszystkie elementy dodatkowe są mocno zamocowane i nieuszkodzone. Podczas użytkowania nie mieć przy sobie spiczastych ani ostrych przedmiotów.

Ryzyko przeciążenia organizmu. Jeśli pojawi się złe samopoczucie, ból lub napięcie ciała albo klatki piersiowej, natychmiast przerwać trening. Nie kontynuować przy nieregularnym rytmie serca, skrajnej duszności, zawrotach głowy lub nudnościach. Przed pierwszym użyciem i później regularnie przechodzić badania lekarskie. Robić regularne przerwy i przyjmować wystarczającą ilość płynów przed treningiem, w trakcie i po nim. Maksymalny czas treningu bez przerwy: 2 godziny.

- Dopilnować, aby w pobliżu nie znajdowały się inne osoby, zwierzęta ani przedmioty.
- Nosić lekką, dopasowaną odzież lub odpowiedni strój sportowy.
- Długie włosy związać przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Dla bezpieczeństwa korzystać z mat ochronnych.
- Nie jeść ciężkich posiłków na 2-3 godziny przed treningiem.
- Intensywność zwiększać stopniowo.

6.1 Ćwiczenia rozgrzewające

Tylna część ud - stojąc: lekko ugiąć kolana i powoli pochylić się przy rozluźnionych plecach i ramionach, aż dłonie zbliżą się do palców stóp. Wytrzymać 15-20 sekund. Powtórzyć 2-3 razy.

Tylna część ud - siedząc: usiąść na podłodze, najlepiej na macie. Jedną nogę wyprostować, drugą przyciągnąć do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi i pochylić się od bioder w stronę palców. Wytrzymać 10-15 sekund. Powtórzyć 3 razy na każdą nogę.

Łydki: stanąć przodem do ściany, oprzeć obie dłonie i cofnąć jedną nogę. Nogi utrzymać wyprostowane, pięta na podłodze. Wytrzymać 10-15 sekund. Powtórzyć 3 razy na każdą nogę.

Mięsień czworogłowy uda: dla równowagi oprzeć się o ścianę lub stabilny przedmiot. Chwycić stopę i powoli przyciągać piętę do pośladków, aż będzie odczuwalne rozciąganie przedniej części uda. Wytrzymać 10-15 sekund. Powtórzyć 3 razy na każdą nogę.

Wewnętrzna część ud: siedząc złączyć stopy, kolana skierować na zewnątrz. Przyciągać stopy do pachwin, aż będzie odczuwalne rozciąganie. Wytrzymać 10-15 sekund. Powtórzyć 3 razy.

7. Demontaż

Produkt demontować w kolejności odwrotnej do montażu - patrz rozdział 14 „Etapy montażu”.

8. Przechowywanie

- Przechowywać produkt zmontowany w pozycji pionowej albo rozmontowany, w suchym i czystym miejscu.
- Chronić przed kurzem i wilgocią.
- Nie kłaść na produkcie żadnych przedmiotów, ponieważ może dojść do odkształcenia.

9. Czyszczenie i konserwacja

9.1 Czyszczenie

- Najpierw sprawdzić zgodność środka czyszczącego z powierzchnią w niewidocznym miejscu.
- Nie używać rozpuszczalników organicznych, wrzątku, silnych kwasów ani zasadowych środków czyszczących.
- Kurz i lekkie zabrudzenia usuwać wilgotną ściereczką lub miękką szczotką.
- Silniejsze zabrudzenia usuwać łagodnym, niepalnym środkiem czyszczącym dopuszczonym do kontaktu z żywnością albo ściereczką zwilżoną wodą.

9.2 Plan konserwacji

Regularna konserwacja zwiększa bezpieczeństwo i żywotność produktu. Przed każdym użyciem należy sprawdzić:

- ogólny stan techniczny oraz czystość produktu;
- mocowanie do ściany - pod kątem uszkodzeń i stabilności;
- elementy dodatkowe - czy nie poluzowały się lub nie odkształciły; w razie potrzeby ponownie je zamocować.

10. Naprawy

Używać wyłącznie oryginalnych lub zatwierdzonych przez producenta części zamiennych. Naprawy powierzać wyłącznie wykwalifikowanemu personelowi.

11. Dane techniczne

Materiał: drewno sosnowe, klejka

Kolor: naturalne drewno

Maksymalne obciążenie: 170 kg

Masa: 12,4 kg

Wymiary całkowite (szer. x gł. x wys.): 80 x 7/57 x 220/231 cm

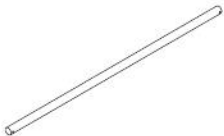
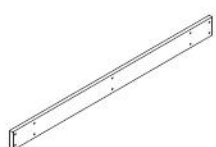
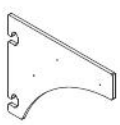
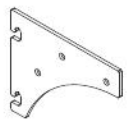
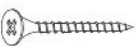
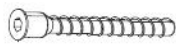
Rozstaw szczebli: 26 cm

12. Utylizacja

Opakowanie: materiał opakowaniowy nadaje się do recyklingu. Należy zutylizować go w sposób przyjazny dla środowiska i przekazać do lokalnego punktu zbiórki surowców wtórnych.

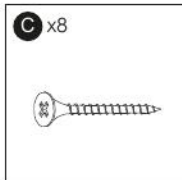
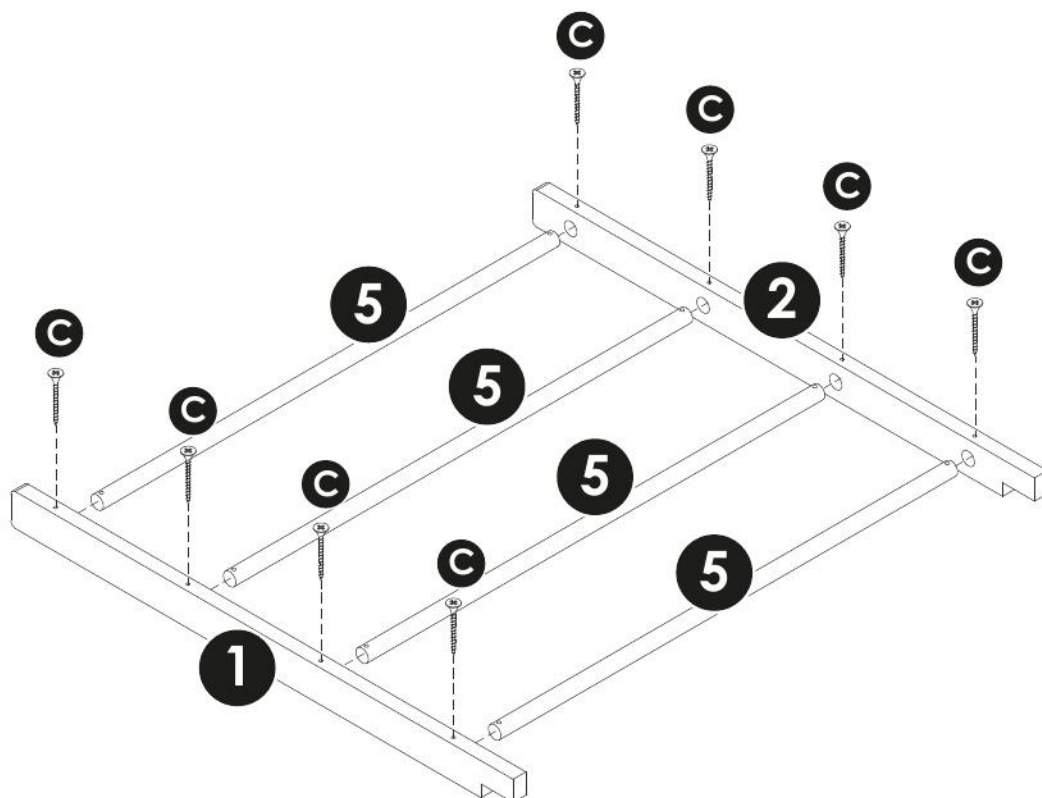
Produkt: nie należy do odpadów komunalnych. Po zakończeniu okresu użytkowania należy bezpłatnie przekazać go producentowi, sprzedawcy lub do publicznego punktu zbiórki. Szczegóły określają przepisy danego kraju. Oddawanie materiałów do recyklingu wspiera ochronę środowiska.

13. Lista części

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

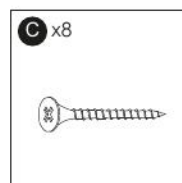
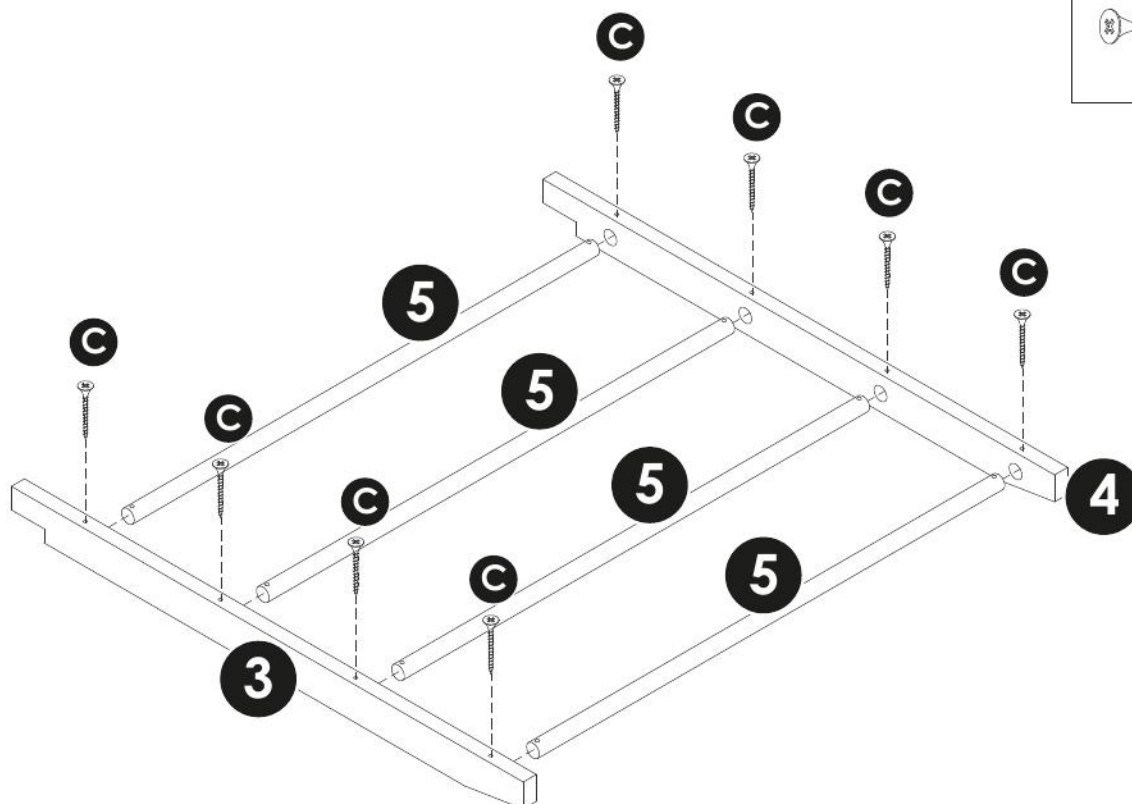
14. Etapy montażu

1

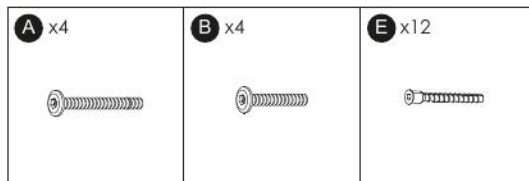
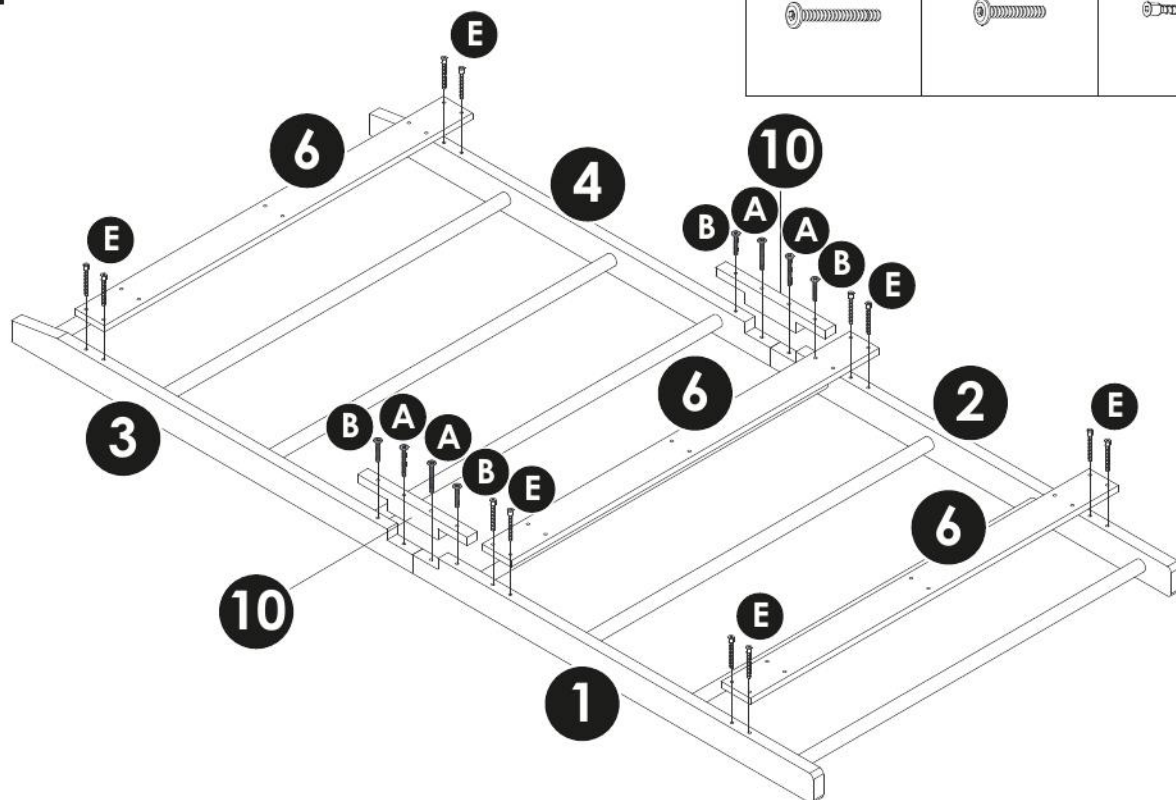


FR
IT
ES

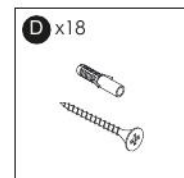
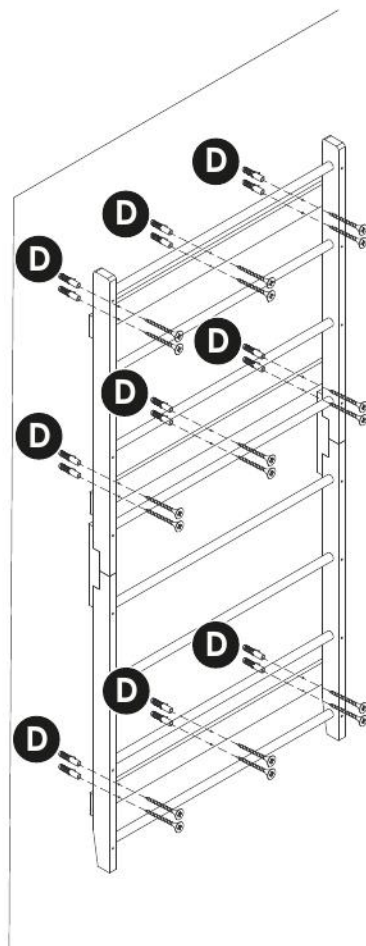
2



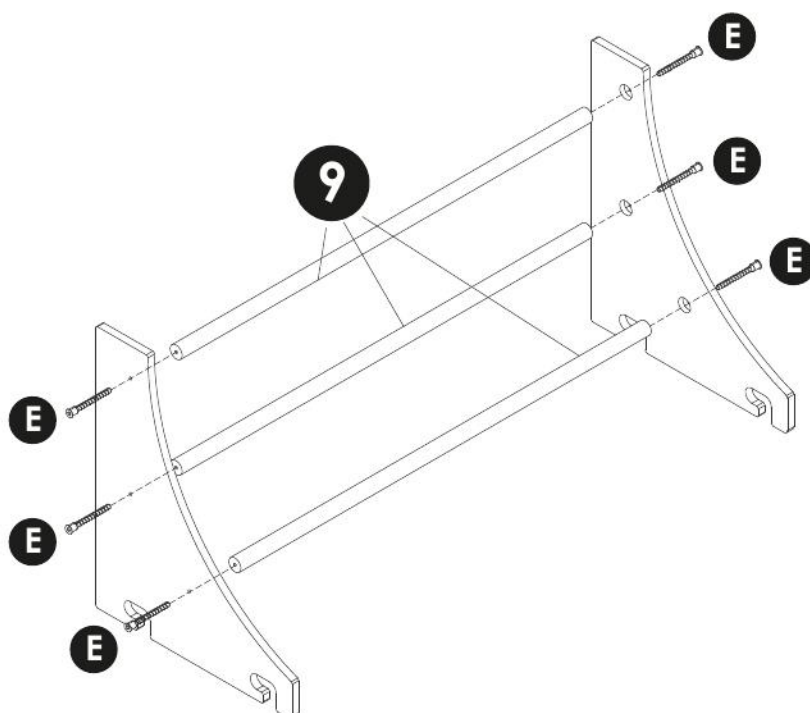
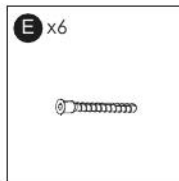
3



4



5



6

