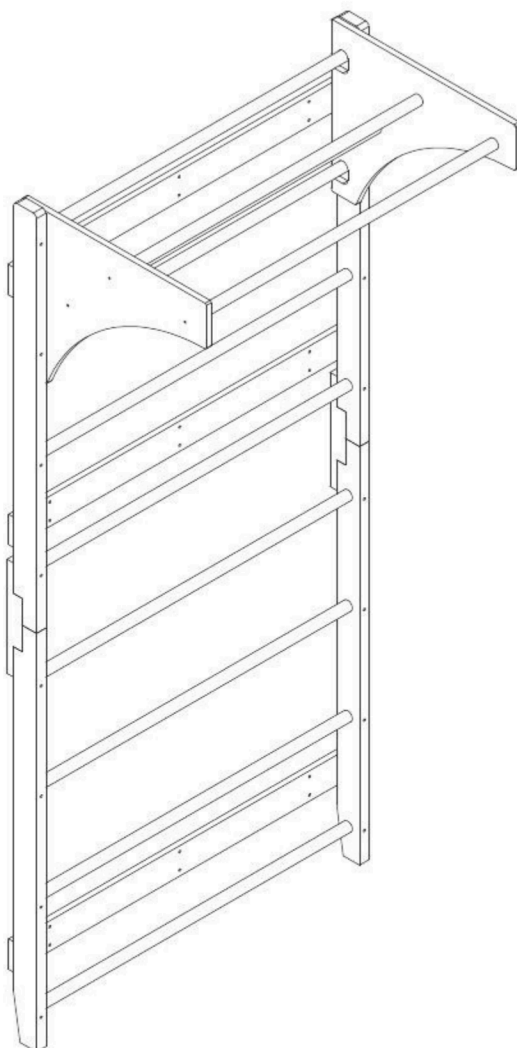


Mászókák  
Termékszám:



# Mászókák

Termékszám:  
301091

CZ Használati és szerelési útmutató

## Üdvözöljük a Juskys Gruppe GmbH vállalatnál

Köszönjük bizalmát. Örülünk, hogy termékünket választotta, és reméljük, hogy sok örömet fog okozni Önnek.

Juskys Gruppe GmbH ©  
Lindener Bergsfeld 9 | 31188 Holle | GERMANY | [www.juskys.de](http://www.juskys.de) | [www.artsauna.de](http://www.artsauna.de) |  
[info@juskys.de](mailto:info@juskys.de)

## CSEH

1. Cseh	4
---------	---

## CZ Tartalom

1. Biztonság
  1. 1 Az Ön biztonsága érdekében
  1. 2 Rendeltetésszerű használat
  1. 3 Rendeltetéstől eltérő használat
  1. 4 Célcsoport
  1. 5 Figyelmeztetési szintek
  1. 6 Szimbólumok
  1. 7 Biztonsági utasítások
2. Leírás és működés
3. Kicsomagolás és ellenőrzés
  3. 1 A termék kicsomagolása
4. Szerelés
  4. 1 A telepítési hely kiválasztása
5. Szállítás
6. Használat
  6. 1 Bemelegítő gyakorlatok
7. Leszerelés
8. Tárolás
9. Tisztítás és karbantartás
  9. 1 Tisztítás
  9. 2 Karbantartási terv
10. Javítás
11. Műszaki adatok
12. Ártalmatlanítás
  - 12.1 Csomagolás
  - 12.2 A termék általában
13. Alkatrészlista
14. Szerelési útmutató

## 1. Biztonság

### 1.1 Az Ön biztonsága érdekében

- Kérjük, figyelmesen és teljes egészében olvassa el ezt a dokumentumot.
- Kérjük, tartsa be a dokumentumban és a terméken feltüntetett utasításokat és biztonsági figyelmeztetéseket.
- A terméket kizárólag műszakilag kifogástalan állapotban, a biztonságra és az esetleges kockázatokra figyelemmel használja.
- Kérjük, őrizze meg ezt a dokumentumot a jövőbeni felhasználás céljából, és tartsa a termék közelében.

### 1.2 Rendeltetésszerű használat

A termék kizárólag magáncélú használatra készült. Kizárólag zárt térben történő tornázásra szolgáló mászóként használja.

A terméket csak eredeti állapotában, a mellékelt eredeti alkatrészekkel és/vagy a gyártó által jóváhagyott pótalkatrészekkel használja. A javításokat kizárólag szakképzett személyzetre bízza. Minden egyéb használat rendeltetéstől eltérőnek minősül, és súlyos személyi sérüléseket vagy anyagi károkat okozhat.

### 1.3 Rendeltetéstől eltérő használat

A termék nem alkalmas kereskedelmi vagy félprofesszionális használatra, például kórházakban, klubokban, szállodákban, iskolákban vagy fitnessközpontokban.

A termék nem egészségügyi eszköz és nem játék. Ne használja nedves helyiségekben, például fürdőszobákban, medencékben vagy szaunákban.

Ne módosítsa a terméket, ne használja sérült alkatrészekkel, és ne terhelje túl.

### 1.4 Célcsoport

A felhasználók felnőttek és 6 évesnél idősebb gyermekek, felnőtt felügyelete mellett, akik elolvasták és megértették a használati utasítást és a terméken található jelöléseket, vagy hasonló használati és biztonsági utasításokat kaptak.

A testi vagy szellemi fogyatékkal élő személyek a terméket csak felnőtt felügyelete mellett használhatják. A szerelést, karbantartást és tisztítást gyermekek nem végezhetik.

A terméket kizárólag teljes fizikai, szellemi és érzékszervi alkalmasság mellett, azaz éber és józan állapotban szabad használni.

Szakember alatt olyan személyeket értünk, akik gépészeti vagy mechanikai képesítéssel rendelkeznek, például képzett kézművesek vagy lakatosok.

### 1.5 Figyelmeztetési szintek

**VESZÉLY** – Figyelmeztetés olyan veszélyre, amely az intézkedések be nem tartása esetén közvetlenül halálhoz vagy súlyos sérülésekhez vezet.

**FIGYELMEZTETÉS** – Figyelmeztetés olyan veszélyre, amely az intézkedések be nem tartása esetén halálhoz vagy súlyos sérülésekhez vezethet.

**FIGYELMEZTETÉS** – Figyelmeztetés olyan veszélyre, amely az intézkedések be nem tartása esetén sérülésekhez vezethet.

**VIGYÁZAT** – Figyelmeztetés olyan veszélyre, amely az intézkedések be nem tartása esetén anyagi károkhoz vezethet.

### 1.6 Szimbólumok

Ez a szimbólum arra figyelmeztet, hogy a felhasználónak a használat előtt el kell olvasnia és meg kell értenie a használati utasítást.

A nemzetközi újrahasznosítási szimbólum az újrahasznosítható anyagot jelöli.

Ez a szimbólum azt jelenti, hogy tilos elektromos csavarhúzóval használni.

A-Z / 1-N: Ezek a jelölések az ábrákon azonosítják az adott szerelési lépéshez szükséges alkatrészt.

## 1.7 Biztonsági utasítások

### FIGYELMEZTETÉS

Tűzveszély hőforrások miatt. A termék fából és/vagy más gyúlékony anyagokból készült. Tartsa a terméket távol hőforrásoktól, például fűtőtestektől és nyílt lángtól.

### FIGYELMEZTETÉS

Sérülések és anyagi károk. A termék módosítása sérülésekhez és anyagi károkhoz vezethet, valamint a garancia elvesztéséhez. A terméket kizárólag a mellékelt eredeti alkatrészekkel és eredeti állapotában használja. Kizárólag a gyártó által jóváhagyott pótalkatrészeket használja.

## 2. Leírás és funkciók

Ez a termék beltéri használatra szánt felnőtt tornalépcső. Ezen a fitneszeszközön optimálisan végezhet fekvőtámaszokat, mászást, nyújtást, stretchinget és egyéb gyakorlatokat. A felszereléshez a tornalépcsőt egyszerűen rögzítsék a falhoz, és a magasságban állítható akasztók segítségével állítsák be a kívánt pozícióba.

## 3. Kicsomagolás és ellenőrzés

### 3.1 A termék kicsomagolása

#### FIGYELMEZTETÉS

Fulladásveszély a csomagolóanyag miatt, valamint apró alkatrészek lenyelése miatt. A csomagolóanyagot azonnal, az előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsa. A csomagolást és az újracsomagoláshoz szükséges apró alkatrészeket száraz helyen, gyermekektől elzárva tárolja.

#### FIGYELEM

Anyagi kár. A hegyes, éles és karcoló tárgyak károsíthatják a terméket a csomagolás felnyitásakor. A csomagolás felnyitásához ne használjon hegyes, éles vagy érdes tárgyakat.

## Kicsomagolás

1. A ragasztó- és rögzítőszalagokat kézzel vagy ollóval távolítsa el. 2. Állítsa a dobozt úgy, hogy a nyilak felfelé mutassanak. 3. Nyissa ki a kartondobozt. 4. Vegye ki az összes alkatrészt a dobozból. 5. Helyezze az alkatrészeket egymás mellé egy szabad, puha és sík felületre. 6. Ellenőrizze a szállítmány teljességét és sértetlenségét, lásd a „13. Alkatrészlista” című fejezetet a 28. oldalon.

## 4. Összeszerelés

### 4.1 A telepítési hely kiválasztása

#### FIGYELEM

A termék károsodása a helytelen szerelés következtében. A terméket teljesen és biztonságosan szerelje össze. A szerelést legalább két személy végezze. A csavarokat először csak kézzel húzza meg, és csak az utolsó lépésben húzza meg őket teljesen, hogy ne kerüljenek keresztbe az alkatrészek.

1. Válassza ki a megfelelő felszerelési helyet: a helyiség legyen száraz és rendszeresen szellőztethető; a padló legyen sík; a szerelési fal ne legyen tartósan közvetlen napfénynek kitéve; és biztosítson megfelelő statikai teherbírást. 2. Kövesse a képen látható szerelési lépéseket és tartsa be a biztonsági utasításokat, lásd a „14. Szerelési eljárás” című részt a 29. oldalon.

## 5. Szállítás

#### FIGYELMEZTETÉS

Sérülés és anyagi kár veszélye helytelen szállítás esetén. A terméket csak szétszerelt állapotban vagy függőleges helyzetben, egy másik személy segítségével szállítsa. Szállításkor viseljen védőkesztyűt és biztonsági cipőt.

## 6. Használat

### FIGYELMEZTETÉS

Sérülésveszély helytelen használat esetén. A rendeltetéstől eltérő vagy helytelen használat súlyos sérüléseket okozhat. A terméket kizárólag a rendeltetésének megfelelően használja. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy az összes tartozék szilárdan rögzítve van-e és sértetlen-e. Használat közben ne tartson magánál hegyes vagy éles tárgyakat.

### FIGYELMEZTETÉS

A szervezet túlterhelésének veszélye. A test túlterhelése maradandó egészségügyi következményekkel járhat. Ha nem érzi jól magát, vagy fájdalmat, feszültséget érez a testében vagy a mellkasában, azonnal szakítsa meg az edzést. Szabálytalan szívverés, extrém légszomj, szédülés vagy hányinger esetén ne folytassa az edzést. Az első használat előtt, majd rendszeresen vegyen részt orvosi vizsgálaton. Tartson rendszeres szüneteket. Az edzés előtt, alatt és után igyon elegendő folyadékot. A szünet nélküli edzés maximális időtartama nem haladhatja meg a 2 órát.

- Használat közben ügyeljen arra, hogy a termék közelében ne legyenek más személyek, állatok vagy tárgyak.
- Viseljen könnyű, testhezálló ruházatot vagy megfelelő sportruházatot.
- Hosszú haját használat előtt kössön össze.
- A biztonság érdekében használjon alátéteket.

### Edzési tippek

- Közvetlenül az edzés előtt ne fogyasszon nehéz ételeket; tartson 2–3 óra szünetet.
- Az edzés intenzitását fokozatosan növelje.
- Edzés előtt és után igyon elegendő folyadékot.

## 6.1 Bemelegítő gyakorlatok

### A comb hátsó részének nyújtása (állva)

Hajlítsa be kissé a térdét, és lassan hajoljon előre, miközben a hátát és a vállait ellazítja, amíg el nem éri a lábujjait. Tartsa meg a pozíciót 15–20 másodpercig. Ismétlje meg 2–3 alkalommal.

### A comb hátsó részének nyújtása (ülve)

Üljön le a földre, lehetőleg egy szőnyegre. Nyújtsa ki az egyik lábát, a másikat húzza a kinyújtott láb belső oldalához, és hajoljon előre a csípőjétől a lábujjai felé. Tartsa meg a pozíciót 10–15 másodpercig. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábon.

### A vádli nyújtása

Álljon szembe a fallal, mindkét kezét támaszkodjon a falra, és az egyik lábát tolja hátra. Tartsa a lábait kinyújtva, a sarkát a földön. Tartsa a pozíciót 10–15 másodpercig. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábon.

### A négyfejű combizom nyújtása

Az egyensúly megtartása érdekében támaszkodjon a falra vagy egy szilárd tárgyra. Fogja meg a lábfejét, és lassan húzza a sarkát a fenék felé, amíg nem érez nyújtást a comb elülső részén. Tartsa meg a pozíciót 10–15 másodpercig. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábon.

### A comb belső oldalának nyújtása

Ülő helyzetben tegye össze a lábfejeket, a térdek kifelé nézzenek. Húzza a lábfejeket az ágyék felé, amíg nem érez nyújtást. Tartsa 10–15 másodpercig. Ismétlje meg 3-szor.

## 7. Leszerelés

- A terméket a szereléssel ellentétes sorrendben szerelje szét, lásd a „14. Szerelési eljárás” című fejezetet a 29. oldalon.

## 8. Tárolás

### FIGYELEM

A helytelen tárolás következtében keletkező anyagi károk.

- A terméket összeszerelt állapotban, függőleges helyzetben, vagy szétszerelt állapotban, száraz és tiszta helyen tárolja.
- Védje a terméket a portól és a nedvességtől.
- Ne tegyen semmilyen tárgyat a termékre, mert az deformálódhat.

## 9. Tisztítás és karbantartás

### 9.1 Tisztítás

#### FIGYELEM

A termék károsodása nem megfelelő tisztítószer használata miatt.

- Először egy kevésbé látható helyen ellenőrizze a tisztítószer felületkompatibilitását.
- A tisztításhoz ne használjon szerves oldószereket, forró vizet, erős savakat vagy lúgos tisztítószereket.
- A port és az enyhe szennyeződéseket nedves ruhával vagy puha kefével távolítsa el.
- Erősebb szennyeződés esetén használjon élelmiszerrel érintkezésre alkalmas, gyúlékony anyagokat nem tartalmazó, kíméletes tisztítószerrel vagy vízzel megnedvesített ruhát.

### 9.2 Karbantartási terv

A rendszeres karbantartás növeli a termék biztonságát és élettartamát.

Minden használat előtt:

- Állapot – ellenőrizze a termék általános műszaki állapotát és higiéniai állapotát.
- Falhoz való rögzítés – ellenőrizze, hogy nincs-e sérülés, és hogy a rögzítés szilárd-e.
- Kiegészítő alkatrészek – ellenőrizze, hogy nem lazulnak-e meg vagy deformálódtak-e, és szükség szerint rögzítse őket újra.

## 10. Javítások

### FIGYELEM

A szakszerűtlen javítás következtében bekövetkezett sérülések.

- Kizárólag eredeti vagy a gyártó által jóváhagyott pótalkatrészeket használjon.
- A javításokat kizárólag szakképzett személyzetre bízza.

## 11. Műszaki adatok

Anyag:	fenyőfa, rétegelt lemez
Szín:	fa, természetes
Maximális teherbírás:	170 kg
Súly:	12,4 kg
Méretek (Sz x Mé x Ma), összesen:	80 x 7/57 x 220/231 cm
Rácsok közötti távolság:	26 cm

## 12. Ártalmatlanítás

### 12.1 Csomagolás







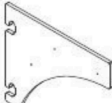





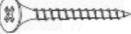

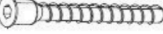

A csomagolóanyag újrahasznosítható. Kérjük, környezetbarát módon ártalmatlanítsa, és adja le a helyi újrahasznosítható hulladékgyűjtőben.

### 12.2 A termék általában

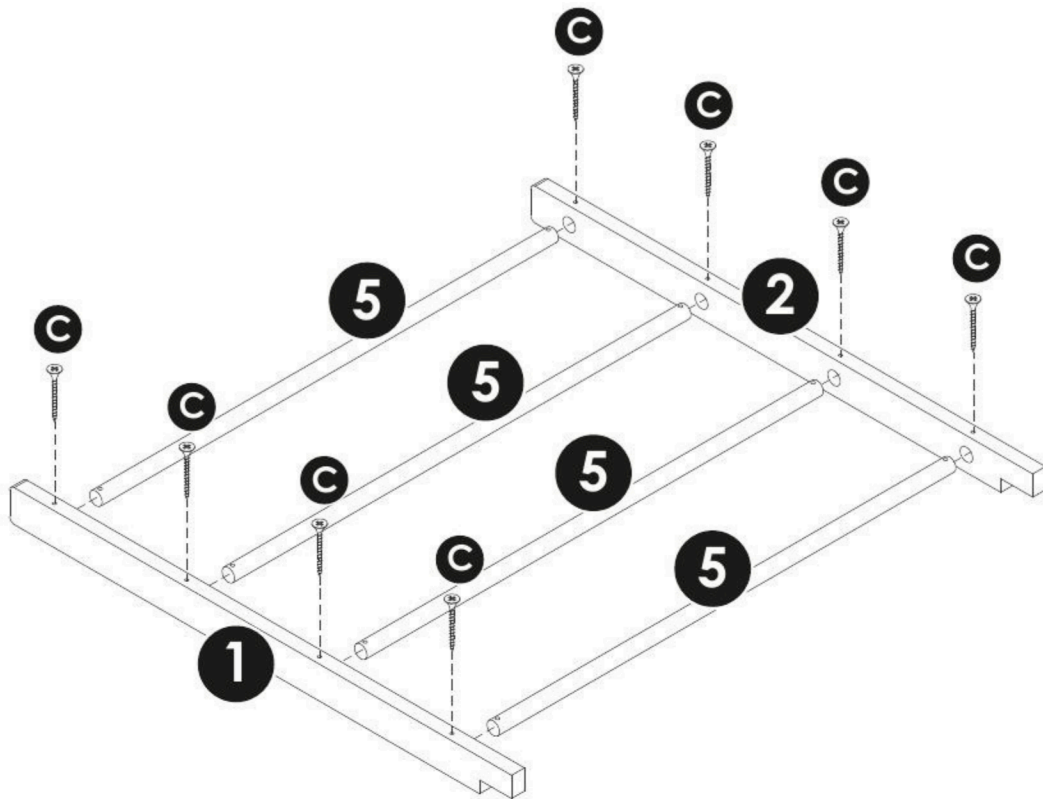
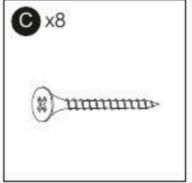
Ez a termék nem tartozik a háztartási hulladékok közé. Élettartama végén ingyenesen adja le a gyártónak, az eladónak vagy egy nyilvános gyűjtőhelyen. A további részleteket az adott ország jogszabályai szabályozzák. Az újrahasznosítható anyagok új nyersanyagként kerülnek vissza a körforgásba; a háztartási hulladékgyűjtő helyeken elsősorban üveget, műanyagokat, fémeket, fémlemezeket és egyéb anyagokat gyűjtenek. Ezzel hozzájárul a környezet védelméhez.

### 13. Alkatrészlista

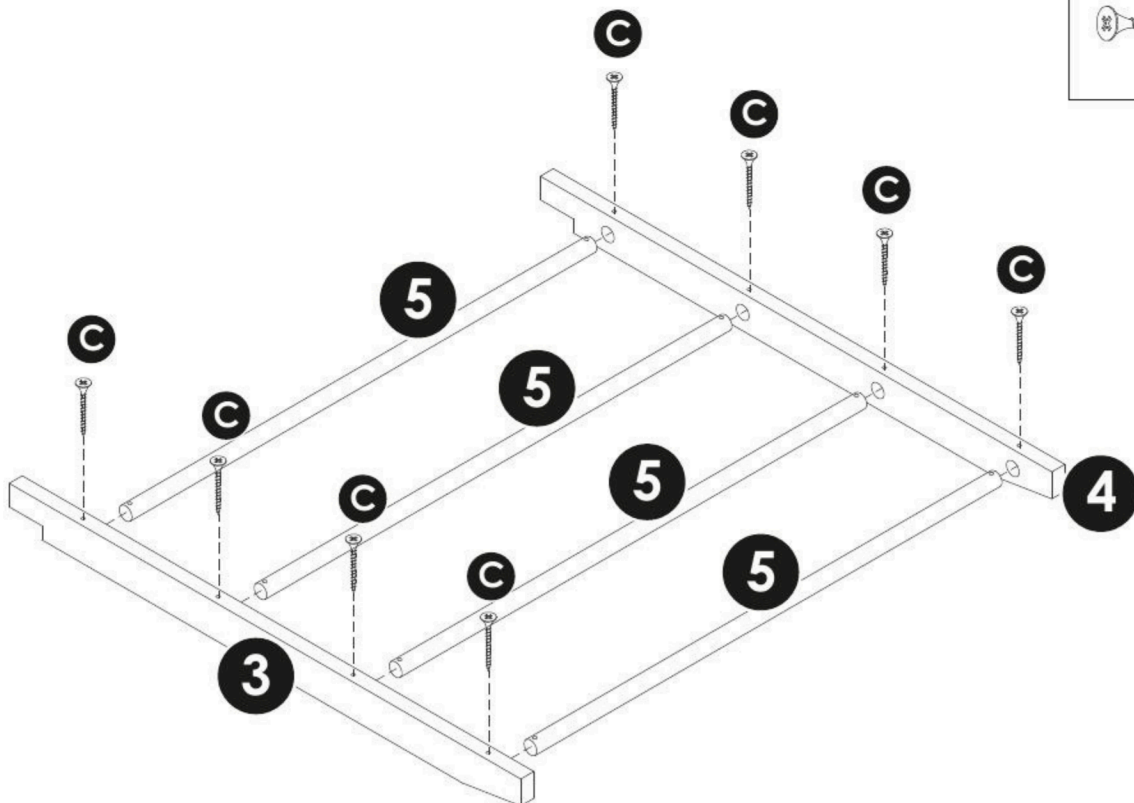
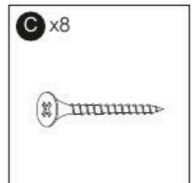
#### 10. alkatrészlista / part list / liste des pièces / listico parts / lista de piezas

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




1

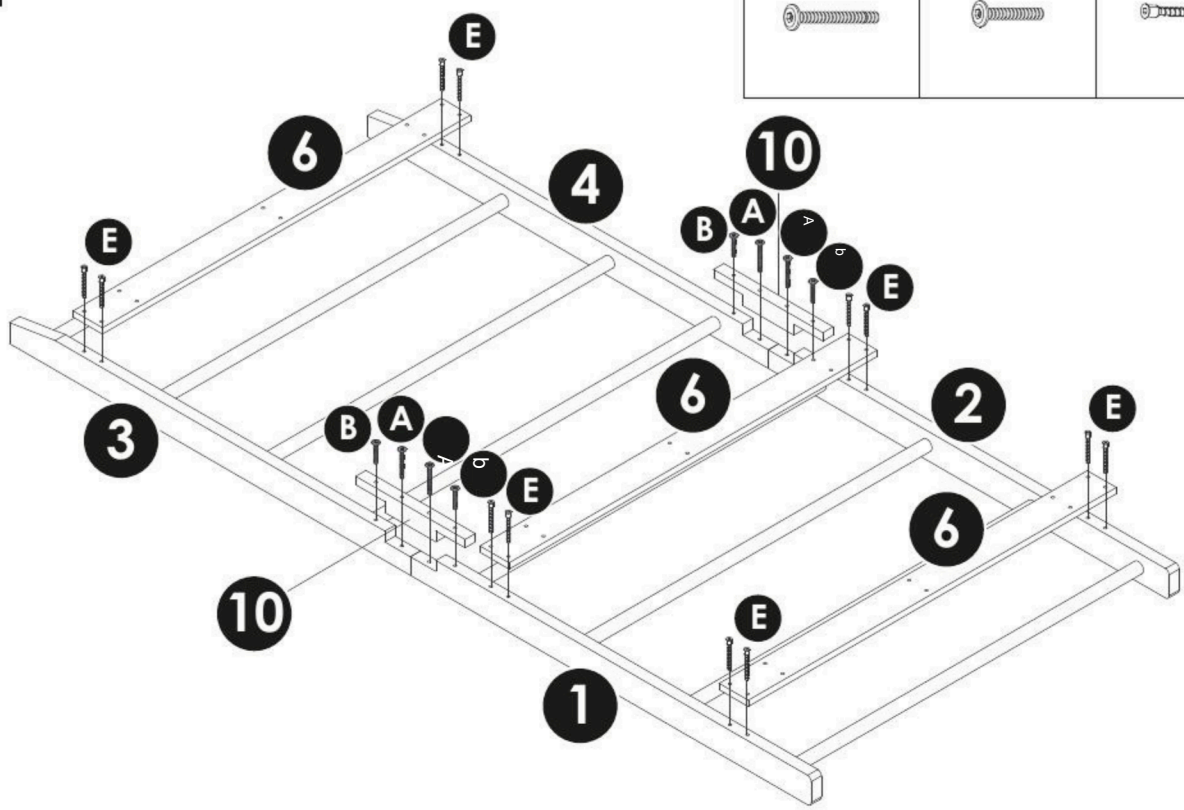


2




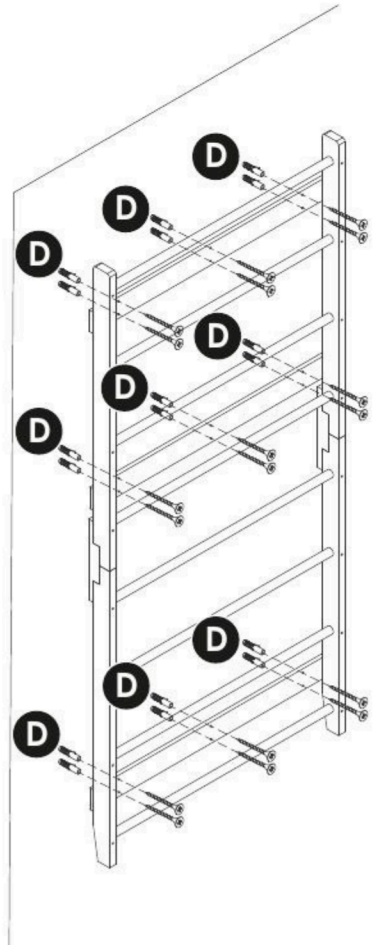
# 3

<b>A</b> x4 	<b>B</b> x4 	<b>E</b> x12 
---	--	---

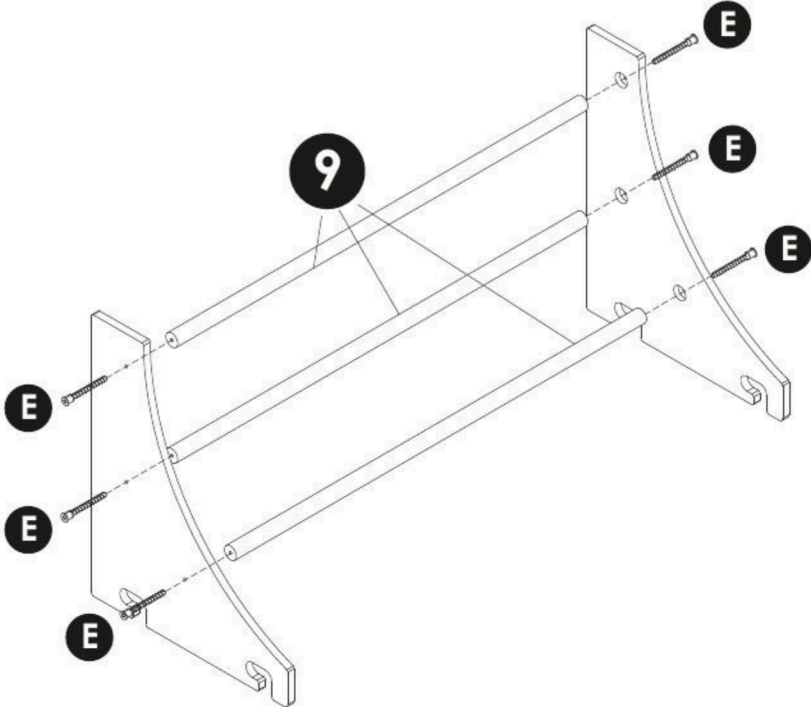


# 4

<b>D</b> x18 
---



# 5



# 6

