

AERIAL YOGA

Hammock

Jógový závěs pro aerial jógu,
protažení a relaxaci

P4031 · ŠÍŘKA 270 CM · DÉLKA 5 / 6 / 7 M

Hedvábný polyester s nízkou průtažností



NEŽ ZAČNETE

Bezpečná instalace začíná u nosné konstrukce.

Před použitím si přečtete celý návod. Montáž do stropní konstrukce svěřte odborně způsobilé osobě a před každým použitím zkontrolujte všechny spoje, uzly i stav tkaniny.

MONTÁŽ / NASTAVENÍ VÝŠKY / KONTROLA A ÚDRŽBA

1 Než začnete

Věnujte několik minut přípravě. Správně zvolený podklad, odborná montáž a pravidelná kontrola jsou základem bezpečného používání.

Sportago Aerial Yoga Hammock je profesionální jógový závěs určený pro aerial jógu (fly jógu), hluboký strečink, relaxaci (cocooning) a vybrané prvky vzdušné akrobacie.

Závěs je vyroben z hedvábného polyesteru s nízkou průtažností (low-stretch). Materiál poskytuje pevnou a stabilní oporu a při správném použití se nadměrně neprověšuje.

1.1 Obsah balení

- 1× Jógová síť**
šířka 270 cm; délka 5, 6 nebo 7 m
- 2× Stropní úchyt**
ocelový úchyt pro pevnou montáž do stropní konstrukce
- 8× Kotevní šroub do betonu**
expanzní kotva pro stropní úchyt
- 2× Ocelová karabina**
šroubovací pojistka; deklarovaná pevnost 25 kN
- 2× Víceoký popruh**
délka 110 cm; osm upevňovacích ok

Kompletní sada příslušenství



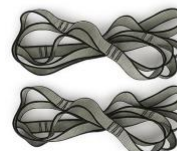
2 kusy karabin



2 kusy stropních úchytů



8 kusů šroubů



2 kusy popruhy smyčky (daisy chain)

Obsah se může lišit podle zvolené varianty.

PŘED MONTÁŽÍ

Zkontrolujte úplnost balení a stav všech součástí. Typ a rozměr kotevního materiálu musí odpovídat konkrétní nosné konstrukci; v případě pochybností se poraďte s odborníkem.

2 Bezpečné používání

Přečtěte si tuto část před montáží i před prvním cvičením. Návod uchovejte pro další použití.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Bezpečnost závěsného systému určuje jeho nejslabší článek.

- Výrobek smí současně používat pouze jedna dospělá osoba. Dodržujte maximální zatížení uvedené na výrobku nebo jeho obalu.
- Stropní úchyty montujte pouze do nosného plného betonu nebo do pevného dřevěného trámu, který je součástí nosné konstrukce. Nekotvěte do sádkartonu, podhledů, dutých cihel ani dekorativních prvků.
- Kolem středu závěsu ponechte ve všech směrech alespoň 1,2 m volného prostoru od stěn, nábytku a dalších překážek.
- Před každým použitím zkontrolujte tkaninu, karabiny, popruhy, uzly i stropní úchyty. Při opotřebení, korozi, prasklinách nebo deformaci výrobek nepoužívejte.

ZDRAVOTNÍ STAV

Pokud máte zdravotní omezení, jste po úrazu nebo si nejste jisti vhodností inverzních poloh, konzultujte cvičení předem s lékařem nebo kvalifikovaným instruktorem. Začínajte nízko nad podlahou a pod dohledem.

KONTROLA PŘED KAŽDÝM POUŽITÍM

- Stropní úchyty jsou pevné a bez vůle.
- Pojistky karabin jsou dotažené a uzly nepovolují.
- Tkanina ani popruhy nejsou prodřené, naříznuté nebo jinak poškozené.

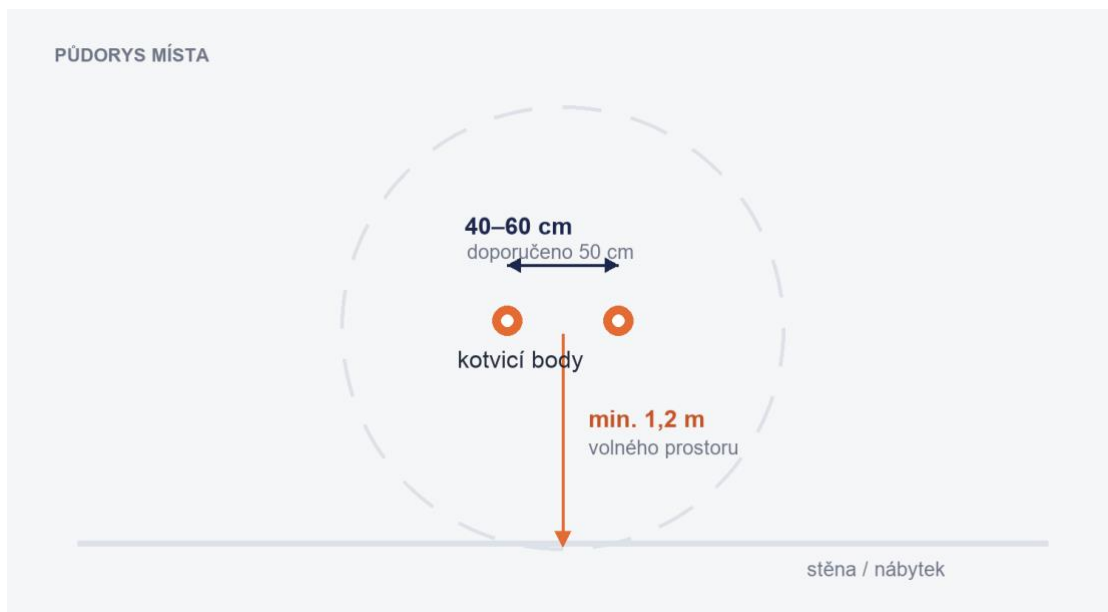
3 Montáž a zavěšení

Montáž do stropní konstrukce svěřte odborně způsobilé osobě. Následující postup popisuje logiku instalace, nikoli náhradu statického posouzení.

3.1 Příprava místa a zaměření rozteče

Cíl Umístit kotvicí body tak, aby byl závěs stabilní a kolem něj zůstal bezpečný prostor.

- 3.1.1. **Volba podkladu:** Vyhledejte nosný betonový strop nebo pevný dřevěný trám. Před vrtáním ověřte, že místem nevedou elektrické kabely, vodovodní potrubí ani jiné rozvody.
- 3.1.2. **Odstup od okolí:** Od středu mezi kotvami ponechte ve všech směrech alespoň 1,2 m volného prostoru.
- 3.1.3. **Rozteč stropních úchytů:** Vyznačte dva kotvicí body ve vzdálenosti 40–60 cm. Pro většinu postav je vhodná rozteč přibližně 50 cm.



Orientační schéma. Přesné řešení musí odpovídat konkrétní konstrukci.

3.2 Ukotvení stropních úchyťů do betonu

Cíl Pevně připevnit ocelové stropní úchyty k nosné konstrukci.

- 3.2.1. Přiložte stropní úchyt k vyznačenému místu a označte čtyři montážní otvory. Stejným způsobem označte umístění druhého úchyty.
- 3.2.2. Odpovídajícím vrtákem do betonu vyvrtejte osm otvorů pro kotevní šrouby. Otvory důkladně vyčistěte od prachu a úlomků.
- 3.2.3. Expanzní ocelové kotvy vložte skrz otvory ve stropním úchyty do vyvrtaných otvorů a dotáhněte je podle pokynů výrobce kotevního systému.
- 3.2.4. **Ověření pevnosti:** Před dalším krokem nechte každý stropní úchyt zkontrolovat odborně způsobilou osobou s ohledem na specifikaci kotvy a vlastnosti stropní konstrukce.

3.3 Instalace víceokých popruhů

Cíl Upevnit popruhy ke stropním úchytům bez další kovové spojky.

- 3.3.1. Jeden konec víceokého popruhu provlékněte ocelovým okem stropního úchyty tak, aby část popruhu visela dolů.
- 3.3.2. Volný konec popruhu provlékněte jeho vlastním koncovým okem; vytvoříte liščí smyčku.
- 3.3.3. Zatáhněte za popruh směrem dolů, aby se smyčka pevně obepnula kolem oka stropního úchyty. Postup zopakujte u druhého popruhu.

3.4 Zapnutí a uzamčení karabin

Cíl Bezpečně spojit víceoký popruh s uzlem na jógové síti.

- 3.4.1. Karabinu se šroubovací pojistkou otevřete pootočením pojistky.
- 3.4.2. Karabinu provlékněte vybraným okem víceokého popruhu. Zvolené oko určuje výšku závěsu nad podlahou.
- 3.4.3. Karabinu zapněte do připraveného oka u uzlu jógové sítě.
- 3.4.4. **Klíčový krok: Pojistku karabiny rukou dotáhněte až na doraz. Karabinu nikdy nenechávejte otevřenou ani s nedotaženou pojistkou.**

SPRÁVNÝ SPOJ POZNÁTE PODLE TOHO, ŽE

- karabina je zatížena v podélné ose, nikoli přes západku;
- šroubovací pojistka je zcela dotažená;
- popruh ani látka nejsou sevřené v závitě pojistky.

4 Uvázání sítě

Oba konce tkaniny připravte stejným způsobem. Pracujte na čisté podlaze a průběžně kontrolujte, že látka není překroucená.

4.1 Uvázání konců sítě

Cíl Látku rovnoměrně složit do svazku a vytvořit pevný uzel, který při zatížení neproklouzne.

- 4.1.1. Rozložte jógovou síť na čistou podlahu a uchopte okraj jednoho z jejích konců.
- 4.1.2. Látku po celé šířce 270 cm postupně a rovnoměrně skládejte do pevného svazku, podobně jako při skládání harmoniky.
- 4.1.3. Zkontrolujte, že látka není překroucená a oba okraje jsou ve svazku rovnoměrně srovnané.
- 4.1.4. Svazek držte pevně přibližně 30–40 cm od konce.
- 4.1.5. Ze svazku látky vytvořte přetočením jednoduchou smyčku, podobně jako při vázání základního uzlu na laně.
- 4.1.6. Volný konec látky s přesahem přibližně 30 cm provlékněte vzniklou smyčkou směrem ven.
- 4.1.7. Uzel postupně a rovnoměrně dotáhněte. Na jedné straně musí zůstat volný konec látky, na druhé straně tělo sítě.
- 4.1.8. V uzlu nebo těsně pod ním ponechte dostatečně velké oko pro karabinu. Stejný postup zopakujte na druhém konci sítě.

4.2 Nastavení správné výšky

Cíl Přizpůsobit výšku závěsu postavě cvičence a výšce stropu.

4.2.1. Ideální výška: Pro většinu jógových pozic a inverzí by mělo být dno závěsu přibližně v úrovni pánve nebo kyčlí, zhruba 85–100 cm nad podlahou.

4.2.2. Nastavení popruhem: Je-li síť příliš vysoko nebo nízko, při nezátíženém závěsu karabinu vyhákněte a zapněte ji do vyššího nebo nižšího oka. Každé oko změní výšku přibližně o 10–15 cm.

4.2.3. Posunutí uzlu: Pokud rozsah popruhu nestačí, uzel rozvažte a uvažte jej blíže ke středu sítě nebo blíže ke konci. Volný konec ponechte viset; tkaninu nestříhejte.



Při prvních pokusech cvičte nízko nad podlahou.

4.3 Závěrečná kontrola před prvním použitím

Cíl Ověřit všechny spoje nejprve při nízkém a postupném zatížení.

POSTUPUJTE PO KROCÍCH

4.3.1. Zkontrolujte obě karabiny; pojistky musí být zcela dotažené.

4.3.2. Zkontrolujte oba uzly; musí být pevné a volný konec nesmí proklouzávat.

4.3.3. Závěs postupně zatěžujte rukama a poté do něj opatrně dosedněte těsně nad podlahou. Teprve po kontrole je připraven k používání.

5 Péče a dlouhá životnost

Pravidelná péče chrání tkaninu i kovové součásti a usnadňuje včasné odhalení opotřebení.

- **Praní:** Tkaninu perte v pračce na jemný program při teplotě nejvýše 30 °C s šetrným tekutým pracím prostředkem. Nepoužívejte aviváž. Před praním odepněte všechny kovové součásti. Doporučujeme ji prát ve velkém pracím pytli (sítce), aby se dlouhá tkanina v bubnu pračky nezamotala ani nezatrhla.
- **Sušení:** Sít' nechte volně rozloženou uschnout ve stínu. Nepoužívejte bubnovou sušičku.
- **Kontrola součástí:** Pravidelně kontrolujte karabiny, popruhy a stropní úchyty. Při známkách opotřebení, koroze nebo deformace výrobek nepoužívejte.
- **Skladování:** Sít' skladujte v suchu, v čistém prostředí a mimo přímé sluneční záření. Chraňte ji před ostrými předměty a chemikáliemi.

OMEZENÍ ODPOVĚDNOSTI

Výrobce ani prodejce neodpovídají za úrazy, újmu na zdraví, materiální ani následné škody vzniklé v důsledku:

- nesprávné nebo neodborné montáže a ukotvení výrobku;
- použití nevhodného, poškozeného nebo nedostatečně dimenzovaného podkladu;
- nedodržení postupů a bezpečnostních upozornění v tomto návodu.

POTŘEBUJETE PORADIT?

S dotazy k montáži, výběru kotvicího materiálu nebo používání výrobku se obraťte na odbornou poradnu Sportago.

TELEFON

+420 555 222 302

E-MAIL

info@sportago.cz

WEB

www.sportago.cz

CENTRÁLA

Opava, Česká republika