

Aufbauanleitung:

„JP – Stufenlose Himmelsleiter“

Allgemeines:

Die „JP – Stufenlose Himmelsleiter“ ist patentrechtlich geschützt. Anbieter nichtgenehmigter Nachbauten, Plagiate, Verwendung von geschützten Eigenschaften- in gesamter oder auch auszugsweiser Textform werden strafrechtlich verfolgt.

Die „Stufenlose Himmelsleiter“ wird in zwei Varianten ausgeliefert:

- a) Freistehende Variante
- b) Wandmontage

Die „JP-Stufenlose Himmelsleiter“ übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäße Montage, Handhabe oder Überlastung entstanden sind. Die Nutzung des Gerätes ist nur für den dazu vorgesehenen Zweck zulässig. Die angegebenen Belastungsgrenzen sind nicht zu überschreiten.

Änderungen der Konstruktion bleiben vorbehalten, sie dienen lediglich der Verbesserung des Gerätes.

Es gilt die gesetzliche Gewährleistung.

JP – Stufenlose Himmelsleiter – Alle Rechte vorbehalten.

5.15 Pflege und Instandhaltung:

Kontrollieren sie regelmäßig sämtliche Schraubverbindungen. Prüfen Sie täglich alle sichtbaren Teile auf Beschädigung und Verschleiß. Reinigen Sie das Gerät regelmäßig. Schweiß ist aggressiv und führt zur Rostbildung. Prüfen Sie Rastbolzen, Steckbolzen, Karabinerhaken, Seilösen usw. auf Funktion und Verschleiß. Die verstellbaren Gleitteile sind rostfrei, schmieren Sie diese mit einem klaren Fett dünn ein. Zuvor altes Fett und Schmutz entfernen. Die Stahlseile sind täglich gewissenhaft zu kontrollieren, insbesondere die Anschlussbereiche an den Enden der Seile sind auf Bruchbildung zu prüfen. Weist das Stahlseil (Sicherungsseil) Beschädigungen auf ist das Training einzustellen und das Seil umgehend auszutauschen, da bei Nichteinhaltung Verletzungsgefahr droht.

5.16 Montageanleitung:

Zum Aufbau des Gerätes sind mindestens zwei Personen erforderlich.

Bauen Sie das Gerät in der Reihenfolge wie nachstehend angeführt zusammen:

1. Bodenrahmen zusammenschrauben
2. Waagrecht liegend zuerst die 2 Steher an der Bodenplatte befestigen, danach an diesen beiden Stehern den Kopfteil befestigen,
3. Danach die beiden Steher oben bei den Verstrebungen befestigen
4. Rahmen senkrecht aufstellen (eventuell kurzfristig 4 Personen notwendig)

5. Oben die herausragenden Leitern (li/re) befestigen
6. Sämtliche Schraubverbindungen nachziehen
7. Seile und Fallsicherungen einhängen
8. Zusatzanbauteile (Dipholm, Hantelablage, Sturzsicherung im Rahmen) anbringen
9. Gerät am Boden mit mindestens 6 Schrauben befestigen

Alle Schrauben sind während der einzelnen Montageschritte nur leicht anzuziehen und erst nachdem das Gerät komplett zusammengebaut ist und alle Bauteile optimal zueinander ausgerichtet sind, festziehen. Kontrollieren Sie unbedingt ob alle Schrauben der werkseitig vormontierten Teile ordnungsgemäß festgezogen sind.

Prüfen Sie nach dem Zusammenbau alle Funktionen des Gerätes auf Ihre Richtigkeit. Sollten hierbei Probleme auftreten, dann prüfen Sie anhand der einzelnen Montageschritte das Gerät auf eventuelle Fehler beim Zusammenbau. Sollten Sie nicht in der Lage sein, den Fehler zu beheben, dann wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

Folgende Werkzeuge werden benötigt:

2 Stk. Schraubenschlüssel – Größe 19 mm

1 Bohrmaschine für Schraubbefestigung im Boden (Dübel -Bohrer Durchm. Min. 10 mm)

1 Rollmaß

1 Wasserwaage

Stückliste:

A) Freistehendes Modell

B) Wandmontage

Lfd.Nr.:	Anzahl: A)	B)	Beschreibung:
1	2	0	Bodenrahmen 80/40/3 x 1800 mm
2	2	0	Bodenrahmen 80/40/3 x 1100 mm
3	4	2	Stehler 80/80/3 x 3500 mm, davon 2 Stk. vorgefertigt
4	1	0	Versteifungsplatte mit JP-Schrift oben
5	1	0	Mittelleiter oben vorgefertigt
6	2	0	seitliche Leitern rausstehend vorgefertigt
7	2	2	Aufstiegsleiter mit Lärmschutz vorgefertigt
8	2	2	Stangen Durchm. 32 x 2200 mm

9	4	2	Höhensicherungsgeräte IKAR HWPB 3,5
10	2	2	Sicherungsseile Durchm. 6 x 1500 mm
11	2	0	Griffbügel
12	2	2	Gummistopper
13	1	1	Kletterseil 30 mm Durchm. X 4000mm
14	0	2	Distanzhalter zur Wand
15	0	1	Abstandhalter oben mit Seilbefestigung
16	2	2	Hantelablagen
17	2	2	Hantelsicherungen - Notablagen
18	4	4	Schrauben M 12x40, FC 8,8
19	32	16	Schrauben M 12x100, FC 5,6
20	8	0	Schrauben M12x110, FC 5,6
21	44	20	Stopfmuttern M 12
22	13	6	Beilagscheiben M 12
23	13	9	Feuerwehrkarabiner 100 mm
24	2	0	Fixierstifte Durchm. 25 x 115 mm mit Sicherung
25	1	0	Fixierstift Durchm. 25 x 130 mm mit Sicherung
26	2	2	Ringschrauben M 10
27	13	13	Ringschrauben M 12
28	4	2	Innenfußkappen schwarz
29	120	60	Abdeckkappen f. Schrauben u. Muttern M12/10

Gesamtgewicht: 260 kg (Freistehendes Modell) ;

100 kg. Modell Wandmontage

Gesamtfläche: 1800 x 1200 mm (Freistehendes Mod.) ;

1200 x 900 mm Modell Wandmontage

Belastung der STHL: max. 250 kg.

Belastung der Höhensicherungsgeräte max. 130 kg. /Gerät

Es müssen für den jeweiligen Wand- und Fußboden Baustoff geeignete Dübel und Schrauben verwendet werden. Schrauben mind. Durchmesser 10 mm!

Bohrmasse vor dem Bohren auf Übereinstimmung kontrollieren. Erst anzeichnen, dann Gerät aufstellen und ausrichten und vor dem Bohren auf Übereinstimmung prüfen.

5.17 Allgemeine Gebrauchsanleitung:

Nehmen Sie sich bitte vor dem Zusammenbau des Gerätes ausreichend Zeit um die Instruktionen für die Montage zu lesen.

Adresse Kundendienst: Fa. „JP Stufenlose Himmelsleiter, Untergreith 137, 8160 Weiz“

Email: payler@gmx.at, Tel.: 0043/664/2602013

Importeur: Fa. „JP Stufenlose Himmelsleiter, Untergreith 137, 8160 Weiz“

Verwendungsklasse „S“

Gesamtfläche inkl. Freibereich auf welchem das „Freistehende“ Trainingsgerät aufgestellt werden darf:

4x3 m - ergibt eine Fläche von 12 m².;

3x2 m – ergibt 6 m² Fläche für Modell „Wandmontage“.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine medizinische Untersuchung von einem Arzt durchgeführt werden um eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

Bei unsachgemäßem Gebrauch der STHL wie übermäßigem Training, falschen Einstellungen usw. sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Ganz wichtig: Immer eine Fallschutzmatte verwenden, Mindeststärke 25 cm. (Empfohlen Siehe z.B.: Matten der Fa. Sport Thieme)

Die bestimmungsgemäße Benutzung der STHL ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene und Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Stellen Sie sicher, dass jeder Nutzer mit allen Funktionen der STHL ausreichend vertraut ist. Erlernen Sie die richtige Übungstechnik bevor sie mit schweren Gewichten trainieren. Erlauben Sie Kindern niemals am Gerät oder in dessen unmittelbarer Reichweite zu spielen. Immer den oa. Sicherheitsabstand einhalten. Kinder dürfen nur unter Aufsicht einer geschulten Person bzw. ihres gesetzlichen Vertreters oder Erziehungsberechtigten am Gerät trainieren.

Verschlossene oder defekte Teile bergen ein Sicherheitsrisiko und sind umgehend auszutauschen.

Die angegebenen Belastungsgrenzen dürfen nicht überschritten werden.

Achten Sie beim Aufstellen des Gerätes auf den zur Bedienung und Übungsausführungen notwendigen Bewegungsfreiraum. Besondere Aufmerksamkeit sollten Sie dabei auf die beweglichen Teile richten. Bei Wandbefestigungen müssen Sie sich vergewissern, dass eine ausreichende Tragfähigkeit gegeben ist. Das Gerät muss auf einem waagrechten, ebenen und standfesten Untergrund aufgestellt werden. Eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.

Bei Verwendung der STHL (kann ja auch als Powerreck verwendet werden) sind alle Anbauteile zu entfernen um Verletzungen während des Trainings zu vermeiden.

Verlassen Sie die STHL so, dass sich niemand an herausragenden Teilen verletzen kann. Hantelscheiben und – stangen sind nach dem Training vom Gerät zu nehmen und in die dafür vorgesehenen Ablagesysteme zu verstauen.

Anordnung zur Durchführung einer Fitnessübung Beschreibung

Die Erfindung bezieht sich auf eine Anordnung zur Durchführung einer Fitnessübung.

Ein so genannter Klimmzug ist eine Eigengewichtübung, bei der der Körper des Trainierenden durch den Rücken in Zusammenarbeit mit den Armen an einer waagrecht befestigten Stange hochgezogen und wieder herabgelassen wird. Der Klimmzug ist eine Übung, die eine Vielzahl von Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Um den Trainingseffekt zu steigern, ist es beispielsweise bekannt den Klimmzug mit einer Hand durchzuführen. Im Weiteren ist die so genannte Himmelsleiter oder Salmon Ladder bekannt, die ein Gestell mit zweizueinander beabstandeten Trägern, die entweder vertikal oder schräg angeordnet sind, umfasst, wobei die Träger zueinander beabstandete Einhängeelemente für eine Stange aufweisen. Der Trainierende hält mit beiden Händen die Stange in der Hand und versucht mittels einer Aufwärtsbewegung, frei an der Stange hängend, die Stange in die Einhängeelemente einzulegen, die oberhalb des aktuellen Einhängeelementes angeordnet sind. Der Trainierende bewegt sich derart frei an der Stange hängend stufenweise von einer Ebene der Einhängeelemente zu der nächsten Ebene nach oben. Hierbei handelt es sich um eine Fitnessübung mit einem hohen Schwierigkeitsgrad. Die Stange ist mit einem Seil oberhalb der obersten Einhängeelemente befestigt, wobei das Seil eine derartige Länge aufweist, dass es sich frei hängend unterhalb der untersten Einhängeelemente und oberhalb des Bodens befindet. In der Praxis erweist es sich als problematisch, dass der Trainierende am Anfang, also beim Erlernen der Übung, zum einen oftmals nicht die Distanz zwischen zwei übereinander angeordneten Einhängeelemente überwindet und quasi abstürzt, weshalb empfohlen wird, eine Fallschutzmatte unterhalb der Anordnung vorzusehen.

Dennoch sind sowohl Verletzungen als auch ein Verlust der Motivation aufgrund eines sich nicht oder nur langsam einstellenden Erfolgs nicht ausgeschlossen.

Im Weiteren ist ein Höhengsicherungsgerät bekannt, das beispielsweise im Klettersport oder zur Absturzsicherung beim Arbeiten benutzt wird und in der EN 360:2002 beschrieben ist. Hierbei handelt es sich um eine persönliche Schutzausrüstung gegen Absturz, die in Verbindung mit einem Auffanggurt nach EN 361:2002 der Sicherheit von Personen bei Arbeiten in der Höhe, bei denen die Gefahr eines Absturzes besteht, dient.

Der Erfindung liegt die Aufgabe zugrunde, eine Anordnung der eingangs genannten Art zu schaffen, die das Erlernen und das Trainieren nach dem Prinzip der Himmelsleiter zum einen für den Trainierenden erleichtert und zum anderen relativ sicher ist, so dass die Gefahr vor Verletzungen reduziert ist.

Erfindungsgemäß wird die Aufgabe durch die Merkmale des unabhängigen Anspruchs gelöst. Die Unteransprüche stellen vorteilhafte Ausgestaltungen der Erfindung dar. Eine Anordnung zur Durchführung einer Fitnessübung umfasst mindestens ein eine Aufhängung zur stationären Befestigung aufweisendes Höhengsicherungsgerät, das einen Seilkürzer und eine Seilbremse umfasst, wobei der Seilkürzer ein Seil in einem nicht zugbelasteten Zustand

aufwickelt und bei einer abrupten Zugbetätigung des Seils die Seilbremse das aufgewickelte Seil fixiert, wobei das Seil mit einer Stange derart verbunden ist, dass die an dem Seil frei hängende Stange eine horizontale Lage einnimmt. Der an der Stange frei hängende Trainierende vollführt mit seinem Körper eine Aufwärtsbewegung, bei der der Seilkürzer entsprechend der zurückgelegten Höhe das mit der Stange verbundene Seil aufwickelt, so dass der Trainierende auf der erreichten Höhe gehalten wird. Der Trainierende ergreift die Stange mit beiden Händen.

Die Erfindung beruht auf der Feststellung, dass es für nicht ganz so gut trainierte Sportler bzw. für Personen mit etwas mehr Körpergewicht schwierig ist, mit der sog. "normalen" Himmelsleiter Erfolgserlebnisse zu erfahren und die Verletzungsanfälligkeit in Grenzen zu halten, was sich dahingehend auswirkt, dass nur ein Teil der Studiomitglieder darauf trainieren möchte. Man muss mit der Klimmzugstange mindestens 8-10 cm -elliptische Sprünge machen um weiter nach oben zu kommen.

Bei der "stufenlosen Himmelsleiter" hingegen hat man den Vorteil, nur linear senkrecht nach oben zu "gleiten", wobei die Höhe der "Sprünge" individuell von der Körper- u. Spannkraft der Person abhängig ist.

Die Klimmzugstange ist mit einem Fallschutz inkl. Falldämpfer ausgestattet und an ein Auffangsystem/Höhensicherungsgerät gekoppelt.

Reguläre Himmelsleitern bzw. "Salmon Ladders" sind gerade für Anfänger und Personen mit höherem Körpergewicht nur schwer zu bewältigen, was viele Sportler an einem Training dieses Gerätes abschreckt.

Die Erfindung funktioniert wie eine "normale" Himmelsleiter, jedoch **stufenlos** - ohne dass man eine gewisse Mindesthöhe springen muss. Sie besteht aus zwei verlängerbaren Gurten bzw. Seilen, an denen man schrittweise mit einer Zugstange hochspringt, was das Training bei gleicher Wirkung angenehmer, etwas weniger anstrengend und vor allem Verletzungssicherer als beim Original macht. Natürlich wird empfohlen, eine Fallschutzmatte zur Sicherheit unterzulegen.

Daher ist die Verwendung dieses Gerätes nicht nur in speziellen Cross-Fit-Studios, sondern in jedem normalen Fitness-Studio mit einer gewissen Raumhöhe möglich.

Videos zur richtigen Nutzung der STHL sind auf der Homepage www.stufenlose-himmelsleiter.at oder auch auf Youtube zu sehen.

5.18 Kennzeichnung:

a) „JP Stufenlose Himmelsleiter“, Importeur: Gudrun Payler, Untergreith 137, 8160 Weiz

b) Höchstzulässiges Körpergewicht für STHL (Höhensicherungsgerät) je 130 kg.

Höchstzulässiges Trainingsgewicht beim Powerreck 250 kg.

c) Verwendungsklasse „S“

- d) Kenn-Nummer: Typ: -STHL, BJ: 2018
- e) Lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme des Gerätes das Benutzerhandbuch