



GARTENTRAMPOLIN / OUTDOOR TRAMPOLINE / TRAMPOLINE DE JARDIN

DE AT CH

GARTENTRAMPOLIN

Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise

FR BE

TRAMPOLINE DE JARDIN

Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité

PL

TRAMPOLINA OGRODOWA

Wskazówki montażu, obsługi i bezpieczeństwa

SK

ZÁHRADNÁ TRAMPOLÍNA

Pokyny pre montáž, obsluhu a bezpečnostné pokyny

GB IE

OUTDOOR TRAMPOLINE

Assembly, operating and safety instructions

NL BE

TUINTRAMPOLINE

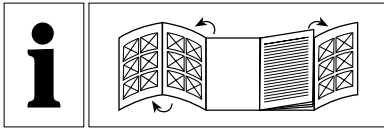
Montage-, bedienings- en veiligheidsinstructies

CZ

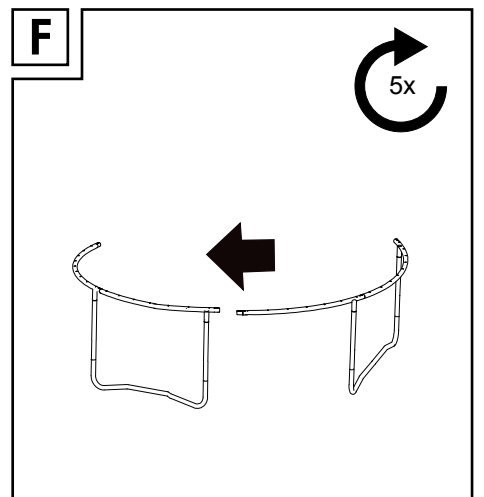
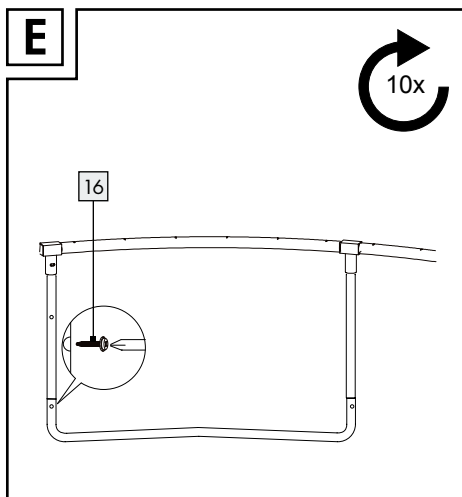
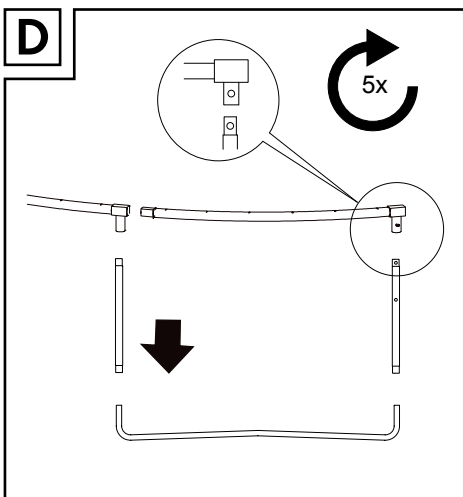
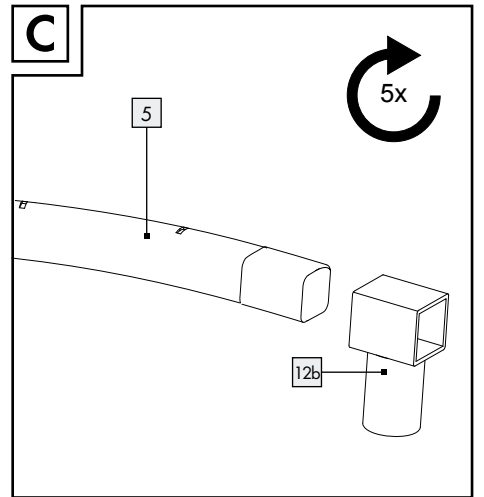
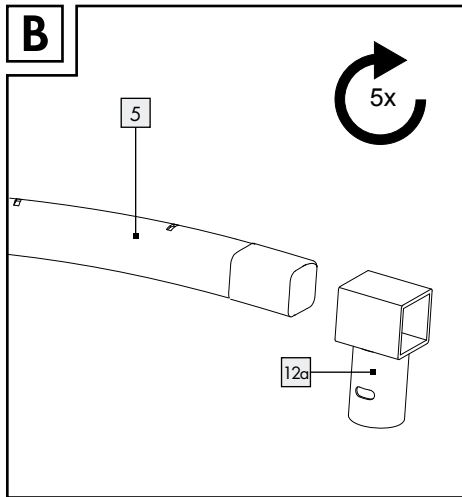
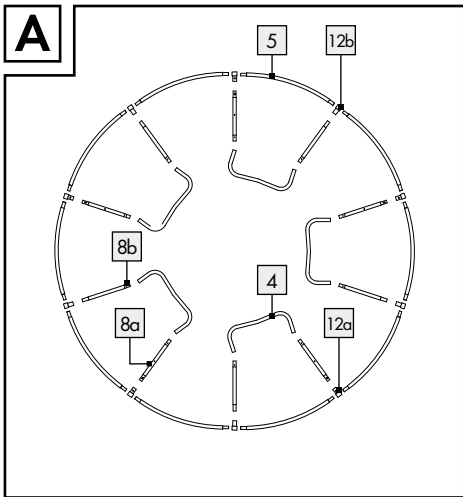
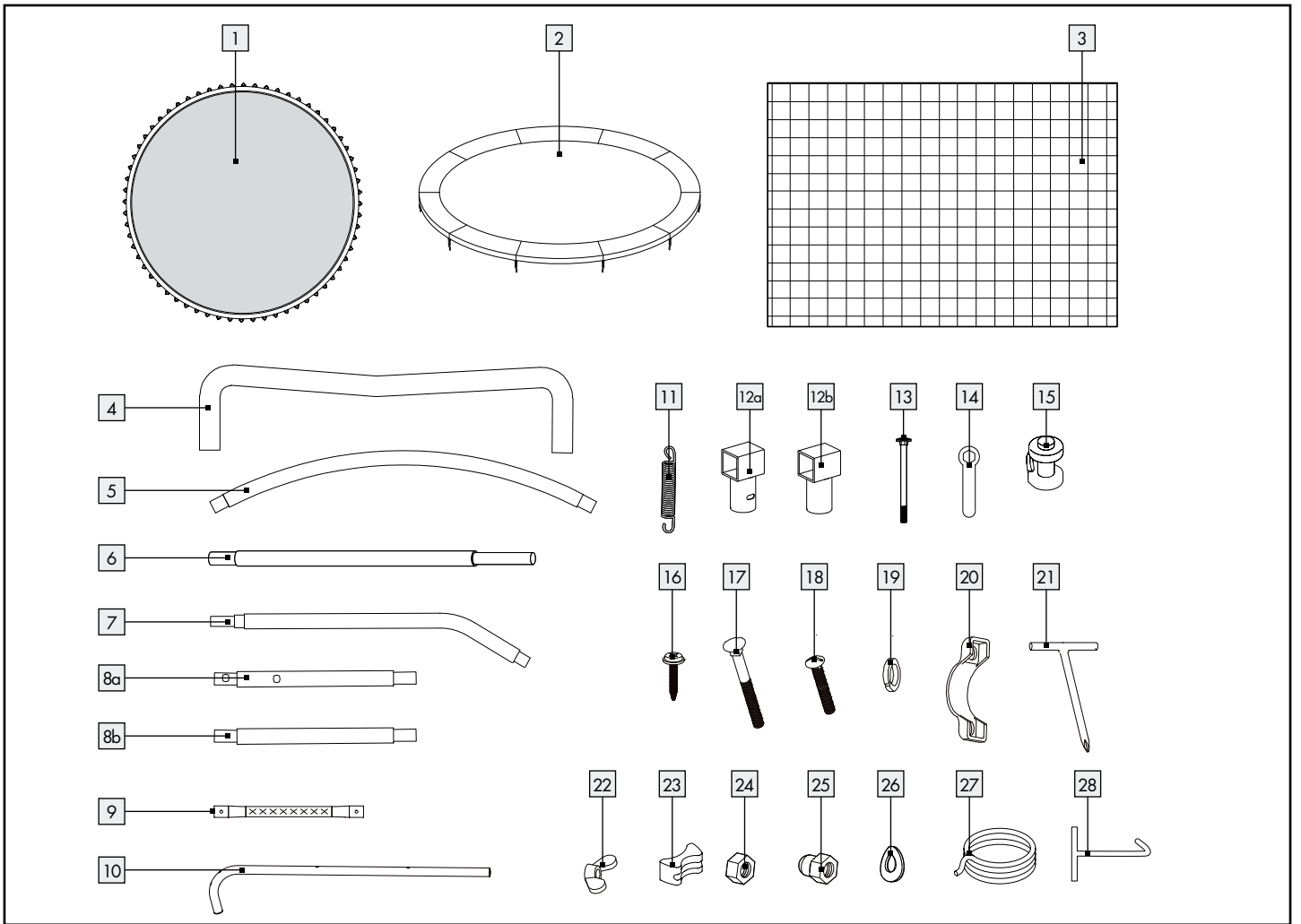
ZÁHRADNÍ TRAMPOLÍNA

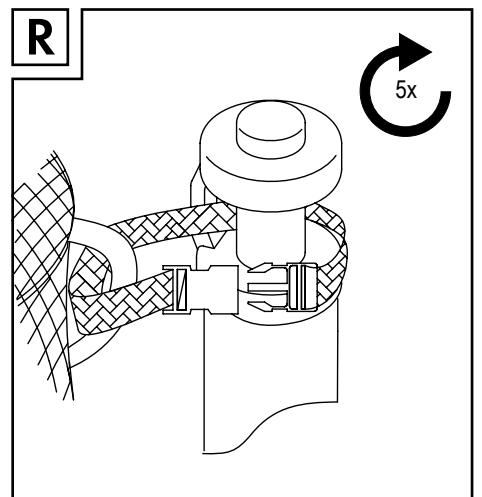
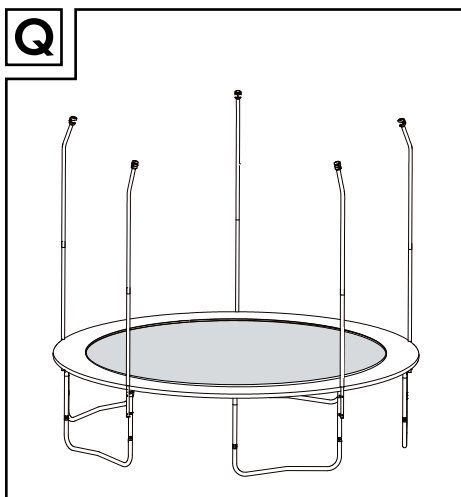
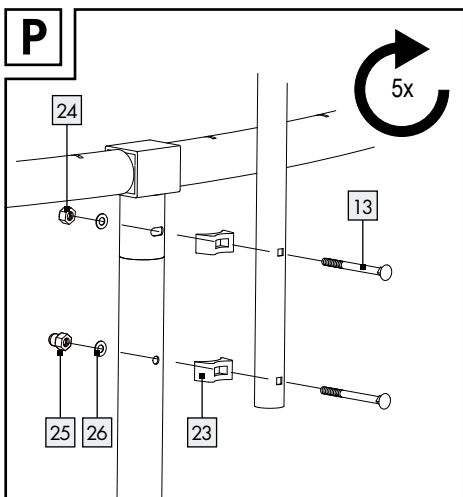
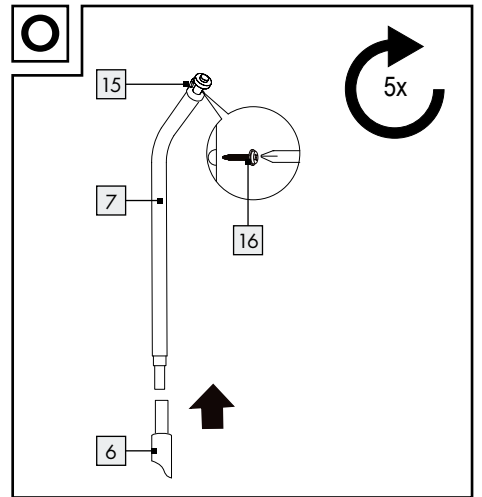
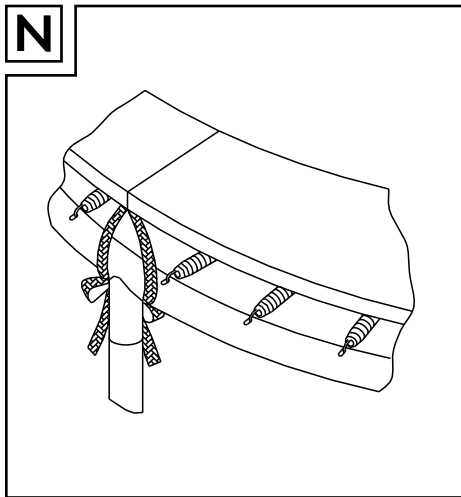
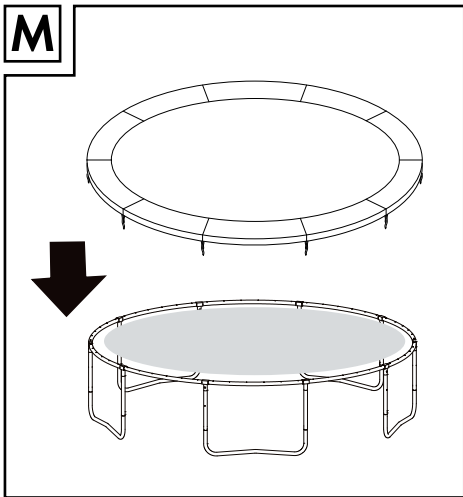
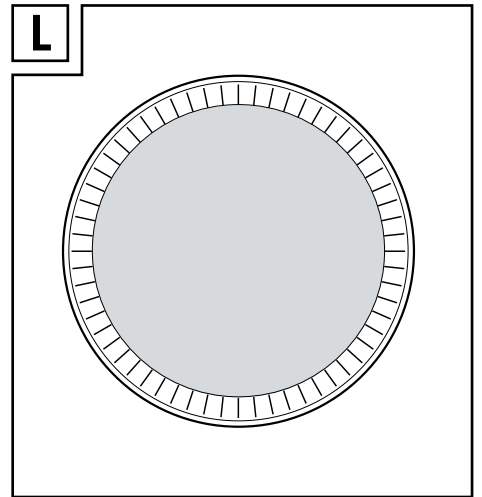
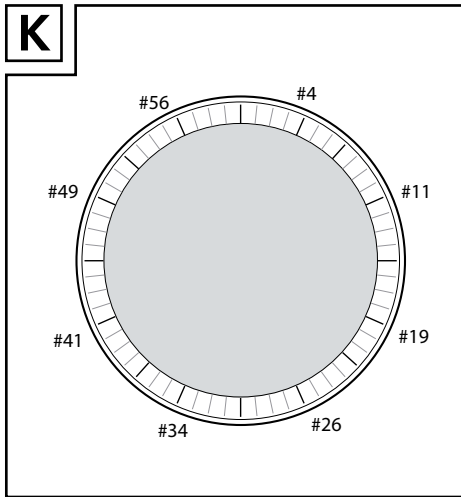
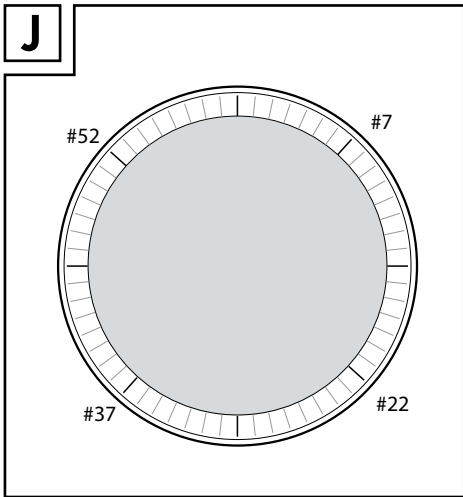
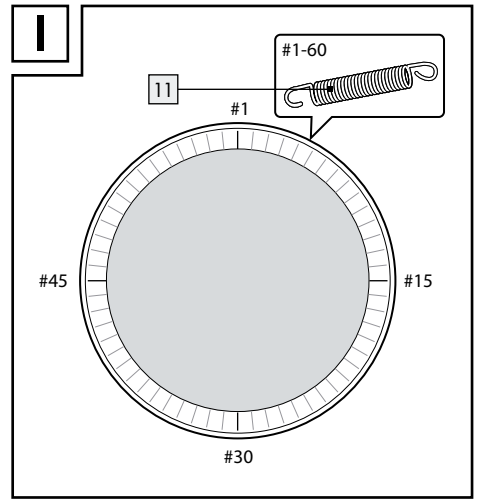
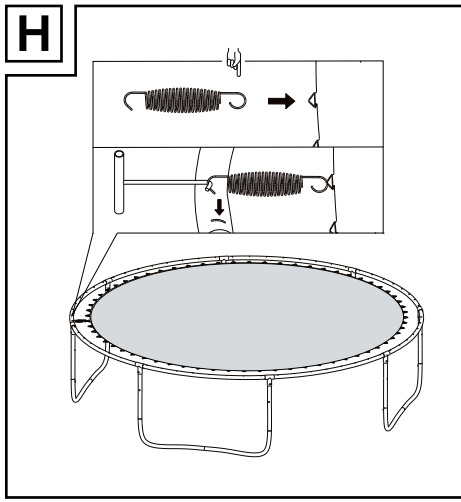
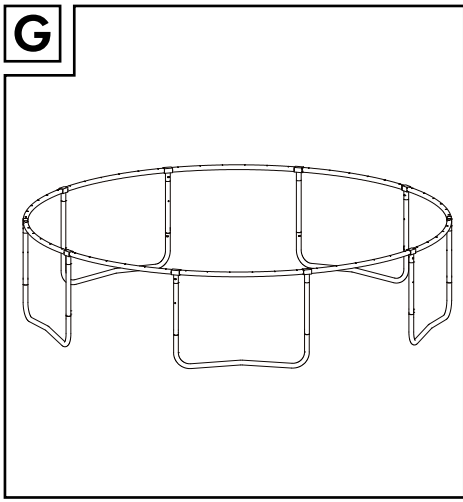
Pokyny k montáži, obsluze a bezpečnostní pokyny

IAN 307528



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





Gartentrampolin

● 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.

⚠ Das Nichtbefolgen der Sicherheitshinweise kann zu ernsthaften Verletzungen führen.

● Gebrauchsanweisung

Falten Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen auseinander und machen Sie sich mit den Funktionen Ihres Produkts vertraut.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert. Das Produkt ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet. Das Produkt ist für die Anbringung im Boden weder vorgesehen noch geeignet.

⚠ WARNUNG! Nur für den häuslichen Gebrauch.

⚠ WARNUNG! Das Trampolin ist für den Gebrauch im Freien bestimmt.

● Lieferumfang / Teilebezeichnung (Abb. A)

- 1 1 x Sprungmatte
- 2 1 x Rahmenschutz
- 3 1 x Sicherheitsnetz
- 4 5 x Winkelstange
- 5 10 x Rahmenstange
- 6 5 x Unterer Netzpfosten
- 7 5 x Oberer Netzpfosten
- 8a 5 x Verlängerungsstange mit Löchern
- 8b 5 x Verlängerungsstange
- 9 2 x Leitersprosse
- 10 2 x Leitergriff
- 11 60 x Feder
- 12a 5 x Gemeinsames Teilstück mit Löchern
- 12b 5 x Gemeinsames Teilstück
- 13 10 x Schraube M6 x 70 mm
- 14 1 x Schraubenschlüssel
- 15 5 x Pfostenkappe
- 16 15 x Selbstbohrschraube M4
- 17 4 x Schraube M6 x 60 mm
- 18 4 x Schraube M6 x 35 mm
- 19 8 x Federunterlegscheibe
- 20 2 x Manschette
- 21 1 x Schraubendreher
- 22 4 x Flügelmutter
- 23 10 x Distanzstücke
- 24 9 x Mutter
- 25 5 x Hutmutter
- 26 14 x Unterlegscheibe
- 27 6 x Seil
- 28 1 x Federspanner



● Technische Daten

Maximale Belastbarkeit:	150 kg
Produktgewicht:	ca. 43 kg
Maße:	aufgebaut ca. 305 x 258 cm



Sicherheitshinweise

ACHTUNG!

- Achtung! Maximal 150 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! Vor dem Springen immer die Netzöffnung schließen.
- Achtung! Ohne Schuhe springen.
- Achtung! Nicht benutzen, wenn die Sprungmatte nass ist.
- Achtung! Vor dem Springen Taschen und Hände leeren.
- Achtung! Immer in die 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! Bei Starkwindbedingungen das Trampolin sichern und nicht benutzen.
- Achtung! Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Achtung! Das Netz sollte alle 3 Jahre ersetzt werden.
- Achtung! Bitte im Umkreis des Trampolins 2 m Platz frei halten.
- Achtung! Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen erforderlich.
- Achtung! Keine Saltos schlagen.
- Achtung! Gebrauchsanleitung lesen.
- Achtung! Achten Sie darauf, das Ende des Riemens während der Montage so weit wie möglich zu ziehen (Abb. P).
-  Achtung! Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet. Kleine Teile. Erstickungsgefahr.
-  Geeignet für Kinder ab 6 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.

VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- 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.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 150 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 2 m verbleiben. Beachten Sie, dass sich nichts über dem Trampolin befindet (z. B. Äste).
- Stellen Sie das freistehende Trainingsgerät auf einem standsicheren, ebenen und waagerechten Untergrund auf.
- 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.

- Stellen Sie das Trampolin auf einer ebenen Oberfläche mit einem Abstand von mindestens 2 m zu Bauwerken oder Hindernissen wie Zäunen, Garagen, Häusern, überhängenden Zweigen, Wäscheleinen oder Stromkabeln auf.
- Trampoline dürfen weder auf Beton-, Asphalt- oder anderen harten Oberflächen noch in der Nähe von anderen störenden Aufbauten (z. B. Plantschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüsten) aufgestellt werden.
- Nehmen Sie keine Änderung am Trampolin vor.
- Die selbstsichernden Muttern [24] sind nur für den einmaligen Gebrauch bestimmt und jedes Mal, wenn das Produkt montiert wird, müssen neue Muttern verwendet werden.

⚠ **Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!**

- 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.

⚠ **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.

● **Vor der Montage**

- Zur Montage dieses Produkts benötigen Sie nicht mehr als den Schraubenschlüssel und den Federspanner, die im Lieferumfang dieses Produkts enthalten sind.
- Bei Nichtverwendung kann dieses Produkt einfach zerlegt und gelagert werden.
- Bitte lesen Sie die Montageanleitung, bevor Sie mit dem Aufbau des Produkts beginnen.
- Bitte schauen Sie sich die Seite mit den Teilebeschreibungen und -nummern an. In den Montageschritten werden diese Beschreibungen und Nummern zur Vereinfachung verwendet.
- Stellen Sie sicher, dass alle aufgeführten Teile vorhanden sind. Sollten Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.
- Tragen Sie zum Schutz Ihrer Hände bitte Handschuhe, um Verletzungen der Hände durch Quetschungen während des Aufbaus zu vermeiden.

● **Trampolin versetzen**

Um das Trampolin zu versetzen, sollten Sie so viele Helfer haben, wie das Trampolin FüÙe hat. Vor dem Anheben sollten alle verwendeten Befestigungselemente (Stifte usw.) entfernt werden. Vorsicht! Durch die Federspannung besteht die Gefahr, dass der Rahmen durch ungleichmäßiges Anheben verdreht werden kann. Sie und Ihre Helfer sollten sich also jeweils zwischen zwei FüÙen des Trampolins befinden und Sie sollten dann gleichzeitig das Trampolin anheben. Heben Sie das Trampolin leicht vom Boden ab und halten Sie es horizontal zum Boden. Um das Trampolin anders zu versetzen, zerlegen Sie es komplett. Um das Trampolin zu demontieren, befolgen Sie die Anweisungen für die Montage rückwärts.

● **Montage**

Benötigtes Werkzeug:

- 1 x Schraubenschlüssel [14] (im Lieferumfang enthalten)
- 1 x Schraubendreher [21] (im Lieferumfang enthalten)
- 1 x Federspanner [28] (im Lieferumfang enthalten)

Schritt 1 (Abb. A-G)

- Wählen Sie alle Winkelstangen [4], Rahmenstangen [5], Verlängerungsstangen [8a] [8b] und Teilstücke [12a] [12b] entsprechend den Abbildungen aus. Alle Teile mit der gleichen Teilenummer sind austauschbar. Schieben Sie zum Verbinden der Teile einfach den kleineren Rohrabchnitt in den Abschnitt mit der größeren Öffnung.
 - Hinweis:** Die Löcher der Rahmenstangen [5] müssen nach oben zeigen. Achten Sie beim Verbinden der Verlängerungsstangen [8a] mit den Teilstücken [12a] darauf, dass die Öffnungen sich auf einer Linie befinden.
- Das untere Schraubenloch der Verlängerungsstange [8a] und das Schraubenloch der Winkelstange [4] zeigen nach innen zum Trampolin. Verbinden Sie diese mit einer Selbstbohrschraube [16] mit Hilfe des Schraubendrehers [21].
- Die Teilstücke und die Verlängerungsstangen befinden sich abwechselnd mit Loch [12a] [8a] und ohne Loch [12b] [8b] an einer Winkelstange [4].

Schritt 2 (Abb. H-L)

- Bitten Sie beim Befestigen der Federn [11] an der Sprungmatte [1] eine andere Person, Ihnen bei diesem Teil der Montage zu helfen.
 - VORSICHT!** Beim Befestigen der Federn [11] können die Verbindungen der Stangen zu Quetschpunkten werden, da sich das Produkt strafft.
- Legen Sie die Sprungmatte [1] mit der bedruckten Seite nach oben in das Produkt.
- Positionieren Sie die Feder [11] auf der Ringschraube der Sprungmatte [1], verwenden Sie den Federspanner [28] und verbinden Sie das Ende des Federhakens [11] mit dem Loch in der Rahmenstange [5].
- **Hinweis:** Beachten Sie Abb. H, um zu sehen, welche Feder [11] mit der Sprungmatte [1] und der Rahmenstange [5] verbunden werden muss.
- Wählen Sie einen beliebigen Punkt an den Rahmenstangen [5] aus (legen Sie ihn als Nullpunkt fest). Befestigen Sie dort die erste Feder [11].
- Zählen Sie ab dem Nullpunkt 15 Öffnungen in eine Richtung ab. Befestigen Sie dort die zweite Feder [11]. Bringen Sie in dem gleichen Abstand zwei weitere Federn [11] an, sodass nun vier Federn [11] im Abstand von Viertelkreisen befestigt sind.
- Befestigen Sie eine weitere Feder [11] in der Mitte eines jeden Viertels. Wenn Sie eine Öffnung und eine Ringschraube ausgelassen haben, zählen Sie erneut und entfernen oder befestigen Sie alle erforderlichen Federn [11], um die richtige Spannung zu erhalten.

Schritt 3 (Abb. M-N)

- Platzieren Sie den Rahmenschutz [2] so über dem Produkt, dass die Federn und der Rahmen abgedeckt sind.
- Bitte stellen Sie sicher, dass der Rahmenschutz alle Metallteile bedeckt.
- Platzieren Sie die elastischen Zugseile so, dass jedes zweite Seil über einem Standfuß einschiebbar verlegt ist.
- Befestigen Sie die Zugseile an der Rückseite von Standfuß einschiebbar und Rahmen. Knoten Sie die beiden Enden zusammen.

Schritt 4 (Abb. O-Q)

- Verbinden Sie den unteren Netzpfeiler [6] und den oberen Netzpfeiler [7]. Stecken Sie die Pfeilerkappe [15] auf den oberen Netzpfeiler [7] und sichern Sie diesen mit einer Schraube [16] wie in Abb. O dargestellt.
- Montieren Sie die Netzpfeiler auf den StandfüÙen des Trampolins, indem Sie die Distanzstücke [23], Schrauben [13], Muttern [24], Hutmuttern [25] und Unterlegscheiben [26] verwenden. Befestigen Sie die Muttern mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel [14]. Wiederholen Sie diesen Arbeitsgang, bis alle Pfeiler aufgestellt sind.
 - Hinweis:** Verwenden Sie die Mutter [24] am oberen Loch des Standfußes des Trampolins (gemeinsames Teilstück mit Loch [12a]) und verwenden Sie die Hutmutter [25] am unteren Loch (Verlängerungsstange mit Loch [8a]).
 - Hinweis:** Die Hutmutter [25] sollte nur einmal montiert werden. Die Nylonverriegelung in der Mutter kann nach dem Gebrauch beschädigt werden und muss daher für eine erneute Montage ausgetauscht werden.

Schritt 5 (Abb. R-U)

- Breiten Sie das Sicherheitsnetz **3** auf der Sprungmatte aus. Richten Sie den Ein-/Ausstieg des Netzes an der Stelle aus, wo Sie das Produkt betreten oder verlassen wollten. Die Netzschlaufe an der Oberseite des Sicherheitsnetzes **3** wird an der Pfostenkappe **15** an der Oberseite des Pfostens eingehakt.
- Knoten Sie das Seil **27** an einem Dreieck-Ring der Sprungmatte **1** fest. Fädeln Sie es dann wie gezeigt abwechselnd durch den Dreieck-Ring der Sprungmatte **1** und das Sicherheitsnetz **3**. Stellen Sie sicher, dass das Sicherheitsnetz **3** mit allen Dreieck-Ringen der Sprungmatte **1** fest verbunden ist.

WICHTIG: Alle Schnappverschlüsse müssen noch einmal fest angebracht werden, damit sich das Sicherheitsnetz strafft. Wenn das Sicherheitsnetz nicht straff ist, kann es seine vorgesehene Funktion nicht erfüllen.

Schritt 6 (Abb. V-Z)

- Montieren Sie die Leiter, indem Sie die Leitersprossen **9** und die Leiterringe **10** mit Hilfe der Schrauben **18**, Unterlegscheiben **26**, Muttern **24** sowie des Schraubenschlüssels **14** und Schraubendrehers **21** verbinden wie in Abb. V und W gezeigt. Alle Teile mit der gleichen Teilenummer sind austauschbar.
- Positionieren Sie das obere Teil der Leiter an der Rahmenstange **5**, an der sich der Eingang des Trampolins befindet, wie in Abb. Z gezeigt. Stellen Sie sicher, dass keine Teile blockiert werden.
- Montieren Sie die Leiter an der Rahmenstange **5**, in dem Sie die Schraube **17**, Manschette **20**, Federunterlegscheibe **19** und Flügelmutter **22** verwenden. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben festgezogen sind und die Leiter am Rahmen optimal befestigt ist.

● Übungshinweise

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.

- Wärmen Sie sich vor jeder Übung gut auf.
- Üben 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.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung.
- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selber. Fangen Sie langsam mit 2- bis 3-mal die Woche, je 10 Minuten an und steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise. Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler fühlen Sie sich.

⚠ ACHTUNG! Vermeiden Sie eine zu hohe Übungsintensität!

- Wenn Sie mit der Übung beginnen, sind 2-3 Minuten pro Übung ausreichend.
Bei täglicher Übung können Sie die Dauer nach etwa einer Woche auf 5-10 Minuten steigern. Die maximale Übungszeit sollte jedoch 1 Stunde nicht überschreiten.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.

⚠ ACHTUNG!

Bei Beschwerden oder Unwohlsein beenden Sie sofort die Übungen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

● 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.

● Übungsvorschläge

Grundsprung (Abb. 1)

1. Beginnen Sie aus dem Stand mit den Füßen schulterbreit auseinander gestellt und aufrecht gehaltenem Kopf. Ihre Augen sind auf die Matte gerichtet.
2. Schwingen Sie Ihre Arme kreisförmig nach vorne und oben.
3. Bringen Sie Ihre Füße mitten in der Luft zusammen und richten Sie Ihre Zehen nach unten.
4. Halten Sie Ihre Füße beim Landen auf der Matte schulterbreit auseinander.

Kniesprung (Abb. 2)

1. Beginnen Sie mit dem Grundsprung und führen Sie einen kleinen Sprung durch.
2. Landen Sie mit geradem Rücken und aufrechtem Körper auf den Knien und halten Sie das Gleichgewicht mit den Armen.
3. Nehmen Sie wieder die Grundsprungstellung ein, indem Sie Ihre Arme nach oben schwingen.

Sitzsprung (Abb. 3)

1. Landen Sie in einer flach sitzenden Position.
2. Platzieren Sie die Hände auf der Matte neben der Hüfte und halten Sie die Ellenbogen locker.
3. Kehren Sie in die aufrechte Position zurück, indem Sie sich mit den Händen abstoßen

Nach-vorne-springen (Abb. 4)

1. Beginnen Sie mit einem niedrigen Sprung.
2. Landen Sie in der Bauchlage (Gesicht nach unten) und halten Sie die Hände und Arme ausgestreckt nach vorne auf der Matte.
3. Drücken Sie sich mit den Armen von der Matte ab, um in den Stand zurückzukehren

180-Grad-Sprung (Abb. 5)

1. Beginnen Sie in der Bauchlage.
2. Drücken Sie sich mit dem rechten oder linken Arm ab (abhängig von der Richtung, in die Sie sich drehen möchten).
3. Drehen Sie Kopf und Schultern in die gleiche Richtung und halten Sie den Rücken parallel zur Matte und den Kopf oben.
4. Landen Sie in der Bauchlage und kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie sich mit den Armen abstoßen.

● Dehnen

Nehmen Sie sich nach jeder Übung ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 30-40 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

1. 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

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

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. 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, Lagerung

- Führen Sie zu Beginn jeder Saison und auch 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.
- Bewahren Sie das Trampolin bei starkem Wind an einem windgeschützten Ort auf, damit es nicht weggeblasen wird oder umfällt.
- 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 beim Spielen nicht lösen können.
- Überprüfen Sie alle Abdeckungen und scharfen Kanten und tauschen Sie sie bei Bedarf aus.
- Bewahren Sie die Wartungsanleitung auf.
- Trampoline für den Gebrauch im Freien sollten mit einer Vorrichtung versehen werden, die ein Verrücken bei starkem Wind verhindert (z. B. Stahlstangen im Boden oder Lasten wie Sand- oder Wasserbeutel). Bauteile, die den Wind auffangen, z. B. Netz und Matte, sollten entfernt werden.
- In bestimmten Ländern können die Schneelast und die sehr niedrigen Temperaturen das Produkt beschädigen. Wir empfehlen, den Schnee zu entfernen und die Matte sowie das Sicherheitsnetz in einem Innenraum aufzubewahren.
- Überprüfen Sie, dass Matte, Polster und Sicherheitsnetz frei von Beschädigungen sind.
Hinweis: Sonnenlicht, Regen, Schnee und extreme Temperaturen reduzieren die Belastbarkeit dieser Teile im Laufe der Zeit.
- Tauschen Sie das Netz und/oder die Umfassung nach 3 Jahren des Gebrauchs aus.
- Stellen Sie sicher, dass die Haken-Ösen-Befestigungen während der Benutzung des Produkts richtig geschlossen sind.
- 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-Kassenbon 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.



Outdoor 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.

⚠ Failure to follow the safety instructions could lead to serious injury.

● Instructions for use

Before reading, fold out the illustration page and get to know all of the functions of your product.

● Intended use

This product is designed exclusively for private use. The product is not suitable for therapeutic or commercial use. The product is neither designed nor suitable to be installed in-ground.

⚠ WARNING! Only for domestic use.

⚠ WARNING! The trampoline is intended for outdoor use.

● Items delivered / Description of parts (fig. A)

- 1 1 x Jump mat
- 2 1 x Frame protection
- 3 1 x Enclosure net
- 4 5 x Angled rods
- 5 10 x Frame rods
- 6 5 x Enclosure poles lower
- 7 5 x Enclosure poles upper
- 8a 5 x Extension rods with holes
- 8b 5 x Extension rods
- 9 2 x Ladder rung
- 10 2 x Ladder hold
- 11 60 x Spring
- 12a 5 x Common section with hole
- 12b 5 x Common section
- 13 10 x Screw M6 x 70 mm
- 14 1 x Wrench
- 15 5 x Pole cap
- 16 15 x Self-tapping screw M4
- 17 4 x Screw M6 x 60 mm
- 18 4 x Screw M6 x 35 mm
- 19 8 x Feather washer
- 20 2 x Cuff
- 21 1 x Screwdriver
- 22 4 x Wing nut
- 23 10 x Spacer
- 24 9 x Nut
- 25 5 x Cap Nut
- 26 14 x Washer
- 27 6 x Rope
- 28 1 x Tool to tension the springs

● Technical data

Maximum user load: 150 kg



Weight of Product: approx. 43 kg

Dimensions: assembled approx.: 305 x 258 cm



Safety notes

WARNING!

- Warning! Max 150 kg.
- Warning! The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use.
- Warning! Adult assembly only, as there may be constituted a puncture hazard during assembly.
- Warning! Always close the net opening before jumping.
- Warning! Jump without shoes.
- Warning! Do not use the mat when it is wet.
- Warning! Empty pockets and hands before jumping.
- Warning! Always jump in the middle of the mat.
- Warning! Do not eat while jumping.
- Warning! Do not exit by a jump.
- Warning! Limit the time of continuous usage (make regular stops).
- Warning! Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline.
- Warning! Only one user. Collision hazard.
- Warning! The net should be replaced every 3 years.
- Warning! Please keep 2 m clear around the trampoline.
- Warning! Adult supervision required.
- Warning! No somersaults.
- Warning! Read the instruction.
- Warning! Ensure to drag the end of the strap as more as possible during assembly (figure P).
-  Warning. Not suitable for children under 36 months. Small parts. Choking hazard.
-  Suitable for children aged 6 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.

CAUTION! RISK OF INJURY!

- 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.
- Keep the operating instructions with the exercise descriptions to hand at all times.
- Please note the maximum load bearing capacity of 150kg. 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 2 m shall remain around the exercising area in the directions from which the equipment is accessed. No barrier above the trampoline (e. g. branch).
- Free standing equipment shall be installed on a stable base and properly leveled.
- 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;
- Place the trampoline on a level surface at least 2 m from any structure or obstruction such as a fence, garage, house, overhanging branches, laundry lines or electrical wires;

- Trampolines shall neither be installed over concrete, asphalt or any other hard surface nor at proximity of other conflicting installations (e.g. paddling pools, swings, slides, climbing frames);
- Modification of trampoline is not allowed.
- The self-locking nuts [24] are for one-time use only and new nuts must be used each time the product is assembled.

⚠ Particular caution – Risk of injury for children

- 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.

⚠ 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.

● Prior to assembling

- To assemble this product all you need is the wrench and special spring loading tool provided with this product.
- During periods of non-use the product can be easily disassembled and stored.
- Please read the assembly instructions before beginning to assemble the product.
- Please refer to page for part descriptions and numbers. The assembly steps use these descriptions and numbers as reference for your convenience.
- Make sure that you have all parts listed. If you are missing any parts, please contact the producer.
- To prevent any injuries to your hands from pinch points during assembly, please use gloves to protect your hands.

● Moving the trampoline

In order to move the trampoline you should have as many helpers as the trampoline has feet. Prior to lifting, all used fasteners (pegs, etc.) should be removed. Caution! Due to the spring tension there is a possible risk that the frame can be twisted as a result of uneven lifting. You and your helpers should therefore be respectively positioned between two feet of the trampoline and you should then all lift the trampoline at the same time. Lift the trampoline off the ground slightly and keep it horizontal with the floor. To move the trampoline in a different way, disassemble it completely. To disassemble, follow instructions for assembly backwards.

● Assembly

Tools required:

- 1 x wrench [14] (included)
- 1 x screwdriver [21] (included)
- 1 x tool to tension the spring [28] (included)

Step 1 (Fig. A-G)

- Please select all angled rods [4], frame rods [5], extension rods [8a] [8b] and common sections [12a] [12b] according to the products from the illustrations. All parts with the sample part number are interchangeable, and to connect the parts, simply slide section tubing that is smaller on one end into adjacent section that has a larger opening.
Note: Frame rods [5] punching holes upwards. While inserting the extension rod [8a] into the common section [12a], ensure the screw holes of the both parts align.
- The bottom screw hole of extension rod [8a] and screw hole of angled rod [4] facing inward of the trampoline and then thread a self-tapping screw [16] by screwdriver [21].
- The common section and extension rod are in alternately with hole [12a] [8a] and without hole [12b] [8b] on an angled rod [4].

Step 2 (Fig. H-L)

- When attaching springs [11] to the mat [1], please invite another person to help you with this portion of the assembly.
CAUTION! When attaching the springs [11], the tube joints can become pinch points since the product is tightening up.
- Lay out the jump mat [1] with the printed side facing upwards in the product.
- Position the circular hook of spring [11] on the eyelet of the jump mat [1], use the tool to tension the springs [28] to link up the round hook of spring [11] to the hole on the frame rods [5].
Note: Refer to Fig. H for which hook of spring [11] to the mat [1] and frame rod [5].
- Select an arbitrary point on the frame rods [5] (designate it as point ZERO). Thereby, attach the first spring [11].
- Count 1.5 holes from point ZERO in one direction. Thereby attach the second spring [11]. Attach two further springs [11] at the same interval, so that now four springs [11] are respectively attached in quarter-circle intervals.
- Securely attach a further spring [11] in the middle of each quarter. If you notice that you have skipped a hole and an eyelet, recount and remove or attach any springs [11] required to maintain the rest of springs.

Step 3 (Fig. M-N)

- Place the frame protection [2] on the assembled frame, so that the springs and the frame are covered.
- Please ensure that the frame protection covers all metal parts.
- Place the elastic drawstrings so that every other string led over a common section.
- Fasten the drawstrings at the back of the common section. Knot the two ends together.

Step 4 (Fig. O-Q)

- Connect the lower enclosure pole [6] and upper enclosure pole [7]. Put the pole cap [15] on the upper enclosure pole [7] and secure with screw [16], as Fig. O.
- Mount the enclosure poles support with poles onto the trampoline leg using the spacer [23], screws [13], nut [24], cap nut [25] and washer [26]. Firm the nuts using provided wrench [14]. Repeat until all the poles are set up.
Note: Use nut [24] on the upper hole of trampoline leg (hole of common section [12a]), and use cap nut [25] on the lower hole (hole of extension pole [8a]).
Note: Nut [25] is one time use only. The nylon lock in the nut may damage after use, and so it must be replaced for a re-assembly.

Step 5 (Fig. R-U)

- Spread out Enclosure net [3] on the trampoline mat. Locate the panel with the doorway and align the net as to where you would like to get in and out of the product. Fasten the buckle of the enclosure net [3] on the pole cap [15].
- Knot the rope [27] on an eyelet of the jump mat [1]. Then thread it as shown alternately through the eyelet of the jump mat [1] and the enclosure net [3]. Ensure the enclosure net [3] is completely well tied on all eyelets of the jump mat [1].
IMPORTANT: All snap closures must be once again clamped securely so that the enclosure net becomes taut. If the enclosure net is not taut, it cannot complete this function as designed.

Step 6 (Fig. V-Z)

- Assemble the ladder by ladder rung [9], ladder hold [10], screw [18], washer [26], nut [24] with wrench [14] and screwdriver [21] according to Fig. V and Fig. W. All parts with the sample part number are interchangeable.
- Positioning the head of ladder on the frame rod [5] where the entrance of trampoline located, as Fig Z. Ensure no component is obstructed.
- Mount the ladder on the frame rod [5] with screw [17], cuff [20], washer [19] and wing nut [22]. Ensure all screws are fastened and the ladder is well secured on the frame.

● Exercising notes

The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant literature.

- Warm up well before each exercising session.
- 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.
- Wear comfortable sports clothing.
- Determine the frequency and intensity of the exercises yourself. Start slowly 2 to 3 times a week for 10 minutes at a time, and increase the frequency and the exercise intensity gradually. The more frequently and regularly you carry out the exercises, the fitter and better you will feel.

⚠ CAUTION! Avoid exercising too intensely!

- When you first begin exercising, 2-3 minutes are sufficient per exercise. If you exercise every day the duration can be increased to 5-10 minutes after approximately one week. The maximum exercising time should, however, not exceed 1 hour.
- Take sufficient breaks between exercises and drink sufficient fluids.

⚠ CAUTION!

Cease exercising immediately if you experience discomfort or feel unwell and consult your doctor.

● Warming 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.

● Suggested exercises

Basic Jump (fig. 1)

1. Start out standing with your feet a shoulder's width apart, your head held up high and your eyes focused on the mat.
2. Swing your arms to the front and up in a circular shape.
3. Put your feet together in mid air and point your toes down.
4. When you land on the mat, position your feet a shoulder's width apart.

Knee Drop (fig. 2)

1. Start with the basic jump and perform a low jump.
2. Land on your knees with a straight back and upright body and keep your balance with your arms.
3. Jump back into the basic jumping position by swinging your arms upwards.

Seat Drop (fig. 3)

1. Land in a flat seated position
2. Place your hands on the mat next to your hips and keep your elbows relaxed.
3. Return to the upright position by pushing off with your hands

Front Drop (fig. 4)

1. Start with a low jump.
2. Land on your stomach (face down) and hold your hands and arms stretched out to the front on the mat.

3. Push yourself off the mat with your arms to return to a standing position

180-Degree Swivel (fig. 5)

1. Start lying on your stomach.
2. Push yourself off with your right or left arm (Irrespective of the direction in which you would like to twist)
3. Stretch your head and shoulders in the same direction and hold your back parallel to the mat and your head up high.
4. Land on your stomach and return to a standing position by pushing off with your arms

● Stretching

Take sufficient time after each exercising session to stretch. The following illustrates a simple exercise for this purpose. You should carry out the stretching exercise 3 times on each side for 30-40 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed position. Pull your head gently to the left and to the right using one hand. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Put your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Hold your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand up straight and lift one foot off the ground.
2. Slowly circle your foot, first in one direction and then in the other.
3. Change feet after a while.

Important: Please ensure that your thighs stay parallel next to one another. Push your hips forward and keep your upper body upright.

● Maintenance, storage

- Carry out checks and maintenance of the main parts (frame, suspension system, mat, padding, and enclosure) at the beginning of each season and also at regular intervals. **WARNING!** If these checks are not carried out, the trampoline could become dangerous.
- In strong wind condition, keep the trampoline in a location that is sheltered from the wind to prevent it from being blow away or falling over.
- 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 play.
- Check all coverings and sharp edges and replace when required.
- Retain the maintenance instruction manual.
- Outdoor trampolines should be equipped with a device that in strong wind conditions avoid displacement due to wind (e.g. steel bars in the ground or loads like sand bag or water bags) and/or items catching wind like net and mat should be removed.
- In certain countries during winter period, the snow load and the very low temperature can damage the product. It is recommended to remove the snow and store the mat and the enclosure indoor.
- Check that mat, padding and enclosure are without defects.
Note: Sunlight, rain, snow and extreme temperatures reduce the strength of these parts over time.
- Replace the net and /or enclosure after 3 years of use.
- Make sure that the hook-and-loop fasteners are closed correctly during use of product.
- 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 de jardin

● 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.

⚠ Le non respect des instructions de sécurité peut causer un risque de blessures.

● Mode d'emploi

Avant de lire le mode d'emploi, ouvrez la page contenant les illustrations et familiarisez-vous ensuite avec toutes les fonctions du produit.

● Utilisation conforme

Ce produit est exclusivement conçu pour un usage privé. Le produit n'est pas destiné à un usage thérapeutique ou commercial. Le produit n'est ni prévu ni approprié pour une fixation dans le sol.

⚠ AVERTISSEMENT ! Pour un usage domestique uniquement.

⚠ AVERTISSEMENT ! Le trampoline est destiné à un usage en extérieur.

● Contenu de livraison / Désignation des pièces (Fig. A)

- 1 1 x toile de saut
- 2 1 x protège-cadre
- 3 1 x filet de sécurité
- 4 5 x barre coudée
- 5 10 x barre de cadre
- 6 5 x poteau inférieur de filet
- 7 5 x poteau supérieur de filet
- 8a 5 x barre de rallonge avec trous
- 8b 5 x barre de rallonge
- 9 2 x barreau
- 10 2 x poignée d'échelle
- 11 60 x ressort
- 12a 5 x pièce de raccord à trous
- 12b 5 x pièce de raccord
- 13 10 x vis M6 x 70 mm
- 14 1 x clé de serrage
- 15 5 x capuchon de poteau
- 16 15 x vis autoperceuse M4
- 17 4 x vis M6 x 60 mm
- 18 4 x vis M6 x 35 mm
- 19 8 x rondelle à ressort
- 20 2 x manchette
- 21 1 x tournevis
- 22 4 x écrou à ailette
- 23 10 x écarteur
- 24 9 x écrou
- 25 5 x écrou borgne
- 26 14 x rondelle
- 27 6 x corde
- 28 1 x compresseur de ressort

● Données techniques

Charge maximale : 150 kg


Poids de produit : env. 43 kg

Dimensions : monté env. 305 x 258 cm



Consignes de sécurité

ATTENTION !

- Attention ! Max 150 kg.
- Attention ! Le trampoline doit être monté par un adulte conformément à la notice de montage, et vérifié avant la première utilisation.
- Attention ! Montage uniquement par une personne adulte afin d'éviter tout risque d'incision pendant le montage.
- Attention ! Toujours fermer l'ouverture du filet avant de sauter.
- Attention ! Sauter sans chaussures.
- Attention ! Ne pas utiliser le tapis lorsqu'il est mouillé.
- Attention ! Vider les poches et les mains avant de sauter.
- Attention ! Toujours sauter au milieu du tapis.
- Attention ! Ne pas manger en sautant.
- Attention ! Ne pas sortir en sautant.
- Attention ! Limiter la durée d'utilisation continue (faire des pauses régulières).
- Attention ! Ne pas utiliser en condition de vent fort et arrimer le trampoline.
- Attention ! Un seul utilisateur à la fois. Risque de collision.
- Attention ! Il est recommandé de remplacer le filet tous les 3 ans.
- Attention ! Laissez une distance libre de 2 m autour du trampoline.
- Attention ! La surveillance d'un adulte est nécessaire.
- Attention ! Pas de sauts périlleux.
- Attention ! Lire les instructions.
- Attention ! Lors du montage, veillez à tirer l'extrémité de la courroie le plus loin possible (Fig. P).
-  Attention ! Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois. Petits éléments. Danger d'étouffement.

6+

Approprié pour enfants à partir de 6 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.

ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE !

- 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, il existe un risque de blessures graves. Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de trouble, de sentiment de faiblesse ou de fatigue et contactez un médecin.
- Conservez toujours à portée de main la notice d'utilisation avec les exemples d'exercices.
- Notez que la charge maximale autorisée est de 150 kg. Un dépassement de cette limite de poids peut conduire à une détérioration du produit et causer des dysfonctionnements.
- Les femmes enceintes ne devraient utiliser le produit qu'après accord de leur médecin.
- Il est recommandé de maintenir une surface libre de 2 m tout autour de la zone d'exercice, dans les directions permettant l'accès au produit. Veillez à ce que rien ne se trouve sur le trampoline (par ex. branches).
- Placez l'appareil d'entraînement autoporteur sur une surface sûre, plane et horizontale.
- 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 dans le sol.

- Placez le trampoline sur une surface plane à une distance d'au moins 2 m de constructions ou obstacles comme clôtures, garages, maisons, branches pendantes, cordes à linge ou câbles électriques.
- Les trampolines ne doivent pas être installés sur des surfaces en béton, asphalte ou autres matériaux durs ni à proximité de construction gênantes (p. ex. pataugeoires, balançoires, toboggans, portiques).
- N'effectuez aucune modification sur le trampoline.
- Les écrous autobloquants [24] sont prévus pour un usage unique et à chaque fois que le produit est monté, de nouveaux écrous doivent être utilisés.

⚠ Prudence particulière – Risque de blessures des enfants !

- 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 les surveiller et avant tout les informer sur l'utilisation correcte du produit.
- Entreposer hors de portée des enfants en cas de non utilisation.

⚠ Risque pour cause d'usure

- Le produit doit être exclusivement utilisé en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit ne présente aucune détérioration ou usure. La sécurité du produit ne peut uniquement être garantie que si vous le vérifiez régulièrement afin de détecter toute présence d'usure ou de dommages. Ne plus utiliser ce produit si vous constatez le moindre dommage.

⚠ Comment éviter les dommages matériels

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

● Avant le montage

- Pour le montage, vous avez uniquement besoin de la clé de serrage et du compresseur de ressort fournis avec ce produit.
- Ce produit peut être simplement démonté et entreposé lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Veuillez lire la notice de montage avant de commencer l'assemblage du produit.
- Veuillez consulter la page contenant la description et la numérotation des pièces. Pour des raisons de simplification, les étapes de montage utilisent ces descriptions et numéros.
- Veuillez vous assurer que toutes les pièces mentionnées sont bien présentes. Adressez-vous au fabricant si des pièces manquent.
- Portez des gants de protection afin d'éviter toute blessure due à des coincements lors du montage.

● Déplacer le trampoline

Afin de déplacer le trampoline, faites appel à autant de personnes que le trampoline n'a de pieds. Tous les éléments de fixation (tiges, etc.) doivent être retirés avant de soulever le produit. Attention ! En raison de la tension des ressorts, il se peut que le cadre soit tourné si le produit est soulevé de manière irrégulière. Vous et vos assistants doivent donc se trouver resp. entre deux pieds du trampoline. Vous devez alors le soulever simultanément. Soulevez légèrement le trampoline du sol et maintenez-le horizontalement par rapport au sol. Démontez complètement le trampoline afin de le transporter d'une autre manière. Pour démonter le trampoline, effectuez les étapes dans l'ordre inverse.

● Montage

Outils nécessaires :

- 1 x clé de serrage [14] (fourni)
- 1 x tournevis [21] (fourni)
- 1 x compresseur de ressort [28] (fourni)

Étape 1 (ill. A-G)

- Sélectionnez toutes les barres coudées [4], barres de cadre [5], barres de rallonge [8a] [8b] et pièces de raccord [12a] [12b] conformément aux illustrations. Les pièces portant le même numéro sont interchangeables. Pour raccorder les éléments, glissez simplement la petite section de tuyau dans la section présentant une grande ouverture.

Remarque : les trous des barres de cadre [5] doivent être orientés vers le haut. En connectant les barres de rallonge [8a] avec les pièces de raccord [12a], veillez à ce que les ouvertures soient alignées.

- Le trou de vis inférieur de la barre de rallonge [8a] et le trou de vis de la barre coudée [4] sont orientés vers l'intérieur du trampoline. À l'aide du tournevis [21], connectez ces pièces en utilisant une vis autoperceuse [16].
- Les pièces de raccord et les barres de rallonge se trouvent alternées avec un trou [12a] [8a] et sans trou [12b] [8b] sur une barre coudée [4].

Étape 2 (ill. H-L)

- Veuillez vous faire aider par une autre personne lors de la fixation des ressorts [11] sur la toile de saut [1].
- ATTENTION !** Lors de la fixation des ressorts [11], les raccords des barres peuvent se transformer en points de coincement étant donné que le produit se tend.
- Placez la partie imprimée de la toile de saut [1] vers le haut sur le produit.
 - Positionnez le ressort [11] sur la vis à anneau de la toile de saut [1], utilisez le compresseur de ressort [28] et raccordez à la barre de cadre [5] l'extrémité du crochet à ressort [11] présentant un trou.
 - **Remarque :** consultez l'ill H, afin de contrôler quel ressort [11] doit être connecté avec la toile de saut [1] et la barre de cadre [5].
 - Sélectionnez un point quelconque sur les barres de cadre [5] (définissez-le comme point de départ). Fixez-y le premier ressort [11].
 - À partir de ce point de départ, comptez 15 ouvertures dans une direction. Fixez-y alors le second ressort [11]. Placez à la même distance deux autres ressorts [11], de manière à ce que quatre ressorts [11] soient à présent fixés à une distance correspondant à des quarts de cercle.
 - Fixez un autre ressort [11] au centre de chaque quart. Si vous avez oublié une ouverture et une vis à anneau, recomptez et retirez ou fixez tous les ressorts [11] nécessaires, afin d'obtenir la bonne tension.

Étape 3 (ill. M-N)

- Placez le protège-cadre [2] sur le produit, de manière à ce que les ressorts et le cadre soient recouverts.
- Assurez-vous que le protège-cadre recouvre tous les éléments en métal.
- Placez les cordes de traction élastiques, de manière à ce qu'une corde sur deux soit passée sur un emboîtement de pied.
- Fixez les cordes de traction sur la face arrière de l'emboîtement de pied et du cadre. Nouez ensemble les deux extrémités.

Étape 4 (ill. O-Q)

- Connectez désormais le poteau inférieur de filet [6] et le poteau supérieur de filet [7]. Enfoncez désormais le capuchon de poteau [15] sur le poteau supérieur de filet [7], et sécurisez l'ensemble en utilisant une vis [16], comme indiqué sur l'ill. O.
 - Montez les poteaux de filet sur les pieds du trampoline, en utilisant les écarteurs [23], vis [13], écrous [24], écrous borgnes [25] et les rondelles [26]. Fixez les écrous à l'aide de la clé de serrage [14] fournie. Répétez cette étape jusqu'à ce que tous les poteaux soient installés.
- Remarque :** utilisez l'écrou [24] sur le trou supérieur du pied du trampoline (pièce de raccord avec trou [12a]) et utilisez l'écrou borgne [25] sur le trou inférieur (barre de rallonge avec trou [8a]).
- Remarque :** l'écrou borgne [25] doit uniquement être monté une seule fois. Le dispositif de verrouillage en nylon situé dans l'écrou peut être endommagé après utilisation, et doit donc être remplacé lors d'un nouveau montage du trampoline.

Étape 5 (ill. R-U)

- Déployez le filet de sécurité [3] sur la toile de saut. Alignez l'entrée/la sortie du filet à l'endroit où vous souhaitez monter sur le produit ou en descendre. La boucle de filet située sur le côté supérieur du filet de sécurité [3] est accrochée au capuchon de poteau [15] sur le côté supérieur du poteau.
- Nouez la corde [27] à un anneau-triangle de la toile de saut [1]. Comme indiqué, passez-la ensuite tour à tour au travers de l'anneau-triangle de la toile de saut [1] et du filet de sécurité [3]. Assurez-vous que le filet de sécurité [3] est fermement relié à tous les anneaux-triangle de la toile de saut [1].

IMPORTANT : toutes les fermetures à cliquet doivent être fermement installées une nouvelle fois, afin que le filet puisse se tendre. Si le filet de sécurité n'est pas tendu, il ne peut remplir la fonction prévue.

Étape 6 (ill. V-Z)

- Montez l'échelle, en assemblant les barreaux [9] et les poignées d'échelle [10] à l'aide des vis [18], rondelles [26], écrous [24], de la clé de serrage [14] et du tournevis [21], comme indiqué sur les ill. V et W. Les pièces portant le même numéro sont interchangeables.
- Positionnez la partie supérieure de l'échelle dans la barre de cadre [5] où se trouve l'entrée du trampoline, comme indiqué sur l'ill. Z. Assurez-vous qu'aucune pièce n'est bloquée.
- Montez l'échelle à la barre de cadre [5], en utilisant une vis [17], une manchette [20], une rondelle à ressort [19] et un écrou à ailette [22]. Assurez-vous que toutes les vis sont bien fixées, et que l'échelle est fixée de façon optimale au cadre.

● Indications d'exercices

Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée.

- Échauffez-vous bien avant chaque exercice.
- Ne faites pas d'exercice si vous vous sentez malade ou que vous ne vous sentez pas bien.
- N'effectuez les exercices que dans la mesure où vous vous sentez bien et que vous pouvez effectuer l'exercice correctement.
- Portez des vêtements de sport confortables.
- Déterminez vous-même la fréquence et l'intensité des exercices. Commencez doucement, 2 à 3 fois par semaine par séances de 10 minutes, et augmentez la fréquence et l'intensité des exercices. Plus les exercices seront exécutés de façon régulière et fréquente, plus vous vous sentirez en meilleure forme et en meilleure santé.

⚠ ATTENTION ! Évitez les entraînements trop intenses !

- Lorsque vous commencez avec un exercice, 2-3 minutes par exercice sont suffisantes.
En cas d'entraînement quotidien, vous pouvez augmenter la durée à 5-10 minutes après environ une semaine. Le durée d'entraînement maximale ne devrait cependant pas dépasser 1 heure.
- Observez un temps de pause suffisamment long entre les exercices et hydratez-vous suffisamment.

⚠ ATTENTION !

Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des douleurs ou si vous vous sentez mal et consultez un médecin.

● Échauffement

Avant chaque exercice, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter chaque exercice 2-3 fois.

● Propositions d'exercice

Saut de base (Fig. 1)

1. Commencez debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules et la tête bien droite. Votre regard est dirigé vers la toile.
2. Lancez les bras vers l'avant et vers le haut en formant des cercles.
3. Rapprochez vos pieds lorsque vous êtes en l'air et dirigez vos orteils vers le bas.
4. Lors de la réception sur le tapis, maintenez les pieds écartés à largeur d'épaules.

Saut à genoux (Fig. 2)

1. Commencez par le saut de base et effectuez un petit saut.
2. Effectuez une réception sur les genoux en gardant le dos droit et le corps tendu et maintenez l'équilibre avec les bras.
3. Reprenez la position du saut de base en faisant basculer vos bras vers le haut.

Saut assis (Fig. 3)

1. Effectuez une réception en étant assis à plat.
2. Placez les mains sur le tapis à côté des hanches et relâchez vos coudes.
3. Revenez en position droite en donnant une impulsion avec les mains.

Saut vers l'avant (Fig. 4)

1. Commencez par un saut à faible hauteur.
2. Effectuez une réception sur le ventre (visage vers le bas) et gardez les mains et les bras tendus vers l'avant sur le tapis.
3. Appuyez-vous sur le tapis à l'aide des bras afin de revenir en position debout.

Saut à 180 degrés (Fig. 5)

1. Commencez par la position ventrale.
2. Appuyez avec le bras droit ou gauche (selon le sens de rotation souhaité).
3. Tournez la tête et les épaules dans la même direction et gardez le dos parallèle au tapis et la tête vers le haut.
4. Effectuez une réception en position ventrale et revenez en position debout en donnant une impulsion avec les bras.

● Étirements

Après chaque exercice, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter chaque exercice 3 fois par côté, durant 30-40 secondes.

Musculature de la nuque

1. Mettez-vous debout en position 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, les articulations du genou étant 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. Changez de pied après un moment.

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

● Entretien, entreposage

- À chaque début de saison et également à intervalles réguliers, contrôlez et entretenez les éléments principaux (cadre, dispositif d'accrochage,

tapis, rembourrage et bordure). **AVERTISSEMENT !** Si ces contrôles ne sont pas effectués, l'utilisation du trampoline peut être dangereuse.

- Rangez le trampoline dans un endroit protégé en cas de vent fort afin qu'il ne soit pas emporté ou qu'il ne bascule pas.
- 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 des jeux.
- Vérifiez tous les recouvrements et arêtes vives et remplacez-les le cas échéant.
- Conservez cette instruction d'entretien.
- Les trampolines destinés à une utilisation en plein-air doivent être équipés d'un dispositif évitant un déplacement par fort vent (p. ex. barres en acier dans le sol ou charges comme des sacs de sable ou d'eau). Les éléments pouvant offrir une prise au vent (filet et tapis p. ex.) doivent être retirés.
- Dans certains pays, le poids de la neige et les températures très basses peuvent endommager le produit. Nous recommandons de retirer la neige et d'entreposer à l'intérieur le tapis et le filet de sécurité.
- Vérifiez que le tapis, le rembourrage et le filet de sécurité ne présentent pas de dommages.

Remarque : Le rayonnement solaire, la pluie, la neige et les températures extrêmes diminuent la résistance de ces éléments au fil du temps.

- Remplacez le filet et/ou la bordure après 3 ans d'utilisation.
- Pendant l'utilisation du produit, assurez-vous que les fixations crochets-œilletons sont bien fermées.
- 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.



Tuintrampoline

● 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.

⚠ Het niet opvolgen van de veiligheidsinstructies kan leiden tot ernstige verwondingen.

● Gebruiksaanwijzing

Vouw vóór het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vertrouwd met alle functies van het product.

● Correct gebruik

Dit product is uitsluitend bedoeld voor privégebruik. Het product is niet geschikt voor therapeutische of commerciële doeleinden. Het product is niet bedoeld of geschikt voor plaatsing in de grond.

⚠ WAARSCHUWING! Alleen voor gebruik in privé-huishoudens.

⚠ WAARSCHUWING! De trampoline is bedoeld voor gebruik buitenshuis.

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

1	1 x springmat
2	1 x beschermrand
3	1 x veiligheidsnet
4	5 x hoekstang
5	10 x framebuis
6	5 x onderste netpaal
7	5 x bovenste netpaal
8a	5 x verlengbuis met gaten
8b	5 x verlengbuis
9	2 x laddersport
10	2 x stijl
11	60 x veer
12a	5 x verdeelstuk met gaten
12b	5 x verdeelstuk
13	10 x schroef M6 x 70 mm
14	1 x ringsleutel
15	5 x beschermdop (voor netpaal)
16	15 x zelftapper M4
17	4 x bout M6 x 60 mm
18	4 x schroef M6 x 35 mm
19	8 x veerring
20	2 x beugel
21	1 x schroevendraaier
22	4 x vleugelmoer
23	10 x afstandhouder
24	9 x moer
25	5 x dopmoer
26	14 x tussening
27	6 x koord
28	1 x veerspanner



● Technische gegevens

Maximale belastbaarheid:	150 kg
Product-gewicht:	ca. 43 kg
Afmetingen:	opgebouwd ca. 305 x 258 cm



Veiligheidsinstructies

LET OP!

- Waarschuwing! Maximale belastbaarheid: 150 kg.
- Waarschuwing! De trampoline moet door een volwassene volgens de montagehandleiding worden opgebouwd en daarna voor het eerste gebruik worden gecontroleerd.
- Waarschuwing! Montage alleen door een volwassene, er is kans op verwondingen bij ondeskundige montage.
- Waarschuwing! Sluit voor het springen altijd de opening van het net.
- Waarschuwing! Niet met schoenen aan springen.
- Waarschuwing! Gebruik de trampoline niet als deze nat is.
- Waarschuwing! Spring alleen met lege handen en (broek)zakken.
- Waarschuwing! Spring altijd in het midden van de mat.
- Waarschuwing! Niet eten tijdens het springen.
- Waarschuwing! Spring niet van de trampoline af.
- Waarschuwing! Spring niet lange tijd achter elkaar (pauzeer regelmatig).
- Waarschuwing! Gebruik de trampoline niet als het hard waait. Berg de trampoline bij harde wind of storm op op een veilige plek.
- Waarschuwing! Alleen geschikt voor één persoon tegelijk. Anders is er kans op letsel door botsingen.
- Waarschuwing! Het net moet elke 3 jaar worden vervangen.
- Waarschuwing! Houd rondom de trampoline een strook vrij van 2 meter breed.
- Waarschuwing! Gebruik alleen onder toezicht van volwassenen.
- Waarschuwing! Maak geen koprol op de trampoline.
- Waarschuwing! Lees de handleiding.
- Waarschuwing! Let erop dat u het uiteinde van de riemen tijdens de montage zo ver mogelijk aantrekt (afb. P).
-  Waarschuwing! Niet geschikt voor kinderen jonger dan 36 maanden. Kleine onderdelen. Verstikkingsgevaar.
-  Geschikt voor kinderen vanaf 6 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.

VOORZICHTIG! KANS OP LETSEL!

- 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 vermoedelijkheid dient u de oefening meteen af te breken en een arts te raadplegen.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de oefen-instructies steeds binnen handbereik.
- Houd rekening met de maximaal toegestane belastbaarheid van 150 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 2 m ter beschikking te staan. Let erop dat er zich niets boven de trampoline bevindt (bijv. takken).
- Plaats het vrijstaande trainingstoestel op een stabiele, vlakke en horizontale 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 (in-ground).

- Plaats de trampoline op een egale ondergrond met een afstand van minstens 2 m tot gebouwen of obstakels zoals omheiningen, garages, huizen, overhangende takken, waslijnen of stroomkabels.
- De trampoline mag niet op beton, asfalt of op andere harde ondergrond worden geplaatst of in de buurt van andere storende bouwsels (bijv. plantenbakken, schommels, glijbanen, klimrekken).
- Breng geen veranderingen aan aan de trampoline.
- De zelfborgende moeren [24] zijn bedoeld voor eenmalig gebruik en moeten elke keer als het product wordt gemonteerd worden vervangen door nieuwe moeren.

⚠ Wees voorzichtig – letselgevaar voor kinderen!

- 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.

⚠ 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.

● Voor de montage

- Voor de montage van dit product heeft u niet meer nodig dan de meegeleverde ringsleutel en veerspanner.
- Als het niet wordt gebruikt, kan dit product eenvoudig uit elkaar worden gehaald en opgeborgen.
- Lees alstublieft de montagehandleiding voordat u begint met de montage van het product.
- Bestudeer de pagina met de beschrijving van de onderdelen en de bijbehorende nummers. In de verschillende montage-stappen worden deze beschrijvingen en nummers ter vereenvoudiging gebruikt.
- Controleer of alle genoemde onderdelen aanwezig zijn. Als er onderdelen ontbreken, neem dan contact op met de fabrikant.
- Draag ter bescherming van uw handen handschoenen om verwondingen aan uw handen door beknelling tijdens de montage te voorkomen.

● Trampoline verplaatsen

Om de trampoline te verplaatsen, heeft u net zo veel helpers nodig als het aantal poten van de trampoline. Voor het optillen moeten alle gebruikte bevestigings-elementen (pinnen etc.) worden verwijderd. Voorzichtig! Door de veerspanning bestaat het gevaar dat het frame door ongelijkmatig optillen wordt verbogen. Zorg ervoor dat u en uw helpers zich ieder tussen twee poten van de trampoline bevinden en de trampoline gelijktijdig optillen. Til de trampoline een klein stukje van de bodem en houd deze horizontaal ten opzichte van de bodem. Een andere manier om de trampoline te verplaatsen is door deze volledig te demonteren. Om de trampoline te demonteren, de montage-instructies omgekeerd opvolgen.

● Montage

Benodigd gereedschap:

- 1 x ringsleutel [14] (meegeleverd)
- 1 x schroevendraaier [21] (meegeleverd)
- 1 x veerspanner [28] (meegeleverd)

Stap 1 (afb. A-G)

- Sorteert alle hoekstangen [4], framebuizen [5], verlengbuizen [8a] [8b] en verdeelstukken [12a] [12b] volgens de afbeeldingen. Alle onderdelen met hetzelfde nummer zijn uitwisselbaar. Verbind de onderdelen met elkaar door eenvoudig de uiteinden met een kleine diameter in de uiteinden met een grotere diameter te schuiven.

Opmerking: de gaten van de framebuizen [5] moeten naar boven wijzen. Let er bij het verbinden van de verlengbuizen [8a] met de verdeelstukken [12a] op dat de openingen zich op één lijn bevinden.

- Het onderste schroefgat van de verlengbuis [8a] en het schroefgat van de hoekstang [4] wijzen naar binnen naar de trampoline. Verbind deze met een zelftapper [16] met behulp van de schroevendraaier [21].
- De verdeelstukken en de verlengbuizen bevinden zich afwisselend met gat [12a] [8a] en zonder gat [12b] [8b] aan een hoekstang [4].

Stap 2 (afb. H-L)

- Vraag voor het bevestigen van de veren [11] aan de springmat [1] een tweede persoon om te helpen bij dit deel van de montage.
- VOORZICHTIG!** Bij het bevestigen van de veren [11] kunnen de verbindingen van de buizen zorgen voor beknellingen omdat het product onder spanning komt te staan.
- Leg de springmat [1] met de bedrukte kant naar boven in het product.
 - Bevestig de veren [11] aan de ringschroeven van de springmat [1], gebruik de veerspanner [28] en verbind het uiteinde van de veren [11] met het gat in de framebuis [5].
 - **Opmerking:** bekijk afb. H om te bepalen welke veren [11] met de springmat [1] en de framebuis [5] verbonden moet worden.
 - Kies een willekeurig punt op de framebuis [5] en leg dit vast als beginpunt. Bevestig op dit punt de eerste veer [11].
 - Tel vanaf het beginpunt 15 openingen in dezelfde richting. Bevestig op dit punt de tweede veer [11]. Breng op dezelfde afstand nog twee veren [11] aan zodat er nu in totaal vier veren [11] op een onderlinge afstand van een kwart cirkel zijn bevestigd.
 - Bevestig nu een veer [11] in het midden van elke kwart-cirkel. Als u een opening en een ringschroef heeft overgeslagen, tel dan opnieuw en verwijder of bevestig alle noodzakelijke veren [11] om de juiste spanning te verkrijgen.

Stap 3 (afb. M-N)

- Plaats de beschermrand [2] zodanig op het product dat de veren en het frame zijn afgedekt.
- Controleer of alle metalen delen door de beschermrand worden bedekt.
- Plaats het elastische koord zodanig dat elk tweede koord zich boven een bevestiging voor de poten bevindt.
- Bevestig de koorden aan de achterzijde van de bevestiging voor de poten en het frame. Knoop de beide uiteinden aan elkaar.

Stap 4 (afb. O-Q)

- Verbind de onderste netpalen [6] met de bovenste netpalen [7]. Plaats de beschermdop [15] op de bovenste netpaal [7] en zet deze vast met een zelftapper [16] zoals weergegeven in afb. O.
- Monteer de netpalen op de poten van de trampoline door de afstandhouders [23], schroeven [13], moeren [24], dopmoeren [25] en tussenringen [26] te gebruiken. Bevestig de moeren met de meegeleverde ringsleutel [14]. Herhaal dit proces totdat alle palen zijn gemonteerd.

Opmerking: gebruik de moeren [24] bij het bovenste gat van de poot van de trampoline (verdeelstuk met gat [12a]) en gebruik de dopmoeren [25] bij het onderste gat (verlengbuis met gat [8a]).

Opmerking: de dopmoeren [25] mogen maar één keer worden gemonteerd. De nylon borging in de moer kan na gebruik beschadigd zijn en moet daarom voor een volgende montage worden vervangen.

Stap 5 (afb. R-U)

- Spreid het veiligheidsnet [3] uit over de springmat. Plaats de in-/uitgang van het net aan die kant van het product waar u het wilt betreden of verlaten. De lus aan de bovenkant van het veiligheidsnet [3] wordt aan de beschermcap [15] aan de bovenkant van de netpaal bevestigd.
- Knoop het koord [27] vast aan een driehoek-ring van de springmat [1]. Rijk het dan zoals afgebeeld afwisselend door de driehoek-ring van de springmat [1] en het veiligheidsnet [3]. Zorg ervoor dat het veiligheidsnet [3] stevig is verbonden met alle driehoek-ringen van de springmat [1].
BELANGRIJK: alle snapsluitingen moeten nogmaals worden nagezien, zodat het veiligheidsnet goed wordt aangespannen. Als het veiligheidsnet niet goed gespannen is, kan het zijn functie niet vervullen.

Stap 6 (afb. V-Z)

- Monteer de ladder door de laddersporten [9] en de stijlen [10] met de schroeven [18], tussenringen [26], moeren [24] en met behulp van de ringsleutel [14] en de schroevendraaier [21] te verbinden zoals weergegeven in afb. V en W. Alle onderdelen met hetzelfde nummer zijn uitwisselbaar.
- Plaats de bovenkant van de ladder aan de framebuis [5] waar zich de ingang van de trampoline bevindt, zoals weergegeven in afb. Z. Zorg ervoor dat er geen onderdelen worden geblokkeerd.
- Monteer de ladder aan de framebuis [5] door de bouten [17], beugels [20], veerringen [19] en vleugelmoeren [22] te gebruiken. Controleer of alle bouten goed zijn vastgezet en de ladder stevig is bevestigd aan het frame.

● Oefentips

De volgende oefeningen vormen slechts een kleine selectie. Meer oefeningen vindt u in de desbetreffende vakliteratuur.

- Warm uzelf voor elke oefening goed op.
- Oefen 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.
- Draag comfortabel zittende sportkleding.
- Bepaal zelf de frequentie en de intensiteit van de oefeningen. Begin langzaam met 2 tot 3 keer in de week, 10 minuten per keer en verhoog de frequentie en intensiteit stapsgewijs. Des te vaker en regelmatig u de oefeningen uitvoert, des te fitter en beter zult u zich voelen.

⚠ WAARSCHUWING! Vermijd een te hoge oefenintensiteit!

- Als u met oefenen begint, zijn 2-3 minuten per oefening voldoende. Bij dagelijks oefenen kunt u de duur na ongeveer een week verhogen naar 5-10 minuten. De maximale oefentijd dient echter niet langer te zijn dan 1 uur.
- Las tussen de oefeningen voldoende lange pauzes in en drink voldoende.

⚠ WAARSCHUWING!

Bij klachten of zich niet goed voelen dient u de oefeningen meteen te beëindigen en een arts te raadplegen.

● 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.

● Oefen-suggesties

Basissprong (afb. 1)

1. Begin rechtopstaand met beide benen een schouderbreedte uit elkaar en opgeheven hoofd. Richt uw ogen op de mat.
2. Zwaai uw armen in rondjes naar voren en naar boven.
3. Breng uw voeten in de lucht bij elkaar en richt uw tenen naar beneden.
4. Houd uw voeten bij de landing op de mat een schouderbreedte uit elkaar.

Kniesprong (afb. 2)

1. Begin met de basissprong en maak een kleine sprong.
2. Land op uw knieën met gestrekte rug en recht bovenlichaam en bewaar uw evenwicht met de armen.
3. Neem weer de houding voor de basissprong aan door uw armen naar boven te zwaaien.

Zitsprong (afb. 3)

1. Land in een vlakke, zittende houding.
2. Plaats de handen op de mat naast de heupen en houd de ellebogen los.
3. Keer terug naar de rechtopstaande positie door u met de handen af te zetten.

Naar-voren-springen (afb. 4)

1. Begin met een lage sprong.
2. Land op uw buik (gezicht naar beneden) en houd de handen en armen naar voren uitgestrekt op de mat.
3. Druk uzelf met de armen van de mat af om weer in de rechtopstaande positie terug te keren.

180-graden-sprong (afb. 5)

1. Ga op uw buik liggen.
2. Druk uzelf omhoog met de rechter of linker arm (afhankelijk van de richting waarin u wilt draaien).
3. Draai hoofd en schouders in dezelfde richting en houd de rug evenwijdig aan de mat en het hoofd naar boven.
4. Land op uw buik en keer terug naar een rechtopstaande positie door u met uw armen af te zetten.

● Rekken

Neem na elke oefening voldoende tijd om te rekken. Hierna beschrijven wij hiertoe enkele eenvoudige oefeningen. U dient de desbetreffende oefeningen telkens 3 keer per zijde 30-40 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 zijkant van uw hals gerekt.

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, opslag

- Voer aan het begin van elk seizoen en ook in regelmatige tussenpozen controles en onderhoud uit aan de belangrijkste onderdelen (frame, ophangsysteem, mat, bekleding en beschermrand). **WAARSCHUWING!** Als deze controles niet worden uitgevoerd, kan het gebruik van de trampoline gevaarlijk worden.
- Berg de trampoline bij harde wind op op een veilige plek zodat deze niet wordt weggeblazen of om kan waaien.
- 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 spelen niet los kunnen raken.
- Controleer alle beschermdoppen en scherpe randen en vervang deze indien nodig.
- Bewaar de onderhoudsinstructies.
- Trampolines voor gebruik buitenshuis dienen zodanig vastgezet te worden dat ze bij harde wind niet verschuiven (bijv. met ijzeren stangen in de bodem of verzaaid met zand- of waterzakken). De onderdelen die wind vangen, bijv. het net en de mat, dienen verwijderd te worden.
- In sommige landen kan de sneeuwlast en de zeer lage temperaturen het product beschadigen. Wij adviseren om de sneeuw te verwijderen en de springmat en het veiligheidsnet binnenshuis te bewaren.
- Controleer of de mat, de beschermband en het veiligheidsnet onbeschadigd zijn.
Opmerking: zonlicht, regen, sneeuw en extreme temperaturen verminderen de belastbaarheid van deze onderdelen in de loop der tijd.
- Vervang het net en/of de beschermband na 3 jaar gebruik.
- Zorg ervoor dat de haken en ogen van de bevestigingen tijdens het gebruik van het product goed gesloten zijn.
- 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 garantieperiode start op de dag van aankoop. Bewaar de originele kassabon 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 ogrodowa

● 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.

⚠ Nieprzestrzeganie wskazówek bezpieczeństwa może prowadzić do poważnych obrażeń.

● Instrukcja obsługi

Przed przeczytaniem należy rozłożyć stronę z ilustracjami, a następnie zapoznać się z funkcjami produktu.

● Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt ten jest przeznaczony wyłącznie do prywatnego użytku. Produkt nie jest przeznaczony do celów terapeutycznych lub komercyjnych. Produkt nie jest przewidziany do przymocowania go do podłogi, ani nie jest do tego przeznaczony.

⚠ OSTRZEŻENIE! Wyłącznie do domowego użytku.

⚠ OSTRZEŻENIE! Trampolina jest przeznaczona do użytku na świeżym powietrzu.

● Zakres dostawy / Określenie części (rys. A)

- 1 1 x mata do skakania
- 2 1 x osłona ramy
- 3 1 x siatka zabezpieczająca
- 4 5 x drążek kątowy
- 5 10 x drążek ramy
- 6 5 x dolny słupek siatki
- 7 5 x górny słupek siatki
- 8a 5 x drążek przedłużający z otworami
- 8b 5 x drążek przedłużający
- 9 2 x szczebelek drabinki
- 10 2 x uchwyt drabinki
- 11 60 x sprężyna
- 12a 5 x łącznik z otworami
- 12b 5 x łącznik
- 13 10 x śruba M6 x 70 mm
- 14 1 x klucz płaski
- 15 5 x zaślepka słupka
- 16 15 x wkręt samonawiercający M4
- 17 4 x śruba M6 x 60 mm
- 18 4 x śruba M6 x 35 mm
- 19 8 x podkładka sprężysta
- 20 2 x mankiet
- 21 1 x śrubokręt
- 22 4 x nakrętka motylkowa
- 23 10 x dystanser
- 24 9 x nakrętka
- 25 5 x nakrętka kołpakowa
- 26 14 x podkładka
- 27 6 x linka
- 28 1 x naprężacz sprężyny



● Dane techniczne

Maksymalne obciążenie:	150 kg
Waga produktu:	ok. 43 kg
Wymiary:	po zmontowaniu ok. 305 x 258 cm



Wskazówki bezpieczeństwa

UWAGA!

- Uwaga! Maksymalnie 150 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! Przed skakaniem zawsze zamknąć otwór siatki.
- Uwaga! Skakać bez obuwia.
- 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! Przy silnym wietrze trampolinę zabezpieczyć i nie używać jej.
- Uwaga! Tylko jeden użytkownik. Niebezpieczeństwo zderzenia.
- Uwaga! Siatka powinna być wymieniana co 3 lata.
- Uwaga! Wokół trampoliny prosimy o pozostawienie wolnego miejsca wynoszącego 2 m.
- Uwaga! Wymagany jest nadzór osoby dorosłej.
- Uwaga! Nie wykonywać salt.
- Uwaga! Przeczytać instrukcję obsługi.
- Uwaga! Uważać na to, aby podczas montażu koniec paska pociągając tak daleko jak to jest możliwe (rys. P).
-  Uwaga! Nie nadaje się dla dzieci poniżej 36 miesięcy. Małe elementy. Niebezpieczeństwo uduszenia.
-  Produkt przeznaczony dla dzieci od 6 roku życia, ponieważ dla młodszych dzieci może być trudne obchodzenie się z fizycznymi i dynamicznymi właściwościami maty trampoliny, ponieważ nie posiadają one wystarczającej koordynacji.

OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO ODNIESIENIA OBRAŹEŃ!

- 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.
- Instrukcję obsługi wraz z podanymi ćwiczeniami należy zawsze przechowywać w dostępnym miejscu.
- Należy przestrzegać maksymalnego dopuszczalnego obciążenia 150 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 2 m. Należy zwrócić uwagę, aby nad trampoliną nic się nie znajdowało (np. gałęzie).
- Ustawić wolno stojący sprzęt treningowy na stabilnym, równym i poziomym 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.

- Trampolinę ustawić na równym podłożu z odstępem wynoszącym co najmniej 2 m do budowli lub przeszkód jak płoty, garaże, domy, wiszące gałęzie, sznurki na pranie czy kable.
- Trampolin nie wolno stawiać ani na betonie, asfalcie czy innych twardych podłożach, ani w pobliżu innych przeszkadzających konstrukcji (np. baseny, huśtawki, ślizgawki, drabinki do wspinania się).
- Nie dokonywać żadnych zmian w trampolinie.
- Nakrętki samozabezpieczające [24] są przeznaczone jedynie do jednokrotnego użytku i za każdym razem, gdy produkt jest montowany na nowo, należy użyć nowych nakrętek.

⚠ Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo obrażeń ciała dla dzieci!

- 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.

⚠ Zagrożenie wskutek zużycia

- 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.

● Przed montażem

- Do montażu produkt potrzebny jest tylko klucz płaski i naprężacz sprężyny, które dołączone są do zestawu.
- W razie niekorzystania produkt można po prostu złożyć i przechować.
- Prosimy przeczytać instrukcję zanim rozpocznie się montaż produktu.
- Prosimy obejrzeć stronę z opisami i numerami części. Podczas montażu te opisy i numery będą używane do uproszczenia.
- Należy upewnić się, że wszystkie przedstawione części są dostępne. Jeśli jakies części będą brakowały, to prosimy zwrócić się do producenta.
- Do ochrony dłoni podczas montażu prosimy zakładać rękawice ochronne, aby uniknąć obrażeń dłoni poprzez zmiążdżenie.

● Przenoszenie trampoliny

Trampolinę powinno przemieszczać tyle osób ile ma ona nóżek. Przed podniesieniem powinno usunąć się wszystkie zastosowane elementy mocujące (trzpienie itd.). Ostrożnie! Poprzez napięcie sprężyny istnieje zagrożenie, że będzie można przekreślić ramę przez nierównomierne podnoszenie. Podnoszące osoby dlatego powinny ustawić się pomiędzy dwoma nóżkami trampoliny i równocześnie ją podnieść. Lekko podnieść trampolinę z podłoża i trzymać ją horyzontalnie do podłoża. Aby trampolinę przenieść w inny sposób, należy ją całkowicie zdemontować. Aby zdemontować trampolinę, to należy zastosować się do instrukcji, ale w odwrotny sposób.

● Montaż

Potrzebne narzędzia:

- 1 x klucz płaski [14] (dołączony do zestawu)
- 1 x śrubokręt [21] (dołączony do zestawu)

1 x naprężacz sprężyny [28] (dołączony do zestawu)

Krok 1 (rys. A-G)

- Wybrać drążki kątowe [4], drążki ramy [5], drążki przedłużające [8a] [8b] i łączniki [12a] [12b] odpowiednio do rysunków. Wszystkie części z takim samym numerem można wymieniać. Do połączenia części wystarczy wsunąć węższy koniec rury do większego otworu.
- **Wskazówka:** otwory drążków ramy [5] muszą wskazywać do góry. Podczas łączenia drążków przedłużających [8a] z łącznikami [12a] należy zwrócić uwagę na to, aby otwory znajdowały się na jednej linii.
- Dolny otwór na śrubę drążka przedłużającego [8a] i otwór na śrubę drążka kąтового [4] wskazują do środka w stronę trampoliny. Połączyć je z wkrętem samonawiercającym [16] przy pomocy śrubokręta [21].
- Łączniki i drążki przedłużające znajdują się na zmianę z otworem [12a] [8a] i bez otworu [12b] [8b] na drążku kątowym [4].

Krok 2 (rys. H-L)

- Przy mocowaniu sprężyn [11] do maty do skakania [1] należy poprosić inną osobę, aby pomogła podczas montażu.
- **OSTROŻNIE!** Podczas mocowania sprężyn [11] połączenia drążków mogą stać się punktami miażdżącymi, ponieważ produkt napina się.
- Matę do skakania [1] włożyć do produktu z zadrukowaną stroną do góry.
- Sprężynę [11] umieścić na śrubie pierścieniowej maty do skakania [1], zastosować naprężacz sprężyny [28] i połączyć koniec haka sprężyny [11] z otworem w drążku ramy [5].
- **Wskazówka:** należy zwrócić uwagę na rys. H, aby zobaczyć, jaka sprężyna [11] musi zostać połączona z matą do skakania [1] i drążkiem ramy [5].
- Wybrać dowolny punkt na drążku ramy [5] (ustalić go jako punkt zerowy). Zamocować tam pierwszą sprężynę [11].
- Od punktu zerowego odliczyć 15 otworów w jednym kierunku. Zamocować tam drugą sprężynę [11]. W tym samym odstępnie zamocować dwie kolejne sprężyny [11] tak, aby teraz cztery sprężyny [11] były przymocowane w odległości jednej czwartej koła.
- Zamocować kolejną sprężynę [11] po środku każdej ćwiartki. Jeśli opuściło się otwór i śrubę pierścieniową, należy od nowa policzyć i usunąć lub zamocować wszystkie potrzebne sprężyny [11], aby otrzymać odpowiednie napięcie.

Krok 3 (rys. M-N)

- Osłonę ramy [2] tak umieścić na produkcie, aby sprężyny i rama były zakryte.
- Należy upewnić się, że osłona ramy zakrywa wszystkie metalowe części.
- Elastyczne linki naprężające tak umieścić, aby każda druga linka była umieszczona nad jednym wsunięciem nóżki.
- Linki naprężające przymocować z tyłu wsunięcia nóżki i rama. Związać ze sobą oba końce.

Krok 4 (rys. O-Q)

- Połączyć dolny słupek siatki [6] z górnym słupkiem siatki [7]. Zaślepkę słupka [15] wełknąć w górny słupek siatki [7] i zabezpieczyć ją przy pomocy śruby [16], jak jest to pokazane na rys. O.
- Słupki siatki zamontować na nóżkach trampoliny, w tym celu należy zastosować dystansery [23], śruby [13], nakrętki [24], nakrętki kołpakowe [25] i podkładki [26]. Zamocować nakrętki przy pomocy załączonego klucza płaskiego [14]. Powtórzyć ten krok, aż zostaną przymocowane wszystkie słupki.

Wskazówka: nakrętkę [24] zastosować w górnym otworze nóżki trampoliny (wspólny łącznik z otworem [12a]) a nakrętkę kołpakową [25] w dolnym otworze (drążek przedłużający z otworem [8a]).

Wskazówka: nakrętka kołpakowa [25] powinna zostać zamontowana tylko raz. Nylonowa blokada w nakrętce może po użyciu zostać uszkodzona i dlatego przy ponownym montażu musi zostać wymieniona.

Krok 5 (rys. R-U)

- Rozłożyć siatkę zabezpieczającą [3] na macie do skakania. Wejście / wyjście siatki umieścić w miejscu, gdzie chce się wejść lub wyjść z produktu. Szlufkę siatki u góry siatki zabezpieczającej [3] trzeba zahaczyć na zaślepce słupka [15] u góry słupka.

- Mocno zawiązać linkę [27] na jednym pierścieniu trójkątnym maty do skakania [1]. Przeplatać ją na zmianę jak jest to pokazane przez trójkątny pierścień maty do skakania [1] i siatkę zabezpieczającą [3]. Upewnić się, że siatka zabezpieczająca [3] jest mocno połączona ze wszystkimi trójkątnymi pierścieniami maty do skakania [1].
WAŻNE: wszystkie zapięcia zatrzaskowe muszą zostać jeszcze umocowane, aby siatka zabezpieczająca napięła się. Jeśli siatka zabezpieczająca nie jest napięta, to nie może ona spełnić swojej funkcji.

Krok 6 (rys. V-Z)

- Zamontować drabinkę, w tym celu należy połączyć szczebelki drabinki [9] z uchwytyami drabinki [10] przy pomocy śrub [18], podkładek [26], nakrętek [24] oraz klucza płaskiego [14] i śrubokręta [21], jak jest to pokazane na rys. V i W. Wszystkie części z takim samym numerem można wymieniać.
- Górną część drabinki umieścić na drążku ramy [5], przy którym znajduje się wejście na trampolinę, jak jest to pokazane na rys. Z. Należy upewnić się, że żadne części nie zostaną zablokowane.
- Przymocować drabinkę do drążka ramy [5], w tym celu należy zastosować śrubę [17], mankiet [20], podkładkę sprężystą [19] i nakrętkę kołpakową [22]. Upewnić się, że śruby są mocno dokręcone a drabinka jest optymalnie przymocowana do ramy.

● Wskazówki dotyczące ćwiczeń

Poniższe ćwiczenia stanowią tylko przykłady. Inne ćwiczenia można znaleźć we właściwej literaturze fachowej.

- Przed każdym ćwiczeniem należy dobrze się rozgrzać.
- Nie należy ćwiczyć w razie choroby lub złego samopoczucia.
- Ćwiczenia należy wykonywać dopóty, dopóki ma się dobre samopoczucie lub dopóki można poprawnie wykonać ćwiczenie.
- Należy nosić wygodną odzież sportową.
- Należy samodzielnie określić częstotliwość i intensywność ćwiczeń. Należy rozpocząć powoli od 2 do 3 razy w tygodniu po 10 minut i stopniowo zwiększać częstotliwość i intensywność ćwiczeń. Im częściej i regularniej wykonuje się ćwiczenia, tym ma się lepszą kondycję i samopoczucie.

⚠ UWAGA! Należy unikać zbyt wysokiej intensywności ćwiczeń!

- Jeśli rozpoczyna się ćwiczenia, wystarczy 2–3 minuty na ćwiczenie. W przypadku codziennych ćwiczeń można zwiększyć czas trwania po około tygodniu do 5–10 minut. Nie należy jednak przekraczać maksymalnego czasu ćwiczeń wynoszącego 1 godzinę.
- Między ćwiczeniami należy robić wystarczająco długie przerwy i pić wystarczającą ilość płynów.

⚠ UWAGA!

W razie dolegliwości lub złego samopoczucia należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skontaktować się z lekarzem.

● Rozgrzewka

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

● Propozycje ćwiczeń

Podstawowy skok (rys. 1)

1. Rozpocząć ze stania ze stopami rozstawionymi na szerokości ramion i wyprostowaną głową. Oczy skierowane są na matę.
2. Rękami wymachiwać kolistnie do przodu i do góry.
3. W powietrzu złączyć ze sobą stopy a palce skierować do dołu.
4. Przy lądowaniu stopy trzymać rozstawione na szerokości ramion.

Skakanie na kolanach (rys. 2)

1. Rozpocząć podstawowy skok i lekko podskoczyć.
2. Wylądować z prostymi plecami i wyprostowanym ciałem na kolanach a równowagę utrzymać rękami.
3. Ponownie powrócić do skok podstawowego, w tym celu należy ręce wyrzucić do góry.

Skok na siedząco (rys. 3)

1. Wylądować na siedząco.
2. Dłonie umieścić na macie obok bioder i łokcie trzymać rozluźnione.
3. Powrócić do wyprostowanej pozycji, w tym celu należy wybić się dłońmi

Skakanie do przodu (rys. 4)

1. Zacząć od niskiego skoku.
2. Wylądować na brzuchu (twarz do dołu) a dłonie i ręce trzymać wyprostowane do przodu na macie.
3. Wybić się rękami od maty, aby powrócić do stojącej pozycji

Skok o 180 stopni (rys. 5)

1. Rozpocząć leżąc na brzuchu.
2. Odbić się lewą lub prawą ręką (zależnie od kierunku, w którym chce się obrócić).
3. Przekręcić głowę i ramiona w tę samą stronę a plecy trzymać równoległe do maty i głowę u góry.
4. Wylądować na brzuchu i powrócić do wyprostowanej pozycji, w tym celu należy odbić się rękami.

● Rozciąganie

Przed każdym ćwiczeniem 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 30–40 sekund.

Mięśnie karku

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

Ramiona i barki

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

Mięśnie nóg

1. Stanąć 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 równoległe obok siebie. Przy tym przesunąć miednicę do przodu, górna część ciała pozostaje wyprostowana.

● Konserwacja, przechowywanie

- Na początku sezonu należy w regularnych odstępach sprawdzać i konserwować główne elementy (ramę, system zawieszenia, mata, obicie i obramowanie). **OSTRZEŻENIE!** Jeśli nie będzie się regularnie sprawdzać trampoliny, to może to zagrozić korzystaniu z niej.
- W przypadku silnego wiatru trampolinę należy przechowywać w osłoniętym miejscu, aby nie została zdmuchnięta lub przewróciła się.
- 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 zabawy.

- Sprawdzać wszystkie osłony i ostre brzegi i w razie konieczności wymienić je.
- Zachować instrukcję konserwacji.
- Trampolinę przy użyciu na świeżym powietrzu należy wyposażyć w zabezpieczenia, które uniemożliwiają przesuwanie się przy silnym wietrze (np. drążki stalowe w podłożu lub ciężary jak worki z piaskiem lub wodą). Elementy konstrukcji, które przechwytyją wiatr, jak np. siatka i mata, powinny zostać usunięte.
- W niektórych krajach opady śniegu lub niskie temperatury mogą uszkodzić produkt. Zalecamy usuwanie śniegu, a matę oraz siatkę zabezpieczającą przechowywać w pomieszczeniu.
- Należy sprawdzić, czy mata, wyściełanie i siatka zabezpieczająca nie posiadają uszkodzeń.
Wskazówka: światło słoneczne, deszcz, śnieg i ekstremalne temperatura z biegiem czasu zmniejszają wytrzymałość tych elementów.
- Siatkę i/lub objęcie wymienić po 3 latach użycia.
- Upewnić się, że mocowanie na haftki jest poprawnie zamknięte podczas używania.
- 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 zawinonego 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.



Zahradní trampolína

● Úvod



Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do provozu se seznámte 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. Uchovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

⚠ Nedodržením bezpečnostních pokynů může dojít k vážným úrazům.

● Návod k použití

Před čtením si otevřete stranu s obrázky a seznámte se s funkcemi výrobku.

● Použití ke stanovenému účelu

Tento výrobek je koncipován výhradně k soukromému použití. Výrobek není vhodný k terapeutickým účelům nebo k výtěžné činnosti. Výrobek není určen ani není vhodný k instalaci do země nebo podlahy.

⚠ VÝSTRAHA! Pouze k domácímu použití.

⚠ VÝSTRAHA! Trampolína je určena k venkovnímu použití.

● Obsah dodávky / označení součástí (obr. A)

1	1 x odrazová plocha
2	1 x ochrana rámu
3	1 x bezpečnostní síť
4	5 x lomená tyč
5	10 x tyč rámu
6	5 x dolní sloupek sítě
7	5 x horní sloupek sítě
8a	5 x prodlužovací tyč s otvory
8b	5 x prodlužovací tyč
9	2 x příčka žebříku
10	2 x tyč žebříku
11	60 x pružina
12a	5 x spojovací kus s otvory
12b	5 x spojovací kus
13	10 x šroub M6 x 70 mm
14	1 x klíč
15	5 x krytka sloupku
16	15 x samořezný šroub M4
17	4 x šroub M6 x 60 mm
18	4 x šroub M6 x 35 mm
19	8 x pérová podložka
20	2 x manžeta
21	1 x šroubovák
22	4 x křídlová matka
23	10 x distance
24	9 x matka
25	5 x klobouková matka
26	14 x podložka
27	6 x lanko
28	1 x napínák pružin

● Technické údaje

Maximální nosnost: 150 kg

Hmotnost výrobku: cca 43 kg


Rozměry: po sestavení cca 305 x 258 cm




Bezpečnostní upozornění


POZOR!

- Pozor! Max. nosnost: 150 kg.
- Pozor! Trampolínu musí sestavit dospělá osoba podle návodu k montáži a následně ji musí před prvním použitím zkontrolovat.
- Pozor! Montáž smí provést pouze dospělá osoba, protože během montáže hrozí nebezpečí píchnutí.
- Pozor! Před skákáním vždy zavřete ochrannou síť.
- Pozor! Skákejte bez bot.
- Pozor! Nepoužívejte mokrou trampolínu s mokrou rohoží.
- Pozor! Před skákáním vyprázdněte kapsy a nedržte nic v rukách.
- Pozor! Vždy skákejte uprostřed rohože trampolíny.
- Pozor! Během skákání nejezte.
- Pozor! Neseskakujte s trampolínou.
- Pozor! Omezte dobu nepřetržitého použití (dělejte pravidelné přestávky).
- Pozor! Nepoužívejte trampolínu za silného větru. Za silného větru trampolínu uschovejte na chráněném místě.
- Pozor! Pouze pro jednu osobu. Nebezpečí vzájemné kolize.
- Pozor! Síť musíte každé 3 roky vyměnit.
- Pozor! Kolem trampolíny nechejte volný prostor 2 m.
- Pozor! Použití pouze pod přímým dohledem dospělých osob.
- Pozor! Nedělejte kotouly.
- Pozor! Přečtěte si návod.
- Pozor! Dbejte na to, abyste během montáže konec řemene pokud možno co nejdále natáhli (obr. P).

-  Pozor! Nevhodné pro děti do 36 měsíců. Drobné díly. Nebezpečí udušení.

-  Výrobek je vhodný pro děti od 6 let. Pro menší děti může být těžké vyrovnat se s fyzikálními a dynamickými vlastnostmi trampolíny, protože zatím nemají dostatek potřebné koordinace.

POZOR! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ!

- 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.
- Návod k obsluze spolu s popisem cviků uložte tak, abyste je měli po ruce.
- Pamatujte na maximální dovolenou nosnost 150 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 2 m. Dávejte pozor, aby nebylo nic nad trampolínou (např. větve).
- Volně stojící tréninkový přístroj stavte na bezpečný, rovný a vodorovný podklad.
- 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 podlahy.
- Postavte trampolínu na rovnou plochu ve vzdálenosti minimálně 2 m od staveb nebo překážek jako jsou ploty, garáže, domy, převislé větve, prádelní šňůry nebo elektrické kabely.
- Trampolínu nesmíte postavit na beton, asfalt nebo jiný tvrdý povrch ani do blízkosti jiných rušivých konstrukcí (např. dětské bazény, houpačky, skluzavky, prolézačky).
- Na trampolíně neprovádějte žádné změny.
- Samojistné matice  jsou určeny pouze k jednorázovému použití a pokaždé, když výrobek montujete, musíte použít nové matice.

⚠ Buďte mimořádně opatrní – nebezpečí úrazu dětí!

- 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. Musíte děti hlídat a především je upozornit na správný způsob použití výrobku.
- Když výrobek nepoužíváte, skladujte jej mimo dosah dětí.

⚠ Nebezpečí způsobené opotřebením

- Výrobek smíte používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte výrobek, zda není poškozený nebo opotřebený. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, jestliže pravidelně kontrolujete jeho poškození a opotřebením. Poškozený výrobek nesmíte dále používat.

⚠ Zabránění vzniku hmotných škod

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

● Před montáží

- K montáži tohoto výrobku nebudete potřebovat nic jiného než klíč a pružinový napínač, které jsou součástí tohoto výrobku.
- Nepoužívaný výrobek snadno rozeberete a uložíte.
- Před zahájením montáže výrobku si přečtěte návod k montáži.
- Podívejte se na stránku s popisem a číslováním součástí. V jednotlivých krocích montáže jsou tyto popisy a čísla používány ke zjednodušení.
- Zkontrolujte, zda máte všechny uvedené díly k dispozici. Pokud některé díly chybí, kontaktujte výrobce.
- K ochraně rukou používejte rukavice, zabráníte tím úrazům rukou sevřením během montáže.

● Přemístění trampolíny

K přemístění trampolíny přivzete stejný počet pomocníků, jako je počet noh trampolíny. Před zvednutím musíte odstranit všechny upevňovací prvky (kolíky apod.). Pozor! Napnuté pružiny představují riziko, že se rám při nerovnoměrném zvedání zkroutí. Spolu s pomocníky proto stůjíte vždy mezi dvěma nohama trampolíny a zvedáte trampolínu rovnoměrně současně. Pozvedněte trampolínu mírně nad zem a držte ji v horizontální poloze. Pokud musíte trampolínu přemístit do větší vzdálenosti, kompletně ji rozeberte. Při demontáži trampolíny postupujte podle pokynů k montáži, ale v opačném pořadí.

● Montáž

Potřebné nářadí:

- 1 x klíč [14] (v obsahu dodávky)
- 1 x šroubovák [21] (v obsahu dodávky)
- 1 x napínák pružin [28] (v obsahu dodávky)

Krok 1 (obr. A-G)

- Složte si všechny lomené tyče [4], tyče rámu [5], prodlužovací tyče [8a] [8b] a spojovací kusy [12a] [12b] podle obrázků. Všechny díly se stejným číslem jsou vyměnitelné. Pro spojení dílů nasuňte menší část trubky do části s větším otvorem.
- **Poznámka:** Otvory na tyčích rámu [5] musí ukazovat nahoru. Při spojování prodlužovacích tyčí [8a] spojovacími kusy [12a] dávejte pozor, aby byly otvory v jedné přímce.
- Dolní otvor pro šroub prodlužovací tyče [8a] a otvor pro šroub lomené tyče [4] ukazují dovnitř k trampolíně. Sešroubujte je samořezným šroubem [16] pomocí šroubováku [21].
- Spojovací kusy jsou namontovány na lomené tyči [4] střídavě s otvorem [12a] [8a] a bez otvoru [12b] [8b].

Krok 2 (obr. H-L)

- Při upevňování pružin [11] k odrazové ploše [1] požádejte další osobu, aby vám v této fázi montáže pomohla.

POZOR! Při připevňování pružin [11] se mohou spoje tyčí stát místy s nebezpečím uskrípnutí, protože výrobek se napíná.

- Položte odrazovou plochu [1] potištěnou stranou nahoru do výrobku.
- Umístěte pružinu [11] na šroub s okem odrazové plochy [1], použijte napínák pružin [28] a zahákněte hák pružiny [11] do otvoru tyče rámu [5].
- **Upozornění:** na obr. H vidíte, kterými pružinami [11] se musí spojit odrazová plocha [1] s tyčemi rámu [5].
- Zvolte si libovolný bod na tyčích rámu [5] (stanovte ho jako nulový bod). V tomto místě připevněte první pružinu [11].
- Od nulového bodu odpočítejte 15 otvorů v jednom směru. V tomto místě připevněte druhou pružinu [11]. Ve stejném odstupu připevněte dvě další pružiny [11] tak, že jsou nyní připevněné čtyři pružiny [11] v odstupech po čtvrtinách kruhu.
- Připevněte další pružinu [11] do středu každé čtvrtiny kruhu. Pokud vynecháte otvor a šroub s okem, počítejte znovu a odstraňte nebo připevněte všechny potřebné pružiny [11] tak, abyste dosáhli správného napnutí.

Krok 3 (obr. M-N)

- Umístěte ochranu rámu [2] přes výrobek tak, aby byly pružiny a rám překryté.
- Zajistěte, aby ochranný rám zakryl všechny kovové díly.
- Umístěte elastická napínací lanka tak, aby každé druhé lanko bylo umístěno nad uchycením podstavce.
- Upevněte tažná lanka na zadní straně uchycení podstavce a rámu. Svažte oba konce.

Krok 4 (obr. O-Q)

- Spojte dolní sloupek sítě [6] a horní sloupek sítě [7]. Nasadte krytku sloupku [15] na horní sloupek sítě [7] a zajistěte ji samořezným šroubem [16], viz obr. O.
- Namontujte sloupky sítě na nohy trampolíny, použijte k tomu distance [23], šrouby [13], matky [24], kloboukové matky [25] a podložky [26]. Utáhněte matky dodaným klíčem [14]. Opakujte postup pro všechny další sloupky.
- **Poznámka:** matku [24] použijte na horním otvoru nohy trampolíny (spojovací kus s otvorem [12a]) a kloboukovou matku [25] použijte na dolním otvoru (prodlužovací tyč s otvorem [8a]).
- **Poznámka:** klobouková matka [25] se má montovat jen jednou. Nylonová pojistka v matce se může při použití poškodit, před novou montáží se musí vyměnit.

Krok 5 (obr. R-U)

- Rozprostřete bezpečnostní síť [3] na odrazovou plochu. Umístěte vstup resp. výstup v síti na místě, kde budete chtít na výrobek vstupovat nebo z něho vystupovat. Poutko na horní straně bezpečnostní sítě [3] se zahákne na krytku sloupku [15] na horní straně sloupku.
- Přivažte lanko [27] na jedno trojúhelníkové oko odrazové plochy [1]. Potom provlékejte lanko střídavě skrz trojúhelníkové oko odrazové plochy [1] a bezpečnostní síť [3] jak je znázorněno na obrázku. Zajistěte, aby byla bezpečnostní síť [3] spojená se všemi trojúhelníkovými oky odrazové plochy [1].
- **UPOZORNĚNÍ:** Všechny upínací spony se musí ještě jednou připevnit, aby se bezpečnostní síť naplnila. Pokud není bezpečnostní síť správně vypnutá, nemůže splnit svou funkci.

Krok 6 (obr. V-Z)

- Smontujte žebřík sešroubováním příček žebříku [9] a tyčí žebříku [10] za použití šroubů [18], podložek [26], matek [24] a klíče [14] společně se šroubovákem [21], viz obr. V a W. Všechny díly se stejným číslem jsou vyměnitelné.
- Umístěte horní díl žebříku na tyč rámu [5] v místě vstupu na trampolínu, viz obr. Z. Dávejte pozor, aby nebyly žádné díly zablokované.
- Přišroubujte žebřík na tyč rámu [5] pomocí šroubu [17], manžet [20], pérové podložky [19] a křídlové matky [22]. Zajistěte, aby byly všechny šrouby pevně utažené a žebřík optimálně připevněný.

● Pokyny ke cvičení

Následující cviky představují pouze výběr. Další cviky najdete v příslušné odborné literatuře.

- Vždy před zahájením cvičení se dobře rozehejte.
- Necvičte, pokud jste nemocní, nebo pokud se necítíte dobře.
- Cviky provádějte maximálně tak dlouho, dokud se cítíte dobře, nebo dokud dokážete cvik dělat správným způsobem.
- Noste pohodlné sportovní oblečení.
- Počet a intenzitu cviků stanovte sami. Začněte pomalu 2 až 3krát týdně po 10 minutách a zvyšujte postupně četnost a intenzitu cvičení. Čím častěji a pravidelněji budete cviky provádět, tím se budete cítit lépe a v lepší kondici.

⚠ **POZOR! Intenzita cvičení nesmí být příliš vysoká!**

- Při prvním cvičení stačí 2 až 3 minuty na každý cvik. Při každodenním cvičení můžete zhruba za týden zvýšit dobu na 5 - 10 minut. Maximální doba cvičení by však neměla přesáhnout 1 hodinu.
- Při cvičení dělejte dostatečně dlouhé přestávky a dostatečně pijte.

⚠ **POZOR!** **Při potížích nebo nevolnosti přerušete okamžitě trénink a kontaktujte lékaře.**

● **Zahřátí**

Před každým cvičením věnujte dostatek času zahřátí. V následujícím textu popisujeme některé jednoduché cviky. Každý cvik byste měli opakovat 2 až 3krát.

● **Příklady cvičení**

Základní skok (obr. 1)

1. Začněte ze stoje na šířku ramen, hlavu držte rovně. Očima sledujte rohož.
2. Vyšvihněte paže po oblouku vpřed a nahoru.
3. Ve výskoku snožte a vypněte prsty na nohou dolů.
4. Při doskoku na rohož mějte nohy opět rozkročené na šířku ramen.

Výskok s doskokem do kleku (obr. 2)

1. Začněte základním skokem a provedte malý skok.
2. Doskočte s rovnými zády a vzpřímeným tělem na kolena a pažemi udržujte rovnováhu.
3. Opět zaujměte polohu pro základní skok vyšvihnutím paží směrem nahoru.

Výskok s doskokem do sedu (obr. 3)

1. Doskočte s dopadem do polohy vsedě.
2. Položte ruce na rohož vedle boků a udržujte lokty uvolněné.
3. Vraťte se do vzpřímené polohy odrazem rukou.

Výskok s doskokem na břicho (obr. 4)

1. Začněte nízkým skokem.
2. Doskočte s dopadem na břicho (obličej dolů) a držte ruce a paže na rohoži natažené vpřed.
3. Odrazte se pažemi od rohože tak, abyste se vrátili do stoje.

Skok s otočkou o 180 stupňů (obr. 5)

1. Začněte z polohy vleže na břiše.
2. Odrazte se pravou nebo levou paží (závisí na směru, kterým se chcete otočit).
3. Otočte hlavu a ramena stejným směrem a držte záda rovnoběžně s rohoží, hlavu nahoře.
4. Doskočte do polohy vleže na břiše a vraťte se do stoje odrazem paží.

● **Protahování**

Před každým cvičením věnujte dostatek času protahovacím cvikům. V následujícím textu popisujeme některé jednoduché cviky. Každé cvičení provádějte vždy 3krát na každou stranu po 30 až 40 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 zpřímá, 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 zpřímá 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 zpřímá.

● **Údržba a skladování**

- Před zahájením sezóny a 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.
- Za silného větru uložte trampolínu na místě chráněném před větrem tak, aby nemohlo dojít k jejímu odfouknutí nebo převrácení.
- Kontrolujte pevnou montáž všech matic a šroubů a podle potřeby je utáhněte.
- Zkontrolujte, zda jsou všechny pružinou předepjaté spoje (otvory v kolících) neporušené a zda se nemohou při hře uvolnit.
- Zkontrolujte všechny kryty a ostré hrany a podle potřeby je vyměňte.
- Návod k údržbě uschovejte.
- Trampolíny k venkovnímu použití musejí být opatřeny příprvkem, který brání pohybu výrobku za silného větru (např. ocelové tyče v zemi nebo zatížení pytlkem s pískem nebo barelem s vodou). Součástí, do kterých se může opírat vítr, např. síť a rohož, musíte odstranit.
- V některých státech může dojít k poškození výrobku následkem nízkých teplot a zatížení sněhem. Doporučujeme sníh odstranit a rohož včetně bezpečnostní sítě uložit do vnitřních prostor.
- Zkontrolujte, zda nejsou rohož, polstrování a bezpečnostní síť poškozené.
Upozornění: Sluneční záření, déšť, sníh a extrémní teploty postupně snižují nosnost těchto dílů.
- Po 3 letech používání vyměňte síť a obvodový rám.
- Zkontrolujte, zda je upevnění pomocí háčků a ok během použití výrobku správně zajištěno.
- 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 stvrzenky. Tuto stvrzenku 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.



Záhradná 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.

⚠ Nerešpektovanie bezpečnostných upozornení môže viesť k vážnym poraneniam.

● Návod na používanie

Pred čítaním si otvorte stranu s obrázkami a oboznámte sa s funkciami Vášho výrobku.

● Používanie v súlade s určeným účelom

Tento výrobok je koncipovaný výhradne pre súkromné používanie. Výrobok nie je vhodný na terapeutické alebo komerčné účely. Výrobok nie je určený ani vhodný pre umiestnenie v zemi.

⚠ VAROVANIE! Iba pre domáce používanie.

⚠ VAROVANIE! Trampolína je určená pre používanie vonku.

● Obsah dodávky / Popis častí (obr. A)

- 1 1 x skákacia plocha
- 2 1 x ochrana rámu
- 3 1 x bezpečnostná sieť
- 4 5 x ohnutá tyč
- 5 10 x rámová tyč
- 6 5 x dolný sieťový stĺpik
- 7 5 x horný sieťový stĺpik
- 8a 5 x predĺžovacia tyč s dierkami
- 8b 5 x predĺžovacia tyč
- 9 2 x priečka rebríka
- 10 2 x rukoväť rebríka
- 11 60 x pružina
- 12a 5 x spoločný diel s dierkami
- 12b 5 x spoločný diel
- 13 10 x skrutka M6 x 70 mm
- 14 1 x skrutkový kľúč
- 15 5 x hlavica stĺpika
- 16 15 x samovrtná skrutka M4
- 17 4 x skrutka M6 x 60 mm
- 18 4 x skrutka M6 x 35 mm
- 19 8 x pružná podložka
- 20 2 x obruba
- 21 1 x skrutkovač
- 22 4 x krídlová matica
- 23 10 x distančné teliesko
- 24 9 x matica
- 25 5 x klobúková matica
- 26 14 x podložka
- 27 6 x lano
- 28 1 x sťahovák na pružiny

● Technické údaje

Maximálna zaťažiteľnosť:	150 kg
Hmotnosť výrobku:	cca. 43 kg
Rozmery:	vybudovaný cca. 305 x 258 cm



Bezpečnostné upozornenia

POZOR!

- Pozor! Max. hmotnostné zaťaženie: 150 kg.
- Pozor! Trampolínu musí zmontovať dospelá osoba v súlade s návodom na používanie a pred prvým použitím skontrolovať.
- Pozor! Montáž smie vykonať iba dospelá osoba, pretože počas montáže existuje nebezpečenstvo pichnutia.
- Pozor! Pred skákaním vždy zatvorte otvor siete.
- Pozor! Skáčajte bez obuvi.
- Pozor! Nepoužívajte skákaciu plochu, keď je mokrá.
- Pozor! Pred skákaním vyprázdňte vrecká a ruky.
- Pozor! Vždy skáčajte v strede skákacej plochy.
- Pozor! Počas skákania nejedzte.
- Pozor! Neskáčajte z trampolíny.
- Pozor! Ohraničte dĺžku nepretržitého používania (pravidelne robte prestávky).
- Pozor! Nepoužívajte trampolínu pri silnom vetre. Trampolínu pri silnom vetre uschovajte na chránenom mieste.
- Pozor! Iba pre jednu osobu. Nebezpečenstvo zrazenia.
- Pozor! Sieť je nutné každé 3 roky vymeniť.
- Pozor! Okolo trampolíny prosím ponechajte 2 m voľného miesta.
- Pozor! Možno používať len pod dohľadom dospelých osôb.
- Pozor! Nerobte kotrmelce.
- Pozor! Prečítajte si návod.
- Pozor! Dbajte na to, aby ste koniec pásu počas montáže zatiahli tak ďaleko, ako je to možné (obr. P).



Pozor! Nevhodné pre deti do 36 mesiacov. Drobné diely. Nebezpečenstvo zadusenía.



Vhodné pre deti od 6 rokov, pretože pre mladšie deti by mohlo byť ťažké zaobchádzať s fyzickými a dynamickými vlastnosťami trampolíny, nakoľko ešte nedisponujú potrebnými koordinačnými schopnosťami.

POZOR! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!

- 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 intenzívnych cvikoch hrozia ťažké poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave ihneď ukončíte cvičenie a kontaktujte lekára.
- Návod na používanie s uvedenými cvikmi si uschovajte vždy na dosah.
- Neprekračujte maximálnu prípustnú zaťažiteľnosť 150 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 2 m. Dbajte na to, aby sa nad trampolínu nič nenachádzalo (napr. konáre).
- Postavte voľne stojaci tréningový prístroj na stabilný, rovný a vodorovný povrch.
- Nepoužívajte výrobok v blízkosti schodov alebo vyvýšení.
- Výrobok nikdy nepoužívajte v blízkosti otvoreného ohňa alebo krbu.
- Trampolína nie je určená pre umiestnenie v zemi.
- Postavte trampolínu na rovnom povrchu s odstupom minimálne 2 m od budov alebo prekážok ako sú ploty, garáže, domy, prevísajúce konáre, šnúry na prádlo alebo prúdové káble.

- Trampolíny nesmú byť postavené na betónových, asfaltových alebo iných tvrdých povrchoch ani v blízkosti iných rušivých objektov (napr. bazénov, hojdačiek, šmykáliek, preliezok).
- Na trampolíne nič nemeňte.
- Samoistiace matice [24] sú určené iba na jednorázové používanie a za každým, keď je výrobok nanovo montovaný, musia byť použité nové matice.

⚠ **Mimoriadna opatrnosť - nebezpečenstvo poranenia pre deti!**

- Obalový materiál držte vždy mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo zadusení!
- 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. By ste mali mať deti pod dohľadom a predovšetkým by ste ich mali poučiť o správnom používaní výrobku.
- Pri nepoužívaní uskladnite mimo dosahu detí.

⚠ **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.

● **Pred montážou**

- Pre montáž tohto produktu potrebujete iba skrutkový kľúč a sťahovák na pružiny, ktoré sú súčasťou dodávky.
- V prípade nepoužívania môžete tento výrobok jednoducho demontovať a uskladniť.
- Pred montážou výrobku si prosím prečítajte tento návod na obsluhu.
- Pozrite si prosím stranu s popisom dielov a číslami dielov. V montážnych krokoch sú pre zjednodušenie uvádzané tieto popisy a čísla.
- Uistite sa, že sú všetky uvedené diely k dispozícii. V prípade chýbajúcich dielov sa obráťte na výrobcu.
- Pre ochranu Vašich rúk noste prosím rukavice, aby ste predišli poraneniu rúk pomliaždením počas montáže.

● **Premiestnenie trampolíny**

Na premiestnenie trampolíny by ste mali mať toľko pomocníkov, koľko nôh má trampolína. Pred nadvihnutím by mali byť všetky použité upevňovacie elementy (kolíky atď.) odstránené. Pozor! V dôsledku napnutia pružín existuje nebezpečenstvo, že rám môže byť pri nerovnomernom nadvihnutí prekrútený. Vy a Vaši pomocníci by ste sa teda mali nachádzať vždy medzi dvoma nohami trampolíny a mali súčasne nadvihnúť trampolínu. Nadvihnite trampolínu jemne nad zem a držte ju horizontálne k zemi. Ak chcete trampolínu premiestniť inak, demontujte ju úplne. Pre demontáž trampolíny sa riadte pokynmi pre montáž v opačnom poradí.

● **Montáž**

Potrebné náradie:

- 1 x skrutkový kľúč [14] (je súčasťou dodávky)
- 1 x skrutkovač [21] (je súčasťou dodávky)
- 1 x sťahovák na pružiny [28] (je súčasťou dodávky)

Krok 1 (obr. A-G)

- Vyberte všetky ohnuté tyče [4], rámové tyče [5], predĺžovacie tyče [8a] [8b] a spoločné diely [12a] [12b] podľa obrázka. Všetky diely s rovnakým číslom dielu sú vymeniteľné. Pre spojenie všetkých dielov jednoducho zasunite menší odrezok rúrky do časti s väčším otvorom.
- **Poznámka:** Dierky v rámových tyčiach [5] musia ukazovať nahor. Pri spájaní predĺžovacích tyčí [8a] so spoločnými dielmi [12a] dbajte to, aby sa otvory nachádzali v jednej línii.
- Dolná dierka pre skrutku predĺžovacej tyče [8a] a dierka pre skrutku ohnutej tyče [4] ukazujú smerom dovnútra k trampolíne. Spojte ich so samovrtnou skrutkou [16] pomocou skrutkovača [21].
- Spoločné diely a predĺžovacie tyče sa nachádzajú striedavo s dierkou [12a] [8a] a bez dierky [12b] [8b] na ohnutej tyči [4].

Krok 2 (obr. H-L)

- Pri upevňovaní pružín [11] na skákacej ploche [1] poproste o pomoc druhú osobu pri tejto časti montáže.
- **POZOR!** Pri upevňovaní pružín [11] môžu spoje tyčí pomliaždiť prsty, pretože produkt sa napína.
- Položte skákaciu plochu [1] s potlačenou stranou hore do výrobku.
- Umiestnite pružinu [11] na závesnú skrutku skákacej plochy [1], použite sťahovák na pružiny [28] a spojte koniec háčika pre pružiny [11] s dierkou v rámovej tyči [5].
- **Poznámka:** Pozrite si obr. H, aby ste videli, ktoré pružiny [11] musia byť spojené so skákacou plochou [1] a rámovou tyčou [5].
- Vyberte ľubovoľný bod na rámových tyčiach [5] (označte ho ako nulový bod). Tam upevnite prvú pružinu [11].
- Od nulového bodu odpočítajte 15 otvorov v jednom smere. Tam upevnite druhú pružinu [11]. V rovnakom odstupe upevnite ďalšie dve pružiny [11] tak, aby boli teraz upevnené štyri pružiny [11] v odstupe štvrtkruhu.
- Upevnite ďalšiu pružinu [11] v strede každého štvrtkruhu. Ak ste vynechali jeden otvor a závesnú skrutku, počítajte znova a odstráňte alebo upevnite všetky potrebné pružiny [11], aby ste udržali správne napnutie.

Krok 3 (obr. M-N)

- Umiestnite ochranu rámu [2] na produkt tak, aby boli pružiny a rám zakryté.
- Zabezpečte, aby ochrana rámu pokrývala všetky kovové časti.
- Umiestnite elastické ťažné laná tak, aby bolo každé druhé lano vedené ponad vsuvku stojanovej nohy.
- Upevnite ťažné laná na zadnej strane vsuvky stojanovej nohy a rámu. Zauzlite oba konce dokopy.

Krok 4 (obr. O-Q)

- Spojte dolný sieťový stĺpik [6] a horný sieťový stĺpik [7]. Nasadte hlavicu stĺpika [15] na horný sieťový stĺpik [7] a zaisťte ho skrutkou [16] ako je zobrazené na obr. O.
- Namontujte sieťový stĺpik na stojanové nohy trampolíny tak, že použijete distančné telieska [23], skrutky [13], matice [24], klobúkové matice [25] a podložky pod matice [26]. Upevnite matice pomocou priloženého skrutkového kľúča [14]. Opakujte tento postup, až kým sú všetky stĺpiky postavené.
- **Poznámka:** Použite matice [24] na hornej dierke stojanovej nohy trampolíny (spoločný diel s dierkou [12a]) a použite klobúkovú maticu [25] na dolnej dierke (predĺžovacia tyč s dierkou [8a]).
- **Poznámka:** Klobúkovú maticu [25] by ste mali namontovať iba jedenkrát. Nylónové blokovanie v matici sa môže po používaní poškodiť a preto musí byť pre novú montáž vymenená.

Krok 5 (obr. R-U)

- Rozprestrite bezpečnostnú sieť [3] na skákacej ploche. Nasmerujte vchod/východ siete na miesto, kde chcete vchádzať alebo vychádzať z produktu. Slučka na hornej strane bezpečnostnej siete [3] sa zavesí na hlavici stĺpika [15] na hornej strane stĺpika.
- Pevne uviažte lano [27] na trojhramnom oku skákacej plochy [1]. Potom ho prevlečte ako je zobrazené striedavo cez trojhramné oko skákacej plochy [1] a cez bezpečnostnú sieť [3]. Zabezpečte, aby bola bezpečnostná sieť [3] pevne spojená so všetkými trojhramnými okami skákacej plochy [1].

DÔLEŽITÉ: Všetky zacvakávacie uzávery musia byť ešte raz pevne upevnené, aby sa bezpečnostná sieť napla. Keď bezpečnostná sieť nie je napnutá, nemôže plniť svoju funkciu.

Krok 6 (obr. V-Z)

- Namontujte rebrík tak, že rebríkové priečky [9] a rukoväť [10] spojíte pomocou skrutiek [18], podložiek pod matice [26], matíc [24] ako aj skrutkového kľúča [14] a skrutkovača [21] ako je zobrazené na obr. V a W. Všetky diely s rovnakým číslom dielu sú vymeniteľné.
- Umiestnite horný diel rebríka na rámovej tyči [5], na ktorej sa nachádza vchod trampolíny, ako je zobrazené na obr. Z. Zabezpečte, aby žiadna časť nebola blokováná.
- Namontujte rebrík na rámovú tyč [5] tak, že použijete skrutku [17], obrubu [20], pružnú podložku [19] a krídlovú maticu [22]. Zabezpečte, aby boli všetky skrutky pevne utiahnuté a rebrík optimálne upevnený na ráme.

● Pokyny týkajúce sa cvičenia

Nasledujúce cvičenia predstavujú iba výber z možných cvičení. Ďalšie cviky nájdete v príslušnej odbornej literatúre.

- Pred každým cvičením sa dobre zahrejte.
- Necvičte, ak sa necítite dobre alebo ste chorý.
- Cviky vykonávajte nanajvýš tak dlho, pokiaľ sa cítite dobre, resp. pokiaľ ich dokážete vykonávať správne.
- Noste pohodlné športové oblečenie.
- Sami stanovte frekvenciu a intenzitu cvičení. Začnite pomaly 2 až 3 krát týždenne po 10 minút a postupne stupňujte frekvenciu a intenzitu cvičení. Čím častejšie a pravidelnejšie cvičíte, tým zdravšie a lepšie sa budete cítiť.

⚠ POZOR! Zabráňte príliš vysokej intenzite cvičenia!

- Keď začnete s cvičením, postačujú 2-3 minúty na každý cvik. Pri dennom cvičení môžete trvanie po približne jednom týždni predĺžiť na 5-10 minút. Maximálna dĺžka cvičenia by však nemala prekročovať 1 hodinu.
- Medzi cvikmi si doprajte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.

⚠ POZOR!

Pri ťažkostiach alebo pocite nevoľnosti ihneď ukončíte tréning a kontaktujte Vášho lekára.

● Zahriatie

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

● Príklady cvičení

Základný skok (obr. 1)

1. Začnite zo stoja s chodidlami rozkročenými na šírku pliec a vzpriamene držanou hlavou. Vaše oči sú nasmerované na skákaciu plochu.
2. Vaše ramená vyšvihnite kruhovo dopredu a nahor.
3. V strede vo vzduchu spojte Vaše nohy a nasmerujte Vaše prsty na chodidlách smerom nadol.
4. Pri dopade na plochu držte Vaše chodidlá rozkročené na šírku pliec.

Skok na kolená (obr. 2)

1. Začnite so základným skokom a vykonajte malý skok.
2. Dopadnite s rovným chrbátom a vzpriameným telom na kolená a udržujte rovnováhu ramenami.
3. Vyšvihnutím ramien smerom hore opäť zaujmite polohu základného skoku.

Skok do sedu (obr. 3)

1. Dopadnite do plochej polohy sedu.
2. Ruky umiestnite na skákacej ploche vedľa bedier a lakty držte uvoľnene.
3. Vráťte sa do vzpriamenej pozície tak, že sa odrazíte rukami.

Skákacie dopredu (obr. 4)

1. Začnite nízkym skokom.
2. Pristaňte v brušnej polohe (tvárou nadol) a držte ruky a ramená vystreté dopredu na skákacej ploche.
3. Ramenami sa odrazte od plochy a vráťte sa do stoja.

180-stupňový skok (obr. 5)

1. Začnite v brušnej polohe.
2. Odrazte sa pravým alebo ľavým ramenom (podľa toho, do ktorého smeru sa chcete točiť).
3. Otočte hlavu a ramená do toho istého smeru a držte chrbát paralelne k skákacej ploche a hlavu hore.
4. Pristaňte v brušnej polohe a vráťte sa naspäť do stoja tak, že sa odrazíte ramenami.

● Naťahovanie

Po každom cvičení si doprajte dostatok času pre preťahovanie sa. Následne Vám popíšeme niekoľko jednoduchých cvikov. Každý cvik by ste mali vykonať vždy 3 krát na každej strane a 30-40 sekúnd.

Svalstvo záhlavia

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

Ramená a plecia

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 fahajte 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, skladovanie

- Pred začiatkom každej sezóny a tiež v pravidelných odstupoch vykonávajte kontrolné a údržbové práce všetkých hlavných dielov (rám, závesný systém, skákacia plocha, čalúnenie a obruby). **VAROVANIE!** Keď tieto kontroly nie sú robené, môže byť používanie trampolíny nebezpečné.
- Trampolínu pri silnom vetre uschovajte na mieste chránenom pred vetrom, aby ju vietor neodfúkol alebo neprevrátil.
- Všetky matice a skrutky kontrolujte ohľadom pevného priliehania a v prípade potreby ich pevne dotiahnite.
- Skontrolujte, či sú všetky pružinou zaťažené spoje (vyhlbenia pre kolíky) stále neporušené a pri hre sa neuvoľnili.
- Kontrolujte všetky kryty a ostré hrany a v prípade potreby ich vymeňte.
- Návod na používanie si odložte.
- Trampolína pre používanie v exteriéri by mala byť vybavená zariadením, ktoré zabraňuje posunu pri silnom vetre (napr. oceľové tyče v zemi alebo záťaž ako pieskový alebo vodný vak). Diely, ktoré zachytávajú vzduch, napr. sieť a skákacia plocha, by mali byť odstránené.
- V niektorých krajinách môže snehová záťaž a veľmi nízke teploty poškodiť produkt. Odporúčame odstrániť sneh a skákaciu plochu a bezpečnostnú sieť uskladniť v interiéri.
- Skontrolujte, či je skákacia plocha, čalúnenie a bezpečnostná sieť bez poškodení.
- **Poznámka:** Slnecné svetlo, dážď, sneh a extrémne teploty znižujú odolnosť týchto častí v priebehu času.
- Po 3 rokoch používania vymeňte sieť a/alebo obrubu.
- Uistite sa, že upevnenia háčikov a očiek sú počas používania produktu správne uzatvorené.

- Defektné komponenty musia byť hneď 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

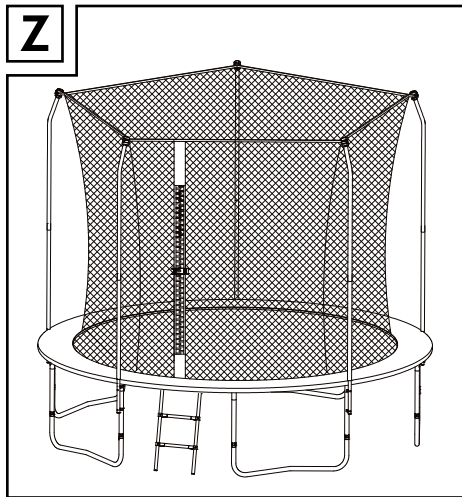
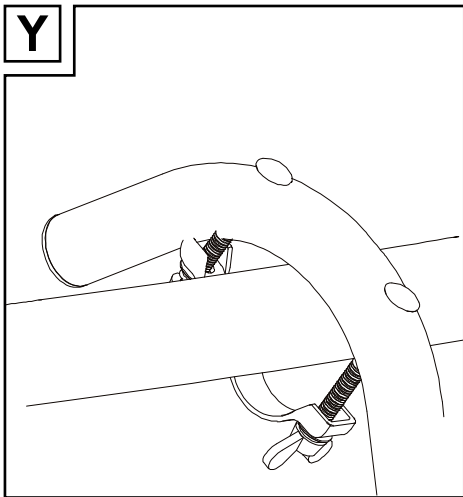
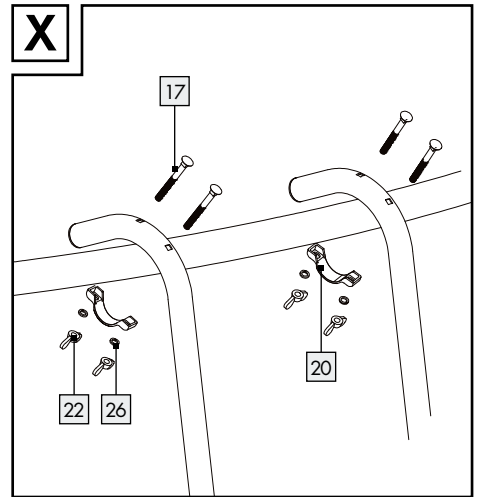
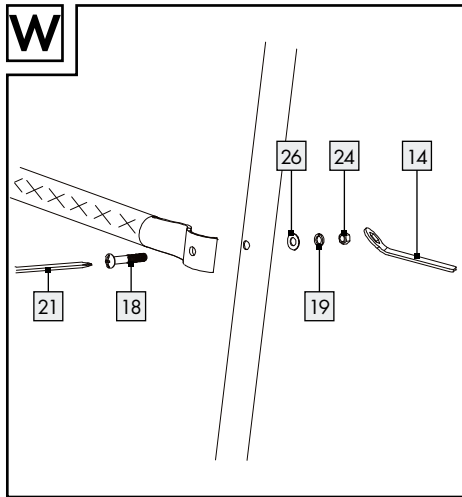
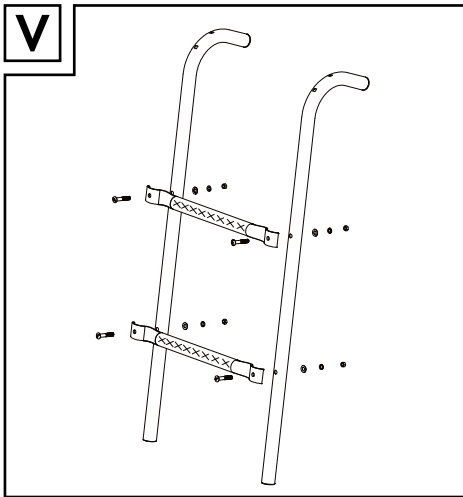
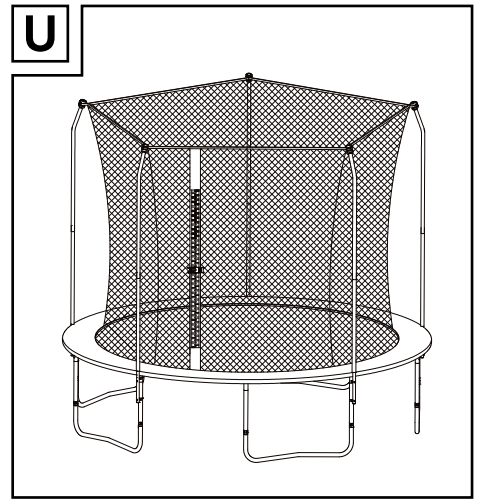
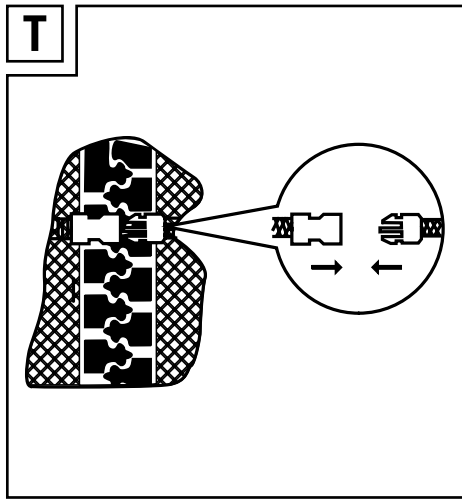
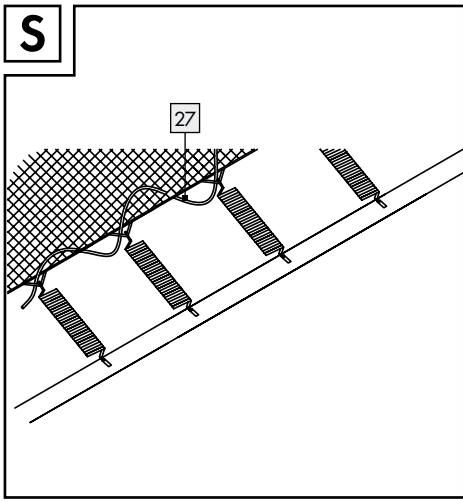
Tento výrobok bol dôkladne vyrobený podľa prísnych akostných smerníc a pred dodaním svedomito testovaný. V prípade nedostatkov tohto výrobku Vám prináležia zákonné práva voči predajcovi produktu. Tieto zákonné práva nie sú našou nižšie uvedenou zárukou obmedzené.

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.: HG04400
Version: 11/2018

Stand der Informationen · Last Information Update
Version des informations · Stand van de informatie
Stan informacj · Stav informací · Stav informácií:
09/2018 · Ident.-No.: HG04400092018-8

IAN 307528

8 