

LESENE STENSKE PALICE

200x85cm

Št. artikla: 80060-9

230x85cm

Št. artikla: 80000-5



Achtung! Unbedingt zuerst lesen! Zum späteren Nachlesen aufbewahren!



POZOR! Preberite pred montažo! Shranite za kasnejšo uporabo!





Spoštovana stranka, spoštovani kupec!

Vaša lastna vadbená naprava za doma. Kadarkoli želite in kolikor pogosto želite. Vaša stenske palice/ poševna deska vam ponujajo široko paleto možnosti za vadbo mišic celotnega prsnega koša, rok, trebuha, hrbta, nog in zadnjice. Redna vadba krepi celoten mišično-skeletni sistem.

Upamo, da boste imeli veliko zabave in uspešne vadbé z vašimi stenski palicami/poševno desko.

O teh navodilih

Pozorno preberite varnostna navodila in izdelek uporabljajte le tako, kot je opisano v teh navodilih, da preprečite nenamerne poškodbe ali škodo.

Ta navodila shranite za prihodnjo uporabo. Če izdelek predatre naprej, morate posredovati tudi ta navodila.

Varna uporaba

Namen uporabe

Stenske palice z/brez poševne deske so namenjene krepitvi mišic zgornjega dela telesa, nog in zadnjice. Namenjene so uporabi ene osebe.

Stenske palice so zasnovane za zasebno domačo uporabo. Niso primerne za komercialno ali terapevtsko uporabo v fitnes studiih, rehabilitacijskih klinikah itd.

Stenske palice imajo težo 12 kg. Pritrditev na steno zahteva minimalno natezno silo 250 kg. Naprava je namenjena osebam s telesno težo največ max. 100 kg.

Izdelek uporabljajte le tako, kot je opisano v teh navodilih. Vsaka drugačna uporaba se šteje za nepravilno in lahko povzroči materialno škodo ali celo telesne poškodbe.

Izdelek morata sestaviti dve odrasli osebi.

Proizvajalec ali trgovec ne prevzemata odgovornosti za škodo, ki nastane zaradi nepravilne ali neustrezne uporabe.



Varnostvó otroka

NEVARNOST za otroke in ljudi z omejeno sposobnostjo upravljanja opreme

Stenske palice in poševne deske niso primerne kot igrača in morajo biti shranjene izven dosega majhnih otrok, ko niso v uporabi.

Majhni otroci med vadbo ne smejo biti v bližini naprave, da se izognete nevarnosti poškodb. Predvidena uporaba stenske palice/ poševne deske je izključno za odrasle ali mlade z ustrezno fizično in duševno razvitostjo. Zagotoviti je treba, da je vsak uporabnik seznanjen z delovanjem in ravnanjem z napravo oziroma da je pod nadzorom. Starši in drugi nadzorniki se morajo zavedati svoje odgovornosti, saj zaradi otrokovega naravnega nagona po igri in njihove pripravljenosti na eksperimentiranje lahko pričakujemo situacije in vedenje, ki niso primerni za uporabo stenske palice/ poševne deske. Otroke še posebej opozorite, da stenska palica/ poševna deska ni igrača.

Stenske palice/ poševne deske ne smejo uporabljati osebe, ki je ne morejo varno uporabljati zaradi svojih fizičnih, senzoričnih ali duševnih sposobnosti, neizkušenosti ali pomanjkanja znanja.

Za zagotovitev varne montaže je artikel dobavljen z različnimi majhnimi deli, ki so lahko smrtno nevarni, če jih zaužijemo. Zato med sestavljanjem predmeta otroke držite stran.

NEVARNOST za zdravje in poškodbe

Nepravilna ali pretirana vadba lahko ogrozi vaše zdravje, povzroči poškodbe ali celo smrt.

Pred začetkom treninga, se posvetujte z zdravnikom, ki vam lahko svetuje, ali je vadba primerna za vas. Priporočljivo je opraviti pregled splošne telesne pripravljenosti.

Posebna zdravstvena stanja, kot so srčni spodbujevalnik, nosečnost, ortopedske težave, jemanje zdravil ipd., se treba pred vadbo uskladiti z zdravnikom. Takoj prenehajte z vadbo in poiščite zdravniško pomoč, če se pojavijo naslednji simptomi: slabost, omotica, prekomerna kratka sapa, palpitacije ali bolečine v prsih.

Da bi dosegli najboljše možne rezultate vadbe in preprečili poškodbe, je nujno vključiti fazo ogrevanja pred začetkom vadbe in fazo sprostitve po koncu vadbe.

Navodila za vzdrževanje in nego

OPOZORILO: nevarnost poškodb

Ne spreminjajte stenske palice/ poševne deske in uporabljajte samo originalne nadomestne dele. Popravila naj izvaja le specializirana delavnica. Nepravilna popravila lahko povzročijo resno nevarnost za uporabnika.

Pred vsakim uporabo preverite, ali so stenske palice/ poševne deske v brezhibnem stanju. Okvarjene dele je treba takoj zamenjati, saj sicer dolovanje in varnost ne bosta zagotovljena. Naprave ne smete več uporabljati, dokler okvarjeni deli niso zamenjani. Redno preverjajte, ali so vsi vijaki priviti, vsaj vsakih 1-2 mesecev, v vsakem primeru pa tudi, ko napravo dlje časa niste uporabljali.

Raven varnosti naprave je mogoče vzdrževati le, če jo redno preverjamo glede poškodb in obrabljenosti (npr. priključni deli, tesnost vijakov).

Po vsaki vadbi obrišite napravo, še posebej prečke, z mehko, vlažno krpo. Za nego in zaščito lesa pred izsušitvijo redno nanašajte ustrezno negovalno olje (npr. laneno olje) ali vosek. Majhne praske lahko previdno zbrusite in obdelate z oljem ali voskom.

Prepričajte se, da imate pri vadbi s stenske palico/ poševno desko dovolj prostora za gibanje ter da nobeno pohištvo, ostri predmeti ali ljudje, zlasti majhni otroci, ne štrlijo ali so v območju gibanja, kar bi lahko vplivalo na vadbo ali povzročilo poškodbe. Priporočamo varnostno razdaljo 1,5 m ob straneh in 2,0 m spredaj. Pustite ali shranite napravo/ poševno desko tako, da se nihče ne more poškodovati na delih.

Med vadbo nosite udobna, a ne preohlapna športna oblačila, da se ne boste ujeli. Nosite trdne športne čevlje z nedrsečim podplatom. Ne vadite bos.

Prepričajte se, da je prostor za vadbo dobro prezračen, vendar se izogibajte prepihu.

POZOR - Materialna škoda

Predmet mora biti pritrjen na ustrezno steno. Priložen je montažni material (vijaki, mozniki in montažni nosilci) za stensko montažo. Montažni material je primeren za standardni, masivni zid. Pred montažo na steno se posvetujte, kateri montažni material je primeren za vašo steno. Prepričajte se, da na mestu vrtanja ni cevi ali kablov.

Predmet namestite na mehko in ravno površino. Spodaj položite transportni karton, da preprečite praskanje ali poškodbe površine.

Predmet uporabljajte samo za predvideni namen in ga ne obremenjujte prekomerno.

Stensko palico/ poševno desko zaščitite pred brizganjem vode, vlago in visokimi temperaturami. Naprava ni primerna za uporabo na prostem. Nikoli ne uporabljajte čistilnih sredstev, ki so praskajoča, abrazivna ali agresivna. Površine očistite z rahlo vlažno krpo in obrišite s suho krpo.

Montaža naprave

Pomembne informacije:

Preden začnete z montažo, pustite stensko palico/ poševno desko na sobni temperaturi eno do dve uri.

Izberite mesto na tleh z dovolj delovnega prostora in prostega gibanjem za sestavljanje naprave.

Da preprečite poškodbe površine, napravo namestite na podlago, krpo ali podlogo.

Sedaj vzemite vse dele iz transportne embalaže, jih razvrstite pred seboj in s seznamom delov preverite, ali so vsi deli in vijaki prisotni.


Preverite, ali so izdelek ali posamezni deli poškodovani. Če je temu tako, izdelka ne uporabljajte! Kontaktirajte proizvajalca na naslovu servisa.

Za montažo boste potrebovali mehko kladivo, električni vrtalnik s svedrom za zid Ø 8 mm in nastavek PZ-2 ali križni izvijač, merilni trak in svinčnik. Montažo morata izvajati vsaj dve osebi. Uporabljajte le dodatke, navedene v navodilih za montažo.

Tehnični podatki

Vrsta:	lesene stenske palice
Teža:	12 kg
Dimenzije:	200x85 cm: Velikost (V x Š x G) (200 x 85 x 15 cm) 230x85 cm: Velikost (V x Š x G) (230 x 85 x 15 cm)
Ref. številke:	200x85 cm: 80002-9 230x85 cm: 80000-5
Potreben prostor:	Višina: maks. pribl. 230 cm Širina: maks. pribl. 100 cm Globina: maks. pribl. 200 cm
maks. teža uporabnika:	100 kg

Izjava o skladnosti

 Izjavo EU o skladnosti lahko zahtevate na navedenem naslovu servisa!

Odstranjevanje

Zavržite embalažo



Embalažo odvržite ločeno. Karton odložite v zabojnik za odpadni papir, folije pa v zabojnik za recikliranje.

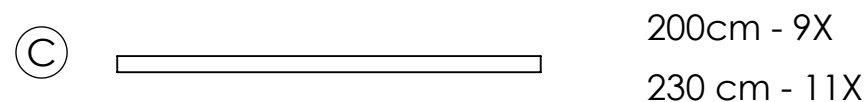
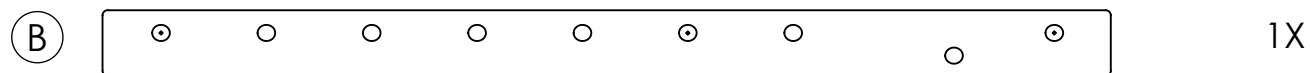
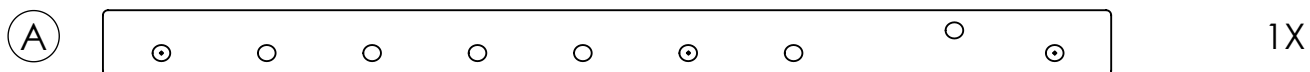
Izdelek zavržite

(Velja v Evropski uniji in drugih evropskih državah s sistemi za ločeno zbiranje materialov, ki jih je mogoče reciklirati) Če izdelka ne morete več uporabljati, se obrnite na lokalno zbirno mesto (občina/okrožje), kako izdelek odstraniti.







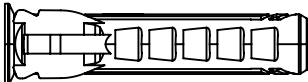
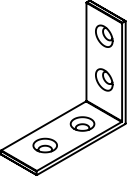
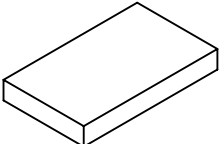
Naslov servisa / proizvajalca

GASPO Sportartikel- und Gartenmöbel GmbH
Peiskam 6
4694 Ohlsdorf, Avstrija
Tel.: +43 7612 47 292-11
e-mail: office@gaspo.at

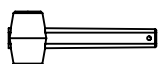
Snezam delov



200cm 230cm

(1)			Vijak za iverne plošče 4 x 25 mm	8x	8x
(2)			Vijak za iverne plošče 4 x 30 mm	6x	8x
(3)			Polokroglični vijak 5 x 50 mm	8x	8x
(4)			Moznik M8 x 40 mm	8x	8x
(5)			Kovinski kotnik 50 x 50 x 20 mm	4x	4x
(6)			Lesena ploščica kot montažna pomoč	1x	1x

POTREBNO ORODJE



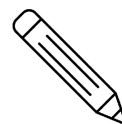
Nežni kladivček



Merilni trak



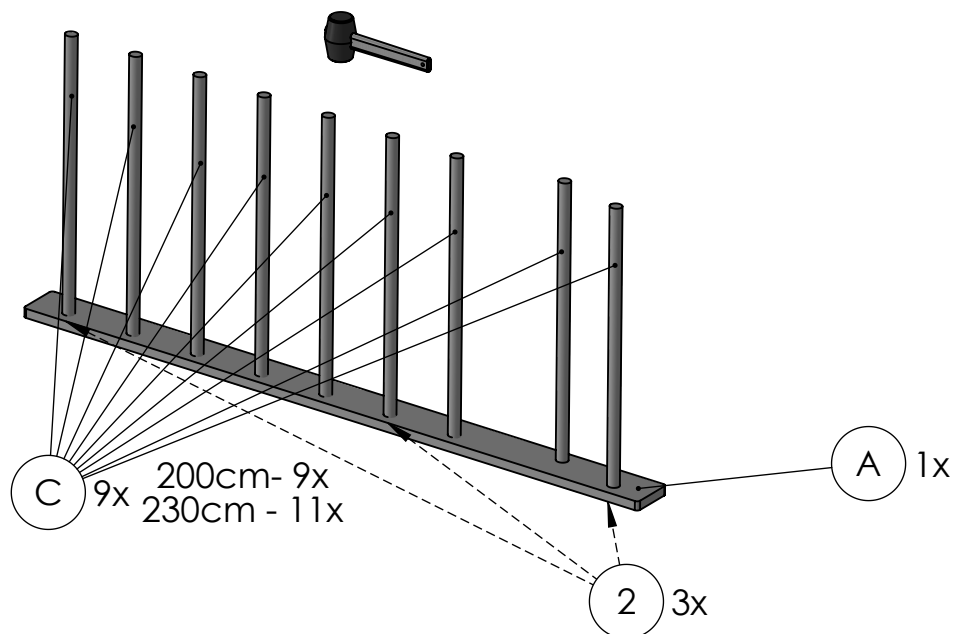
Električni vrtalnik z Ø 8 mm kamnitim svedrom ter nastavkoma PZ2 in TX20



Svinec

KORAC 1

- Stranske plošče (A) položite na prazno kartonsko škatlo ali preprogo (za zaščito tal).
- Prečke (C) vstavite, jih previdno zabijte s pomočjo nežnega kladiva, da trdno sedijo, in jih takoj privijte (2).



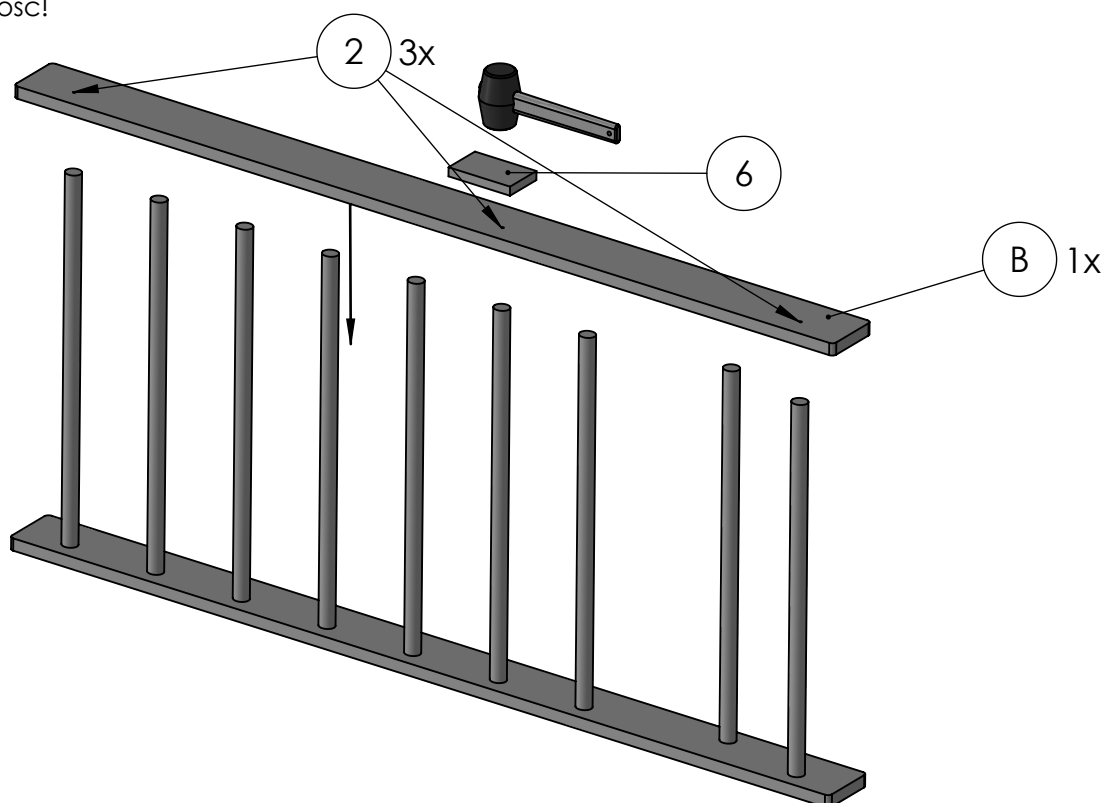
KORAC 2

- Stransko ploščo (B) položite na vstavljen prečke in jo previdno združite s pomočjo nežnega kladiva in lesene ploščice (6). Ko je spodnji del že privit, bo zgornji del nekoliko lažji za sestavljanje, saj lahko prečke pogosto izpadejo, kar oteži montažo.
- Stransko ploščo (B) privijte s vijaki (2).



POZOR:

Obvezno uporabite leseno ploščico (6), da ne poškodujete stranskih plošč!

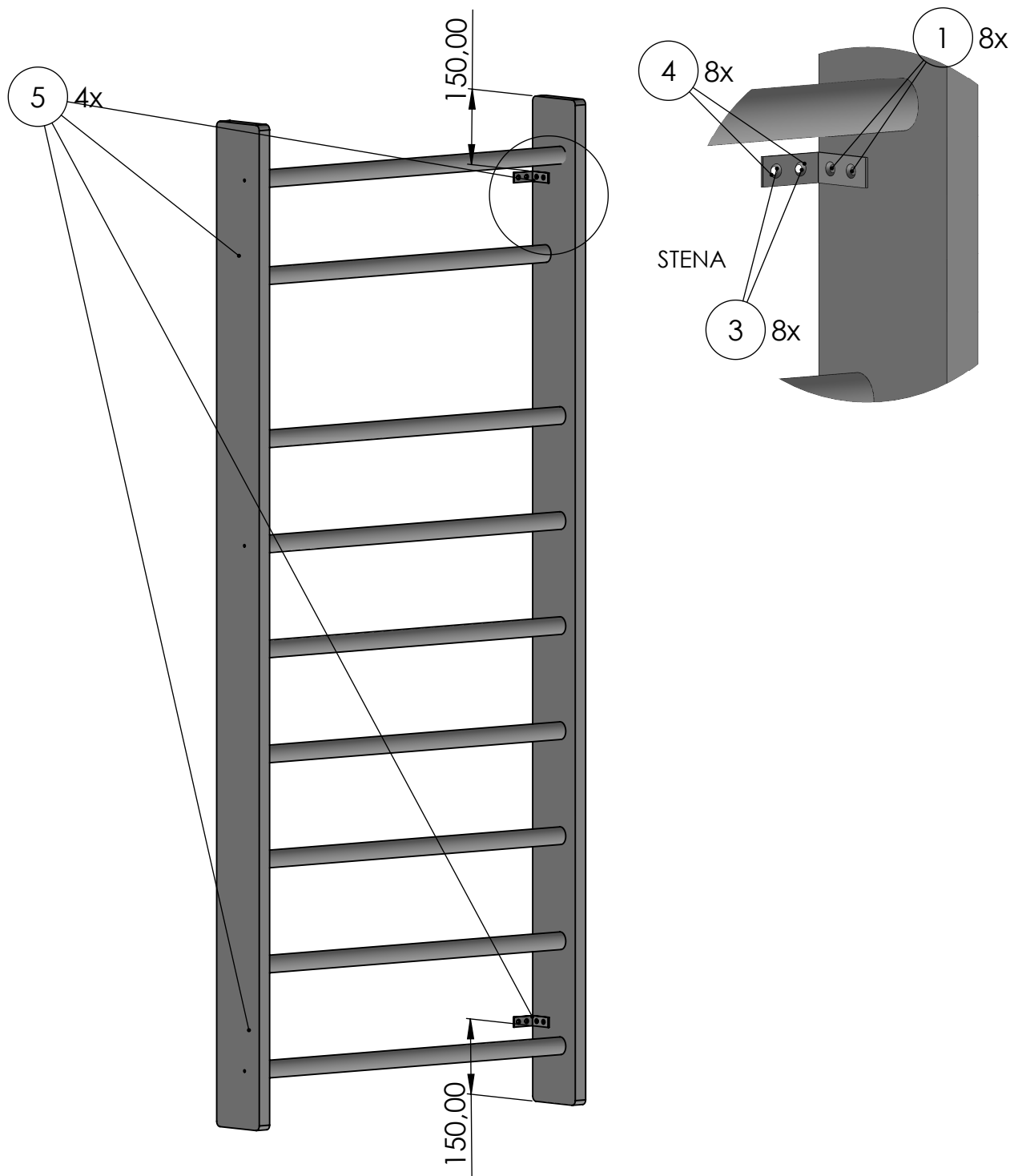


KORAC 3

- Kovinski kotnik (5) za pritrnitev na steno montirajte na stranske plošče (A) in (B).
- Končano stensko prečko postavite ob steno in s svinčnikom označite luknje.
- Izvrtajte luknje premera 8 mm, globoke približno 55-60 mm, v steno z vrtalnikom in vstavite moznik (4).
- Končano stensko prečko pritrnite na steno s pomočjo vijakov (3).



POZOR: Preverite, ali je stenska prečka trdno pritrjena na steno!





Obiščite nas na spletu
www.gaspo.at