



FITNESSTRAMPOLIN / FITNESS TRAMPOLINE / TRAMPOLINE FITNESS

(DE) (AT) (CH)

FITNESSTRAMPOLIN

Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(FR) (BE)

TRAMPOLINE FITNESS

Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité

(PL)

TRAMPOLINA FITNESS

Wskazówki montażu, obsługi i bezpieczeństwa

(SK)

FITNES TRAMPOLÍNA

Pokyny pre montáž, obsluhu a bezpečnostné pokyny

(GB) (IE)

FITNESS TRAMPOLINE

Assembly, operating and safety instructions

(NL) (BE)

FITNESS TRAMPOLINE

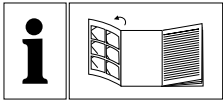
Montage-, bedienings- en veiligheidsinstructies

(CZ)

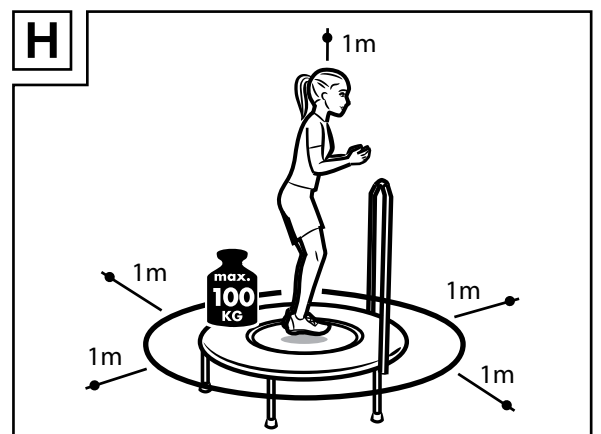
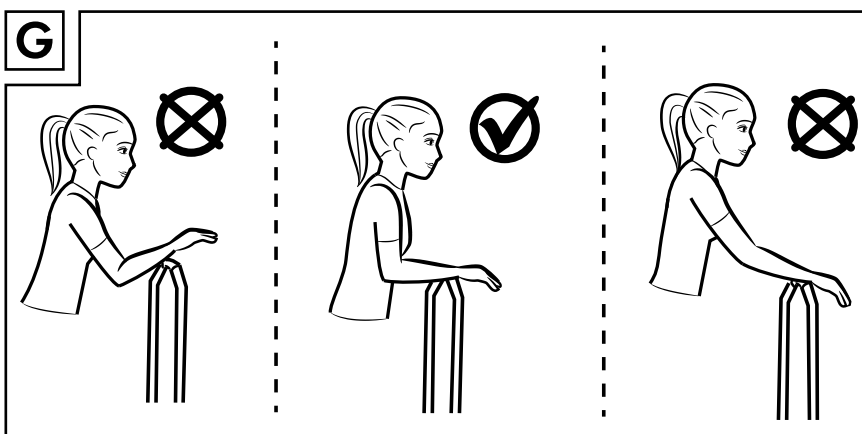
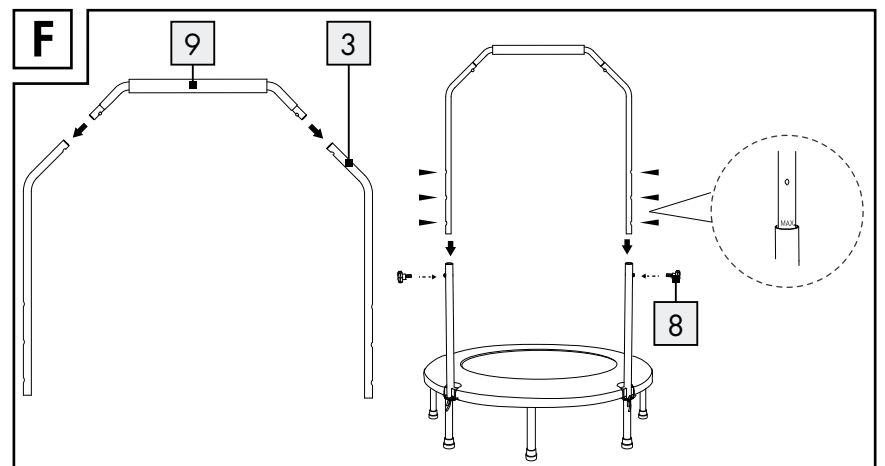
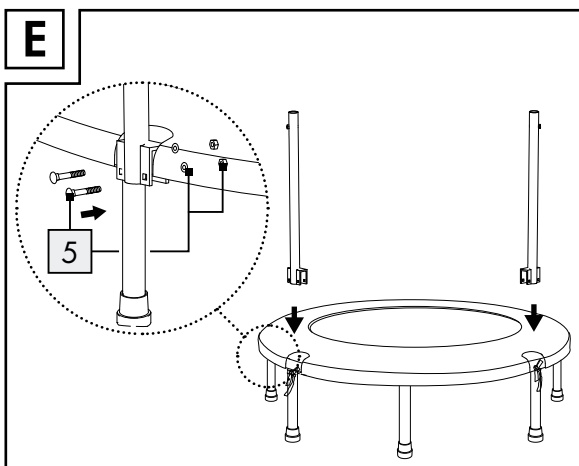
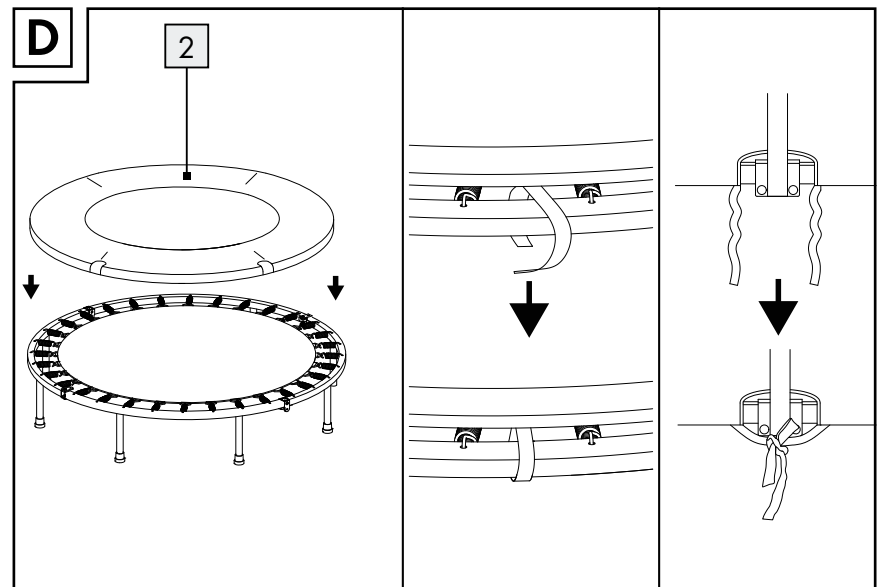
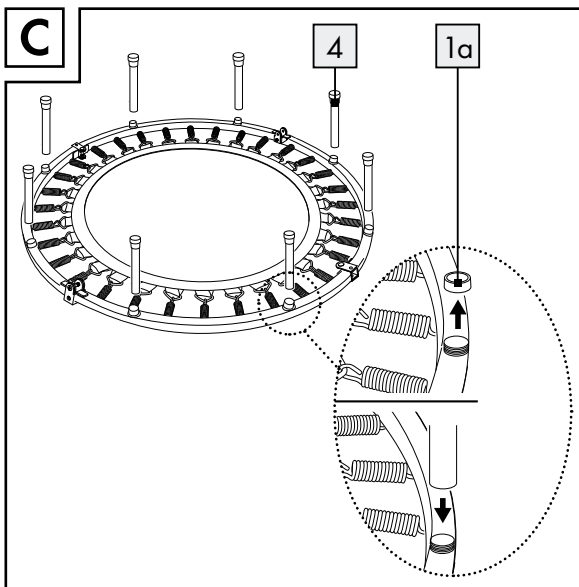
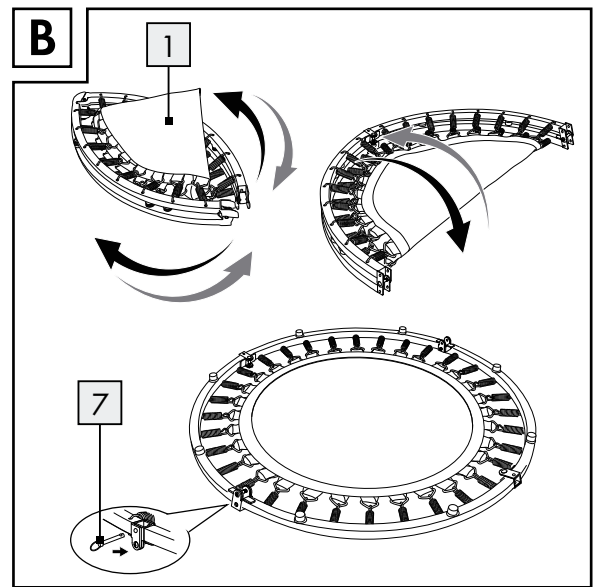
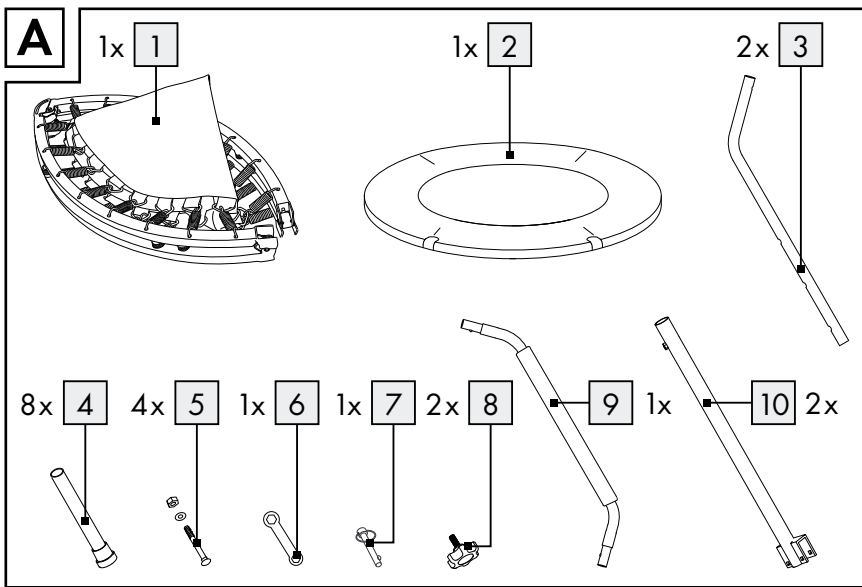
FITNESS TRAMPOLÍNA

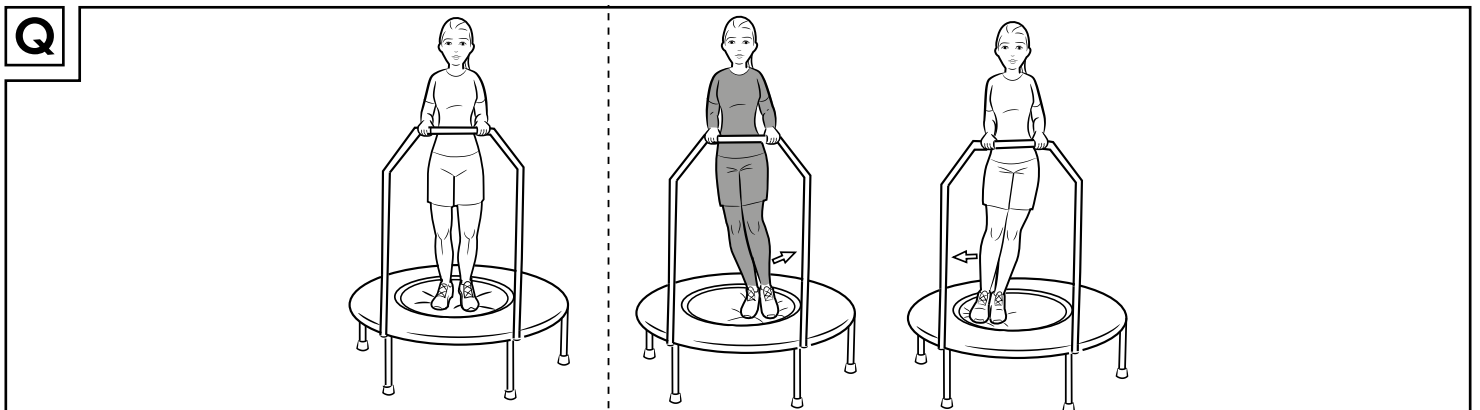
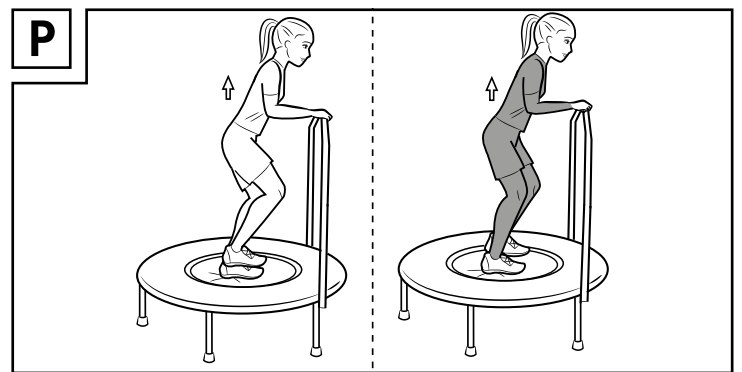
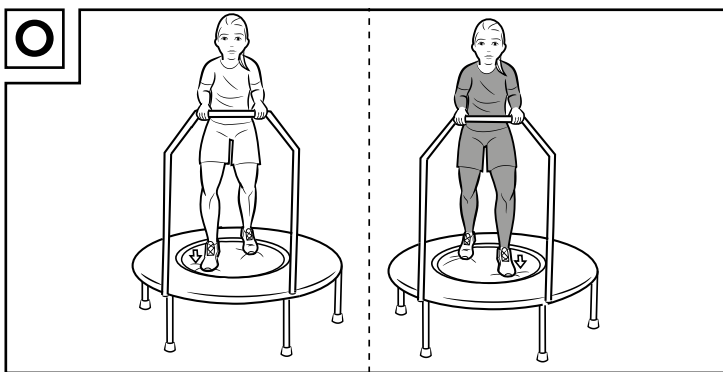
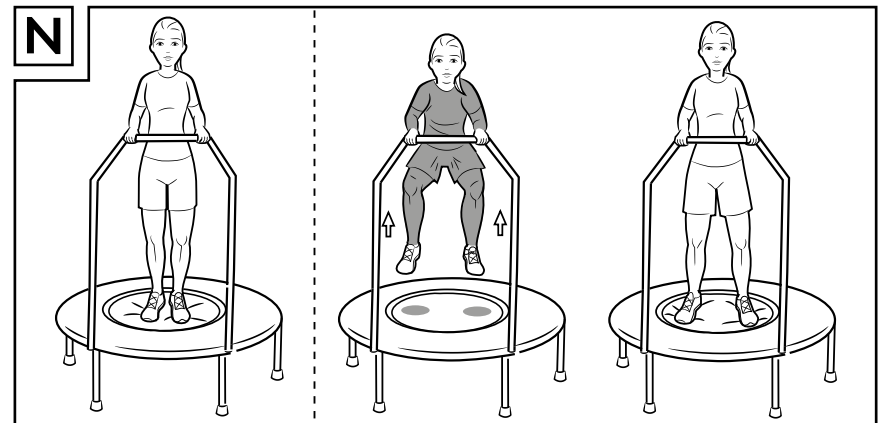
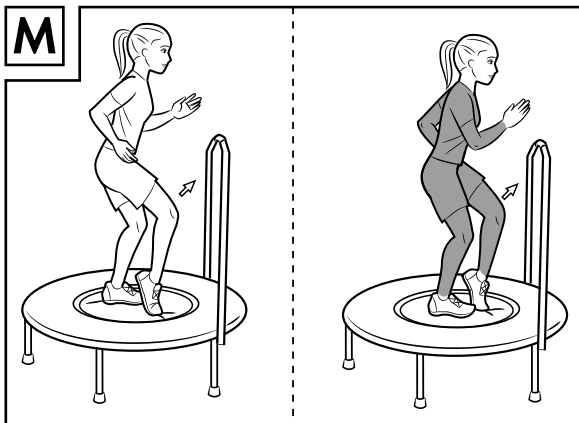
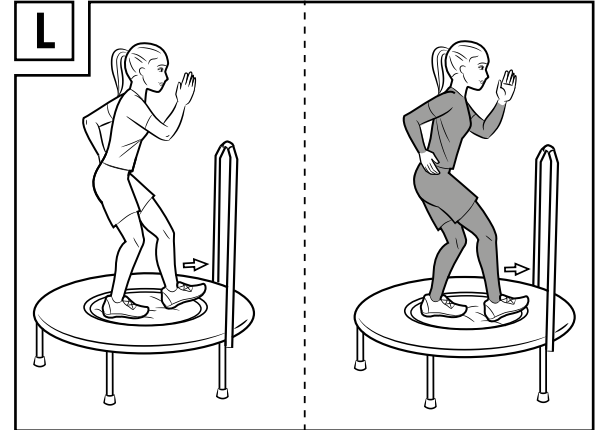
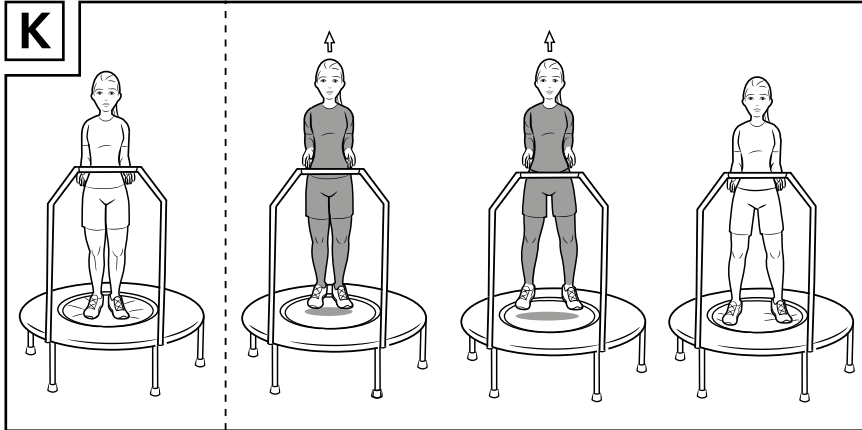
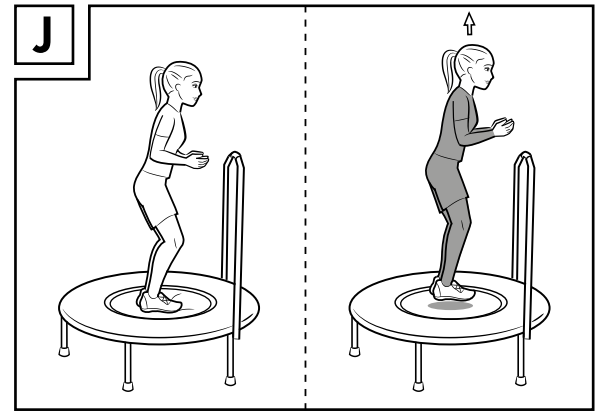
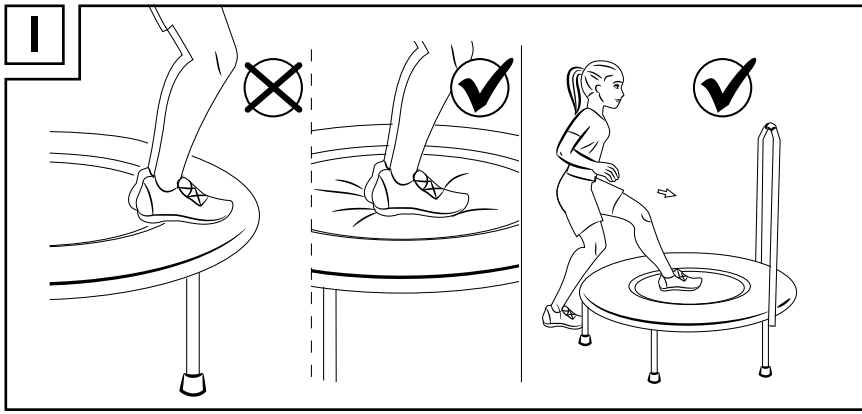
Pokyny k montáži, obsluze a bezpečnostní pokyny

IAN 304127



| | | | |
|----------|---|--------|----|
| DE/AT/CH | Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise | Seite | 5 |
| GB/IE | Assembly, operating and safety instructions | Page | 9 |
| FR/BE | Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité | Page | 13 |
| NL/BE | Montage-, bedienings- en veiligheidsinstructies | Pagina | 17 |
| PL | Wskazówki montażu, obsługi i bezpieczeństwa | Strona | 21 |
| CZ | Pokyny k montáži, obsluze a bezpečnostní pokyny | Strana | 25 |
| SK | Pokyny pre montáž, obsluhu a bezpečnostné pokyny | Strana | 29 |





Fitnessstrampolin

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut.

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

● Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Dieses Produkt ist ein Sportgerät für Personen ab 14 Jahre und ausschließlich für den privaten Gebrauch vorgesehen. Das Produkt ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet. Das Produkt ist nur für den Innenbereich geeignet. Das Produkt ist für die Anbringung im Boden weder vorgesehen noch geeignet.

● Teilebeschreibung / Lieferumfang (Abb. A)

| | | | |
|----|---|----|--------------------------------------|
| 1 | 1 x Trampolin-Rahmen | 7 | 1 x Sicherheitsstift |
| 1a | 8 x Schutzkappe | 8 | 2 x Feststellschraube |
| 2 | 1 x Schutzpolster | 9 | 1 x Oberes Griffteil |
| 3 | 2 x Unteres Griffteil | 10 | 2 x Mittleres Griffteil |
| 4 | 8 x Standfuß | | 1 x DVD |
| 5 | 4 x Schraube + Unterlegscheibe + Mutter | | 1 x Montage- und Bedienungsanleitung |
| 6 | 1 x Werkzeug | | |

● Technische Daten


Maße: ca. Ø 96 cm
Höhe (ohne Stange): ca. 22,5 cm
Gewicht: Trampolin ca. 9.650 g
Maximale Belastung: 100 kg
TÜV SÜD /-GS zertifiziert.



Sicherheitshinweise



BESONDERE VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR FÜR KINDER!

-  **ACHTUNG! ERSTICKUNGSGEFAHR!** Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet. Kleine Teile.
- **14+** Geeignet für Kinder ab 14 Jahren, da es für jüngere Kinder schwierig sein kann, mit den physischen und dynamischen Eigenschaften der Trampolinmatte umzugehen, weil sie noch nicht über die erforderlichen Koordinationsfähigkeiten verfügen.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Übungsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an das Produkt lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Produkts hinweisen.
- Bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder lagern.

ACHTUNG!

-  **Achtung!** Maximal 100 kg.

- **Achtung!** Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.
- **Achtung!** Montage nur durch einen Erwachsenen, da die Gefahr von Einstichen während der Montage besteht.
- **Achtung!** Nicht benutzen, wenn die Sprungmatte nass ist.
- **Achtung!** Vor dem Springen Taschen und Hände leeren.
- **Achtung!** Immer in der Mitte der Sprungmatte springen.
- **Achtung!** Während des Springens nicht essen.
- **Achtung!** Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.
- **Achtung!** Die Dauer der ununterbrochenen Benutzung begrenzen (regelmäßige Pausen einlegen).
- **Achtung!** Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- **Achtung!** Bitte im Umkreis des Trampolins 1 m Platz frei halten. Die Höhe der Decke muss ebenfalls berücksichtigt werden (siehe Abb. H).
- **Achtung!** Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen erforderlich.
- **Achtung!** Keine Saltos schlagen.
- **Achtung!** Gebrauchsanleitung lesen.

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

■ **KIPPGEFAHR!**

Beim Aufsteigen nicht auf den Rahmen treten.

- Das Produkt darf nur unter Aufsicht Erwachsener verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit der Übung beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für die Übung gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor der Übung immer aufzuwärmen und üben Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und zu intensiven Übungen drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie die Übung sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt. Ein unsachgemäßer Gebrauch kann zu Personen- und Sachschäden führen.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 100 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Schwangere sollten das Produkt nur nach Absprache mit Ihrem Arzt verwenden.
- Um den Übungsbereich herum sollte in die Richtungen, in denen auf das Produkt zugegriffen wird, eine Freifläche von 1 m verbleiben (siehe Abb. H).
- Üben Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie das Produkt niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.
- Das Trampolin ist nicht für die Anbringung im Boden vorgesehen.
- Nehmen Sie keine Änderung am Trampolin vor.

⚠ GEFAHR DURCH VERSCHLEISS

- Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie es nicht mehr verwenden.

⚠ VERMEIDUNG VON SACHSCHÄDEN

- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Übungsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.

● Montage

ACHTUNG: Stellen Sie das freistehende Trainingsgerät auf einem stand-sicheren, ebenen und waagerechten Untergrund auf.

1. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und legen Sie den Trampolin-Rahmen **1** auf den Boden.

2. Klappen Sie den Trampolin-Rahmen **1** wie in Abb. B dargestellt auseinander. Das Einrasten der Rahmenteile muss durch einen Klick hörbar sein. Setzen Sie dann den Sicherheitsstift **7** zur Sicherung ein.

ACHTUNG! QUETSCHGEFAHR! Beim Ausklappen die Finger von den Rahmengelenken fernhalten. Die Rahmenteile springen beim Ausklappen abrupt in ihre Endposition. Halten Sie die Rahmenteile bis zum hörbaren Einrasten fest. Ansonsten springen die Rahmenteile wieder zurück in ihre Ausgangsposition.

3. Entfernen Sie die Schutzkappen **1a** vom Trampolin und drehen Sie die Standfüße **4** auf die dafür vorgesehenen Gewinde des Trampolins (Abb. C).
4. Breiten Sie das Schutzpolster **2** mit der Unterseite nach oben auf den Boden aus.
5. Stülpen Sie das Schutzpolster **2** über das aufgeklappte Trampolin und richten Sie die beiden Öffnungsenden an zwei Standfüßen **4** aus (Abb. D). Binden Sie die Seile zusammen.
Hinweis: Verwahren Sie die Schutzkappen **1a** zum Lagern des Trampolins gut auf.
6. Montieren Sie die mittleren Griffteile **10** am Rahmen des Trampolins mit Hilfe der Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern **5** (Abb. E). Verwenden Sie dazu das mitgelieferte Werkzeug **6**.
7. Verbinden Sie die unteren und die oberen Griffteile **3**, **9** wie in Abb. F gezeigt.
8. Stecken Sie die Enden der montierten Griffteile in die mittleren Griffteile **10**. Die Löcher des mittleren Griffteils **10** müssen über den Löchern der montierten Griffteile liegen.
Achtung! Das Produkt darf nur verwendet werden, wenn die Feststellschrauben **8** in je einem der drei Einstelllöcher des Griffes fixiert sind! Ziehen Sie den Griff maximal bis zur Markierung aus dem unteren Griffteil **3**.
9. Fixieren Sie den Griff mit den Feststellschrauben **8**.
Hinweis: Das Schutzpolster **2** muss alle Federn komplett abdecken.

● Demontage

Bauen Sie das Produkt in umgekehrter Reihenfolge auseinander.

1. Nehmen Sie den Griff heraus.
2. Lösen Sie die Steckverbindungen der Griffteile.
3. Entfernen Sie das Schutzpolster **2**.
4. Stecken Sie vor dem Zusammenklappen des Trampolins die Schutzkappen **1a** auf die Gewinde des Trampolins (Abb. C).
Hinweis: Wir empfehlen das Zusammenklappen des Artikels mit zwei Personen durchzuführen.
5. Stellen Sie den linken Fuß links neben das Rahmengelenk auf den Rahmen und ziehen Sie mit ganzer Kraft das Rahmenteil, das sich rechts neben dem Rahmengelenk befindet vom Boden zu sich nach oben.
6. Klappen Sie die beiden Rahmenteile zusammen.
7. Schieben Sie die beiden Rahmengelenke zueinander.

ACHTUNG! QUETSCHGEFAHR! Beim Einklappen die Finger von den Rahmengelenken fernhalten. Die Rahmenteile springen beim Einklappen abrupt in ihre Endposition. Halten Sie die Rahmenteile bis zum hörbaren Einrasten fest. Ansonsten springen die Rahmenteile wieder zurück in ihre Ausgangsposition.

● Einstellen des Griffes

Sie haben die Möglichkeit, den Griff in drei verschiedenen Höhen (Abb. F), entsprechend Ihrer Körpergröße, einzustellen.

1. Lösen und entfernen Sie die Feststellschrauben **8** und verstellen Sie den Griff in die jeweilige Höhe.
Achtung! Das Produkt darf nur verwendet werden, wenn die Feststellschrauben **8** in je einem der drei Einstelllöcher des Griffes fixiert sind! Ziehen Sie den Griff maximal bis zur Markierung aus der unteren Griffstange.
2. Halten Sie den Griff mit beiden Händen fest. Die Arme sollten ungefähr im rechten Winkel sein (Abb. G).
3. Fixieren Sie den Griff mit den Feststellschrauben **8**.

● Allgemeine Trainingshinweise

● Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung.
- Wärmen Sie sich vor jeder Übung gut auf.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.
- Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch den festen Sitz der Standfüße.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.

● Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jeder Übung ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2 bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung vier- bis fünfmal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern nach vorne und nach einer Minute nach hinten.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!

● Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Hinweis: Für überdurchschnittlich große Personen sind einige der dargestellten Übungen nicht geeignet, da sie nicht korrekt durchführbar sind.

● Übungen ohne Griff

Grundsprung geschlossene Beine (Abb. J)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Beine geschlossen auf die Sprungmatte.
2. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
3. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
4. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
5. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

6. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
7. Springen Sie mit geschlossenen Beinen gleichzeitig von der Sprungmatte und bewegen Sie die Arme parallel dazu.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Strecken Sie nicht die Knie durch und halten Sie die Körperspannung.

Grundsprung Beine auseinander und zusammen im Wechsel (Abb. K)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Beine geschlossen auf die Sprungmatte.
2. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
3. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
4. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
5. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

6. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
7. Drücken Sie sich von der Sprungmatte ab und öffnen Sie in der Luft die Beine.
8. Stellen Sie beim Aufkommen die Füße mit ausgebreiteten Beinen seitlich auf der Sprungmatte ab.
9. Drücken Sie sich wieder von der Sprungmatte ab und schließen Sie die Beine.
10. Stellen Sie beim Aufkommen die Füße nebeneinander und mittig auf der Sprungmatte ab.
11. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Strecken Sie nicht die Knie durch und halten Sie die Körperspannung.

Fersensprung im Wechsel (Abb. L)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorne und drücken Sie die Ferse in die Sprungmatte.
2. Winkeln Sie die Arme an. Der Arm, der diagonal zur nach vorne gesetzten Ferse ist, geht nach vorne. Der andere Arm ist angewinkelt etwas nach hinten gezogen.
3. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

7. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
8. Drücken Sie sich von der Sprungmatte ab und wechseln Sie die Fußpositionen. Drücken Sie dabei die Ferse, die vorne aufkommt kräftig in die Sprungmatte.
9. Gehen Sie mit den Armen entsprechen mit.
10. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Wechseln Sie schnell die Fußpositionen und achten Sie auf durchgehende Körperspannung.

Fußspitzensprung im Wechsel (Abb. M)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie einen Fuß mit der Fußspitze nach vorne.
2. Winkeln Sie die Arme an. Der Arm, der diagonal zur nach vorne gesetzten Fußspitze ist, geht nach vorne. Der andere Arm ist angewinkelt etwas nach hinten gezogen.
3. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

7. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
8. Drücken Sie sich von der Sprungmatte ab und wechseln Sie die Fußpositionen. Tippen Sie dabei die Fußspitze, die vorne aufkommt in die Sprungmatte.
9. Gehen Sie mit den Armen entsprechen mit.
10. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Wechseln Sie schnell die Fußpositionen und achten Sie auf durchgehende Körperspannung.

● Übungen mit Griff

Auseinander und zusammen – Knie ganz hoch (Abb. N)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Beine geschlossen auf die Sprungmatte.
2. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
3. Greifen Sie mit beiden Händen den Griff.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

7. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
8. Drücken Sie sich kräftig von der Sprungmatte ab und ziehen Sie die Knie ganz nach oben. Die Beine bleiben dabei auseinander.
9. Stellen Sie beim Aufkommen die Füße mit ausgebreiteten Beinen seitlich auf der Sprungmatte ab.
10. Drücken Sie sich wieder kräftig von der Sprungmatte ab, ziehen die Knie ganz nach oben und schließen Sie dabei die Beine.
11. Stellen Sie beim Aufkommen die Füße nebeneinander und mittig auf der Sprungmatte ab.
12. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Wechseln Sie hier schnell die Positionen und ziehen Sie die Knie beim Abdrücken ganz nach oben.

Schere – Füße im Wechsel nach vorne (Abb. O)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorne und den anderen hinter den vorderen Fuß.
2. Greifen Sie mit beiden Händen den Griff.
3. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

7. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
8. Drücken Sie sich kräftig von der Sprungmatte ab und wechseln Sie die Fußpositionen. Gehen Sie mit den Armen entsprechen mit.
9. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Wechseln Sie schnell und kraftvoll die Fußpositionen und achten Sie auf durchgehende Körperspannung.

Auf der Stelle laufen (Abb. P)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Beine geschlossen auf die Sprungmatte.
2. Greifen Sie mit beiden Händen den Griff.
3. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.

- Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
- Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

- Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
- Drücken Sie einen Fuß kräftig in die Sprungmatte und heben Sie gleichzeitig den anderen in die Luft.
- Wechseln Sie bei diesem Lauf auf der Stelle die Fußpositionen.
- Wiederholen Sie diese Übung 10–15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Wechseln Sie schnell und kraftvoll die Fußpositionen und achten Sie auf durchgehende Körperspannung.

Seitwärtssprung im Wechsel (Abb. Q)

Ausgangsposition

- Stellen Sie die Beine geschlossen auf die Sprungmatte.
- Greifen Sie mit beiden Händen den Griff.
- Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
- Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
- Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
- Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

- Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
- Drücken Sie die Füße kräftig in die Sprungmatte und springen Sie mit geschlossenen Beinen seitwärts auf eine Seite der Sprungmatte.
- Springen Sie mit geschlossenen Beinen seitwärts auf die andere Seite der Sprungmatte.
- Wiederholen Sie diese Übung 10–15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Wechseln Sie schnell und kraftvoll die Fußpositionen und achten Sie auf durchgehende Körperspannung.

● Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3 mal pro Seite à 15–30 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

- Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
- Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
- Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

- Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
- Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
- Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

● Wartung und Lagerung

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen Kontrollen und Wartungsarbeiten an den Hauptteilen (Rahmen, Aufhängungssystem, Matte, Polsterung und Einfassung) durch.
- ⚠️ WARNUNG!** Wenn diese Kontrollen nicht durchgeführt werden, könnte die Benutzung des Trampolins gefährlich werden.
- Überprüfen Sie alle Muttern und Schrauben auf festen Sitz und ziehen Sie diese bei Bedarf fest.
- Überprüfen Sie, ob alle federbelasteten Verbindungen (Stiftvertiefung) nach wie vor intakt sind und sich bei der Benutzung nicht lösen können.
- Überprüfen Sie alle Abdeckungen und scharfen Kanten und tauschen Sie sie bei Bedarf aus.
- Bewahren Sie die Wartungsanleitung auf.
- Defekte Komponenten müssen sofort entfernt und/oder das Produkt muss bis zur Reparatur aus dem Verkehr gezogen werden.

● Reinigung und Pflege

- Verwenden Sie nur sauberes oder Seifen-Wasser, um das Produkt zu reinigen. Verwenden Sie niemals scharfe Reinigungsmittel.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbonn gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.



Fitness trampoline

● Introduction



We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

● Intended use

This product is a sports equipment for persons 14 years and up and intended for private use only. The product is not suitable for therapeutic or commercial use. The product is only suitable for use indoors. The product is neither designed nor suitable to be installed in-ground.

● Parts description / Scope of delivery (Fig. A)

| | | | |
|----|-----------------------------|----|---|
| 1 | 1 x Trampoline frame | 7 | 1 x Security pin |
| 1a | 8 x Protective cap | 8 | 2 x Locking screw |
| 2 | 1 x Safety pad | 9 | 1 x Handle section - top |
| 3 | 2 x Handle section - bottom | 10 | 2 x Handle section - middle |
| 4 | 8 x Reinforced leg | | 1 x DVD |
| 5 | 4 x Screw + washer + nut | | 1 x Set of assembly instructions and instructions for use |
| 6 | 1 x Tool | | |

● Technical data

Dimensions: approx. Ø 96 cm
Height (without bar): approx. 22.5 cm
Weight: Trampoline approx. 9,650 g
Maximum weight capacity: 100 kg
TÜV SÜD /-GS certified.



Safety notes



PARTICULAR CAUTION! RISK OF INJURY FOR CHILDREN!

- CAUTION! CHOKING HAZARD!** Not suitable for children under 36 months. Small parts.
- 14+** Suitable for children aged 14 and above, as it may be difficult for younger children to cope with the physical and dynamic characteristics of the trampoline mat, because they do not yet have the required coordination skills.
- Keep the packaging materials away from children. There is a risk of suffocation!
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibility as situations and conduct may arise for which the exercising equipment was not designed due to the playfulness and experimentation that is natural in children.
- If you allow your children to use the product you should take their mental and physical development into account and, most importantly, their temperament. Supervise the children and always instruct them on how to use the product correctly.
- Store the product out of the reach of children when not in use.

CAUTION!

- Caution!** Max 100 kg.
- Caution!** The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use.
- Caution!** Adult assembly only, as there may be constituted a puncture hazard during assembly.

- Caution!** Do not use the mat when it is wet.
- Caution!** Empty pockets and hands before jumping.
- Caution!** Always jump in the middle of the mat.
- Caution!** Do not eat while jumping.
- Caution!** Do not exit by a jump.
- Caution!** Limit the time of continuous usage (make regular stops).
- Caution!** Only one user. Collision hazard.
- Caution!** Please keep 1 m clear around the trampoline. The height of the ceiling must be taken into account (see figure H).
- Caution!** Adult supervision required.
- Caution!** No somersaults.
- Caution!** Read the instruction.

⚠ CAUTION! RISK OF INJURY! TIPPING HAZARD!



Do not step on the frame when getting on the trampoline.

- The product may only be used under adult supervision
- Consult with your doctor before you begin exercising. Make sure that you are in suitable health for the exercise.
- Always remember to warm up before exercising and exercise in accordance with your current abilities. Serious injury can occur if you exert yourself too much and over exercise. Cease exercising immediately if you experience discomfort, weakness, or fatigue and consult a doctor. Incorrect use may result in personal injury or property damage.
- Keep the operating instructions with the exercise descriptions to hand at all times.
- Please note the maximum load bearing capacity of 100 kg. If this weight limit is exceeded it can lead to damage to the product and compromise its function.
- Pregnant women should only use the product following consultation with their doctor.
- A free area of not less than 1 m shall remain around the exercising area in the directions from which the equipment is accessed (see figure H).
- Only exercise on a flat and non-slip surface.
- Do not use the product in the vicinity of stairs or steps.
- Never use the product in the vicinity of open fire or ovens.
- This trampoline is not intended to be buried into the ground.
- Modification of trampoline is not allowed.

⚠ RISKS FROM WEAR

- The product may only be used when in perfect condition. Examine the product for damage and wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is examined regularly for damage and wear. Discontinue use if damage is found.

⚠ AVOIDING DAMAGE TO PROPERTY

- Avoid contact with sharp, hot, pointed, or hazardous objects. Please ensure that your exercising area is free of pointed objects.

● Assembly

WARNING: Free standing equipment shall be installed on a stable base and properly leveled.

- Remove the packaging material and spread the trampoline frame **1** on the floor.
- Unfold the trampoline frame **1** as shown in Fig. B. You must hear the frame sections lock into place. Then insert the security pin **7** for protection. **ATTENTION! CRUSHING HAZARD! Keep fingers away from the frame joints whilst unfolding. The frame sections will abruptly snap into their final position. Hold on to the frame sections until you hear them lock into place. Otherwise the frame sections will snap back into their original position.**
- Remove the protective caps **1a** from the trampoline and screw the legs **4** into the designated threads on the trampoline (Fig. C).
- Spread the safety pad **2** out on the floor with facing up.

- Place the safety pad **2** over the unfolded trampoline and locate the opening end onto one of the reinforced leg **4** (Fig. D).

Tie up the rope.

Note: Keep the protective caps **1a** in a safe location for storing the trampoline.

- Assemble the handle sections **10** to form a handrail holder with thread the screw set **5** (Fig. E). Use the provided tool **6**.
- Connect the handle sections **3**, **9** to form a handle as shown in Fig. F.
- Insert the ends of the handle into the handle sections **10**. The holes on the handle sections **10** must match with the holes on the handle.
Attention! Only use the product if the locking screws **8** are each secured in one of the three adjustment holes on the handle! Do not extend the handle past the mark MAX on the handle **3**.
- Use the locking screws **8** to secure the handle.
Note: The safety pad **2** must completely cover all springs.

● Disassembly

Disassemble the product in the reverse order.

- Take out the handle.
- Unthread the handrail holder.
- Remove the safety pad **2**.
- Before folding the trampoline, attach the protective caps **1a** to the threads on the trampoline (Fig. C).
Note: We recommend using two persons to fold the product.
- Place your left foot on the frame, to the left of the frame joint, and use your full strength to pull the section of the frame to the right of the frame joint up toward you.
- Fold the two sections of frame as shown in Fig. B.
- Slide the two frame joints together.

ATTENTION! CRUSHING HAZARD! Keep fingers away from the frame joint whilst folding. The frame sections will abruptly snap into their final position whilst folding. Hold on to the frame sections until you hear them lock into place. Otherwise the frame sections will snap back into their original position.

● Adjusting the handle

The handle can be adjusted to three heights (Fig. F) to fit your body height.

- Loosen and remove the locking screws **8** and adjust the handle to the respective height.
Attention! Only use the product if the locking screws **8** are each secured in one of the three adjustment holes on the handle! Do not extend the handle past the mark on the leg reinforcement.
- Hold on to the handle with both hands. Your arms should be at about a right angle (Fig. G).
- Secure the handle with the locking screws **8**.

● General exercise notices

● Exercise process

- Wear comfortable sports clothing.
- Warm up well before each exercising session.
- Take sufficient breaks between exercises and drink sufficient fluids.
- As a beginner, never exercise to intensively. Slowly increase the intensity of your workout.
- Perform all exercises smoothly, avoiding jerks and moving too fast.
- Breathe steadily. Exhale with strains and inhale on release.
- Be sure to use the correct posture whilst performing exercises.
- Verify the reinforced legs are firmly connected before every use.
- Do not exercise if you feel ill or unwell.
- Only exercise as long as you feel well and/or you are able to carry out the exercises correctly.

● Warm up

Take sufficient time before each exercising session to warm up. The following includes descriptions of some simple exercises for this purpose. Repeat these exercises 2 to 3 times each.

Neck muscles

- Slowly turn your head to the left, then to the right. Repeat this movement four to five times.
- Slowly rotate your head, first to one side, then the other.

Arms and Shoulders

- Cross your hands behind your back and carefully raise them. Bending forward whilst doing so will warm up all muscles optimally.
- Rotate your shoulders forward and after one minute rotate backwards.
- Draw your shoulders up toward your ears and drop your shoulders.
- Rotate your arm forward, alternating between the right and left, and after one minute rotate the arm to the back.

Important: Do not forget to keep breathing steadily!

● Suggested exercises

The following show a few of many exercises.

Note: Some of the exercises shown are not suitable for very tall individuals, as they will be unable to perform them correctly.

● Exercises without the handle

Basic jump with legs together (Fig. J)

Starting position

- Stand on the mat with your legs together.
- Bend your knees slightly and bend your upper body slightly forward, bending from the hip.
- Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
- Draw in your navel and your shoulder blades toward the spine.
- Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

- Tighten your arms, glutes and abdomen.
- Jump up off the mat with both legs at the same time, legs together, and move your arms in parallel.
- Perform three sets of 10–15 reps of this exercise.

Important: Do not lock your knees and keep your body tight.

Basic jumping jacks (Fig. K)

Starting position

- Stand on the mat with your legs together.
- Bend your knees slightly and bend your upper body slightly forward, bending from the hip.
- Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
- Draw in your navel and your shoulder blades toward the spine.
- Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

- Tighten your arms, glutes and abdomen.
- Push off the mat and spread your legs in the air.
- Land on the mat with your legs spread, positioning your feet at the side of the mat.
- Push off the mat again and put your legs together.
- Land on the mat with your feet next to each other in the middle of the mat.
- Perform three sets of 10–15 reps of this exercise.

Important: Do not lock your knees and keep your body tight.

Alternating Upright Heel Kick (Fig. L)

Starting position

- Place one foot forward and push the heel into the mat.
- Bend your arms. Move the arm diagonal to the front foot forward. Draw the other bent arm back slightly.
- Slightly bend your knees and bend forward slightly, bending from the hip.
- Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
- Draw in your navel and draw your shoulder blades toward the spine.
- Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

7. Tighten your arms, glutes and abdomen.
8. Push off the mat and switch feet. Push the heel landing in front firmly into the mat.
9. Move your arms along accordingly.
10. Perform three sets of 10–15 reps of this exercise.

Important: Switch feet quickly and be sure to keep your body tight.

Alternating Toe Taps (Fig. M)

Starting position

1. Place one foot in front, touching with your toes.
2. Bend your arms. Move the arm diagonal to the front foot forward. Draw the other bent arm back slightly.
3. Slightly bend your knees and bend forward slightly, bending from the hip.
4. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
5. Draw in your navel and draw your shoulder blades toward the spine.
6. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

7. Tighten your arms, glutes and abdomen.
8. Push off the mat and switch feet. Tap the toes in front into the mat.
9. Move your arms along accordingly.
10. Perform three sets of 10–15 reps of this exercise.

Important: Switch feet quickly and be sure to keep your body tight.

● Exercises using the handle

High knee jumping jacks (Fig. N)

Starting position

1. Stand on the mat with your legs together.
2. Bend your knees slightly and bend your upper body slightly forward, bending from the hip.
3. Hold on to the handle with both hands.
4. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
5. Draw in your navel and draw your shoulder blades toward the spine.
6. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

7. Tighten your arms, glutes and abdomen.
8. Firmly push off the mat and draw your knees up high. Keep your legs apart.
9. Land with your feet apart, placing them at the sides of the mat.
10. Firmly push off the mat again, draw your knees up high and put your legs together.
11. Land with your feet together in the middle of the mat.
12. Perform three sets of 10–15 reps of this exercise.

Important: Alternate positions quickly and draw the knees all the way up when pushing off the mat.

Front Scissors (Fig. O)

Starting position

1. Place one foot in front and the other about one step behind the front foot.
2. Hold on to the handle with both hands.
3. Slightly bend your knees and bend forward slightly, bending from the hip.
4. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
5. Draw in your navel and draw your shoulder blades toward the spine.
6. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

7. Tighten your arms, glutes and abdomen.
8. Firmly push off the mat and switch feet. Move your arms along accordingly.
9. Perform three sets of 10–15 reps of this exercise.

Important: Switch your feet quickly and powerfully, keeping your body tight.

Running in place (Fig. P)

Starting position

1. Stand on the mat with your legs together.
2. Hold on to the handle with both hands.
3. Slightly bend your knees and bend forward slightly, bending from the hip.
4. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
5. Draw in your navel and draw your shoulder blades toward the spine.
6. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

7. Tighten your arms, glutes and abdomen.
8. Firmly push one foot into the mat and lift the other off the mat.
9. Switch feet whilst running in place.
10. Perform three sets of 10–15 reps of this exercise.

Important: Switch your feet quickly and powerfully, keeping your body tight.

Side to Side Jump (Fig. Q)

Starting position

1. Stand on the mat with your legs together.
2. Hold on to the handle with both hands.
3. Slightly bend your knees and bend forward slightly, bending from the hip.
4. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
5. Draw in your navel and draw your shoulder blades toward the spine.
6. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

7. Tighten your arms, glutes and abdomen.
8. Firmly push your feet into the mat and jump to one side of the mat, keeping your legs together.
9. Jump to the other side of the mat, keeping your legs together.
10. Perform three sets of 10–15 reps of this exercise.

Important: Switch your feet quickly and powerfully, keeping your body tight.

● Stretching

Allow plenty of time to stretch after every workout.

Below you will find some simple warm-up exercises. Each exercises should be performed 3 times per side, for about 15–30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed position. Use one hand to first gently move your neck to the left, then the right. This exercise will stretch the side of your neck.

Arms and Shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Move your right arm behind your head until the right hand is between your shoulder blades.
3. Grab your right elbow with your left hand and pull back.
4. Switch sides and repeat this exercise.

Leg muscles

1. Stand up straight and raise one foot off the ground.
2. Rotate it slowly, first in one direction then the other.
3. After a while, switch feet.

Important: Be sure to keep your thighs parallel to each other. Shift your pelvis slightly forward, keeping your upper body straight.

● Maintenance and storage

- Carry out checks and maintenance of the main parts (frame, suspension system, mat, padding, and enclosure) at regular intervals.

⚠ WARNING! If these checks are not carried out, the trampoline could become dangerous.

- Check all nuts and bolts for tightness and tighten when required.
- Check that all spring-loaded (pit pin) joints are still intact and cannot become dislodged during use.
- Check all coverings and sharp edges and replace when required.
- Retain the maintenance instruction manual.
- Replace defective components immediately and /or keep the equipment out of use until repair.

● **Cleaning and care**

- Only use clean or soapy water to clean the product. Never use harsh detergent.

● **Disposal**

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

● **Warranty**

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of product defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. Should this product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you.

The warranty period begins on the date of purchase. Please keep the original sales receipt in a safe location. This document is required as your proof of purchase. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries or glass parts.



Trampoline fitness

● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

● Utilisation conforme

Ce produit est un appareil de sport pour les personnes à partir de 14 ans et est exclusivement destiné à un usage privé. Le produit n'est pas destiné à un usage thérapeutique ou commercial. Ce produit est uniquement conçu pour un usage en intérieur. Le produit n'est ni prévu ni approprié pour une fixation au sol.

● Description des éléments / Contenu de la livraison (ill. A)

| | | | |
|----|----------------------------------|----|---------------------------------------|
| 1 | 1 x cadre de trampoline | 7 | 1 x goupille de sécurité |
| 1a | 8 x capuchon de protection | 8 | 2 x vis de blocage |
| 2 | 1 x coussin de protection | 9 | 1 x partie supérieure de poignée |
| 3 | 2 x partie inférieure de poignée | 10 | 2 x partie centrale de poignée |
| 4 | 8 x pied | | 1 x DVD |
| 5 | 4 x vis + rondelle + écrou | | 1 x notice de montage / d'utilisation |
| 6 | 1 x outil | | |

● Caractéristiques techniques


Dimensions : env. Ø 96 cm
Hauteur (sans tige) : env. 22,5 cm
Poids : trampoline env. 9.650 g
Charge maximale supportée : 100 kg
Certifié TÜV Süd / GS.




Consignes de sécurité



ATTENTION PARTICULIÈRE ! RISQUE DE BLESSURES POUR LES ENFANTS !

-  **ATTENTION ! RISQUE D'ÉTOUFFEMENT !** Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois. Petites pièces.
- **14+** Approprié pour enfants à partir de 14 ans. Des enfants plus jeunes pourraient en effet avoir des difficultés à maîtriser les propriétés physiques et dynamiques du tapis de trampoline étant donné qu'ils ne disposent pas des capacités de coordination nécessaires.
- Ne laissez jamais les matériaux d'emballage à portée des enfants. Risque d'asphyxie !
- Les parents et autres personnes chargées de surveiller doivent être conscientes de leurs responsabilités. En effet, en raison de leur instinct naturel au jeu et de leur goût pour l'expérimentation, les enfants peuvent provoquer des situations et présenter des comportements pour lesquels les appareils d'exercice ne sont pas conçus.
- Si vous laissez des enfants accéder au produit, vous devez prendre en compte leur développement mental et physique ainsi que leur tempérament. Vous devez surveiller les enfants et avant tout les informer sur l'utilisation correcte du produit.
- Entreposer hors de portée des enfants en cas de non utilisation.

ATTENTION !

-  **Attention !** 100 kg maximum.
- **Attention !** Le trampoline doit être assemblé par un adulte selon les consignes de montage puis testé avant la première utilisation.
- **Attention !** Montage uniquement par une personne adulte afin d'éviter tout risque d'incision pendant le montage.
- **Attention !** Ne pas utiliser lorsque le tapis de saut est humide.
- **Attention !** Vider poches et mains avant de sauter.
- **Attention !** Toujours sauter au milieu du tapis de saut.
- **Attention !** Ne pas manger pendant les sauts.
- **Attention !** Ne pas quitter le trampoline en sautant.
- **Attention !** Limiter la durée de l'utilisation ininterrompue (faire des pauses régulièrement).
- **Attention !** Un utilisateur uniquement. Risque de collision.
- **Attention !** Maintenir une distance libre de 1 m autour du trampoline. La hauteur du plafond doit également être prise en compte (voir Fig. H).
- **Attention !** Surveillance par un adulte nécessaire.
- **Attention !** Ne pas faire de salto.
- **Attention !** Lire le mode d'emploi.



ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURES !



DANGER DE BASCULEMENT !

Ne pas marcher sur le cadre en montant.

- Le produit doit être utilisé exclusivement sous la surveillance d'un adulte.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'exercice. Assurez-vous que vous soyez adapté pour l'exercice en termes de santé.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'exercice et entraînez-vous en accord avec votre capacité actuelle. En cas d'effort trop élevé et d'exercices trop intensifs, un risque de blessures graves existe. Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de trouble, de sensation de faiblesse ou de fatigue et contactez un médecin. Une mauvaise utilisation du produit peut conduire à des dommages personnels ou matériels.
- Conservez toujours à portée de main la notice d'utilisation avec les exemples d'exercices.
- Notez que la charge maximale autorisée est de 100 kg. Un dépassement de cette limite de poids peut conduire à une détérioration du produit et nuire au fonctionnement.
- Les femmes enceintes ne devraient utiliser le produit qu'après accord de leur médecin.
- Il est recommandé de maintenir une surface libre de 1 m tout autour de la zone d'exercice dans les directions dans lesquelles le produit est accédé (voir Fig. H).
- Exercez-vous uniquement sur un sol plat et qui ne glisse pas.
- N'utilisez pas le produit à proximité d'escaliers ou de paliers.
- N'utilisez jamais le produit à proximité d'un feu ouvert ou de fours.
- Le trampoline n'est pas approprié pour une fixation au sol.
- N'effectuez aucune modification sur le trampoline.



DANGER DU FAIT DE L'USURE

- Le produit ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit ne présente aucune détérioration ou usure. La sécurité du produit ne peut être garantie que si vous vérifiez celui-ci régulièrement afin de détecter toute présence d'usure ou de dommages. N'utilisez plus le produit si vous constatez le moindre dommage.



ÉVITER LES DOMMAGES MATÉRIELS

- Éviter tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux. Veillez à ce que votre zone d'exercice soit exempte d'objets pointus.

● Montage

Attention : Placez l'appareil d'entraînement librement posé sur une surface sûre, plane et horizontale.

1. Enlevez le matériel d'emballage et posez le cadre de trampoline [1] sur le sol.
2. Dépliez le cadre de trampoline [1] comme représenté sur l'ill. B. L'encliquetage des éléments du cadre doit être audible par un clic. Placez la goupille de sécurité [7] afin de sécuriser.

ATTENTION ! RISQUE D'ÉCRASEMENT ! Tenir les doigts à l'écart des articulations du cadre lorsque celui-ci est déplié. Lorsque le cadre est déplié, ses éléments sautent de manière abrupte dans leur position finale. Tenez les éléments du cadre jusqu'à entendre l'encliquetage. Sinon les éléments du cadre sautent à nouveau dans leur position initiale.

3. Enlevez les capuchons de protection [1a] du trampoline et vissez les pieds [4] sur les filetages du trampoline prévus pour cela (ill. C).
4. Étalez le coussin de protection [2] sur le sol en positionnant le dessous vers le haut.
5. Mettez le coussin de protection [2] sur le trampoline déplié et orientez les deux extrémités d'ouverture vers deux pieds [4] (ill. D). Attachez les cordes.

Indication : gardez bien les capuchons de protection [1a] pour le stockage du trampoline.

6. Montez les parties centrales de poignée [10] sur le cadre du trampoline à l'aide de vis, de rondelles et d'écrous [5] (ill. E). Utilisez pour cela l'outil fourni [6].
7. Liez les parties supérieures et inférieures de poignée [3], [9] comme montré sur l'ill. F.
8. Insérez les extrémités des parties montées de poignée dans les parties centrales de poignée [10]. Les trous de la partie centrale de poignée [10] doivent être positionnés au-dessus des trous des parties de poignée montées.

Attention ! Le produit doit être utilisé uniquement lorsque les vis de blocage [8] sont chacune fixées dans l'un des trois trous de réglage de la poignée ! Tirez la poignée au maximum jusqu'au marquage de la partie inférieure de la poignée [3].

9. Fixez la poignée avec les vis de blocage [8].
- Indication :** le coussin de protection [2] doit couvrir complètement tous les ressorts.

● Démontage

Désassemblez le produit dans l'ordre inverse.

1. Retirez la poignée.
2. Desserrez les connexions enfichables des parties de poignée.
3. Enlevez le coussin de protection [2].
4. Avant de replier le trampoline, mettez les capuchons de protection [1a] sur les filetages du trampoline (ill. C).

Indication : nous recommandons que l'article soit replié par deux personnes.

5. Disposez le pied gauche sur le cadre près de l'articulation de celui-ci et tirez de toutes vos forces l'élément de cadre qui se trouve à droite de l'articulation de cadre du sol à vous vers le haut.
6. Repliez les deux éléments de cadre.
7. Poussez les deux articulations de cadre l'une de l'autre.

ATTENTION ! RISQUE D'ÉCRASEMENT ! Tenir les doigts à l'écart des articulations du cadre lorsque celui-ci est replié. Lorsque le cadre est replié, ses éléments sautent de manière abrupte dans leur position finale. Tenez les éléments du cadre jusqu'à entendre l'encliquetage. Sinon les éléments du cadre sautent à nouveau dans leur position initiale.

● Réglage de la poignée

Vous avez la possibilité de régler la poignée à trois hauteurs différentes (ill. F) selon la taille de votre corps.

1. Dévissez et retirez les vis de blocage [8] et ajustez la poignée à la hauteur respective.

Attention ! Le produit doit être utilisé uniquement lorsque les vis de blocage [8] sont chacune fixées dans l'un des trois trous de réglage de la poignée ! Tirez la poignée au maximum jusqu'au marquage de la partie inférieure de la poignée.

2. Tenez la poignée avec les deux mains. Les bras devraient être à peu près en angle droit (ill. G).
3. Fixez la poignée avec les vis de blocage [8].

● Remarques générales sur l'entraînement

● Déroutement de l'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables.
- Échauffez-vous bien avant chaque exercice.
- Observez un temps de pause suffisamment long entre les exercices et hydratez-vous suffisamment.
- En tant que débutant, ne vous entraînez jamais avec une charge trop élevée. Montez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Réalisez toutes les exercices de façon régulière, sans à-coups et rapidité.
- Veillez à avoir une respiration régulière. Expirez lors d'efforts et inspirez à la décharge.
- Veillez à maintenir correctement votre corps quand vous faites vos exercices.
- Avant chaque utilisation, contrôlez que les pieds sont bien fixés.
- Ne vous entraînez pas si vous vous sentez souffrant ou faible.
- N'effectuez les exercices que dans la mesure où vous vous sentez bien et que vous pouvez effectuer l'exercice correctement.

● Échauffement

Avant chaque exercice, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Il est recommandé que vous répétiez chaque exercice 2-3 fois.

Musculature de la nuque

1. Tournez lentement votre tête à gauche et à droite. Répétez ce mouvement quatre à cinq fois.
2. Faites tourner lentement votre tête dans une direction, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière votre dos, et étirez-les prudemment vers le haut. Lorsque vous penchez le haut du corps vers l'avant, tous les muscles sont échauffés de manière optimale.
2. Faites tourner vos épaules vers l'avant puis après une minute vers l'arrière.
3. Étirez vos épaules en direction de vos oreilles, et laissez retomber vos épaules.
4. En alternant, faites tourner votre bras gauche et votre bras droit vers l'avant, et une minute plus tard vers l'arrière.

Important : N'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

● Propositions d'exercice

Nous vous présentons ci-dessous quelques-uns des nombreux exercices.

Indication : pour les personnes particulièrement grandes, certains des exercices représentés ne sont pas adaptés car ils ne sont pas réalisables correctement.

● Exercices sans poignée

Saut de base jambes fermées (ill. J)

Position initiale

1. Serrez les jambes sur le tapis de saut.
2. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
3. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
4. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
5. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

6. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
7. En même temps, sautez du tapis de saut avec les jambes serrées et bougez en parallèle les bras.
8. Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

Important : ne tendez pas les genoux et maintenez la tension du corps.

Saut de base jambes séparées et serrées de manière alternée (ill. K)

Position initiale

1. Serrez les jambes sur le tapis de saut.
2. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
3. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
4. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
5. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

6. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
7. Soulevez-vous du tapis de saut et ouvrez les jambes dans l'air.
8. À l'apparition, posez les pieds avec les jambes étalées latéralement sur le tapis de saut.
9. Soulevez-vous à nouveau du tapis de saut et fermez les jambes.
10. À l'apparition, posez les pieds côte à côte et au milieu du tapis de saut.
11. Répétez cet exercice 10-15 fois, durant trois séries.

Important : ne tendez pas les genoux et maintenez la tension du corps.

Saut sur les talons de manière alternée (ill. L)

Position initiale

1. Placez un pied vers l'avant et appuyez le talon sur le tapis de saut.
2. Repliez les bras. Le bras opposé au talon placé vers l'avant se déplace vers l'avant. L'autre bras est légèrement tiré de manière repliée vers l'arrière.
3. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
4. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
5. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
8. Soulevez-vous du tapis de saut et changez la position des pieds. Appuyez pour cela le talon qui s'enfonce fortement dans le tapis de saut à l'avant.
9. Accompagnez avec les bras en conséquence.
10. Répétez cet exercice 10-15 fois, durant trois séries.

Important : changez rapidement la position des pieds et veillez à maintenir la tension du corps.

Saut sur la pointe des pieds de manière alternée (ill. M)

Position initiale

1. Placez un pied vers l'avant sur la pointe.
2. Repliez les bras. Le bras opposé à la pointe de pied placée vers l'avant se déplace vers l'avant. L'autre bras est légèrement tiré de manière repliée vers l'arrière.
3. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
4. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
5. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
8. Soulevez-vous du tapis de saut et changez la position des pieds. Ce faisant, misez sur la pointe de pied qui est à l'avant dans le tapis de saut.
9. Accompagnez avec les bras en conséquence.
10. Répétez cet exercice 10-15 fois, durant trois séries.

Important : changez rapidement la position des pieds et veillez à maintenir la tension du corps.

● Exercices avec la poignée

Séparés et serrés - les genoux bien en hauteur (ill. N)

Position initiale

1. Serrez les jambes sur le tapis de saut.
2. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
3. Saisissez la poignée avec les deux mains.
4. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
5. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
8. Soulevez-vous du tapis de saut et tirez les genoux bien vers le haut. Ce faisant, les jambes restent séparées.
9. À l'apparition, posez les pieds avec les jambes étalées latéralement sur le tapis de saut.
10. Soulevez-vous de nouveau du tapis de saut avec force, tirez les genoux totalement vers le haut et ce faisant, fermez les jambes.
11. À l'apparition, posez les pieds côte à côte et au milieu du tapis de saut.
12. Répétez cet exercice 10-15 fois, durant trois séries.

Important : changez ici rapidement les positions et en pressant tirez les genoux totalement vers le haut.

Ciseaux - pieds de manière alternée vers le haut (ill. O)

Position initiale

1. Placez un pied vers l'avant et l'autre derrière le pied de devant.
2. Saisissez la poignée avec les deux mains.
3. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
4. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
5. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
8. Soulevez-vous avec force du tapis de saut et changez la position des pieds. Accompagnez avec les bras en conséquence.
9. Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

Important : changez rapidement et avec force la position des pieds et veillez à maintenir la tension du corps.

Courir sur place (ill. P)

Position initiale

1. Serrez les jambes sur le tapis de saut.
2. Saisissez la poignée avec les deux mains.
3. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
4. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
5. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
8. Pressez un pied avec force dans le tapis de saut et élevez en même temps l'autre en l'air.
9. Pendant cette course, changez la position des pieds sur place.
10. Répétez cet exercice 10-15 fois, durant trois séries.

Important : changez rapidement et avec force la position des pieds et veillez à maintenir la tension du corps.

Saut latéral de manière alternée (ill. Q)

Position initiale

1. Serrez les jambes sur le tapis de saut.
2. Saisissez la poignée avec les deux mains.
3. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
4. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
5. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
8. Pressez les pieds avec force dans le tapis de saut et sautez latéralement vers un côté du tapis de saut avec les jambes fermées.
9. Sautez latéralement vers l'autre côté du tapis de saut avec les jambes fermées.
10. Répétez cet exercice 10-15 fois, durant trois séries.

Important : changez rapidement et avec force la position des pieds et veillez à maintenir la tension du corps.

● Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Il est recommandé que vous répétiez chaque exercice 3 fois par côté durant 15-30 secondes.

Musculature de la nuque

1. Mettez-vous debout de manière détendue. Avec une main, inclinez en douceur votre tête à gauche, puis à droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout avec les articulations du genou légèrement pliées.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se positionne entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez cet exercice.

Musculature des jambes

1. Tenez-vous droit et soulevez un pied du sol.
2. Faites-le tourner lentement dans une direction, puis dans l'autre.
3. Après un moment, changez de pied.

Important : Veillez à garder vos cuisses parallèles. Déplacez le bassin vers l'avant, le haut du corps reste droit.

● Entretien et stockage

- Contrôlez et entretenez les éléments principaux (cadre, dispositif d'accrochage, tapis, rembourrage et bordure) à intervalles réguliers.

⚠ AVERTISSEMENT ! Si ces contrôles ne sont pas effectués, l'utilisation du trampoline pourrait s'avérer dangereuse.

- Contrôlez tous les écrous et vis quant à leur bonne fixation et serrez-les le cas échéant.
- Contrôlez que tous les raccords à ressort (enfoncement à tige) sont bien intacts et qu'ils ne risquent pas de se desserrer lors de l'utilisation.
- Vérifiez tous les recouvrements et arêtes vives et remplacez-les le cas échéant.
- Conservez cette instruction d'entretien.
- Des composants défectueux doivent être immédiatement retirés et/ou le produit doit être mis hors service jusqu'à la réparation.

● Nettoyage et entretien

- Utilisez uniquement de l'eau propre ou savonneuse pour nettoyer le produit. N'utilisez jamais de produit de nettoyage agressif.

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

● Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.



Fitness trampoline

● Inleiding



Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

● Correct gebruik

Dit product is een sporttoestel voor personen vanaf 14 jaar en is uitsluitend bestemd voor privégebruik. Het product is niet geschikt voor therapeutische of commerciële doeleinden. Het product is alleen geschikt voor gebruik binnenshuis. Het product is niet bedoeld of geschikt voor plaatsing in de grond.

● Beschrijving van de onderdelen / omvang van de levering (afb. A)

| | | | |
|----|-----------------------------|----|-------------------------|
| 1 | 1 x trampoline-frame | 7 | 1 x borgpen |
| 1a | 8 x beschermdop | 8 | 2 x vastzetschroef |
| 2 | 1 x randkussen | 9 | 1 x bovenste greepstuk |
| 3 | 2 x onderste greepstuk | 10 | 2 x middelste greepstuk |
| 4 | 8 x pootje | | 1 x DVD |
| 5 | 4 x bout + tussening + moer | | 1 x gebruiksaanwijzing |
| 6 | 1 x werktuig | | |

● Technische gegevens


Afmetingen: ca. Ø 96 cm
Hoogte (zonder buizen): ca. 22,5 cm
Gewicht: trampoline ca. 9,650 g
Maximale belasting: 100 kg
TÜV SÜD / -GS gecertificeerd.



Veiligheidsinstructies



WEES EXTRA VOORZICHTIG! KANS OP VERWONDINGEN VOOR KINDEREN!

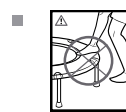
-  **WAARSCHUWING! VERSTIKKINGSGEVAAR!** Niet geschikt voor kinderen jonger dan 36 maanden. Kleine onderdelen.
- **14+** Geschikt voor kinderen vanaf 14 jaar, aangezien het voor jongere kinderen moeilijk kan zijn om met de natuurkundige en dynamische eigenschappen van de trampoline-mat om te gaan omdat ze nog niet over het noodzakelijke coördinatievermogen beschikken.
- Houd kinderen uit de buurt van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!
- Ouders en andere personen die toezicht houden dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid omdat vanwege de natuurlijke drang van kinderen tot spelen en experimenteren rekening moet worden gehouden met situaties en gedrag waarvoor de oefenapparaten niet zijn gemaakt.
- Als u kinderen bij het product laat, dient u rekening te houden met hun geestelijke en lichamelijke ontwikkeling en vooral met hun temperament. U dient de kinderen in de gaten te houden en hen in ieder geval te wijzen op het correcte gebruik van het product.
- Als u het apparaat niet gebruikt, dient u het buiten het bereik van kinderen op te slaan.

LET OP!

-  **Let op!** Maximaal 100 kg.

- **Let op!** De trampoline moet door een volwassen persoon conform de montagehandleiding in elkaar worden gezet en vervolgens voor het eerste gebruik worden gecontroleerd.
- **Let op!** Montage alleen door een volwassene, er is kans op verwondingen tijdens de montage.
- **Let op!** Niet gebruiken als de springmat nat is.
- **Let op!** Voor het springen (broek)zakken en handen leeg maken.
- **Let op!** Altijd in het midden van de springmat springen.
- **Let op!** Tijdens het springen niet eten.
- **Let op!** De trampoline niet springend verlaten.
- **Let op!** Niet te lang achter elkaar gebruiken (regelmatig pauzes inlassen).
- **Let op!** Slechts één persoon tegelijk. Gevaar voor botsingen.
- **Let op!** Houd rondom de trampoline een strook vrij van 1 meter breed. Houd ook rekening met de hoogte van het plafond (zie afb. H).
- **Let op!** Toezicht door een volwassen persoon noodzakelijk.
- **Let op!** Geen salto's maken.
- **Let op!** Lees de gebruiksaanwijzing.

⚠ VOORZICHTIG! KANS OP LETSEL!



KANTELGEVAAR!

Bij het opstappen niet op het frame gaan staan.

- Het product mag alleen onder toezicht van een volwassene worden gebruikt.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de oefeningen begint. Wees er zeker van dat uw gezondheid het toelaat om de oefeningen uit te voeren.
- Denk eraan om u voor de oefeningen altijd op te warmen en oefen naar gelang uw actuele prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en te intensief oefenen bestaat er kans op ernstig letsel. Bij klachten, zwakte of vermoeidheid dient u de oefening meteen af te breken en een arts te raadplegen. Een onjuist gebruik kan tot persoonlijk letsel en materiële schade leiden.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de oefen-instructies steeds binnen handbereik.
- Houd rekening met de maximaal toegestane belastbaarheid van 100 kg. Een overschrijding van de gewichtsgrens kan leiden tot beschadiging van het product en tot beperking van diens functie.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden het product alleen in overleg met hun arts te gebruiken.
- Om de oefenplek heen dient in alle richtingen van waaruit het product toegankelijk is een vrije strook van 1 m ter beschikking te staan (zie afb. H).
- Oefen alleen op een vlakke en slipvaste ondergrond.
- Gebruik het product niet in de buurt van trappen of verhogingen.
- Gebruik het product nooit in de buurt van open vuur of haarden.
- De trampoline is niet bedoeld voor plaatsing in de grond.
- Breng geen veranderingen aan de trampoline aan.

⚠ GEVAAR DOOR SLIJTAGE

- Het product mag uitsluitend in onberispelijke staat worden gebruikt. Controleer het product voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het product kan alleen worden gewaarborgd als het regelmatig op beschadigingen en slijtage wordt gecontroleerd. Bij beschadigingen mag het niet meer worden gebruikt.

⚠ VERMIJDING VAN MATERIËLE SCHADE

- Vermijd contact met scherpe, hete, puntige of gevaarlijke voorwerpen. Let erop dat de oefenplek vrij is van puntige voorwerpen.

● Montage

LET OP: plaats het vrijstaande trainingstoestel op een stabiele, vlakke en horizontale ondergrond.

1. Verwijder het verpakkingsmateriaal en leg het trampoline-frame **1** op de grond.
2. Klap het trampoline-frame **1** uit elkaar zoals weergegeven op afb. B. Het vergrendelen van de framedelen moet door een klik te horen zijn. Breng vervolgens de borgpen **7** aan om het frame vast te zetten.

WAARSCHUWING! GEVAAR VOOR BEKNELLING! Houd bij het uitklappen de vingers uit de buurt van de scharnierpunten. De framedelen springen bij het uitklappen plotseling in hun uiteindelijke positie. Houd de framedelen vast tot ze hoorbaar vergrendelen. Anders springen de framedelen weer terug in hun uitgangspositie.

3. Verwijder de beschermdoppen [1a] van de trampoline en draai de pootjes [4] op de daarvoor bedoelde schroefdraad van de trampoline (afb. C).
4. Spreid het randkussen [2] met de onderkant naar boven uit op de grond.
5. Leg het randkussen [2] over de uitgeklapte trampoline en zorg dat de beide openingen ter hoogte van twee pootjes [4] komen te liggen (afb. D). Knoop de koorden aan elkaar.

Opmerking: bewaar de beschermdoppen [1a] goed om de trampoline later weer op te kunnen bergen.

6. Monteer de middelste greepstukken [10] aan het frame van de trampoline met behulp van de bouten, tussenringen en moeren [5] (afb. E). Gebruik daarvoor het meegeleverde werktuig [6].
7. Verbind de onderste en de bovenste greepstukken [3], [9] zoals weergegeven in afb. F.
8. Steek de uiteinden van de gemonteerde greepstukken in de middelste greepstukken [10]. De gaten van het middelste greepstuk [10] moeten corresponderen met de gaten van de gemonteerde greepstukken.

Waarschuwing! Het product mag alleen worden gebruikt als de vastzetschroeven [8] elk in één van de drie afstelgaten van de greep zijn vastgezet! Trek de greep maximaal tot aan de markering uit het onderste greepstuk [3].

9. Zet de greep vast met de vastzetschroeven [8].

Opmerking: het randkussen [2] moet alle veren volledig afdekken.

● Demontage

Haal het product in omgekeerde volgorde uit elkaar.

1. Verwijder de greep.
 2. Maak de steekverbindingen van de greepstukken los.
 3. Verwijder het randkussen [2].
 4. Plaats alvorens de trampoline in elkaar te klappen de beschermdoppen [1a] op de schroefdraden van de trampoline (afb. C).
- Opmerking:** wij raden aan om het artikel met twee personen in elkaar te klappen.
5. Zet uw linker voet links naast het framescharnier op het frame en trek met veel kracht het framedeel dat zich rechts naast het framescharnier bevindt van de grond af omhoog naar u toe.
 6. Klap de beide framedelen samen.
 7. Schuif de beide framescharnieren naar elkaar toe.

WAARSCHUWING! GEVAAR VOOR BEKNELLING! Houd bij het inklappen de vingers uit de buurt van de scharnierpunten. De framedelen springen bij het inklappen plotseling in hun uiteindelijke positie. Houd de framedelen vast tot ze hoorbaar vergrendelen. Anders springen de framedelen weer terug in hun uitgangspositie.

● Afstellen van de greep

U hebt de mogelijkheid om de greep in drie verschillende hoogtes (afb. F) overeenkomstig uw lengte in te stellen.

1. Draai de vastzetschroeven [8] los en verwijder deze, zet de greep in de gewenste hoogte.

Waarschuwing! Het product mag alleen worden gebruikt als de vastzetschroeven [8] elk in één van de drie afstelgaten van de greep zijn vastgezet! Trek de greep maximaal tot aan de markering uit het onderste greepstuk.

2. Houd de greep met beide handen vast. De armen moeten hierbij zo horizontaal mogelijk liggen (afb. G).
3. Zet de greep weer vast met de vastzetschroeven [8].

● Algemene trainingsinstructies

● Training

- Draag comfortabel zittende sportkleding.
- Warm uzelf voor elke oefening goed op.

- Las tussen de oefeningen voldoende lange pauzes in en drink voldoende.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Verhoog de trainingsintensiteit langzaam.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit, niet schokkerig en te snel.
- Let op een gelijkmatige ademhaling. Bij inspanning uitademen en bij ontspanning inademen.
- Let op een juiste lichaamshouding tijdens het uitvoeren van de oefeningen.
- Controleer voor elk gebruik of de pootjes goed en stevig vast zitten.
- Train niet als u ziek bent of zich niet lekker voelt.
- Doe de oefeningen hoogstens zo lang als u zich goed voelt of zo lang als u de oefening correct kunt uitvoeren.

● Warming-up

Neem voor elke oefening voldoende tijd voor een warming-up. Hierna beschrijven wij hiertoe enkele eenvoudige oefeningen. U dient de desbetreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging vier tot vijf keer.
2. Draai uw hoofd langzaam eerst naar de ene en vervolgens naar de andere kant.

Armen en schouders

1. Kruis uw handen achter uw rug en trek ze vervolgens voorzichtig naar boven. Als u hierbij uw bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders naar voren en na een minuut naar achteren.
3. Trek uw schouders omhoog naar uw oren en laat de schouders vervolgens weer vallen.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet om daarbij rustig verder te ademen!

● Oefensuggesties

Hierna worden enkele van vele mogelijke oefeningen weergegeven.

Opmerking: voor extra lange personen zijn enkele van de weergegeven oefeningen niet geschikt omdat ze niet correct uitgevoerd kunnen worden.

● Oefeningen zonder greep

Basissprong met gesloten benen (afb. J)

Uitgangspositie

1. Ga met de benen bij elkaar op de springmat staan.
2. Buig de knieën en het bovenlichaam vanuit de heup licht naar voren.
3. Breng het zitvlak iets naar achteren en breng het bekken omhoog.
4. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen richting wervelkolom.
5. De schouders blijven omlaag en het hoofd in het verlengde van de wervelkolom.

Eindpositie

6. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
7. Spring met gesloten benen gelijktijdig omhoog van de springmat en beweeg de armen parallel daaraan.
8. Herhaal deze oefening 10-15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: houd uw knieën licht gebogen en houd uw lichaam gespannen.

Basissprong benen afwisselend uit en bij elkaar (afb. K)

Uitgangspositie

1. Ga met de benen bij elkaar op de springmat staan.
2. Buig de knieën en het bovenlichaam vanuit de heup licht naar voren.
3. Breng het zitvlak iets naar achteren en breng het bekken omhoog.
4. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen richting wervelkolom.
5. De schouders blijven omlaag en het hoofd in het verlengde van de wervelkolom.

Eindpositie

6. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
7. Zet u af van de springmat en spreid uw benen in de lucht.
8. Zet bij het neerkomen beide benen uit elkaar elk aan een kant van de springmat.
9. Zet u weer af van de springmat en sluit de benen.
10. Zet bij het neerkomen de voeten naast elkaar in het midden van de springmat.
11. Herhaal deze oefening 10-15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: houd uw knieën licht gebogen en houd uw lichaam gespannen.

Wisselende hielsprong (afb. L)

Uitgangspositie

1. Plaats één voet naar voren en druk de hak in de springmat.
2. Houd uw armen gebogen. Breng de arm die zich schuin tegenover de naar voren geplaatste hiel bevindt, naar voren. De andere arm is gebogen en iets naar achteren geplaatst.
3. Buig de knieën en het bovenlichaam vanuit de heup licht naar voren.
4. Breng het zitvlak iets naar achteren en breng het bekken omhoog.
5. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen richting wervelkolom.
6. De schouders blijven omlaag en het hoofd in het verlengde van de wervelkolom.

Eindpositie

7. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Zet u af van de springmat en wissel de positie van de voeten. Druk daarbij de hak die aan de voorkant neerkomt krachtig in de springmat.
9. Beweeg en wissel de armen overeenkomstig.
10. Herhaal deze oefening 10-15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: wissel snel de positie van de voeten en let erop dat uw lichaam steeds gespannen blijft.

Afwisselende teensprong (afb. M)

Uitgangspositie

1. Zet één voet neer met de punt van de voet naar voren.
2. Houd uw armen gebogen. Breng de arm die zich schuin tegenover de naar voren geplaatste tenen bevindt, naar voren. De andere arm is gebogen en iets naar achteren geplaatst.
3. Buig de knieën en het bovenlichaam vanuit de heup licht naar voren.
4. Breng het zitvlak iets naar achteren en breng het bekken omhoog.
5. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen richting wervelkolom.
6. De schouders blijven omlaag en het hoofd in het verlengde van de wervelkolom.

Eindpositie

7. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Zet u af van de springmat en wissel de positie van de voeten. Raak daarbij met de punt van de voet die vooraan neerkomt de springmat aan.
9. Beweeg en wissel de armen overeenkomstig.
10. Herhaal deze oefening 10-15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: wissel snel de positie van de voeten en let erop dat uw lichaam steeds gespannen blijft.

● Oefeningen met greep

Uit elkaar en bij elkaar - knieën flink hoog (afb. N)

Uitgangspositie

1. Ga met de benen bij elkaar op de springmat staan.
2. Buig de knieën en het bovenlichaam vanuit de heup licht naar voren.
3. Pak met beide handen de greep vast.
4. Breng het zitvlak iets naar achteren en breng het bekken omhoog.
5. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen richting wervelkolom.
6. De schouders blijven omlaag en het hoofd in het verlengde van de wervelkolom.

Eindpositie

7. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Zet u krachtig af van de springmat en trek uw knieën helemaal omhoog. De benen blijven daarbij gespreid.
9. Zet bij het neerkomen beide benen uit elkaar elk aan een kant van de springmat.
10. Zet u weer krachtig af van de springmat, trek uw knieën helemaal omhoog en sluit daarbij uw benen.
11. Zet bij het neerkomen de voeten naast elkaar in het midden van de springmat.
12. Herhaal deze oefening 10-15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: wissel hier snel van positie en trek de knieën bij het afzetten helemaal omhoog.

Schaar - Voeten afwisselend naar voren (afb. O)

Uitgangspositie

1. Zet één voet naar voren en de andere achter de voorste voet.
2. Pak met beide handen de greep vast.
3. Buig de knieën en het bovenlichaam vanuit de heup licht naar voren.
4. Breng het zitvlak iets naar achteren en breng het bekken omhoog.
5. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen richting wervelkolom.
6. De schouders blijven omlaag en het hoofd in het verlengde van de wervelkolom.

Eindpositie

7. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Zet u krachtig af van de springmat en wissel de positie van de voeten. Beweeg en wissel de armen overeenkomstig.
9. Herhaal deze oefening 10-15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: wissel snel en krachtig de positie van de voeten en let erop dat u uw lichaam steeds gespannen houdt.

Op de plek lopen (afb. P)

Uitgangspositie

1. Ga met de benen bij elkaar op de springmat staan.
2. Pak met beide handen de greep vast.
3. Buig de knieën en het bovenlichaam vanuit de heup licht naar voren.
4. Breng het zitvlak iets naar achteren en breng het bekken omhoog.
5. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen richting wervelkolom.
6. De schouders blijven omlaag en het hoofd in het verlengde van de wervelkolom.

Eindpositie

7. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Druk één voet krachtig in de springmat en til gelijktijdig de andere voet omhoog.
9. Wissel bij deze loop op de plek de positie van de voeten.
10. Herhaal deze oefening 10-15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: wissel snel en krachtig de positie van de voeten en let erop dat u uw lichaam steeds gespannen houdt.

Wisselende zijwaarts-sprong (afb. Q)

Uitgangspositie

1. Ga met de benen bij elkaar op de springmat staan.
2. Pak met beide handen de greep vast.
3. Buig de knieën en het bovenlichaam vanuit de heup licht naar voren.
4. Breng het zitvlak iets naar achteren en breng het bekken omhoog.
5. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen richting wervelkolom.
6. De schouders blijven omlaag en het hoofd in het verlengde van de wervelkolom.

Eindpositie

7. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Druk de voeten krachtig in de springmat en spring met gesloten benen zijwaarts naar één kant van de springmat.

9. Spring met gesloten benen zijwaarts naar de andere kant van de springmat.
10. Herhaal deze oefening 10–15 keer, steeds drie keer per oefening.

Belangrijk: wissel snel en krachtig de positie van de voeten en let erop dat u uw lichaam steeds gespannen houdt.

● **Rekken**

Neem na iedere training voldoende tijd om te rekken. Hierna beschrijven wij hiertoe enkele eenvoudige oefeningen. U dient de desbetreffende oefeningen telkens 3 keer per zijde, 15 à 30 seconden lang uit te voeren.

● **Nekspieren**

1. Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd zachtjes met één hand eerst naar links en vervolgens naar rechts. Door deze oefening worden de zijkanen van uw hals gerek.

● **Armen en schouders**

1. Ga rechtop staan, de knieën licht gebogen.
2. Breng uw rechter arm achter uw hoofd totdat uw rechter hand tussen uw schouderbladen ligt.
3. Pak met uw linker hand de rechter elleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van zijde en herhaal de oefening.

● **Beenspieren**

1. Ga rechtop staan en til één voet op.
2. Draai de voet langzaam rond, eerst in de ene, dan in de andere richting.
3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: let erop dat uw bovenbenen parallel ten opzichte van elkaar blijven. Het bekken brengt u daarbij licht naar voren, het bovenlichaam blijft rechtop.

● **Onderhoud en opslag**

- Voer in regelmatige tussenpozen controles en onderhoud uit aan de belangrijkste onderdelen (frame, ophangstelsel, mat, bekleding en beschermand).
- ▲ **WAARSCHUWING!** Als deze controles niet worden uitgevoerd, kan het gebruik van de trampoline gevaarlijk worden.
- Controleer of alle moeren en schroeven goed vast zitten en zet ze indien nodig nogmaals vast.
- Controleer of alle veer-verbindingen (stift-uitsparingen) nog als voorheen intact zijn en tijdens het gebruik niet los kunnen raken.
- Controleer alle beschermdoppen en scherpe randen en vervang deze indien nodig.
- Bewaar de onderhoudsinstructies.
- Defecte componenten moeten meteen worden verwijderd en/of het product moet buiten gebruik worden gesteld totdat het is gerepareerd.

● **Reiniging en onderhoud**

- Gebruik alleen schoon water of een zeepsopje om het product te reinigen. Gebruik nooit agressieve reinigingsmiddelen.

● **Afvoer**

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

● **Garantie**

Het product wordt volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en voor levering grondig getest. In geval van schade aan het product kunt u rechtmatig beroep doen op de verkoper van het product. Deze wettelijke rechten worden door onze hierna vermelde garantie niet beperkt.

Op dit product verlenen wij 3 jaar garantie vanaf aankoopdatum. De garantietermijn start op de dag van aankoop. Bewaar de originele kassabon of alstublieft. Dit document is nodig als bewijs voor aankoop.

Wanneer binnen 3 jaar na de aankoopdatum van dit product een materiaal- of productiefout optreedt, dan wordt het product door ons – naar onze keuze – gratis voor u gerepareerd of vervangen. Deze garantie komt te vervallen als het product beschadigd wordt, niet correct gebruikt of onderhouden wordt.

De garantie geldt voor materiaal- en productiefouten. Deze garantie is niet van toepassing op productonderdelen, die onderhevig zijn aan normale slijtage en hierdoor als aan slijtage onderhevige onderdelen gelden (bijv. batterijen) of voor beschadigingen aan breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaars, accu's of dergelijke onderdelen, die gemaakt zijn van glas.



Trampolina fitness

● Wstęp



Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości. Przed uruchomieniem urządzenia po raz pierwszy zapoznaj się z nim. W tym celu przeczytaj uważnie poniższą instrukcję obsługi oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Produkt należy użytkować w sposób tu opisany i zgodnie z określonym zakresem zastosowania. Należy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy również przekazać wszystkie dokumenty.

● Użycie zgodne z przeznaczeniem

Produkt jest przyrządem sportowym dla osób od 14 roku życia i przewidziany jest wyłącznie do użytku w gospodarstwie domowym. Produkt nie jest przeznaczony do celów terapeutycznych lub komercyjnych. Produkt przeznaczony jest do stosowania wyłącznie w pomieszczeniach. Produkt nie jest przewidziany do przymocowania go do podłogi, ani nie jest do tego przeznaczony.

● Opis części / zakres dostawy (rys. A)

| | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1 x rama trampoliny | 1 x narzędzie |
| 8 x osłona | 1 x trzpień zabezpieczający |
| 1 x obicie ochronne | 2 x śruba ustalająca |
| 2 x dolny element uchwyty | 1 x górny element uchwyty |
| 8 x nóżka | 2 x środkowy element uchwyty |
| 4 x śruba + podkładka + nakrętka | 1 x płyta DVD |
| | 1 x instrukcja montażu i obsługi |

● Dane techniczne

Wymiary: ok. Ø 96 cm
Wysokość (bez drążka): ok. 22,5 cm
Waga: trampolina ok. 9.650 g
Maksymalne obciążenie: 100 kg
Z certyfikatem TÜV Süd / GS.



Wskazówki bezpieczeństwa



SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ! NIEBEZPIECZEŃSTWO ODNIESIENIA OBRAŻEŃ U DZIECI!

- UWAGA! NIEBEZPIECZEŃSTWO UDUSZENIA!** Nie nadaje się dla dzieci poniżej 36 miesięcy. Małe elementy.
- 14+** Produkt przeznaczony dla dzieci od 14 roku życia, ponieważ dla młodszych dzieci może być trudne obchodzenie się z fizycznymi i dynamicznymi właściwościami maty trampoliny, ponieważ nie posiadają one wystarczającej koordynacji.
- Dzieci trzymać z dala od materiału opakowania. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Rodzice i osoby nadzorujące muszą mieć świadomość swojej odpowiedzialności, ponieważ z powodu naturalnego popędu do zabawy i radości eksperymentowania u dzieci należy liczyć się z sytuacjami i zachowaniem, które nie są odpowiednie do sprzętów treningowych.
- Jeśli pozostawi się dzieci z produktem, należy uwzględnić ich rozwój duchowy i fizyczny, a przede wszystkim temperament. Ewentualnie należy nadzorować dzieci, a przede wszystkim pouczyć je w zakresie właściwego używania produktu.
- W razie nieużywania przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

UWAGA!

- Uwaga!** Maksymalnie 100 kg.

- Uwaga!** Trampolina musi zostać zmontowana przez osobę dorosłą odpowiednio z instrukcją montażu a następnie przed pierwszym użyciem przez nią sprawdzona.
- Uwaga!** Montaż przez osobę dorosłą, ponieważ podczas montażu istnieje niebezpieczeństwo ułtucia.
- Uwaga!** Nie używać, gdy mata do skakania jest mokra.
- Uwaga!** Przed skakaniem opróżnić kieszenie i dłonie.
- Uwaga!** Zawsze skakać po środku maty do skakania.
- Uwaga!** Nie jeść podczas skakania.
- Uwaga!** Nie schodzić z trampoliny wykonując skok.
- Uwaga!** Ograniczyć czas używania bez przerwy (robić regularne przerwy).
- Uwaga!** Tylko jeden użytkownik. Niebezpieczeństwo zderzenia.
- Uwaga!** Prosimy o zachowanie wokół trampoliny 1 m wolnego miejsca. Należy uwzględnić również wysokość sufitu (patrz rys. H).
- Uwaga!** Wymagany jest nadzór osoby dorosłej.
- Uwaga!** Nie wykonywać salt.
- Uwaga!** Przeczytać instrukcję obsługi.

⚠ OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO ODNIESIENIA OBRAŻEŃ!

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO WYWRÓCENIA!



Podczas wchodzenia nie stawać na ramie.

- Produkt może być używany jedynie pod nadzorem osoby dorosłej.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Należy upewnić się, że ćwiczenia są odpowiednie do stanu zdrowia.
- Należy pamiętać o tym, aby zawsze rozgrzać się przed ćwiczeniami i ćwiczyć zgodnie ze swoją aktualną kondycją. Przy zbyt wysokim wysiłku i intensywnych ćwiczeniach istnieje zagrożenie poważnych obrażeń. W razie dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Niezgodne z przeznaczeniem użycie może prowadzić do szkód osobowych i rzeczowych.
- Instrukcję obsługi wraz z podanymi ćwiczeniami należy zawsze przechowywać w dostępnym miejscu.
- Należy przestrzegać maksymalnego dopuszczalnego obciążenia 100 kg. Przekroczenie granicy ciężaru może prowadzić do uszkodzenia produktu oraz ograniczenia funkcji.
- Kobiety w ciąży powinny używać produktu wyłącznie po konsultacji ze swoim lekarzem.
- Wokół obszaru ćwiczeń w kierunkach, których będzie wykonywany trening na produkcie, powinna pozostać wolna przestrzeń wynosząca 1 m (patrz rys. H).
- Należy ćwiczyć wyłącznie na równym i antypoślizgowym podłożu.
- Nie należy używać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Nigdy nie używać produktu w pobliżu otwartego ognia lub pieca.
- Trampolina nie jest przewidziana do przymocowania jej do podłogi.
- Nie dokonywać żadnych zmian w trampolinie.

⚠ ZAGROŻENIE WSKUTEK ŻUŻYCIA

- Produktu należy używać wyłącznie wówczas, gdy jest on w nienagannym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy produkt nie jest uszkodzony lub zużyty. Bezpieczeństwo produktu może być zapewnione tylko wtedy, jeśli jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie uszkodzeń nie należy go już używać.

⚠ UNIKANIE SZKÓD RZECZOWYCH

- Unikać kontaktu produktu z ostrymi, gorącymi, szpiczastymi lub niebezpiecznymi przedmiotami. Zwrócić uwagę na to, aby w obszarze ćwiczeń nie było ostrych przedmiotów.

● Montaż

Uwaga: Ustawić wolno stojący sprzęt treningowy na stabilnym, równym i poziomym podłożu.

- Usunąć materiał opakowania a ramę trampoliny położyć na podłodze.

2. Rozłożyć ramę trampoliny [1], jak jest to pokazana na rys. B. Elementy ramy muszą zaskoczyć z wyraźnie słyszalnym kliknięciem. Następnie należy zastosować trzpień zabezpieczający [7] dla bezpieczeństwa.

UWAGA! NIEBEZPIECZEŃSTWO ZMIAŹDZENIA! Podczas rozkładania należy trzymać palce z dala od przegubów ramy. Elementy ramy podczas rozkładania gwałtownie wskazują w pozycję końcową. Elementy ramy należy mocno trzymać, aż słyszalnie zaskoczą. W przeciwnym razie elementy ramy znów powrócą do pozycji wyjściowej.

3. Usunąć osłony [1a] z trampoliny i przykręcić nóżki [4] do przewidzianych na to gwintów w trampolinie (rys. C).

4. Obicie ochronne [2] rozłożyć na podłodze spodem do góry.

5. Obicie ochronne [2] założyć na rozłożoną trampolinę a oba końce otworów dopasować do dwóch nóżek [4] (rys. D).
Linki związać ze sobą.

Wskazówka: Osłony [1a] zachować, są one przydatne przy przechowywaniu trampoliny.

6. Zamontować środkowe elementy uchwytu [10] do ramy trampoliny przy pomocy śrub, podkładek i nakrętek [5] (rys. E). Do tego celu należy użyć dołączone narzędzie [6].

7. Połączyć dolne i górne elementy uchwytu [3], [9], jak jest to pokazane na rys. F.

8. Końce zmontowanych elementów uchwytu włożyć w środkowe elementy uchwytu [10]. Otwory środkowego elementu uchwytu [10] muszą się znajdować ponad otworami zmontowanych elementów uchwytu.

Uwaga! Produkt można stasować, jeśli śruby ustalające [8] zamocowane są do każdego otworu nastawczego uchwytu! Uchwyt wysuwac z dolnego elementu uchwytu [3] maksymalnie do zaznaczenia.

9. Uchwyt zamocować przy pomocy śrub ustalających [8].

Wskazówka: Obicie ochronne [2] musi całkowicie zakrywać wszystkie sprężyny.

● Demontaż

Produkt rozmontowywać w odwrotnej kolejności.

- Wyjąć uchwyt.
- Poluzować połączenia wtykowe elementów uchwytu.
- Usunąć obicie ochronne [2].
- Przed złożeniem trampoliny na gwinty nałożyć osłony [1a] (rys. C).
Wskazówka: Zalecamy składanie artykułu przez dwie osoby dorosłe.
- Lewą stopę ustawić na ramie po lewej stronie przegubu ramy i z całej siły pociągnąć element ramy, który znajduje się po prawej obok przegubu ramy, od podłogi do góry do siebie.
- Oba elementy ramy złożyć ze sobą.
- Zsunąć ze sobą oba przeguby ramy.

UWAGA! NIEBEZPIECZEŃSTWO ZMIAŹDZENIA! Podczas składania należy trzymać palce z dala od przegubów ramy. Elementy ramy podczas składania gwałtownie wskazują w pozycję końcową. Elementy ramy należy mocno trzymać, aż słyszalnie zaskoczą. W przeciwnym razie elementy ramy znów powrócą do pozycji wyjściowej.

● Ustawianie uchwytu

Uchwyt można ustawić w trzech różnych wysokościach (rys. F), odpowiednio do wzrostu.

- Poluzować i usunąć śruby ustalające [8] i ustawić uchwyt na żądanej wysokości.
Uwaga! Produkt można stasować, jeśli śruby ustalające [8] zamocowane są do każdego otworu nastawczego uchwytu! Uchwyt wysunąć z dolnego drążka uchwytu maksymalnie do zaznaczenia.
- Uchwyt mocno przytrzymać obiema dłońmi. Ręce powinny być mniej więcej pod kątem prostym (rys. G).
- Uchwyt zamocować przy pomocy śrub ustalających [8].

● Ogólne wskazówki dotyczące treningu

● Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową.
- Przed każdym ćwiczeniem należy dobrze się rozgrzać.

- Między ćwiczeniami należy robić wystarczająco długie przerwy i pić wystarczającą ilość płynów.
- Na początku trenować nie obciążając się za bardzo. Powoli zwiększać intensywność treningu.
- Ćwiczenia wykonywać równomiernie, nie gwałtownie i nie szybko.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Przy wysiłku zrobić wydech, a przy odciążeniu wziąć wdech.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na poprawną sylwetkę.
- Przed każdym użyciem należy skontrolować dokładnie umocowanie nóżek.
- Nie należy ćwiczyć w razie choroby lub złego samopoczucia.
- Ćwiczenia należy wykonywać dopóty, dopóki ma się dobre samopoczucie lub dopóki można poprawnie wykonać ćwiczenie.

● Rozgrzewka

Przed każdym ćwiczeniem należy poświęcić wystarczający czas na rozgrzewkę. Poniżej opisane jest kilka prostych ćwiczeń do tego celu. Każde ćwiczenie należy powtórzyć po 2 do 3 razy.

Mięśnie karku

- Obrócić głowę powoli w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch cztery do pięciu razy.
- Następnie powoli zataczać kręgi głową najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.

Ramiona i barki

- Skrzyżować dłonie za plecami i ostrożnie pociągnąć je do góry. Jeśli przy tym tułów pochyla się do przodu, to mięśnie są optymalnie rozgrzewane.
- Zataczać kręgi barkami do przodu a po minucie do tyłu.
- Następnie podciągnąć barki w kierunku uszu i ponownie je opuścić.
- Na zmianę zataczać kręgi lewą i prawą ręką do przodu, a po minucie do tyłu.

Ważne: Nie należy przy tym zapominać o spokojnym dalszym oddychaniu!

● Propozycje ćwiczeń

Poniżej zaprezentowane jest kilka z wielu ćwiczeń.

Wskazówka: Dla ponadprzeciętnie wysokich osób niektóre z przedstawionych ćwiczeń nie są odpowiednie, ponieważ nie mogą one ich poprawnie wykonać.

● Ćwiczenia bez uchwytu

Podstawowy skok ze złączonymi nogami (rys. J)

Pozycja wyjściowa

- Nogi złączone ustawić na macie do skakania.
- Lekko ugiąć kolano i pochylić górną część ciała ze stawu biodrowego lekko do przodu.
- Pośladki lekko wypiąć do tyłu a miednicę wyprostować.
- Wciągać pępek a łopatki pociągnąć do kręgosłupa.
- Barki pozostają u dołu a głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.

Pozycja końcowa

- Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
- Równocześnie skakać na macie ze złączonymi nogami i równolegle do tego poruszać rękoma.
- Powtórzyć to ćwiczenie 10–15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Nie prostować kolan a ciało trzymać napięte.

Skok podstawowy z nogami złączonymi i rozłożonymi na przemian (rys. K)

Pozycja wyjściowa

- Nogi złączone ustawić na macie do skakania.
- Lekko ugiąć kolano i pochylić górną część ciała ze stawu biodrowego lekko do przodu.
- Pośladki lekko wypiąć do tyłu a miednicę wyprostować.

4. Wciągając pępek a łopatki pociągnąć do kręgosłupa.
5. Barki pozostają u dołu a głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.

Pozycja końcowa

6. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
7. Odbić się od maty i w powietrzu rozłożyć nogi.
8. Przy lądowaniu ustawiać stopy rozłożonych nóg z boku na macie.
9. Odbić się ponownie od maty i złączyć nogi.
10. Przy lądowaniu ustawiać stopy złożonych nóg obok siebie i po środku maty.
11. Powtórzyć to ćwiczenie 10-15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Nie prostować kolan a ciało trzymać napięte.

Skok na pięcie na przemian (rys. L)

Pozycja wyjściowa

1. Jedną stopę ustawić z przodu i piętę wcisnąć w matę.
2. Zgiąć łokcie. Rękę, znajdującą się po przekątnej stopy ustawionej z przodu, ustawić z przodu. Drugą rękę ze zgiętym łokciem ustawić trochę z tyłu.
3. Lekko ugiąć kolano i pochylić górną część ciała ze stawu biodrowego lekko do przodu.
4. Pośladki lekko wypiąć do tyłu a miednicę wyprostować.
5. Wciągać pępek a łopatki pociągnąć do kręgosłupa.
6. Barki pozostają u dołu a głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.

Pozycja końcowa

7. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Odbić się od maty i zmieniać pozycję stóp. Przy tym podczas lądowania piętę, znajdującą się z przodu, mocno wciskać w matę do skakania.
9. Odpowiednio zmieniać też ręce.
10. Powtórzyć to ćwiczenie 10-15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Szybko zmieniać pozycje stóp i zwracać uwagę na stałe napięcie ciała.

Skok na palcach na przemian (rys. M)

Pozycja wyjściowa

1. Jedną stopę z czubkami palców ustawić z przodu.
2. Zgiąć łokcie. Rękę, znajdującą się po przekątnej czubków palców ustawionych z przodu, ustawić z przodu. Drugą rękę ze zgiętym łokciem ustawić trochę z tyłu.
3. Lekko ugiąć kolano i pochylić górną część ciała ze stawu biodrowego lekko do przodu.
4. Pośladki lekko wypiąć do tyłu a miednicę wyprostować.
5. Wciągać pępek a łopatki pociągnąć do kręgosłupa.
6. Barki pozostają u dołu a głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.

Pozycja końcowa

7. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Odbić się od maty i zmieniać pozycję czubków palców. Przy tym podczas lądowania czubki palców, znajdujące się z przodu, odrobine wciskać w matę do skakania.
9. Odpowiednio zmieniać też ręce.
10. Powtórzyć to ćwiczenie 10-15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Szybko zmieniać pozycje stóp i zwracać uwagę na stałe napięcie ciała.

● **Ćwiczenia z uchwytem**

Rozkładanie i łączenie - kolana całkiem do góry (rys. N)

Pozycja wyjściowa

1. Nogi złączone ustawić na macie do skakania.
2. Lekko ugiąć kolano i pochylić górną część ciała ze stawu biodrowego lekko do przodu.
3. Obiema dłońmi chwycić uchwyt.
4. Pośladki lekko wypiąć do tyłu a miednicę wyprostować.
5. Wciągać pępek a łopatki pociągnąć do kręgosłupa.
6. Barki pozostają u dołu a głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.

Pozycja końcowa

7. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Mocno odbić się od maty i kolana pociągnąć całkiem do góry. Nogi pozostają przy tym rozłożone.
9. Przy lądowaniu ustawiać stopy rozłożonych nóg z boku na macie.
10. Ponownie mocno odbić się od maty, kolana pociągnąć całkiem do góry i złączyć przy tym nogi.
11. Przy lądowaniu ustawiać stopy złożonych nóg obok siebie i po środku maty.
12. Powtórzyć to ćwiczenie 10-15 razy po trzy zestawy.

Ważne: szybko zmieniać przy tym pozycje a kolana podczas wyskoku podciągać całkiem do góry.

Nożyce – stopy na przemian do przodu (rys. O)

Pozycja wyjściowa

1. Jedną stopę ustawić z przodu a drugą z tyłu przedniej.
2. Obiema dłońmi chwycić uchwyt.
3. Lekko ugiąć kolano i pochylić górną część ciała ze stawu biodrowego lekko do przodu.
4. Pośladki lekko wypiąć do tyłu a miednicę wyprostować.
5. Wciągać pępek a łopatki pociągnąć do kręgosłupa.
6. Barki pozostają u dołu a głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.

Pozycja końcowa

7. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Mocno odbić się od maty i zmieniać pozycję stóp. Odpowiednio zmieniać też ręce.
9. Powtórzyć to ćwiczenie 10-15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Szybko i mocno zmieniać pozycje stóp i zwracać uwagę na stałe napięcie ciała.

Bieg w miejscu (rys. P)

Pozycja wyjściowa

1. Nogi złączone ustawić na macie do skakania.
2. Obiema dłońmi chwycić uchwyt.
3. Lekko ugiąć kolano i pochylić górną część ciała ze stawu biodrowego lekko do przodu.
4. Pośladki lekko wypiąć do tyłu a miednicę wyprostować.
5. Wciągać pępek a łopatki pociągnąć do kręgosłupa.
6. Barki pozostają u dołu a głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.

Pozycja końcowa

7. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Jedną stopę mocno wcisnąć w matę a drugą równocześnie podnosić do góry.
9. Podczas tego biegu w miejscu zmieniać pozycje stóp.
10. Powtórzyć to ćwiczenie 10-15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Szybko i mocno zmieniać pozycje stóp i zwracać uwagę na stałe napięcie ciała.

Skok w bok na przemian (rys. Q)

Pozycja wyjściowa

1. Nogi złączone ustawić na macie do skakania.
2. Obiema dłońmi chwycić uchwyt.
3. Lekko ugiąć kolano i pochylić górną część ciała ze stawu biodrowego lekko do przodu.
4. Pośladki lekko wypiąć do tyłu a miednicę wyprostować.
5. Wciągać pępek a łopatki pociągnąć do kręgosłupa.
6. Barki pozostają u dołu a głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.

Pozycja końcowa

7. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Mocno wcisnąć stopy w matę i skoczyć ze złączonymi nogami na jedną stronę maty.
9. Ze złączonymi nogami skoczyć na drugą stronę maty.
10. Powtórzyć to ćwiczenie 10-15 razy po trzy zestawy.

Ważne: Szybko i mocno zmieniać pozycje stóp i zwracać uwagę na stałe napięcie ciała.

● Rozciąganie

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczający czas na rozciąganie.

Poniżej opisane jest kilka prostych ćwiczeń do tego celu. Każde ćwiczenie należy powtórzyć każdorazowo 3 razy na stronę po 15–30 sekund.

Mięśnie karku

1. Stańc w pozycji rozluźnionej. Pociągnąc głowę łagodnie ręką najpierw na lewo, potem na prawo. Poprzez to ćwiczenie zostaną rozciągnięte boki szyi.

Ramiona i barki

1. Stańc w pozycji wyprostowanej, z lekko ugiętymi stawami kolanowymi.
2. Poprowadź prawe ramię za głowę, aż prawa ręka będzie leżała między łopatkami.
3. Sięgnąc lewą ręką do prawego łokcia i pociągnąc go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stańc prosto i unieść stopę z podłogi.
2. Powoli zataczać nią kręgi najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.
3. Po chwili zmienić stopę.

Ważne: Zwrócić uwagę na to, aby uda znajdowały się równolegle obok siebie. Przy tym przesunąć miednicę do przodu, górna część ciała pozostaje wyprostowana.

● Konserwacja i przechowywanie

- W regularnych odstępach sprawdzać i konserwować główne elementy (rama, system zawieszenia, matę, obicie i obramowanie).

A OSTRZEŻENIE! Jeśli nie będzie się regularnie sprawdzać trampoliny, to może to zagrozić korzystaniu z niej.

- Należy regularnie sprawdzać, czy wszystkie śruby i nakrętki są mocno dokręcone i w razie konieczności dokręcić je.
- Sprawdzać, czy wszystkie połączenia sprężynowe (zagłębienie trzpienia) ciągle są w nienagannym stanie nie mogą się poluzować podczas używania.
- Sprawdzać wszystkie osłony i ostre brzegi i w razie konieczności wymienić je.
- Zachować instrukcję konserwacji.
- Uszkodzone elementy muszą zostać natychmiast usunięte a z produktu nie można korzystać, aż nie zostanie on naprawiony.

● Czyszczenie i pielęgnacja

- Do czyszczenia produktu używać tylko czystej wody lub z odrobiną mydła. Nigdy nie używać silnych detergentów.

● Utylizacja

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych.

Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.

● Gwarancja

Produkt wyprodukowano według wysokich standardów jakości i poddano skrupulatnej kontroli przed wysyłką. W przypadku wad produktu nabywcy przysługują ustawowe prawa. Gwarancja nie ogranicza ustawowych praw nabywcy produktu.

Produkt objęte jest 3 gwarancją, licząc od daty zakupu. Gwarancja wygasa w razie zawinionego przez użytkownika uszkodzenia produktu, niewłaściwego użycia lub konserwacji.

W przypadku wystąpienia w ciągu 3 lat od daty zakupu wad materiałowych lub fabrycznych, dokonujemy – według własnej oceny – bezpłatnej naprawy lub wymiany produktu.

Świadczenie gwarancyjne obejmuje wady materiałowe i fabryczne. Gwarancja nie obejmuje części produktu ulegających normalnemu zużyciu, uznawanych za części zużywalne (np. baterie) oraz uszkodzeń części łamliwych, np. przełączników, akumulatorów lub wykonanych ze szkła.



Fitness trampolína

● Úvod



Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do provozu se seznamte s výrobkem. K tomu si pozorně přečtěte následující návod k obsluze a bezpečnostní pokyny. Používejte výrobek jen popsáním způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Ušchovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

● Použití ke stanovenému účelu

Tento výrobek je sportovní náčiní určené osobám od 14 let výhradně k soukromému použití. Výrobek není vhodný k terapeutickým účelům nebo k výdělečné činnosti. Tento výrobek je vhodný k použití jen v uzavřených prostorech. Výrobek není určen ani není vhodný k instalaci do země nebo podlahy.

● Popis dílů / obsah dodávky (obr. A)

| | | | |
|----|-------------------------------|----|------------------------|
| 1 | 1 x rám trampolíny | 7 | 1 x bezpečnostní kolík |
| 1a | 8 x ochranná krytka | 8 | 2 x upevňovací šroub |
| 2 | 1 x ochranný polštář | 9 | 1 x horní rukojeť |
| 3 | 2 x dolní rukojeť | 10 | 2 x střední rukojeť |
| 4 | 8 x podstavec | | 1 x DVD |
| 5 | 4 x šroub + podložka + matice | | 1 x návod k obsluze |
| 6 | 1 x nástroj | | |

● Technické data

Rozměry: cca Ø 96 cm
Výška (bez tyče): cca 22,5 cm
Hmotnost: trampolína cca 9,650 g
Maximální nosnost: 100 kg
Certifikace TÜV SÜD / GS.



Bezpečnostní upozornění



BUĎTE MIMOŘÁDNĚ OPATRNÍ! NEBEZPEČÍ ÚRAZU DĚTÍ!

- POZOR! NEBEZPEČÍ UDUŠENÍ!** Nevhodné pro děti do 36 měsíců. Malé díly.
- 14+** Výrobek je vhodný pro děti od 14 let. Pro menší děti může být těžké vyrovnat se s fyzikálními a dynamickými vlastnostmi trampolíny, protože zatím nemají dostatek potřebné koordinace.
- Uchovávejte obalový materiál mimo dosah dětí. Hrozí nebezpečí udušení!
- Rodiče a jiné osoby, kterým je svěřen dozor, si musejí být vědomi své odpovědnosti, protože z důvodu přirozené dětské hravosti a touhy po poznávání je nutné počítat s takovými situacemi a chováním, pro které nejsou cvičební pomůcky konstruovány.
- Pokud děti pustíte na výrobek, musíte vzít v úvahu jejich duševní a tělesný vývoj a především jejich temperament. Případně musíte děti hlídat a především je upozornit na správný způsob použití výrobku.
- Nepoužívaný výrobek skladujte jej mimo dosah dětí.

POZOR!

- Pozor!** Maximálně 100 kg.
- Pozor!** Trampolína musí být sestavena dospělou osobou v souladu s návodem k montáži a následně musí být před prvním použitím vyzkoušena.
- Pozor!** Montáž smí provést pouze dospělá osoba, protože během montáže hrozí nebezpečí píchnutí.
- Pozor!** Nepoužívejte, pokud je skákací rohož mokrá.
- Pozor!** Před skákáním vyprázdněte kapsy a nedržte nic v rukách.
- Pozor!** Vždy skákejte uprostřed skákací rohože.

- Pozor!** Během skákání nejezte.
- Pozor!** Neopouštějte trampolínu seskočením.
- Pozor!** Omezte dobu nepřetržitého použití (pravidelně dělejte přestávky).
- Pozor!** Jen jeden uživatel. Nebezpečí kolize.
- Pozor!** Kolem trampolíny nechte volný prostor 1 m. S výškou stropu se musí také počítat (viz obr. H).
- Pozor!** Nutný dozor dospělé osoby.
- Pozor!** Nedělejte salta.
- Pozor!** Čtěte návod k použití.

⚠️ POZOR! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ!



NEBEZPEČÍ PŘEVŘÁCENÍ!

Při vstupu na trampolínu nešlapejte na rám.

- Výrobek je dovoleno používat pouze pod dohledem dospělých.
- Dříve než zahájíte cvičení se poradte s lékařem. Ujistěte se, že váš zdravotní stav je odpovídající pro cvičení.
- Myslete na to, že se musíte před zahájením cvičení vždy zahřát a cvičte v souladu s aktuální fyzickou výkonností. V případě přílišné námahy a příliš intenzivního cvičení hrozí vážné úrazy. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavy přerušete okamžitě cvičení a kontaktujte lékaře. Neodborné používání může ohrozit osoby a způsobit věcné škody.
- Návod k obsluze spolu s popisem cviků uložte tak, abyste je měli po ruce.
- Pamatujte na maximální dovolenou nosnost 100 kg. Překročení mezní hmotnosti může mít za následek poškození výrobku a poruchy funkce.
- Těhotné ženy smějí výrobek používat pouze na základě konzultace s lékařem.
- Kolem prostoru, na kterém cvičíte, musíte udržovat ve směrech, ze kterých je výrobek přístupný, volné místo 1 m (viz obr. H).
- Cvičte jen na rovném a neklouzavém povrchu.
- Nepoužívejte výrobek v blízkosti stupňů nebo schodů.
- Nikdy nepoužívejte výrobek v blízkosti otevřeného ohně nebo kamen.
- Trampolína není určena ani není vhodná k instalaci do země.
- Na trampolíně neprovádějte žádné změny.

⚠️ NEBEZPEČÍ ZPŮSOBENÉ OPOTRĚBENÍM

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte výrobek, jestli není poškozený nebo opotřebený. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, jestliže pravidelně kontrolujete jeho poškození a opotřebení. Poškozený výrobek se nesmí dále používat.

⚠️ ZABRÁNĚNÍ VZNIKU VĚCNÝCH ŠKOD

- Vyhýbejte se kontaktu s ostrými, horkými nebo nebezpečnými předměty. Dbejte na to, aby nebyly v prostoru cvičiště špičaté předměty.

● Montáž

POZOR: Volně stojící tréninkový přístroj stavte na bezpečný, rovný a vodorovný podklad.

- Odstraňte obalový materiál a položte rám trampolíny **1** na zem.
- Rozložte rám trampolíny **1** tak, jak je vidět na obr. B. Zajištění součástí rámu je patrně slyšitelným cvaknutím. Instalujte následně bezpečnostní kolík **7** k zajištění.
- Odstraňte ochranné krytky **1a** z trampolíny a zašroubujte podstavce **4** do příslušných závitů trampolíny (obr. C).
- Rozprostřete ochranný polštář **2** na zem spodní stranou nahoru.
- Ohrňte ochranný polštář **2** přes rozloženou trampolínu a nastavte oba konce otvorů na dva podstavce **4** (obr. D). Svažte lana.

Upozornění: dobře uschovejte ochranné krytky **1a** k uskladnění trampolíny.

- Namontujte střední rukojeti [10] na rám trampolíny pomocí šroubů, podložek a matic [5] (obr. E). Použijte k tomu dodaný nástroj [6].
- Spojte spodní a horní rukojeti [3], [9] tak, jak je vidět na obr. F.
- Nasadte konce namontovaných rukojetí do středních rukojetí [10]. Otvory střední rukojeti [10] musejí být umístěny nad otvory montovaných rukojetí. **Pozor!** Výrobek je dovoleno používat pouze za předpokladu, že jsou upevňovací šrouby [8] upevněny vždy v jednom ze tří seřizovacích otvorů rukojeti! Vytáhněte rukojeť z dolní rukojeti [3] maximálně po značku.
- Upevněte rukojeť upevňovacími šrouby [8]. **Upozornění:** ochranný polštář [2] musí zakrývat kompletně všechny pružiny.

● Demontáž

Rozeberte výrobek v opačném pořadí montáže.

- Vyjměte rukojeť.
- Povolte nástrčné spoje rukojetí.
- Odstraňte ochranný polštář [2].
- Před složením trampolíny nasadte ochranné krytky [1a] na závitové rameno (obr. C). **Upozornění:** doporučujeme provést složení výrobku ve dvou osobách.
- Postavte levou nohu vedle kloubu rámu na rám a táhněte vší silou díl rámu, který je vpravo vedle kloubu rámu, ze země směrem k sobě.
- Složte obě části rámu.
- Přesuňte k sobě oba klouby rámu.

POZOR! NEBEZPEČÍ USKŘÍPNUTÍ! Při skládání držte prsty mimo klouby rámu. Části rámu se při skládání vymrští do své koncové polohy. Součásti rámu držte až do slyšitelného zacvaknutí. Jinak se součásti rámu vrátí zpět do výchozí polohy.

● Nastavení rukojetí

Rukojeť můžete nastavit do tří různých výšek (obr. F) v souladu se svou tělesnou výškou.

- Povolte a odstraňte upevňovací šrouby [8] a přestavte rukojeť do příslušné výšky. **Pozor!** Výrobek je dovoleno používat pouze za předpokladu, že jsou upevňovací šrouby [8] upevněny vždy v jednom ze tří seřizovacích otvorů rukojeti! Vytáhněte rukojeť z dolní rukojeti maximálně po značku.
- Držte rukojeť pevně oběma rukama. Paže musejí být přibližně v pravém úhlu (obr. G).
- Upevněte rukojeť upevňovacími šrouby [8].

● Všeobecné pokyny ke cvičení

● Trénink

- Noste pohodlné sportovní oblečení.
- Vždy před zahájením cvičení se dobře rozehřejte.
- Při cvičení dělejte dostatečně dlouhé přestávky a dostatečně pijte.
- Jako začátečník netrénujte s příliš vysokým zatížením. Intenzitu tréninku zvyšujte pomalu.
- Provádějte všechny cviky rovnoměrně, plynule a pomalu.
- Pamatujte na pravidelné dýchání. Při zatnutí svalstva vydechněte, při uvolnění nadechněte.
- Při cvičení dbejte na správné držení těla.
- Před každým použitím kontrolujte pevné utažení podstavců.
- Netrénujte nemocní ani jestliže se necítíte dobře.
- Cviky provádějte maximálně tak dlouho, dokud se cítíte dobře, nebo dokud dokážete cvik dělat správným způsobem.

● Zahřátí

Před každým cvičením věnujte dostatek času zahřátí. V následujícím textu vám popisujeme některá jednoduchá cvičení. Každý cvik byste měli 2 až 3 krát opakovat.

Šijové svalstvo

- Otáčejte hlavou pomalu doleva a doprava. Opakujte tyto pohyby čtyřikrát až pětkrát.
- Kružte hlavou nejprve jedním a potom druhým směrem.

Paže a ramena

- Zkřížte paže za zády a opatrně je táhněte nahoru. Když přitom nakloníte horní část těla dopředu, zahřívají se všechny svaly optimálně.
- Kružte současně oběma rameny dopředu a po jedné minutě změňte směr.
- Táhněte obě ramena směrem k uším a nechte ramena zase spadnout.
- Kružte střídavě levou a pravou paží dopředu a po jedné minutě na druhou stranu.

Důležité: Nezapomeňte přitom dále, klidně dýchat!

● Příklady cvičení

Níže vám představíme jen některá z mnoha cvičení.

Upozornění: pro osoby s nadměrnou výškou nejsou některé zobrazené cviky vhodné, protože nemohou být správně provedeny.

● Cviky bez držení

Základní skok s nohama u sebe (obr. J)

Výchozí poloha

- Postavte se s nohama u sebe na skákací rohož.
- Mírně ohněte koleno a mírně předkloníte trup dopředu.
- Mírně přesuňte hýždě dozadu a vyrovnejte pánev.
- Zatáhněte břicho dovnitř a lopatky směrem k páteři.
- Ramena zůstávají dole a hlava je v prodloužení páteře.

Konečná poloha

- Napněte břišní svaly, svaly paží a hýžděové svaly.
- Skákejte snožmo ze skákací matrace a paralelně se skokem pohybujte pažemi.
- Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: nikdy nepropínejte kolena a udržujte tělo napnuté.

Základní skok střídavě s rozkročenými nohama a snožmo (obr. K)

Výchozí poloha

- Postavte se s nohama u sebe na skákací rohož.
- Mírně ohněte koleno a mírně předkloníte trup dopředu.
- Mírně přesuňte hýždě dozadu a vyrovnejte pánev.
- Zatáhněte břicho dovnitř a lopatky směrem k páteři.
- Ramena zůstávají dole a hlava je v prodloužení páteře.

Konečná poloha

- Napněte břišní svaly, svaly paží a hýžděové svaly.
- Odrzte se od skákací rohože a ve vzduchu rozkročte nohy.
- Při dopadu pokládejte chodidla rozkročených nohou na stranu skákací rohože.
- Opět se odrzte od skákací rohože a snožte nohy.
- Při dopadu držte chodidla vedle sebe a doskočte na střed skákací rohože.
- Opakujte toto cvičení 10 až 15krát po třech sadách.

Důležité upozornění: nepropínejte koleno a držte tělo napnuté.

Střídavý skok na patách (obr. L)

Výchozí poloha

- Postavte jedno chodidlo dopředu a zatlačte patu do skákací rohože.
- Ohněte paže. Paže, která je diagonální vzhledem k patě vpředu, jde vpřed. Druhá ohnutá paže je posunuta mírně dozadu.
- Mírně ohněte koleno a mírně předkloníte trup dopředu.
- Mírně zatlačte hýždě dozadu a srovnajte pánev.
- Zatáhněte břicho dovnitř a lopatky k páteři.
- Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Konečná poloha

- Napněte břišní svaly, svaly paží a hýžděové svaly.
- Odrzte se od skákací rohože a vyměňte polohu chodidel. Zatlačte přitom patu, která se dostala dopředu, silně do skákací rohože.

9. Pracujte současně se skokem pažemi.
10. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Rychle střídáte polohu chodidel a při cvičení dbejte na průběžné napnutí těla.

Střídavé skoky na špičkách (obr. M)

Výchozí poloha

1. Postavte jedno chodidlo špičkou dopředu.
2. Ohněte paže. Paže, která je diagonálně vzhledem ke špičce chodidla, která směřuje vpřed, se přesouvá vpřed. Druhá ohnutá paže je posunuta mírně dozadu.
3. Mírně ohněte koleno a mírně předkloňte trup dopředu.
4. Mírně zatlačte hýždě dozadu a srovnejte pánev.
5. Zatáhněte břicho dovnitř a lopatky k páteři.
6. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Konečná poloha

7. Napněte břišní svaly, svaly paží a hýžďové svaly.
8. Odrazte se od skákací rohože a střídáte polohu chodidel. Klepněte přitom špičkou chodidla, které se dostává dopředu, do skákací rohože.
9. Pracujte současně se skokem pažemi.
10. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Rychle střídáte polohu chodidel a při cvičení dbejte na průběžné napnutí těla.

● **Cviky s držením**

Od sebe a k sobě – kolena co nejvýš (obr. N)

Výchozí poloha

1. Postavte se s nohama u sebe na skákací rohož.
2. Mírně ohněte koleno a mírně předkloňte trup dopředu.
3. Uchopte oběma rukama rukojeť.
4. Mírně zatlačte hýždě dozadu a srovnejte pánev.
5. Zatáhněte břicho dovnitř a lopatky k páteři.
6. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Konečná poloha

7. Napněte břišní svaly, svaly paží a hýžďové svaly.
8. Silně se odrazte od skákací rohože a vytáhněte koleno zcela nahoru. Nohy přitom zůstávají rozkročené.
9. Při dopadu doskočte chodidly s rozkročenýma nohama na boční stranu skákací rohože.
10. Opět se silně odrazte od skákací rohože, táhněte kolena co nejvýše a snožte přitom nohy.
11. Po dopadu doskočte s chodidly vedle sebe na střed skákací rohože.
12. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát po třech sadách.

Důležité upozornění: střídáte rychle pozice a táhněte koleno při odrazu co nejvýše.

Nůžky – střídavé pokládání chodidel dopředu (obr. O)

Výchozí poloha

1. Umístěte jedno chodidlo dopředu a druhé za ně.
2. Uchopte oběma rukama rukojeť.
3. Mírně ohněte koleno a mírně předkloňte trup dopředu.
4. Mírně zatlačte hýždě dozadu a srovnejte pánev.
5. Zatáhněte břicho dovnitř a lopatky k páteři.
6. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Konečná poloha

7. Napněte břišní svaly, svaly paží a hýžďové svaly.
8. Silně se odrazte od skákací rohože a střídáte polohu chodidel. Pracujte odpovídajícím způsobem s pažemi.
9. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité upozornění: střídáte rychle a důrazně polohu chodidel a během cvičení dbejte na napnutí těla.

Běh na místě (obr. P)

Výchozí poloha

1. Postavte se s nohama u sebe na skákací rohož.
2. Uchopte oběma rukama rukojeť.
3. Mírně ohněte koleno a mírně předkloňte trup dopředu.
4. Mírně zatlačte hýždě dozadu a srovnejte pánev.
5. Zatáhněte břicho dovnitř a lopatky k páteři.
6. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Konečná poloha

7. Napněte břišní svaly, svaly paží a hýžďové svaly.
8. Odrazte se silně jedním chodidlem od skákací rohože a zvedněte přitom současně do vzduchu druhé chodidlo.
9. Při běhu na místě střídavě měňte polohu chodidel.
10. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát po třech sadách.

Důležité upozornění: střídáte rychle a důrazně polohu chodidel a během cvičení dbejte na napnutí těla.

Střídavé skoky do boku (obr. Q)

Výchozí poloha

1. Postavte se s nohama u sebe na skákací rohož.
2. Uchopte oběma rukama rukojeť.
3. Mírně ohněte koleno a mírně předkloňte trup dopředu.
4. Mírně zatlačte hýždě dozadu a srovnejte pánev.
5. Zatáhněte břicho dovnitř a lopatky k páteři.
6. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Konečná poloha

7. Napněte břišní svaly, svaly paží a hýžďové svaly.
8. Silně se odrazte chodidly od skákací rohože a skákejte snožmo do stran z jedné strany skákací rohože na druhou.
9. Skákejte snožmo do stran na druhou stranu skákací rohože.
10. Opakujte toto cvičení 10 až 15krát po třech sadách.

Důležité upozornění: střídáte rychle a důrazně polohu chodidel a během cvičení dbejte na napnutí těla.

● **Protahování**

Po každém tréninku věnujte dostatek času protahování. V následujícím textu vám popisujeme některá jednoduchá cvičení. Každé cvičení byste měli provést vždy 3krát na každou stranu po 15 až 30 vteřinách.

Šijové svalstvo

1. Volně se postavte. Protahujte hlavu jednou rukou zlehka nejdříve doleva, potom doprava. Tímto cvikem protahujete boční strany krku.

Paže a ramena

1. Postavte se zpříma, kolena jsou mírně ohnutá.
2. Zvedněte pravou paži za hlavu a položte pravou ruku mezi lopatky.
3. Uchopte levou rukou pravý loket a tlačte ho dozadu.
4. Vyměňte strany a cvičení opakujte.

Svalstvo nohou

1. Postavte se zpříma a zvedněte nohu nad podlahu.
2. Opisujte nohou kruhy nejprve jedním a následně druhým směrem.
3. Po chvíli nohy vyměňte.

Důležité upozornění: Pamatujte, že stehna musejí být rovnoběžně vedle sebe. Tlačte přitom pánev dopředu, trup zůstává zpříma.

● Údržba a skladování

- V pravidelných intervalech provádějte kontroly a údržbu hlavních částí (rám, systém zavěšení, rohož, polstrování a obvodový rám).
- ▲ **VÝSTRAHA!** Pokud nebudete tyto kontroly provádět, může být používání trampolíny nebezpečné.
- Kontrolujte pevnou montáž všech matic a šroubů a podle potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte, zda jsou všechny pružiny předepleté spoje (otvory v kolíčkách) neporušené a zda se nemohou při použití uvolnit.
- Zkontrolujte všechny kryty a ostré hrany a podle potřeby je vyměňte.
- Návod k údržbě uschovejte.
- Vadné součásti musíte okamžitě odstranit a výrobek nesmíte až do opravy dále používat.

● Čištění a ošetřování

- Používejte k čištění výrobku pouze čistou mýdlovou vodu. Nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

● Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběrů recyklovatelných materiálů.

O možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.

● Záruka

Výrobek byl vyroben s nejvyšší pečlivostí podle přísných kvalitativních směrnic a před odesláním prošel výstupní kontrolou. V případě závad máte možnost uplatnění zákonných práv vůči prodejci. Vaše práva ze zákona nejsou omezena naší níže uvedenou zárukou.

Na tento artikl platí 3 záruka od data zakoupení. Záruční lhůta začíná od data zakoupení. Uschovejte si dobře originál pokladní stvrženky. Tuto stvrženku budete potřebovat jako doklad o zakoupení.

Pokud se do 3 let od data zakoupení tohoto výrobku vyskytne vada materiálu nebo výrobní vada, výrobek Vám – dle našeho rozhodnutí – bezplatně opravíme nebo vyměníme. Tato záruka zaniká, jestliže se výrobek poškodí, neodborně použil nebo neobdržel pravidelnou údržbu.

Záruka platí na vady materiálu a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku podléhající opotřebení (např. na baterie), dále na poškození křehkých, choulostivých dílů, např. vypínačů, akumulátorů nebo dílů zhotovených ze skla.



Fitnes trampolína

● Úvod



Blahoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Kúpou ste sa rozhodli pre vysoko kvalitný produkt. Pred prvým uvedením do prevádzky sa oboznámte s výrobkom. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na obsluhu a bezpečnostné pokyny. Výrobok používajte iba v súlade s popisom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod uschovajte na bezpečnom mieste. Ak výrobok odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nemu aj všetky podklady.

● Používanie v súlade s určeným účelom

Tento výrobok je športová pomôcka pre osoby od 14 rokov a je určený výlučne na súkromné použitie. Výrobok nie je vhodný na terapeutické alebo komerčné účely. Výrobok je určený iba pre oblasť interiéru. Výrobok nie je určený ani vhodný pre umiestnenie v zemi.

● Popis častí / Obsah dodávky (obr. A)

| | | | |
|----|---------------------------------|----|---------------------------|
| 1 | 1 x rám trampolíny | 7 | 1 x poistný kolík |
| 1a | 8 x ochranný kryt | 8 | 2 x upevňovacia skrutka |
| 2 | 1 x ochranný vankúš | 9 | 1 x horná časť rukoväte |
| 3 | 2 x dolná časť rukoväte | 10 | 2 x stredná časť rukoväte |
| 4 | 8 x noha stojana | | 1 x DVD |
| 5 | 4 x skrutka + podložka + matica | | 1 x návod na používanie |
| 6 | 1 x náradie | | |

● Technické údaje

Rozmery: cca. Ø 96 cm
Výška (bez tyče): cca. 22,5 cm
Hmotnosť: trampolína cca. 9,650 g
Maximálne zaťaženie: 100 kg
TÜV Süd / GS certifikované.



Bezpečnostné upozornenia



MIMORIADNA OPATRNOSŤ! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA PRE DETI!

- POZOR! NEBEZPEČENSTVO ZADUSENIA!** Nevhodné pre deti do 36 mesiacov. Drobné diely.
- 14+** Vhodné pre deti od 14 rokov, pretože pre mladšie deti by mohlo byť ťažké zaobchádzať s fyzickými a dynamickými vlastnosťami trampolíny, nakoľko ešte nedisponujú potrebnými koordináčnymi schopnosťami.
- Obalový materiál držte vždy mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo zadusenia!
- Rodičia a iné dozerajúce osoby by si mali byť vedomé svojej zodpovednosti, pretože z dôvodu prirodzenej hravosti a sklonom detí k experimentovaniu je potrebné počítať so situáciami a spôsobmi správania, pre ktoré prístroje na cvičenie nie sú konštruované.
- Keď dovolíte deťom ísť na výrobok, mali by ste zohľadniť ich duševný a telesný vývoj a najmä ich temperament. Mali by ste mať deti pod dohľadom a predovšetkým by ste ich mali poučiť o správnom používaní výrobku.
- Pri nepoužívaní uskladnite mimo dosahu detí.

POZOR!

- Pozor!** Maximálne 100 kg.
- Pozor!** Trampolínu musia zmontovať dospelé osoby v súlade s montážnym návodom a následne ju pred prvým používaním skontrolovať.
- Pozor!** Montáž smie vykonať iba dospelá osoba, pretože počas montáže existuje nebezpečenstvo bodnutia.
- Pozor!** Nepoužívajte, ak je skákacia plocha mokrá.

- Pozor!** Pred skákaním vyprázdňte vrecká a ruky.
- Pozor!** Vždy skáčajte v strede skákacej plochy.
- Pozor!** Počas skákania nejedzte.
- Pozor!** Neopúšťajte trampolínu jedným skokom.
- Pozor!** Ohraničte dobu nepretržitého používania (pravidelne robte prestávky).
- Pozor!** Iba jeden používateľ. Nebezpečenstvo kolízie.
- Pozor!** Okolo trampolíny prosím ponechajte 1 m voľného miesta. Taktiež je potrebné zohľadniť výšku stropu (pozri obr. H).
- Pozor!** Dozor dospelaj osoby je nevyhnutný.
- Pozor!** Neskáčajte saltá.
- Pozor!** Prečítajte si návod na používanie.

⚠ POZOR! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA! NEBEZPEČENSTVO PREVRÁTENIA!



Pri vstupovaní nestúpte na rám.

- Výrobok smie byť používaný iba pod dozorom dospelaj osoby.
- Pred začiatkom cvičenia konzultujte Vášho lekára. Ubezpečte sa, že ste zdravotne spôsobilý pre cvičenie.
- Pred cvičením vždy myslite na zahriatie sa a cvičte adekvátne k Vašej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokej námahe a príliš intenzívnych cvikoch hrozia ťažké poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy ihneď ukončíte cvičenie a kontaktujte lekára. Neodborné používanie môže viesť k poškodeniu osôb a vecí.
- Návod na používanie s uvedenými cvikmi si uschovajte vždy na dosah.
- Neprekračujte maximálnu prípustnú zaťažiteľnosť 100 kg. Prekročenie hmotnostnej hranice môže viesť k poškodeniu produktu ako aj k narušeniu funkcie.
- Tehotné ženy by mali používať výrobok iba po dohovore s ich lekárom.
- Okolo oblasti cvičenia by mala ostať v smeroch, v ktorých je zasahované na produkt, voľná plocha 1 m (pozri obr. H).
- Cvičte iba na plochom a nekĺzavom podklade.
- Nepoužívajte výrobok v blízkosti schodov alebo vyvýšení.
- Výrobok nikdy nepoužívajte v blízkosti otvoreného ohňa alebo krbu.
- Trampolína nie je určená pre umiestnenie v zemi.
- Na trampolíne nič nemeňte.

⚠ NEBEZPEČENSTVO SKRZE OPOTREBOVANIE

- Výrobok možno používať iba v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte produkt ohľadom prípadných poškodení alebo opotrebovania. Bezpečnosť výrobku môže byť zaručená len vtedy, keď je pravidelne kontrolovaný ohľadom poškodení a opotrebovania. V prípade poškodení už výrobok nesmiete používať.

⚠ PREDCHÁDZANIE VECNÝM ŠKODÁM

- Zabráňte kontaktu s ostrými, horúcimi, špicatými alebo nebezpečnými predmetmi. Dbajte na to, aby bola oblasť cvičenia bez špicatých predmetov.

● Montáž

POZOR: Postavte voľne stojaci tréningový prístroj na stabilný, rovný a vodorovný povrch.

- Odstráňte obalový materiál a položte rám trampolíny **1** na zem.
- Rozložte rám trampolíny **1** ako je zobrazené na obr. B. Zapadnutie rámových častí musí byť počuťelné kliknutím. Potom pre bezpečnosť nasadte poistný kolík **7**.
- POZOR! NEBEZPEČENSTVO POMLIAŽDENIA! Pri rozkladaní držte prsty vzdialené od kĺbov rámu. Rámové časti pri rozkladaní náhle skočia do ich koncovej pozície. Pevne držte rámové časti, až kým počuťelné nezapadnú. Inak rámové časti skočia naspäť do ich východiskovej pozície.**
- Odstráňte ochranné kryty **1a** z trampolíny a zatočte nohy stojana **4** do závitov trampolíny určených pre tento účel (obr. C).
- Na zemi rozprestrite ochranný vankúš **2** spodnou stranou nahor.

- Vložte ochranný vankúš [2] na rozloženú trampolínu a vyrovnajte oba konce otvorov na dvoch nohách stojana [4] (obr. D).
Uviažte laná dokopy.
Poznámka: Ochranné kryty [1a] dobre uložte pre uskladnenie trampolíny.
- Namontujte stredné časti rukoväte [10] na rám trampolíny pomocou skrutiek, podložiek a matíc [5] (obr. E). Použite na to dodané náradie [6].
- Spojte dolné a horné časti rukovätí [3], [9] ako je zobrazené na obr. F.
- Zastrčte konce namontovaných častí rukovätí do stredných častí rukovätí [10]. Otvory stredných častí rukovätí [10] musia ležať na otvoroch namontovaných častí rukovätí.
Pozor! Výrobok možno používať iba vtedy, keď sú upevňovacie skrutky [8] zafixované v jednom z troch nastavovacích otvorov rukoväte! Vytiahnite rukoväť maximálne po označenie na dolnej časti rukoväte [3].
- Upevnite rukoväť upevňovacími skrutkami [8].
Poznámka: Ochranný vankúš [2] musí kompletne prikrývať všetky pružiny.

● Demontáž

Výrobok demontujte v opačnom poradí.

- Vyberte rukoväť von.
- Uvoľnite zástrčkové spojenia častí rukoväte.
- Odstráňte ochranný vankúš [2].
- Pred zložením trampolíny nasadte ochranné kryty [1a] na závitý trampolíny (obr. C).
Poznámka: Odporúčame vykonať zloženie výrobku vo dvojici.
- Postavte ľavú nohu vľavo vedľa rámového kĺbu na rám a celou silou potiahnite rámovú časť, ktorá sa nachádza vpravo vedľa rámového kĺbu zo zeme k sebe nahor.
- Zložte obe časti rámu dokopy.
- Posuňte oba rámové kĺby k sebe.

POZOR! NEBEZPEČENSTVO POMLIAŽDENIA! Pri sklápaní držte prsty vzdialené od rámových kĺbov. Rámové časti pri sklopení náhle skočia do koncovej pozície. Pevne držte rámové časti, až kým počutelné nezapadnú. Inak rámové časti skočia naspäť do ich východiskovej pozície.

● Nastavenie rukoväte

Máte možnosť nastaviť rukoväť na tri rôzne výšky (obr. F), závisle od telesnej výšky.

- Uvoľnite a odstráňte upevňovacie skrutky [8] a prestavte rukoväť na príslušnú výšku.
Pozor! Výrobok možno používať iba vtedy, keď sú upevňovacie skrutky [8] zafixované v jednom z troch nastavovacích otvorov rukoväte! Vytiahnite rukoväť maximálne po označenie z dolnej tyče rukoväte.
- Oboma rukami pevne držte rukoväť. Ramená majú byť približne v pravom uhle (obr. G).
- Upevnite rukoväť upevňovacími skrutkami [8].

● Všeobecné pokyny týkajúce sa tréningu

● Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie.
- Pred každým cvičením sa dobre zahrejte.
- Medzi cvikmi si doprajte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.
- Ako začiatok nikdy netrénujte s príliš veľkou záťažou. Pomaly stupňujte intenzitu tréningu.
- Cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie prudko a rýchlo.
- Dbajte na rovnomerné dýchanie. Pri námahe vydýchnite a pri úľave sa nadýchnite.
- Počas cvičenia dbajte na správne držanie tela.
- Pred každým použitím skontrolujte pevný postoj nôh stojana.
- Netrénujte, ak sa necítite dobre alebo ste chorý.
- Cviky vykonávajte nanajvýš tak dlho, pokiaľ sa cítite dobre, resp. pokiaľ ich dokážete vykonávať správne.

● Zahriatie

Pred každým cvičením si doprajte dostatok času pre zahriatie. Následne Vám k tomu popíšeme niekoľko jednoduchých cvikov. Každý cvik by ste mali 2 až 3 krát zopakovať.

Svalstvo záhlavia

- Pomaly otáčajte Vašu hlavu doľava a doprava. Tento pohyb zopakujte štyri až päť krát.
- Pomaly krúžte hlavou najskôr do jednej a potom do druhej strany.

Ramená a plecia

- Skrížte Vaše ruky za chrbtom a opatrne ich ťahajte hore. Keď pritom hornú časť tela predkloníte dopredu, všetky svaly sa optimálne zahrejú.
- Krúžte Vašimi plecami dopredu a po jednej minúte dozadu.
- Vytiahnite Vaše plecia smerom k ušiam a nechajte plecia opäť spadnúť.
- Krúžte striedavo Vaším ľavým a pravým ramenom dopredu a po jednej minúte dozadu.

Dôležité: Nezabúdajte pritom ďalej pokojne dýchať!

● Prikklady cvičení

Následne Vám popíšeme niektoré z mnohých cvikov.

Poznámka: Niektoré z uvedených cvikov nie sú vhodné pre nadpriemerne vysoké osoby, pretože ich nie je možné vykonávať správne.

● Cvičenia bez rukoväte

Základný skok spojené nohy (obr. J)

Východisková poloha

- Postavte spojené nohy na skákaciu plochu.
- Mierne ohnite kolená a trup z bedrového kĺbu jemne smerom dopredu.
- Vystrčte zadok mierne dozadu a vyrovnajte panvu.
- Stiahnite pupok dovnútra a ťahajte lopatky k chrbtici.
- Rameno ostane dole a hlava je v predĺžení chrbtice.

Koncová poloha

- Napnite svalstvo ramien, zadku a brušné svalstvo.
- Skáčajte zo skákacej plochy so spojenými nohami a súčasne paralelne k tomu hýbte ramenami.
- Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát à tri cykly.

Dôležité: Majte mierne ohnuté kolená a udržiavajte napnutie tela.

Základný skok nohy striedavo od seba a spojené (obr. K)

Východisková poloha

- Postavte spojené nohy na skákaciu plochu.
- Mierne ohnite kolená a trup z bedrového kĺbu jemne smerom dopredu.
- Vystrčte zadok mierne dozadu a vyrovnajte panvu.
- Stiahnite pupok dovnútra a ťahajte lopatky k chrbtici.
- Rameno ostane dole a hlava je v predĺžení chrbtice.

Koncová poloha

- Napnite svalstvo ramien, zadku a brušné svalstvo.
- Odrazte sa od skákacej plochy a vo vzduchu roznožte nohy.
- Pri dopade postavte chodidlá s rozťahnutými nohami bočne na skákaciu plochu.
- Opäť sa odrazte od skákacej plochy a spojte nohy.
- Pri dopade postavte chodidlá vedľa seba a stredovo na skákaciu plochu.
- Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát à tri cykly.

Dôležité: Majte mierne ohnuté kolená a udržiavajte napnutie tela.

Pätový skok striedavo (obr. L)

Východisková poloha

- Umiestnite jedno chodidlo dopredu a tlačte päťu do skákacej plochy.
- Ohnite ramená. Rameno, ktoré je diagonálne k päte umiestnenej vpredu, smeruje dopredu. Druhé ohnuté rameno je mierne potiahnuté dozadu.
- Mierne ohnite kolená a trup z bedrového kĺbu smerom dopredu.

4. Vystrčte zadok mierne dozadu a vyrovnajte panvu.
5. Stiahnite pupok dovnútra a ťahajte lopatky k chrbtici.
6. Rameno ostane dole a hlava je v predĺžení chrbtice.

Koncová poloha

7. Napnite Vaše svalstvo ramien, zadku a brušné svalstvo.
8. Odrazte sa od skákacej plochy a striedajte pozíciu chodidiel. Päťu, ktorá pristane vpredu, silno zatlačte do skákacej plochy.
9. Adekvátne hýbte ramenami.
10. Toto cvičenie zopakujte 10–15 krát à tri cykly.

Dôležité: Rýchlo meňte pozíciu chodidiel a dbajte na nepretržité napnutie tela.

Skok špičkami chodidiel striedavo (obr. M)

Východisková poloha

1. Umiestnite jedno chodidlo špičkou dopredu.
2. Ohnite ramená. Rameno, ktoré je diagonálne k špičke umiestnenej vpredu, smeruje dopredu. Druhé ohnuté rameno je mierne potiahnuté dozadu.
3. Mierne ohnite kolená a trup z bedrového kĺbu smerom dopredu.
4. Vystrčte zadok mierne dozadu a vyrovnajte panvu.
5. Stiahnite pupok dovnútra a ťahajte lopatky k chrbtici.
6. Rameno ostane dole a hlava je v predĺžení chrbtice.

Koncová poloha

7. Napnite Vaše svalstvo ramien, zadku a brušné svalstvo.
8. Odrazte sa od skákacej plochy a meňte pozíciu chodidiel. Špičkou chodidla, ktoré dopadne dopredu, sa pritom dotknite skákacej plochy.
9. Adekvátne hýbte ramenami.
10. Toto cvičenie zopakujte 10–15 krát à tri cykly.

Dôležité: Rýchlo meňte pozíciu chodidiel a dbajte na nepretržité napnutie tela.

● Cvičenia s rukoväťou

Od seba a spolu – kolená celkom hore (obr. N)

Východisková poloha

1. Postavte spojené nohy na skákaciu plochu.
2. Mierne ohnite kolená a trup z bedrového kĺbu jemne smerom dopredu.
3. Oboma rukami uchopte rukoväť.
4. Vystrčte zadok mierne dozadu a vyrovnajte panvu.
5. Stiahnite pupok dovnútra a ťahajte lopatky k chrbtici.
6. Rameno ostane dole a hlava je v predĺžení chrbtice.

Koncová poloha

7. Napnite Vaše svalstvo ramien, zadku a brušné svalstvo.
8. Silno sa odrazte od skákacej plochy a vyťahnite kolená celkom hore. Nohy pritom ostanú rozkročené.
9. Pri dopade postavte chodidlá s rozkročenými nohami bočne na skákaciu plochu.
10. Opäť sa silno odrazte od skákacej plochy, vyťahnite kolená celkom hore a pritom spojte nohy.
11. Pri dopade umiestnite chodidlá vedľa seba a stredovo na skákaciu plochu.
12. Toto cvičenie zopakujte 10–15 krát à tri cykly.

Dôležité: Rýchlo striedajte pozície a pri odrazení vyťahnite kolená celkom hore.

Nožnice – Chodidlá striedavo dopredu (obr. O)

Východisková poloha

1. Umiestnite jedno chodidlo dopredu a druhé za predné chodidlo.
2. Oboma rukami uchopte rukoväť.
3. Mierne ohnite kolená a trup z bedrového kĺbu smerom dopredu.
4. Vystrčte zadok mierne dozadu a vyrovnajte panvu.
5. Stiahnite pupok dovnútra a ťahajte lopatky k chrbtici.
6. Rameno ostane dole a hlava je v predĺžení chrbtice.

Koncová poloha

7. Napnite Vaše svalstvo ramien, zadku a brušné svalstvo.

8. Silno sa odrazte od skákacej plochy a meňte pritom pozíciu chodidiel. Adekvátne pritom pohybujte ramenami.
9. Toto cvičenie zopakujte 10–15 krát à tri cykly.

Dôležité: Rýchlo a energicky meňte pozíciu chodidiel a dbajte na neprerušované napnutie tela.

Chôdza na mieste (obr. P)

Východisková poloha

1. Postavte spojené nohy na skákaciu plochu.
2. Oboma rukami uchopte rukoväť.
3. Mierne ohnite kolená a trup z bedrového kĺbu smerom dopredu.
4. Vystrčte zadok mierne dozadu a vyrovnajte panvu.
5. Stiahnite pupok dovnútra a ťahajte lopatky k chrbtici.
6. Rameno ostane dole a hlava je v predĺžení chrbtice.

Koncová poloha

7. Napnite Vaše svalstvo ramien, zadku a brušné svalstvo.
8. Jedno chodidlo silno vtláčajte do skákacej plochy a zároveň dvíhajte druhé do vzduchu.
9. Pri tejto chôdzi na mieste striedajte pozíciu chodidiel.
10. Toto cvičenie zopakujte 10–15 krát à tri cykly.

Dôležité: Rýchlo a energicky meňte pozíciu chodidiel a dbajte na neprerušované napnutie tela.

Skok nabok striedavo (obr. Q)

Východisková poloha

1. Postavte spojené nohy na skákaciu plochu.
2. Oboma rukami uchopte rukoväť.
3. Mierne ohnite kolená a trup z bedrového kĺbu smerom dopredu.
4. Vystrčte zadok mierne dozadu a vyrovnajte panvu.
5. Stiahnite pupok dovnútra a ťahajte lopatky k chrbtici.
6. Rameno ostane dole a hlava je v predĺžení chrbtice.

Koncová poloha

7. Napnite Vaše svalstvo ramien, zadku a brušné svalstvo.
8. Silno zatlačte chodidlá do skákacej plochy a skáčte so spojenými nohami bočne na bok skákacej plochy.
9. Skáčte so spojenými nohami bočne na druhú stranu skákacej plochy.
10. Toto cvičenie zopakujte 10–15 krát à tri cykly.

Dôležité: Rýchlo a energicky meňte pozíciu chodidiel a dbajte na neprerušované napnutie tela.

● Naťahovanie

Po každom tréningu si doprajte dostatok času na naťahovanie. Následne Vám k tomu popíšeme niekoľko jednoduchých cvikov. Každý cvik by ste mali vykonať vždy 3 krát na každej strane à 15–30 sekúnd.

Svalstvo záhlavia

1. Uvoľnene sa postavte. Rukou jemne ťahajte hlavu najskôr doľava, potom doprava. Týmto cvikom natiahnete bočné strany Vášho krku.

Ramená a plecía

1. Postavte sa vzpriamene, kĺby kolien sú mierne ohnuté.
2. Vedzte pravé rameno za hlavu, až kým pravá ruka neleží medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Vymeňte strany a zopakujte cvičenie.

Svalstvo nôh

1. Postavte sa vzpriamene a nadvihnite jedno chodidlo od zeme.
2. Potom ním pomaly krúžite najskôr do jednej a potom do druhej strany.
3. Po chvíli vymeňte chodidlo.

Dôležité: Dbajte na to, aby Vaše stehná ostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom vysuňte dopredu, trup ostáva vzpriamený.

● Údržba a skladovanie

- V pravidelných odstupoch vykonávajte kontrolné a údržbové práce všetkých hlavných dielov (rám, závesný systém, skákacia plocha, čalúnenie a obruby).

⚠ VAROVANIE! Bez týchto kontrol môže byť používanie trampolíny nebezpečné.

- Všetky matice a skrutky kontrolujte ohľadom pevného priliehania a v prípade potreby ich pevne dotiahnite.
- Skontrolujte, či sú všetky pružinou zaťažované spoje (vyhlbenia pre kolíky) stále neporušené a či sa pri používaní nemôžu uvoľniť.
- Kontrolujte všetky kryty a ostré hrany a v prípade potreby ich vymeňte.
- Návod na používanie si odložte.
- Defektné komponenty musia byť ihneď odstránené a / alebo výrobok musí byť až do opravy stiahnutý z obehu.

● Čistenie a údržba

- Na čistenie výrobku používajte iba čistú alebo mydlovú vodu. Nikdy nepoužívajte drsné čistiace prostriedky.

● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.

O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.

● Záruka

Tento výrobok bol dôkladne vyrobený podľa prísnych akostných smerníc a pred dodaním svedomito testovaný. V prípade nedostatkov tohto výrobku Vám prináležia zákonné práva voči predajcovi produktu. Tieto zákonné práva nie sú našou nižšie uvedenou zárukou obmedzené.

Na tento produkt poskytujeme 3-ročnú záruku od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Starostlivo si prosím uschovajte originálny pokladničný lístok. Tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.

Ak sa v rámci 3 rokov od dátumu nákupu tohto výrobku vyskytne chyba materiálu alebo výrobná chyba, výrobok Vám bezplatne opravíme alebo vymeníme – podľa nášho výberu. Táto záruka zaniká, ak bol produkt poškodený, neodborne používaný alebo neodborne udržiavaný.

Poskytnutie záruky sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti produktu, ktoré sú vystavené normálnemu opotrebovaniu, a preto ich je možné považovať za opotrebovateľné diely (napr. batérie) alebo na poškodenia na rozbitných dieloch, napr. na spínači, akumulátorových batériách alebo častiach, ktoré sú zhotovené zo skla.



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
DE-74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG04451
Version: 08 / 2018

Stand der Informationen · Last Information
Update · Version des informations · Stand
van de informatie · Stan informacji · Stav
informací · Stav informácií: 08 / 2018
Ident.-No.: HG04451082018-8

IAN 304127