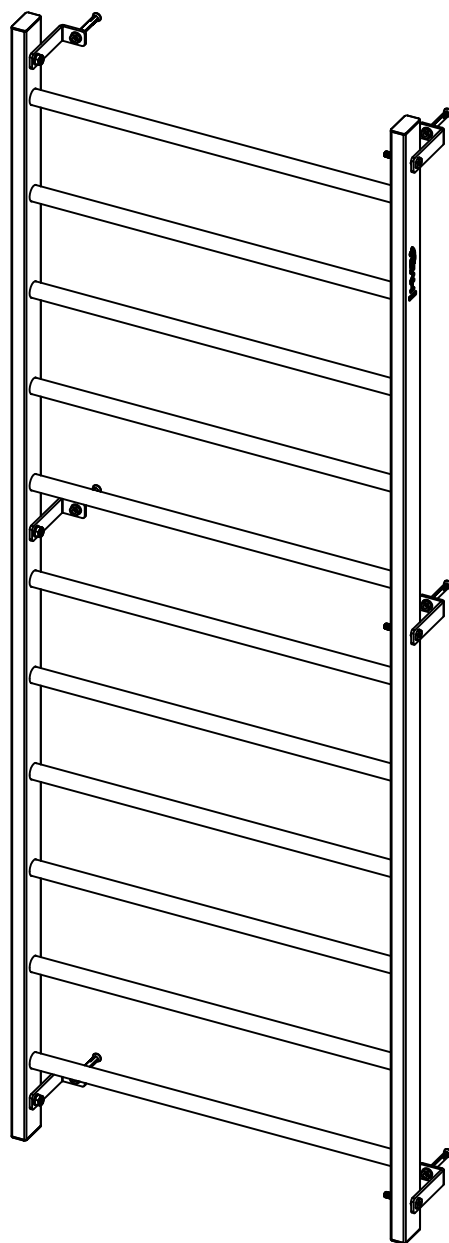
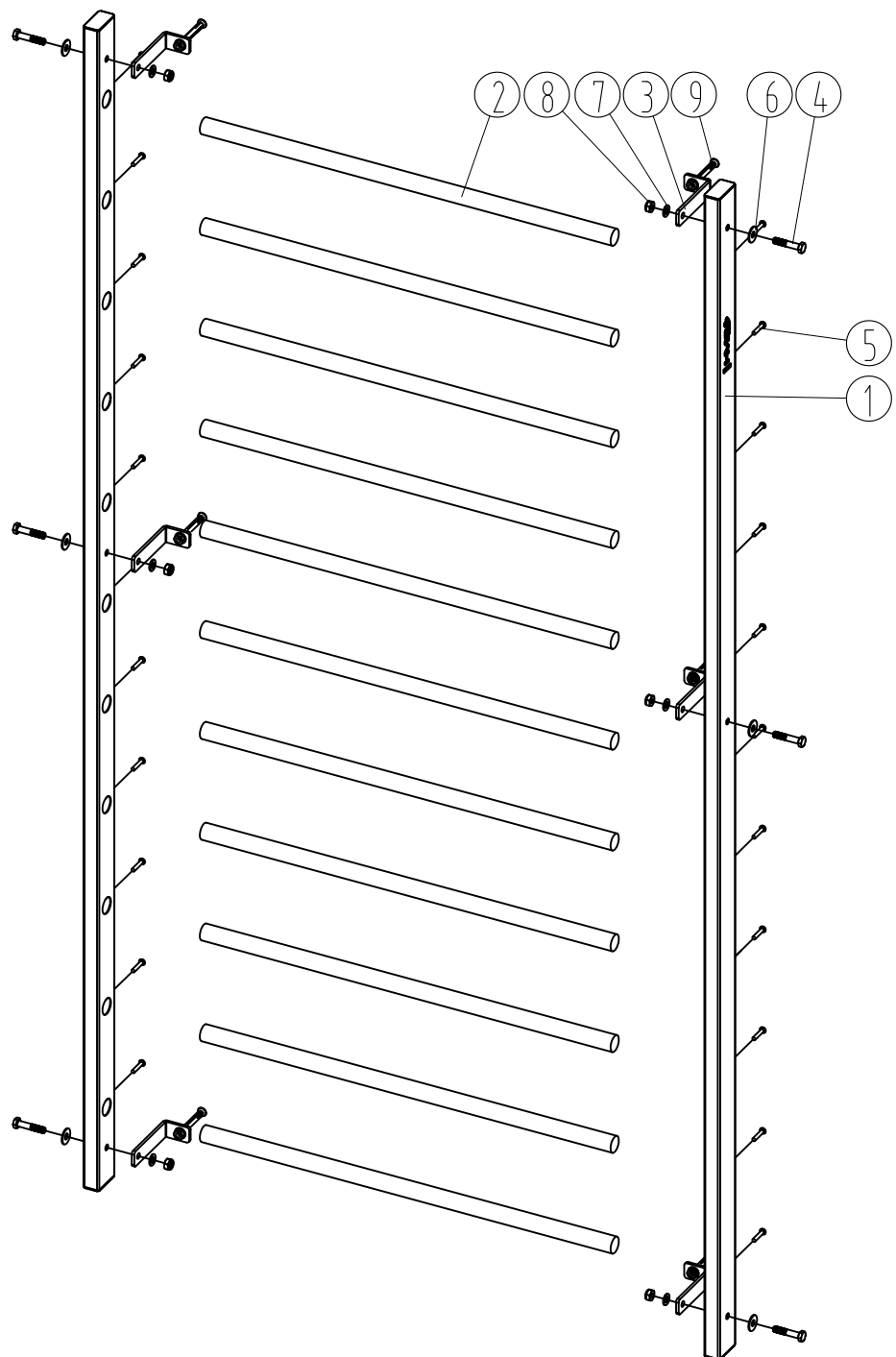




DW6811



4. Manual instruction **EN**
5. Instrukcja obsługi **PL**
6. Návod k obsluze **CZ**
7. Manuel instruktion **DA**
8. Gebrauchsanweisung **DE**
9. Manual de instrucciones **ES**
10. Käsijuhend **ET**
11. Manuel d'instruction **FR**
12. Kézi utasítás **HU**
13. Manuale di istruzioni **IT**
14. Naudojimo instrukcijos **LT**
15. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
16. Handmatige instructie **NL**
17. Manual de instruções **PT**
18. Instrucțiuni manuale **RO**
19. Návod na obsluhu **SK**
20. Navodila za uporabo **SL**
21. Instruktionsbok **SV**
22. Інструкція з експлуатації **UK**



IMPORTANT SAFETY INFORMATION**PRECAUTIONS**

The equipment has been designed with user safety in mind. However, as with any training equipment, special care must be taken during assembly and use. Before assembly and before using the gymnastic ladder for the first time, read the entire user manual carefully. Pay particular attention to the following safety rules:

1. Always keep children and pets away from the equipment unless supervised training is taking place. Do not leave children unattended in the room where the equipment is located.
2. Only one person may use the equipment at a time.
3. If dizziness, nausea, chest pain, shortness of breath, weakness, back pain or any other disturbing symptoms occur, stop exercising immediately and consult a doctor.
4. Place the equipment on a clean, level, stable and dry surface. Do not use the equipment near water, in damp rooms or outdoors, unless the product is intended for such use.
5. Before each use, check the stability of the gymnastic ladder and make sure that all bolts, nuts, rungs, frames, support feet and connecting elements are properly secured.
6. Do not use the equipment if it is damaged, unstable, incomplete, or if any part is loose, worn, cracked or deformed.
7. Do not exceed the maximum permissible load of the equipment, which is 200 kg. This value includes the total weight of the user and any additional load used during exercise.
8. Before starting exercise, make sure that the gymnastic ladder stands firmly and does not move when loaded.
9. Do not use the gymnastic ladder on slippery, soft, uneven or unstable surfaces.
10. Be careful when climbing onto the gymnastic ladder, getting off it and exercising to avoid losing balance or falling.
11. Perform exercises slowly and in a controlled manner. Do not make sudden movements, jerks or swings that may cause the equipment to lose stability.
12. Do not jump from the gymnastic ladder or jump down from a great height. Climb down gradually using the rungs.
13. Do not climb above the level intended for safe use and do not stand on parts that are not intended for this purpose.
14. Keep hands, fingers, feet, hair, loose clothing and other body parts away from connection points, hinges and adjustment points.
15. Wear appropriate sports clothing and sports shoes with non-slip soles during exercise.
16. Do not wear loose clothing, belts, scarves or other items that could get caught on the gymnastic ladder.
17. Use the equipment only for its intended purpose and in accordance with the instructions provided in this manual.
18. Do not use the equipment as a work ladder, drying rack, shelf, hanger or for any purpose not related to training.
19. Persons with reduced physical ability, persons requiring special care, persons with spinal problems or other health problems should use the equipment only under the supervision of a qualified person or after consulting a doctor.
20. Children may use the equipment only under constant adult supervision.
21. Warm up and stretch before starting exercise.
22. Do not modify the construction of the equipment yourself. Use only parts and accessories recommended by the manufacturer.
23. The equipment must be assembled according to the assembly instructions. It is recommended that assembly be carried out by at least two people.
24. After assembly and before first use, check that the equipment has been assembled correctly and that all connections are tightened.
25. The assembly of the equipment is shown in illustrations to help the user assemble the product correctly and to minimise the risk of errors caused by language differences.

NO.	NAME	QTY
1	Metal Main Frame	2
2	Wooden Handle / Rung	11
3	Fixed Steel Plate	6
4	Hex Bolt M10×50	6
5	Self-tapping Screw M4×35	22
6	Large Washer 10	6
7	Washer 10	6
8	Lock Nut M10	6
9	Expansion Bolt M10×90	6

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**ŚRODKI OSTROŻNOŚCI**

Urządzenie zostało zaprojektowane z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa użytkowania. Jednak, jak w przypadku każdego sprzętu treningowego, podczas montażu i użytkowania należy zachować szczególną ostrożność. Przed rozpoczęciem montażu oraz przed pierwszym użyciem drabinki gimnastycznej należy dokładnie przeczytać całą instrukcję obsługi. Szczególną uwagę należy zwrócić na poniższe zasady bezpieczeństwa:

1. Dzieci i zwierzęta należy zawsze trzymać z dala od urządzenia, jeżeli nie odbywa się nadzorowany trening. Nie pozostawiać dzieci bez nadzoru w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie.
2. Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
3. W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej, duszności, osłabienia, bólu pleców lub innych niepokojących objawów należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
4. Urządzenie należy ustawić na czystej, równej, stabilnej i suchej powierzchni. Nie używać urządzenia w pobliżu wody, w pomieszczeniach wilgotnych ani na zewnątrz, jeżeli produkt nie jest do tego przeznaczony.
5. Przed każdym użyciem należy sprawdzić stabilność drabinki oraz prawidłowe zamocowanie wszystkich śrub, nakrętek, szczelbi, ram, stóp podporowych i elementów łączących.
6. Nie używać urządzenia, jeżeli jest uszkodzone, niestabilne, niekompletne albo jeśli jakikolwiek element jest poluzowany, zużyty, pęknięty lub zdeformowany.
7. Nie przekraczać maksymalnego dopuszczalnego obciążenia urządzenia wynoszącego 200 kg. Wartość ta obejmuje łączną masę użytkownika oraz ewentualnego dodatkowego obciążenia używanego podczas ćwiczeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, że drabinka stoi stabilnie i nie przesuwają się podczas obciążania.
9. Nie używać drabinki na śliskim, miękkim, nierównym lub niestabilnym podłożu.
10. Podczas wchodzenia na drabinkę, schodzenia z niej oraz wykonywania ćwiczeń należy zachować ostrożność, aby uniknąć utraty równowagi lub upadku.
11. Ćwiczenia należy wykonywać powoli i w sposób kontrolowany. Nie wykonywać gwałtownych ruchów, szarpnięć ani wymachów, które mogą spowodować utratę stabilności urządzenia.
12. Nie skakać z drabinki ani nie zeskakiwać z dużej wysokości. Schodzić stopniowo, korzystając ze szczelbi.
13. Nie wspinać się powyżej poziomu przewidzianego do bezpiecznego użytkowania ani nie stawać na elementach, które nie są do tego przeznaczone.
14. Trzymać dłonie, palce, stopy, włosy, luźne elementy odzieży oraz inne części ciała z dala od miejsc łączenia elementów, zawiasów i punktów regulacji.
15. Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież sportową oraz obuwie sportowe z antypoślizgową podeszwą.
16. Nie używać luźnej odzieży, pasków, szalików ani innych elementów, które mogłyby zaczepić się o drabinkę.
17. Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem oraz zgodnie z opisem zawartym w niniejszej instrukcji.
18. Nie używać urządzenia jako drabiny roboczej, suszarki, regału, wieszaka ani do innych celów niezwiązanych z treningiem.
19. Osoby z ograniczeniami sprawności, osoby wymagające szczególnej opieki, osoby z problemami kręgosłupa lub innymi problemami zdrowotnymi powinny korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem osoby wykwalifikowanej albo po konsultacji z lekarzem.
20. Dzieci mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod stałym nadzorem osoby dorosłej.
21. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę oraz ćwiczenia rozciągające.
22. Nie dokonywać samodzielnych modyfikacji konstrukcji urządzenia. Używać wyłącznie części i akcesoriów zalecanych przez producenta.
23. Montaż urządzenia powinien być wykonany zgodnie z instrukcją montażu. Zaleca się, aby montaż wykonywały co najmniej dwie osoby.
24. Po zakończeniu montażu, a przed pierwszym użyciem, należy sprawdzić poprawność złożenia urządzenia oraz dokręcenie wszystkich połączeń.
25. Montaż urządzenia został przedstawiony w formie ilustracji, aby ułatwić użytkownikowi prawidłowe złożenie produktu oraz zminimalizować ryzyko błędów wynikających z różnic językowych.

NUMER	NAZWA	ILOŚĆ
1	Metalowa rama główna	2
2	Drewniany uchwyt / szczebel	11
3	Stała płyta stalowa	6
4	Śruba sześciokątna M10×50	6
5	Wkręt samogwintujący M4×35	22
6	Duża podkładka 10	6
7	Podkładka 10	6
8	Nakrętka zabezpieczająca M10	6
9	Kółek rozporowy M10×90	6

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE**BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ**

Zařízení bylo navrženo s ohledem na bezpečnost uživatele. Stejně jako u každého tréninkového zařízení je však při montáži a používání nutné dbát zvýšené opatrnosti. Před zahájením montáže a před prvním použitím gymnastického žebříku si pečlivě přečtěte celý návod k použití. Zvláštní pozornost věnujte následujícím bezpečnostním pravidlům:

1. Děti a domácí zvířata vždy udržujte mimo dosah zařízení, pokud neprobíhá trénink pod dohledem. Nenechávejte děti bez dozoru v místnosti, kde se zařízení nachází.
2. Zařízení smí používat pouze jedna osoba současně.
3. V případě závratí, nevolnosti, bolesti na hrudi, dušnosti, slabosti, bolesti zad nebo jiných znepokojivých příznaků okamžitě přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.
4. Zařízení umístěte na čistý, rovný, stabilní a suchý povrch. Nepoužívejte zařízení v blízkosti vody, ve vlhkých prostorách ani venku, pokud k tomu výrobek není určen.
5. Před každým použitím zkontrolujte stabilitu gymnastického žebříku a správné upevnění všech šroubů, matic, příček, rámu, opěrných patek a spojovacích prvků.
6. Nepoužívejte zařízení, pokud je poškozené, nestabilní, nekompletní nebo pokud je některý prvek uvolněný, opotřebený, prasklý či zdeformovaný.
7. Nepřekračujte maximální přípustné zatížení zařízení, které činí 200 kg. Tato hodnota zahrnuje celkovou hmotnost uživatele a případné dodatečné zátěže používané během cvičení.
8. Před zahájením cvičení se ujistěte, že gymnastický žebřík stojí stabilně a při zatížení se neposouvá.
9. Nepoužívejte gymnastický žebřík na kluzkém, měkkém, nerovném nebo nestabilním povrchu.
10. Při nastupování na gymnastický žebřík, sestupování z něj a při cvičení buďte opatrní, abyste zabránili ztrátě rovnováhy nebo pádu.
11. Cvičení provádějte pomalu a kontrolovaně. Neprovádějte prudké pohyby, trhnutí ani švihy, které by mohly způsobit ztrátu stability zařízení.
12. Neskákejte z gymnastického žebříku ani neseskakujte z velké výšky. Sestupujte postupně pomocí příček.
13. Nešplhejte nad úroveň určenou pro bezpečné používání ani nestoupejte na prvky, které k tomu nejsou určeny.
14. Držte ruce, prsty, chodidla, vlasy, volné části oděvu a jiné části těla mimo místa spojení prvků, závěsy a nastavovací body.
15. Při cvičení noste vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou.
16. Nepoužívejte volné oblečení, pásky, šály ani jiné předměty, které by se mohly zachytit o gymnastický žebřík.
17. Zařízení používejte výhradně k určenému účelu a v souladu s popisem uvedeným v tomto návodu.
18. Nepoužívejte zařízení jako pracovní žebřík, sušák, regál, věšák ani k jiným účelům nesouvisejícím s tréninkem.
19. Osoby se sníženou fyzickou schopností, osoby vyžadující zvláštní péči, osoby s problémy s páteří nebo jinými zdravotními problémy by měly zařízení používat pouze pod dohledem kvalifikované osoby nebo po konzultaci s lékařem.
20. Děti smí zařízení používat pouze pod stálým dohledem dospělé osoby.
21. Před zahájením cvičení proveďte zahřátí a protahovací cvičení.
22. Neprovádějte vlastní úpravy konstrukce zařízení. Používejte pouze díly a příslušenství doporučené výrobcem.
23. Montáž zařízení musí být provedena podle montážního návodu. Doporučuje se, aby montáž prováděly alespoň dvě osoby.
24. Po dokončení montáže a před prvním použitím zkontrolujte správné sestavení zařízení a dotažení všech spojů.
25. Montáž zařízení je znázorněna formou ilustrací, aby uživateli usnadnila správné sestavení výrobku a minimalizovala riziko chyb způsobených jazykovými rozdíly.

Č.	NÁZEV	MNOŽSTVÍ
1	Kovový hlavní rám	2
2	Dřevěná rukojeť / příčka	11
3	Pevná ocelová deska	6
4	Šestihranný šroub M10×50	6
5	Samořezný šroub M4×35	22
6	Velká podložka 10	6
7	Podložka 10	6
8	Pojistná matice M10	6
9	Rozpěrný šroub M10×90	6

VIGTIGE SIKKERHEDSOPLYSNINGER

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Udstyret er designet med brugerens sikkerhed for øje. Som ved alt træningsudstyr skal der dog udvises særlig forsigtighed under montering og brug. Læs hele brugervejledningen grundigt, før du påbegynder monteringen og før første brug af gymnastikribben. Vær særlig opmærksom på følgende sikkerhedsregler:

1. Børn og kæledyr skal altid holdes væk fra udstyret, medmindre der foregår træning under opsyn. Efterlad ikke børn uden opsyn i det rum, hvor udstyret befinder sig.
2. Udstyret må kun bruges af én person ad gangen.
3. Hvis der opstår svimmelhed, kvalme, brystsmerte, åndenød, svaghed, rygsmerter eller andre bekymrende symptomer, skal træningen straks afbrydes, og en læge kontaktes.
4. Placer udstyret på en ren, plan, stabil og tør overflade. Brug ikke udstyret i nærheden af vand, i fugtige rum eller udendørs, medmindre produktet er beregnet til dette.
5. Kontrollér før hver brug gymnastikribbenes stabilitet og korrekt fastgørelse af alle bolte, møtrikker, ribber, rammer, støttefodder og forbindelseselementer.
6. Brug ikke udstyret, hvis det er beskadiget, ustabil, ufuldstændigt, eller hvis nogen del er løs, slidt, revnet eller deformeret.
7. Overskrid ikke udstyrets maksimalt tilladte belastning på 200 kg. Denne værdi omfatter den samlede vægt af brugeren og eventuel ekstra belastning, der anvendes under træning.
8. Før træningen påbegyndes, skal du sikre dig, at gymnastikribben står stabilt og ikke flytter sig under belastning.
9. Brug ikke gymnastikribben på glatte, bløde, ujævne eller ustabile overflader.
10. Vær forsigtig, når du klatrer op på gymnastikribben, stiger ned fra den og udfører øvelser, for at undgå at miste balancen eller falde.
11. Udfør øvelser langsomt og kontrolleret. Undgå pludselige bevægelser, ryk eller sving, der kan medføre, at udstyret mister stabiliteten.
12. Spring ikke fra gymnastikribben, og hop ikke ned fra stor højde. Gå gradvist ned ved hjælp af ribberne.
13. Klatr ikke højere end det niveau, der er beregnet til sikker brug, og stå ikke på dele, der ikke er beregnet til dette.
14. Hold hænder, fingre, fødder, hår, løstsiddende tøj og andre kropsdele væk fra samlingspunkter, hængsler og justeringspunkter.
15. Bær passende sportstøj og sportssko med skridsikre såler under træning.
16. Brug ikke løstsiddende tøj, bælter, tørklæder eller andre genstande, der kan hænge fast i gymnastikribben.
17. Udstyret må kun bruges til det tilsigtede formål og i overensstemmelse med beskrivelsen i denne vejledning.
18. Brug ikke udstyret som arbejdsstige, tørrestativ, reol, bøjle eller til andre formål, der ikke er relateret til træning.
19. Personer med nedsat fysisk funktionsevne, personer med behov for særlig pleje, personer med rygproblemer eller andre helbredsproblemer bør kun bruge udstyret under opsyn af en kvalificeret person eller efter konsultation med en læge.
20. Børn må kun bruge udstyret under konstant opsyn af en voksen.
21. Udfør opvarmning og strækøvelser, før træningen påbegyndes.
22. Foretag ikke selv ændringer i udstyrets konstruktion. Brug kun dele og tilbehør, der anbefales af producenten.
23. Udstyret skal samles i overensstemmelse med monteringsvejledningen. Det anbefales, at monteringen udføres af mindst to personer.
24. Efter montering og før første brug skal det kontrolleres, at udstyret er samlet korrekt, og at alle forbindelser er spændt.
25. Monteringen af udstyret er vist med illustrationer for at hjælpe brugeren med korrekt samling af produktet og minimere risikoen for fejl som følge af sproglige forskelle.

NR.	NAVN	ANTAL
1	Hovedramme i metal	2
2	Træhåndtag / ribbe	11
3	Fast stålplade	6
4	Sekskantbolt M10×50	6
5	Selvskærende skrue M4×35	22
6	Stor skive 10	6
7	Skive 10	6
8	Låsemøtrik M10	6
9	Ekspansionsbolt M10×90	6

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE**VORSICHTSMASSNAHMEN**

Das Gerät wurde unter Berücksichtigung der Sicherheit des Benutzers entwickelt. Wie bei jedem Trainingsgerät ist jedoch bei der Montage und Verwendung besondere Vorsicht geboten. Lesen Sie vor Beginn der Montage und vor der ersten Verwendung der Sprossenwand die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitsregeln:

1. Kinder und Haustiere sind stets vom Gerät fernzuhalten, sofern kein beaufsichtigtes Training stattfindet. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem sich das Gerät befindet.
2. Das Gerät darf jeweils nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
3. Bei Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust, Atemnot, Schwäche, Rückenschmerzen oder anderen beunruhigenden Symptomen ist das Training sofort abubrechen und ein Arzt zu konsultieren.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene, stabile und trockene Fläche. Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser, in feuchten Räumen oder im Freien, sofern das Produkt nicht dafür vorgesehen ist.
5. Prüfen Sie vor jeder Benutzung die Stabilität der Sprossenwand sowie die ordnungsgemäße Befestigung aller Schrauben, Muttern, Sprossen, Rahmen, Stützfüße und Verbindungselemente.
6. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt, instabil oder unvollständig ist oder wenn ein Teil locker, abgenutzt, gerissen oder verformt ist.
7. Überschreiten Sie nicht die maximal zulässige Belastung des Geräts von 200 kg. Dieser Wert umfasst das Gesamtgewicht des Benutzers sowie eine eventuell während des Trainings verwendete Zusatzbelastung.
8. Vergewissern Sie sich vor Beginn der Übungen, dass die Sprossenwand stabil steht und sich unter Belastung nicht verschiebt.
9. Verwenden Sie die Sprossenwand nicht auf rutschigem, weichem, unebenem oder instabilem Untergrund.
10. Seien Sie beim Hinaufsteigen auf die Sprossenwand, beim Herabsteigen und während der Übungen vorsichtig, um Gleichgewichtsverlust oder Stürze zu vermeiden.
11. Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, Reißen oder Schwingbewegungen, die zum Verlust der Stabilität des Geräts führen könnten.
12. Springen Sie nicht von der Sprossenwand und springen Sie nicht aus großer Höhe ab. Steigen Sie schrittweise über die Sprossen herunter.
13. Klettern Sie nicht über die für eine sichere Nutzung vorgesehene Höhe hinaus und stellen Sie sich nicht auf Teile, die nicht dafür vorgesehen sind.
14. Halten Sie Hände, Finger, Füße, Haare, lose Kleidung und andere Körperteile von Verbindungsstellen, Scharnieren und Verstellpunkten fern.
15. Tragen Sie beim Training geeignete Sportkleidung und Sportschuhe mit rutschfester Sohle.
16. Tragen Sie keine weite Kleidung, Gürtel, Schals oder andere Gegenstände, die sich an der Sprossenwand verfangen könnten.
17. Verwenden Sie das Gerät ausschließlich bestimmungsgemäß und gemäß der Beschreibung in dieser Anleitung.
18. Verwenden Sie das Gerät nicht als Arbeitsleiter, Wäscheständer, Regal, Kleiderständer oder für andere Zwecke, die nicht mit dem Training zusammenhängen.
19. Personen mit eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit, Personen, die besondere Betreuung benötigen, Personen mit Wirbelsäulenproblemen oder anderen gesundheitlichen Problemen sollten das Gerät nur unter Aufsicht einer qualifizierten Person oder nach Rücksprache mit einem Arzt verwenden.
20. Kinder dürfen das Gerät nur unter ständiger Aufsicht einer erwachsenen Person benutzen.
21. Führen Sie vor Trainingsbeginn Aufwärm- und Dehnübungen durch.
22. Nehmen Sie keine eigenständigen Änderungen an der Konstruktion des Geräts vor. Verwenden Sie ausschließlich vom Hersteller empfohlene Teile und Zubehör.
23. Das Gerät ist gemäß der Montageanleitung zu montieren. Es wird empfohlen, die Montage von mindestens zwei Personen durchführen zu lassen.
24. Nach Abschluss der Montage und vor der ersten Verwendung ist zu prüfen, ob das Gerät korrekt zusammengebaut wurde und alle Verbindungen fest angezogen sind.
25. Die Montage des Geräts wird in Form von Abbildungen dargestellt, um dem Benutzer den korrekten Zusammenbau des Produkts zu erleichtern und das Risiko von Fehlern aufgrund sprachlicher Unterschiede zu minimieren.

NR.	BEZEICHNUNG	MENGE
1	Hauptrahmen aus Metall	2
2	Holzgriff / Sprosse	11
3	Feste Stahlplatte	6
4	Sechskantschraube M10×50	6
5	Selbstschneidende Schraube M4×35	22
6	Große Unterlegscheibe 10	6
7	Unterlegscheibe 10	6
8	Sicherungsmutter M10	6
9	Spreizanker M10×90	6

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

PRECAUCIONES

El equipo ha sido diseñado teniendo en cuenta la seguridad del usuario. Sin embargo, como con cualquier equipo de entrenamiento, se debe tener especial cuidado durante el montaje y el uso. Antes de iniciar el montaje y antes de utilizar la espaldera gimnástica por primera vez, lea detenidamente todo el manual de instrucciones. Preste especial atención a las siguientes normas de seguridad:

1. Mantenga siempre a los niños y animales domésticos alejados del equipo, salvo durante un entrenamiento supervisado. No deje a los niños sin supervisión en la habitación donde se encuentra el equipo.
2. El equipo solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
3. En caso de mareos, náuseas, dolor en el pecho, dificultad para respirar, debilidad, dolor de espalda u otros síntomas preocupantes, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a un médico.
4. Coloque el equipo sobre una superficie limpia, nivelada, estable y seca. No utilice el equipo cerca del agua, en habitaciones húmedas ni al aire libre, a menos que el producto esté destinado a ello.
5. Antes de cada uso, compruebe la estabilidad de la espaldera gimnástica y la correcta fijación de todos los tornillos, tuercas, peldaños, bastidores, pies de apoyo y elementos de unión.
6. No utilice el equipo si está dañado, inestable, incompleto o si alguna pieza está suelta, desgastada, agrietada o deformada.
7. No supere la carga máxima permitida del equipo, que es de 200 kg. Este valor incluye el peso total del usuario y cualquier carga adicional utilizada durante el ejercicio.
8. Antes de comenzar los ejercicios, asegúrese de que la espaldera gimnástica esté estable y no se desplace al aplicar carga.
9. No utilice la espaldera gimnástica sobre superficies resbaladizas, blandas, irregulares o inestables.
10. Tenga cuidado al subir a la espaldera gimnástica, bajar de ella y realizar ejercicios para evitar perder el equilibrio o caerse.
11. Realice los ejercicios lentamente y de forma controlada. No haga movimientos bruscos, tirones ni balanceos que puedan provocar la pérdida de estabilidad del equipo.
12. No salte desde la espaldera gimnástica ni baje saltando desde una gran altura. Baje gradualmente utilizando los peldaños.
13. No suba por encima del nivel previsto para un uso seguro ni se apoye de pie sobre elementos que no estén destinados a este fin.
14. Mantenga las manos, los dedos, los pies, el cabello, la ropa suelta y otras partes del cuerpo alejados de los puntos de unión de los elementos, bisagras y puntos de ajuste.
15. Durante el ejercicio, use ropa deportiva adecuada y calzado deportivo con suela antideslizante.
16. No use ropa suelta, cinturones, bufandas ni otros elementos que puedan engancharse en la espaldera gimnástica.
17. Utilice el equipo únicamente para el fin previsto y de acuerdo con la descripción incluida en este manual.
18. No utilice el equipo como escalera de trabajo, tendedero, estantería, perchero ni para otros fines no relacionados con el entrenamiento.
19. Las personas con capacidad física reducida, las personas que requieran cuidados especiales, las personas con problemas de columna u otros problemas de salud deben utilizar el equipo únicamente bajo la supervisión de una persona cualificada o tras consultar a un médico.
20. Los niños solo pueden utilizar el equipo bajo la supervisión constante de una persona adulta.
21. Antes de comenzar el ejercicio, realice ejercicios de calentamiento y estiramiento.
22. No realice modificaciones por cuenta propia en la estructura del equipo. Utilice únicamente piezas y accesorios recomendados por el fabricante.
23. El equipo debe montarse de acuerdo con las instrucciones de montaje. Se recomienda que el montaje sea realizado por al menos dos personas.
24. Una vez finalizado el montaje y antes del primer uso, compruebe que el equipo esté correctamente montado y que todas las uniones estén apretadas.
25. El montaje del equipo se muestra mediante ilustraciones para facilitar al usuario el montaje correcto del producto y minimizar el riesgo de errores derivados de las diferencias lingüísticas.

N.º	NOMBRE	CANTIDAD
1	Bastidor principal metálico	2
2	Asa de madera / peldaño	11
3	Placa fija de acero	6
4	Tornillo hexagonal M10×50	6
5	Tornillo autorroscante M4×35	22
6	Arandela grande 10	6
7	Arandela 10	6
8	Tuerca de seguridad M10	6
9	Perno de expansión M10×90	6

OLULINE OHUTUSTEAVE

ETTEVAATUSABINÕUD

Seade on projekteeritud kasutaja ohutust silmas pidades. Kuid nagu iga treeningseadme puhul, tuleb kokkupaneku ja kasutamise ajal olla eriti ettevaatlik. Enne kokkupaneku alustamist ja enne võimlemisredeli esmakordset kasutamist lugege kogu kasutusjuhend hoolikalt läbi. Pöörake erilist tähelepanu järgmistele ohutusreeglitele:

1. Hoidke lapsed ja lemmikloomad seadmest alati eemal, kui ei toimu järelevalve all treeningut. Ärge jätke lapsi järelevalveta ruumi, kus seade asub.
2. Seadet võib korraga kasutada ainult üks inimene.
3. Kui tekib pearinglus, iiveldus, valu rinnus, õhupuudus, nõrkus, seljavalu või muud murettekitavad sümptomid, lõpetage treenimine kohe ja pidage nõu arstiga.
4. Asetage seade puhtale, tasasele, stabiilsele ja kuivale pinnale. Ärge kasutage seadet vee lähedal, niisketes ruumides ega õues, kui toode ei ole selleks ette nähtud.
5. Enne iga kasutuskorda kontrollige võimlemisredeli stabiilsust ning kõigi poltide, mutrite, pulkade, raamide, tugijalgade ja ühenduselementide õiget kinnitust.
6. Ärge kasutage seadet, kui see on kahjustatud, ebastabiilne, mittetäielik või kui mõni osa on lahti, kulunud, pragunenud või deformeerunud.
7. Ärge ületage seadme maksimaalset lubatud koormust 200 kg. See väärtus hõlmab kasutaja kogumassi ja treeningu ajal kasutatavat võimalikku lisakoormust.
8. Enne treeningu alustamist veenduge, et võimlemisredel seisab stabiilselt ega liigu koormuse all.
9. Ärge kasutage võimlemisredelit libedal, pehmel, ebatasasel või ebastabiilsel pinnal.
10. Võimlemisredelile ronides, sellelt laskudes ja harjutusi tehes olge ettevaatlik, et vältida tasakaalu kaotamist või kukkumist.
11. Sooritage harjutusi aeglaselt ja kontrollitult. Ärge tehke järske liigutusi, tõmbeid ega hoogsaid liigutusi, mis võivad põhjustada seadme stabiilsuse kaotuse.
12. Ärge hüpake võimlemisredeli maha ega laskuge suurelt kõrguselt hüpates. Laskuge järk-järgult, kasutades pulki.
13. Ärge ronige kõrgemale ohutuks kasutamiseks ettenähtud tasemest ega seiske osadel, mis ei ole selleks ette nähtud.
14. Hoidke käed, sõrmed, jalad, juuksed, avarad riideesemed ja muud kehaosad eemal ühenduskohtadest, hingedest ja reguleerimispunktidest.
15. Treeningu ajal kandke sobivaid spordiriideid ja libisemiskindla tallaga spordijalatsid.
16. Ärge kandke avaraid riideid, vöösid, sülle ega muid esemeid, mis võivad võimlemisredeli külge takerduda.
17. Kasutage seadet ainult ettenähtud otstarbel ja vastavalt käesolevas juhendis toodud kirjeldusele.
18. Ärge kasutage seadet tööredeli, kuivatusresti, riikli, riidepuu ega muul treeninguga mitteseotud eesmärgil.
19. Vähenenud füüsilise võimekusega isikud, erihoolust vajavad isikud, selgrooprobleemidega või muude terviseprobleemidega isikud peaksid seadet kasutama ainult kvalifitseeritud isiku järelevalve all või pärast arstiga konsulteerimist.
20. Lapsed võivad seadet kasutada ainult täiskasvanu pideva järelevalve all.
21. Enne treeningu alustamist tehke soojendus- ja venitusharjutusi.
22. Ärge tehke seadme konstruktsioonis omavolilisi muudatusi. Kasutage ainult tootja soovitatud osi ja tarvikuid.
23. Seade tuleb kokku panna vastavalt kokkupanekujuhendile. Soovitatav on, et kokkupanekut teeks vähemalt kaks inimest.
24. Pärast kokkupaneku lõpetamist ja enne esmakordset kasutamist kontrollige, kas seade on õigesti kokku pandud ja kõik ühendused on pingutatud.
25. Seadme kokkupanek on esitatud illustratsioonidena, et aidata kasutajal toodet õigesti kokku panna ja vähendada keelelistest erinevustest tulenevate vigade riski.

NR	NIMETUS	KOGUS
1	Metallist põhiraam	2
2	Puidust käepide / pulk	11
3	Fikseeritud terasplaat	6
4	Kuuskantpolt M10×50	6
5	Isekeermestav kruvi M4×35	22
6	Suur seib 10	6
7	Seib 10	6
8	Lukustusmutter M10	6
9	Laienduspolts M10×90	6

INFORMATIONS IMPORTANTES RELATIVES À LA SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS

L'équipement a été conçu en tenant compte de la sécurité de l'utilisateur. Toutefois, comme pour tout équipement d'entraînement, une attention particulière doit être portée lors du montage et de l'utilisation. Avant de commencer le montage et avant la première utilisation de l'espalier de gymnastique, lisez attentivement l'intégralité du manuel d'utilisation. Portez une attention particulière aux règles de sécurité suivantes :

1. Tenez toujours les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement, sauf en cas d'entraînement supervisé. Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve l'équipement.
2. L'équipement ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
3. En cas de vertiges, nausées, douleurs thoraciques, essoufflement, faiblesse, douleurs dorsales ou autres symptômes inquiétants, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
4. Placez l'équipement sur une surface propre, plane, stable et sèche. N'utilisez pas l'équipement à proximité de l'eau, dans des pièces humides ni à l'extérieur, sauf si le produit est prévu à cet effet.
5. Avant chaque utilisation, vérifiez la stabilité de l'espalier de gymnastique ainsi que la bonne fixation de toutes les vis, écrous, barreaux, cadres, pieds de support et éléments de liaison.
6. N'utilisez pas l'équipement s'il est endommagé, instable, incomplet ou si une pièce est desserrée, usée, fissurée ou déformée.
7. Ne dépassez pas la charge maximale autorisée de l'équipement, qui est de 200 kg. Cette valeur comprend le poids total de l'utilisateur ainsi que toute charge supplémentaire utilisée pendant l'exercice.
8. Avant de commencer les exercices, assurez-vous que l'espalier de gymnastique est stable et ne se déplace pas sous la charge.
9. N'utilisez pas l'espalier de gymnastique sur une surface glissante, molle, irrégulière ou instable.
10. Soyez prudent lorsque vous montez sur l'espalier, en descendez et effectuez des exercices afin d'éviter toute perte d'équilibre ou chute.
11. Effectuez les exercices lentement et de manière contrôlée. N'effectuez pas de mouvements brusques, de tractions soudaines ni de balancements qui pourraient entraîner une perte de stabilité de l'équipement.
12. Ne sautez pas depuis l'espalier et ne descendez pas en sautant d'une grande hauteur. Descendez progressivement en utilisant les barreaux.
13. Ne montez pas au-delà du niveau prévu pour une utilisation en toute sécurité et ne vous tenez pas debout sur des éléments qui ne sont pas destinés à cet usage.
14. Gardez les mains, les doigts, les pieds, les cheveux, les vêtements amples et les autres parties du corps à l'écart des points de jonction, des charnières et des points de réglage.
15. Pendant l'exercice, portez des vêtements de sport appropriés et des chaussures de sport à semelle antidérapante.
16. Ne portez pas de vêtements amples, ceintures, écharpes ni autres éléments susceptibles de s'accrocher à l'espalier.
17. Utilisez l'équipement uniquement conformément à son usage prévu et à la description figurant dans le présent manuel.
18. N'utilisez pas l'équipement comme échelle de travail, séchoir, étagère, porte-manteau ni à d'autres fins non liées à l'entraînement.
19. Les personnes ayant des capacités physiques réduites, les personnes nécessitant une assistance particulière, les personnes souffrant de problèmes de colonne vertébrale ou d'autres problèmes de santé doivent utiliser l'équipement uniquement sous la surveillance d'une personne qualifiée ou après consultation d'un médecin.
20. Les enfants ne peuvent utiliser l'équipement que sous la surveillance constante d'un adulte.
21. Avant de commencer l'exercice, effectuez un échauffement et des exercices d'étirement.
22. N'apportez pas de modifications à la structure de l'équipement par vous-même. Utilisez uniquement les pièces et accessoires recommandés par le fabricant.
23. L'équipement doit être monté conformément aux instructions de montage. Il est recommandé que le montage soit effectué par au moins deux personnes.
24. Une fois le montage terminé et avant la première utilisation, vérifiez que l'équipement a été correctement assemblé et que toutes les connexions sont bien serrées.
25. Le montage de l'équipement est présenté sous forme d'illustrations afin d'aider l'utilisateur à assembler correctement le produit et de réduire le risque d'erreurs dues aux différences linguistiques.

N°	NOM	QUANTITÉ
1	Cadre principal métallique	2
2	Poignée en bois / barreau	11
3	Plaque fixe en acier	6
4	Boulon hexagonal M10×50	6
5	Vis autotaraudeuse M4×35	22
6	Grande rondelle 10	6
7	Rondelle 10	6
8	Écrou de sécurité M10	6
9	Boulon d'expansion M10×90	6

FONTOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

ÓVINTÉZKEDÉSEK

A berendezést a felhasználó biztonságának figyelembevételével tervezték. Mint minden edzőberendezés esetében, az összeszerelés és a használat során különös óvatossággal kell eljárni. Az összeszerelés megkezdése és a bordásfal első használata előtt figyelmesen olvassa el a teljes használati útmutatót. Fordítson különös figyelmet az alábbi biztonsági szabályokra:

1. A gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a berendezéstől, kivéve, ha felügyelet mellett történik az edzés. Ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül abban a helyiségben, ahol a berendezés található.
2. A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
3. Szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom, légszomj, gyengeség, hátfájás vagy más aggasztó tünet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
4. A berendezést tiszta, vízszintes, stabil és száraz felületre kell helyezni. Ne használja a berendezést víz közelében, nedves helyiségekben vagy kültéren, ha a termék nem erre a célra készült.
5. Minden használat előtt ellenőrizze a bordásfal stabilitását, valamint az összes csavar, anya, fok, keret, támasztóláb és összekötő elem megfelelő rögzítését.
6. Ne használja a berendezést, ha sérült, instabil, hiányos, vagy ha bármelyik eleme laza, kopott, repedt vagy deformálódott.
7. Ne lépje túl a berendezés 200 kg-os maximálisan megengedett terhelését. Ez az érték magában foglalja a felhasználó teljes testtömegét és az edzés közben használt esetleges kiegészítő terhelést.
8. Az edzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a bordásfal stabilan áll, és terhelés közben nem mozdul el.
9. Ne használja a bordásfalat csúszós, puha, egyenetlen vagy instabil felületen.
10. A bordásfalra való felmászáskor, onnan való lemászáskor és a gyakorlatok végzése közben legyen óvatos, hogy elkerülje az egyensúlyvesztést vagy az elesést.
11. A gyakorlatokat lassan és kontrolláltan végezze. Ne végezzen hirtelen mozdulatokat, rángatásokat vagy lendítéseket, amelyek a berendezés stabilitásának elvesztését okozhatják.
12. Ne ugorjon le a bordásfalról, és ne ugorjon le nagy magasságból. Fokozatosan mászzon le a fokokat használva.
13. Ne mászzon a biztonságos használatra előírt szint fölé, és ne álljon olyan elemekre, amelyek nem erre szolgálnak.
14. Tartsa távol a kezét, ujjait, lábát, haját, laza ruházatát és egyéb testrészeit az elemek csatlakozási pontjaitól, zsanéroktól és állítási pontoktól.
15. Edzés közben viseljen megfelelő sportruházatot és csúszásmentes talpú sportcipőt.
16. Ne viseljen laza ruházatot, övet, sálát vagy más olyan tárgyat, amely beakadhat a bordásfalba.
17. A berendezést kizárólag rendeltetésszerűen és a jelen útmutatóban leírtak szerint használja.
18. Ne használja a berendezést munkalétraként, szárítóként, polcként, fogasként vagy bármilyen, edzéshez nem kapcsolódó célra.
19. Csökkent fizikai képességű személyek, különleges felügyeletet igénylő személyek, gerincproblémákkal vagy más egészségügyi problémákkal küzdő személyek a berendezést csak szakképzett személy felügyelete mellett vagy orvosi konzultációt követően használhatják.
20. Gyermekek a berendezést kizárólag felnőtt személy állandó felügyelete mellett használhatják.
21. Az edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat.
22. Ne végezzen önálló módosításokat a berendezés szerkezetén. Kizárólag a gyártó által ajánlott alkatrészeket és tartozékokat használja.
23. A berendezést az összeszerelési útmutató szerint kell összeszerelni. Ajánlott, hogy az összeszerelést legalább két személy végezze.
24. Az összeszerelés befejezése után, az első használat előtt ellenőrizze, hogy a berendezés megfelelően lett-e összeszerelve, és minden kötés meg van-e húzva.
25. A berendezés összeszerelése illusztrációk formájában kerül bemutatásra, hogy segítse a felhasználót a termék helyes összeszerelésében, és csökkentse a nyelvi különbségekből adódó hibák kockázatát.

SZ.	MEGNEVEZÉS	MENNYISÉG
1	Fém főkeret	2
2	Fa fogantyú / fok	11
3	Rögzített acéllemez	6
4	Hatlapfejú csavar M10×50	6
5	Önmetsző csavar M4×35	22
6	Nagy alátét 10	6
7	Alátét 10	6
8	Önzáró anya M10	6
9	Feszítőcsavar M10×90	6

INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

PRECAUZIONI

L'attrezzo è stato progettato tenendo conto della sicurezza dell'utente. Tuttavia, come per qualsiasi attrezzatura per l'allenamento, durante il montaggio e l'uso è necessario prestare particolare attenzione. Prima di iniziare il montaggio e prima del primo utilizzo della spalliera ginnica, leggere attentamente l'intero manuale d'uso. Prestare particolare attenzione alle seguenti norme di sicurezza:

1. Tenere sempre bambini e animali domestici lontani dall'attrezzo, salvo durante un allenamento supervisionato. Non lasciare bambini incustoditi nella stanza in cui si trova l'attrezzo.
2. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di capogiri, nausea, dolore al petto, difficoltà respiratorie, debolezza, mal di schiena o altri sintomi preoccupanti, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico.
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie pulita, piana, stabile e asciutta. Non utilizzare l'attrezzo vicino all'acqua, in ambienti umidi o all'aperto, salvo che il prodotto sia destinato a tale uso.
5. Prima di ogni utilizzo, controllare la stabilità della spalliera ginnica e il corretto fissaggio di tutte le viti, dadi, pioli, telai, piedi di supporto ed elementi di collegamento.
6. Non utilizzare l'attrezzo se è danneggiato, instabile, incompleto oppure se qualsiasi elemento è allentato, usurato, incrinato o deformato.
7. Non superare il carico massimo consentito dell'attrezzo, pari a 200 kg. Questo valore comprende il peso complessivo dell'utente e dell'eventuale carico aggiuntivo utilizzato durante l'esercizio.
8. Prima di iniziare gli esercizi, assicurarsi che la spalliera ginnica sia stabile e non si sposti sotto carico.
9. Non utilizzare la spalliera ginnica su superfici scivolose, morbide, irregolari o instabili.
10. Prestare attenzione quando si sale sulla spalliera ginnica, si scende da essa e si eseguono esercizi, per evitare perdita di equilibrio o cadute.
11. Eseguire gli esercizi lentamente e in modo controllato. Non eseguire movimenti bruschi, strappi o oscillazioni che possano causare la perdita di stabilità dell'attrezzo.
12. Non saltare dalla spalliera ginnica né scendere saltando da grande altezza. Scendere gradualmente utilizzando i pioli.
13. Non salire oltre il livello previsto per un uso sicuro e non stare in piedi su elementi non destinati a tale uso.
14. Tenere mani, dita, piedi, capelli, indumenti larghi e altre parti del corpo lontani dai punti di collegamento degli elementi, dalle cerniere e dai punti di regolazione.
15. Durante l'esercizio indossare abbigliamento sportivo adeguato e calzature sportive con suola antiscivolo.
16. Non indossare indumenti larghi, cinture, scarpe o altri elementi che potrebbero impigliarsi nella spalliera ginnica.
17. Utilizzare l'attrezzo esclusivamente per lo scopo previsto e conformemente alla descrizione contenuta nel presente manuale.
18. Non utilizzare l'attrezzo come scala da lavoro, stendibiancheria, scaffale, appendiabiti o per altri scopi non legati all'allenamento.
19. Le persone con ridotte capacità fisiche, le persone che richiedono assistenza particolare, le persone con problemi alla colonna vertebrale o altri problemi di salute devono utilizzare l'attrezzo solo sotto la supervisione di una persona qualificata o dopo aver consultato un medico.
20. I bambini possono utilizzare l'attrezzo esclusivamente sotto la costante supervisione di un adulto.
21. Prima di iniziare l'allenamento, eseguire esercizi di riscaldamento e stretching.
22. Non apportare modifiche autonome alla struttura dell'attrezzo. Utilizzare esclusivamente parti e accessori raccomandati dal produttore.
23. L'attrezzo deve essere montato conformemente alle istruzioni di montaggio. Si raccomanda che il montaggio venga eseguito da almeno due persone.
24. Dopo il completamento del montaggio e prima del primo utilizzo, verificare che l'attrezzo sia stato assemblato correttamente e che tutti i collegamenti siano serrati.
25. Il montaggio dell'attrezzo è illustrato per facilitare all'utente il corretto assemblaggio del prodotto e ridurre al minimo il rischio di errori dovuti alle differenze linguistiche.

N.	NOME	QUANTITÀ
1	Telaio principale in metallo	2
2	Maniglia in legno / piolo	11
3	Piastra fissa in acciaio	6
4	Bullone esagonale M10×50	6
5	Vite autofilettante M4×35	22
6	Rondella grande 10	6
7	Rondella 10	6
8	Dado autobloccante M10	6
9	Tassello a espansione M10×90	6

SVARBI SAUGOS INFORMACIJA

ATSARGUMO PRIEMONĖS

Įrenginys sukurtas atsižvelgiant į naudotojo saugumą. Tačiau, kaip ir naudojant bet kokią treniruočių įrangą, montuojant ir naudojant būtina laikytis ypatingo atsargumo. Prieš pradėdami montuoti ir prieš pirmą kartą naudodami gimnastikos sienelę, atidžiai perskaitykite visą naudojimo instrukciją. Ypatingą dėmesį atkreipkite į šias saugos taisykles:

1. Vaikus ir naminius gyvūnus visada laikykite atokiau nuo įrenginio, jeigu nevyksta priežiūra treniruotė. Nepalikite vaikų be priežiūros patalpoje, kurioje yra įrenginys.
2. Įrenginiu vienu metu gali naudotis tik vienas asmuo.
3. Jei atsiranda galvos svaigimas, pykinimas, krūtinės skausmas, dusulys, silpnumas, nugaros skausmas ar kiti nerimą keliantys simptomai, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.
4. Įrenginį statykite ant švaraus, lygaus, stabilaus ir sauso paviršiaus. Nenaudokite įrenginio šalia vandens, drėgnose patalpose ar lauke, jeigu gaminyje tam nėra skirtas.
5. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite gimnastikos sienelės stabilumą ir ar tinkamai pritvirtinti visi varžtai, veržlės, skersiniai, rėmai, atraminės kojelės ir jungiamieji elementai.
6. Nenaudokite įrenginio, jei jis yra pažeistas, nestabilus, nepilnos komplektacijos arba jei kuri nors dalis yra atsilaisvinusi, susidėvėjusi, įtrūkusi ar deformuota.
7. Neviršykite didžiausios leistinos įrenginio apkrovos – 200 kg. Ši vertė apima bendrą naudotojo masę ir bet kokią papildomą apkrovą, naudojamą treniruotės metu.
8. Prieš pradėdami pratimus įsitikinkite, kad gimnastikos sienelė stovi stabiliai ir nejuda veikiamą apkrovos.
9. Nenaudokite gimnastikos sienelės ant slidžių, minkštų, nelygių ar nestabilių paviršių.
10. Lipdami ant gimnastikos sienelės, nuliūdami nuo jos ir atlikdami pratimus būkite atsargūs, kad neprarastumėte pusiausvyros ir nenukristumėte.
11. Pratimus atlikite lėtai ir kontroliuojamai. Neatlikite staigių judesių, trūkčiojimų ar siūbavimų, kurie gali sukelti įrenginio stabilumo praradimą.
12. Nešokite nuo gimnastikos sienelės ir nenušokite iš didelio aukščio. Nulipkite palaipsniui, naudodamiesi skersiniais.
13. Nelipkite aukščiau lygio, numatyto saugiam naudojimui, ir nestovėkite ant elementų, kurie tam nėra skirti.
14. Rankas, pirštus, pėdas, plaukus, laisvus drabužius ir kitas kūno dalis laikykite atokiau nuo elementų sujungimo vietų, vyrių ir reguliavimo taškų.
15. Treniruotės metu dėvėkite tinkamą sportinę aprangą ir sportinę avalynę su neslystančiu padu.
16. Nedėvėkite laisvų drabužių, diržų, šalikų ar kitų daiktų, kurie galėtų užsikabinti už gimnastikos sienelės.
17. Įrenginį naudokite tik pagal paskirtį ir laikydamiesi šiame vadove pateikto aprašymo.
18. Nenaudokite įrenginio kaip darbo kopėčių, džiovyklos, lentynos, pakabos ar kitais su treniruotėmis nesusijusiais tikslais.
19. Asmenys su ribotais fiziniais gebėjimais, asmenys, kuriems reikalinga speciali priežiūra, asmenys, turintys stuburo ar kitų sveikatos problemų, įrenginiu turėtų naudotis tik priežiūrimi kvalifikuoto asmens arba pasikonsultavę su gydytoju.
20. Vaikai gali naudotis įrenginiu tik nuolat priežiūrimi suaugusiojo.
21. Prieš pradėdami treniruotę atlikite apšilimo ir tempimo pratimus.
22. Savarankiškai nekeiskite įrenginio konstrukcijos. Naudokite tik gamintojo rekomenduojamas dalis ir priedus.
23. Įrenginys turi būti surinktas pagal montavimo instrukciją. Rekomenduojama, kad montavimą atliktų bent du asmenys.
24. Baigę montavimą ir prieš pirmą naudojimą patikrinkite, ar įrenginys surinktas teisingai ir ar visos jungtys priveržtos.
25. Įrenginio montavimas pateiktas iliustracijomis, kad naudotojui būtų lengviau teisingai surinkti gaminį ir būtų sumažinta klaidų, atsirandančių dėl kalbinių skirtumų, rizika.

NR.	PAVADINIMAS	KIEKIS
1	Metalinis pagrindinis rėmas	2
2	Medinė rankena / skersinis	11
3	Fiksuota plieninė plokštė	6
4	Šešiakampis varžtas M10×50	6
5	Savisriegis varžtas M4×35	22
6	Didelė poveržlė 10	6
7	Poveržlė 10	6
8	Fiksavimo veržlė M10	6
9	Išsiplečiantis varžtas M10×90	6

SVARĪGA DROŠĪBAS INFORMĀCIJA**PIESARDZĪBAS PASĀKUMI**

Ierīce ir izstrādāta, ņemot vērā lietotāja drošību. Tomēr, tāpat kā lietojot jebkuru treniņu aprīkojumu, montāžas un lietošanas laikā jāievēro īpaša piesardzība. Pirms montāžas uzsākšanas un pirms vingrošanas sienas pirmās lietošanas rūpīgi izlasiet visu lietošanas instrukciju. Īpašu uzmanību pievēršiet šādiem drošības noteikumiem:

1. Bērni un mājdzīvnieki vienmēr jātur prom no ierīces, ja nenotiek uzraudzīts treniņš. Neatstājiēt bērnus bez uzraudzības telpā, kurā atrodas ierīce.
2. Ierīci vienlaikus drīkst lietot tikai viena persona.
3. Ja rodas reibonis, slikta dūša, sāpes krūtīs, elpas trūkums, vājums, muguras sāpes vai citi satraucoši simptomi, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu un konsultējieties ar ārstu.
4. Novietojiet ierīci uz tīras, līdzenas, stabilas un sausas virsmas. Nelietojiet ierīci ūdens tuvumā, mitrās telpās vai ārpus telpām, ja produkts tam nav paredzēts.
5. Pirms katras lietošanas pārbaudiet vingrošanas sienas stabilitāti un visu skrūvju, uzgriežņu, pakāpienu, rāmju, atbalsta kāju un savienojošo elementu pareizu nostiprinājumu.
6. Nelietojiet ierīci, ja tā ir bojāta, nestabila, nepilnīga vai ja kāda detaļa ir vaļīga, nodilusi, saplaisājusi vai deformēta.
7. Nepārsniedziet ierīces maksimāli pieļaujamo slodzi — 200 kg. Šī vērtība ietver lietotāja kopējo masu un jebkādu papildu slodzi, kas tiek izmantota vingrinājumu laikā.
8. Pirms vingrinājumu sākšanas pārliecinieties, ka vingrošanas siena stāv stabili un slodzes laikā nepārvietojas.
9. Nelietojiet vingrošanas sienu uz slidenas, mīksta, nelīdzenas vai nestabilas virsmas.
10. Uzkāpjot uz vingrošanas sienas, nokāpjot no tās un veicot vingrinājumus, ievērojiet piesardzību, lai nezaudētu līdzsvaru vai nenokristu.
11. Vingrinājumus veiciet lēni un kontrolēti. Neveiciet straujas kustības, rāvienus vai šūpošanos, kas var izraisīt ierīces stabilitātes zudumu.
12. Neleiciet no vingrošanas sienas un nenoleiciet no liela augstuma. Nokāpiet pakāpeniski, izmantojot pakāpienus.
13. Nekāpiet augstāk par līmeni, kas paredzēts drošai lietošanai, un nestāviet uz elementiem, kas nav tam paredzēti.
14. Turiet rokas, pirkstus, pēdas, matus, vaļīgu apģērbu un citas ķermeņa daļas tālāk no elementu savienojuma vietām, enģēm un regulēšanas punktiem.
15. Treniņa laikā valkājiet piemērotu sporta apģērbu un sporta apavus ar neslīdošu zoli.
16. Nevalkājiet vaļīgu apģērbu, jostas, šalles vai citus priekšmetus, kas varētu aizķerties aiz vingrošanas sienas.
17. Lietojiet ierīci tikai paredzētajam mērķim un saskaņā ar šajā instrukcijā sniegtu aprakstu.
18. Nelietojiet ierīci kā darba kāpnes, veļas žāvētāju, plauktu, pakaramo vai citiem ar treniņu nesaistītiem mērķiem.
19. Personas ar ierobežotām fiziskām spējām, personas, kurām nepieciešama īpaša aprūpe, personas ar mugurkaula problēmām vai citām veselības problēmām drīkst lietot ierīci tikai kvalificētas personas uzraudzībā vai pēc konsultēšanās ar ārstu.
20. Bērni drīkst lietot ierīci tikai pastāvīgā pieaugušā uzraudzībā.
21. Pirms treniņa sākšanas veiciet iesildīšanās un stiepšanās vingrinājumus.
22. Neveiciet patvaļīgas izmaiņas ierīces konstrukcijā. Izmantojiet tikai ražotāja ieteiktās detaļas un piederumus.
23. Ierīce jāsamontē saskaņā ar montāžas instrukciju. Ieteicams, lai montāžu veiktu vismaz divas personas.
24. Pēc montāžas pabeigšanas un pirms pirmās lietošanas pārbaudiet, vai ierīce ir pareizi salikta un visi savienojumi ir pievilkti.
25. Ierīces montāža ir attēlota ilustrāciju veidā, lai palīdzētu lietotājam pareizi salikt produktu un samazinātu kļūdu risku, kas rodas valodu atšķirību dēļ.

NR.	NOSAUKUMS	DAUDZUMS
1	Metāla galvenais rāmis	2
2	Koka rokturis / pakāpiens	11
3	Fiksēta tērauda plāksne	6
4	Sešstūra skrūve M10×50	6
5	Pašvītņojoša skrūve M4×35	22
6	Liela paplāksne 10	6
7	Paplāksne 10	6
8	Pašbloķējošs uzgrieznis M10	6
9	Izplešanās enkurs M10×90	6

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE**VOORZORGSMAATREGELEN**

Het toestel is ontworpen met het oog op de veiligheid van de gebruiker. Zoals bij elk trainingsapparaat moet echter bijzondere voorzichtigheid worden betracht tijdens de montage en het gebruik. Lees vóór aanvang van de montage en vóór het eerste gebruik van de gymnastiekladder de volledige gebruikershandleiding zorgvuldig door. Besteed bijzondere aandacht aan de volgende veiligheidsregels:

1. Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het toestel, tenzij er sprake is van training onder toezicht. Laat kinderen niet zonder toezicht achter in de ruimte waar het toestel zich bevindt.
2. Het toestel mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
3. Stop onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts bij duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst, kortademigheid, zwakte, rugpijn of andere verontrustende symptomen.
4. Plaats het toestel op een schoon, vlak, stabiel en droog oppervlak. Gebruik het toestel niet in de buurt van water, in vochtige ruimtes of buitenshuis, tenzij het product daarvoor bestemd is.
5. Controleer vóór elk gebruik de stabiliteit van de gymnastiekladder en de correcte bevestiging van alle schroeven, moeren, sporten, frames, steunvoeten en verbindingselementen.
6. Gebruik het toestel niet als het beschadigd, instabiel of onvolledig is, of als een onderdeel los, versleten, gebarsten of vervormd is.
7. Overschrijd de maximaal toegestane belasting van het toestel van 200 kg niet. Deze waarde omvat het totale gewicht van de gebruiker en eventuele extra belasting die tijdens de training wordt gebruikt.
8. Controleer vóór het begin van de oefeningen of de gymnastiekladder stabiel staat en niet verschuift onder belasting.
9. Gebruik de gymnastiekladder niet op gladde, zachte, oneffen of instabiele oppervlakken.
10. Wees voorzichtig bij het opklimmen, afdalen en uitvoeren van oefeningen op de gymnastiekladder om evenwichtsverlies of vallen te voorkomen.
11. Voer de oefeningen langzaam en gecontroleerd uit. Maak geen plotselinge bewegingen, rubbewegingen of zwaaibewegingen die kunnen leiden tot verlies van stabiliteit van het toestel.
12. Spring niet van de gymnastiekladder en spring niet van grote hoogte naar beneden. Daal geleidelijk af met behulp van de sporten.
13. Klim niet hoger dan het niveau dat bedoeld is voor veilig gebruik en ga niet staan op onderdelen die daarvoor niet bedoeld zijn.
14. Houd handen, vingers, voeten, haar, losse kleding en andere lichaamsdelen uit de buurt van verbindingpunten, scharnieren en verstelpunten.
15. Draag tijdens het trainen geschikte sportkleding en sportschoenen met antislipzool.
16. Draag geen losse kleding, riemen, sjaals of andere voorwerpen die aan de gymnastiekladder kunnen blijven haken.
17. Gebruik het toestel uitsluitend voor het beoogde doel en volgens de beschrijving in deze handleiding.
18. Gebruik het toestel niet als werkladder, droogrek, stelling, kapstok of voor andere doeleinden die niet met training verband houden.
19. Personen met beperkte fysieke mogelijkheden, personen die bijzondere zorg nodig hebben, personen met rug- of wervelkolomproblemen of andere gezondheidsproblemen mogen het toestel alleen gebruiken onder toezicht van een gekwalificeerd persoon of na overleg met een arts.
20. Kinderen mogen het toestel uitsluitend gebruiken onder voortdurend toezicht van een volwassene.
21. Voer vóór het begin van de training een warming-up en rekoefeningen uit.
22. Breng zelf geen wijzigingen aan in de constructie van het toestel. Gebruik uitsluitend onderdelen en accessoires die door de fabrikant worden aanbevolen.
23. Het toestel moet worden gemonteerd volgens de montagehandleiding. Het wordt aanbevolen de montage door ten minste twee personen te laten uitvoeren.
24. Controleer na voltooiing van de montage en vóór het eerste gebruik of het toestel correct is gemonteerd en of alle verbindingen goed zijn vastgedraaid.
25. De montage van het toestel wordt weergegeven met illustraties om de gebruiker te helpen het product correct te monteren en het risico op fouten door taalverschillen te minimaliseren.

R.	NAAM	AANTAL
1	Metalen hoofdframe	2
2	Houten handgreep / sport	11
3	Vaste stalen plaat	6
4	Zeskantbout M10×50	6
5	Zelftappende schroef M4×35	22
6	Grote ring 10	6
7	Ring 10	6
8	Borgmoer M10	6
9	Expansiebout M10×90	6

INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

PRECAUÇÕES

O equipamento foi concebido tendo em conta a segurança do utilizador. No entanto, como acontece com qualquer equipamento de treino, deve ter-se especial cuidado durante a montagem e a utilização. Antes de iniciar a montagem e antes da primeira utilização da escada ginástica, leia atentamente todo o manual de instruções. Preste especial atenção às seguintes regras de segurança:

1. Mantenha sempre crianças e animais de estimação afastados do equipamento, salvo durante treino supervisionado. Não deixe crianças sem supervisão na divisão onde o equipamento se encontra.
2. O equipamento só pode ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
3. Em caso de tonturas, náuseas, dor no peito, falta de ar, fraqueza, dores nas costas ou outros sintomas preocupantes, interrompa imediatamente o exercício e consulte um médico.
4. Coloque o equipamento sobre uma superfície limpa, nivelada, estável e seca. Não utilize o equipamento perto de água, em locais húmidos ou no exterior, salvo se o produto se destinar a esse fim.
5. Antes de cada utilização, verifique a estabilidade da escada ginástica e a correta fixação de todos os parafusos, porcas, degraus, estruturas, pés de apoio e elementos de ligação.
6. Não utilize o equipamento se estiver danificado, instável, incompleto ou se qualquer elemento estiver solto, gasto, rachado ou deformado.
7. Não exceda a carga máxima admissível do equipamento, que é de 200 kg. Este valor inclui o peso total do utilizador e qualquer carga adicional utilizada durante o exercício.
8. Antes de iniciar os exercícios, certifique-se de que a escada ginástica está estável e não se desloca sob carga.
9. Não utilize a escada ginástica em superfícies escorregadias, macias, irregulares ou instáveis.
10. Tenha cuidado ao subir para a escada ginástica, ao descer dela e ao realizar exercícios, para evitar perda de equilíbrio ou queda.
11. Realize os exercícios lentamente e de forma controlada. Não faça movimentos bruscos, puxões ou balanços que possam provocar a perda de estabilidade do equipamento.
12. Não salte da escada ginástica nem salte de grande altura. Desça gradualmente utilizando os degraus.
13. Não suba acima do nível previsto para uma utilização segura nem fique de pé sobre elementos que não se destinem a esse fim.
14. Mantenha as mãos, dedos, pés, cabelo, roupa larga e outras partes do corpo afastados dos pontos de ligação dos elementos, dobradiças e pontos de regulação.
15. Durante o exercício, use roupa desportiva adequada e calçado desportivo com sola antiderrapante.
16. Não use roupa larga, cintos, cachecóis ou outros elementos que possam ficar presos na escada ginástica.
17. Utilize o equipamento exclusivamente para o fim a que se destina e de acordo com a descrição incluída neste manual.
18. Não utilize o equipamento como escada de trabalho, estendal, prateleira, cabide ou para outros fins não relacionados com o treino.
19. Pessoas com capacidades físicas reduzidas, pessoas que necessitem de cuidados especiais, pessoas com problemas de coluna ou outros problemas de saúde devem utilizar o equipamento apenas sob supervisão de uma pessoa qualificada ou após consulta médica.
20. As crianças só podem utilizar o equipamento sob supervisão constante de um adulto.
21. Antes de iniciar o exercício, faça exercícios de aquecimento e alongamento.
22. Não efetue modificações por conta própria na estrutura do equipamento. Utilize apenas peças e acessórios recomendados pelo fabricante.
23. O equipamento deve ser montado de acordo com as instruções de montagem. Recomenda-se que a montagem seja realizada por pelo menos duas pessoas.
24. Após a conclusão da montagem e antes da primeira utilização, verifique se o equipamento foi corretamente montado e se todas as ligações estão apertadas.
25. A montagem do equipamento é apresentada sob a forma de ilustrações para ajudar o utilizador a montar corretamente o produto e minimizar o risco de erros resultantes de diferenças linguísticas.

N.º	NOME	QUANTIDADE
1	Estrutura principal metálica	2
2	Pega de madeira / degrau	11
3	Placa fixa de aço	6
4	Parafuso sextavado M10×50	6
5	Parafuso autorroscante M4×35	22
6	Anilha grande 10	6
7	Anilha 10	6
8	Porca de segurança M10	6
9	Parafuso de expansão M10×90	6

INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA

MĂSURI DE PRECAUȚIE

Echipamentul a fost proiectat ținând cont de siguranța utilizatorului. Totuși, ca în cazul oricărui echipament de antrenament, trebuie acordată o atenție deosebită în timpul montării și utilizării. Înainte de începerea montării și înainte de prima utilizare a scării gimnastice, citiți cu atenție întregul manual de utilizare. Acordați o atenție deosebită următoarelor reguli de siguranță:

1. Țineți întotdeauna copiii și animalele de companie departe de echipament, dacă nu are loc un antrenament supravegheat. Nu lăsați copiii nesupravegheați în încăperea în care se află echipamentul.
2. Echipamentul poate fi utilizat de o singură persoană odată.
3. În caz de amețeală, greață, durere în piept, dificultăți de respirație, slăbiciune, dureri de spate sau alte simptome îngrijorătoare, opriți imediat exercițiul și consultați un medic.
4. Așezați echipamentul pe o suprafață curată, plană, stabilă și uscată. Nu utilizați echipamentul în apropierea apei, în încăperi umede sau în exterior, dacă produsul nu este destinat acestui scop.
5. Înainte de fiecare utilizare, verificați stabilitatea scării gimnastice și fixarea corectă a tuturor șuruburilor, piulițelor, treptelor, cadrelor, picioarelor de sprijin și elementelor de legătură.
6. Nu utilizați echipamentul dacă este deteriorat, instabil, incomplet sau dacă orice element este slăbit, uzat, crăpat sau deformat.
7. Nu depășiți sarcina maximă admisă a echipamentului, care este de 200 kg. Această valoare include greutatea totală a utilizatorului și orice sarcină suplimentară utilizată în timpul exercițiilor.
8. Înainte de începerea exercițiilor, asigurați-vă că scara gimnastică stă stabil și nu se deplasează sub sarcină.
9. Nu utilizați scara gimnastică pe suprafețe alunecoase, moi, denivelate sau instabile.
10. Aveți grijă la urcarea pe scara gimnastică, la coborârea de pe aceasta și în timpul exercițiilor, pentru a evita pierderea echilibrului sau căderea.
11. Efectuați exercițiile lent și controlat. Nu efectuați mișcări bruște, smucituri sau balansări care pot provoca pierderea stabilității echipamentului.
12. Nu săriți de pe scara gimnastică și nu coborâți prin săritură de la înălțime mare. Coborâți treptat, folosind treptele.
13. Nu urcați peste nivelul prevăzut pentru utilizare în siguranță și nu stați în picioare pe elemente care nu sunt destinate acestui scop.
14. Țineți mâinile, degetele, picioarele, părul, articolele de îmbrăcăminte largi și alte părți ale corpului departe de punctele de îmbinare ale elementelor, balamale și punctele de reglare.
15. În timpul exercițiilor, purtați îmbrăcăminte sport adecvată și încălțăminte sport cu talpă antiderapantă.
16. Nu purtați haine largi, curele, eșarfe sau alte articole care s-ar putea agăța de scara gimnastică.
17. Utilizați echipamentul numai conform destinației sale și în conformitate cu descrierea inclusă în prezentul manual.
18. Nu utilizați echipamentul ca scară de lucru, uscător, raft, cuier sau în alte scopuri care nu au legătură cu antrenamentul.
19. Persoanele cu capacități fizice reduse, persoanele care necesită îngrijire specială, persoanele cu probleme ale coloanei vertebrale sau alte probleme de sănătate trebuie să utilizeze echipamentul numai sub supravegherea unei persoane calificate sau după consultarea unui medic.
20. Copiii pot utiliza echipamentul numai sub supravegherea permanentă a unui adult.
21. Înainte de începerea antrenamentului, efectuați exerciții de încălzire și întindere.
22. Nu efectuați modificări independente ale construcției echipamentului. Utilizați numai piese și accesorii recomandate de producător.
23. Echipamentul trebuie montat conform instrucțiunilor de montaj. Se recomandă ca montajul să fie efectuat de cel puțin două persoane.
24. După finalizarea montajului și înainte de prima utilizare, verificați dacă echipamentul a fost asamblat corect și dacă toate îmbinările sunt strânse.
25. Montajul echipamentului este prezentat sub formă de ilustrații pentru a ajuta utilizatorul să assembleze corect produsul și pentru a minimiza riscul de erori cauzate de diferențele lingvistice.

NR.	DENUMIRE	CANTITATE
1	Cadru principal metalic	2
2	Mâner din lemn / treaptă	11
3	Placă fixă din oțel	6
4	Șurub hexagonal M10×50	6
5	Șurub autofiletant M4×35	22
6	Șaibă mare 10	6
7	Șaibă 10	6
8	Piuliță autoblocantă M10	6
9	Diblu de expansiune M10×90	6

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE**BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA**

Zariadenie bolo navrhnuté s ohľadom na bezpečnosť používateľa. Rovnako ako pri každom tréningovom zariadení je však pri montáži a používaní potrebné zachovávať osobitnú opatrnosť. Pred začatím montáže a pred prvým použitím gymnastického rebriku si dôkladne prečítajte celý návod na použitie. Osobitnú pozornosť venujte nasledujúcim bezpečnostným pravidlám:

1. Deti a domáce zvieratá vždy držte mimo dosahu zariadenia, pokiaľ neprebíha tréning pod dohľadom. Nenechávajte deti bez dozoru v miestnosti, v ktorej sa zariadenie nachádza.
2. Zariadenie môže používať vždy iba jedna osoba.
3. V prípade závratov, nevoľnosti, bolesti na hrudníku, dýchavičnosti, slabosti, bolesti chrbta alebo iných znepokojujúcich príznakov okamžite prerušte cvičenie a poraďte sa s lekárom.
4. Zariadenie umiestnite na čistý, rovný, stabilný a suchý povrch. Nepoužívajte zariadenie v blízkosti vody, vo vlhkých priestoroch ani vonku, pokiaľ výrobok nie je na takéto použitie určený.
5. Pred každým použitím skontrolujte stabilitu gymnastického rebriku a správne upevnenie všetkých skrutiek, matíc, priečok, rámov, oporných nôh a spojovacích prvkov.
6. Nepoužívajte zariadenie, ak je poškodené, nestabilné, nekompletné alebo ak je ktorýkoľvek prvok uvoľnený, opotrebovaný, prasknutý alebo zdeformovaný.
7. Neprekračujte maximálne prípustné zaťaženie zariadenia, ktoré je 200 kg. Táto hodnota zahŕňa celkovú hmotnosť používateľa a prípadné dodatočné zaťaženie používané počas cvičenia.
8. Pred začatím cvičenia sa uistite, že gymnastický rebrik stojí stabilne a pri zaťažení sa neposúva.
9. Nepoužívajte gymnastický rebrik na klzkom, mäkkom, nerovnom alebo nestabilnom povrchu.
10. Pri vystupovaní na gymnastický rebrik, zostupovaní z neho a vykonávaní cvičení buďte opatrní, aby ste predišli strate rovnováhy alebo pádu.
11. Cvičenia vykonávajte pomaly a kontrolovane. Nevykonávajte prudké pohyby, trhnutia ani švihy, ktoré by mohli spôsobiť stratu stability zariadenia.
12. Neskáčte z gymnastického rebriku ani nezoskakujte z veľkej výšky. Zostupujte postupne pomocou priečok.
13. Nelezte nad úroveň určenú na bezpečné používanie ani nestúpajte na prvky, ktoré na to nie sú určené.
14. Držte ruky, prsty, chodidlá, vlasy, voľné časti odevu a iné časti tela mimo miest spojenia prvkov, pántov a nastavovacích bodov.
15. Počas cvičenia noste vhodné športové oblečenie a športovú obuv s protišmykovou podrážkou.
16. Nenoste voľné oblečenie, opasky, šály ani iné predmety, ktoré by sa mohli zachytiť o gymnastický rebrik.
17. Zariadenie používajte výlučne na určený účel a v súlade s opisom uvedeným v tomto návode.
18. Nepoužívajte zariadenie ako pracovný rebrik, sušiac, regál, vešiak ani na iné účely nesúvisiace s tréningom.
19. Osoby so zníženou fyzickou schopnosťou, osoby vyžadujúce osobitnú starostlivosť, osoby s problémami s chrbticou alebo inými zdravotnými problémami by mali zariadenie používať iba pod dohľadom kvalifikovanej osoby alebo po konzultácii s lekárom.
20. Deti môžu zariadenie používať iba pod stálym dohľadom dospeléj osoby.
21. Pred začatím cvičenia vykonajte rozcvičku a strečingové cvičenia.
22. Nevykonávajte svojvoľné úpravy konštrukcie zariadenia. Používajte iba diely a príslušenstvo odporúčané výrobcom.
23. Zariadenie musí byť zmontované podľa montážneho návodu. Odporúča sa, aby montáž vykonávali aspoň dve osoby.
24. Po dokončení montáže a pred prvým použitím skontrolujte, či je zariadenie správne zmontované a či sú všetky spoje dotiahnuté.
25. Montáž zariadenia je znázornená formou ilustrácií, aby používateľovi uľahčila správne zloženie výrobku a minimalizovala riziko chýb spôsobených jazykovými rozdielmi.

Č.	NÁZOV	MNOŽSTVO
1	Kovový hlavný rám	2
2	Drevená rukoväť / priečka	11
3	Pevná oceľová doska	6
4	Šesťhranná skrutka M10×50	6
5	Samorezná skrutka M4×35	22
6	Veľká podložka 10	6
7	Podložka 10	6
8	Poistná matica M10	6
9	Rozperná skrutka M10×90	6

POMEMBNE VARNOSTNE INFORMACIJE

PREVIDNOSTNI UKREPI

Naprava je zasnovana z upoštevanjem varnosti uporabnika. Vendar je, tako kot pri vsaki vadbeni opremi, med montažo in uporabo potrebna posebna previdnost. Pred začetkom montaže in pred prvo uporabo gimnastične lestve natančno preberite celotna navodila za uporabo. Posebno pozornost namenite naslednjim varnostnim pravilom:

- Otroci in hišni ljubljenci naj bodo vedno stran od naprave, razen če vadba poteka pod nadzorom. Otrok ne puščajte brez nadzora v prostoru, kjer se naprava nahaja.
- Napravo lahko hkrati uporablja samo ena oseba.
- V primeru omotice, slabosti, bolečine v prsih, zasoplosti, šibkosti, bolečine v hrbtu ali drugih zaskrbljujočih simptomov takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- Napravo postavite na čisto, ravno, stabilno in suho površino. Naprave ne uporabljajte v bližini vode, v vlažnih prostorih ali na prostem, če izdelek ni namenjen takšni uporabi.
- Pred vsako uporabo preverite stabilnost gimnastične lestve ter pravilno pritrditev vseh vijakov, matic, prečk, okvirjev, podpornih nog in povezovalnih elementov.
- Naprave ne uporabljajte, če je poškodovana, nestabilna, nepopolna ali če je kateri koli element zrahljan, obrabljen, počen ali deformiran.
- Ne prekoračite največje dovoljene obremenitve naprave, ki znaša 200 kg. Ta vrednost vključuje skupno maso uporabnika in morebitno dodatno obremenitev, uporabljeno med vadbo.
- Pred začetkom vadbe se prepričajte, da gimnastična lestev stoji stabilno in se med obremenitvijo ne premika.
- Gimnastične lestve ne uporabljajte na spolzki, mehki, neravni ali nestabilni podlagi.
- Pri vzpenjanju na gimnastično lestev, sestopanju z nje in izvajanju vaj bodite previdni, da se izognete izgubi ravnotežja ali padcu.
- Vaje izvajajte počasi in nadzorovano. Ne izvajajte sunkovitih gibov, potegov ali zamahov, ki bi lahko povzročili izgubo stabilnosti naprave.
- Ne skačite z gimnastične lestve in ne sestopajte s skokom z velike višine. Sestopajte postopoma z uporabo prečk.
- Ne plezajte nad raven, predvideno za varno uporabo, in ne stopajte na elemente, ki niso namenjeni temu.
- Roke, prste, stopala, lase, ohlapna oblačila in druge dele telesa držite stran od mest povezovanja elementov, tečajev in nastavitvenih točk.
- Med vadbo nosite primerna športna oblačila in športno obutev z neдрsečim podplatom.
- Ne nosite ohlapnih oblačil, pasov, šalov ali drugih predmetov, ki bi se lahko zataknili za gimnastično lestev.
- Napravo uporabljajte izključno za predvideni namen in v skladu z opisom v teh navodilih.
- Naprave ne uporabljajte kot delovne lestve, sušilnika, regala, obešalnika ali za druge namene, ki niso povezani z vadbo.
- Osebe z zmanjšanimi telesnimi sposobnostmi, osebe, ki potrebujejo posebno oskrbo, osebe s težavami s hrbtenico ali drugimi zdravstvenimi težavami naj napravo uporabljajo samo pod nadzorom usposobljene osebe ali po posvetu z zdravnikom.
- Otroci lahko napravo uporabljajo samo pod stalnim nadzorom odrasle osebe.
- Pred začetkom vadbe izvedite ogrevalne in raztezne vaje.
- Ne izvajajte samostojnih sprememb konstrukcije naprave. Uporabljajte samo dele in dodatke, ki jih priporoča proizvajalec.
- Napravo je treba sestaviti v skladu z navodili za montažo. Priporočljivo je, da montažo izvedeta vsaj dve osebi.
- Po končani montaži in pred prvo uporabo preverite, ali je naprava pravilno sestavljena in ali so vsi spoji zategnjeni.
- Montaža naprave je prikazana v obliki ilustracij, da uporabniku olajša pravilno sestavljanje izdelka in zmanjša tveganje napak zaradi jezikovnih razlik.

ŠT.	NAZIV	KOLIČINA
1	Kovinski glavni okvir	2
2	Leseni ročaj / prečka	11
3	Fiksna jeklena plošča	6
4	Šestkotni vijak M10×50	6
5	Samorezni vijak M4×35	22
6	Velika podložka 10	6
7	Podložka 10	6
8	Varovalna matica M10	6
9	Raztezni vijak M10×90	6

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Utrustningen har utformats med hänsyn till användarens säkerhet. Som med all träningsutrustning ska dock särskild försiktighet iaktas vid montering och användning. Läs noggrant igenom hela bruksanvisningen innan monteringen påbörjas och innan gymnastikribbstolen används för första gången. Var särskilt uppmärksam på följande säkerhetsregler:

1. Barn och husdjur ska alltid hållas borta från utrustningen, om inte träning sker under uppsikt. Lämna inte barn utan tillsyn i det rum där utrustningen finns.
2. Utrustningen får endast användas av en person åt gången.
3. Vid yrsel, illamående, bröstsmärta, andnöd, svaghet, ryggsmärta eller andra oroande symtom ska träningen omedelbart avbrytas och läkare kontaktas.
4. Placera utrustningen på en ren, jämn, stabil och torr yta. Använd inte utrustningen nära vatten, i fuktiga utrymmen eller utomhus, om produkten inte är avsedd för detta.
5. Kontrollera före varje användning gymnastikribbstolens stabilitet och att alla skruvar, muttrar, ribbor, ramar, stödfötter och förbindningselement är korrekt fastsatta.
6. Använd inte utrustningen om den är skadad, instabil, ofullständig eller om någon del är lös, sliten, sprucken eller deformerad.
7. Överskrid inte utrustningens högsta tillåtna belastning på 200 kg. Detta värde omfattar användarens totala vikt samt eventuell extra belastning som används under träningen.
8. Innan övningarna påbörjas, kontrollera att gymnastikribbstolen står stabilt och inte förflyttar sig vid belastning.
9. Använd inte gymnastikribbstolen på hala, mjuka, ojämna eller instabila underlag.
10. Var försiktig när du klättrar upp på gymnastikribbstolen, kliver ner från den och utför övningar för att undvika att tappa balansen eller falla.
11. Utför övningarna långsamt och kontrollerat. Gör inga plötsliga rörelser, ryck eller svingar som kan leda till att utrustningen förlorar stabiliteten.
12. Hoppa inte från gymnastikribbstolen och hoppa inte ner från hög höjd. Klättra ner stegvis med hjälp av ribborna.
13. Klättra inte över den nivå som är avsedd för säker användning och stå inte på delar som inte är avsedda för detta.
14. Håll händer, fingrar, fötter, hår, löst sittande kläder och andra kroppsdelar borta från förbindningspunkter, gångjärn och justeringspunkter.
15. Använd lämpliga träningskläder och träningsskor med halkfri sula under träningen.
16. Använd inte löst sittande kläder, bälten, halsdukar eller andra föremål som kan fastna i gymnastikribbstolen.
17. Använd utrustningen endast för avsett ändamål och i enlighet med beskrivningen i denna bruksanvisning.
18. Använd inte utrustningen som arbetsstege, torkställning, hylla, klädhängare eller för andra ändamål som inte är kopplade till träning.
19. Personer med nedsatt fysisk förmåga, personer som kräver särskild omsorg, personer med rygg- eller ryggmärgsproblem eller andra hälsoproblem bör endast använda utrustningen under uppsikt av en kvalificerad person eller efter samråd med läkare.
20. Barn får endast använda utrustningen under ständig uppsikt av en vuxen.
21. Utför uppvärmnings- och stretchövningar innan träningen påbörjas.
22. Gör inga egna ändringar i utrustningens konstruktion. Använd endast delar och tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.
23. Utrustningen ska monteras enligt monteringsanvisningen. Det rekommenderas att monteringen utförs av minst två personer.
24. Efter avslutad montering och före första användning ska det kontrolleras att utrustningen är korrekt monterad och att alla förbindelser är åtdragna.
25. Monteringen av utrustningen visas i form av illustrationer för att hjälpa användaren att montera produkten korrekt och minimera risken för fel som beror på språkskillnader.

NR	NAMN	ANTAL
1	Huvudram i metall	2
2	Trähandtag / ribba	11
3	Fast stålplatta	6
4	Sexkantsbult M10×50	6
5	Självgängande skruv M4×35	22
6	Stor bricka 10	6
7	Bricka 10	6
8	Låsmutter M10	6
9	Expansionsbult M10×90	6

АЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

Обладнання розроблено з урахуванням безпеки користувача. Однак, як і під час використання будь-якого тренувального обладнання, під час складання та експлуатації слід дотримуватися особливої обережності. Перед початком складання та перед першим використанням гімнастичної драбини уважно прочитайте всю інструкцію з експлуатації. Особливу увагу зверніть на такі правила безпеки:

1. Завжди тримайте дітей і домашніх тварин подалі від обладнання, якщо тренування не відбувається під наглядом. Не залишайте дітей без нагляду в приміщенні, де знаходиться обладнання.
2. Обладнанням може користуватися лише одна особа одночасно.
3. У разі запаморочення, нудоти, болю в грудях, задишки, слабкості, болю в спині або інших тривожних симптомів негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.
4. Розміщуйте обладнання на чистій, рівній, стійкій і сухій поверхні. Не використовуйте обладнання поблизу води, у вологих приміщеннях або на відкритому повітрі, якщо виріб не призначений для цього.
5. Перед кожним використанням перевіряйте стійкість гімнастичної драбини та правильність кріплення всіх гвинтів, гайок, перекладин, рам, опорних ніжок і з'єднувальних елементів.
6. Не використовуйте обладнання, якщо воно пошкоджене, нестійке, некомплектне або якщо будь-який елемент ослаблений, зношений, тріснутий чи деформований.
7. Не перевищуйте максимально допустиме навантаження обладнання, що становить 200 кг. Це значення включає загальну масу користувача та будь-яке додаткове навантаження, що використовується під час вправ.
8. Перед початком вправ переконайтеся, що гімнастична драбина стоїть стійко та не зміщується під навантаженням.
9. Не використовуйте гімнастичну драбину на слизькій, м'якій, нерівній або нестійкій поверхні.
10. Будьте обережні під час підйому на гімнастичну драбину, спуску з неї та виконання вправ, щоб уникнути втрати рівноваги або падіння.
11. Виконуйте вправи повільно та контрольовано. Не виконуйте різких рухів, ривків або махів, які можуть призвести до втрати стійкості обладнання.
12. Не стрибайте з гімнастичної драбини та не зістрибуйте з великої висоти. Спускайтеся поступово, використовуючи перекладину.
13. Не піднімайтеся вище рівня, передбаченого для безпечного використання, і не ставайте на елементи, які не призначені для цього.
14. Тримайте руки, пальці, стопи, волосся, вільні елементи одягу та інші частини тіла подалі від місць з'єднання елементів, шарнірів і точок регулювання.
15. Під час тренування носіть відповідний спортивний одяг і спортивне взуття з неслизькою підошвою.
16. Не носіть вільний одяг, реміні, шарфи або інші предмети, які можуть зачепитися за гімнастичну драбину.
17. Використовуйте обладнання лише за призначенням і відповідно до опису, наведеного в цій інструкції.
18. Не використовуйте обладнання як робочу драбину, сушарку, стелаж, вішак або для інших цілей, не пов'язаних із тренуванням.
19. Особи з обмеженими фізичними можливостями, особи, які потребують особливого догляду, особи з проблемами хребта або іншими проблемами зі здоров'ям повинні користуватися обладнанням лише під наглядом кваліфікованої особи або після консультації з лікарем.
20. Діти можуть користуватися обладнанням лише під постійним наглядом дорослої особи.
21. Перед початком тренування виконайте розминку та вправи на розтягування.
22. Не вносьте самостійних змін у конструкцію обладнання. Використовуйте лише деталі та аксесуари, рекомендовані виробником.
23. Обладнання слід складати відповідно до інструкції зі складання. Рекомендується, щоб складання виконували щонайменше дві особи.
24. Після завершення складання та перед першим використанням перевірте правильність складання обладнання та затягнення всіх з'єднань.
25. Складання обладнання представлено у вигляді ілюстрацій, щоб допомогти користувачеві правильно зібрати виріб і мінімізувати ризик помилок, спричинених мовними відмінностями.

№	НАЗВА	КІЛЬКІСТЬ
1	Металева основна рама	2
2	Дерев'яна ручка / перекладина	11
3	Фіксована сталева пластина	6
4	Шестигранний болт M10×50	6
5	Самонарізний гвинт M4×35	22
6	Велика шайба 10	6
7	Шайба 10	6
8	Самоконтрильна гайка M10	6
9	Розпірний анкер M10×90	6

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



PRODUCER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká

Republika SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl