DŮLEŽITÉ INFORMACE – PROSÍME O PŘEČTENÍ PŘED PRVNÍM POUŽITÍM

NEVYNDÁVEJTE z obalu žádné součásti, dokud si pozorně nepřečtete a neporozumíte tomuto návodu k použití.

NEPOUŽÍVEJTE při otevírání kartonových krabic ostrý nůž nebo nástroj, protože může dojít k poškození jednotlivých částí A-Frame nebo přenosných vaků.

Pro nejlepší využití vašeho konstrukce X-Pole A-Frame se řiďte jednoduchým, ale detailním návodem k použití uvedeným v tomto manuálu.

BEZPEČNOST je na prvním místě. V případě JAKÝCHKOLIV pochybností se před instalací konstrukce X-Pole A-Frame INFORMUJTE u svého prodejce.

Výrobce Vertical Leisure Ltd., X-Pole International, X-Pole US INC, distributoři, prodejci ani jiné zainteresované společnosti nebo jednotlivci nejsou zodpovědní za případné poškození nemovitosti nebo za úraz osob či dalších zúčastněných při používání tohoto výrobku.

V případě, že možnost poškození neakceptujete:

- **NEVYNDÁVEJTE konstrukci A-Frame z obalu**
- **NESKLÁDEJTE konstrukci A-Frame**
- **NEPOUŽÍVEJTE konstrukci A-Frame**

V případě, že neakceptujete možnost poškození – NESESTAVUJTE a nepoužívejte konstrukci A-Frame. Zašlete ji prosím v originálním balení zpět svému prodejci, který vám vrátí peníze. **A-Frame odesílejte zpět pouze prodejci, u kterého byl zakoupen.**

DŮLEŽITÉ: Vezměte na vědomí, že koberec, dřevěná nebo silně pružící podlaha může ovlivnit stabilitu A-Frame.

DŮLEŽITÉ: Nikdy neuvolňujte žádný ze šroubů, pokud to není uvedeno přímo v návodu.

X-Pole trvá na vysvětlení výše uvedeného svým zákazníkům tak, aby jasně pochopili problémy, které mohou nastat.

V případě jakýchkoliv pochybností kontaktujte e-shop EUROPOLES obchod@tanecnityce.cz.

(Dle originálu str. 2)

Děkujeme za nákup cvičební pomůcky pro vzdušnou akrobacii - A-Frame. X-Pole tým strávil mnoho hodin výzkumem, designem a vývojem A-Frame a chceme, aby A-Frame byl nejlepším taneční a cvičební pomůckou pro vzdušnou akrobacii na trhu a pokud tomu tak není, chceme znát důvod!

Využijeme veškerou pozitivní kritiku a návrhy! Pokud máte jakékoliv připomínky nebo nápady na zlepšení našeho produktu, ozvěte se svému dodavateli, který nám Váš vzkaz předá.

Pro úplné a především BEZPEČNÉ využití vaší konstrukce A-Frame je nezbytně nutné PŘEČÍST a především porozumět tomuto návodu k použití od začátku až do konce!

V případě JAKÝCHKOLIV dotazů volejte technickou podporu **(+420 608 059 971** – **PO-PÁ 9-18**) nebo navštivte webové stránky **www.tanecnityce.cz** nebo **www.tanecnetyce.sk** dříve, než začnete s instalací nebo po-užíváním A-Frame.

Před použitím A-Frame

Použití A-Frame je vždy na uvážení uživatele a je vždy na zodpovědnosti uživatele zkontrolovat, že konstrukce je před použitím správně a bezpečně sestavena. Nesprávné použití A-Frame může být nebezpečné jak pro uživatele, tak pro osoby v jeho okolí. Uživatel musí používat A-Frame s rozvahou a velmi doporučujeme i zakoupení dopadové žíněnky.

Vzdušná akrobacie je velmi fyzicky náročná a budete využívat svaly, které jste doposud nepoužili, může tedy dojít k natažení svalů nebo jinému úrazu, pokud nebudete předem zahřátí.

Před použitím je nutné se řádně zahřát a po cvičení protáhnout. Velmi doporučujeme zakoupení vhodného DVD, abyste se před používáním naučili základní cviky, případně navštívit základní kurzy vzdušné akrobacie.

Nikdy nezkoušejte cviky, které jsou nad vaše možnosti bez instruktora.

Pokud se během cvičení cítíte v nepohodě, bolí vás svaly nebo vám dochází dech, odpočiňte si. Vždy odpočívejte mezi jednotlivými cviky.

Jak víte – vše chce cvik!

Co na sebe

Při cvičení se zkuste vyhnout volnému oblečení. V případě obručí je vhodné oblečení, které skryje zadní stranu Vaši kolen a podpaždí.

V případě cvičení na šálách je vhodnější bavlněné oblečení než oblečení s přídavkem lycry. Dlouhé vlasy by měly být při cvičení sepnuté.

Pro vzdušnou akrobacii jsou nejvhodnější bosé nohy, případně lze použít tenké baleríny s odhaleným nártem.

Všeobecně jsou pro cvičení nejvhodnější dlouhé strečové legíny a delší triko, které lze zastrčit do kalhot, abyste poskytli dostatečnou ochranu zádům. Triko by nemělo být příliš volné, aby Vás při cvičení neomezovalo v pohybu.

Kraťasy a tílka nejsou pro cvičení příliš vhodné. **Veškeré šperky a hodinky by před cvičením měly být sundány.**

(Dle originálu strana 3)

Pomůcka pro vzdušnou akrobacii

NÁVOD K POUŽITÍ

Nová cvičební pomůcka A-Frame od X-Pole se využívá pro vzdušnou akrobacii, jógu, cvičení na obručích a šálách.

A-Frame může být používán v místnostech od 2 450 mm až do výšky 3 480 mm s volbou různých mezistupňů výšky.

Obsahem balení jsou dva adaptéry, které umožňují použití rámu pro různé disciplíny vzdušné akrobacie – kruhy, šály a hamaky.

Adaptéry pro změnu mezi šálami/hamakem a kruhem jsou součástí balení, ale je nutno dokoupit karabinu nebo čep určený pro zavěšení nářadí, rovněž tak je nutné pro kruh dokoupit závěsné lano. Veškeré zmíněné vybavení lze dokoupit v horolezeckých potřebách, případně v hobby marketech.

V balení A-Frame jsou dodávány 4 teleskopické nohy, 2 adaptéry pro změnu druhu nářadí, horní vzpěra délky 1,4 m, pojistné kolíky, pojistný popruh a přenosné vaky.

Set A-Frame obsahuje i přenosné vaky pro závaží, ale náplň do nich je nutné dokoupit zvlášť – dostačující bude jakýkoliv písek nebo podobný sypký materiál, který je standardně možno zakoupit v hobby marketech.

Snadno nastavitelné teleskopické nohy pro nastavení výšky pro vnitřní i venkovní použití.

Rychlé a jednoduché sestavení a skladování.

Použitelné pro více disciplín – lze použít pro šály, kruhy, statickou visutou hrazdu a hamak!

Snadno přenositelné – lehké a jednoduchá konstrukce umožňuje vzít A-Frame kamkoliv!

Nosnost konstrukce je 75 kg, jednorázové zatížení je až 750 kg.

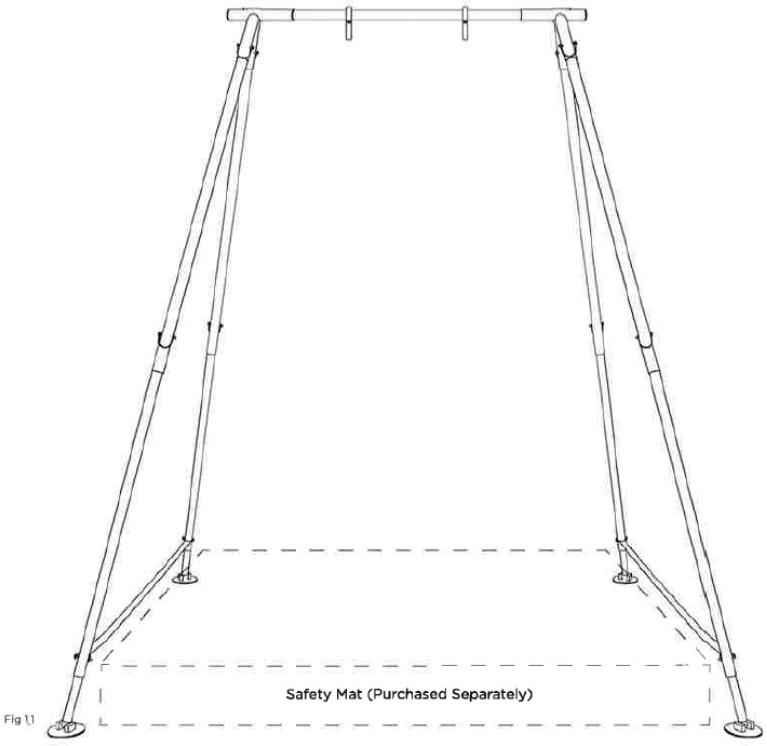


Fig 1.1

(Dle originálu strana 4)

A-Frame – rozměry rámu

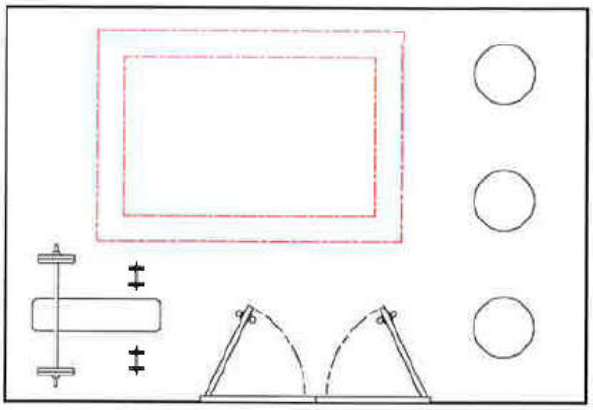


Fig 1.2

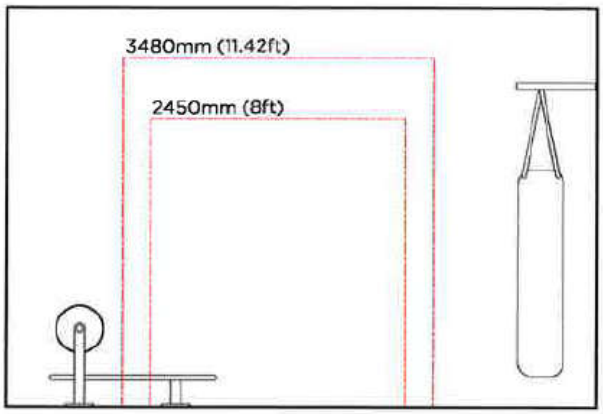


Fig 1.3

Ve chvíli, kdy je A-Frame na nejnižší výšce, vyžaduje prostor minimálně 4,4 m^2. Pokud je A-Frame na maximální výšce, vyžaduje celkový prostor 8,9 m^2.

Minimální dosažitelná výška je 2 450 mm, maximální dosažitelná výška je pak 3 480 mm.

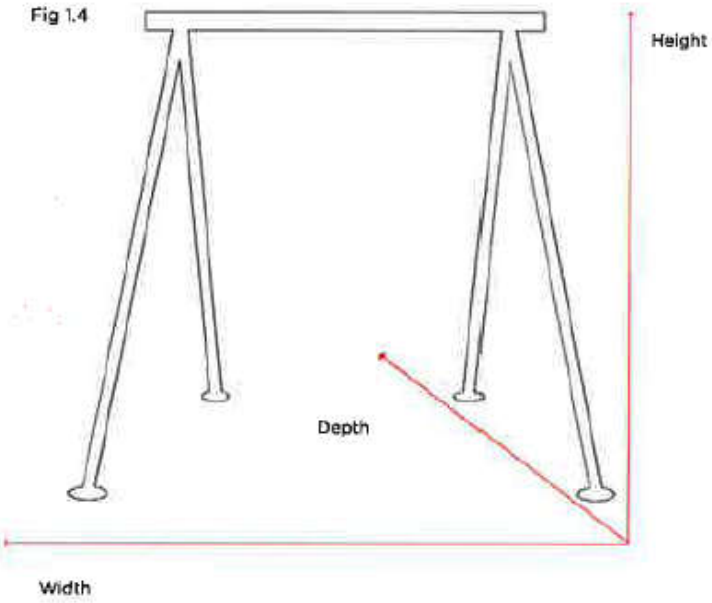
Výška (mm)	Šířka (mm)	Hloubka (mm)	Celkový prostor (m^2)
2450	1955	2245	4,4
2530	2019	2318	4,7
2610	2083	2392	5
2755	2198	2524	5,5
2900	2314	2647	6,1
3045	2430	2790	6,8
3190	2545	2923	7,4
3335	2661	3056	8,1
3480	2777	3189	8,9

Výška (height): rozměr měřený od země k horní vzpěře

Šířka (width): měřen rozestup po při pohledu zpředu, tj. mezi dvěma předními/zadními nohama

Hloubka (depth): měřen rozestup při pohledu z boku, tj. mezi přední a zadní nohou

Fig 1.4



(Dle originálu str. 5)

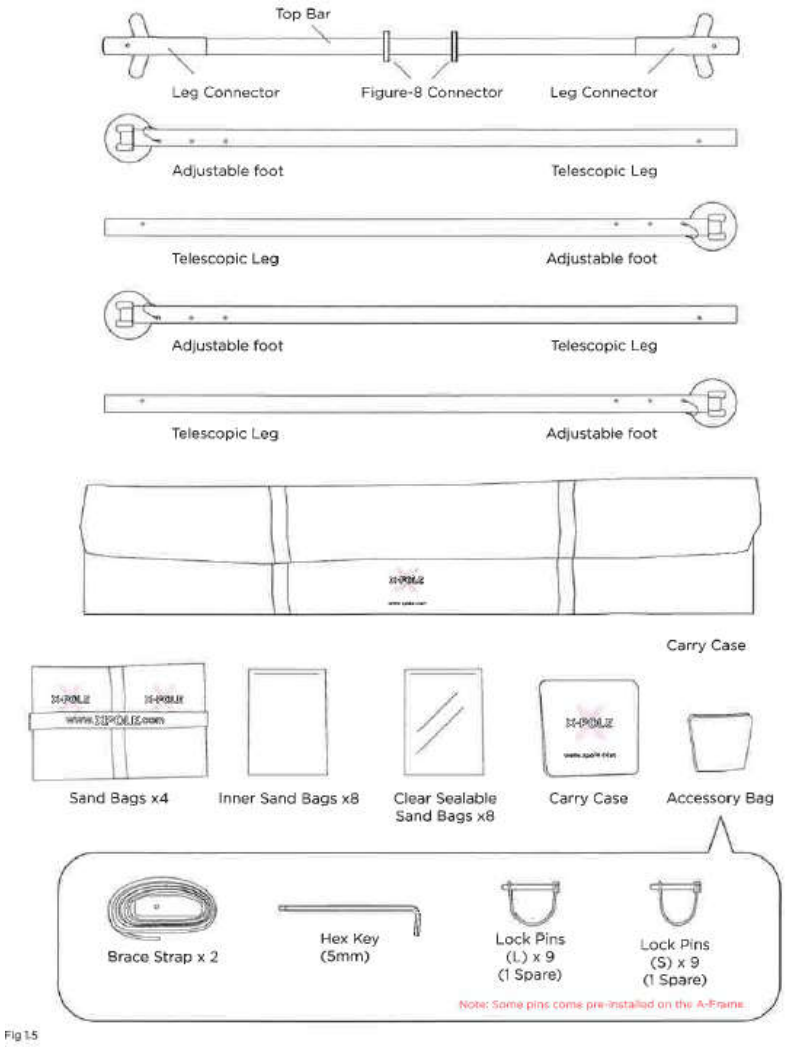


Fig 1.5

Obsah balení

Top Bar – horní vzpěra s délkou 1,4 m
- *leg insert* – koncovky pro upevnění noh konstrukce
- *figure-8 Connector* - adaptéry pro upevnění nářadí
Telescopic legs – teleskopické nohy
Adjustable feets – nastavitelné nožičky pro úpravu výšky A-Frame
Sand bags – 4x – závaží – 4x
Inner Sand Bags – 8x – vnitřní vaky pro závaží – 8x
Clear Sealable Sand bags – 8x – průhledné uzavíratelné sáčky určené k plnění pískem
Carry Case – přenosný vak
Accessory Bag - vak s nářadím

Tool Kit:
- *Brace Strap* – 2x – pojistný popruh
- *Pin Clips (L)* – 9x – pojistný kolík (L) - některé z kolíků jsou předinstalované v konstrukci
- *Pin Clips (S)* – 9x – pojistný kolík (S) - některé z kolíků jsou předinstalované v konstrukci
- *Hex Key* – 5 mm – imbusový klíč

Kontrola součástí balení

Důkladně prostudujte jednotlivé součásti balení a jejich názvy – viz. obrázek nahoře. Veškeré názvy budou používány dále v návodu a je nutné je znát. Zrovna tak je vhodné vyzkoušet manipulaci s jednotlivými díly, abyste předešli komplikacím při samotné instalaci.

Pokud cokoliv chybí, nebo jsou na dílech známky poškození, neprodleně nás kontaktujte (**obchod@tanecnityce.cz** nebo tel. 608 059 971 – PO-PÁ 9-18).

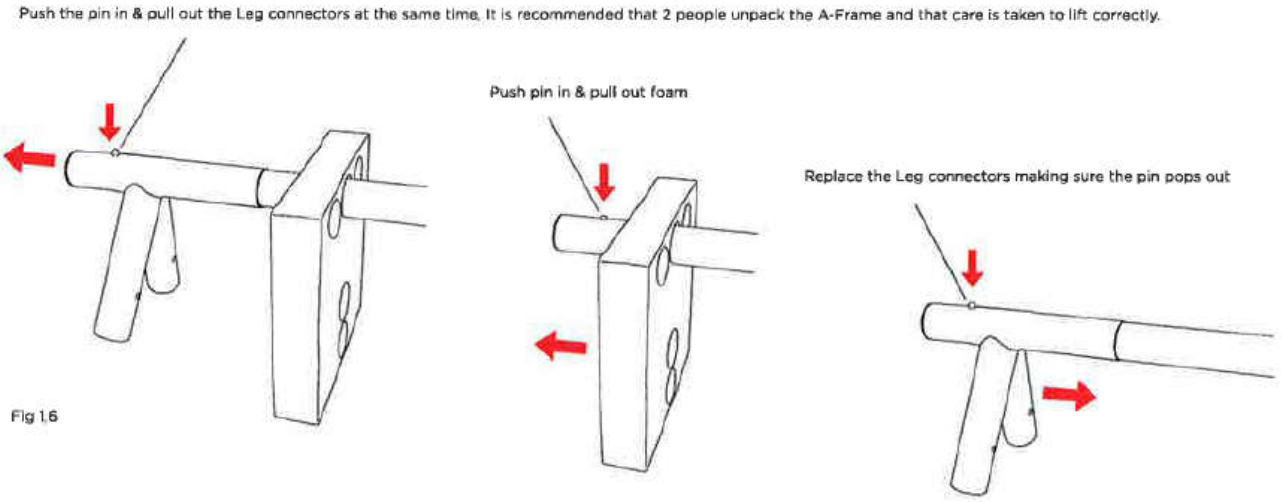
(Dle originálu str. 6)

Odstranění balení

A-Frame doporučujeme vybalovat ve dvou osobách.

A-Frame je zabalen tak, aby byl co nejvíc chráněn před poškozením během transportu k zákazníkovi. Je velmi důležité před začátkem instalace řádně vybalit všechny části. Při vybalování si prosím zkontrolujte, zda máte v balení všechny součásti – viz. obrázek Fig 1.5 na předchozí straně.

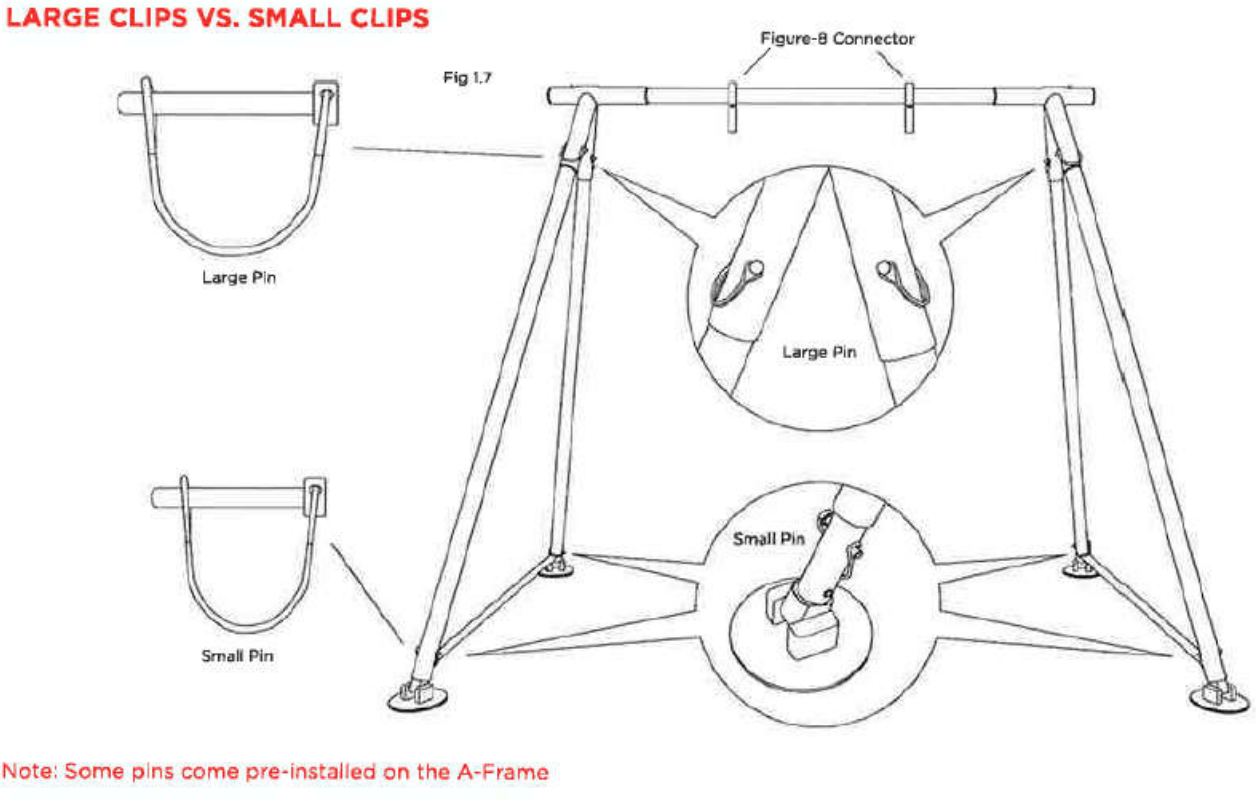
A-Frame nejprve vyjměte z krabice. Pro sejmutí ochranné pěnové krytky z horní vzpěry nejprve musíte sejmout koncovky pro upevnění noh. Stiskněte pojistku, sejměte koncovku a sundejte pěnové krytky a koncovky vraťte zpět. Ujistěte se, že pojistka po vrácení pevně zapadla na své místo.



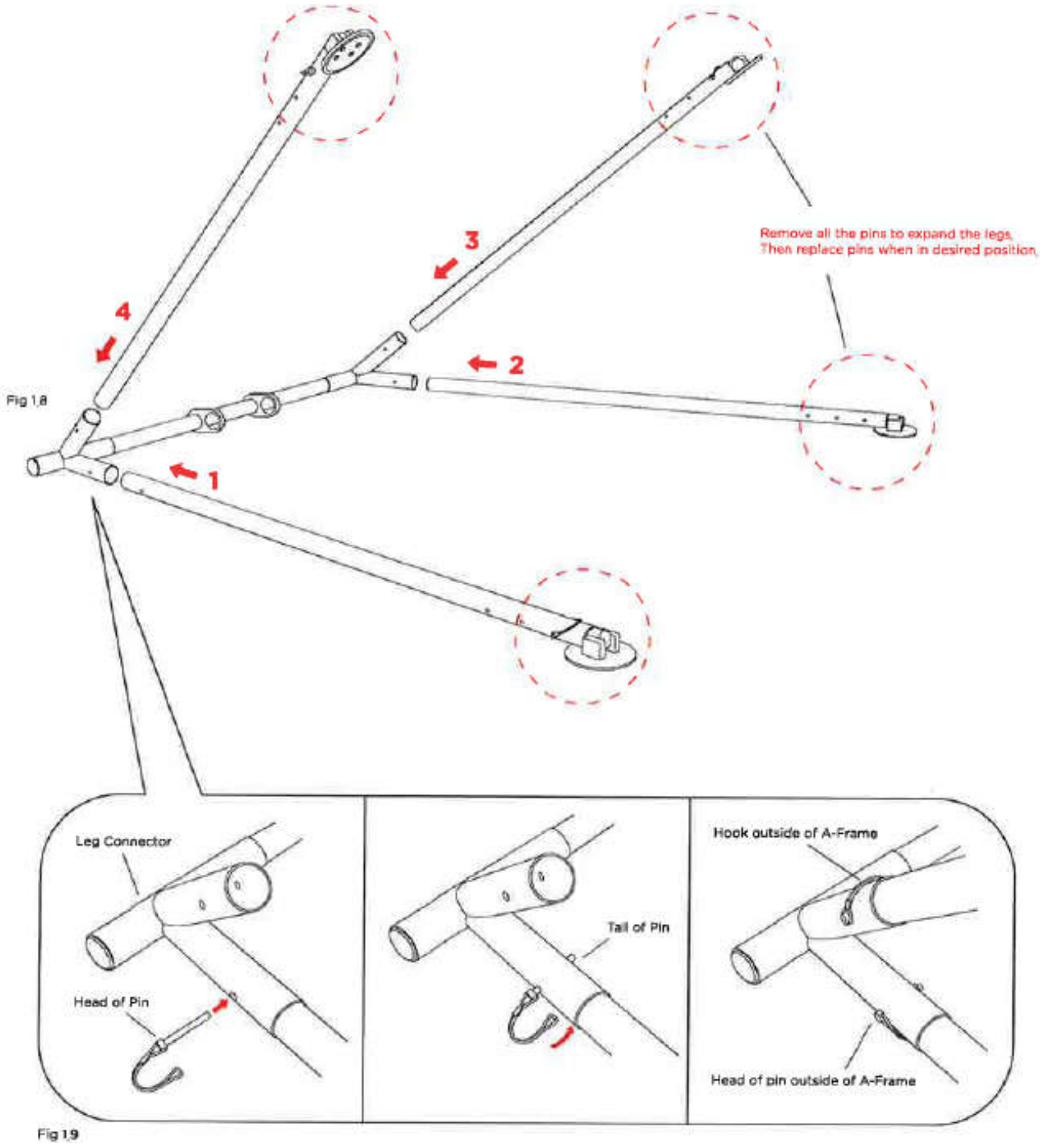
Pojistné kolíky L x Pojistné kolíky S

- pojistné kolíky velikosti L jsou určeny pro připojení teleskopických noh k horní vzpěře
- pojistné kolíky velikosti S jsou určeny pro připevnění nastavitelných nožiček do požadované pozice a vaků se závažím

- NĚKTERÉ Z KOLÍKŮ JSOU PŘEDINSTALOVANÉ NA KONSTRUKCI



(Dle originálu str. 7)

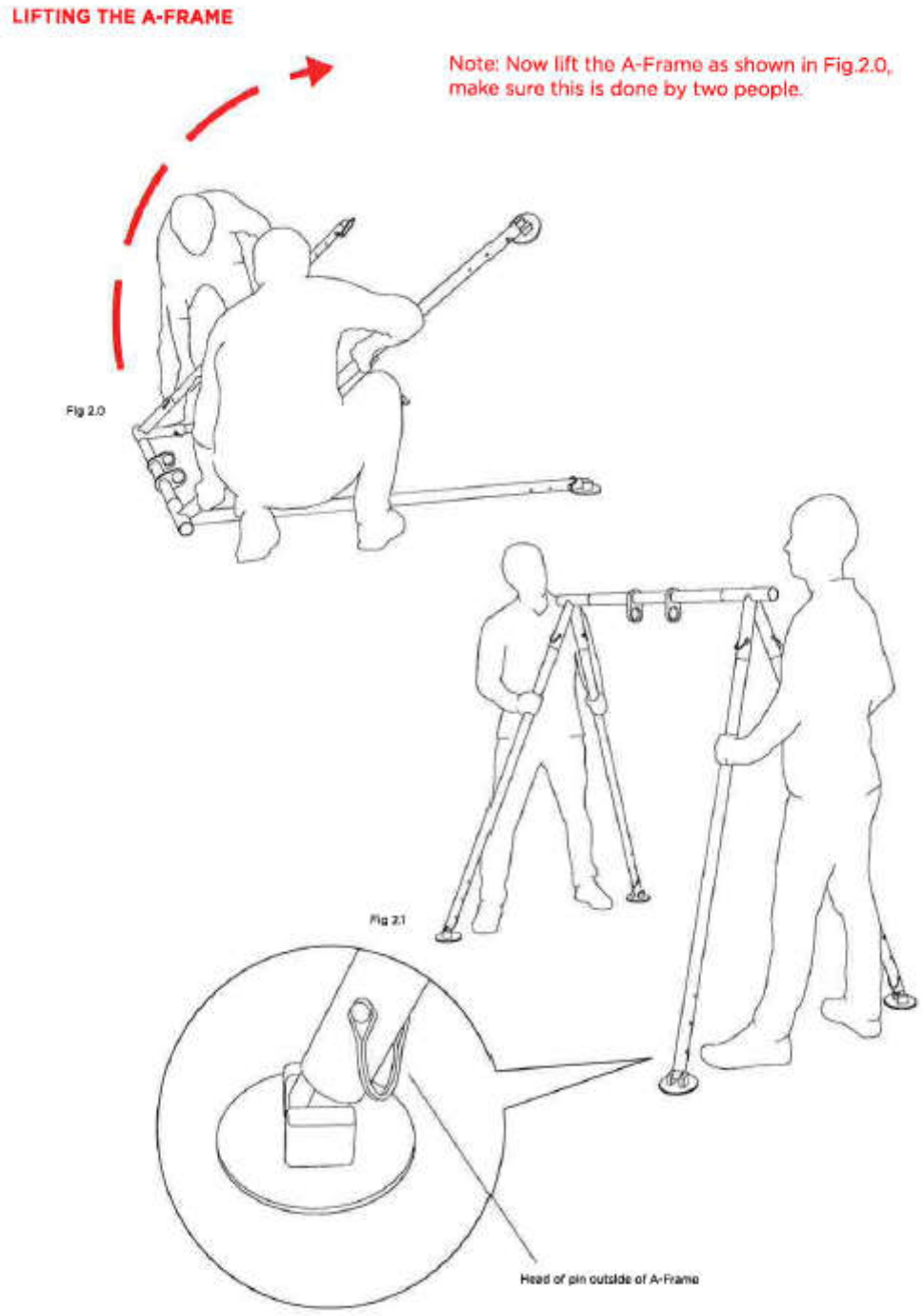


POZN. Hlava pojistného kolíku vždy musí mířit směrem ven.

Připojení nožiček

1. Položte horní vzpěru tak, jako na obrázku fig. 1.8.
2. Nejprve nasuňte jednu z teleskopických noh A-Frame do otvoru na spodní straně horní vzpěry. Poté zarovnejte otvory pro pojistné kolíky v teleskopické noze s otvory na trojúhelníkové konstrukci horní vzpěry. Na teleskopických nohách jsou vyznačeny pomocné čáry, tzv. „Guide Line“.
3. Když jsou teleskopické nohy plně zasunuty, použijte pojistný kolík velikosti L pro uchycení nohy. Ten nejprve plně zasuňte do otvoru a poté upevněte pojistné oko, které je na pojistném kolíku.
4. Po zajištění nohy pak pokračujte stejným způsobem s instalací dalších teleskopických noh - nejprve upevněte druhou spodní nohu a následně dvě vrchní.

(Dle originálu str. 8)



Postavení A-Frame

Při zvedání rámu do svislé pozice dávejte pozor, abyste kolem sebe měli dostatek prostoru, a o nic jste nezavadili.

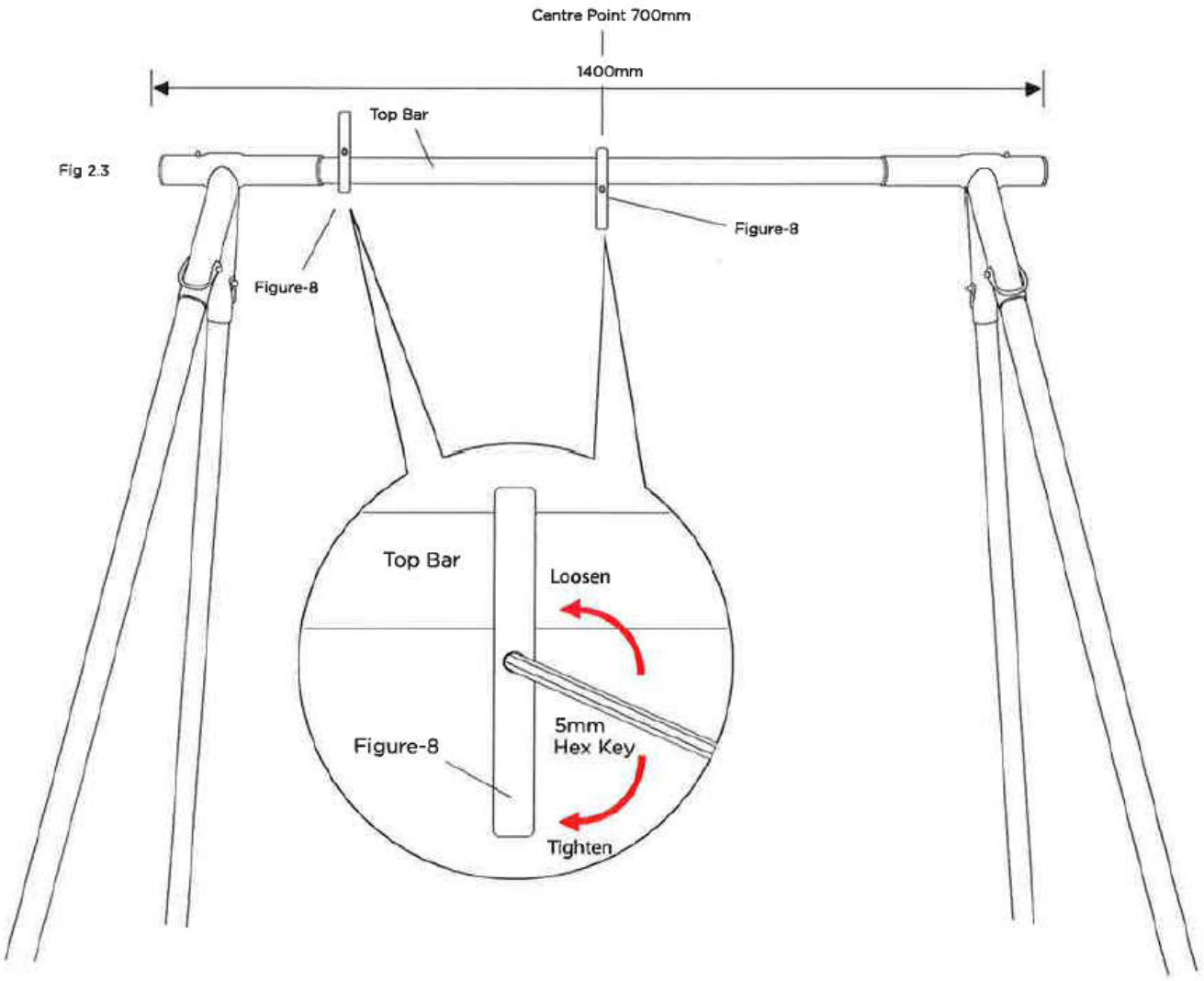
Konstrukci A-Frame vždy zvedejte ze země do svislé polohy ve dvou!

V případě, že podložky teleskopických nožiček nejsou v rovině, jemně konstrukcí zatřeste, aby se dostaly do vodorovné pozice.

(Dle originálu str. 9)

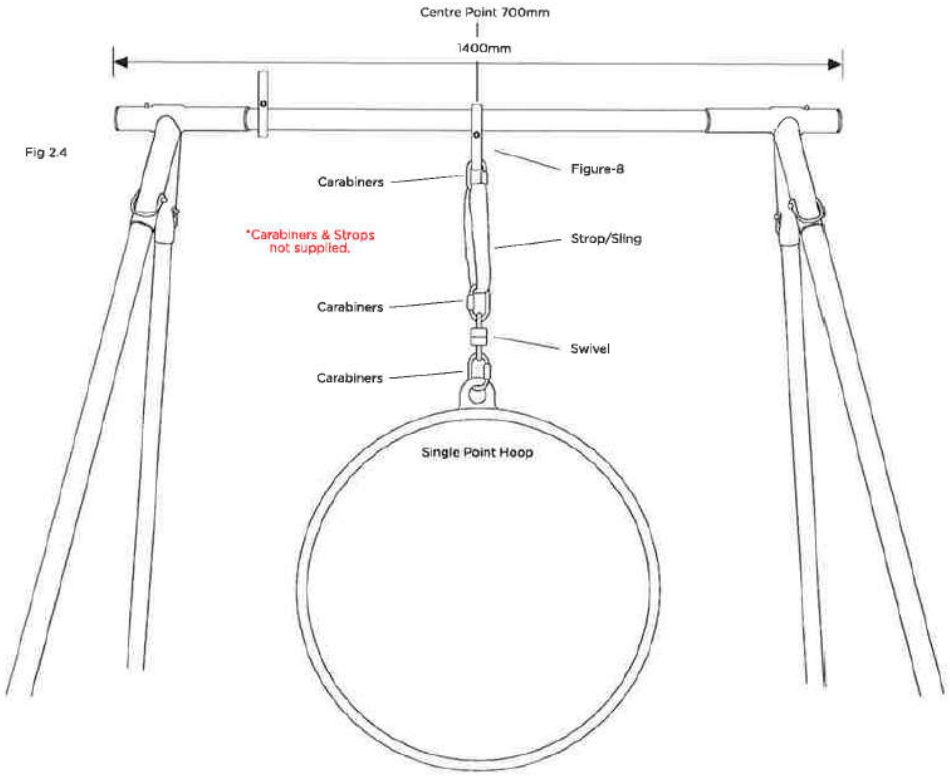
Postup pro upevnění adaptéru na nářadí – jednobodový kruh a šála

1. V případě použití šály nebo obruče typu „Single“ bude třeba jeden adaptér.
2. Před samotným zvyšováním výšky A-Frame je třeba adaptér(y) instalovat na své místo.
3. Za pomoci použití 5 mm imbusového klíče uvolněte imbusové šrouby u obou adaptérů.
4. Směrem doleva (proti směru hodinových ručiček) šrouby povolujete (loosen), směrem doprava (po směru hodinových ručiček šrouby utahujete (tighten).
5. Přeměřte horní vzpěru a v jejím středu si udělejte značku, na kterou pak následně umístěte adaptér a utáhnutím šroubu ho zajistěte na místě.
6. Druhý z adaptérů odsuňte na jeden z konců horní vzpěry, otočte ho směrem vzhůru a utáhněte.



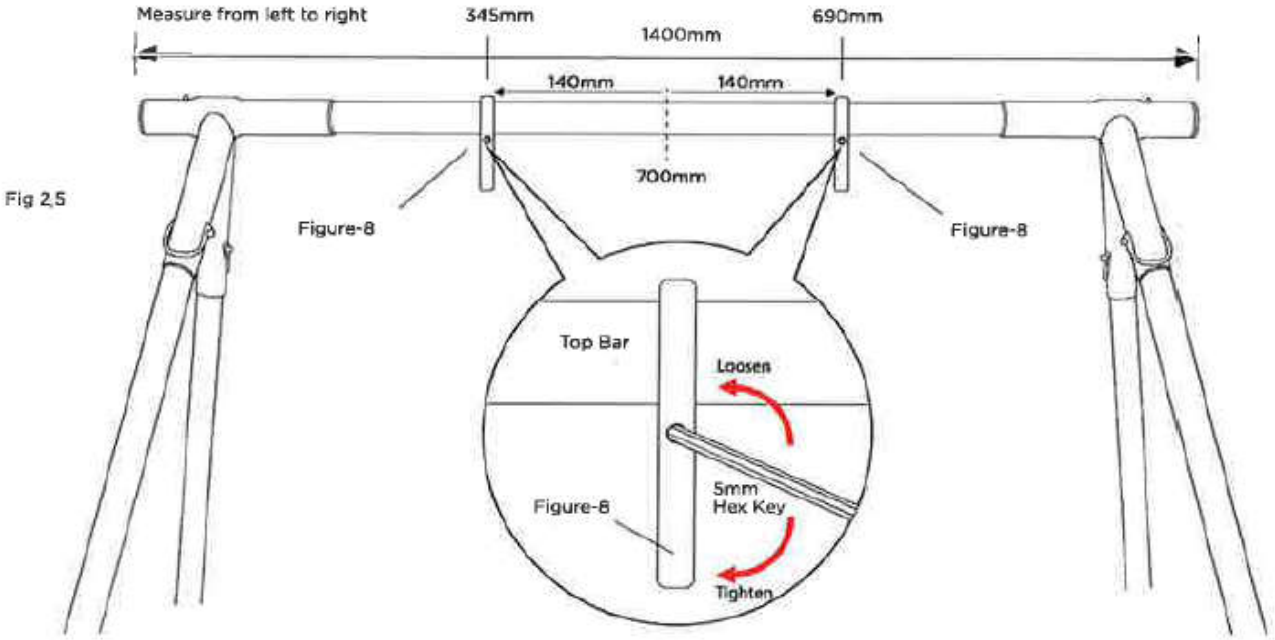
I v případě, že používáte pouze jeden z adaptér, druhý adaptér vždy musí být odsunut stranou, otočen a utáhnutý, aby nedošlo při cvičení k jeho pohybu.

(Dle originálu str. 10)



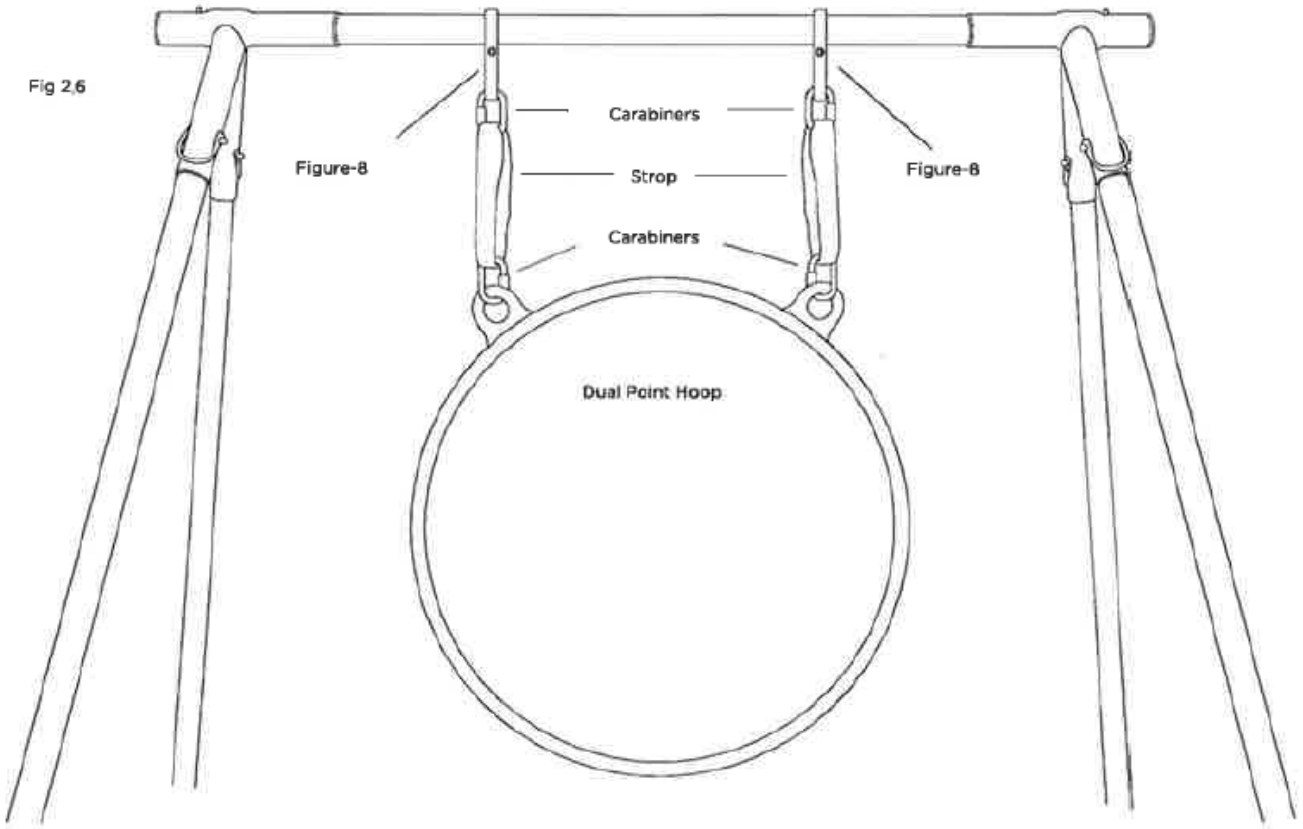
Postup pro upevnění adaptéru na nářadí – dvoubodový kruh a hamak

1. V případě použití dvoubodového kruhu nebo hamaku budou potřeba oba adaptéry.
2. Před samotným zvyšováním výšky A-Frame je třeba adaptéry instalovat na svá místa.
3. Za pomoci použití 5 mm imbusového klíče uvolněte imbusové šrouby u obou adaptérů.
4. Směrem doleva (proti směru hodinových ručiček) šrouby povolujete (loosen), směrem doprava (po směru hodinových ručiček šrouby utahujete (tighten).
5. Přeměřte horní vzpěru a dle obrázku níže si vyznačte postavení obou adaptérů.
6. Adaptéry utáhněte na vyměřených místech – utahujte, dokud neucítíte odpor a adaptéry se nehýbají – **ADAPTÉRY NEPŘETAHUJTE!**

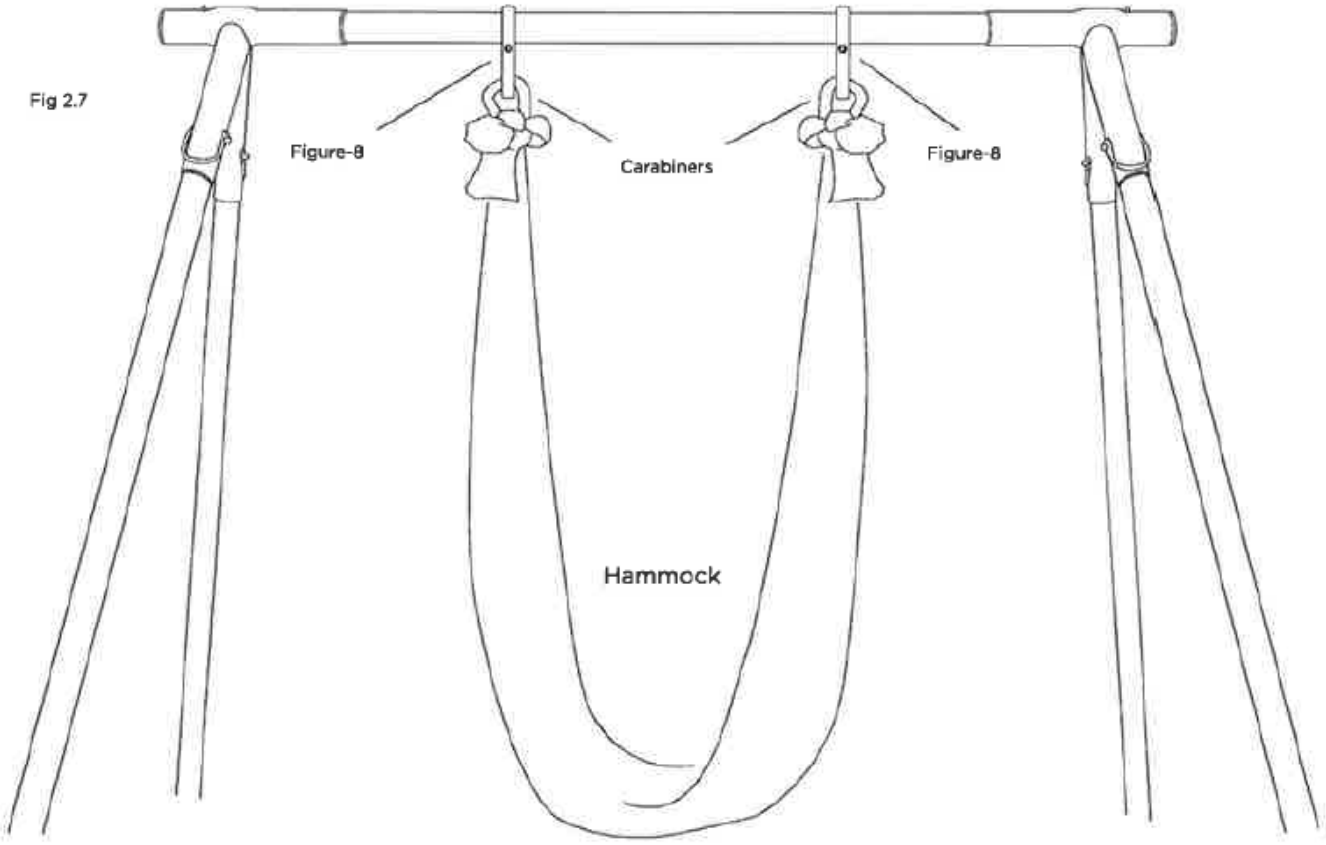


(Dle originálu str. 11)

Upevnění dvoubodového kruhu



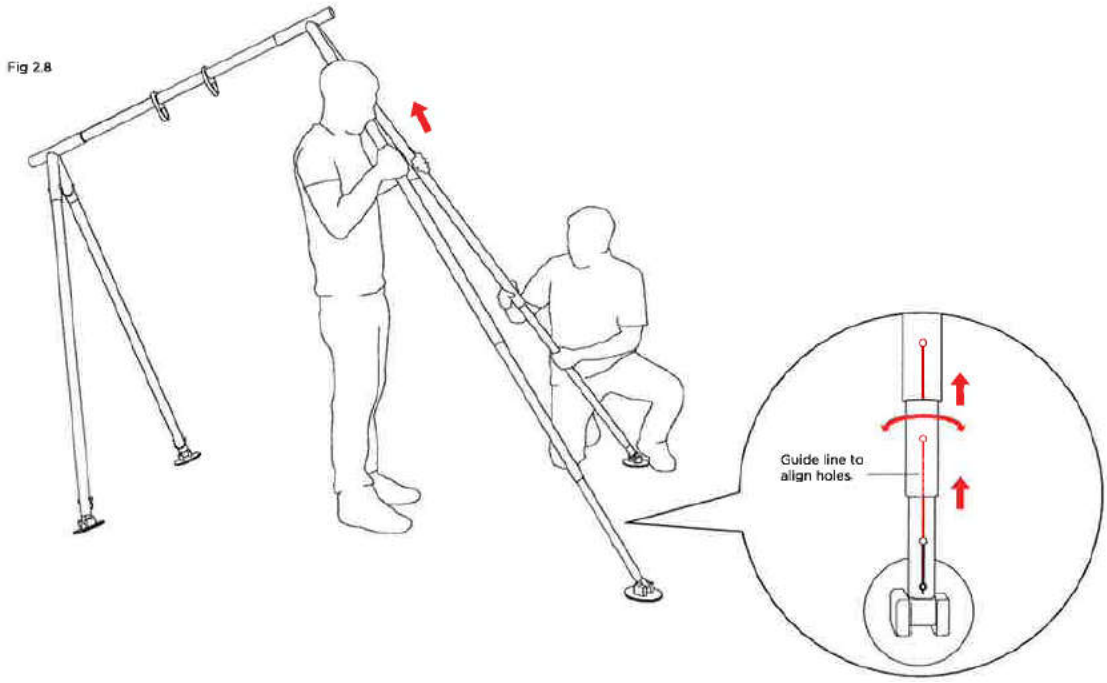
Upevnění hamaku



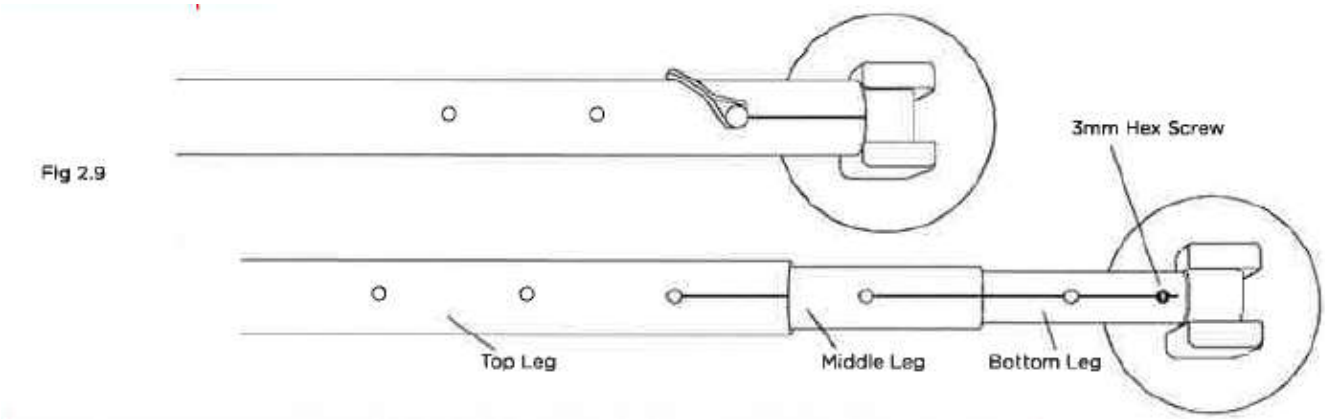
(Dle originálu str. 12)

Prodlužování noh konstrukce A-Frame

Ve chvíli, kdy A-Frame obdržíte, jsou nožičky teleskopické nožičky na minimu z důvodu snazšího transportu a následné manipulace při instalaci s konstrukcí A-Frame.



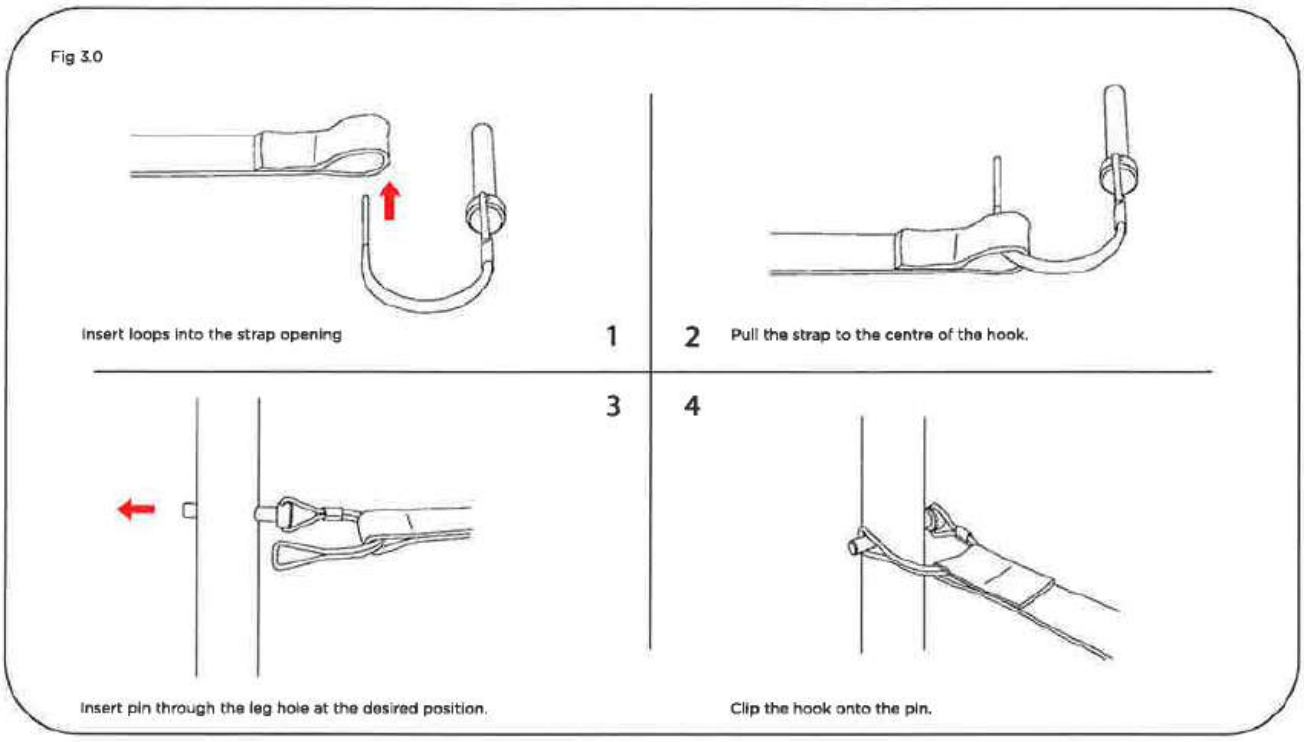
Poznámka: Odejměte vždy pojistný kolík, který je nejblíže spodní části nožičky, abyste nohu mohli prodloužit. Po prodloužení nožičky do požadované polohy vraťte pojistný kolík do dírky, která je nejvýše. Nikdy nevytahujete nožičky úplně, protože může dojít k jejich rozpadnutí nebo uvíznutí nožičky. V případě, že nožičky prodloužíte přes doporučenou mez, uvidíte bílou čepičku. **Nikdy neprodlužujete nožičky přes mez danou čepičkou!**



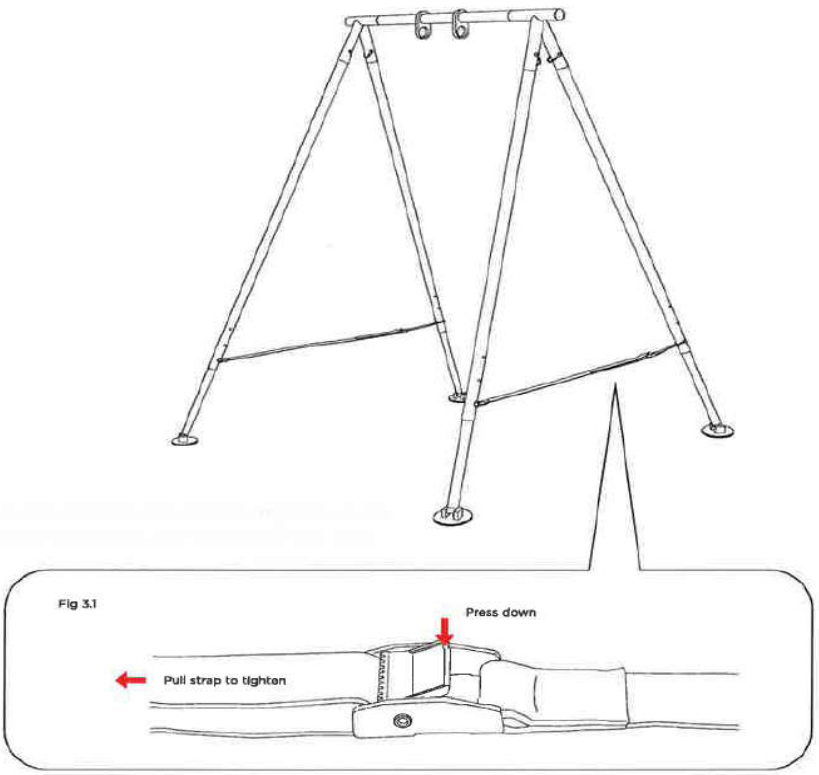
Nejprve je vždy nutné prodlužovat nohy od nejvrchnější („Top Leg“) po nejmenší („Bottom Leg“).

1. Nejprve odejměte oba pojistné kolíky na jedné straně konstrukce a postupujte dle obrázku Fig. 2.8, tj. jedna osoba konstrukci nadzvedává, aby se nožičky mohly prodloužit. Po dosažení požadované výšky konstrukce připevněte zpět pojistné kolíky. Vždy se ujistěte, že hlavička pojistného kolíku míří směrem a je řádně upevněn ve své pozici. Vždy zkontrolujte, zda jsou nožičky a dírky na nožičkách ve stejné rovině (pomocí „Guide Line“.
2. Stejným postupem prodlužte A-Frame na druhé straně a ujistěte se, že obě strany jsou prodlouženy stejnoměrně.
3. Pro snížení výšky A-Framu je postup opačný a musí být zopakován na obou stranách.
4. Další dva pojistné kolíky velikosti „S“ budou umístěny na nejnižší dírku nožiček – budou následně použity pro připevnění vaků se zátěží.

Postup pro upevnění pojistných povrchů



1. Nejprve provlékněte pojistný háček kolíku pojistným popruhem.
2. Popruh vycentrujte na středu háčku (viz. Fig. 3.0) vpravo nahoře.
3. Provlékněte pojistný kolík otvorem v nožičce na Vámi požadované pozici.
4. Zajistěte pojistný kolík pomocí háčku.
5. Pro utažení popruhu zmáčkněte pojistku v jejím středu a zatáhněte za popruh (směrem ve od pojistky).



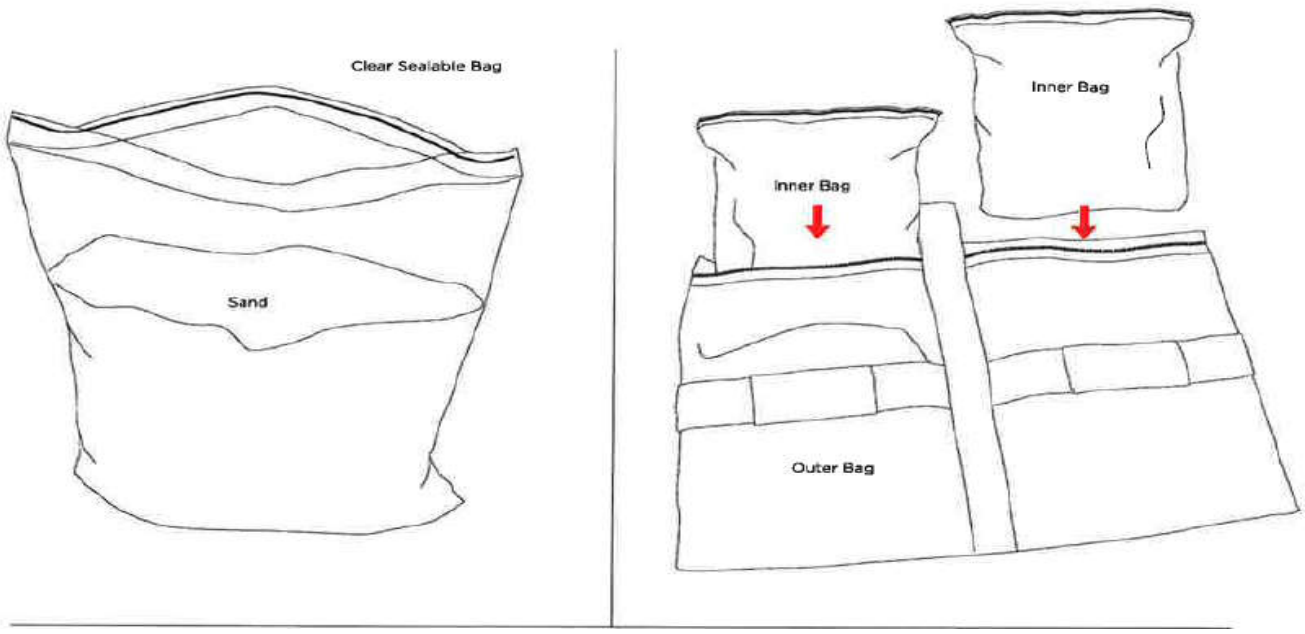
POZNÁMKA: Pojistné popruhy mohou být umístěny na jakékoliv úrovni, dokonce i na pojistné kolíky, které se používají pro zajištění požadovaného stupně prodloužení nožiček.

(Dle originálu str. 14)

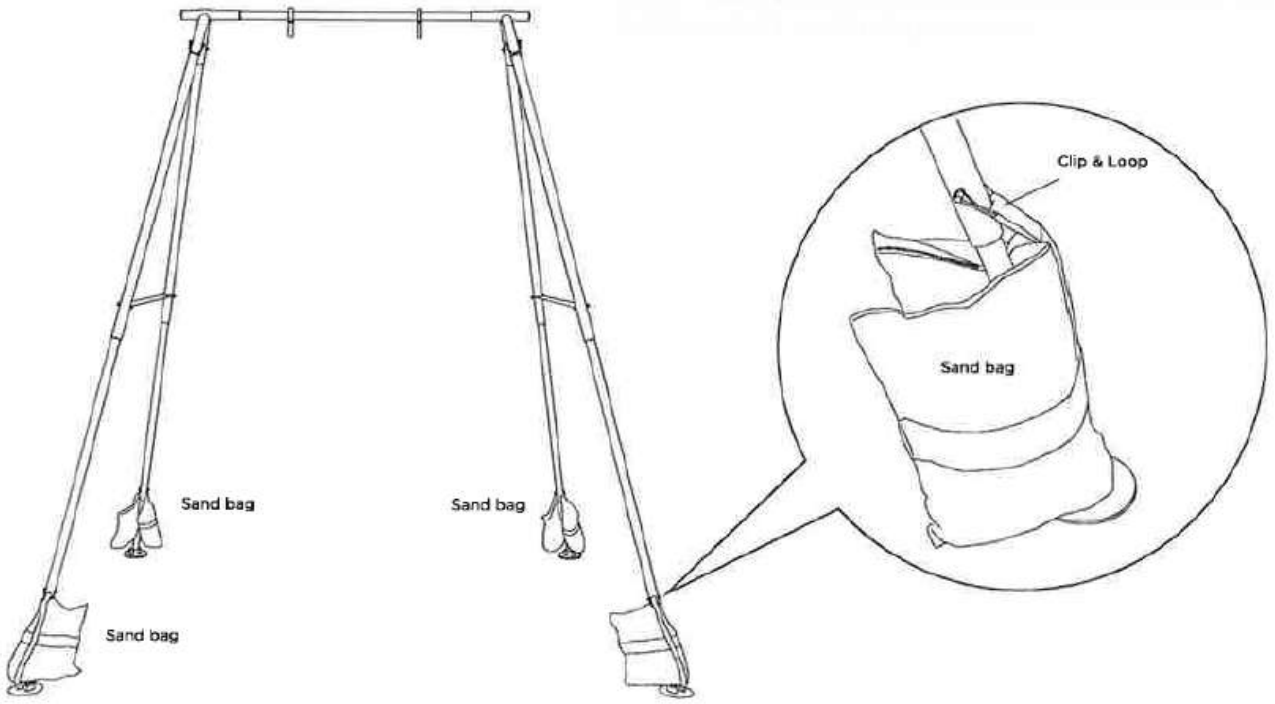
Postup pro upevnění a naplnění vaků se zátěží

Po upevnění pojistných kolíků je A-Frame kompletně sestaven. Před upevněním zátěžových vaků je vhodné konstrukci A-Frame přesunout na požadované místo.

1. Nejdříve naplňte průhledné uzavíratelné sáčky pískem nebo podobným materiálem – každý z nich je určen přibližně pro 5 kg náplně.
2. Opatrně zasuňte průhledné pytlíky do neprůhledných vnitřních sáčků. Ty jsou určeny jako preventivní ochrana před vysypáním písku.
3. Dva vnitřní sáčky pak umístěte do vnitřních kapes zátěžového vaku.



4. Nyní mohou být zátěžové vaky připevněny ke konstrukci A-Frame. Vaky vždy připevňujte na spodní stranu nožiček a vždy se ujistěte, že pojistný kolík je provlečen skrz oko vaku.
5. Ujistěte se, že vaky s pískem jsou vždy umístěny uzavíratelnou stranou směrem nahoru a leží na spodní straně teleskopické nožičky.



(Dle originálu str. 15)

Postup pro upevnění a naplnění vaků se zátěží

1. Sejměte zátěžové vaky s pískem.
2. Uvolněte pojistný popruh – stiskněte pojistku ve středu a uvolněte popruh (směrem dovnitř k pojistce).

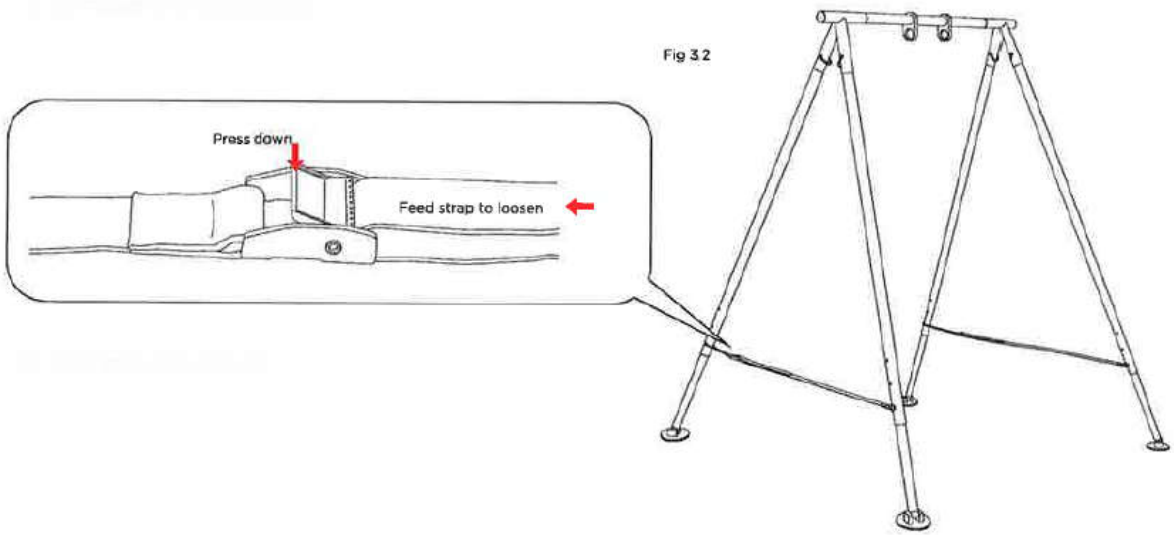


Fig 3.2

3. Odejměte pojistné kolíky u nožiček, zatímco druhá osoba přidržuje konstrukci A-Frame a obě nožičky zkraťte na minimum. Následně opakujte postup na druhé straně.

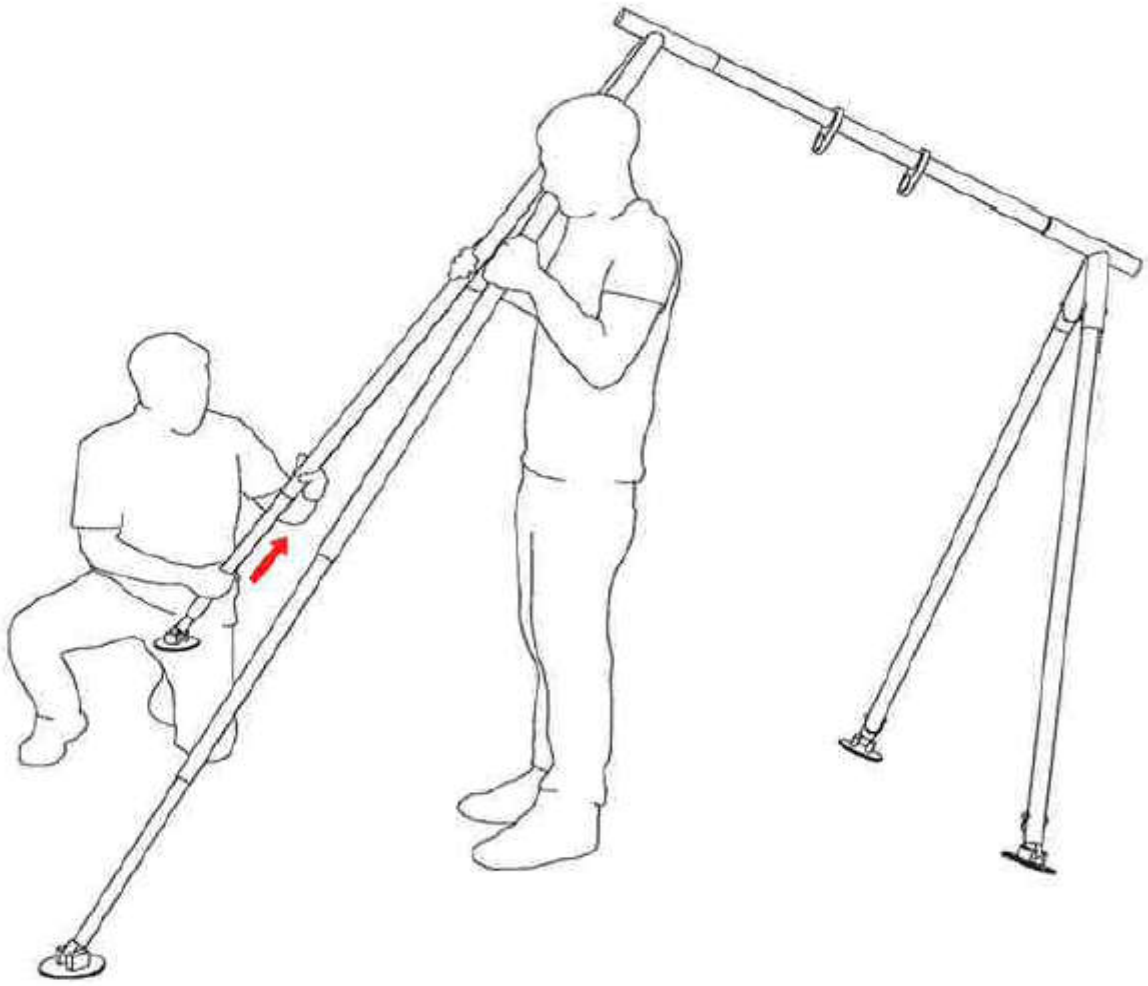
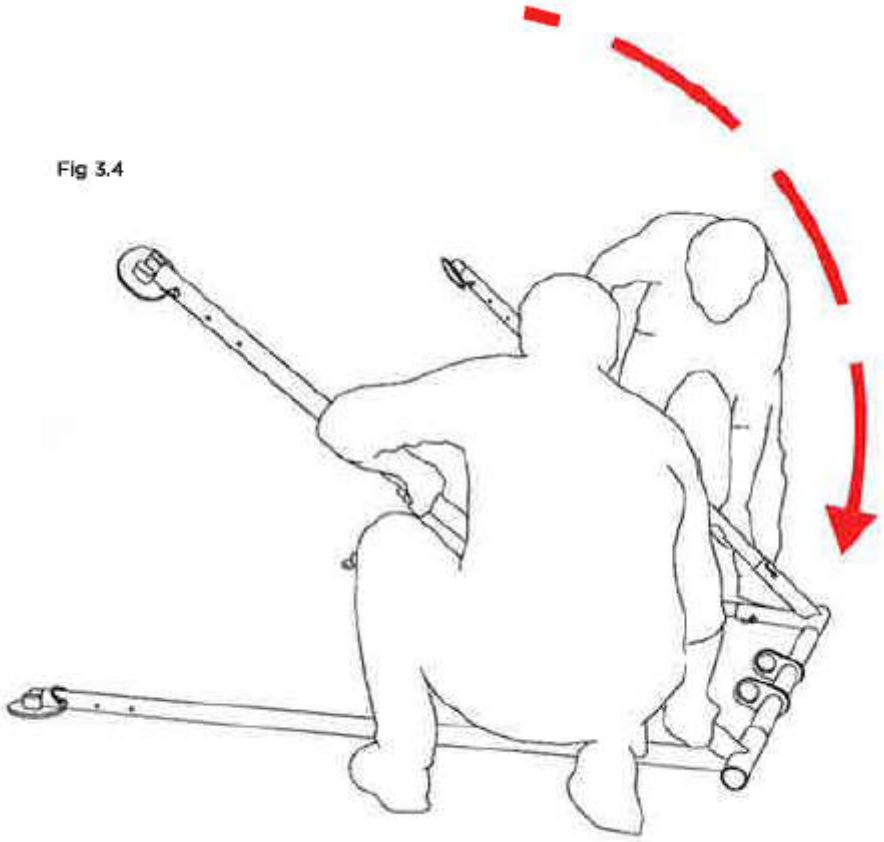


Fig 3.3

(Dle originálu str. 16)

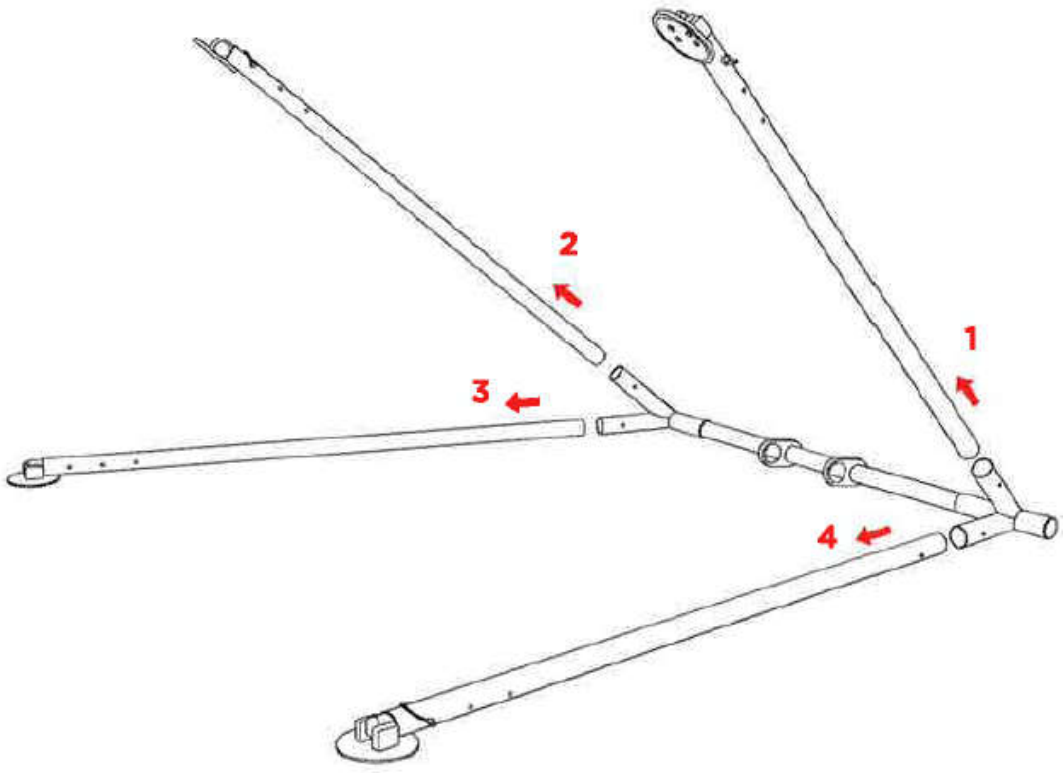
4. Nyní by měly být všechny nožičky sníženy na minimum. Vložte spět pojistné kolíky pro zajištění nožiček v pozici.
5. Odejměte vybavení (kruh/šálu/hamak) připevněné ke konstrukci A-Frame.
6. Ve dvou osobách položte konstrukci A-Frame na zem tak, aby se horní vzpěrou dotýkala země.

Fig 3.4



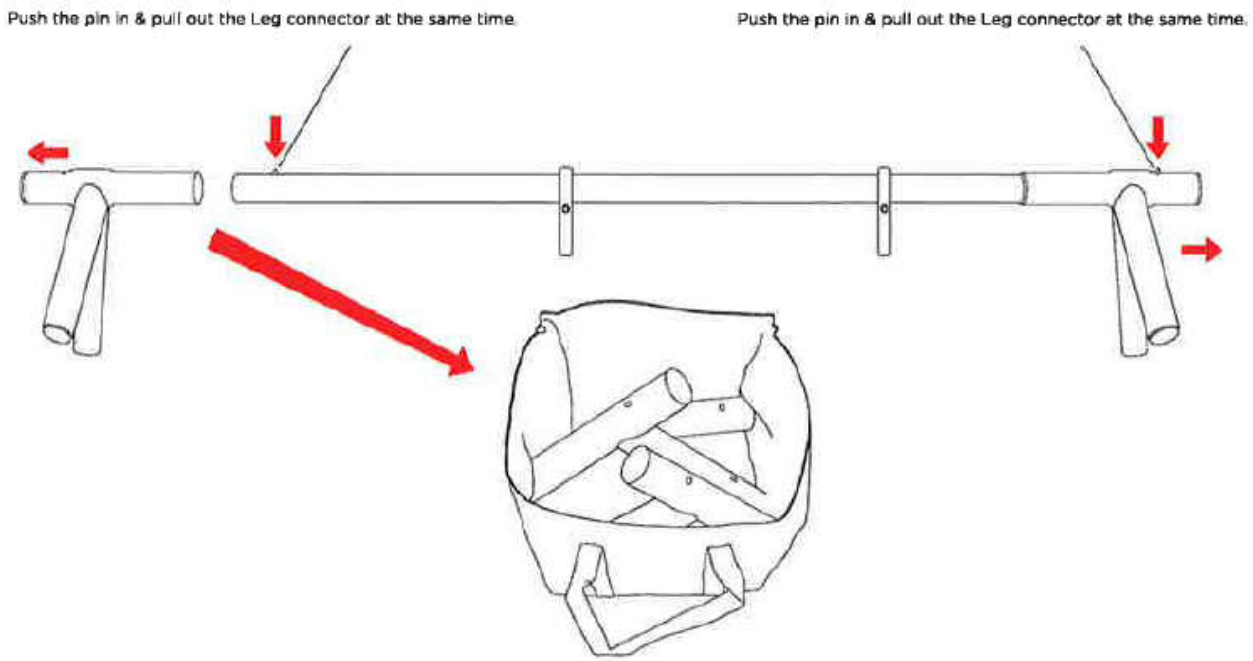
7. Nejprve odejměte teleskopické nohy, které jsou ve vzduchu a následně ty, které se dotýkají země.

Fig 3.5

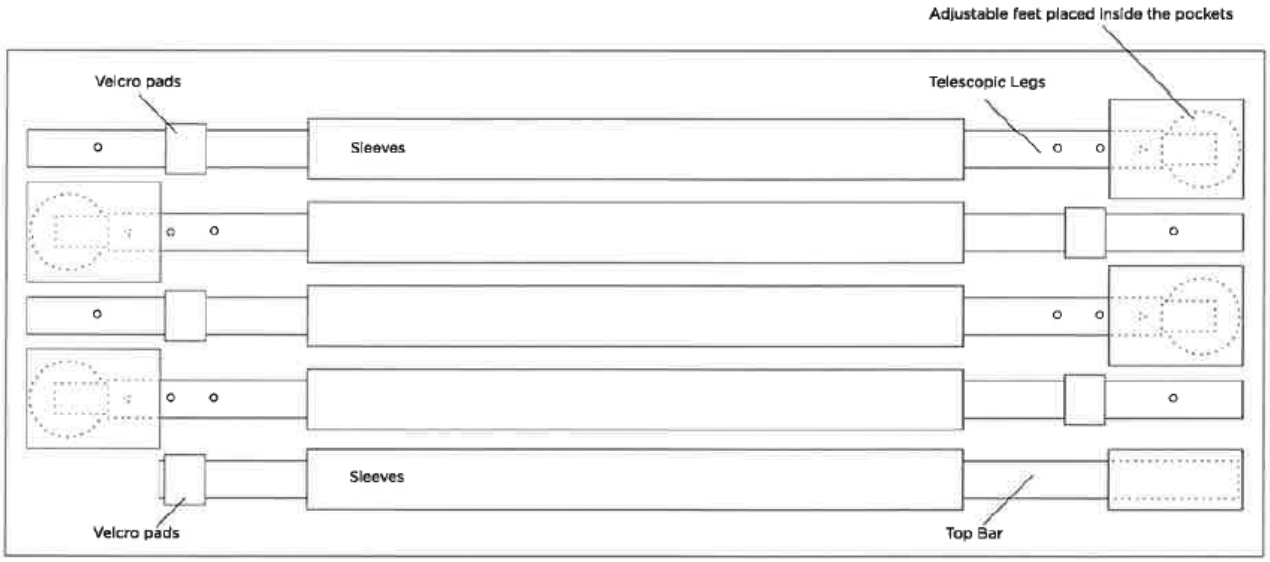


(Dle originálu str. 17)

8. Odejměte koncovky pro upevnění noh – stiskněte pojistku na horní straně vzpěry a táhněte směrem ven. Koncovky následně dejte do čtvercového přenosného vaku.



9. Sejměte adaptéry pro nářadí – adaptér uvolněte z pozice 5 mm imbusových klíčem a stiskněte pojistku na vnější části vzpěry (stejnou jako pro uvolnění koncovek), aby bylo možné adaptéry z horní vzpěry stáhnout.
10. Umístěte všechny části zpět do přenosného vaku – teleskopické nožičky vždy musí být zasunuty dovnitř vaku!



(Dle originálu str. 17)

Záruka

Záruka na bezvadné provedení rámu X-Pole A-Frame a jeho příslušenství bez výrobních vad je garantována 24 měsíců od data pořízení.

Defekty způsobené používáním jako opotřebení, naštípnuté hrany od kontaktu nebo upuštění na zem a jiné vady kromě výrobních nejsou zárukou pokryty.

X-Pole reklamaci zváží a v případě uznání vady zboží vymění nebo vrátí finance. Uživatel musí tyč vrátit svému prodejci, který ji zašle X-Pole na posouzení.

(Dle originálu strana 20)