

NA ÚVOD

Tyto žebřiny jsou vhodné pro efektivní procvičení celého těla z pohodlí vašeho domova. Cvičení na žebřinách vede ke zlepšení fyzické kondice, koordinace a posílení svalového systému.

UPOZORNĚNÍ: Díky naší snaze o neustálou inovaci výrobků může dojít k drobným změnám v designu – aniž by byla dotčena kvalita – a zakoupený model výrobku se tak může mírně lišit od ilustračních obrázků.

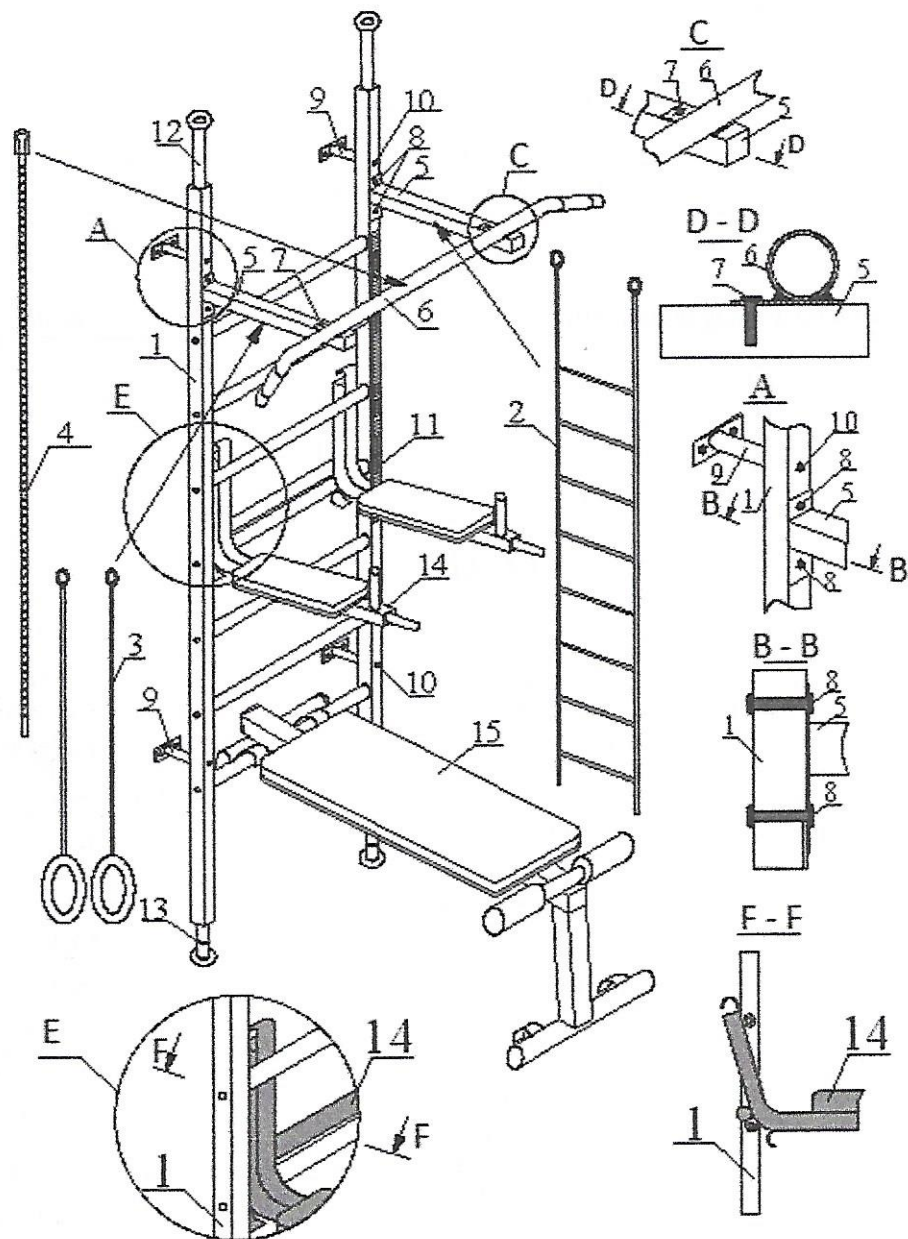
TECHNICKÉ INFORMACE

Maximální nosnost:	120kg
Šířka:	66cm
Způsob montáže:	do stropu, do stěny
Výška horní příčky (nejnižší poloha):	217cm
Instalační plocha:	0.5m ²
Výška stropu pro instalaci:	2,45 - 2,85m
Hmotnost balení (maximální):	50kg

SEZNAM DÍLŮ

Označení	Název dílu	Počet kusů
1	Dvě kovové bočnice s kovovými příčkami s plastovým potahem	1
2	Lanový žebřík	1
3	Gymnastické kruhy	2
4	Lano na šplh	1
5	Podpěra hrazdy	2
6	Hrazda	1
7	Šroub M8 pro montáž hrazdy	2
8	Šroub M10 + matice	4
9	Úchyt pro montáž žebřin ke stěně	4
10	Šroub M10	4
11	Stupnice pro měření výšky	1
12	Horní rozpěra	2
13	Dolní rozpěra – šroubovací	2
14	Bradla (možno použít jako odkládací stojan pro vzpěračskou činku)	1
15	Lavice	1

NÁKRES



MONTÁŽ

Montáž ke stropu:

1. Připevněte k hrazdě (6) podpěry (5) pomocí šroubů (7).
2. Připevněte podpěry (5) s hrazdou (6) k žebřinám (1) pomocí šroubů (8).
3. Nasadte do bočnic (1) horní a dolní rozpěry (12) a (13). Horní rozpěry (12) zafixujte tak, aby byla po vztyčení žebřin mezi horními podpěrami a stropem drobná vůle. Tuto vůli dorovnáte a žebřiny stabilizujete pomocí šroubovacích dolních rozpěr (13). (Poznámka: Po vztyčení žebřin nemá být závit dolních rozpěr v žebřinách zašroubován nadoraz. K regulaci a fixaci dolních rozpěr slouží kontramatice.)
4. Vztyčte žebřiny do vertikální polohy.
5. Pomocí kontramatic dolních rozpěr (13) žebřiny stabilizujte.

6. Provedte montáž gymnastických kruhů (3) a lanového žebříku (2) k podpěrám (5).
7. Připevněte k hrazdě (6) lano (4).
8. Upevněte na žebřiny bradla (14) a lavici (15).

Montáž ke stěně:

1. Připevněte k hrazdě (6) podpěry (5) pomocí šroubů (7).
2. Připevněte podpěry (5) s hrazdou (6) k žebřinám (1) pomocí šroubů (8).
3. Žebřiny (1) se upevňují ke stěně pomocí úchytlů (9) se šrouby (10).
4. Nejdříve připevněte úchyty (9) k žebřinám (1) pomocí šroubů (10) a poté žebřiny vztyčte a připevněte úchyty (9) ke stěně.
5. Provedte montáž gymnastických kruhů (3) a lanového žebříku (2) k podpěrám (5).
6. Připevněte k hrazdě (6) lano (4).
7. Upevněte na žebřiny bradla (14) a lavici (15).

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Na žebřinách nesmí najednou cvičit více než 1 osoba.
- Před každým cvičením zkontrolujte stav žebřin, spojovacího materiálů, lan a uzlů.