SPROSSENWAND AUS HOLZ

200x85cm
Art.-Nr. 80002-9

230x85cm
Art.-Nr. 80000-5



Achtung! Unbedingt zuerst lesen! Zum späteren Nachlesen aufbewahren!
Attention! A lire avant l'utilisation! A conserver pour toute consultation ultérieure!
Important! Read before assembling! Retain for future reference!
Attentione! Leggere prima di assemblare! Conservare per riferimento futuro!

© Copyright by Gaspo Living GmbH, 12 / 2024

D

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr eigenes Trainingsgerät für zu Hause. Wann immer Sie wollen und so oft wie Sie wollen.
Ihre Sprossenwand/Schrägbrett bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten des Trainings der gesamten Brust-, Arm-, Bauch-, Rücken-, Bein- und Gesäßmuskulatur.
Durch regelmäßiges Training wird der gesamte Bewegungsapparat gekräftigt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und ein erfolgreiches Training mit Ihrer Sprossenwand/Schrägbrett.

Zu dieser Anleitung

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Sicherheit

Verwendungszweck

Die Sprossenwand mit/ohne Schrägbrett ist zur Kräftigung der Oberkörper- sowie der Bein- und Gesäßmuskulatur konzipiert. Sie ist für die Benutzung von einer Person vorgesehen.
Die Sprossenwand ist für die private Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert. Für die gewerbliche oder therapeutische Nutzung in Fitness-Studios, Reha-Kliniken, etc. ist sie nicht geeignet.
Die Sprossenwand hat ein Eigengewicht von 12 kg. Die Wandbefestigung erfordert eine Mindestzugkraft von 250 kg. Das Gerät ist für Personen mit einem Körpergewicht von max. 100 kg ausgelegt.

Verwenden Sie das Produkt nur wie in dieser Montageanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.

Die Montage des Produkts ist von zwei erwachsenen Personen durchzuführen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

⚠ Sicherheitshinweise

GEFAHR für Kinder und Personen mit eingeschränkter Fähigkeit Geräte zu bedienen

Die Sprossenwand/Schrägbrett ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.

Die bestimmungsgemäße Benutzung der Sprossenwand/Schrägbrett ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Gerätes vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Sprossenwand/Schrägbrett nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass die Sprossenwand/Schrägbrett kein Spielzeug ist.

Die Sprossenwand/Schrägbrett darf nicht von Personen verwendet werden, die aufgrund ihrer physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder ihrer Unerfahrenheit oder Unkenntnis nicht in der Lage sind, sie sicher zu benutzen.

Für die sichere Montage wird der Artikel mit diversen Kleinteilen geliefert. Diese Teile können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Halten Sie deshalb Kinder fern, wenn Sie den Artikel montieren.

GEFAHR von Gesundheitsschäden

Falsches oder übermäßiges Training kann ihre Gesundheit gefährden, Schäden/Verletzungen hervorrufen oder zum Tode führen.

© Copyright by Gaspo Living GmbH, 12 / 2024

Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie ihren Arzt oder Ärztin. Fragen Sie ihn/sie, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Lassen Sie einen allgemeinen Fitness-Check durchführen. Besondere Beeinträchtigungen, wie z.B. Tagen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc. müssen mit dem Arzt abgestimmt sein.

Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Übelkeit, Schwindel, übermäßig Atemnot, Herzklopfen oder Schmerzen in der Brust.

Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein.

Wartungshinweise/Pflege

WARNUNG vor Verletzungen

Nehmen Sie keine Veränderungen an der Sprossenwand/Schrägbrett vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen am Gerät nur von einer Fachwerkstätte durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.

Prüfen Sie die Sprossenwand/Schrägbrett vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da ansonsten Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden. Das Gerät darf erst wieder verwendet werden, wenn die defekten Teile ausgetauscht wurden. Prüfen Sie in regelmäßigen Abständen, spätestens alle 1-2 Monate, in jedem Falle aber nach längerem Nichtgebrauch des Gerätes, den festen Sitz aller Schrauben.

Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur gehalten werden., wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird (z.B. Verbindungsteile, fester Sitz von Schrauben).

Wischen Sie das Gerät, insbesondere die Sprossen, nach jedem Training mit einem weichen, feuchten Tuch ab. Um das Holz zu pflegen und es vor Austrocknung zu schützen, tragen Sie regelmäßig ein geeignetes Pflegeöl (z.B. Leinöl) oder Wachs auf. Kleine Kratzer können vorsichtig abgeschliffen und mit Öl oder Wachs behandelt werden.

Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit der Sprossenwand/Schrägbrett genügend Bewegungsfreiraum haben und keine Einrichtungsgegenstände, scharfkantige Gegenstände oder Personen, insbesondere Kleinkinder in den Bewegungsbereich ragen oder befinden und so das Training beeinflusst wird oder Verletzungen hervorgerufen werden können. Wir empfehlen einen Sicherheitsabstand seitlich jeweils von 1,5 m und vorne 2,0 m. Hinterlassen oder lagern Sie das Gerät/Schrägbrett so, dass sich niemand an Teilen verletzen kann.

Tragen Sie beim Training bequeme, jedoch nicht zu lose Sportkleidung, um ein „Hängenbleiben“ zu verhindern. Tragen Sie feste Sportschuhe mit einer rutschfesten Sohle. Trainieren Sie nicht barfuß.

Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

VORSICHT - Sachschäden

Der Artikel muss an einer geeigneten Wand befestigt werden. Für die Wandmontage haben wir Montagematerial (Schrauben, Dübel und Montagewinkel) beigelegt. Das Montagematerial ist für übliches, festes Mauerwerk geeignet. Informieren Sie sich vor der Wandmontage über das geeignete Montagematerial für Ihre Wand. Vergewissern Sie sich, dass sich keine Rohre oder Leitungen an der Bohrstelle befinden.

Montieren Sie den Artikel auf einer weichen und ebenen Unterlage. Legen Sie die Transportpappe unter, damit die Oberflächen nicht zerkratzt oder beschädigt werden.

Verwenden Sie den Artikel nur für seinen vorgesehenen Verwendungszweck und überbelasten Sie ihn nicht.

Schützen Sie die Sprossenwand/Schrägbrett vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit und hohen Temperaturen. Das Gerät ist für die Benutzung im Freien nicht geeignet.

Verwenden Sie auf keinen Fall kratzende, scheuernde oder aggressive Reinigungsmittel. Reinigen Sie die Oberflächen mit einem leicht angefeuchteten Tuch und wischen Sie mit einem trockenen Tuch nach.

Aufbau

Wichtige Hinweise:

Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, sollten Sie die Sprossenwand/Schrägbrett ein bis zwei Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Wählen Sie für die Montage des Gerätes einen Platz am Boden mit ausreichend Arbeitsfläche und Bewegungsfreiheit aus.

© Copyright by Gaspo Living GmbH, 12 / 2024

Zur Vermeidung von Untergrundschäden bauen Sie das Gerät auf einer Unterlage, Tuch oder Matte auf.

Nehmen Sie nun alle Teile aus der Transportverpackung und legen Sie alle Teile sortiert vor sich hin und kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollzähligkeit aller Teile und Schrauben.

Prüfen Sie, ob das Produkt oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Produkt nicht! Wenden Sie sich über die Serviceadresse an den Hersteller.

Für die Montage benötigen Sie einen Schonhammer, einen Elektrobohrmaschine mit einem Ø 8mm Steinbohrer und einem PZ-2 Bit oder Kreuzschraubenzieher sowie ein Maßband und Bleistift. Die Montage sollte mindestens mit zwei Personen durchgeführt werden. Nutzen Sie ausschließlich die in der Montageanleitung angegebenen Zubehörteile.

Technische Daten

Typ:	Sprossenwand aus Holz
Gewicht:	12 kg
Abmessungen:	200x85 cm: Größe (H x B x T) (200 x 85 x 15 cm)
	230x85 cm: Größe (H x B x T) (230 x 85 x 15 cm)
Artikelnummer:	200x85 cm: 80002-9
	230x85 cm: 80000-5
Platzbedarf:	Höhe: max. ca. 230 cm
	Breite: max. ca. 100 cm
	Tiefe: max. ca. 200 cm
Max. Benutzergewicht:	100 kg

Konformitätserklärung

CE Die EU-Konformitätserklärung kann an der angeführten Serviceadresse angefordert werden!

Entsorgung

Verpackung entsorgen

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Produkt entsorgen

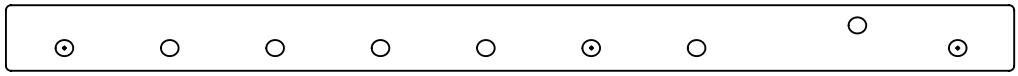
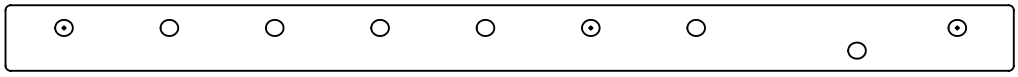
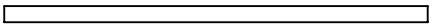
(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)
Sollte das Produkt einmal nicht mehr benutzt werden können, erkundigen Sie sich bei Ihrer regionalen Sammelstelle (Gemeinde/Stadtteil), wie Sie das Produkt entsorgen müssen.

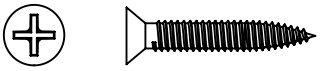
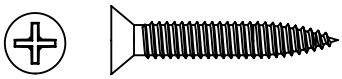
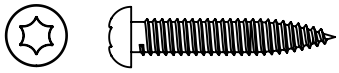
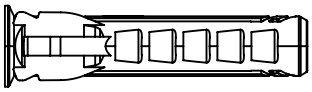
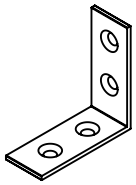
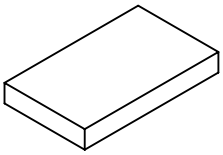
Serviceadresse / Hersteller

Gaspo Living GmbH
Breitenschützing 85b
4691 Schlatt, Österreich
E-Mail: office@gaspo-living.at

© Copyright by Gaspo Living GmbH, 12 / 2024

TEILE LISTE

A			1X
B			1X
C		200cm - 9X 230 cm - 11X	

			200cm	230cm
1		Spax 4 x 25 mm	8x	8x
2		Spax 4 x 30 mm	6x	8x
3		Halbrundkopfschraube 5 x 50 mm	8x	8x
4		Dübel M8 x 40 mm	8x	8x
5		Eisenwinkel 50 x 50 x 20 mm	4x	4x
6		Holzbrettchen als Montagehilfe	1x	1x

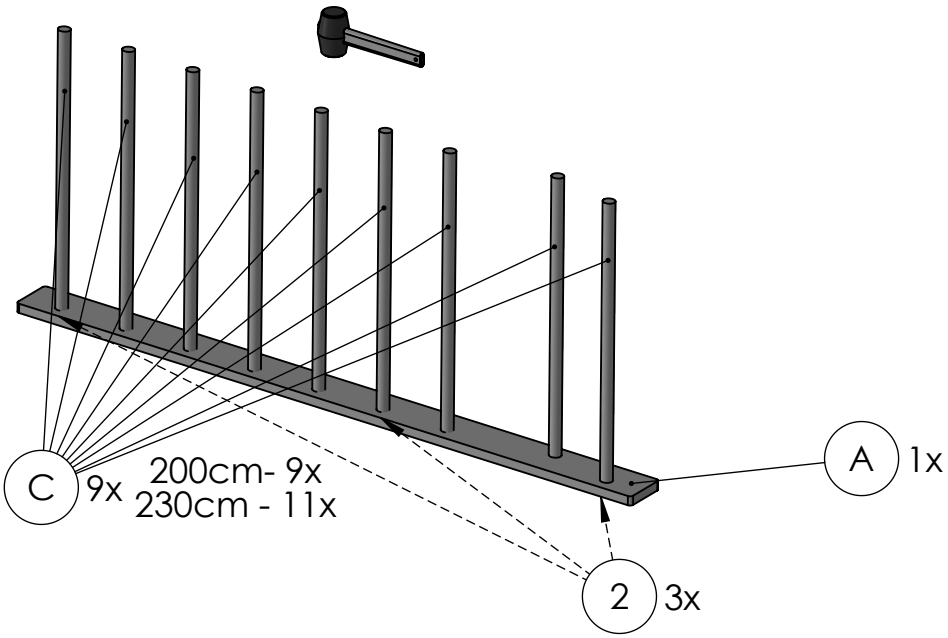
BENÖTIGTES WERKZEUG

	Schonhammer		Massband
	Elektrobohrmaschine mit Ø 8mm Steinbohrer und mit PZ2 und TX20 Bit		Bleistift

© Copyright by Gaspo Living GmbH, 12 / 2024

SCHRITT 1

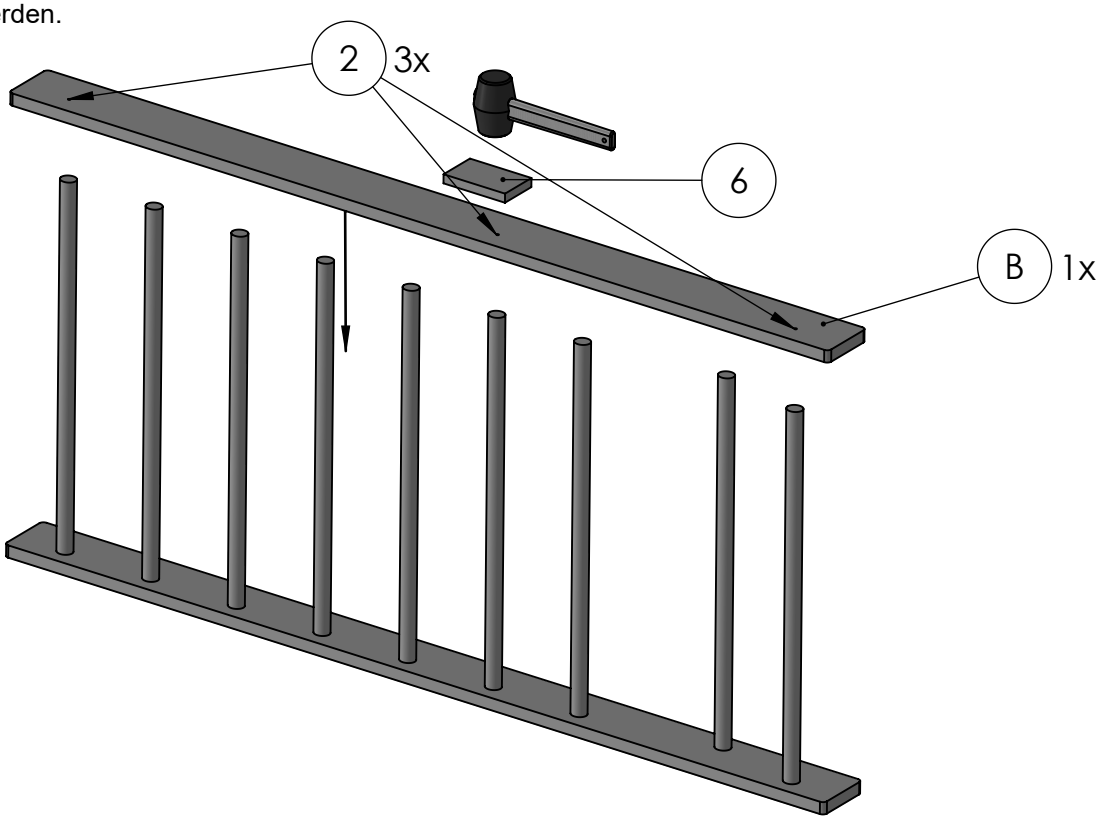
- Seitenteil (A) auf leeren Karton oder Teppich (Bodenschutz) auflegen.
- Sprossen (C) einstecken, mit Schonhammer vorsichtig einschlagen damit sie fest sitzen und sofort verschrauben(2).



SCHRITT 2

- Seitenteil (B) auf die eingesetzten Sprossen aufsetzen und mit Schonhammer und Holzbrettchen (6) vorsichtig zusammenfügen. Wenn der Unterteil schon verschraubt ist, wird es etwas leichter für den Oberteil, weil immer wieder Sprossen rausrutschen, was die Montage mühsam macht.
- Seitenteil (B) mit Schrauben (2) verschrauben.

ACHTUNG: Unbedingt das Holzbrettchen (6) verwenden, damit die Seitenteile nicht beschädigt werden.

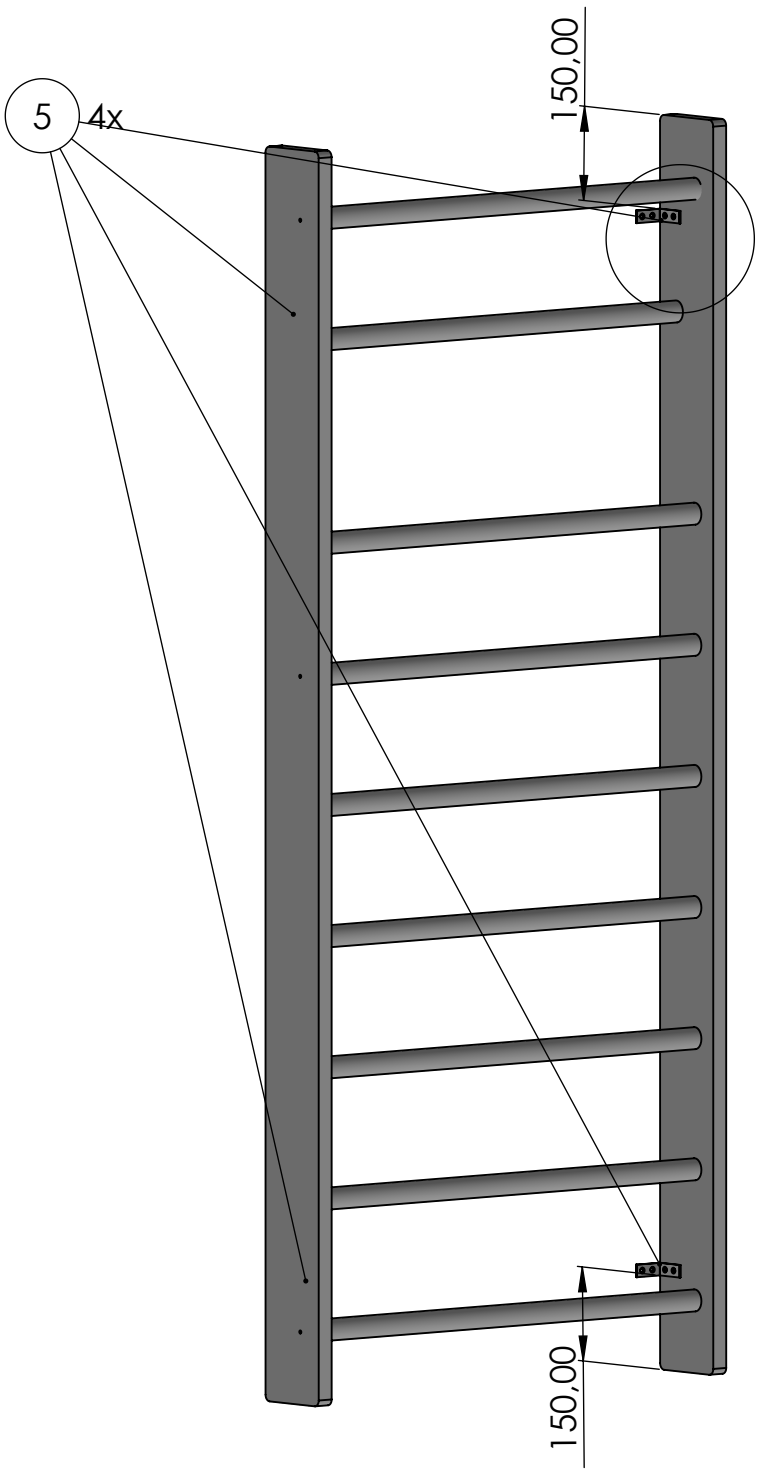


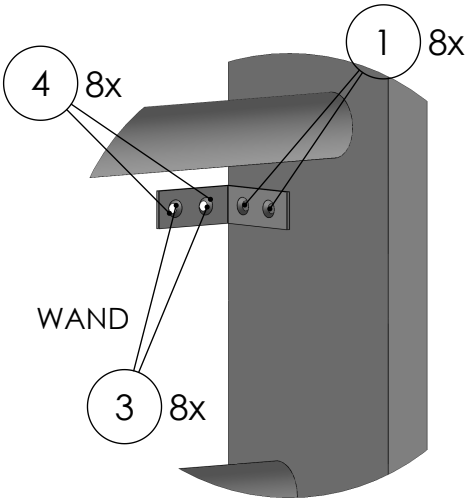
© Copyright by Gaspo Living GmbH, 12 / 2024

SCHRITT 3

- Eisenwinkel (5) zur Mauerbefestigung an die Seitenteile (A)+(B) montieren.
- Fertige Sprossenwand an die Wand stellen und Löcher mit Bleistift markieren.
- Ø 8 mm Löcher, ca. 55-60 mm tief, mit Bohrmaschine in die Wand bohren und Dübeln (4) einsetzen.
- Fertige Sprossenwand mit Schrauben (3) an die Wand montieren.

⚠ **ACHTUNG: Prüfen Sie den festen Sitz der Sprossenwand an der Wand!** ⚠





© Copyright by Gaspo Living GmbH, 12 / 2024

Besuchen Sie uns doch im Internet
www.gaspo-living.at

© Copyright by Gaspo Living GmbH, 12 / 2024