



Žebřiny WallBars

Návod k obsluze



**Model:**

WallBars

Rozměry:

Šířka: 80 cm / 31,5"

Výška: 230 cm / 90,5"

Hloubka: 13 cm / 5"

Hmotnost 10 příček: 19 kg / 42 liber

Hmotnost 14 příček: 21 kg / 46 liber

Materiály:

Dřevo, plast, kov.

Dodávka:

Zásilka obsahuje 1 balík.

Využití:

Síla a koordinace.

Důležité:

Žebřiny jsou bezpečné pouze při správné montáži na pevnou kamennou, betonovou nebo dřevěnou stěnu.

Dřevo je přírodní materiál, který se může během používání opotřebovat a vydávat zvuky, může způsobit zadření třísky. Dále může vykazovat nepravidelnosti ve vzoru, barvě a tvaru, což nejsou důvody k reklamaci. Dřevo může reagovat na vnější vlivy, a proto je neustále v pohybu. Je nutné pravidelně a před použitím výrobku kontrolovat všechny části. Při montáži jednotky je doporučeno pracovat ve dvojici. Ujistěte se, že máte dostatek místa pro sestavení produktu. Doporučujeme uschovat obalový materiál, dokud nebude jednotka zcela sestavena a vyzkoušena.

VAROVÁNÍ:

Výrobek není vhodný pro děti do 36 měsíců, protože obsahuje malé části, které lze spolknout. Děti mohou tento výrobek používat pouze pod dohledem dospělé osoby. Montáž a připevnění žebřin na stěnu musí provádět dospělá osoba. Max. hmotnost uživatele je 120 kg / 265 liber.

Bezpečnostní pokyny:

Přečtěte si prosím pozorně následující bezpečnostní pokyny pro správné používání, manipulaci a údržbu žebřin. Uchovejte si tento návod pro případné budoucí využití. Při pečlivém dodržování těchto pokynů bude při používání vaše zařízení v bezpečí.

1. Žebřiny jsou určeny pouze pro dospělé. Slouží ke zlepšení fyzické kondice a měly by být používány pouze k tomuto účelu.

2. Poškozené díly mohou ovlivnit vaši bezpečnost i bezpečnost žebřin. Neměli byste je používat, pokud je jeden nebo několik originálních dílů poškozeno, opotřebeno nebo nejsou plně funkční. Při výměně používejte pouze originální díly.

3. Nesprávné opravy nebo neoriginální náhradní díly mohou vést k poškození a použití žebřin nemusí být bezpečné. V tomto případě výrobce nenese žádnou odpovědnost.

4. Manipulace nebo změny oproti původní konstrukci žebřin mohou vést k poškození a/nebo zranění osob. Jakékoli změny by měli provádět pouze odborní pracovníci výrobce.

5. Dřevo je přírodní materiál. Upevňovací šrouby zanechávají na dřevě stopy. Kvůli měkkosti dřeva je třeba šrouby pravidelně (minimálně každé dva měsíce) dotahovat. Používejte nástroje, které jste obdrželi se zakoupením trenažéru.

6. Všechny osoby, které žebřiny používají, zejména děti, musí být před použitím informovány a upozorněny na tato bezpečnostní opatření. Děti by nikdy neměly používat zařízení bez dohledu dospělého člověka.

7. Než začnete žebřiny používat, ujistěte se, že jste v dobré fyzické kondici a jste zdraví. Poradte se se svým lékařem. Nesprávné používání a nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.



Manipulační pokyny:

Přečtěte si prosím pozorně tyto pokyny. Následující informace vám pomohou žebřiny správně používat.

1. Žebřiny začnete používat až po kompletním sestavení a úplném přečtení bezpečnostních pokynů.

2. Seznamte se se všemi různými možnostmi nastavení žebřin. Seřídte je dle vašich požadavků a vaší zdatnosti.

3. Před použitím žebřin zkontrolujte, zda jsou všechny prvky upevněny a utaženy.

4. Zařízení skladujte na suchém místě. Vlhkost může způsobit korozi kovových částí.

5. Po každém cvičení je nutné žebřiny očistit vlhkým hadříkem. Nepoužívejte chemikálie, protože mohou poškodit povrch materiálu.

6. Děti nesmí žebřiny používat bez dozoru dospělé osoby. Během cvičení dbejte na to, aby vás nikdo jiný (zejména děti) nerušil a nesahal do pohyblivých částí.

7. Na cvičení doporučujeme nosit vhodné tréninkové oblečení a tréninkovou obuv.

8. Pro údržbu dřevěných částí zařízení doporučujeme použít naši údržbovou sadu.



Montážní návod:

Pečlivě žebřiny vybalte a zkontrolujte, zda nedošlo k poškození při přepravě. Obalový materiál si uschovejte, dokud zařízení zcela nesestavíte a neuvedete jej do provozu.

Zkontrolujte dle seznamu dílů, aby žádný díl nechyběl. Pokud najdete poškozené díly nebo pokud nějaký chybí, kontaktujte svého místního prodejce.

Ujistěte se, že máte na montáž dostatek místa. Montáž by měla provádět alespoň jedna dospělá osoba, optimální je pomoc další osoby.

Žebřiny sestavte přesně podle kroků v návodu. Přečtete si a pozorně dodržujte upozornění.

Po dokončení montáže zkontrolujte upevnění všech dílů.

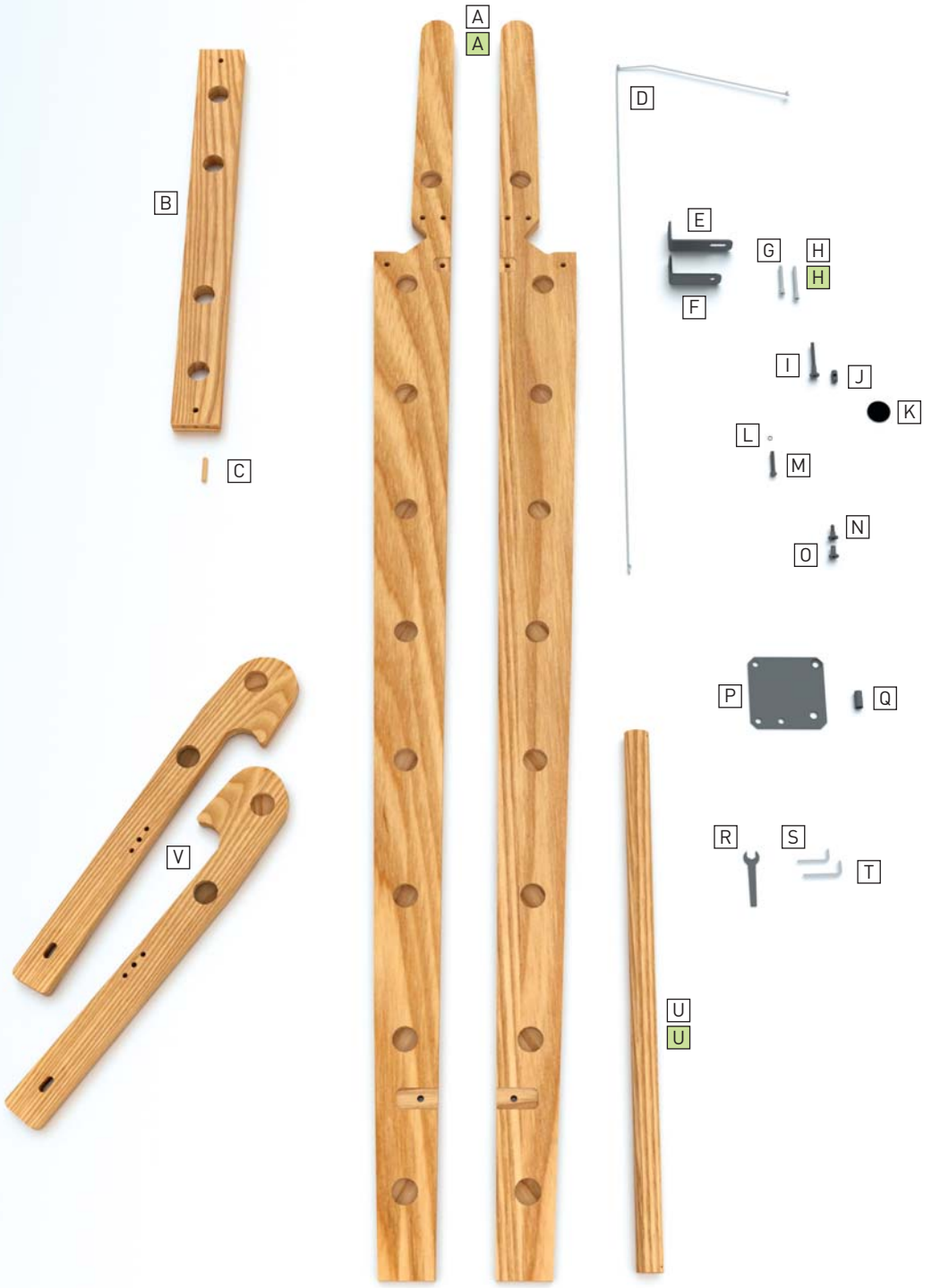
Zařízení vyžadující upevnění na stěnu lze namontovat pouze na stěny z masivního kamene nebo masivního dřeva. Stěny z překližky nebo sádrokartonu nejsou vhodné.

Adresa zákaznického servisu:

WaterRower GmbH
Otto-Hahn-Straße 75
48529 Nordhorn
Germany

Phone +49 59 21 - 17 98 400

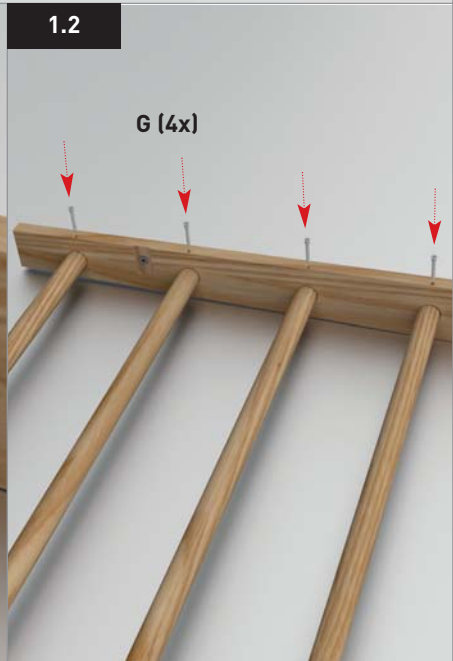
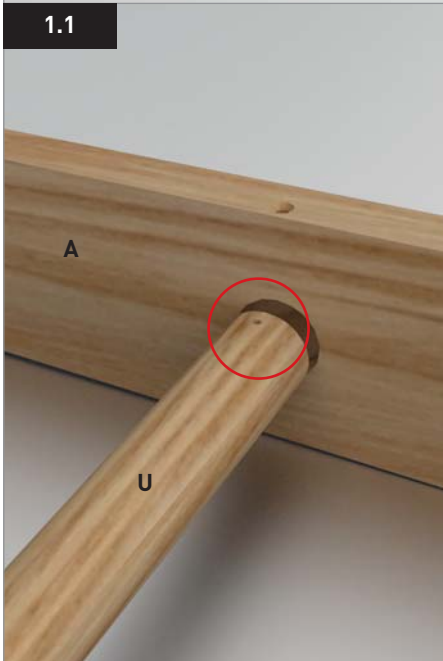
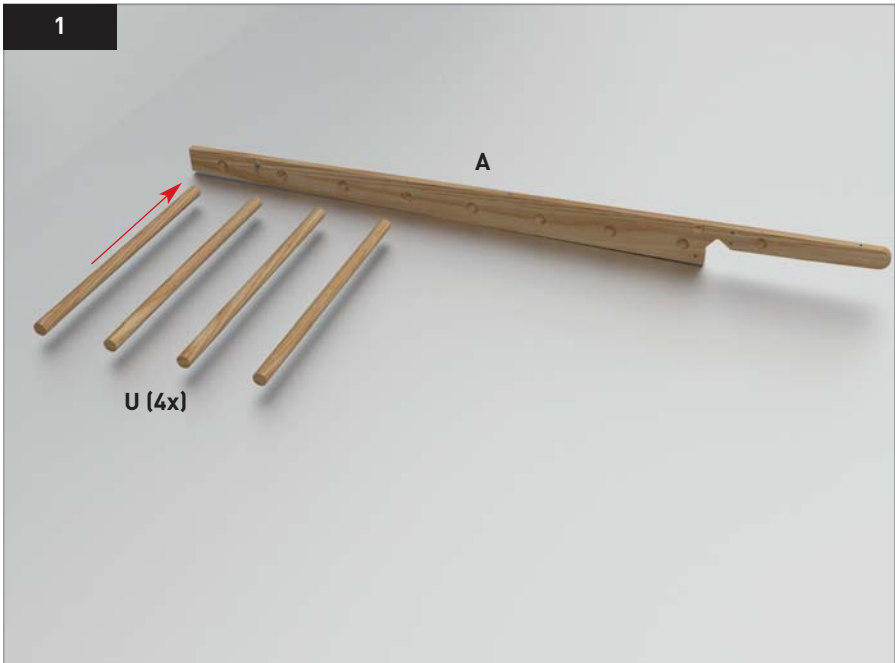
info@nohrd.de
www.nohrd.com



Seznam dílů

 Liší se od zobrazených kusů vlevo pro žebřiny WallBars se 14 příčkami.

Pos.	Díly	Množství
A	Boční deska	2
A	Boční deska 14	2
B	Příčný nosník pro výklopnou tyč	1
C	Kolík nosníku	4
D	Bezpečnostní šňůra	2
E	Dlouhý nástěnný držák	2
F	Krátký nástěnný držák	2
G	Šroub 50 mm	10
H	Šroub 70 mm	10
H	Šroub 70 mm pro žebřiny se 14 příčkami	18
I	Šroub 60 mm	2
J	Křížová hmoždinka	2
K	Plastová krytka	2
L	Podložka	4
M	Šroubové kotvy	4
N	Šroub s válcovou hlavou	10
O	Kulatá matice	10
P	Kovová destička	2
Q	Kovová trubka	2
R	Čelistový klíč 13 mm	1
S	Imbusový klíč č. 5	2
T	Imbusový klíč č. 4	1
U	Příčky pro žebřiny s 10 příčkami	10
U	Příčky pro žebřiny se 14 příčkami	14
V	Výklopné rameno (pravé/levé)	2





1. krok

Boční desku (A) položte zadní stranou nahoru na podlahu a vložte do ní 4 dřevěné příčky (U).

Ujistěte se, že otvory na příčkách směřují nahoru.

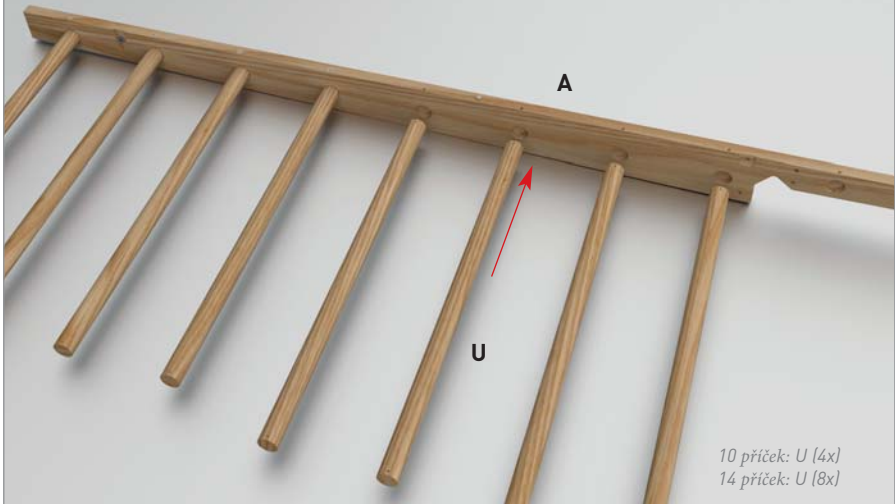
Dřevěné příčky (U) utáhněte imbusovým klíčem, použijte 4 krátké šrouby (G).

POZOR:

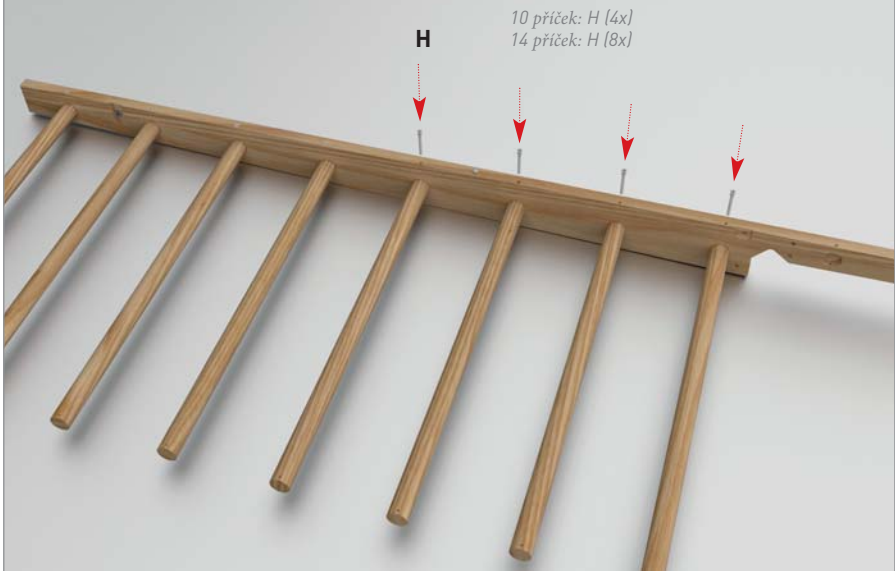
Ujistěte se, že používáte krátké šrouby (G).

Nezaměňujte prosím s dlouhými šrouby (H)!

2



2.1



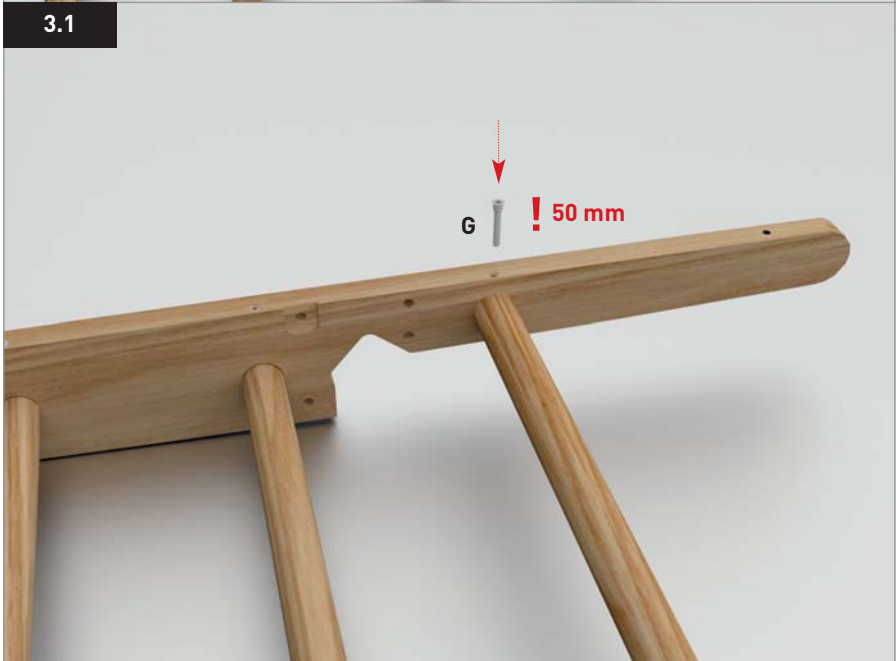


2. krok

Do boční desky (A) vložte další příčky (U).

Použijte 4 příčky pro žebřiny s 10 příčkami a 8 příček pro žebřiny se 14 příčkami.

K upevnění příček k bočním deskám použijte dlouhé šrouby (H).

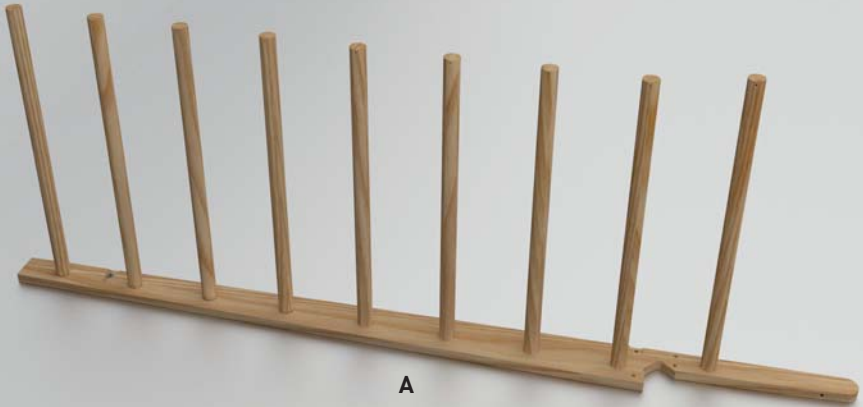




3. krok

Nyní vložte poslední příčku (U) do boční desky (A).
Tuto příčku připevněte krátkým šroubem (G).

4



4.1



10 příček: G (5x)
14 příček: G (5x)

10 příček: H (4x)
14 příček: H (8x)



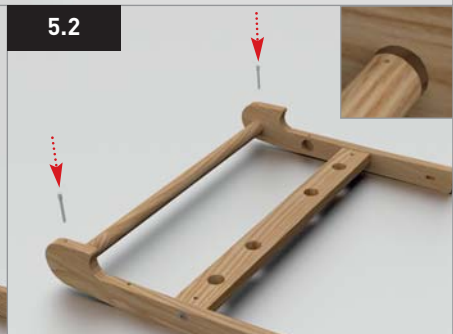
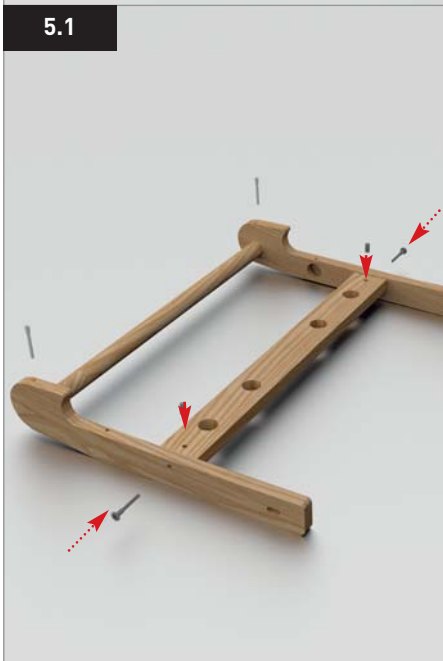
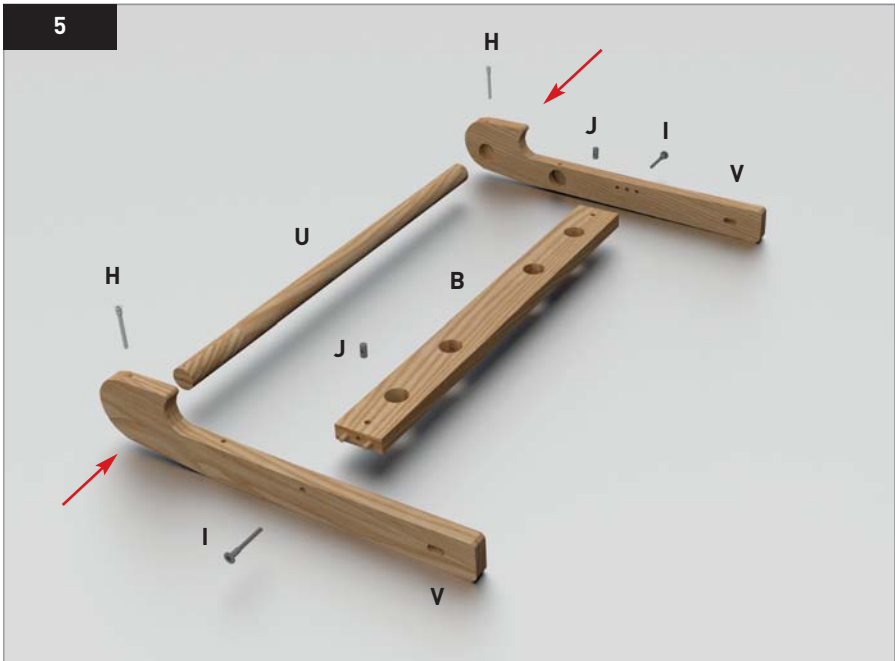
4. krok

Postavte žebřiny na bok.

Druhou boční desku (A) vložte do hmoždinek.

Utáhněte příčky pomocí šroubů (G) a (H).

POZOR: První 4 příčky a poslední příčka musí být upevněny krátkými šrouby (G).





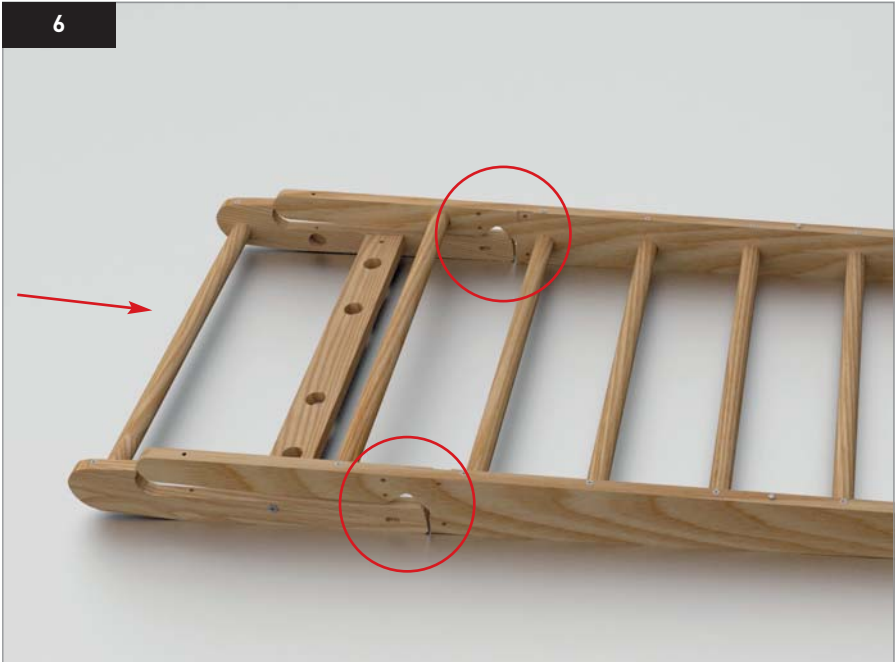
5. krok

Výklopnou tyč sestavte podle obrázků.

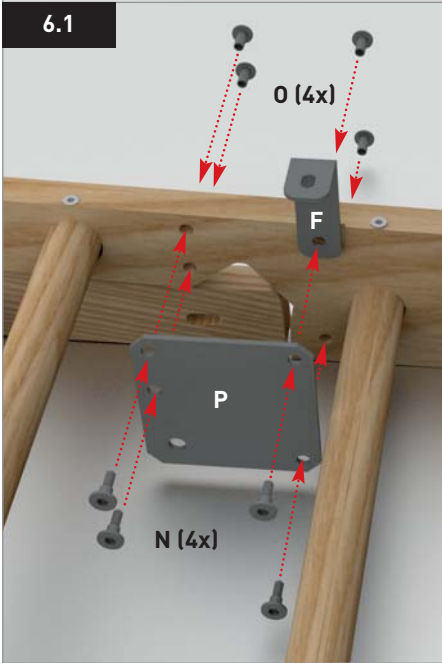
Křížové hmoždinky (J) vložte do otvorů v dřevěném příčném nosníku (B), pokud během přepravy vypadly. Nyní připevněte nosník k ramenům výklopné tyče (V) pomocí šroubů (I).

Poslední dřevěnou příčku (U) připevněte pomocí dlouhých šroubů (H).

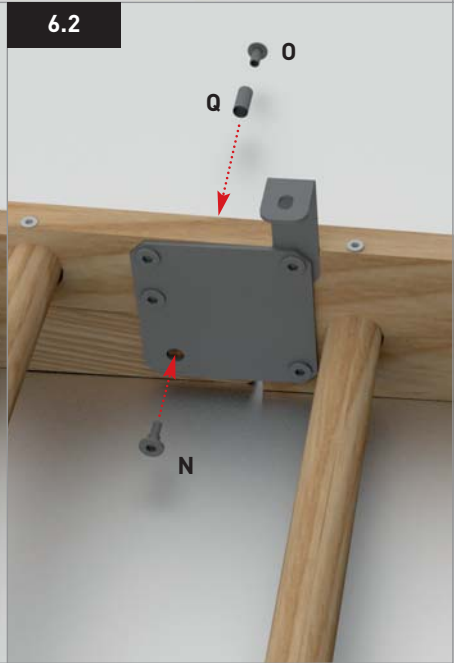
6



6.1



6.2





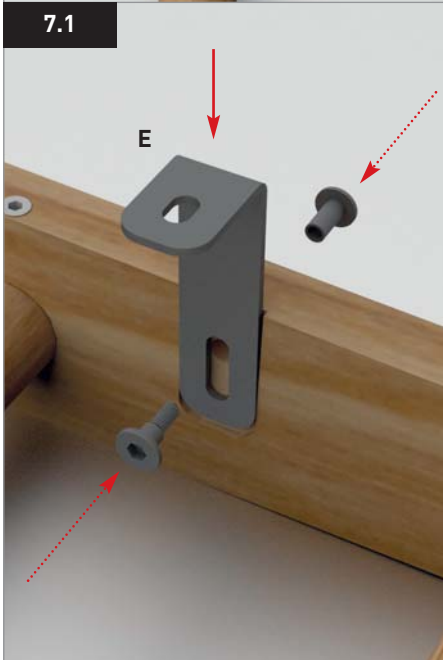
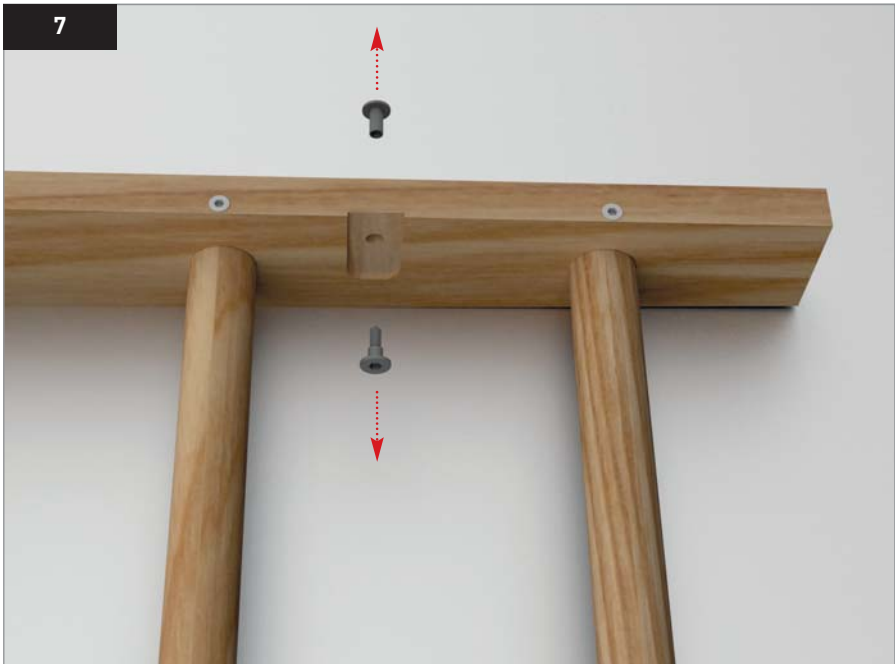
6. krok

Sestavenou výklopnou tyč umístěte pod boční desky.

Kovovou destičku (P) a krátký nástěnný držák (F) připevněte k boční desce (A) pomocí 4 šroubů s válcovou hlavou (N) a 4 kulatých matic (O). Použijte druhý imbusový klíč (S) a šrouby pevně utáhněte.

Poznámka: Po dokončení montáže a upevnění na stěnu opatrně zatáhněte za výklopnou tyč, dokud se zcela neotevře a utáhněte ji šrouby.

Sestavenou výklopnou tyč nejprve připevněte vložením malé kovové trubky (Q) a poté jej utáhněte 1 šroubem s válcovou hlavou (N) a 1 kulatou maticí (O).

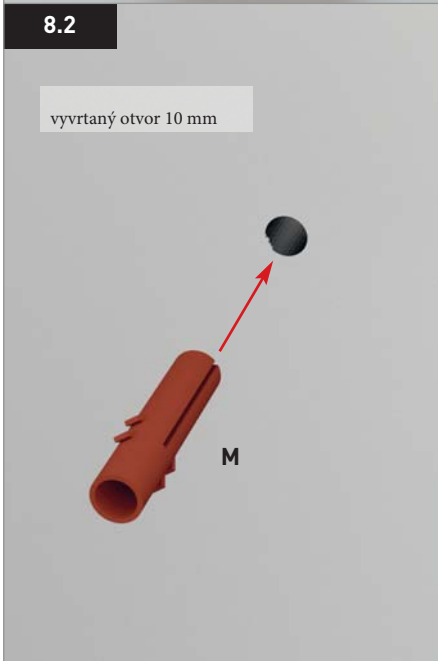




7. krok

Nejprve odšroubujte dva šrouby s válcovou hlavou a kulaté matice.

Dlouhý nástěnný držák (E) nasadte na místo a utáhněte jej 2 šrouby s válcovou hlavou a kulatými maticemi, které jste odšroubovali v 7. kroku.



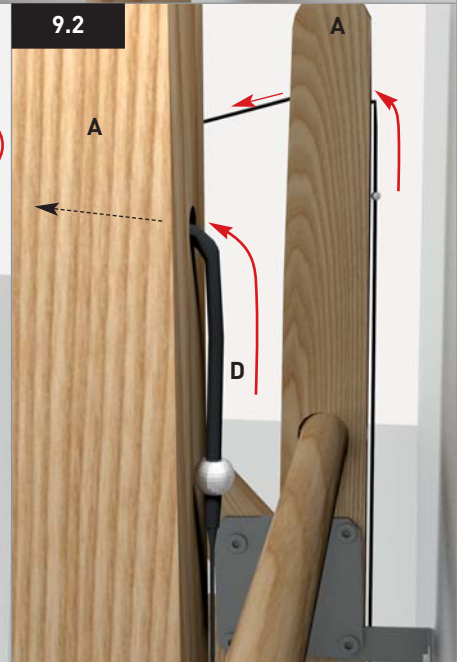
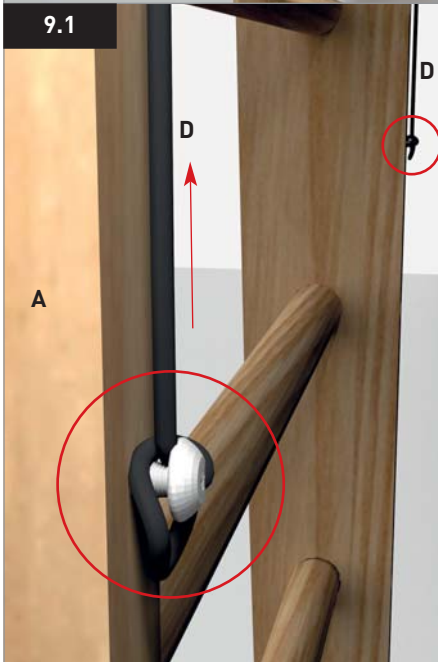
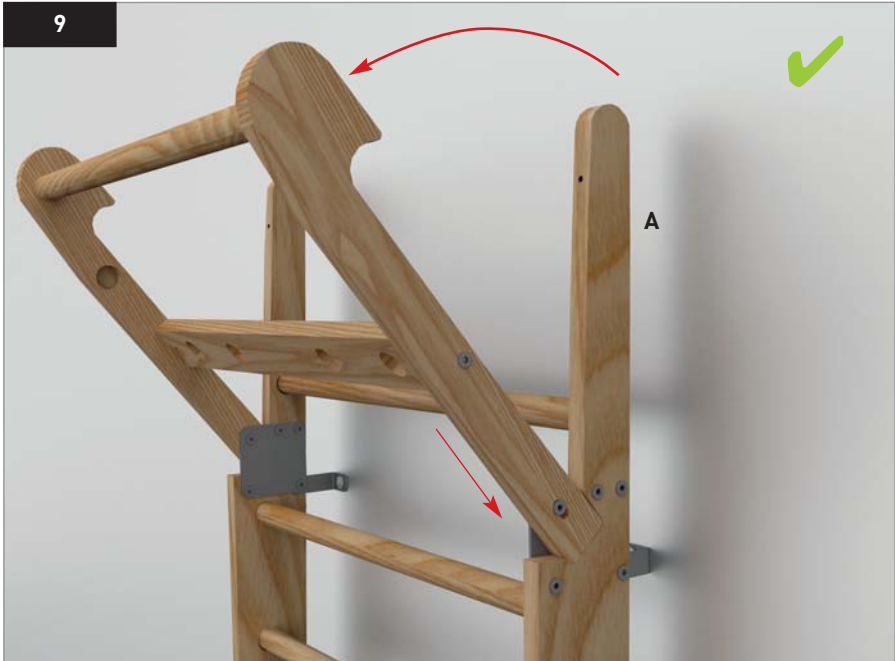


8. krok

Žebřiny namontujte na pevnou kamennou/betonovou nebo masivní dřevěnou stěnu.

POZOR: Žebřiny nepřipevňujte na lehkou překližkovou nebo sádrokartonovou stěnu. Výrobce nenese odpovědnost za nesprávně namontované žebřiny.

Žebřiny přidržte u zdi a označte polohu vyvrtaných otvorů. Otvory vyvrtejte vrtákem o průměru 10 mm. Vložte šroubové kotvy. Žebřiny ke stěně připevněte šrouby (M) a podložkami (L). Důkladně utáhněte šrouby a znovu zkontrolujte, zda jsou žebřiny pevně připevněny ke stěně.





9. krok

Sestavenou výklopnou tyč sklopte mírným nadzvednutím.

Smyčku na konci šňůry připevněte ke šroubu na zadní straně boční desky (A).

Šňůru protáhněte otvorem v boční desce (A).

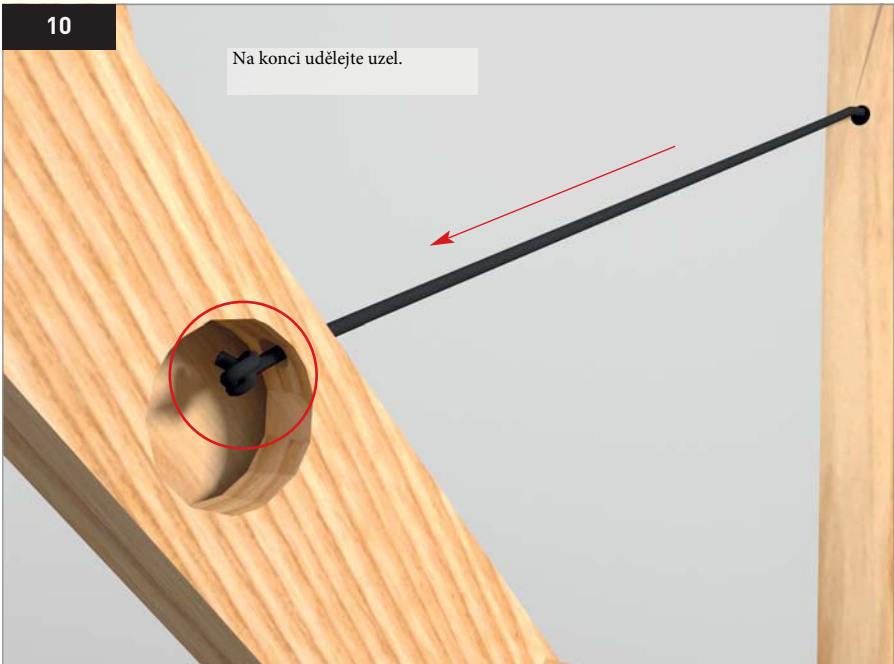
POZOR: Horní příčku výklopné tyče použijte pouze v otevřené poloze.

Nebezpečí poranění při zavěšení na zavřenou výklopnou tyč!

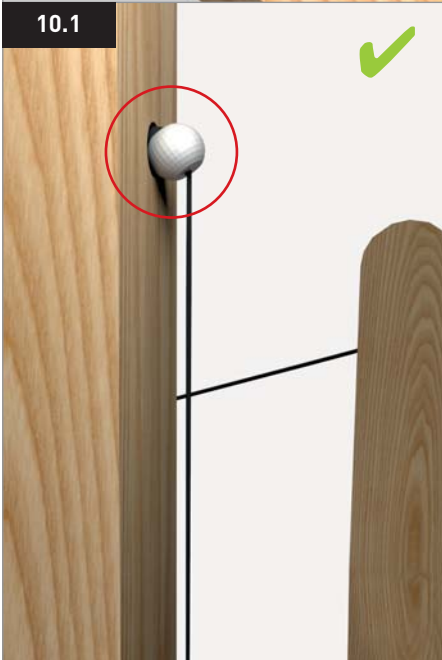
Poznámka: Skládací držák pro upevnění tyče je možné zakoupit online na adrese www.nohrd.com, takže můžete být zavěšeni na horní příčce, i když je výklopná tyč zavřená.

10

Na konci udělejte uzel.

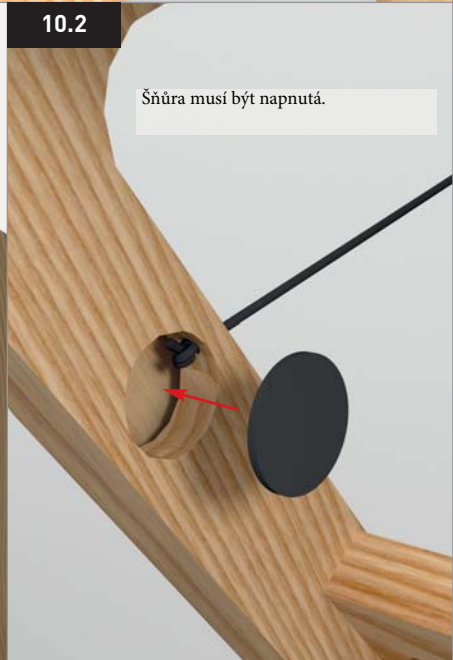


10.1



10.2

Šňůra musí být napnutá.





10. krok

Bezpečnostní šňůru provlékněte otvorem v rameni výklopné tyče (V) a na konci udělejte pevný uzel.

Ujistěte se, že zarážka na zadní straně bezpečnostní šňůry těsně přiléhá k dřevěné boční desce (A). Chcete-li to zkontrolovat, otevřete sestavenou výklopnou tyč. Ujistěte se, že je bezpečnostní šňůra napnutá a zarážka na zadní straně dřevěné boční desky (A) těsně přiléhá k otvoru v dřevěné boční desce (viz obrázek).

Použijte plastovou krytku k zakrytí otvorů na straně ramena výklopné tyče (V).

Príslušenství k žebřinám WallBars

Objednávejte online. Ceny naleznete v internetovém obchodě
www.nohrd.com



Multi-adaptér



Lavice na cvičení



Nástavec na žebřiny 21,5 cm



Skládací držák



Kombinovaný trenažér





Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Fitham spol. s r.o.
Kubelíkova 679/80
460 08 Liberec 8
IČ: 27338053
DIČ:CZ27338053