

# A-FRAME MANUÁL

## Návod na sestavení Konstrukce pro vzdušnou akrobacii

pro

Kruh / Hamak / Šálu

Aerial Fitness / Joga /Trapéz

### ŽÁDÁME O DŮKLADNÉ PŘEČTENÍ NÁVODU PŘED SAMOTNOU INSTALACÍ

Pro správné 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 vaši technickou podporu na mobilu: **+420 608 059 971** nebo e-mailu: [obchod@tanecnityce.cz](mailto:obchod@tanecnityce.cz) dříve, než začnete s instalací nebo používáním A-FRAME.

**NESESTAVUJTE A NEINSTALUJTE** vaší A-FRAME v případě jakýchkoliv pochybností o způsobu sestavení nebo použití.

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

Vaše bezpečnost je prioritou za každé situace!

**VIJMUTÍ Z OBALU NEBO ZAČÁTKEM POUŽITÍ PRODUKTU, POTVRZUJETE VÝŠE UVEDENÉ A PŘEBÍTÁTE PLNOU ZODPOVĚDNOST ZA UŽÍVÁNÍ VAŠÍ A-FRAME.**

**UPOZORNĚNÍ:** Vezměte na vědomí, že koberec či měkký povrch podlahy může ovlivnit stabilitu tohoto produktu.

**UPOZORNĚNÍ:** Nikdy neuvolňujte jakýkoliv šroub, pokud tak není výslovně uvedeno v návodu produktu.

*(dle anglického originálu str. 2)*

### DŮLEŽITÉ INFORMACE PŘED PRVNÍM POUŽITÍM

Chybné použití A-FRAME může být nebezpečné nejen pro uživatele, ale také pro kohokoli v její blízkosti. Použití A-FRAME je vždy na uvážení uživatele a je také jeho odpovědností zkontrolovat, zda je před použitím správně a bezpečně sestavená. Akrobatické cvičení je extrémně fyzicky náročné a využívá svaly, které jste dříve možná nepoužívali, a proto pokud nejste zahřátí, může dojít k poškození svalů, napětí a zranění. Před použitím A-FRAME je nutné se zahřát a po použití protáhnout. Důrazně doporučujeme, abyste před použitím A-FRAME shlédli některé z online videí nebo navštívili lekci akrobatického cvičení a naučili se základní pohyby. Nikdy nezkoušejte pohyby přesahující vaše schopnosti bez instruktora. Pokud se kdykoli při používání A-FRAME cítíte nepohodlně, bolí vás svaly nebo se vám špatně dýchá - dejte si pauzu. Mezi cvičením vždy odpočívajte, pokud narazíte na zdravotní potíže, vyhledejte lékařskou pomoc.

**Užijte si mnoho sportovních zážitků s A-FRAME – Váš X-POLE Team**

## CO SI OBLÉČT NA TRÉNINK

Při cvičení se zkuste vyhnout volnému oblečení. Doporučujeme nechávat odkryté podkolenní jamky a podpaždí. Bavlněné oblečení je vhodnější 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 legíny a top zakrývající oblast zad. Top by neměl být příliš volný, aby při cvičení neomezovalo v pohybu. Kraťasy a tílka nejsou pro cvičení příliš vhodné. **Veškeré šperky a hodinky by před cvičením měly být sundány.**

*(dle anglického originálu strana 3)*

## A-FRAME

pro

Kruh / Hamak / Šálu

Aerial Fitness / Joga / Trapéz

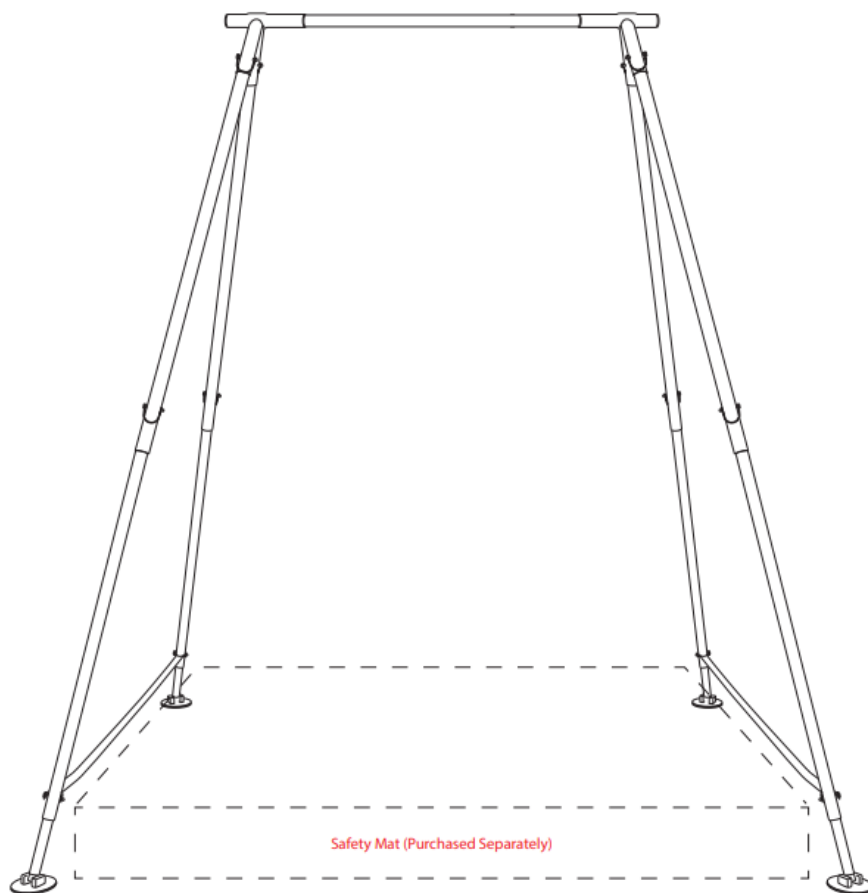
A-Frame od X-Pole je perfektní pro vzdušnou akrobacii, jógu, aerial hoop, hamak, šálu a statický trapéz. A-Frame může být používán v místnostech od 2450 mm až do výšky 3480 mm s volbou různých mezistupňů výšky.

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

**Rychlé sestavení – všechny díly lze skladovat v přenosných vacích.**

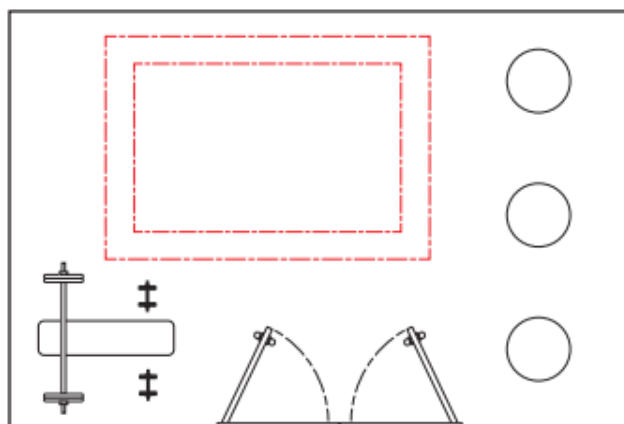
**Použitelné pro více disciplín – lze použít pro šálu, kruh, statickou hrazdu a hamak!**

**Snadná manipulace a přeprava – lehké konstrukce umožňuje vzít A-Frame kamkoliv!**

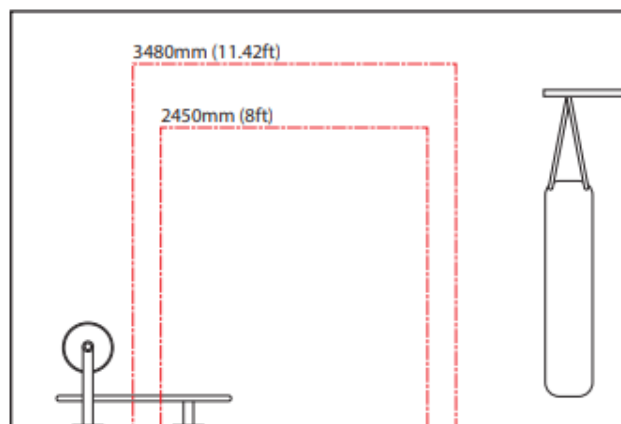


Obr. 1.1

## ROZMĚRY A-FRAME A UMÍSTĚNÍ V PROSTORU



Obr. 1.2.



Obr. 1.3.

Ve chvíli, kdy je A-Frame na nejnižší výšce, vyžaduje prostor minimálně 4,4 m<sup>2</sup>. Pokud je A-Frame na maximální výšce, vyžaduje celkový prostor 8,9 m<sup>2</sup>. (Obr. 1.2.)

Minimální dosažitelná výška je 2 450 mm, maximální dosažitelná výška je pak 3 480 mm. (Obr. 1.3)

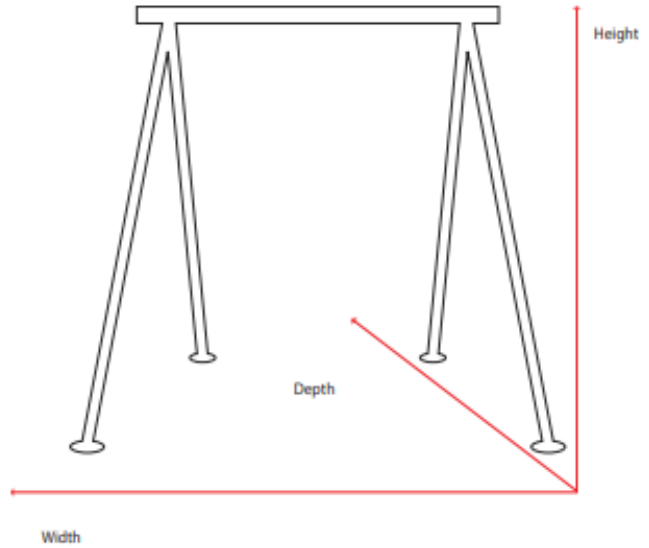
Výška (mm)	Šířka (mm)	Hloubka (mm)	Celkový prostor (m <sup>2</sup> )
2450	1955	2245	4,4
2530	2019	2318	4,7
2610	2083	2392	5
2755	2198	2524	5,5
2900	2314	2647	6,1
3045	2430	2790	6,8
3190	2545	2923	7,4
3335	2661	3056	8,1
3480	2777	3189	8,9

### JAK NA MĚŘENÍ

Výška (height): rozměr měřený od země k Horní závěsné tyči

Šířka (width): měřen rozestup při pohledu zředu, tj. mezi dvěma Předníma/Zadníma nohama

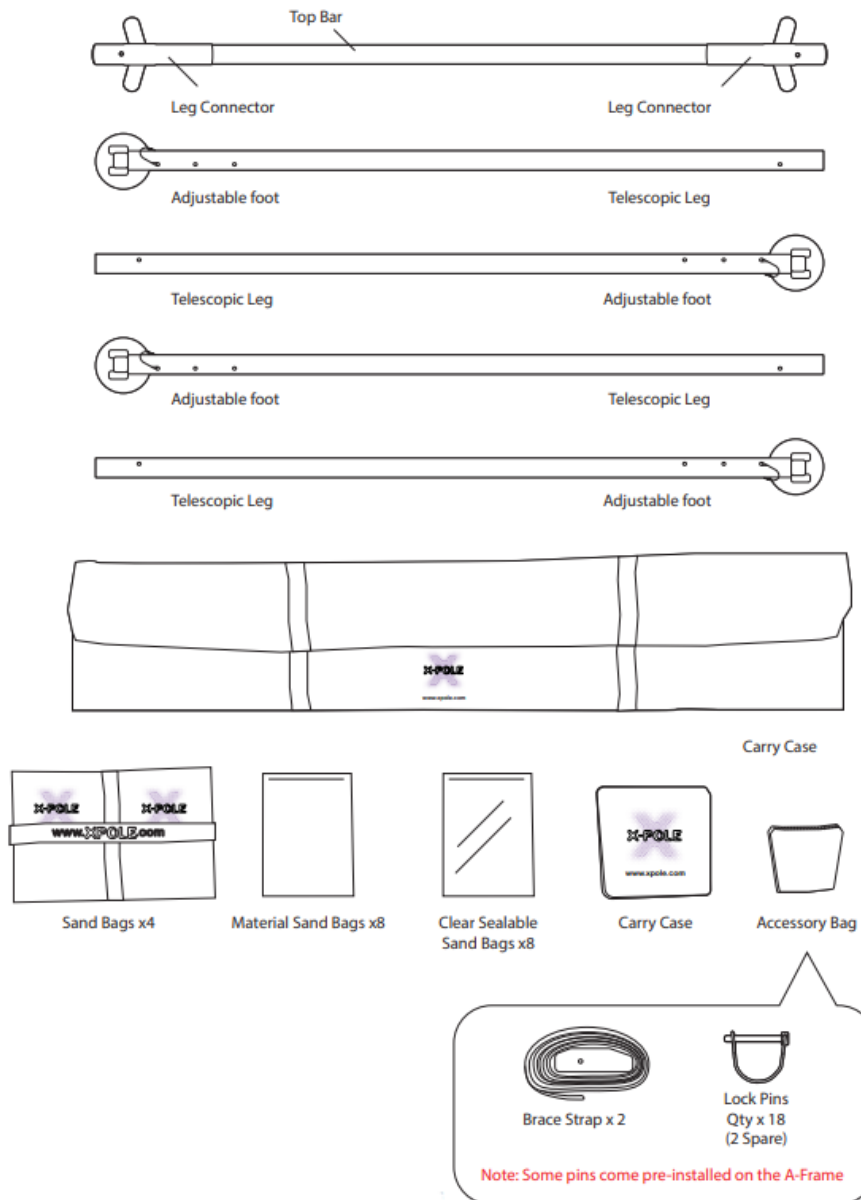
Hloubka (depth): měřen rozestup při pohledu z boku, tj. mezi Přední a Zadní nohou



Obr. 1.4

(Dle anglického originálu str. 5)

## OBSAH SETU A-FRAME



Obr. 1.5

Pojmy z obrázku:

Top Bar – Horní závěsná tyč

Leg insert – Konektor nohy konstrukce

Figure-8 Connector - Konektory pro upevnění akrobatického vybavení

Telescopic leg – Teleskopická noha

Adjustable foot – Nastavitelná nožička

Sand bags x4 – Zátěžový vak 4ks

Material Sand Bags x 8 – Vnitřní vaky plnitelné pískem – 8ks

Clear Sealable Sand bags x 8 – Průhledné uzavíratelné sáčky plnitelné pískem 8ks

Carry Case – Přenosný vak

Accessory Bag - Vak s nářadím

- Brace Strap x 2 – Pojistný popruh

- Lock Clips Qty x 18 (2 Spare) – Pojistný kolíky 18ks (2 náhradní)

## KONTROLA JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ SETU

Důkladně zkontrolujte obsah balení (Obr. 1.5), pokud vám cokoliv chybí nebo je poškozeno, kontaktujte nás: [obchod@tanencityce.cz](mailto:obchod@tanencityce.cz)

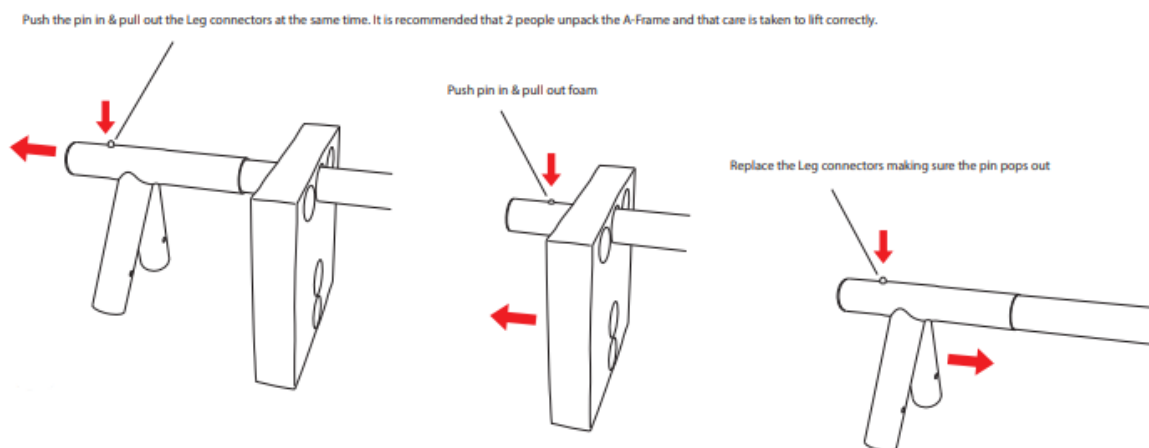
Znalost všech částí setu A-Frame je nezbytná. Ujistěte se, že všemu rozumíte a vyzkoušejte si práci s Konstrukcí před instalací samotnou.

(Dle originálu str. 6)

## VYJMUTÍ Z OBALU (Doporučujeme vybalovat ve dvou osobách)

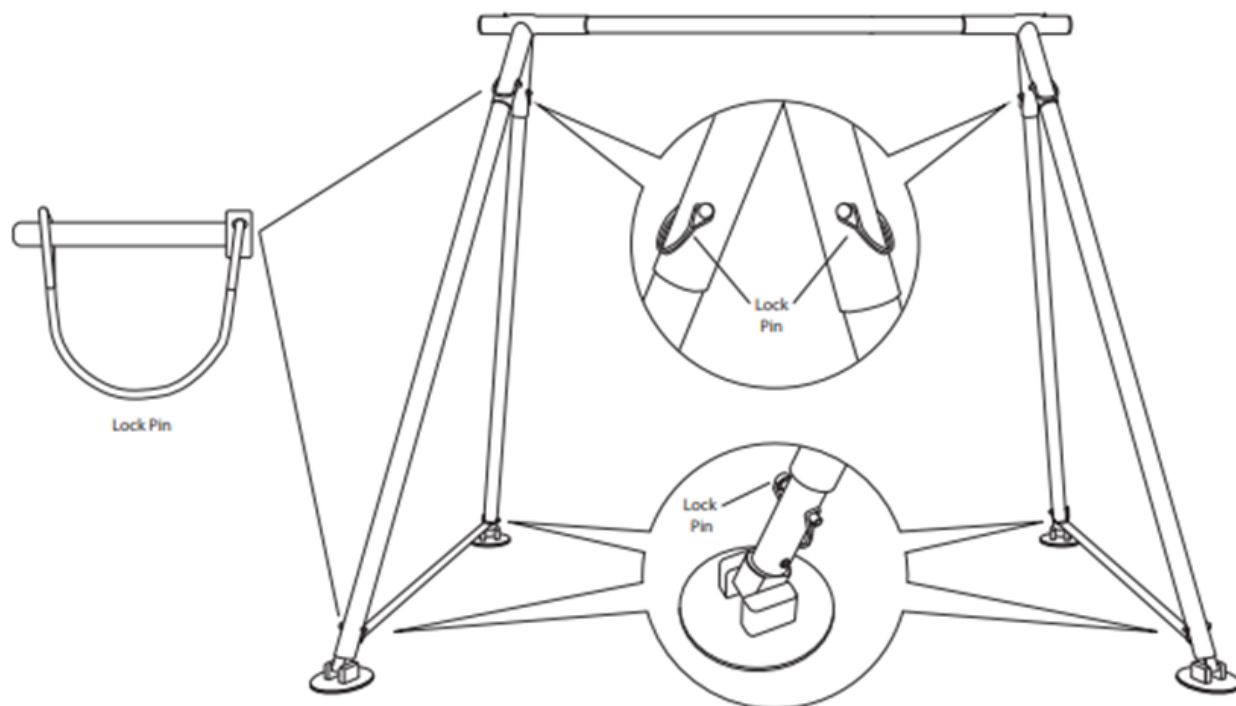
A-Frame je zabalena tak, aby byla co nejvíc chráněna před poškozením během transportu k zákazníkovi. Je velmi důležité před začátkem instalace řádně vybalit všechny části.

A-Frame nejprve vyjměte z krabice. Pro sejmutí ochranné pěnové krytky z Horní závěsné tyče nejprve musíte sejmut Konektory noh. Stiskněte pojistku, sejměte Konektory a sundejte pěnové krytky, poté Konektory noh vraťte zpět. Ujistěte se, že Pojistka po vrácení pevně zapadla na své místo (Obr. 1.6).



Obr. 1.6

## POJISTNÉ KOLÍKY



Obr. 1.7

**UPOZORNĚNÍ:** Některé Pojistné kolíky jsou již nainstalovány na A-Frame.

(Dle originálu str. 7)

## NASAZENÍ NOH A-FRAME

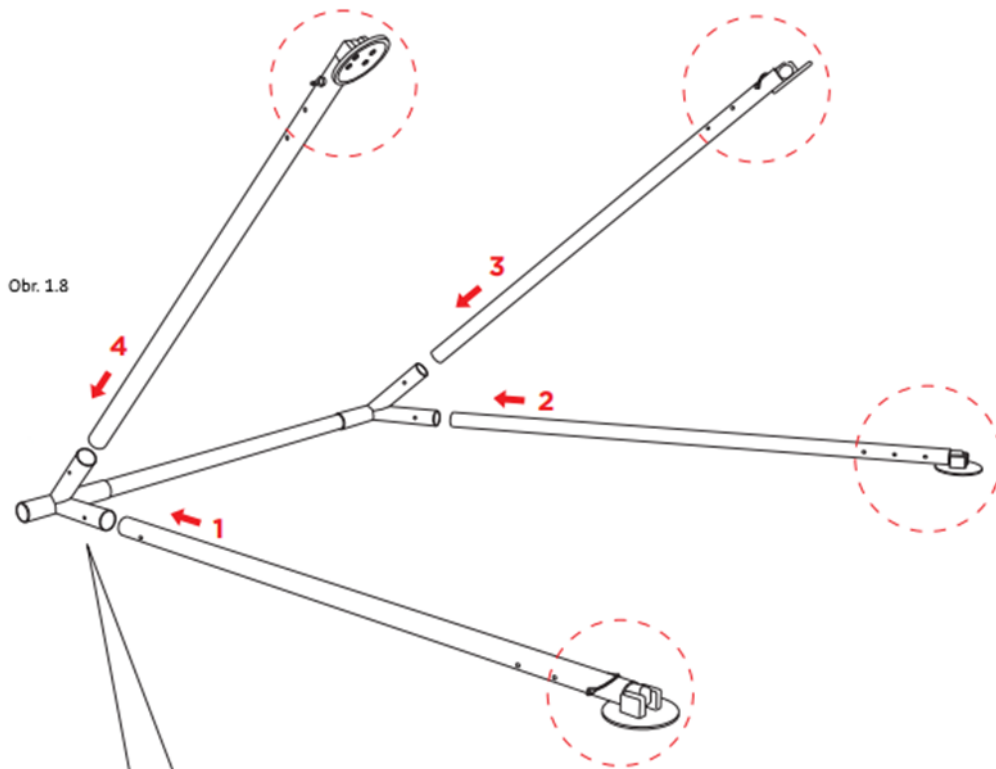
Pojmy z obrázku:

*Tail of Pin – Ocas pojistného kolíku*

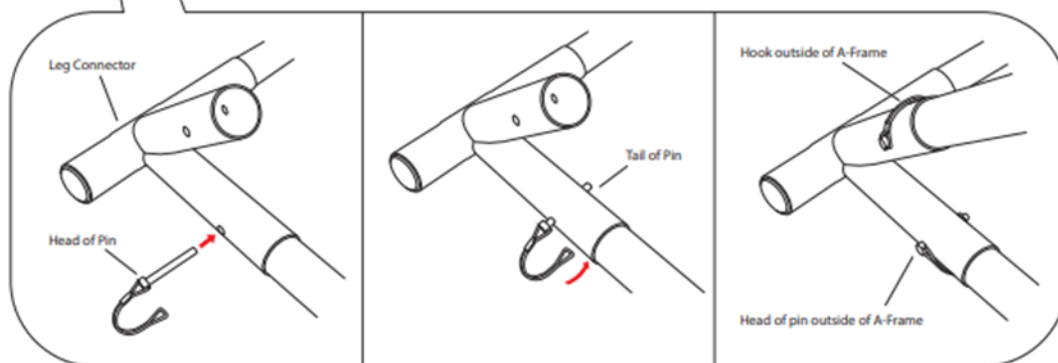
*Head of Pin – Hlava Pojistného kolíku*

*Hook outsider of A-Frame – Zaháknutí zvenku A-Frame*

*Head of pin outsider of A-Frame – Hlava Pojis. kolíku zvenku A-Frame*



Obr. 1.8



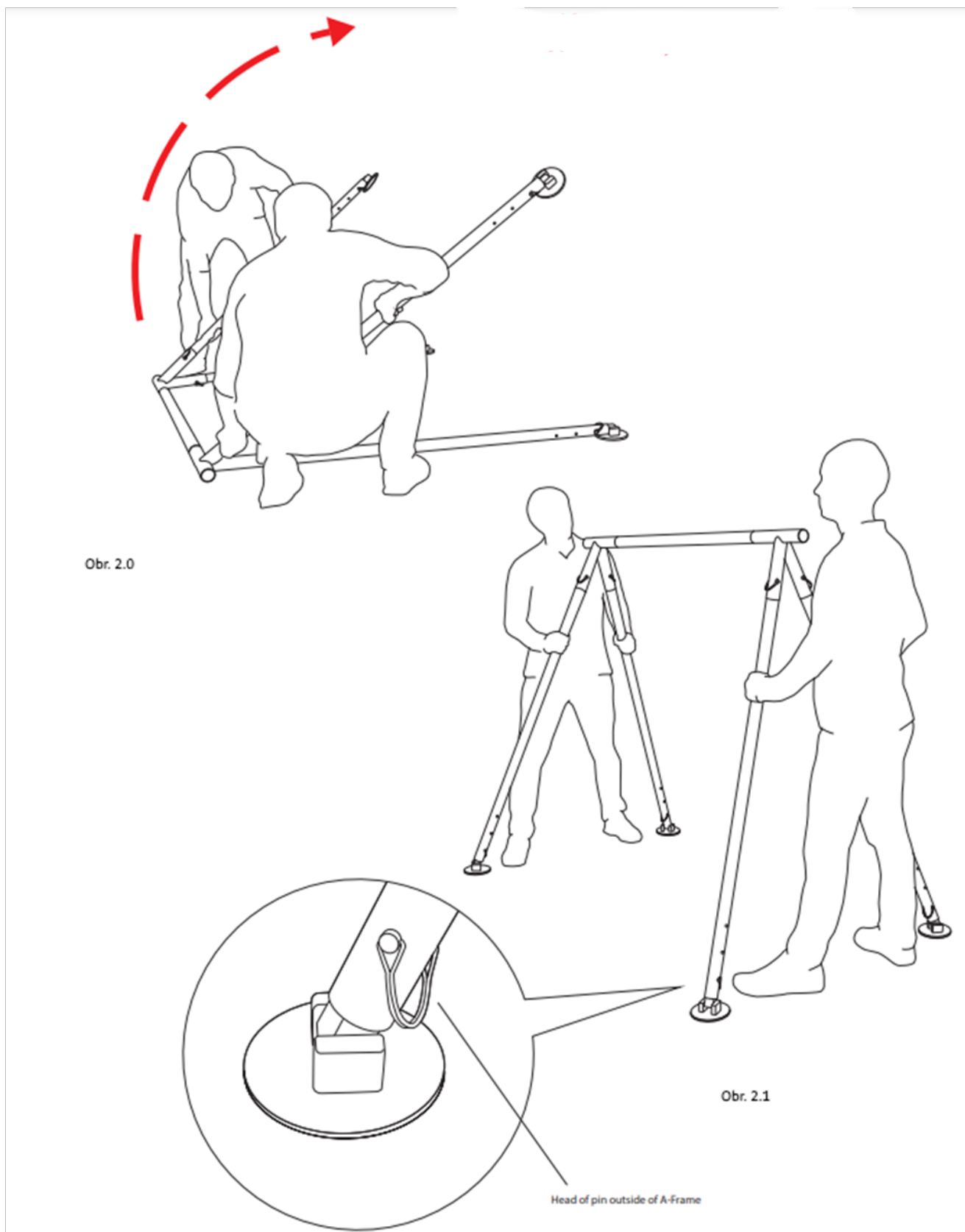
Obr. 1.9

**POZNÁMKA: Hlava pojistného kolíku musí vždy mířit směrem ven a Ocas pojistného kolíku směrem dovnitř.**

1. Položte Horní závěsnou tyč na zem, jak je uvedeno na Obr. 1.8
2. Nejprve nasuňte jednu z Teleskopických noh A-Frame do otvoru na Konektoru nohy konstrukce. Poté zarovnejte otvory pro Pojistné kolíky na Teleskopické noze s otvory na Konektoru noh. Na Teleskopických nohách jsou vyznačeny pomocné čáry, tzv. „Guide Line“, které vás v tomto přesně nasměrují.
3. Když je Teleskopická noha plně zasunuta, zajistěte ji Pojistným kolíkem.
4. Po zajištění první Nohy pak pokračujte stejným způsobem s instalací dalších Teleskopických nohv pořadí 1-4 – dle obrázku (Obr. 1.8)

*(Dle anglického originálu str. 8)*

## ZVEDNUTÍ A-FRAME



POZNÁMKA: A-Frame vždy zvedejte ze země do svislé polohy ve dvou (Obr. 2.0)

Jakmile A-Frame složíte a zvednete do svislé polohy je nezbytné zajistit pro ni dostatek volného prostoru. Ujistěte se, že Nožičky jsou ploché - v rovině, tak že jemně Teleskopickými nohama zatřeste – kdy jedna osoba drží dvě nohy a druhá osoba druhé dvě (Obr. 2.1.)



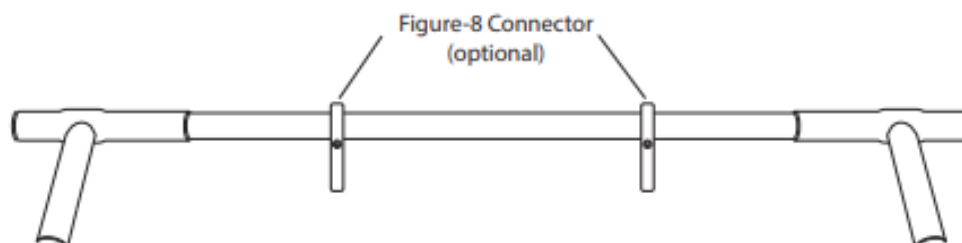
## VARIANTY UCHYCENÍ AKROBATICKÉHO NÁŘADÍ

Pojmy z obrázků:

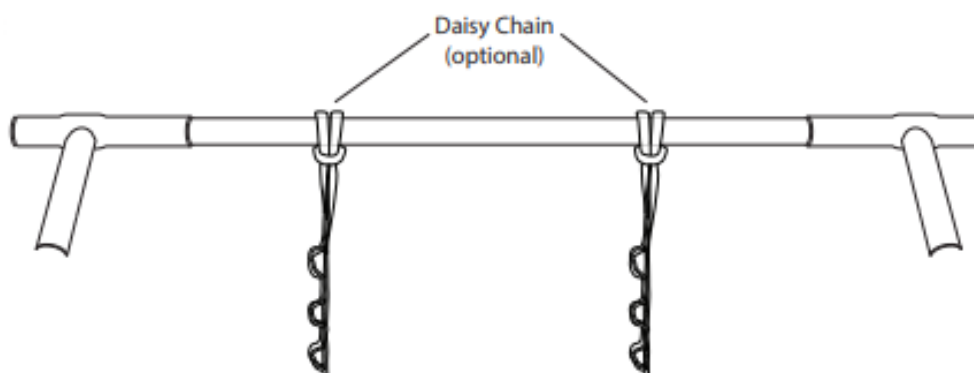
Figure-8 Connector – A-Frame konektory (k zakoupení na [www.tanecnytyce.cz/www.tanecnytyce.sk](http://www.tanecnytyce.cz/www.tanecnytyce.sk))

Daisy Chain – Daisy Chain (k zakoupení na [www.tanecnytyce.cz/www.tanecnytyce.sk](http://www.tanecnytyce.cz/www.tanecnytyce.sk))

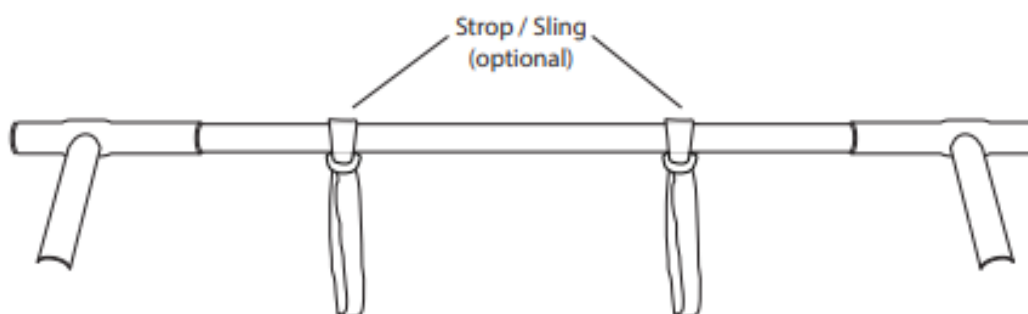
Strop/Sling – Nekonečná smyčka (k zakoupení na [www.tanecnytyce.cz/www.tanecnytyce.sk](http://www.tanecnytyce.cz/www.tanecnytyce.sk))



Obr. 2.2



Obr. 2.3



Obr. 2.4

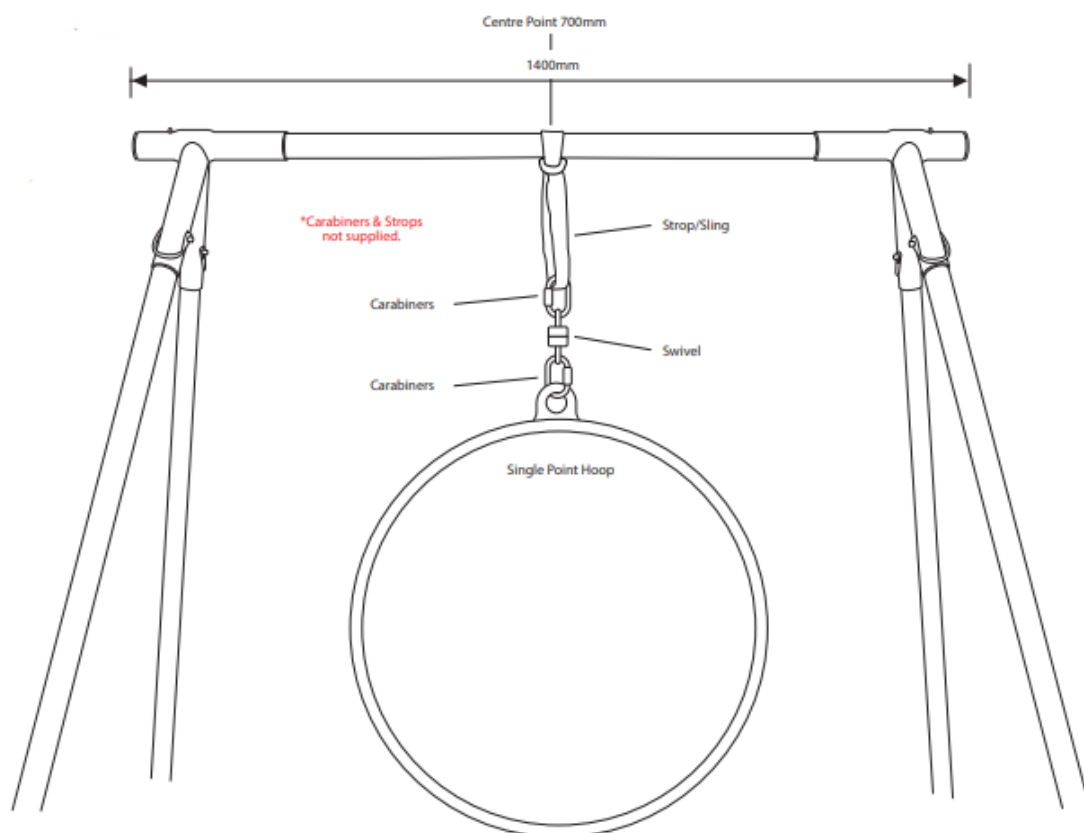
POZNÁMKA: K dispozici je Prodloužená Horní závěsná tyč, která je alternativou k variantě Závěsné tyči, která je obsahem základního setu A-Frame, zakoupíte ji na: [www.tanecnytyce.cz/www.tanecnytyce.sk](http://www.tanecnytyce.cz/www.tanecnytyce.sk)

(Dle anglického originálu str. 10)

POZNÁMKA: Výrazně doporučujeme, aby byl Aerial Hoop upevněn k A-Frame dle zavěšovací metody zobrazené níže (Obr. 2.5 a 2.6)

### Metoda 1

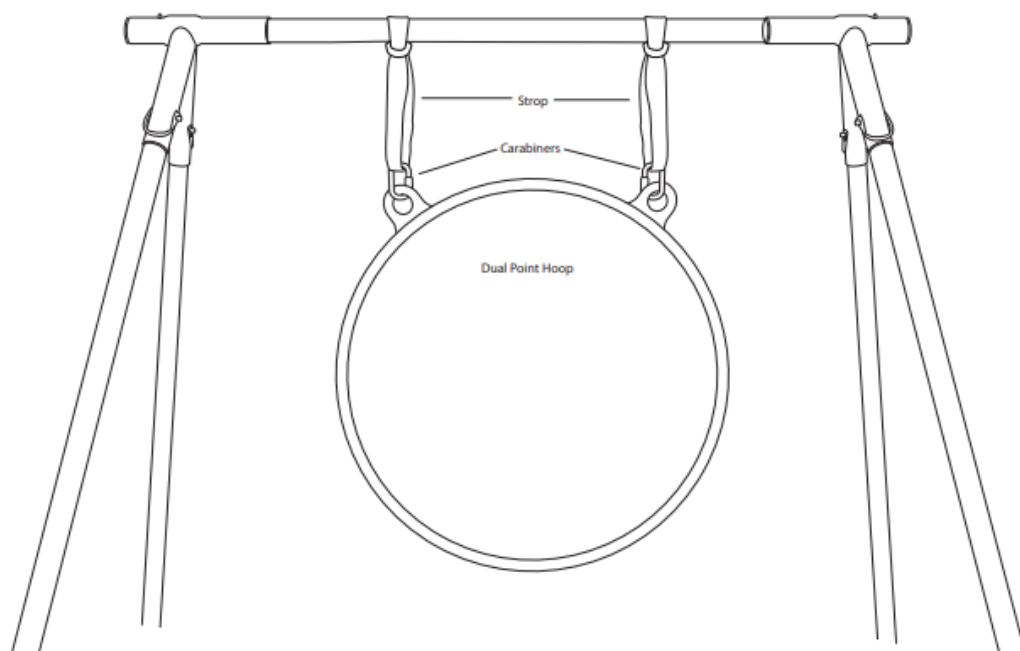
#### Jedno-úchytnový kruh



Obr. 2.5

### Metoda 2

#### Dvou-úchytnový kruh

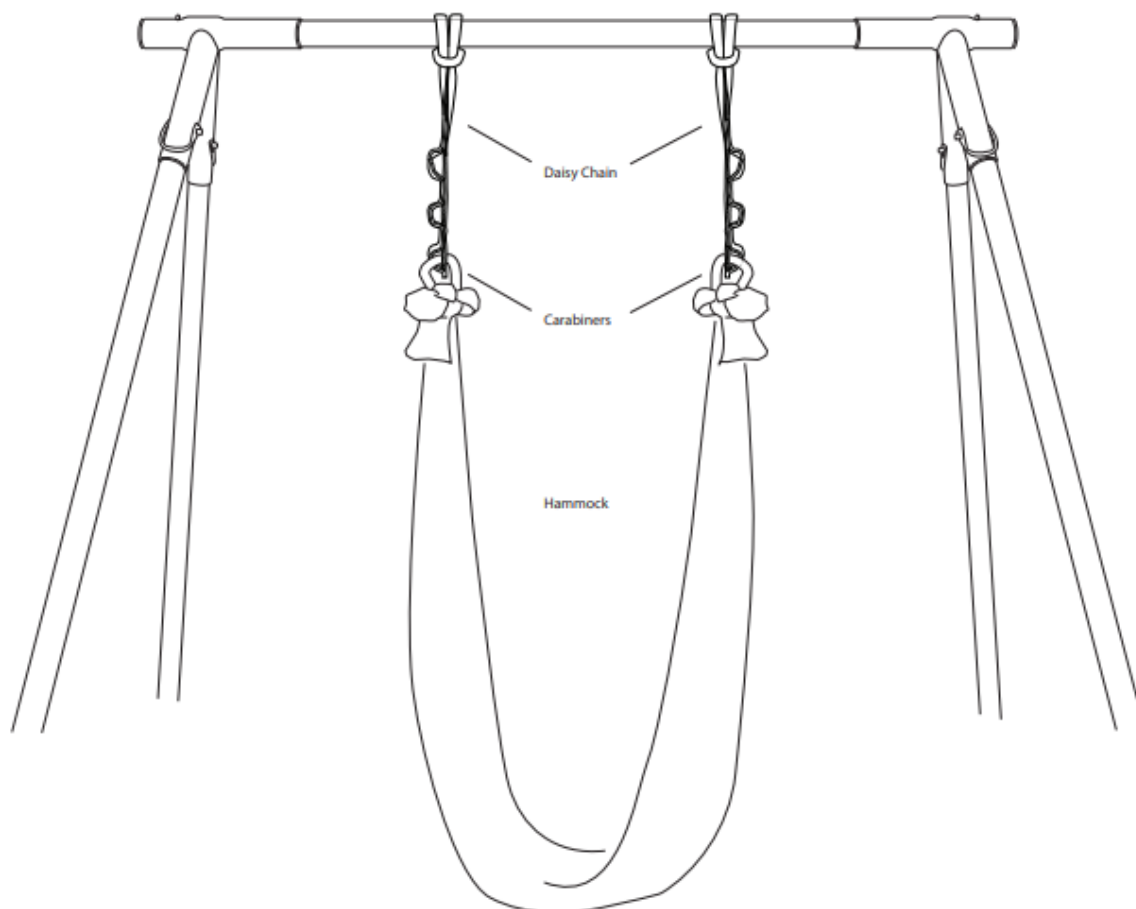


Obr. 2.6

POZNÁMKA: Zavěšení hamaky je zobrazeno v obrázku pomocí Daisy Chain

Metoda 3

Hamaka



Obr. 2.7

## A-FRAME VÁHA A ZÁTĚŽOVÉ TESTY

X-POLE A-FRAME je lehká, přenosná Závěsná konstrukce navržen pro domácí trénink a studia vyučující Aerial Fitness.

Není vhodná pro profesionální použití nebo dynamické pády – buďte opatrní.

Testováno TUV International test house.

MBL (doporučené zatížení) = 700 kg

WLL (zatížení v pohybu)

10: 1 - 70 kg / 154 lb

7: 1 - 100 kg / 220 lb

5: 1 - 140 kg / 309 lb

Žádná certifikace není možná, protože v současné době neexistují žádné mezinárodní předpisy pro vybavení vzdušné akrobacie. X-Pole A-Frame se používá v tréninkových prostředích s nízkým zatížením - faktor 5: 1.

*(Dle anglického originálu str. 12)*

## PRODLUŽOVÁNÍ TELESKOPICKÝCH NOH

Pro účely přepravy jsou Nohy stažené na minimum z důvodu snazšího transportu.

Pojmy z obrázku:

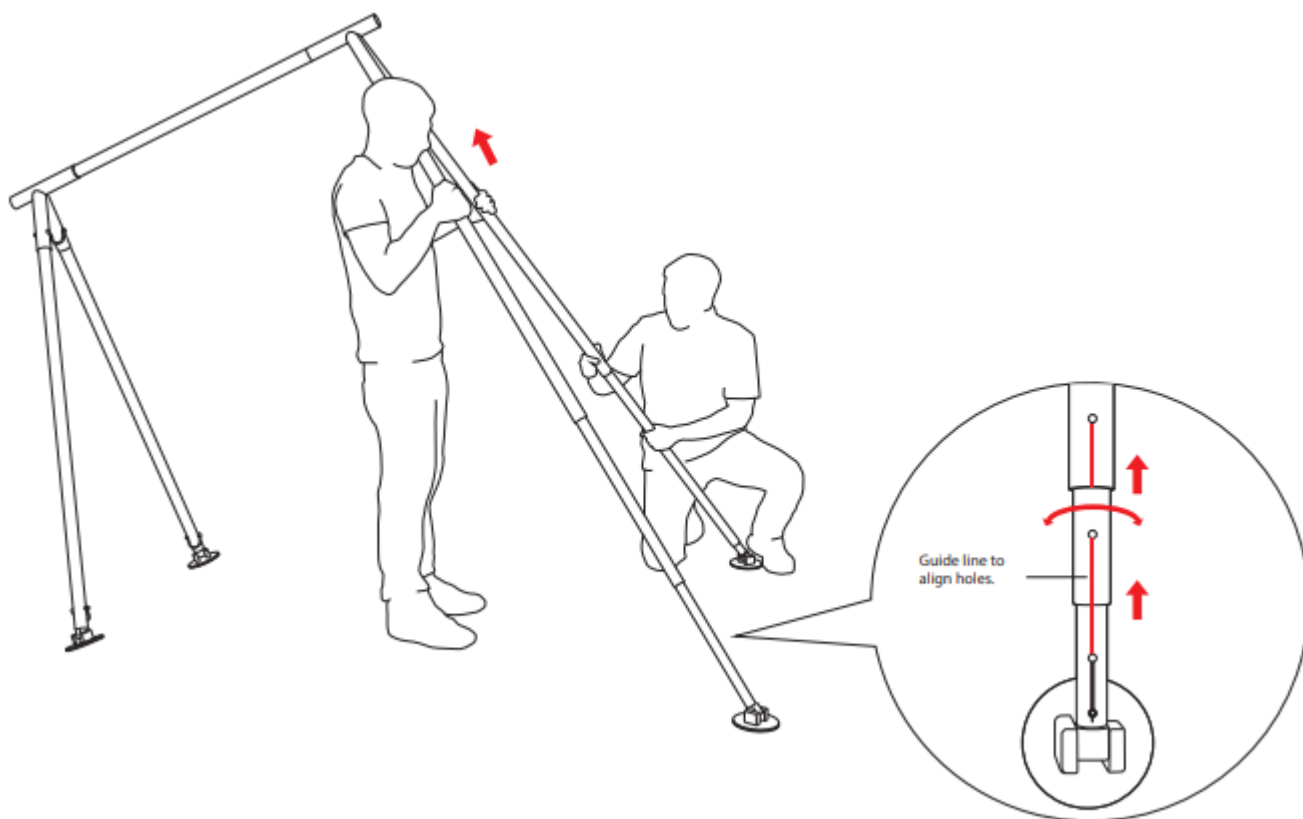
Guide line to align holes – Kontrolní linka (pro zajištění otvorů v rovině)

Top leg – Vrchní část nohy

Middel leg – Střední část nohy

Bottom leg – Spodní část nohy

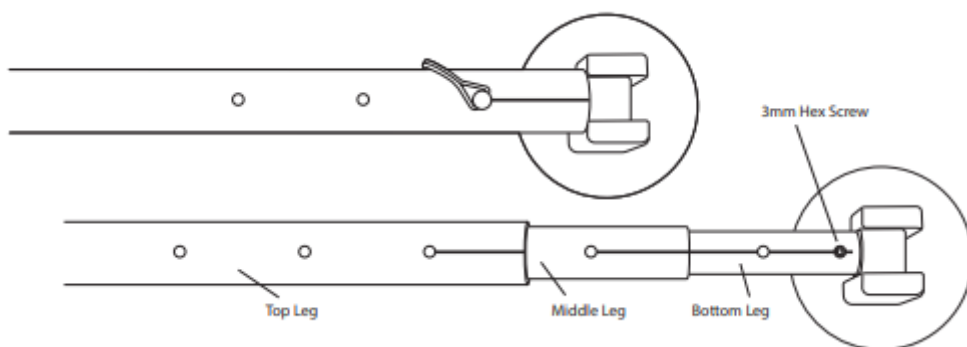
3mm Hex Screw – 3mm imbusový šroub



Obr. 2.8

**POZNÁMKA:** Odejměte nejspodnější Pojistný kolík (ten nejbliže spodní Nožičce), abyste Teleskopickou nohu mohli prodloužit. Po prodloužení Pojistný kolík opět zajistěte v Noze. Nikdy nevytahujete Nohy úplně, může dojít k jejich oddělení či zaseknutí. V případě, že Nohy prodloužíte přes doporučenou mez, uvidíte bílou čepičku. Nikdy neprodlužujete nožičky přes mez danou čepičkou!

**POZNÁMKA:** Prodlužujte Nohy od Vrchní části nohy, přes Střední část nohy po Spodní část nohy.



Obr. 2.9

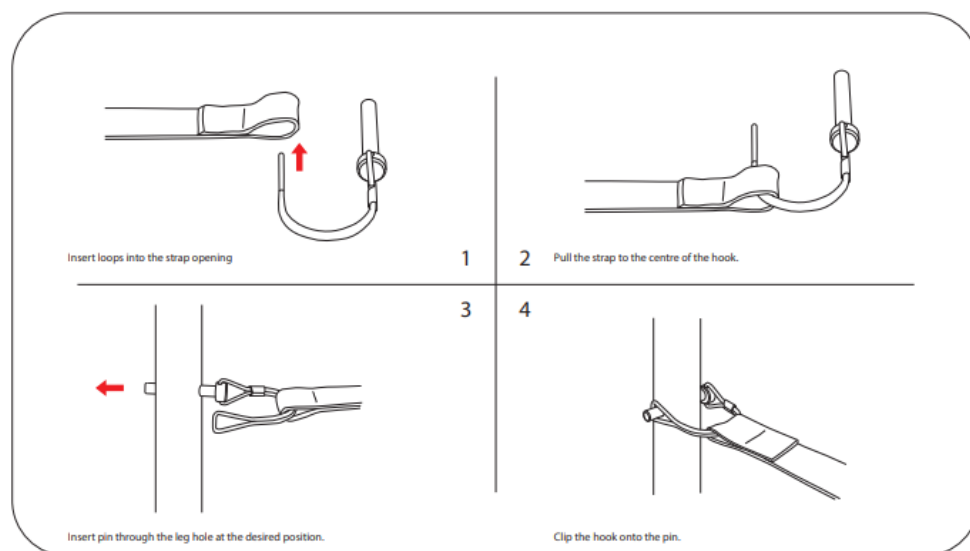
1. Nejprve odejměte oba Pojistné kolíky na jedné straně A-Frame (Obr. 2.8). Jedna osoba konstrukci nadzvedává, aby se Nohy mohly prodloužit. Po dosažení požadované výšky konstrukce připevněte zpět Pojistné kolíky. Vždy se ujistěte, že Pojistné kolíky jsou umístěny na vnější straně Nohy a jsou ve správné poloze dle Kontrolní linky.

2. Stejným postupem prodlužte Nohu A-Frame na druhé straně a ujistěte se, že obě strany jsou stejnoměrné.
3. Pro snížení výšky A-Framu je postup opačný a musí být zopakován na všech čtyřech Nohách.
4. Poslední Pojistky umístěte těsně nad Nožičky každé ze čtyř Noh – později se budou využívat pro zajištění Zátěžových vaků.

**POZNÁMKA: Obejděte Konstrukci a posuďte dostatečné zasunutí a upevnění všech Pojistných kolíků.**

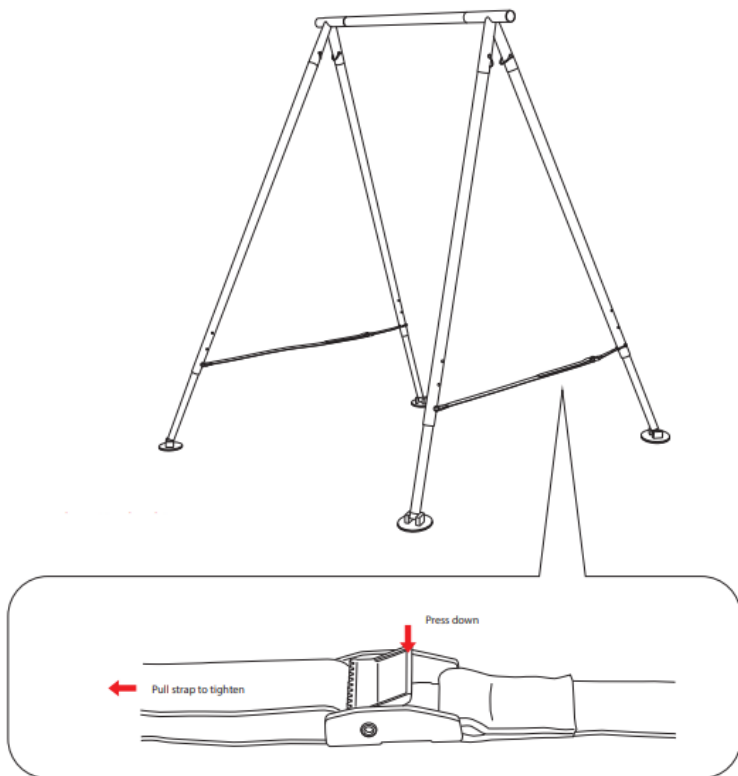
*(Dle anglického originálu str. 13)*

## POUŽITÍ POJISTNÝCH POPRUHŮ



Obr. 3.0

1. Smyčku Pojistného kolíku provlékněte okem Pojistného popruhu (Obr. 3.0 – 1)
2. Pojistný popruh vycentrujte na střed smyčky Pojistného kolíku (Obr. 3.0 – 2).
3. Zajistěte Pojistný kolík skrz Teleskopickou nohu v požadované výšce (Obr. 3.0 – 3).
4. Zajistěte Pojistný popruh na Pojistný kolík z druhé strany smyčky (Obr. 3.0 – 4).



Obr. 3.1

**POZNÁMKA:** Pojistné popruhy mohou být umístěny na jakékoliv Pojistné kolíky, i na ty co jsou použity pro zajištění požadovaného stupně prodloužení Teleskopických noh.

(Dle anglického originálu str. 14)

## POUŽITÍ ZÁTĚŽOVÝCH VAKŮ

Nyní je A-FRAME kompletně sestavena a je čas na použití Zátěžových vaků.

Pojmy z obrázku:

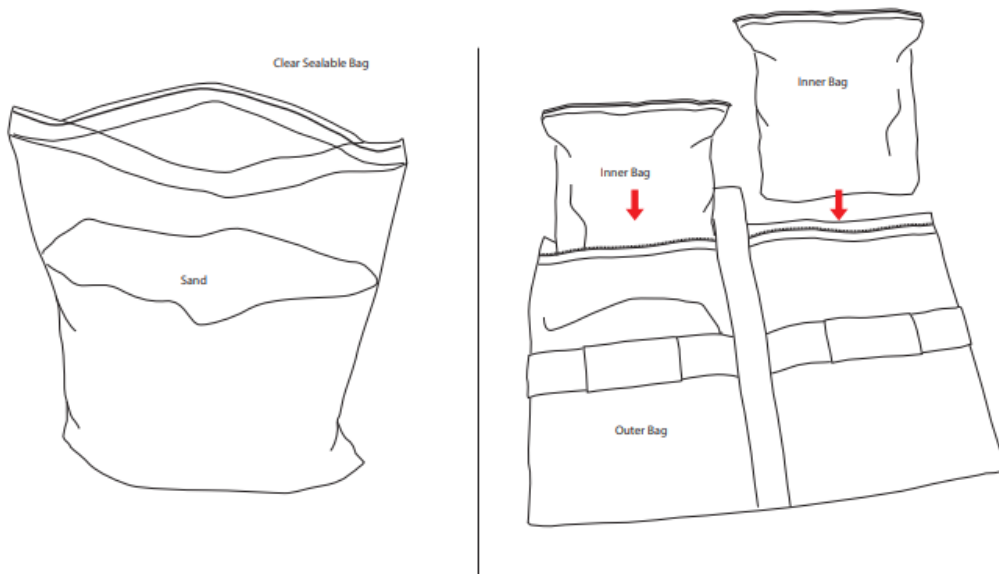
*Clear Sealable Bag – Průhledný uzavíratelný sáček*

*Sand - Písek*

*Inner Bag – Vnitřní vak*

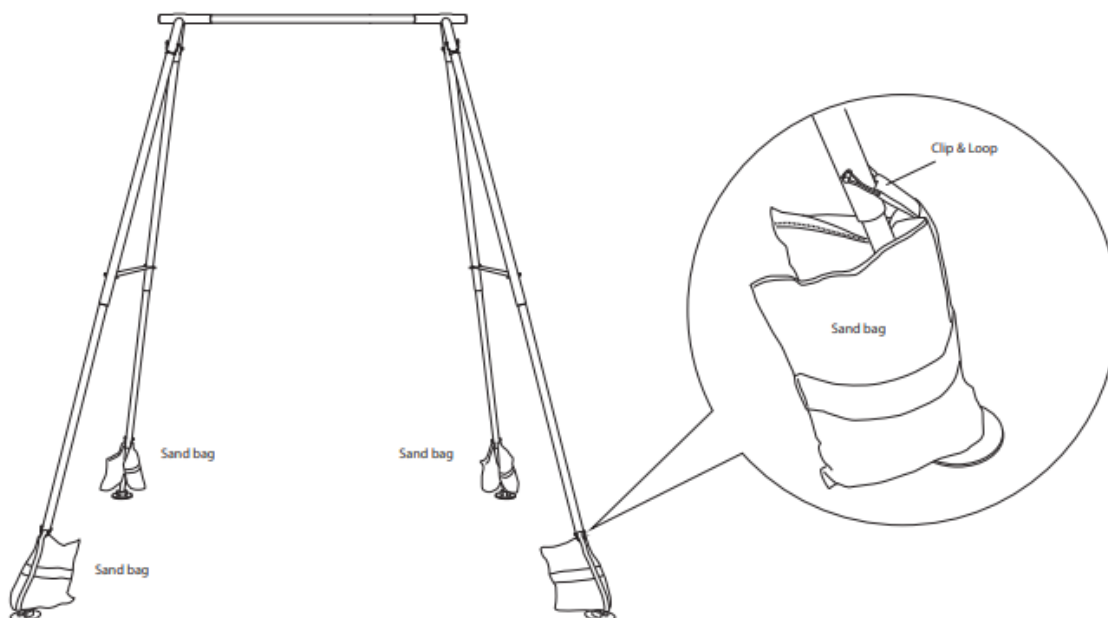
*Outer Bag – Vnější kapsa*

1. Nejdříve naplňte Průhledné uzavíratelné sáčky pískem nebo podobným materiálem – každý z nich je určen pro 5 kg.
2. Opatrně zasuňte naplněné Průhledné sáčky do Vnitřních vaků.
3. Vnitřní vaky umístěte do Vnějších kapes Zátěžového vaku. Vnitřní vaky slouží pro minimalizaci vysypání obsahu Průhledných sáčků. Vždy vložte jeden kus Vnitřního vaku do jedné Vnější kapsy.



4. Nyní mohou být Zátěžové vaky připevněny na každou Nohu konstrukce A-Frame. Ujistěte se, že je Pojistný kolík provlečen skrz Oko vaku.

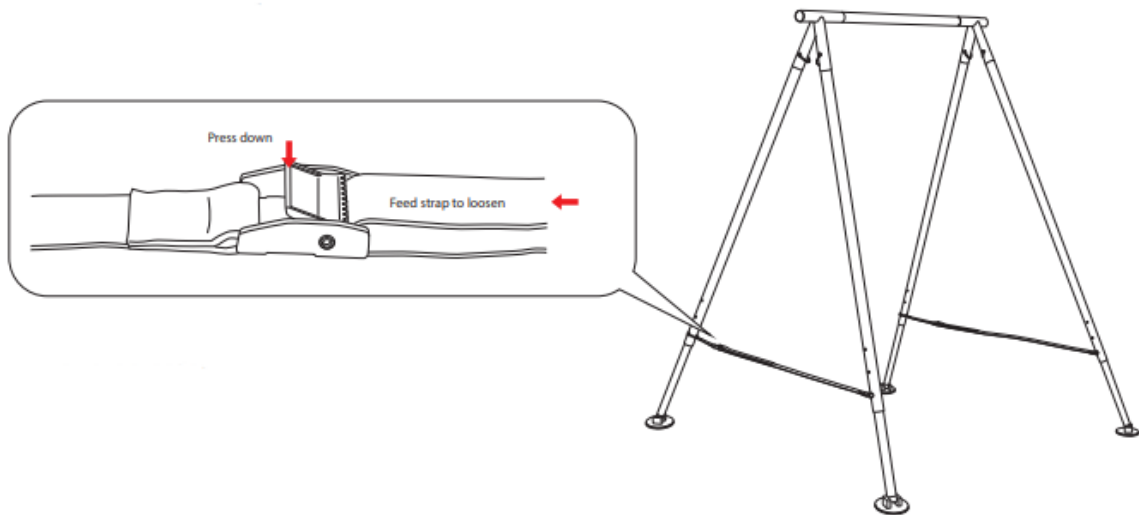
**POZNÁMKA:** Ujistěte se, že jsou Zátěžové vaky ve svislé poloze a spodní část leží na Noze Konstrukce.



*(Dle anglického originálu str. 15)*

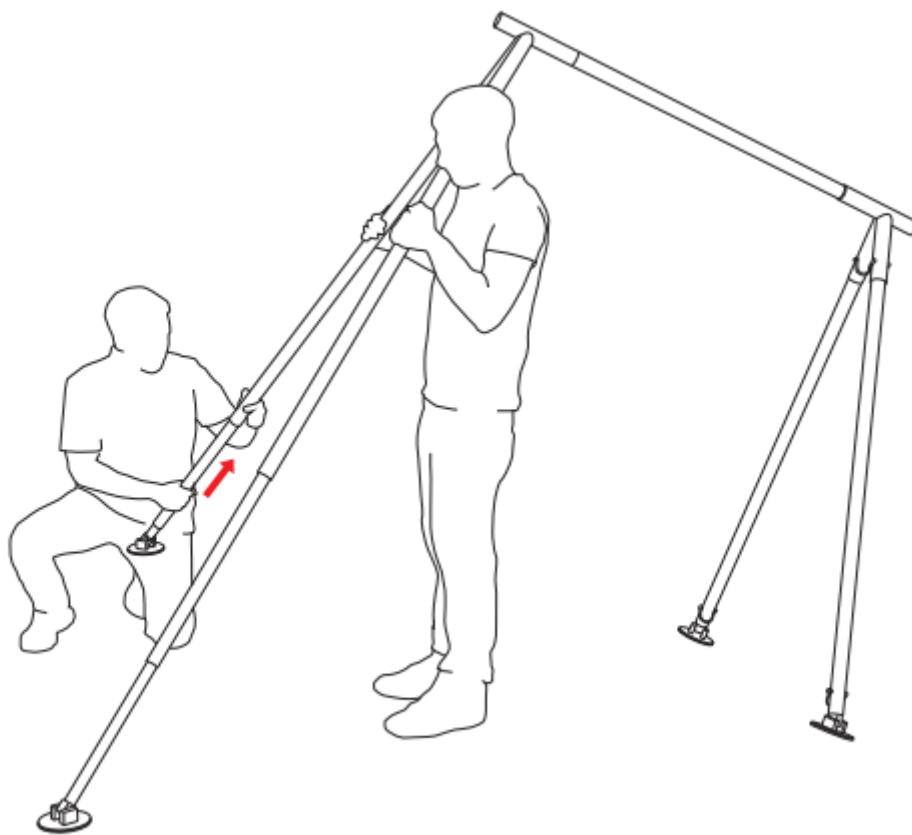
## DEMONTÁŽ A-FRAME

1. Sejměte Zátěžové vaky.
2. Uvolněte Pojistné popruhy – stiskněte pojistku ve středu směrem dolů a uvolněte popruh.



Obr. 3.2

3. Odejměte pojistné kolíky u dvou Nohou na jedné straně, zatímco druhá osoba je přidržuje. Obě Nohy zkratěte na minimum. Následně opakujte postup na druhé straně pro druhé dvě Nohy.



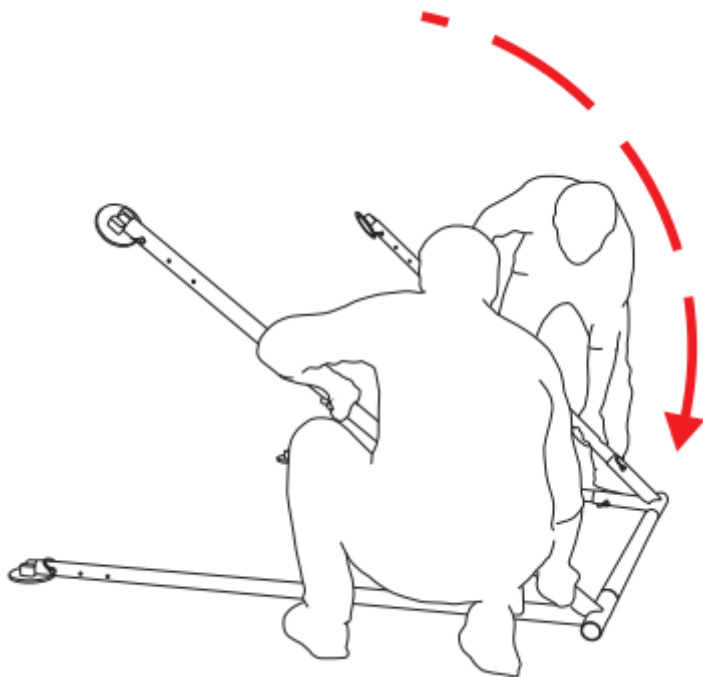
Obr. 3.3

*(Dle anglického originálu str. 16)*

4. Nyní jsou všechny Nohy sníženy na minimum. Pojistné kolíky zajištění nad Nožičkami Teleskopických noh, aby zajistili Nohy v poloze při přesunu do vaku.
5. Odejměte vybavení (kruh/šálu/hamak) připevněné ke konstrukci A-Frame.

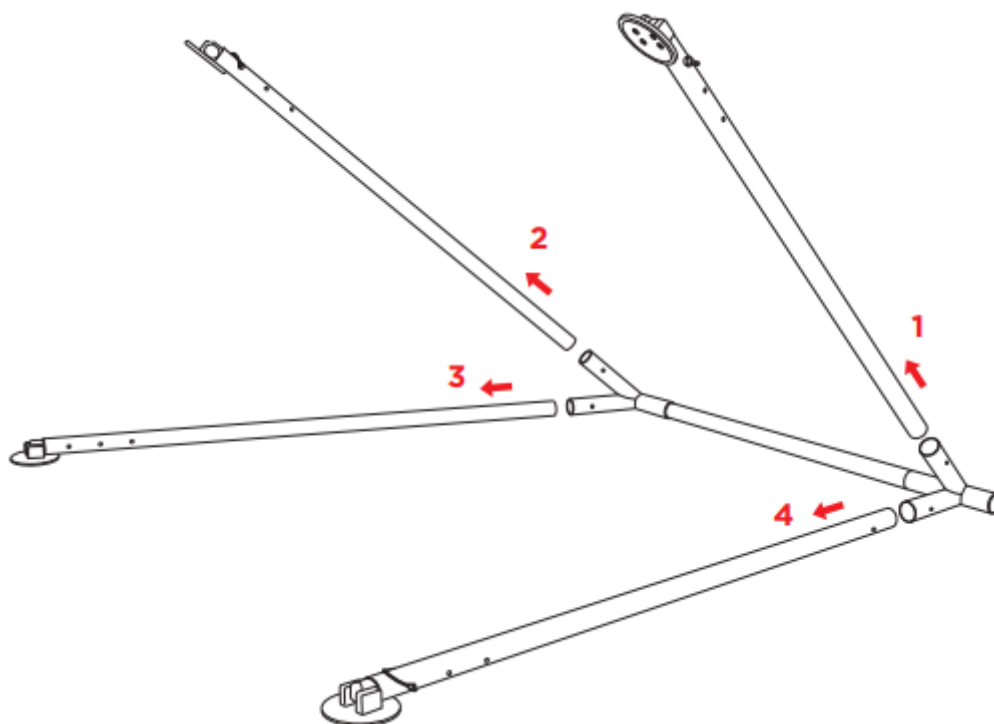


6. Ve dvou osobách položte konstrukci A-Frame na zem tak, aby se Horní závěsná tyč dotýkala země.



Obr. 3.4

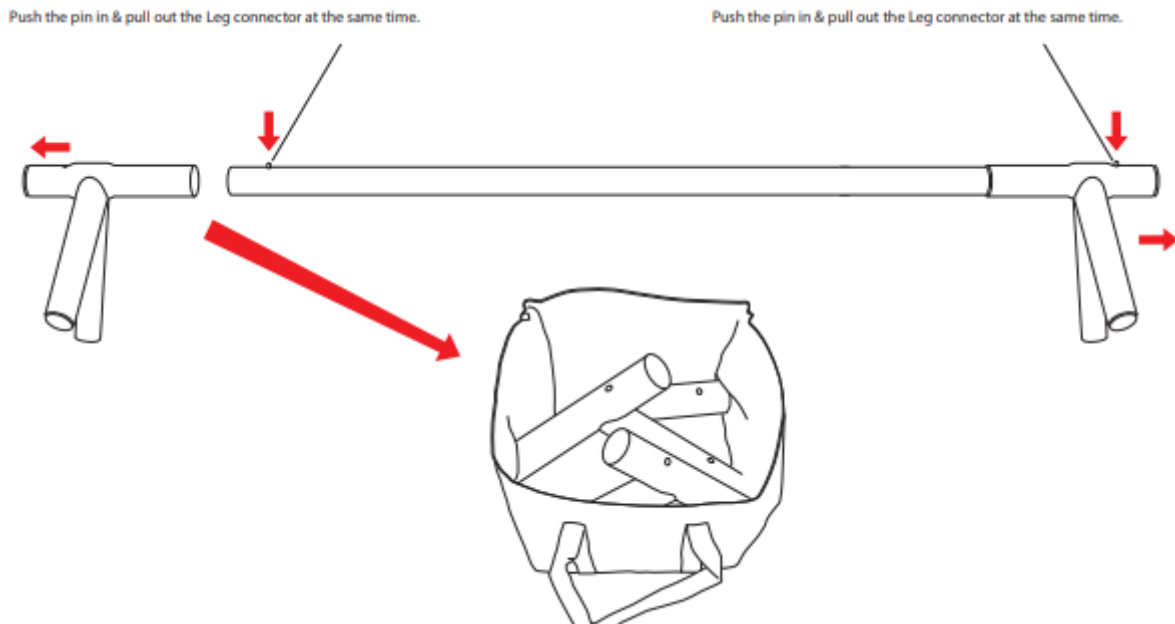
7. Nejprve odejměte Teleskopické nohy, které jsou ve vzduchu a následně ty, které se dotýkají země.



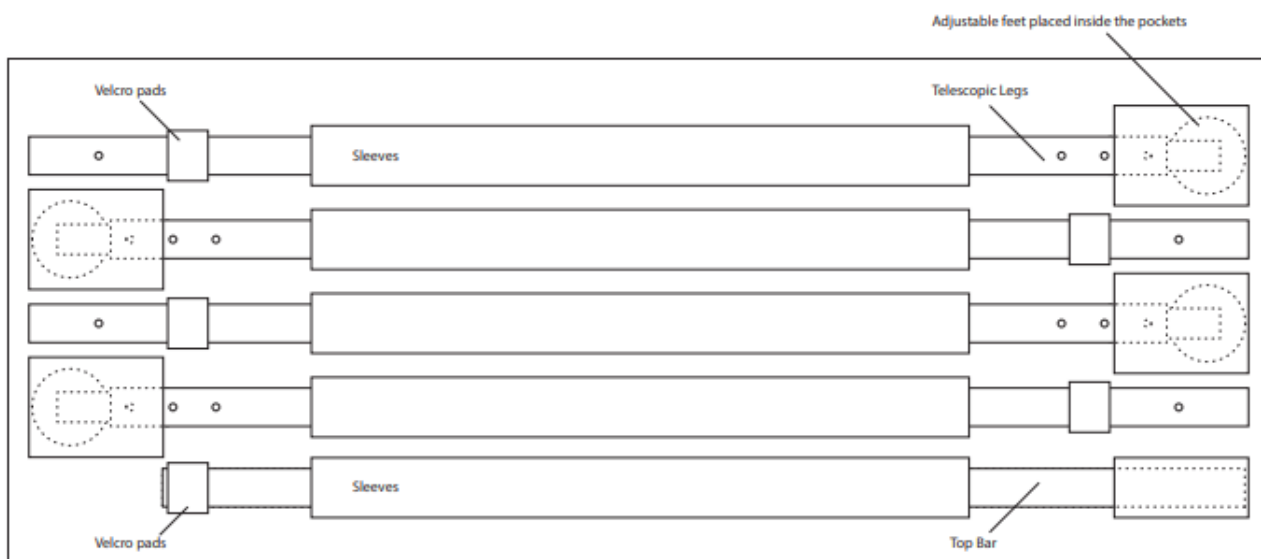
Obr. 3.5

*(Dle anglického originálu str. 17)*

8. Odejměte Konektory pro upevnění noh – stiskněte pojistku na horní straně Závěsné tyče a táhněte směrem ven. Konektory následně dejte do čtvercového přenosného vaku.



9. Sejměte Konektory pro akrobatické vybavení – adaptér uvolněte z pozice 5 mm imbusových klíčem a stiskněte pojistku na vnější části Závěsné tyče (stejnou jako pro uvolnění Konektorů noh), aby bylo možné adaptéry z Horní závěsné tyče sundat.
10. Umístěte všechny části A-Frame zpět do Přenosného vaku – Teleskopické nohy vždy musí být zasunuty dovnitř vaku!



(Dle anglického originálu str. 18)

## DOPROVODNÉ VYBAVENÍ A-FRAME

AKROBATICKÉ VYBAVENÍ PRO A-FRAME – AKROBATICKÉ KRUHY, HRAZDY, TRAPÉZY, ŠÁLY, HAMAKY, ALE TAKÉ KONEKTORY A-FRAME PRO ZAVĚŠENÍ ČI SAFETY CHAIN, NEKONEČNOU SMYČKU NEBO PRODLOUŽENOU ZÁVĚSNOU TYČE ZAKOUPÍTE NA:

[WWW.TANECNITYCE.CZ](http://WWW.TANECNITYCE.CZ) / [WWW.TANECNITYCE.SK](http://WWW.TANECNITYCE.SK)

**VEŠKERÁ INSTRUKTÁŽNÍ VIDEA JSOU KE STAŽENÍ ZDE:**

<https://www.tanecnityce.cz/vse-o-nakupu/video-a-manual/>

**V PŘÍPADĚ JAKÝCHKOLIV NEJASNOSTÍ S INSTALACÍ NEVÁHEJTE KONTAKTOVAT TÝM EUROPOLES:**

**[OBCHOD@TANECNITYCE.CZ](mailto:OBCHOD@TANECNITYCE.CZ) / +420 608 059 971**