



## **FITNESSTRAMPOLIN** **FITNESS TRAMPOLINE** **TRAMPOLINE FITNESS**

(DE) (AT) (CH)

### **FITNESSTRAMPOLIN**

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

### **TRAMPOLINE FITNESS**

Notice d'utilisation

(PL)

### **TRAMPOLINA FITNESS**

Instrukcja użytkownika

(SK)

### **FITNES TRAMPOLÍNA**

Navod na používanie

(GB) (IE)

### **FITNESS TRAMPOLINE**

Instructions for use

(NL) (BE)

### **FITNESS TRAMPOLINE**

Gebbruiksaanwijzing

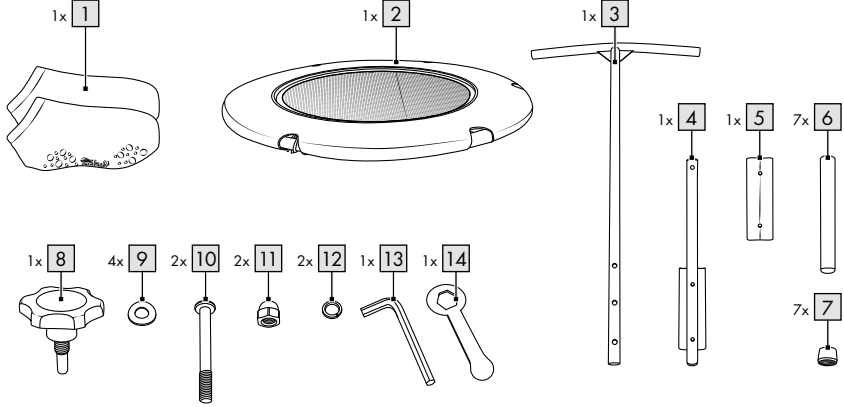
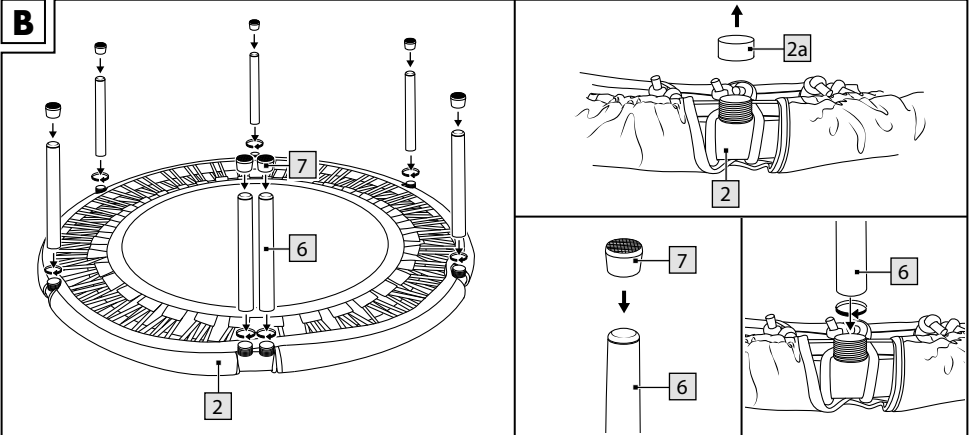
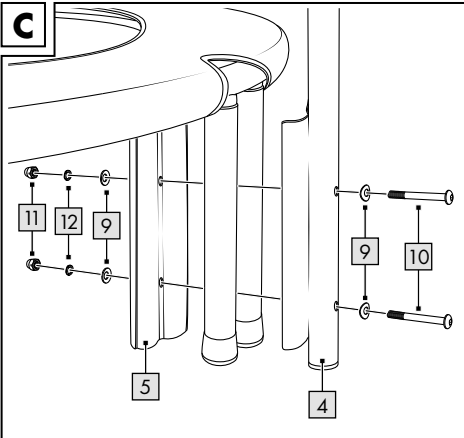
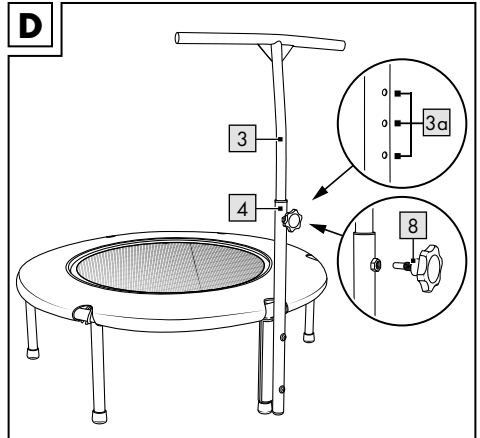
(CZ)

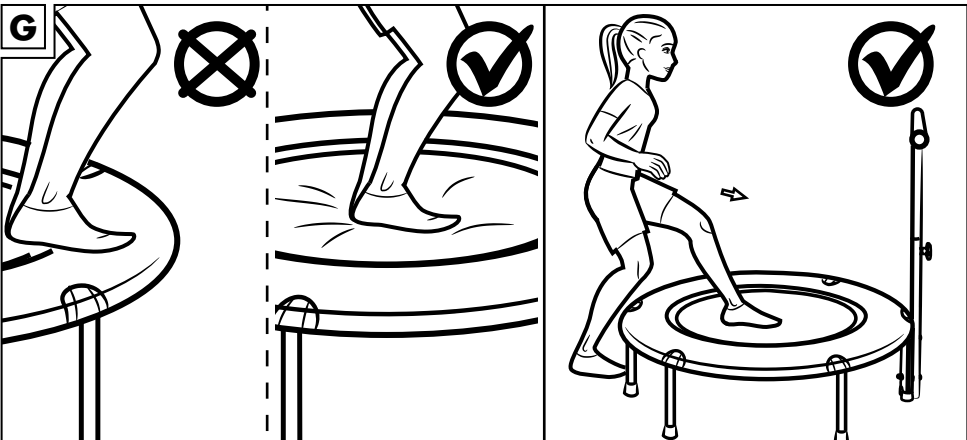
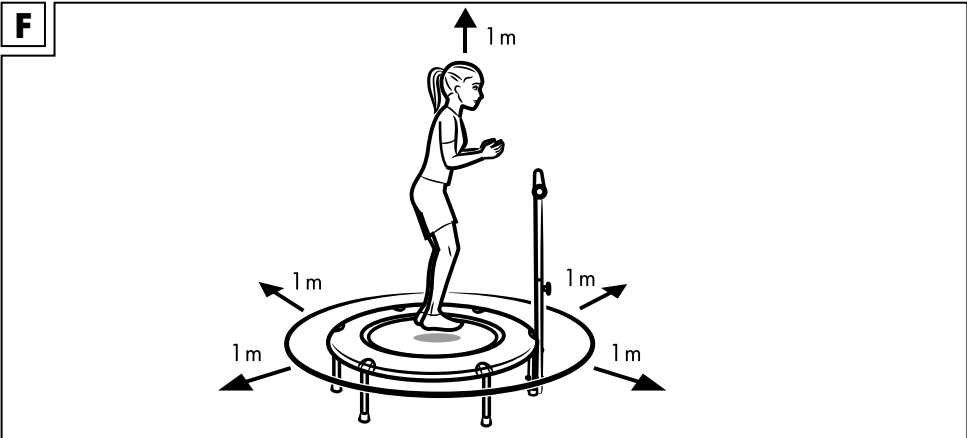
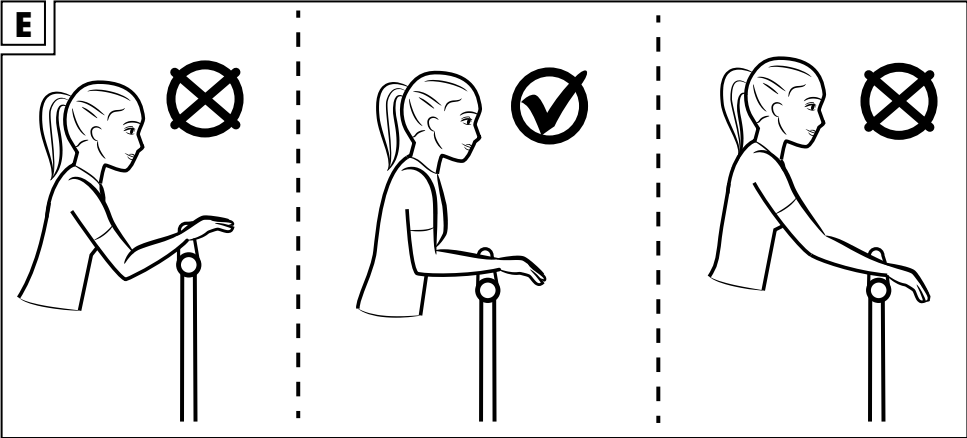
### **FITNESS TRAMPOLÍNA**

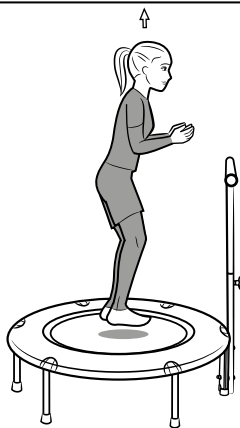
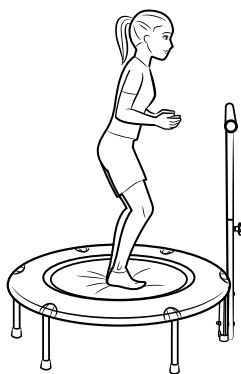
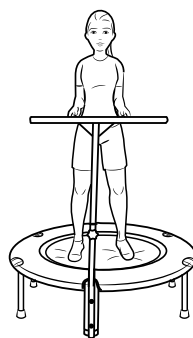
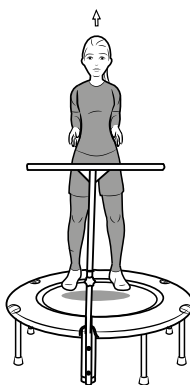
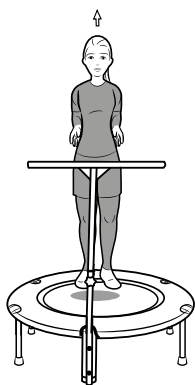
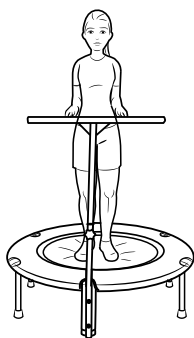
Návod k použití

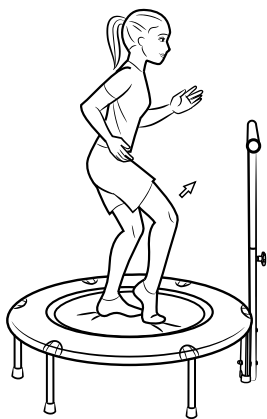
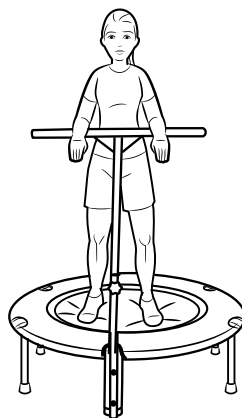
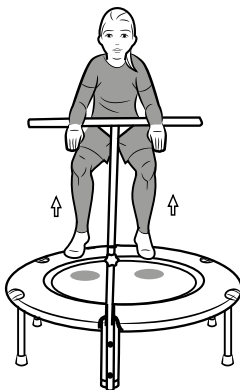
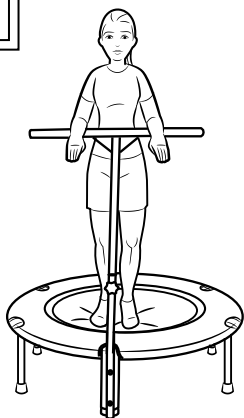
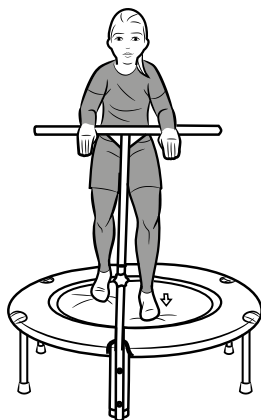
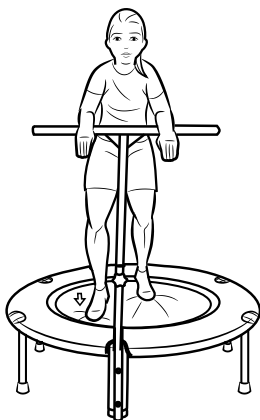
IAN 327379\_1904

(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR)  
(BE) (NL) (PL) (CZ) (SK)

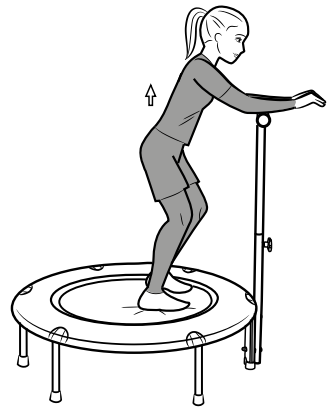
**A****B****C****D**



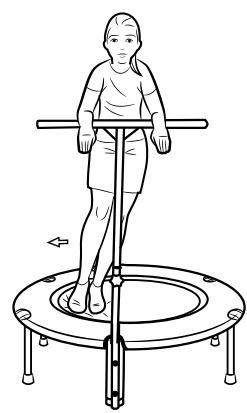
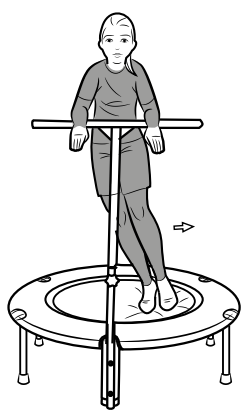
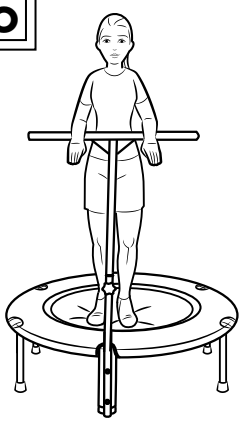
**H****I****J**

**K****L****M**

**N**



**O**





**DE AT CH**

Lieferumfang	10
Technische Daten	10
Verwendete Symbole	10
Bestimmungsgemäße Verwendung	10
Sicherheitshinweise	10 - 12
Verletzungsfahr!	10 - 11
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsfahr für Kinder!	11 - 12
Gefahren durch Verschleiß	12
Montage	12
Montage der Griffhalterung	12
Montage und Einstellen der Stange	12
Demontage	12
Allgemeine Trainingshinweise	12 - 13
Aufwärmen	13
Übungsvorschläge	13 - 16
Dehnen	16
QR-Code verwenden	16
Lagerung, Reinigung	17
Hinweise zur Entsorgung	17
Hinweise zur Garantie	
und Serviceabwicklung	17

**FR BE**

Contenu de la livraison	25
Caractéristiques techniques	25
Symboles utilisés	25
Utilisation conforme	25
Instructions de sécurité	25 - 27
Risque de blessure !	25 - 26
Précautions particulières -	
risque de blessure pour les enfants !	26 - 27
Danger par usure	27
Montage	27
Montage du support de poignée	27
Montage et réglage de la barre	27 - 28
Démontage	28
Conseils généraux d'entraînement	28
Échauffement	28
Idées d'exercices	28 - 31
Étirement	31
Utiliser le code QR	32
Stockage, nettoyage	32
Mise au rebut	32
Indications concernant la garantie	
et le service après-vente	32 - 33

**GB IE**

Contents	18
Technical data	18
Symbols used	18
Intended use	18
Safety notices	18 - 19
Risk of injury!	18 - 19
Special precaution -	
risk of injury for children!	19
Hazards due to wear	19
Assembly	20
Fixing the bar	20
Installing and adjusting the bar	20
Disassembly	20
General exercise notices	20
Warm up	20 - 21
Suggested exercises	21 - 23
Stretching	23
Use the QR-Code	23
Storage, cleaning	24
Disposal	24
Notes on the guarantee	
and service handling	24

**NL BE**

Omvang van de levering	34
Technische gegevens	34
Gebruikte symbolen	34
Doelmatig gebruik	34
Veiligheidsinstructies	34 - 36
Gevaar voor letsel!	34 - 35
Wees bijzonder voorzichtig -	
letselgevaar bij kinderen!	35 - 36
Gevaren door slijtage	36
Montage	36
Montage van de greephouder	36
Montage en instellen van de stang	36
Demontage	36
Algemene trainingsinstructies	36 - 37
Warming-up	37
Oefensuggesties	37 - 40
Stretchen	40
QR-code gebruiken	40
Opslag, reiniging	40
Afvalverwerking	40
Opmerkingen over garantie	
en serviceafhandeling	41



## PL

Zawartość kompletu .....	42
Dane techniczne .....	42
Zastosowane symbole .....	42
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem ..	42
Wskazówki bezpieczeństwa .....	42 - 44
Niebezpieczeństwo urazu! .....	42 - 43
Szczególna ostrożność – niebezpieczeństwo urazu dla dzieci! .....	43 - 44
Niebezpieczeństwa wywołane zużyciem ..	44
Montaż .....	44
Montaż podparcia uchwytu .....	44
Montaż i ustawianie drążka .....	44 - 45
Demontaż .....	45
Ogólne wskazówki treningowe .....	45
Rozgrzewka .....	45
Przykłady ćwiczeń .....	45 - 48
Rozciąganie .....	48
Zastosowanie kodu QR .....	48
Przechowywanie, czyszczenie .....	48
Uwagi odnośnie recyklingu .....	48
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej .....	49

## SK

Obsah .....	57
Technické údaje .....	57
Použití symboly .....	57
Používanie v súlade s určeným účelom ....	57
Bezpečnostné upozornenia .....	57 - 59
Nebezpečenstvo poranenia! .....	57 - 58
Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo zranenia detí! .....	58
Riziká vyplývajúce z opotrebenia ..	58 - 59
Montáž .....	59
Montáž držiaka rukoväte .....	59
Montáž a nastavenie tyče .....	59
Demontáž .....	59
Všeobecné pokyny k tréningu .....	59 - 60
Zahriatie .....	60
Príklady cvičení .....	60 - 62
Nafahovanie .....	62 - 63
Použití QR kód .....	63
Skladovanie, čistenie .....	63
Pokyny k likvidácii .....	63
Pokyny k záruke a priebehu servisu .....	63

## CZ

Obsah dodávky .....	50
Technická data .....	50
Použití symboly .....	50
Použití ke stanovenému účelu .....	50
Bezpečnostní upozornění .....	50 - 51
Nebezpečí zranění! .....	50 - 51
Obzvláštní opatrnost – nebezpečí zranění dětí! .....	51
Nebezpečí po opořebení! .....	51
Montáž .....	52
Montáž držáku rukojeti .....	52
Montáž a nastavení tyče .....	52
Demontáž .....	52
Všeobecné pokyny k tréninku .....	52
Zahřívání .....	52 - 53
Příklady cvičení .....	53 - 55
Protahování .....	55
Použití QR kódu .....	55
Uskladnění, čištění .....	56
Pokyny k likvidaci .....	56
Pokyny k záruce a průběhu služby .....	56

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



**Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.**

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

## Lieferumfang (Abb. A)

- 1 x Paar Anti-Rutschsocken (1)
- 1 x Fitnessstrampolin, inkl. Randabdeckung (2)
- 1 x T-Griff (3)
- 1 x Griffhalterung (4)
- 1 x Griffhalterung hinten (5)
- 7 x Standfuß (6)
- 7 x Fußkappe (7)
- 1 x Feststellschraube (8)
- 4 x Unterlegscheibe (9)
- 2 x Schraube (10)
- 2 x Hutschraubenmutter (11)
- 2 x Federring (12)
- 1 x Innensechskantschlüssel (13)
- 1 x Ringschlüssel (14)
- 1 x DVD
- 1 x Gebrauchsanweisung

## Technische Daten

- Maße:  $\varnothing$  ca. 112 cm
- Höhe (ohne Stange): ca. 35,8 cm
- Trainingsstange: ca. 82 cm x 60 cm (H x B)
- Gewicht: Trampolin ca. 12850 g
- Trainingsstange: ca. 2155 g



Maximale Belastung: 120 kg

Trainingsgerät der Klasse H – nur für den Heimgebrauch

## Verwendete Symbole



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
09/2019



Kippgefahr, beim Aufsteigen nicht auf den Rahmen treten.

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist ein Sportgerät für Personen ab 14 Jahre und ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert. Der Artikel darf nur in trockenen Innenräumen verwendet werden. Der Artikel darf maximal mit 120 kg belastet werden!



## Sicherheitshinweise

### Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind, z. B. durch Sprunggelenksverletzungen, Rückenleiden, Beckenbodenschwäche, Gleichgewichtsproblemen, Schäden am Trommelfell/Innenohr etc..
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 120 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.

- Der Artikel darf nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 1 m zu allen Seiten und über dem Kopf vorhanden sein (Abb. F).
- Achten Sie auch auf Gegenstände über dem Kopf, wie z. B. Leuchten, Regalbretter, etc..
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verlassen Sie das Trampolin sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren oder ähnliches. Konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Essen Sie nicht während des Springens und kauen Sie auch keine Kaugummis oder Ähnliches. Es besteht Verschluckungsgefahr!
- Dieser Artikel ist nicht dafür bestimmt, von Personen (einschließlich Kinder unter 14 Jahren) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Das Trampolin darf nicht mit Zigaretten oder unter Alkohol- und/oder Drogeneinfluss betreten werden! Betreten Sie es auch nicht bei Müdigkeit! Es besteht die Gefahr, durch Unachtsamkeit die Kontrolle zu verlieren!
- Springen Sie niemals direkt vom Artikel auf den Fußboden! Durch den harten Aufprall besteht hohe Verletzungsgefahr!
- Prüfen Sie vor jedem Gebrauch die Verbindung zwischen Standfüßen und Rahmenteilen.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Springen oder landen Sie nicht auf der Randabdeckung des Artikels und steigen Sie immer mittig auf die Sprungmatte (Abb. G).

- Keine Kunstsprünge, Saltos etc. ausführen! Weisen Sie vor allem Jugendliche auf diese Gefahr hin.
- Versuchen Sie nicht, vom Trampolin auf andere Personen, Gegenstände oder den Boden zu springen. Springen Sie nicht von einem höheren Standort (Leiter, Stuhl, etc.) auf das Trampolin. Verletzungsgefahr!
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Springen Sie nur bei ausreichender Beleuchtung. Der Trainingsbereich muss ausreichend hell sein.
- Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch den festen Sitz der Trampolinbeine.
- **Achtung!** Der Artikel darf nur verwendet werden, wenn die Feststellschraube in einem der drei Einstelllöcher der Trainingsstange fixiert ist! Ziehen Sie die Trainingsstange maximal bis zur Markierung aus der Befestigung.

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

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickengefahr!
- Der Artikel ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Der Artikel ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche ab 14 Jahren mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass der Benutzer mit der Benutzung des Artikels vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trampolin nicht ausgelegt ist.

- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

### **⚠ Gefahren durch Verschleiß**

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Richten Sie bei Ihrer Kontrolle besonderes Augenmerk auf verschleißanfällige Teile, wie z. B. Sprungtuch und die Bespannung.
- Sprungtuch und Randabdeckung müssen sauber und trocken sein!
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels kann zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

## **Montage (Abb. B)**

**Hinweis:** Den Artikel standsicher auf einem waagerechten Untergrund aufstellen.

1. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.
2. Entfernen Sie die Transportkappen (2a) von den Gewinden des Trampolins.
3. Drehen Sie die Standfüße (6) auf die dafür vorgesehenen Gewinde des Trampolins und setzen Sie die Fußkappen (7) auf die Enden der Standfüße.

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass das Gummiband und der Stoff nicht eingeklemmt werden.

## **Montage der Griffhalterung (Abb. C)**

1. Stellen Sie das Trampolin auf die Füße.
2. Positionieren Sie die beiden Griffhalterungen (4 und 5) an den beiden nah aneinander stehenden Standfüßen (6), sodass die Griffhalterung die Standfüße umschließt.

3. Führen Sie von vorn die Schrauben (10) mit jeweils einer Unterlegscheibe (9) durch die Bohrungen der Griffhalterungen.
4. Sichern Sie die Schrauben mit jeweils einer Unterlegscheibe (9), einem Federring (12) und einer Hutschraubenmutter (11).
5. Drehen Sie mit Hilfe des Innensechskant- (13) und Ringschlüssels (14) die Hutschraubenmutter fest.

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass die Hutschraubenmutter fest angezogen sind.

## **Montage und Einstellen der Stange (Abb. D)**

Sie haben die Möglichkeit, die Stange in drei verschiedene Höhen (3a) einzustellen.

1. Stecken Sie den T-Griff (3) in die Griffhalterung (4) und halten Sie den T-Griff auf die Höhe, die Sie benötigen. Achten Sie darauf, dass ein Einstellungsloch mit dem Loch in der Griffhalterung übereinander liegt.
2. Stecken Sie die Feststellschraube (8) in die Griffhalterung und drehen Sie sie mit dem T-Griff fest.

**Hinweis:** Stellen Sie sich auf den Artikel und legen Sie die Unterarme auf die Trainingsstange. Die Arme sollte ungefähr im rechten Winkel sein (Abb. E).

**Achtung!** Der Artikel darf nur verwendet werden, wenn die Feststellschraube in einem der drei Einstellungslöcher der Trainingsstange fixiert ist! Ziehen Sie die Trainingsstange maximal bis zur Markierung aus der Befestigung.

## **Demontage**

Bauen Sie den Artikel in umgekehrter Reihenfolge auseinander.

## **Allgemeine Trainingshinweise**

### **Trainingsablauf**

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und die mitgelieferten Socken.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.

- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.
- Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch den festen Sitz der Trampolinbeine.
- Sprungtuch und Randabdeckung müssen sauber und trocken sein!
- Verlassen Sie das Trampolin sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren oder ähnliches. Konsultieren Sie sofort einen Arzt.

## Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2 bis 3 mal wiederholen.

### Nackenkulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4 bis 5 mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

### Arme und Schultern

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

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

## Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

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

### Übungen ohne Trainingsstange Grundsprung geschlossene Beine (Abb. H)

#### Ausgangsposition

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

#### Endposition

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

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

### Grundsprung Beine auseinander und zusammen im Wechsel (Abb. I)

#### Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Beine etwas weniger als hüftbreit geschlossen auf die Sprungmatte.
2. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.

3. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
4. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
5. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

#### **Endposition**

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

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

#### **Fersensprung im Wechsel (Abb. J) Ausgangsposition**

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

#### **Endposition**

7. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

8. Drücken Sie sich von der Sprungmatte ab und wechseln Sie die Fußpositionen. Drücken Sie dabei die Ferse, die vorne aufkommt, kräftig in die Sprungmatte.
9. Gehen Sie mit den Armen entsprechend mit.
10. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

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

#### **Fußspitzensprung im Wechsel (Abb. K)**

##### **Ausgangsposition**

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

##### **Endposition**

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

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

## Übungen mit Trainingsstange

### Auseinander und zusammen – Knie ganz hoch (Abb. L)

#### Ausgangsposition

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

#### Endposition

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

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

### Schere – Füße im Wechsel nach vorne (Abb. M)

#### Ausgangsposition

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorne und den anderen mit dem Fußballen ca. einen Schritt hinter den vorderen Fuß.

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

#### Endposition

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

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

### Auf der Stelle laufen (Abb. N)

#### Ausgangsposition

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

#### Endposition

7. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
8. Drücken Sie einen Fuß kräftig in die Sprungmatte und heben Sie gleichzeitig den anderen in die Luft.

9. Wechseln Sie bei diesem Lauf auf der Stelle die Fußpositionen.
10. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

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

### **Seitwärtssprung im Wechsel (Abb. O)**

#### **Ausgangsposition**

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

#### **Endposition**

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

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

### **Dehnen**

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3 mal pro Seite à 15 - 30 Sekunden ausführen.

### **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.**

### **QR-Code verwenden**



Sie haben die Möglichkeit, sich die Übungsvideos auf Ihrem Smartphone oder Tablet anzuschauen.

1. Starten Sie die Kamera Ihres Smartphones bzw. Tablets.
2. Scannen Sie mit Ihrem Smartphone bzw. Tablet den aufgeführten QR-Code.



## Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Schützen Sie ihn vor direkter Sonneneinstrahlung und unmittelbarer Heizungsnahe. Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

## Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreikbaar auf.



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf. Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten.

Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 327379\_1904

**DE** Service Deutschland  
Tel.: 0800-5435111  
E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)

**AT** Service Österreich  
Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)

**CH** Service Schweiz  
Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,  
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.

 **Read the following instructions for use carefully.**

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

## Contents (fig. A)

- 1 Pair non-slip socks (1)
- 1 x Fitness trampoline, incl. edge cover (2)
- 1 x T-handle (3)
- 1 x Handrail support (4)
- 1 x Rear handrail support (5)
- 7 x Leg (6)
- 7 x Leg cap (7)
- 1 x Locking screw (8)
- 4 x Washer (9)
- 2 x Screw (10)
- 2 x Cap nut (11)
- 2 x Lock washer (12)
- 1 x Allen key (13)
- 1 x Ring spanner (14)
- 1 x DVD
- 1 x Instructions for use

## Technical data

Dimensions:  $\varnothing$  approx. 112cm  
Height (without bar): approx. 35.8cm  
Exercise bar: approx. 82cm x 60cm (H x W)  
Weight: Trampoline approx. 12850g  
Exercise bar: approx. 2155g



Maximum weight capacity: 120kg

Class H exercise equipment –  
for domestic use only

## Symbols used



Date of manufacture (month/year):  
09/2019



Tipping hazard, do not step on the frame when getting on the trampoline.

## Intended use

This product is a sports equipment for persons 14 years and up and was designed for private use only.

Only use this product in dry interior rooms.

The maximum weight capacity of the product is 120kg!

## Safety notices

### Risk of injury!

- Consult your physician before beginning your exercise program. Verify you are physically fit to exercise.
- Do not use the trampoline if you are injured or have health impairments, e.g. ankle injuries, back problems, weak pelvic floor, balance problems, damage to the eardrum/inner ear, etc..
- This product was designed for a maximum body weight of 120kg. Do not use this product if you weigh more than that.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current condition. Overexertion and excessive exercising may result in serious injuries. In the event of discomfort, weakness or fatigue, stop exercising immediately and contact your physician!
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions handy.
- Pregnant women should consult their physician before exercising.
- This product may only be used by one person at a time.
- This product is not suitable for therapeutic purposes.
- Keep a clearance of approx. 1m around the area where you are exercising and overhead (fig. F).
- Also pay attention to objects overhead, e.g. lights, shelves, etc..
- Always exercise on a flat, non-slip surface.

- Do not use the product near stairs or landings.
- Immediately exit the trampoline if you feel faint, experience heart palpitations, etc.. Consult a physician immediately.
- Do not eat or chew gum, etc. whilst using the trampoline. Choking hazard!
- This product is not intended for use by persons (including children under 14 years of age) with physical, sensory or mental impairments or lacking experience and/or knowledge unless supervised by a person responsible for their safety or were instructed by said person on the safe use of the product.
- Do not use the trampoline with cigarettes or under the influence of alcohol or drugs! Do not use if fatigued! You may lose control due to carelessness!
- Never jump directly from the product onto the floor! The hard impact poses a high risk of injuries!
- Check the connection between the legs and frame parts before every use.
- The product must be assembled by an adult to prevent injuries due to incorrect handling. Only use the product once fully assembled.
- Do not jump or land on the product's safety pad; always step onto the middle of the mat (fig. G).
- Do not perform acrobatic jumps, flips, etc.! Particularly make youths aware of this danger.
- Do not attempt to jump from the trampoline onto other persons, objects or the floor. Do not jump onto the trampoline from a higher area (ladder, chair, etc.). Risk of injury!
- Do not exercise if you feel tired or unfocused. Do not exercise immediately after meals. Wait approx. 2 hours before exercising.
- Ensure the area where you are exercising is well ventilated, but avoid draughts.
- Drink plenty whilst exercising.
- Always ensure adequate lighting whilst exercising. The area where you are exercising must be well lit.
- Verify the trampoline legs are firmly connected before every use.

- **Attention!** Only use the product if the locking screw is secured in one of the three adjustment holes on the exercise bar! Do not extend the exercise bar past the mark on the anchor.

### **Special precaution – risk of injury for children!**

- Keep children away from packaging material. Suffocation hazard!
- This product is not suitable as a toy and must be stored out of reach of children when not in use. Children must be out of reach of the product whilst in use to prevent injuries.
- This product is only suitable for use by adults and youths age 14 years who are sufficiently physically developed and psychologically matured. Ensure the user is familiar with how to use the product or will be supervised. Parents and other supervisors must be aware of their responsibility; due to a child's natural instinct to play and experiment, situations and behaviours must be anticipated for which the trampoline was not designed.
- Particularly advise children this product is not a toy.

### **Hazards due to wear**

- Only use the product in good condition. Check the product for damage or wear before every use. Product safety can only be guaranteed when regularly checked for damage and wear. Discontinue use if damaged.
- When inspecting the product, pay particular attention to parts susceptible to wear, e.g. mat and covering.
- The mat and safety pad must be clean and dry!
- Always use genuine replacement parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sunlight and moisture. Improper storage and product use can cause early wear, resulting in injuries.

## Assembly (fig. B)

**Note:** Firmly position the product on a level surface.

1. Remove the packaging material.
2. Remove the transport caps from the trampoline threads (2a).

**Note:** This product comes with the safety pad installed.

3. Screw the legs (6) into the designated threads on the trampoline and attach the leg caps (7) to the ends of the legs.

**Note:** Be sure the resistance band and fabric do not get caught.

## Fixing the bar (fig. C)

1. Set the trampoline on its legs.
2. Position the two handrail supports (4 and 5) on the two closely spaced legs (6) so the handrail support surrounds the legs.
3. Insert the screws (10) and one washer (9) each through the bores in the handrail supports from the front.
4. Fasten the screws with one washer (9), one lock washer (12) and one cap nut (11) each.
5. Tighten the cap nuts using the Allen key (13) and the ring spanner (14).

**Note:** Ensure the cap nuts are tight.

## Installing and adjusting the bar (fig. D)

The bar can be adjusted to three different heights (3a).

1. Insert the T-bar (3) into the handrail support (4) and hold the T-bar at the appropriate height. Ensure one adjustment hole matches up with the hole in the handrail support.
2. Insert the locking screw (8) into the handrail support and fasten with the T-bar.

**Note:** Stand on the product and rest your forearms on the exercise bar. Your arms should be at about a right angle (fig. E).

**Attention!** Only use the product if the locking screw is secured in one of the three adjustment holes on the exercise bar! Do not extend the exercise bar past the mark on the anchor.

## Disassembly

Disassemble the product in the reverse order.

## General exercise notices

### Exercise process

- Wear comfortable sportswear and the included socks.
- Always warm up before exercising and slowly cool down.
- Rest adequately between exercises and drink plenty of water.
- As a beginner, never exercise to intensively. Slowly increase the intensity of your workout.
- Perform all exercises smoothly, avoiding jerks and moving too fast.
- Breathe steadily. Exhale with strains and inhale on release.
- Be sure to use the correct posture whilst performing exercises.
- Verify the trampoline legs are firmly connected before every use.
- The mat and safety pad must be clean and dry!
- Immediately exit the trampoline if you feel faint, experience heart palpitations, etc.. Consult a physician immediately.

## Warm up

Allow adequate time to warm up before exercising. Below you will find some simple warm-up exercises. You should repeat each exercise two to three times.

### Neck muscles

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

## Arms and shoulders

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

**Important: Do not forget to keep breathing steadily!**

## Suggested exercises

The following show a few of many exercises.

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

## Exercises without the exercise bar

### Basic jump with legs together (fig. H)

#### Starting position

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

#### End position

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

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

## Basic jumping jacks (fig. I)

### Starting position

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

### End position

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

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

## Alternating upright heel kick (fig. J)

### Starting position

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

### End position

7. Tighten your arms, glutes and abdomen.

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

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

### **Alternating Toe Taps (fig. K)**

#### **Starting position**

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

#### **End position**

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

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

### **Exercises with exercise bar**

#### **High knee jumping jacks (fig. L)**

#### **Starting position**

1. Stand on the mat with the legs slightly closer together than at hip width.
2. Bend your knees slightly and bend your upper body slightly forward, bending from the hip.
3. Loosely rest your forearms on the exercise bar.
4. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.

5. Draw in your navel and draw your shoulder blades toward the spine.
6. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

#### **End position**

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

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

#### **Front Scissors (fig. M)**

#### **Starting position**

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

#### **End position**

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

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

## Running in place (fig. N)

### Starting position

1. Stand on the mat with the legs slightly closer together than at hip width.
2. Lightly rest your forearms on the exercise bar.
3. Slightly bend your knees and bend forward slightly, bending from the hip.
4. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
5. Draw in your navel and draw your shoulder blades toward the spine.
6. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

### End position

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

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

## Side to side jump (fig. O)

### Starting position

1. Stand on the mat with the legs slightly closer together than at hip width.
2. Lightly rest your forearms on the exercise bar.
3. Slightly bend your knees and bend forward slightly, bending from the hip.
4. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
5. Draw in your navel and draw your shoulder blades toward the spine.
6. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

### End position

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

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

## Stretching

Allow plenty of time to stretch after every workout. Below you will find some simple warm-up exercises.

Each exercises should be performed 3 times per side, for about 15-30 seconds.

### Neck muscles

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

### Arms and shoulders

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

### Leg muscles

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

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

## Use the QR-Code



You can view the exercise videos on your Smartphone or tablet.

1. Open the camera on your Smartphone or tablet.
2. Scan the displayed QR-Code on your Smartphone or tablet.

## Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Protect the product from direct sunlight and nearby heat sources. Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth. **IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

## Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.



Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.



The recycling code is used to identify various materials for recycling. The code consists of the recycling symbol – which is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

## Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt. The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 327379\_1904

**GB** Service Great Britain  
Tel.: 0800 404 7657  
E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)

**IE** Service Ireland  
Tel.: 1890 930 034  
(0,08 EUR/Min., (peak))  
(0,06 EUR/Min., (off peak))

E-Mail: [deltasport@lidl.ie](mailto:deltasport@lidl.ie)



Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.

 **Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.**

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

## Contenu de la livraison (fig. A)

- 1 paire de chaussettes antidérapantes (1)
- 1 x trampoline fitness, bordure incluse (2)
- 1 poignée en T (3)
- 1 support de poignée (4)
- 1 support de poignée arrière (5)
- 7 pieds de support (6)
- 7 capuchons de pieds (7)
- 1 molette de réglage (8)
- 4 rondelles (9)
- 2 vis (10)
- 2 écrous borgnes (11)
- 2 rondelles-ressorts (12)
- 1 x clé Allen (13)
- 1 clé polygonale (14)
- 1 DVD
- 1 instruction d'utilisation

## Caractéristiques techniques

Dimensions :  $\varnothing$  env. 112 cm

Hauteur (sans barre) : env. 35,8 cm

Barre d'entraînement : env. 82 cm x 60 cm (H x La)

Poids : Trampoline env. 12850 g

Barre d'entraînement : env. 2155 g



Charge maximale : 120 kg

Appareil d'entraînement de classe H – destiné à une utilisation purement domestique

## Symboles utilisés



Date de constructeur (mois/année) : 09/2019



Danger de basculement. Ne pas marcher sur le cadre en montant sur le trampoline.

## Utilisation conforme

Cet article est un appareil de sport destiné aux personnes à partir de 14 ans et conçu uniquement pour un usage privé. L'article ne doit être utilisé que dans des lieux clos et secs. L'article ne peut supporter qu'un poids maximal de 120 kg !



## Instructions de sécurité

### Risque de blessure !

- Consultez votre médecin traitant avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que l'entraînement convient à votre situation de santé.
- N'utilisez pas le trampoline si vous êtes blessé ou si votre santé ne le permet pas, p. ex. pour cause de blessures aux chevilles, problèmes au dos ou au bassin, problèmes d'équilibre, lésions du tympan/de l'oreille interne, etc..
- Cet article est conçu pour un poids maximal de 120 kg. N'utilisez pas cet article si votre poids corporel est supérieur à cette limite.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Des blessures graves peuvent résulter d'efforts trop intenses et d'un sur-entraînement. En cas de douleurs, de sensations de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Gardez toujours l'instruction d'utilisation avec les idées d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne doivent suivre d'entraînement qu'avec l'accord de leur médecin traitant.

- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article ne doit pas être utilisé dans un but thérapeutique.
- Un espace libre d'entraînement d'env. 1 m vers tous les côtés et au dessus de la tête doit être assuré (fig. F).
- Faites attention aux éventuels objets au dessus de votre tête, comme p. ex. luminaires, rayonnages, etc..
- Ne vous entraînez que sur un sol plat et non glissant.
- N'utilisez pas cet article à proximité de marches ou de rebords.
- Quittez immédiatement le trampoline en cas de sensations de vertiges, de palpitations ou autre symptôme similaire. Consultez immédiatement un médecin.
- Ne mangez pas pendant les sauts et ne mâchez pas de chewing-gum ou autre aliment similaire. Risque d'étouffement !
- Cet article n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants de moins de 14 ans) aux capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou disposant de peu d'expérience et/ou de connaissances, à moins qu'elles soient surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles aient reçu de la part de cette personne des instructions sur la manière d'utiliser l'appareil.
- Ne pas monter sur le trampoline avec des cigarettes ou sous l'emprise de l'alcool ou de drogues ! Ne pas monter également en cas de fatigue ! Vous risqueriez d'être inattentif et de perdre le contrôle !
- Ne sautez jamais de l'article directement sur le sol ! Le choc brutal présente un risque de blessures graves !
- Contrôlez avant chaque utilisation les liaisons entre les pieds de support et les éléments du cadre.

- L'article ne doit être monté que par une personne adulte afin d'éviter tout risque de blessure résultant d'un maniement non conforme. Veillez à n'utiliser l'article que lorsque le montage est complètement achevé.
- Ne sautez pas et ne vous réceptionnez pas sur le recouvrement de rebord de l'article et montez toujours au centre du tapis de saut (fig. G).
- Ne pas effectuer de sauts acrobatiques, sauts périlleux, etc. ! Informez surtout les adolescents sur la présence de ce risque.
- N'essayez pas de sauter du trampoline vers d'autres personnes, objets ou directement sur le sol. Ne sautez pas d'un point élevé (échelle, chaise, etc.) sur le trampoline. Risque de blessure !
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou non concentré. Ne vous entraînez pas immédiatement après les repas. Attendez environ 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment pendant l'entraînement.
- Ne sautez que lorsque l'éclairage est suffisant. La zone d'entraînement doit être suffisamment éclairée.
- Contrôlez avant chaque utilisation la bonne assise des pieds du trampoline.
- **Attention !** L'article ne doit être utilisé que si la vis de réglage est fixée dans l'un des trois orifices de réglage de la barre d'entraînement ! Tirez la barre d'entraînement hors de la fixation au maximum jusqu'à la marque.

### **Précautions particulières – risque de blessure pour les enfants !**

- Tenez les enfants éloignés des matériaux d'emballage. Risque d'étouffement !
- L'article n'est pas un jouet et doit être entreposé, en cas de non utilisation, dans un lieu inaccessible aux enfants. Pendant l'entraînement, les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article afin d'exclure tout risque de blessure.

- L'article est uniquement destiné à être utilisé par des adultes ou des adolescents à partir de 14 ans présentant un développement physique et psychique conforme. S'assurer que l'utilisateur est familier de l'utilisation de l'article ou qu'il est surveillé. Les parents ou autres personnes effectuant la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité. En effet, en raison de leur esprit enjoué et de leur curiosité naturelle, les enfants peuvent créer des situations et comportements pour lesquels le trampoline n'a pas été conçu.
- Expliquez particulièrement aux enfants que le trampoline n'est pas un jouet.

### **Danger par usure**

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez l'absence de détériorations ou de traces d'usure sur l'article. La sécurité de l'article ne peut être assurée que si l'absence de détériorations et de traces d'usure est régulièrement contrôlée. N'utilisez plus l'article en cas de détériorations.
- Lors de vos contrôles, faites particulièrement attention aux éléments pouvant s'user facilement, comme p. ex. la toile de saut et l'entoilage.
- La toile de saut et le recouvrement de rebord doivent être propres et secs !
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un entreposage et une utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée risquant de provoquer des blessures.

## **Montage (fig. B)**

**Remarque :** placer l'article de manière stable sur un support horizontal.

1. Retirez le matériau d'emballage.
2. Retirez les capuchons de transport des filetages (2a) du trampoline.

**Remarque :** cet article est livré avec le recouvrement de rebord pré-monté.

3. Vissez les pieds de support (6) sur les

filetages du trampoline prévus à cet effet et placez les capuchons de pieds (7) sur les extrémités des pieds de support.

**Remarque :** veillez à ce que la bande en caoutchouc et la toile ne soient pas coincées.

## **Montage du support de poignée (fig. C)**

1. Placez le trampoline sur les pieds.
2. Positionnez les deux supports de poignée (4 et 5) sur les deux pieds de support (6) se trouvant à proximité l'un de l'autre de manière à ce que le support de poignée entoure les pieds.
3. Introduisez les vis (10) par l'avant avec resp. une rondelle (9) au travers des orifices des supports de poignée.
4. Sécurisez les vis avec resp. une rondelle (9), une rondelle-ressort (12) et un écrou borgne (11).
5. Vissez solidement les écrous des vis à tête hexagonale à l'aide de la clé Allen (13) et de la clé polygonale (14).

**Remarque :** veillez à ce que les écrous borgnes soient bien serrés.

## **Montage et réglage de la barre (fig. D)**

La barre peut être ajustée à trois hauteurs différentes (3a).

1. Insérez la poignée en T (3) dans le support de poignée (4) et maintenez la poignée en T à la hauteur voulue. Veillez à ce qu'un trou de réglage se trouve au dessus du trou dans le support de poignée.
2. Insérez la molette de réglage (8) dans le support de poignée et serrez-la fermement avec la poignée en T.

**Remarque :** placez-vous sur l'article et posez les avant-bras sur la barre d'entraînement. Les bras doivent former approximativement un angle droit (fig. E).

**Attention !** L'article ne doit être utilisé que si la vis de réglage est fixée dans l'un des trois orifices de réglage de la barre d'entraînement ! Tirez la barre d'entraînement hors de la fixation au maximum jusqu'à la marque.

## Démontage

Démontez l'article dans l'ordre inverse.

## Conseils généraux d'entraînement

### Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables ainsi que les chaussettes fournies.
- Chauffez-vous bien avant chaque entraînement et achevez l'entraînement en douceur.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez assez.
- Si vous êtes débutant, entraînez-vous sans jamais forcer. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices régulièrement, sans à-coups et lentement.
- Veillez à respirer régulièrement. Expirer en cas d'effort et inspirer lors des phases de détente.
- Veillez à garder une position corporelle correcte lors des exercices.
- Contrôlez avant chaque utilisation la bonne assise des pieds du trampolines.
- La toile de saut et le recouvrement de rebord doivent être propres et secs !
- Quittez immédiatement le trampoline en cas de sensations de vertiges, de palpitations ou autre symptôme similaire. Consultez immédiatement un médecin.

## Échauffement

Échauffez-vous suffisamment avant chaque entraînement. Quelques exercices simples sont décrits ci-dessous. Il est conseillé de répéter deux à trois fois chaque exercice.

## Musculature de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement quatre à cinq fois.
2. Faites tourner la tête lentement dans un sens, puis dans l'autre.

## Bras et épaules

1. Croisez les mains derrière le dos et tirez-les prudemment vers le haut. Si vous penchez en même temps le torse vers l'avant, tous les muscles sont échauffés de manière optimale.
2. Faites tourner vos épaules vers l'avant puis vers l'arrière après une minute.
3. Remontez les épaules en direction des oreilles puis laissez-les retomber.
4. Faites tourner en alternance vos bras gauche et droit vers l'avant, puis vers l'arrière après une minute.

**Important : n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !**

## Idées d'exercices

Une sélection parmi de nombreux exercices est illustrée ci-après.

**Remarque :** pour des personnes plus grandes que la moyenne, certains des exercices présentés ne sont pas appropriés étant donné qu'ils ne peuvent pas être effectués correctement.

## Exercices sans barre d'entraînement

### Saut de base jambes serrées (fig. H)

#### Position initiale

1. Placez-vous sur le tapis de saut avec vos jambes serrées (écartement légèrement inférieur à la largeur du bassin).
2. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
3. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.
4. Rentez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.
5. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

### **Position finale**

6. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
7. Sautez du tapis de saut en gardant simultanément les jambes serrées. Les bras effectuent un mouvement parallèle.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

**Important : ne tendez pas les genoux et maintenez tous les muscles du corps contractés.**

### **Saut de base jambes écartées puis serrées en alternance (fig. I)**

#### **Position initiale**

1. Placez-vous sur le tapis de saut avec vos jambes serrées (écartement légèrement inférieur à la largeur du bassin).
2. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
3. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.
4. Rentrez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.
5. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

#### **Position finale**

6. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
7. Propulsez-vous du tapis de saut et écartez les jambes en l'air.
8. Lors de la réception, placez les pieds sur le côté du tapis de saut en gardant les jambes écartées.
9. Propulsez-vous de nouveau du tapis de saut et resserrez les jambes.
10. Lors de la réception, placez les pieds l'un à côté de l'autre et au centre du tapis de saut.
11. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

**Important : ne tendez pas les genoux et maintenez tous les muscles du corps contractés.**

### **Saut talons en alternance (fig. J)**

#### **Position initiale**

1. Placez un pied vers l'avant et enfoncez le talon dans le tapis de saut. L'autre pied reste env. un pas derrière le pied avant.
2. Repliez les bras. Le bras orienté en diagonale vers le talon placé vers l'avant, se déplace vers l'avant. L'autre bras est replié et légèrement tiré vers l'arrière.
3. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
4. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentrez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

#### **Position finale**

7. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
8. Propulsez-vous du tapis de saut et alternez les positions des pieds. Enfoncez simultanément avec force le talon avant dans le tapis de saut.
9. Effectuez les mouvements de bras en conséquence.
10. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

**Important : alternez rapidement la position des pieds tout en contractant tous les muscles du corps.**

### **Saut pointe des pieds en alternance (fig. K)**

#### **Position initiale**

1. Placez un pied avec la pointe du pied vers l'avant. L'autre pied reste env. un pas derrière le pied avant.
2. Repliez les bras. Le bras orienté en diagonale vers la pointe du pied dirigée vers l'avant se déplace vers l'avant. L'autre bras est replié et légèrement tiré vers l'arrière.
3. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
4. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.

5. Rentrez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

#### **Position finale**

7. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
8. Propulsez-vous du tapis de saut et alternez les positions des pieds. Enfoncez simultanément dans le tapis de saut la pointe du pied avant.
9. Effectuez les mouvements de bras en conséquence.
10. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

**Important : alternez rapidement la position des pieds tout en contractant tous les muscles du corps.**

## **Exercices avec barre d'entraînement**

### **Écartés et ensembles – lever les genoux (fig. L)**

#### **Position initiale**

1. Placez-vous sur le tapis de saut avec vos jambes serrées (écartement légèrement inférieur à la largeur du bassin).
2. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
3. Posez doucement les avant-bras sur la barre d'entraînement.
4. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentrez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

#### **Position finale**

7. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
8. Propulsez-vous avec force du tapis de saut et tirez les genoux vers le haut. Les jambes restent écartées.
9. Lors de la réception, placez les pieds sur le côté du tapis de saut en gardant les jambes écartées.

10. Propulsez-vous avec force du tapis de saut, tirez les genoux complètement vers le haut tout en resserrant les jambes.
11. Lors de la réception, placez les pieds l'un à côté de l'autre et au centre du tapis de saut.
12. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

**Important : alternez ici rapidement les positions et tirez les genoux complètement vers le haut lors de la propulsion.**

### **Ciseaux – pieds en alternance vers l'avant (fig. M)**

#### **Position initiale**

1. Placez un pied vers l'avant et l'autre avec la plante du pied à env. un pas derrière le pied avant.
2. Posez doucement les avant-bras sur la barre d'entraînement.
3. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
4. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentrez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

#### **Position finale**

7. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
8. Propulsez-vous avec force du tapis de saut et alternez les positions des pieds. Effectuez les mouvements de bras en conséquence.
9. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

**Important : alternez rapidement et avec force les positions des pieds tout en contractant en permanence tous les muscles du corps.**

### **Marcher sur place (fig. N)**

#### **Position initiale**

1. Placez-vous sur le tapis de saut avec vos jambes serrées (écartement légèrement inférieur à la largeur du bassin).
2. Posez doucement les avant-bras sur la barre d'entraînement.

3. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
4. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

#### **Position finale**

7. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
8. Enfoncez un pied avec force dans le tapis de saut et soulevez simultanément l'autre pied en l'air.
9. Lors de cette marche, alternez sur place les positions des pieds.
10. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

**Important : alternez rapidement et avec force les positions des pieds tout en contractant en permanence tous les muscles du corps.**

### **Saut latéral en alternance (fig. O)**

#### **Position initiale**

1. Placez-vous sur le tapis de saut avec vos jambes serrées (écartement légèrement inférieur à la largeur du bassin).
2. Posez doucement les avant-bras sur la barre d'entraînement.
3. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
4. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

#### **Position finale**

7. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
8. Enfoncez vos pieds avec force dans le tapis de saut et sautez avec les jambes serrées sur un côté du tapis de saut.
9. Sautez avec les jambes serrées sur un côté du tapis de saut.

10. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

**Important : alternez rapidement et avec force les positions des pieds tout en contractant en permanence tous les muscles du corps.**

### **Étirement**

Étirez-vous suffisamment après chaque entraînement. Quelques exercices simples sont décrits ci-dessous.

Il est conseillé de répéter chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 - 30 secondes.

#### **Musculature de la nuque**

1. Tenez-vous debout bien détendu. Tirez doucement votre tête d'une main tout d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

#### **Bras et épaules**

1. Tenez-vous debout avec les rotules des genoux légèrement fléchies.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Saisissez le coude droit à l'aide de la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

#### **Musculature des jambes**

1. Tenez-vous debout et levez un pied du sol.
2. Faites-le tourner lentement dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied après un certain temps.

**Important : veillez à ce que vos cuisses restent côte-à-côte et parallèles. Déplacez le bassin vers l'avant, le torse doit rester vertical.**

## Utiliser le code QR



Vous avez la possibilité de regarder les exercices en vidéo sur votre smartphone ou votre tablette.

1. Allumez la caméra de votre smartphone ou de votre tablette.
2. Scannez le code QR indiqué avec votre smartphone ou votre tablette.

## Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Protégez-le de l'ensoleillement direct et des sources de chaleur proches.

Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage.

**IMPORTANT !** Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

## Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.



Éliminez les produits et les emballages dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage. Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse.

La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie.

En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas.

La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

### Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.



Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

### **Article L217-4 du Code de la consommation**

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

### **Article L217-5 du Code de la consommation**

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

### **Article L217-12 du Code de la consommation**

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

### **Article 1641 du Code civil**

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

### **Article 1648 1er alinéa du Code civil**

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 327379\_1904

**FR** Service France  
Tel. : 0800 919270  
E-Mail : [deltasport@lidl.fr](mailto:deltasport@lidl.fr)

**BE** Service Belgique  
Tel. : 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)  
E-Mail : [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.

 **Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.**

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

## Omvang van de levering (afb. A)

- 1 paar antislip sokken (1)
- 1 x fitness trampoline, incl. randafdekking (2)
- 1 x T-greep (3)
- 1 x greephouder (4)
- 1 x greephouder achteren (5)
- 7 x voet (6)
- 7 x voetdop (7)
- 1 x borgschroef (8)
- 4 x sluitring (9)
- 2 x schroef (10)
- 2 x dopmoer (11)
- 2 x borgveer (12)
- 1 x inbussleutel (13)
- 1 x ringsleutel (14)
- 1 x DVD
- 1 x gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens

Afmetingen:  $\varnothing$  ca. 112 cm  
Hoogte (zonder stang): ca. 35,8 cm  
Trainingsstang: ca. 82 cm x 60 cm (h x b)  
Gewicht: Trampoline ca. 12850 g  
Trainingsstang: ca. 2155 g



Maximale belasting: 120 kg

Trainingstoestel klasse H – alleen voor thuisgebruik

## Gebruikte symbolen



Fabricagedatum (maand/jaar):  
09/2019



Kantelgevaar, tijdens het opstappen niet op het frame gaan staan.

## Doelmatig gebruik

Dit artikel is een sporttoestel voor personen vanaf 14 jaar en uitsluitend ontwikkeld voor privédoeleinden. Het artikel mag alleen in droge ruimtes binnenshuis worden gebruikt. Het artikel mag met maximaal 120 kg worden belast!

## Veiligheidsinstructies

### Gevaar voor letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u begint met de training. Wees er zeker van, dat u medisch gezien geschikt bent voor de training.
- Gebruik de trampoline niet, als u gewond of medisch beperkt bent, bijv. door letsel aan de enkels, een rugaandoening, zwakke bekkenbodemp, evenwichtsproblemen, beschadigingen aan het trossmelvel/binnenoer etc..
- Dit artikel is geschikt voor het gebruik met een maximaal lichaamsgewicht van 120 kg. Gebruik het artikel niet, als uw lichaamsgewicht boven deze grens ligt.
- Denk eraan, dat u voor het trainen een warming-up doet en train in overeenstemming met uw prestatievermogen. Bij een te hoge inspanning en te veel trainen bestaat kans op zwaar letsel. In geval van klachten, zwakheid of vermoeidheid dient u de training direct te onderbreken en uw arts te raadplegen.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met oefeninstructies en houd hem altijd binnen handbereik.
- Zwangeren mogen alleen trainen na voorafgaande consultatie van hun arts.
- Het artikel mag op ieder tijdstip slechts door één persoon worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Rondom het trainingsbereik moet een vrije ruimte van ca. 1 m in alle richtingen en boven het hoofd worden gewaarborgd (afb. F).

- Let ook op voorwerpen boven uw hoofd zoals bijv. lampen, planken etc..
- Train uitsluitend op een vlakke en slipvaste ondergrond.
- Gebruik het product niet in de buurt van een trap of verhoging.
- Ga direct van de trampoline, als u duizelig wordt, last van tachycardie of iets soortgelijks krijgt. Raadpleeg direct een arts.
- Eet tijdens het springen niet en kauw ook niet op een kauwgom of iets dergelijks. Er bestaat het gevaar, dat u zich verslikt!
- Dit artikel is er niet voor bedoeld, door personen (inclusief kinderen jonger dan 14 jaar) met beperkte fysieke, sensorische of mentale vaardigheden of een gebrek aan ervaring en/of kennis te worden gebruikt, tenzij zij door een voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon in de gaten worden gehouden of instructies hebben ontvangen, over hoe het apparaat gebruikt dient te worden.
- De trampoline mag niet met sigaretten of onder invloed van alcohol of drugs worden gebruikt! Ga er ook niet op staan, als u vermoeid bent! Hierbij bestaat het gevaar, door onoplettendheid de controle te verliezen!
- Spring nooit direct van het artikel op de vloer! Door de harde schok tijdens het landen bestaat een groot letselgevaar!
- Controleer voor ieder gebruik de verbinding tussen de voeten en de onderdelen van het frame.
- Het artikel mag alleen door een volwassene gemonteerd worden om letsel door onjuist gebruik te vermijden. Let erop, dat het artikel pas na volledige montage wordt gebruikt.
- Spring of land niet op de randafdekking van het artikel en ga altijd in het midden van het doek staan (afb. G).
- Voer geen kunstsprongen, salto's etc. uit! Maak vooral jeugdigen attent op dit gevaar.

- Probeer niet, van de trampoline op andere personen, voorwerpen of op de vloer te springen. Spring niet van een hoger gelegen punt (ladder, stoel, etc.) op de trampoline. Gevaar voor letsel!
- Train niet, als u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na het eten. Wacht ca. 2 uur voordat u begint met trainen.
- Ventileer de trainingsruimte voldoende, maar vermijd tocht.
- Drink voldoende tijdens het trainen.
- Spring alleen bij voldoende verlichting. Het trainingsbereik moet voldoende zijn verlicht.
- Controleer voor ieder gebruik, of de poten van de trampoline stevig vast zitten.
- **Waarschuwing!** Het artikel mag alleen worden gebruikt, als de vastzetschroef in één an de drie instelgaten van de trainingsstang gefixeerd is! Trek de trainingsstang tot maximaal aan de markering uit de bevestiging.

### **Wees bijzonder voorzichtig – letselgevaar bij kinderen!**

- Houd kinderen uit de buurt van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!
- Het artikel is niet geschikt als speeltoestel en moet tijdens niet-gebruik buiten het bereik van kinderen worden bewaard. Kinderen mogen zich tijdens het trainen niet binnen de reikwijdte van het artikel vinden om letselgevaar uit te sluiten.
- Het artikel is uitsluitend bestemd voor het gebruik door volwassenen of jeugdigen vanaf 14 jaar met dienovereenkomstige fysieke en psychische ontwikkeling. Er dient voor gezorgd te worden, dat de gebruiker op de hoogte is van het gebruik van het artikel of onder toezicht staat. Ouders en andere toezichhoudende personen dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid, aangezien door de natuurlijke wens te spelen en te experimenteren van kinderen, met situaties en gedrag rekening moet worden gehouden, waarvoor de trampoline niet is bestemd.

- Maak kinderen in het bijzonder erop attent, dat het artikel geen speelgoed is.

### **⚠ Gevaren door slijtage**

- Het artikel mag alleen in feilloze toestand gebruikt worden. Controleer het product voor ieder gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gewaarborgd, als er regelmatige controles op beschadigingen en slijtage plaatsvinden. In geval van beschadigingen mag u het niet meer gebruiken.
- Houd tijdens de visuele controle in het bijzonder rekening met aan slijtage onderhevige onderdelen zoals bijv. het doek en de bespanning.
- Doek en randafdekking moeten schoon en droog zijn!
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Een onjuiste opslag en gebruik van het artikel kunnen leiden tot vroegtijdige slijtage, wat letsel tot gevolg kan hebben.

## **Montage (afb. B)**

**Opmerking:** het artikel stevig op een horizontale ondergrond plaatsen.

1. Verwijder het verpakkingsmateriaal.
2. Verwijder de transportdoppen van de schroefdraden (2a) van de trampoline.

**Opmerking:** bij dit artikel is de randafdekking voorgeassembleerd.

3. Draai de voeten (6) in de hiervoor bestemde schroefdraden van de trampoline en plaats de voetdoppen (7) op de uiteinden van de voeten.

**Opmerking:** zorg ervoor dat de rubberen strip en de stof niet worden ingeklemd.

## **Montage van de greephouder (afb. C)**

1. Plaats de trampoline op de poten.

2. Positioneer de beide greephouders (4 en 5) aan de beide dicht bij elkaar staande poten (6), zodat de greephouders om de poten sluiten.
3. Steek de schroeven (10) van voren met elk een sluitring (9) door de boorgaten van de greephouders.
4. Zeker de schroeven elk met een sluitring (9), een veerring (12) en een dopmoer (11).
5. Draai met behulp van de inbus- (13) en ringsleutel (14) de dopschroefmoeren vast.

**Opmerking:** zorg ervoor dat de dopmoeren stevig zijn vastgedraaid.

## **Montage en instellen van de stang (afb. D)**

U heeft de mogelijkheid, de stang op drie verschillende hoogtes (3a) in te stellen.

1. Steek de T-greep (3) in de greephouder (4) en houd de T-greep op de hoogte, die bij u past. Let erop dat een instelgat overeen stemt met het gat in de greephouder.
2. Steek de borgmoer (8) in de greephouder en draai hem met de T-greep vast.

**Opmerking:** ga op het artikel staan en leg uw onderarmen op de trainingsstang. De armen dienen ongeveer een rechte hoek te hebben (afb. E).

**Waarschuwing!** Het artikel mag alleen worden gebruikt, als de vastzetschroef in één aan de drie instelgaten van de trainingsstang gefixeerd is! Trek de trainingsstang tot maximaal aan de markering uit de bevestiging.

## **Demontage**

Demonteer het artikel in omgekeerde volgorde.

## **Algemene trainingsinstructies**

### **Trainingsafloop**

- Draag comfortabele sportkleding en de meegeleverde sokken.
- Zorg voor een goede warming-up voor het trainen en zorg tevens voor een cooling-down na het trainen.
- Las tussen de oefeningen voldoende pauzes in en drink voldoende.

- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Verhoog de trainingsintensiteit langzaam.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig, niet met schokken en snel uit.
- Let op een gelijkmatige ademhaling. Adem uit bij inspanning en in bij ontlasting.
- Let op een juiste lichaamshouding terwijl u de oefening uitvoert.
- Controleer voor ieder gebruik, of de poten van de trampoline stevig vast zitten.
- Doek en randafdekking moeten schoon en droog zijn!
- Ga direct van de trampoline, als u duizelig wordt, last van tachycardie of iets soortgelijks krijgt. Raadpleeg direct een arts.

## Warming-up

Neem voldoende tijd voor de warming-up voor het trainen. Hierna beschrijven we enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de desbetreffende oefeningen telkens twee à drie keer te herhalen.

### Nekspieren

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

### Armen en schouders

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

**Belangrijk: vergeet niet, rustig te ademen!**

## Oefensuggesties

Hierna stellen wij u enkele van tal van oefeningen voor.

**Opmerking:** voor personen die veel groter dan gemiddeld zijn, zijn enkele van de weergegeven oefeningen niet geschikt, omdat ze niet correct kunnen worden uitgevoerd.

## Oefeningen zonder trainingsstang

### Basissprong gesloten benen (afb. H)

#### Uitgangspositie

1. Zet de benen een beetje minder dan heupbreed gesloten op het doek.
2. Buig de knieën een beetje en buig het bovenlichaam vanuit de heupen een beetje naar voren.
3. Strek de billen naar achteren en strek het bekken naar boven.
4. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen naar de wervelkolom.
5. De schouders beneden en het hoofd in het verlengstuk van de wervelkolom.

#### Eindpositie

6. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
7. Spring met gesloten benen gelijktijdig van het doek en beweeg de armen parallel tot deze beweging.
8. Herhaal deze oefening in drie sets van elk 10 à 15 herhalingen.

**Belangrijk: strek de knieën niet door en houd de lichaamsspanning aan.**

### Basissprong afwisselend benen uit elkaar en bij elkaar (afb. I)

#### Uitgangspositie

1. Zet de benen een beetje minder dan heupbreed gesloten op het doek.
2. Buig de knieën een beetje en buig het bovenlichaam vanuit de heupen een beetje naar voren.
3. Strek de billen naar achteren en strek het bekken naar boven.
4. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen naar de wervelkolom.

5. De schouders beneden en het hoofd in het verlengstuk van de wervelkolom.

### **Eindpositie**

6. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
7. Zet uzelf af van het doek en beweeg in de lucht de benen uit elkaar.
8. Zet bij het neerkomen de voeten met de benen uiteen zijdelings op de mat.
9. Zet uzelf weer af van het doek en beweeg in de lucht de benen naar elkaar toe.
10. Zet bij het neerkomen de voeten naast elkaar en in het midden van de mat.
11. Herhaal deze oefening in drie sets van elk 10 à 15 herhalingen.

**Belangrijk: strek de knieën niet door en houd de lichaamsspanning aan.**

### **Hielsprong afwisselend (afb. J)**

#### **Uitgangspositie**

1. Ga met één voet naar voren staan en druk de hiel in het doek. De andere voet blijft ca. één stap achter de voorste voet.
2. Buig de armen. De arm, die diagonaal ligt ten opzichte van de naar voren geplaatste hiel, gaat naar voren. De andere arm wordt gebogen iets naar achteren getrokken.
3. Buig de knieën een beetje en buig het bovenlichaam vanuit de heupen een beetje naar voren.
4. Streck de billen naar achteren en strek het bekken naar boven.
5. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen naar de wervelkolom.
6. De schouders beneden en het hoofd in het verlengstuk van de wervelkolom.

#### **Eindpositie**

7. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Zet uzelf af van het doek en wissel de positie van de voeten. Druk hierbij de hiel, die in de voorste positie landt, stevig in het doek.
9. Beweeg de armen dienovereenkomstig mee.
10. Herhaal deze oefening in drie sets van elk 10 à 15 herhalingen.

**Belangrijk: wissel de voetpositie snel en let erop dat uw lichaam voortdurend is aangespannen.**

### **Teensprong afwisselend (afb. K)**

#### **Uitgangspositie**

1. Ga met één voet met de tenen naar voren staan. De andere voet blijft ca. één stap achter de voorste voet.
2. Buig de armen. De arm, die diagonaal ligt ten opzichte van de naar voren geplaatste tenen, gaat naar voren. De andere arm wordt gebogen iets naar achteren getrokken.
3. Buig de knieën een beetje en buig het bovenlichaam vanuit de heupen een beetje naar voren.
4. Streck de billen naar achteren en strek het bekken naar boven.
5. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen naar de wervelkolom.
6. De schouders beneden en het hoofd in het verlengstuk van de wervelkolom.

#### **Eindpositie**

7. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Zet uzelf af van het doek en wissel de positie van de voeten. Tik hierbij de tenen, die in de voorste positie landt, tegen het doek.
9. Beweeg de armen dienovereenkomstig mee.
10. Herhaal deze oefening in drie sets van elk 10 à 15 herhalingen.

**Belangrijk: wissel de voetpositie snel en let erop dat uw lichaam voortdurend is aangespannen.**

### **Oefeningen met trainingsstang**

#### **Uit elkaar en bij elkaar - knieën helemaal omhoog (afb. L)**

#### **Uitgangspositie**

1. Zet de benen een beetje minder dan heupbreed gesloten op het doek.
2. Buig de knieën een beetje en buig het bovenlichaam vanuit de heupen een beetje naar voren.
3. Plaats de onderarmen losjes op de trainingsstang.

4. Strek de billen naar achteren en strek het bekken naar boven.
5. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen naar de wervelkolom.
6. De schouders beneden en het hoofd in het verlengstuk van de wervelkolom.

#### **Eindpositie**

7. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Zet uzelf stevig af van het doek en trek de knieën helemaal naar boven. De benen blijven hierbij uit elkaar.
9. Zet de voeten bij het neerkomen op het doek met uitgestrekte benen zijdelings op het doek.
10. Zet uzelf vervolgens weer stevig af van het doek en trek de knieën helemaal naar boven en breng uw benen hierbij bij elkaar.
11. Zet bij het neerkomen de voeten naast elkaar en in het midden van de mat.
12. Herhaal deze oefening in drie sets van elk 10 à 15 herhalingen.

**Belangrijk: wissel hier snel de positie en trek de knieën bij het afzetten helemaal naar boven.**

#### **Schaar - voeten afwisselend naar voren (afb. M)**

##### **Uitgangspositie**

1. Zet één voet naar voren en de anderen met de bal van de voet ca. één stap achter de voorste voet.
2. Plaats de onderarmen losjes op de trainingsstang.
3. Buig de knieën een beetje en buig het bovenlichaam vanuit de heupen een beetje naar voren.
4. Strek de billen naar achteren en strek het bekken naar boven.
5. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen naar de wervelkolom.
6. De schouders beneden en het hoofd in het verlengstuk van de wervelkolom.

##### **Eindpositie**

7. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Zet uzelf stevig af van het doek en wissel de positie van de voeten. Beweeg de armen dienovereenkomstig mee.

9. Herhaal deze oefening in drie sets van elk 10 à 15 herhalingen.

**Belangrijk: wissel de voetpositie snel en stevig en let erop dat uw lichaam voortdurend is aangespannen.**

#### **Lopen op de plaats (afb. N)**

##### **Uitgangspositie**

1. Zet de benen een beetje minder dan heupbreed gesloten op het doek.
2. Plaats de onderarmen losjes op de trainingsstang.
3. Buig de knieën een beetje en buig het bovenlichaam vanuit de heupen een beetje naar voren.
4. Strek de billen naar achteren en strek het bekken naar boven.
5. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen naar de wervelkolom.
6. De schouders beneden en het hoofd in het verlengstuk van de wervelkolom.

##### **Eindpositie**

7. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Druk één voet stevig in het doek en til de andere voet gelijktijdig op.
9. Wissel bij deze loop op de plaats de positie van de voeten.
10. Herhaal deze oefening in drie sets van elk 10 à 15 herhalingen.

**Belangrijk: wissel de voetpositie snel en stevig en let erop dat uw lichaam voortdurend is aangespannen.**

#### **Sprong zijwaarts afwisselend (afb. O)**

##### **Uitgangspositie**

1. Zet de benen een beetje minder dan heupbreed gesloten op het doek.
2. Plaats de onderarmen losjes op de trainingsstang.
3. Buig de knieën een beetje en buig het bovenlichaam vanuit de heupen een beetje naar voren.
4. Strek de billen naar achteren en strek het bekken naar boven.
5. Trek de navel naar binnen en de schouderbladen naar de wervelkolom.

6. De schouders beneden en het hoofd in het verlengstuk van de wervelkolom.

### **Eindpositie**

7. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Druk de voeten stevig in het doek en spring met de benen bij elkaar opzij naar de ene kant van het doek.
9. Spring met de benen bij elkaar opzij naar de andere kant van het doek.
10. Herhaal deze oefening in drie sets van elk 10 à 15 herhalingen.

**Belangrijk: wissel de voetpositie snel en stevig en let erop dat uw lichaam voortdurend is aangespannen.**

## **Stretchen**

Neem na de training voldoende tijd voor het stretchen. Hierna beschrijven we enkele eenvoudige oefeningen. U dient de desbetreffende oefeningen telkens 3 keer per kant, 15 - 30 seconden lang uit te voeren.

### **Nekspieren**

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

### **Armen en schouders**

1. Ga rechtop staan, de knieholtes zijn lichtjes gebogen.
2. Breng de rechterarm achter het hoofd, totdat de rechterhand tussen de schouderbladen ligt.
3. Grijp met de linkerhand de rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

### **Beenspieren**

1. Ga rechtop staan en til één voet van de vloer.
2. Draai hem eerst in de ene en vervolgens in de andere richting.
3. Wissel na een poosje van voet.

**Belangrijk: let erop, dat uw bovenbenen parallel naast elkaar blijven. Het bekken schuift u hierbij naar voren, het bovenlichaam blijft hierbij rechtop.**

## **QR-code gebruiken**



U hebt de mogelijkheid om de video's met oefeningen op uw smartphone of tablet te bekijken.

1. Start de camera van uw smartphones resp. tablet.
2. Scan met uw smartphone resp. tablet de vermelde QR-code

## **Opslag, reiniging**

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Bescherm het tegen direct zonlicht en de directe nabijheid van een verwarming.

Reinig alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek.

**BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

## **Afvalverwerking**

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.



Voer de producten en verpakkingen op milieuvriendelijke wijze af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen te kenmerken ten behoeve van hergebruik via het recyclingproces. De code bestaat uit het recyclingsymbool, dat het recyclingproces weerspiegelt, en een getal dat het materiaal identificeert.



## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten.

Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken.

Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen. Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 327379\_1904

**BE** Service België

Tel.: 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)


**NL** Service Nederland

Tel.: 0900 0400223 (0,10 EUR/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.nl](mailto:deltasport@lidl.nl)

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymując Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkownika.**

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkownika należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

## Zawartość kompletu (rys. A)

- 1 para skarpet antypoślizgowych (1)
- 1 x trampolina, wraz z osłoną na sprężyny (2)
- 1 x uchwyt T (3)
- 1 x podparcie uchwytu (4)
- 1 x podparcie uchwytu z tyłu (5)
- 7 x stopka (6)
- 7 x zatyczka stopki (7)
- 1 x śruba mocująca (8)
- 4 x podkładka (9)
- 2 x śruba (10)
- 2 x nakrętka śruby kołpakowej (11)
- 2 x podkładka sprężysta (12)
- 1 x klucz imbusowy (13)
- 1 x klucz oczkowy (14)
- 1 x płyta DVD
- 1 x instrukcja użytkownika

## Dane techniczne

- Wymiary:  $\varnothing$  ok. 112 cm
- Wysokość (bez drążka): ok. 35,8 cm
- Drążek treningowy: ok. 82 cm x 60 cm (wys. x szer.)
- Waga: Trampolina ok. 12850 g
- Drążek treningowy: ok. 2155 g



Maksymalne obciążenie: 120 kg

Przyrząd treningowy klasy H - tylko do użytku domowego

## Zastosowane symbole



Data produkcji (miesiąc/rok):  
09/2019



Niebezpieczeństwo przewrócenia się, przy wchodzeniu nie stawać na ramę.

## Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Artykuł ten jest urządzeniem sportowym dla osób od 14 roku życia i zaprojektowany wyłącznie do prywatnego użytku. Z artykułu można korzystać tylko w suchych pomieszczeniach.

Artykułu można obciążać jedynie 120 kg!



## Wskazówki


### bezpieczeństwa

#### Niebezpieczeństwo urazu!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Musisz się upewnić, że możesz trenować pod względem zdrowotnym.
- Trampoliny nie używać, jeśli jest się rannym lub ma się ograniczenia zdrowotne, np. urazy stawu skokowego, problemy z plecami, osłabienie przepony miednicy, problemy z równowagą, uszkodzenie błony bębenkowej/ucha wewnętrznego itd.
- Artykuł ten jest zaprojektowany do maksymalnej wagi ciała wynoszącej 120 kg. Nie stosuj artykułu jeśli Twoja waga jest większa.
- Należy pamiętać, by zawsze przed treningiem się rozgrzać i trenować odpowiednio do aktualnej sprawności. Przy za wysokim wysiłku i przetrenowaniu grożą poważne urazy. W razie dolegliwości, uczucia słabości lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem.
- Instrukcję użytkownika z ćwiczeniami zawsze przechowywać pod ręką.
- Kobiety w ciąży powinny ćwiczyć jedynie po wcześniejszej konsultacji ze swoim lekarzem.

- Z artykułu, w tym samym czasie może korzystać tylko jedna osoba.
- Artykuł nie jest przeznaczony do użytku terapeutycznego.
- Wokół obszaru treningowego musi być wolne ok. 1 m miejsca na wszystkie strony oraz nad głową (rys. F).
- Należy uważać również na przedmioty nad głową, jak np. lampy, półki itd.
- Trenować jedynie na płaskim i antypoślizgowym podłożu.
- Artykułu nie stosować w pobliżu schodów lub podestów.
- Natychmiast zejść z trampoliny, gdy tylko zakręci Ci się w głowie, odczujesz kołatanie serca lub tym podobne. Natychmiast należy skonsultować się z lekarzem.
- Nie jeść podczas skakania i nie rzuć gumy lub czegoś podobnego. Istnieje niebezpieczeństwo zadławienia!
- Niemniejszy artykuł nie został zaprojektowany do stosowania przez osoby (włączając dzieci poniżej 14 roku życia) z ograniczonymi fizycznymi, sensorycznymi lub umysłowymi zdolnościami lub z brakiem doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że będą one nadzorowane przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo lub otrzymają od niej instrukcje, jak należy korzystać z urządzenia.
- Na trampolinę nie wolno wchodzić z papierosem lub pod wpływem alkoholu lub narkotyków! Nie wchodzić na nią również gdy się jest zmęczonym! Istnieje zagrożenie utraty kontroli poprzez nieuwagę!
- Nigdy nie zeskakuj z artykułu bezpośrednio na podłogę! Przez twarde zeskoczenie istnieje wysokie zagrożenie urazem!
- Przed każdym użyciem sprawdź połączenia pomiędzy stopkami a elementami ramy.
- Artykuł może być montowany jedynie przez osobę dorosłą, aby uniknąć urazów przez niewłaściwą obsługę. Uważaj na to, aby z artykułu korzystać dopiero po pełnym montażu.
- Nie skacz lub ląduj na pokryciu brzegu artykułu i nie wchodzić zawsze po środku maty do skakania (rys. G)

- Nie wykonuj żadnych skoków do wody, salt itd.! Prosimy na te zagrożenie zwrócić uwagę w szczególności młodzieży.
- Nie próbuj skakać z trampoliny na inne osoby, przedmioty lub podłogę. Na trampolinę nie wskakuj z wyższego miejsca (drabina, krzesło itp.). Niebezpieczeństwo urazu!
- Nie trenuj, jeśli jesteś chory albo źle się czujesz. Nie trenuj bezpośrednio po posiłkach. Odczekaj z rozpoczęciem treningu ok. 2 godziny.
- Wystarczająco wywietrz pomieszczenie treningowe, ale unikaj przeciągów.
- Podczas treningu pij wystarczającą ilość wody.
- Skacz jedynie przy wystarczającym oświetleniu. Obszar treningowy musi być wystarczająco jasny.
- Przed każdym użyciem skontroluj pewne ułożenie nówek trampoliny.
- **Uwaga!** Z artykułu można korzystać jedynie, gdy śruba mocująca jest zablokowana w jednym z trzech otworów do ustawiania! Drążek treningowy pociągnąć z mocowania maksymalnie aż do zaznaczenia.

 **Szczególna ostrożność – niebezpieczeństwo urazu dla dzieci!**

- Trzymaj dzieci z dala od materiału opakunkowego. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia!
- Artykuł nie jest przeznaczony jako zabawka i w razie niekorzystania musi być przechowywany poza zasięgiem dzieci. Podczas treningu dzieci nie mogą się znajdować w zasięgu artykułu, aby wykluczyć niebezpieczeństwo urazu.

- Artykuł został zaprojektowany wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe lub młodzież od 14 roku życia z odpowiednim fizycznym i psychicznym rozwojem. Należy zagwarantować, że użytkownik zapoznał się z użyciem artykułu lub będzie on nadzorowany. Rodzice i inni opiekunowie muszą być świadomi odpowiedzialności, ponieważ z powodu naturalnego pociągu do zabawy i eksperymentowania dzieci należy liczyć się z sytuacjami i zachowaniem, dla których trampolina nie została przewidziana.
- Dzieci należy poinstruować w szczególności o tym, że artykuł nie jest zabawką.

### **⚠ Niebezpieczeństwa wywołane zużyciem**

- Z artykułu wolno tylko wtedy korzystać, jeśli jest on w nienagannym stanie. Przed każdym użytkowaniem sprawdzić, czy artykuł nie posiada śladów uszkodzenia lub zużycia. Bezpieczeństwo artykułu może być zapewnione tylko wtedy, jeśli będzie on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie uszkodzenia nie wolno już z niego korzystać.
- Podczas kontroli należy zwrócić szczególną uwagę na zużywalne elementy, jak np. mata do skakania i linki napinające.
- Mata do skakania i pokrycie brzegu muszą być czyste i suche!
- Stosować wyłącznie oryginalne części zamienne.
- Artykuł chronić przed ekstremalnymi temperaturami, słońcem i wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i nieodpowiednie korzystanie z artykułu może prowadzić do przedwczesnego zużycia, co może spowodować obrażenia.

## **Montaż (rys. B)**

**Wskazówka:** Ustawić artykuł pewnie na poziomej powierzchni.

1. Usunąć materiał opakunkowy.
2. Usunąć zatyczki transportowe z gwintów (2a) trampoliny.

**Wskazówka:** Przy tym artykule jest wstępnie zamontowana osłona krawędzi.

3. Stopki (6) przykręcić do odpowiednich gwintów trampoliny i nałożyć zatyczki (7) na końce stopek.

**Wskazówka:** Uważać, aby taśma gumowa i tkanina nie zakleszczyły się.

## **Montaż podparcia uchwytu (rys. C)**

1. Ustawić trampolinę na stopkach.
2. Oba podparcia uchwytu (4 i 5) umieścić na dwóch znajdujących się blisko siebie stopkach (6), aby podparcie uchwytu obejmowało stopki.
3. Od przodu wsunąć śruby (10) za każdym razem z jedną podkładką (9) przez otwory podparć uchwytów.
4. Każdą śrubę zabezpieczyć przy pomocy jednej podkładki (9), podkładki sprężystej (12) i nakrętki śruby kołpakowej (11).
5. Dokręcić nakrętki kołpakowe za pomocą klucza imbusowego (13) i klucza oczkowego (14).

**Wskazówka:** Upewnić się, że nakrętki kołpakowe są mocno dokręcone.

## **Montaż i ustawianie drążka (rys. D)**

Masz możliwość ustawienia drążka w trzech różnych wysokościach (3a).

1. Wetknąć uchwyt T (3) w podparcie uchwytu (4), a uchwyt T trzymać na takiej wysokości, jaką się potrzebuje. Uważać przy tym, aby otwór ustawiania leżał na otworze do mocowania.
2. Wetknąć śrubę mocującą (8) w podparcie uchwytu i dokręcić je do uchwytu T.

**Wskazówka:** Ustaw się na artykule i ułóż przedramiona na drążku treningowym. Ręce powinny być prawie pod kątem prostym (rys. E).

**Uwaga!** Z artykułu można korzystać jedynie, gdy śruba mocująca jest zablokowana w jednym z trzech otworów do ustawiania! Drażek treningowy pociągnąć z mocowania maksymalnie aż do zaznaczenia.

## Demontaż

Artykuł zdemontować w odwrotnej kolejności do montażu.

## Ogólne wskazówki treningowe

### Przebieg treningu

- Zakładaj wygodną odzież sportową i dołączone skarpety.
- Przed każdym treningiem należy się dobrze rozgrzać i stopniowo go zakańcząć.
- Pomiedzy ćwiczeniami rób wystraszająco długie przerwy i dużo pij.
- Jako amator nie trenuj nigdy z za wysokim obciążeniem. Powoli zwiększaj intensywność treningu.
- Wszystkie ćwiczenia wykonuj równomiernie, nie gwałtownie i za szybko.
- Uważaj na równomierny oddech. Przy wysiłku rób wydech, a przy rozluźnianiu wdech.
- Uważaj na poprawną postawę ciała podczas wykonywania ćwiczeń.
- Przed każdym użyciem skontroluj pewne ułożenie nóg trampoliny.
- Mata do skakania i pokrycie brzegu muszą być czyste i suche!
- Natychmiast zejść z trampoliny, gdy tylko zakręci Ci się w głowie, odczujesz kołatanie serca lub tym podobne. Natychmiast należy skonsultować się z lekarzem.

## Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy się dobrze rozgrzać. Poniżej znajdują się proste ćwiczenia rozciągające.

Dane ćwiczenie powinno się powtórzyć za każdym razem dwa do trzech razy.

## Mięsień karku

1. Przekręć powoli głowę w lewą i prawą stronę. Ruch ten powtórz cztery do pięciu razy.
2. Powoli zataczaj kręgi głową najpierw w jedną, a potem w drugą stronę.

## Ręce i ramiona

1. Załóż swoje dłonie za plecy i pociągnij je powoli do góry.  
Jeśli przy tym pochylisz tułów do przodu, to wszystkie mięśnie optymalnie się rozgrzeją.
2. Zataczaj kręgi ramionami do przodu, a po minucie do tyłu.
3. Podciągaj ramiona do góry w stronę uszu i opuszczaj do dołu.
4. Zataczaj na zmianę kręgi lewą i prawą ręką do przodu, po około minucie do tyłu.

**Ważne! Nie zapominaj o spokojnym oddychaniu!**

## Przykłady ćwiczeń

Poniżej przedstawionych jest parę ćwiczeń.

**Wskazówka:** Niektóre przedstawione ćwiczenie nie są przeznaczone dla osób ponadprzeciętnie wysokich, ponieważ nie mogą one ich poprawnie wykonać.

## Ćwiczenia bez drążka treningowego

### Skok podstawowy nogi złączone (rys. H)

#### Pozycja wyjściowa

1. Ustaw nogi złączone mniej niż na szerokości bioder na macie do skakania.
2. Zegnij lekko kolana a tułów lekko wygnij do przodu.
3. Pośladki wytknij trochę do tyłu i wyprostuj miednicę.
4. Wciągnij brzuch a łopatki ściągnij w kierunku kręgosłupa.
5. Ramiona pozostają u dołu a głowa jest w jednej linii z kręgosłupem.

#### Pozycja końcowa

6. Napnij mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
7. Skacz ze złączonymi nogami na macie a ręce poruszaj równolegle.

8. Powtórz ćwiczenie 10 - 15 razy po trzy zestawy.

**Ważne: Nie prostuj kolan a ciało miej napięte.**

### **Skok podstawowy nogi na zmianę rozstawione i złączone (rys. I)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustaw nogi złączone mniej niż na szerokości bioder na macie do skakania.
2. Zegnij lekko kolana a tułów lekko wygnij do przodu.
3. Pośladki wytknij trochę do tyłu i wyprostuj miednicę.
4. Wciągnij brzuch a łopatki ścięgnij w kierunku kręgosłupa.
5. Ramiona pozostają u dołu a głowa jest w jednej linii z kręgosłupem.

#### **Pozycja końcowa**

6. Napnij mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
7. Podskocz na macie i rozłóż nogi w powietrzu.
8. Podczas lądowania miej nogi rozstawione.
9. Podskocz ponownie na macie i złóż nogi w powietrzu.
10. Podczas lądowania miej nogi złożone.
11. Powtórz ćwiczenie 10 - 15 razy po trzy zestawy.

**Ważne: Nie prostuj kolan a ciało miej napięte.**

### **Skok na pięcie na zmianę (rys. J)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustaw jedną stopę z przodu a piętę przyciśnij do maty. Druga stopa pozostaje w odległości ok. kroku za przednią.
2. Lekko zegnij ręce. Ręka, która znajduje się po przekątnej do pięty z przodu, przechodzi do przodu. Druga ręka jest zgięta w łokciu i pociągnięta trochę do tyłu.
3. Zegnij lekko kolana a tułów lekko wygnij do przodu.
4. Pośladki wytknij trochę do tyłu i wyprostuj miednicę.
5. Wciągnij brzuch a łopatki ścięgnij w kierunku kręgosłupa.

6. Ramiona pozostają u dołu a głowa jest w jednej linii z kręgosłupem.

#### **Pozycja końcowa**

7. Napnij mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Podskocz lekko na macie i zmień pozycję stóp. Przy tym piętę, która ląduje z przodu, mocno przyciśnij do maty.
9. Odpowiednio zmieniaj ręce.
10. Powtórz ćwiczenie 10 - 15 razy po trzy zestawy.

**Ważne: Szybko zmieniaj pozycję stóp i uważaj na prostą pozycję ciała.**

### **Skok na palcach na zmianę (rys. K)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustaw jedną stopę z palcami z przodu. Druga stopa pozostaje w odległości ok. kroku za przednią.
2. Lekko zegnij ręce. Ręka, która znajduje się po przekątnej do palców z przodu, przechodzi do przodu. Druga ręka jest zgięta w łokciu i pociągnięta trochę do tyłu.
3. Zegnij lekko kolana a tułów lekko wygnij do przodu.
4. Pośladki wytknij trochę do tyłu i wyprostuj miednicę.
5. Wciągnij brzuch a łopatki ścięgnij w kierunku kręgosłupa.
6. Ramiona pozostają u dołu a głowa jest w jednej linii z kręgosłupem.

#### **Pozycja końcowa**

7. Napnij mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Podskocz lekko na macie i zmień pozycję stóp. Przy tym palce, które lądują z przodu, mocno przyciśnij do maty.
9. Odpowiednio zmieniaj ręce.
10. Powtórz ćwiczenie 10 - 15 razy po trzy zestawy.

**Ważne: Szybko zmieniaj pozycję stóp i uważaj na prostą pozycję ciała.**

## **Ćwiczenia z drążkiem treningowym**

### **Rozstawione i złączone – kolana całkiem wysoko (rys. L)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustaw nogi złączone mniej niż na szerokości bioder na macie do skakania.
2. Zegnij lekko kolana a tułów lekko wygnij do przodu.
3. Przedramiona połóż luźno na drążku.
4. Pośladki wytknij trochę do tyłu i wyprostuj miednicę.
5. Wciągnij brzuch a łopatki ściągnij w kierunku kręgosłupa.
6. Ramiona pozostają u dołu a głowa jest w jednej linii z kręgosłupem.

#### **Pozycja końcowa**

7. Napnij mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Mocno podskocz na macie a kolana mocno podciągnij do góry. Nogi pozostają przy tym rozstawione.
9. Podczas lądowania miej nogi rozstawione.
10. Ponownie mocno podskocz na macie a kolana mocno podciągnij do góry i przy tym złącz nogi.
11. Podczas lądowania miej nogi złożone i po środku maty.
12. Powtórz ćwiczenie 10 - 15 razy po trzy zestawy.

**Ważne: Zmieniaj przy tym szybko pozycje a podczas podskoku podciągaj wysoko kolana.**

### **Nożyce - stopy na zmianę do przodu (rys. M)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustaw jedną stopę z przodu a drugą zgiętą na długości około kroku za przednią stopą.
2. Przedramiona połóż luźno na drążku.
3. Zegnij lekko kolana a tułów lekko wygnij do przodu.
4. Pośladki wytknij trochę do tyłu i wyprostuj miednicę.
5. Wciągnij brzuch a łopatki ściągnij w kierunku kręgosłupa.

6. Ramiona pozostają u dołu a głowa jest w jednej linii z kręgosłupem.

#### **Pozycja końcowa**

7. Napnij mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Mocno podskocz na macie i zmień pozycję stóp. Odpowiednio zmieniaj ręce.
9. Powtórz ćwiczenie 10 - 15 razy po trzy zestawy.

**Ważne: Szybko i mocno zmieniaj pozycję stóp i uważaj na prostą pozycję ciała.**

### **Bieg w miejscu (rys. N)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustaw nogi złączone mniej niż na szerokości bioder na macie do skakania.
2. Przedramiona połóż luźno na drążku.
3. Zegnij lekko kolana a tułów lekko wygnij do przodu.
4. Pośladki wytknij trochę do tyłu i wyprostuj miednicę.
5. Wciągnij brzuch a łopatki ściągnij w kierunku kręgosłupa.
6. Ramiona pozostają u dołu a głowa jest w jednej linii z kręgosłupem.

#### **Pozycja końcowa**

7. Napnij mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Jedną stopę mocno wciskaj w matę a drugą równocześnie podnoś do góry.
9. Podczas tego biegu w miejscu zmieniaj pozycję stóp.
10. Powtórz ćwiczenie 10 - 15 razy po trzy zestawy.

**Ważne: Szybko i mocno zmieniaj pozycję stóp i uważaj na prostą pozycję ciała.**

### **Skok w bok na zmianę (rys. O)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustaw nogi złączone mniej niż na szerokości bioder na macie do skakania.
2. Przedramiona połóż luźno na drążku.
3. Zegnij lekko kolana a tułów lekko wygnij do przodu.
4. Pośladki wytknij trochę do tyłu i wyprostuj miednicę.

5. Wciągnij brzuch a łopatki ściągnij w kierunku kręgosłupa.
6. Ramiona pozostają u dołu a głowa jest w jednej linii z kręgosłupem.

### Pozycja końcowa

7. Napnij mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Mocno przyciśnij stopy do maty i skocz w bok ze złączonymi nogami na jedną stronę maty.
9. Skocz w bok ze złączonymi nogami na drugą stronę maty.
10. Powtórz ćwiczenie 10 - 15 razy po trzy zestawy.

**Ważne: Szybko i mocno zmieniaj pozycję stóp i uważaj na prostą pozycję ciała.**

## Rozciąganie

Po każdym treningu należy się dobrze rozciągnąć. Poniżej znajdują się proste ćwiczenia rozciągające.

Dane ćwiczenie powinno się powtórzyć 3 razy na stronę po 15 - 30 sekund.

### Mięśnie karku

1. Stań prosto i w sposób rozluźniony. Głowę pociągnij przy pomocy dłoni lekko w lewą stronę a potem w prawą. Dzięki temu ćwiczeniu rozciągasz strony szyi.

### Ręce i ramiona

1. Stań prosto, kolana są lekko zgięte.
2. Prawą rękę przeprowadź z tyłu głowy, aż prawa dłoń znajdzie się między łopatkami.
3. Lewą dłonią chwyć prawy łokieć i pociągnij do tyłu.
4. Zmień strony i powtórz ćwiczenie.

### Mięśnie nóg

1. Stań prosto i podnieć jedną stopę z podłogi.
2. Powoli zataczaj nią kręgi w jedną, a potem w drugą stronę.
3. Po chwili zmień stopę.

**Ważne: Uważaj na to, aby uda pozostawały równoległe do siebie. Biodra wysuń przy tym do przodu, tułów pozostaje wyprostowany.**

## Zastosowanie kodu QR



Istnieje możliwość obejrzenia wideo z ćwiczeniami na smartfonie lub tablecie.

1. Uruchomić kamerę smartfona lub tabletu.
2. Zeskanować smartfonem lub tabletem podany kod QR.

## Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Chroń go przed bezpośrednim promieniowaniem słonecznym i trzymaj nie w pobliżu grzejników.

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

**WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

## Uwagi odnośnie recyklingu

Artykuł oraz materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnymi przepisami obowiązującymi w danym miejscu. Materiały opakowaniowe, jak np. worki foliowe nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Materiał opakowaniowy należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Zużytkować produkt i opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod materiału do recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów przeznaczonych do zwrotu do przetwórstwa wtórnego (recyklingu). Kod składa się z symbolu, który powinien odzwierciedlać cykl odzysku, oraz numeru oznaczającego materiał.



## **Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej**

Produkt został wyprodukowany bardzo starannie i podczas stałej kontroli. Państwo otrzymują na ten produkt trzy lata gwarancji od daty zakupu. Prosimy o zachowanie paragonu.

Gwarancja obejmuje tylko błędy materiałowe lub fabryczne i traci ważność podczas używania produktu nie właściwie i nie zgodnie z jego przeznaczeniem. Państwa prawa, w szczególności zasady odpowiedzialności z tytułu rękojmi, nie zostaną ograniczone tą gwarancją.

W razie ewentualnych reklamacji należy skontaktować się pod niżej podanym numerem infolinii lub poprzez pocztę elektroniczną. Nasi współpracownicy omówią z Państwem jak najszybciej dalszy przebieg sprawy. Z naszej strony gwarantujemy doradztwo.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 327379\_1904

**PL** Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: [deltasport@lidl.pl](mailto:deltasport@lidl.pl)

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.

### **Pozorně si přečtete následující návod k použití.**

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

## Obsah dodávky (obr. A)

- 1 pár neklouzavých ponožek (1)
- 1 x trampolína fitness, vč. krytu pružin (2)
- 1 x držadlo ve tvaru T (3)
- 1 x držák rukojeti (4)
- 1 x držák rukojeti vzadu (5)
- 7 x noha (6)
- 7 x krytka nohy (7)
- 1 x jistící šroub (8)
- 4 x podložka (9)
- 2 x šroub (10)
- 2 x klobouková matka (11)
- 2 x pérová podložka (12)
- 1 x klíč s vnitřním šestihranem (13)
- 1 x očkový klíč (14)
- 1 x DVD
- 1 x návod k použití

## Technická data

- Rozměry:  $\varnothing$  cca 112 cm
- Výška (bez tyče): cca 35,8 cm
- Tréninková tyč: cca 82 cm x 60 cm (v x š)
- Váha: Trampolína cca 12850 g
- Tréninková tyč: cca 2155 g



Maximální zatížení: 120 kg

Tréninkový přístroj řady H –  
jen pro domácí použití

## Použité symboly



Datum výroby (měsíc/rok):  
09/2019



Nebezpečí převrnutí, při nastupování  
ní nestoupejte na rám.

## Použití ke stanovenému účelu

Tento artikl je sportovní náradí pro osoby od 14 let a je koncipováno jen pro privátní použití. Artikl se smí používat jen v suchých vnitřních prostorech. Artikl se smí zatěžovat váhou maximálně 120 kg!

## **Bezpečnostní upozornění** **Nebezpečí zranění!**

- Než začnete s tréninkem konzultujte Vašeho lékaře. Dávejte pozor, aby byl trénink pro Váš zdravotní stav vhodný.
- Nepoužívejte trampolínu, jestliže jste zraněný nebo máte zdravotní potíže, např. zraněný kotník, potíže se zády, slabou pánev, poškozený bubínek sluchovodu nebo problémy s rovnováhou, atd.
- Tento artikl je koncipovaný pro maximální tělesnou váhu 120 kg. Nepoužívejte artikl, jestliže máte vyšší váhu.
- Nezapomeňte se před tréninkem vždy zahřát a trénujte podle Vašich výkonnostních schopností. Příliš velká námaha může způsobit zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě byste měli trénink ihned přerušit a kontaktovat Vašeho lékaře.
- Uchovávejte si návod k použití s návody ke cvičení dosažitelné pro případné použití.
- Těhotné ženy mají trénovat jen po dohodě s jejich lékařem.
- Artikl nesmí používat dvě nebo více osob současně.
- Artikl není určen k živnostenskému podnikání.
- Kolem místa tréninku musí být volný prostor cca 1 m do všech stran a i nad hlavou (obr. F).
- Dávejte pozor na předměty nad hlavou, např. na svítidla, police regálů, atd..
- Trénujte jen na rovném a neklouzajícím podkladu.

- Nepoužívejte artikl v blízkosti schodů nebo stupňů.
- Opusťte ihned trampolínu, jestliže máte závratě, bušení srdce nebo podobné příznaky. Konzultujte ihned lékaře.
- Při skákání nejezte ani nežvýkejte. Hrozí nebezpečí udušení!
- Tento artikl nesmí používat osoby (včetně dětí do 14 let) s omezenými fyzickými, sensorickými nebo duševními schopnostmi nebo které nemají zkušenosti resp. znalosti nutné k používání artiklu, ledaže by byly pod dohledem osoby zodpovědné za bezpečnost anebo byly zaučeny k používání artiklu.
- Na trampolínu se nesmí vstupovat s cigaretou nebo pod vlivem alkoholu anebo drog! Nevstupujte na trampolínu unavení! Hrozí nebezpečí ztracení kontroly nepozorností!
- Neskákejte nikdy z artiklu přímo na podlahu! Při tvrdém nárazu hrozí velké nebezpečí zranění!
- Před každým použitím kontrolujte spojení mezi nohami a díly rámu.
- Artikl smí montovat jen dospělé osoby, aby se vyloučila zranění způsobená neodborným zacházením. Artikl použijte až po úplné montáži.
- Neskákejte na krytu okraje artiklu, vstupujte vždy na střed artiklu (obr. G).
- Neskákejte zvláštními skoky, nedělejte salta, atd.! Poučte v tomto směru především mladistvé osoby.
- Nezkoušejte skákat z trampolíny na ostatní osoby, předměty nebo na zem. Neskákejte na trampolínu z výšky (např. ze židle, žebříku, atd.). Nebezpečí zranění!
- Netrénujte, jestliže jste unavení nebo nekoncentrovaní. Netrénujte po jídle. Počkejte cca 2 hodiny.
- Tréninkovou místnost dostatečně větrejte, zabraňte průvanu.
- Během tréninku dostatečně pijte.
- Skákejte jen při dostatečném osvětlení. Tréninkové místo musí být dostatečně jasně osvětlené.

- Před každým použitím kontrolujte pevné držení nohou trampolíny.
- **Pozor!** Artikl se smí používat jen se zafixovaným šroubem v jednom ze tří otvorů k nastavení tréninkové tyče! Vytahujte tréninkovou tyč z upevnění maximálně jen k příslušné značce.

### **Obzvláštní opatrnost – nebezpečí zranění dětí!**

- Držte děti mimo dosah k obalovému materiálu. Hrozí nebezpečí udušení!
- Artikl není hračka a při nepoužívání se musí skladovat nepřístupný pro děti. Při tréninku nesmí být děti v blízkosti artiklu, aby se vyloučilo jejich zranění.
- Artikl je určen k použití jen dospělými osobami nebo mladistvými od 14 let s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi. Uživatel se musí seznámit s používáním artiklu nebo musí zůstat pod dohledem. Rodiče i jiné dohlížející osoby si musí být vědomi zodpovědnosti, protože musí počítat, z důvodu přirozené hravosti dětí a jejich schopností experimentovat se situacemi a chováním, pro které trampolína není koncipována.
- Obzvlášť děti poučte, že artikl není hračka.

### **Nebezpečí po opotřebení!**

- Artikl se smí používat jen v bezvadném stavu. Před každým použitím kontrolujte artikl, jestli není opotřebený nebo poškozený. Bezpečnost artiklu je zajištěna jen po pravidelných kontrolách, jestli není poškozený nebo opotřebený. Poškozený artikl nesmíte dále používat.
- Kontrolujte především díly podléhající opotřebení, jako je plachta nebo vypletení.
- Plachta a kryt okrajů musí být čisté a suché!
- Používejte jen originální náhradní díly.
- Chraňte artikl před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné skladování a použití artiklu může vést k předčasnému opotřebení, které pak může mít za následek zranění osob.

## Montáž (obr. B)

**Upozornění:** Artikl stavět stabilně na vodorovný podklad.

1. Odstraňte obalový materiál.
2. Sejměte transportní krytky ze závitů (2a) trampolíny.

**Poznámka:** U tohoto artiklu je překrytí okrajů již předmontováno.

3. Našroubujte nohy (6) do příslušných závitů trampolíny a nasadte krytky noh (7) na konce nohou.

**Upozornění:** Dávejte pozor, aby se gumový pás a látka neuskříply.

## Montáž držáku rukojeti (obr. C)

1. Postavte trampolínu na nohy.
2. Umístěte oba držáky rukojeti (4 a 5) na obou blízko u sebe stojících nohou (6) tak, aby držáky nohy objímaly.
3. Prostrčte zepředu šrouby (10), každý s jednou podložkou (9), skrz otvory držáků rukojeti.
4. Zajistěte šrouby, každý s jednou podložkou (9), jednou pérovou podložkou (12) a kloboučkovou matkou (11).
5. Pomocí klíče s vnitřním šestihranem (13) a očkového klíče (14) utáhněte kloboučkovou matici.

**Upozornění:** Dávejte pozor, aby byly kloboučkové matky pevně utažené.

## Montáž a nastavení tyče (obr. D)

Tyč můžete nastavit na tři různé výšky (3a).

1. Nasadte rukojeť ve tvaru T (3) do držáku (4) a přidržte jí v požadované výšce. Dejte přitom pozor, aby otvor k nastavení lícoval s otvorem v držáku rukojeti.
2. Nastrčte jistící šroub (8) do držáku rukojeti a utáhněte ho.

**Upozornění:** Postavte se na artikl a položte předloktí na tréninkovou tyč. Paže mají být přibližně v pravém úhlu (obr. E).

**Pozor!** Artikl se smí používat jen se zafixovaným šroubem v jednom ze tří otvorů k nastavení tréninkové tyče! Vytahujte tréninkovou tyč z upevnění maximálně jen k příslušné značce.

## Demontáž

Demontujte artikl opačným postupem.

## Všeobecné pokyny k tréninku

### Průběh tréninku

- Noste pohodlné sportovní oblečení a dodané ponožky.
- Před každým tréninkem se nejdříve dobře zahřejte, na konci nechte trénink odeznít.
- Mezi cviky dělejte dostatečně dlouhé přestávky a dost pijte.
- Jako začátečník nikdy netrénujte s vysokým zatížením. Intenzitu tréninku stupňujte pomalu.
- Provádějte cviky rovnoměrně, netrhavě a pomalu.
- Dbejte na pravidelné dýchání. Při námaze vydechnout a při odlehčení vdechnout.
- Dbejte na správné držení těla během cvičení.
- Před každým použitím kontrolujte pevné držení nohou trampolíny.
- Plachta a kryt okrajů musí být čisté a suché!
- Opusťte ihned trampolínu, jestliže máte závratě, bušení srdce nebo podobné příznaky. Konzultujte ihned lékaře.

## Zahřívání

Před každým tréninkem se nejdříve dobře zahřejte. V následujícím Vám k tomu popíšeme pár jednoduchých cvičení.

Každý cvik byste měli 2 až 3 krát opakovat.

### Šijové svalstvo

1. Otáčejte pomalu hlavou doleva a doprava. Opakujte 4 až 5 krát tento pohyb.
2. Točte pomalu hlavou nejdříve jedním a potom druhým směrem.

## **Paže a ramena**

1. Zkřížte Vaše ruce za zády a táhněte je opatrně nahoru.  
Když se přitom předkloníte dopředu, pak se svaly optimálně zahřejí.
2. Kružte Vašimi rameny dopředu, po minutě dozadu.
3. Vytáhněte Vaše ramena směrem k uším a nechte je zase spadnout.
4. Kružte střídavě Vaší levou a pravou paží dopředu a po 1 minutě dozadu.

**Důležité: Nezapomeňte přitom dále, klidně dýchat!**

## **Příklady cvičení**

V následující textu Vám představíme několik z mnoha možných cviků.

**Upozornění:** Pro nadměrně vysoké osoby jsou některá cvičení nevhodná, protože nemohou být správně prováděna.

## **Cvičení bez tréninkové tyče**

### **Základní skok s nohama u sebe (obr. H)**

#### **Výchozí poloha**

1. Postavte se na plachtu s poněkud méně než na šířku boků rozkročenýma nohama.
2. Ohněte mírně kolena a horní část těla v bocích mírně dopředu.
3. Vystrčte sedací část poněkud dozadu a narovnejte pánev.
4. Zatáhněte pupek dovnitř a lopatky k páteři.
5. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

#### **Konečná poloha**

6. Napněte svaly paží, svaly sedací části a břišní svalstvo.
7. Odrážděte se s nohama u sebe od plachty a pohybujte paralelně rukama.
8. Opakujte toto cvičení 10 - 15 krát po třech sadách.

**Důležité: Nenapínejte nohy v kolenu a držte tělo napnuté.**

### **Základní skok, střídavě s roztaženýma nohama a nohama u sebe (obr. I)**

#### **Výchozí poloha**

1. Postavte se na plachtu s poněkud méně než na šířku boků rozkročenýma nohama.
2. Ohněte mírně kolena a horní část těla v bocích mírně dopředu.
3. Vystrčte sedací část poněkud dozadu a narovnejte pánev.
4. Zatáhněte pupek dovnitř a lopatky k páteři.
5. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

#### **Konečná poloha**

6. Napněte svaly paží, svaly sedací části a břišní svalstvo.
7. Odrážte se od plachty a ve vzduchu roztahněte nohy.
8. Při dopadu s roztaženýma nohama položte chodidla stranou na plachtu.
9. Znovu se odrážte od plachty a dejte nohy k sobě.
10. Při dopadu položte chodidla vedle sebe, do středu plachty.
11. Opakujte toto cvičení 10 - 15 krát po třech sadách.

**Důležité: Nenapínejte nohy v kolenu a držte tělo napnuté.**

### **Skoky střídavě na patách (obr. J)**

#### **Výchozí poloha**

1. Postavte jednu nohou dopředu a zatlačte její patu do plachty. Druhá noha zůstává na krok za přední nohou.
2. Ohněte paže. Paže, diagonálně k patě postavené vpředu, jde dopředu. Druhá paže je tažená, poněkud ohnutá dozadu.
3. Ohněte mírně kolena a horní část těla v bocích mírně dopředu.
4. Vystrčte sedací část poněkud dozadu a narovnejte pánev.
5. Zatáhněte pupek dovnitř a lopatky k páteři.
6. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

### **Konečná poloha**

7. Napněte svaly paží, svaly sedací části a břišní svalstvo.
8. Odrazte se od plachty a vyměňte polohu nohou. Tlačte přední patu silně do plachty.
9. Pohybujte současně odpovídajícím způsobem pažemi.
10. Opakujte toto cvičení 10 - 15 krát po třech sadách.

**Důležité: Měňte rychle polohu nohou a dbejte na nepřetržité napnutí těla.**

### **Skoky střídavě na špičkách (obr. K)**

#### **Výchozí poloha**

1. Postavte nohu se špičkou dopředu. Druhá noha zůstává na krok za přední nohou.
2. Ohněte paže. Paže, diagonálně ke špičce postavené vpředu, jde dopředu. Druhá paže je tažená, poněkud ohnutá dozadu.
3. Ohněte mírně kolena a horní část těla v bocích mírně dopředu.
4. Vystrčte sedací část poněkud dozadu a narovnejte pánev.
5. Zatáhněte pupek dovnitř a lopatky k páteři.
6. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

#### **Konečná poloha**

7. Napněte svaly paží, svaly sedací části a břišní svalstvo.
8. Odrazte se od plachty a vyměňte polohu nohou. Klepněte přitom špičkou vpředu do plachty.
9. Pohybujte současně odpovídajícím způsobem pažemi.
10. Opakujte toto cvičení 10 - 15 krát po třech sadách.

**Důležité: Měňte rychle polohu nohou a dbejte na nepřetržité napnutí těla.**

### **Cvičení s tréninkovou tyčí**

#### **Od sebe a k sobě – kolena úplně nahoru (obr. L)**

#### **Výchozí poloha**

1. Postavte se na plachtu s poněkud méně než na šířku boků rozkročenýma nohama.
2. Ohněte mírně kolena a horní část těla v bocích mírně dopředu.

3. Položte předloktí volně na tréninkovou tyč.
4. Vystrčte sedací část poněkud dozadu a narovnejte pánev.
5. Zatáhněte pupek dovnitř a lopatky k páteři.
6. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

#### **Konečná poloha**

7. Napněte svaly paží, svaly sedací části a břišní svalstvo.
8. Odrazte se silně od plachty a vytáhněte kolena úplně nahoru. Nohy zůstávají přitom roztažené.
9. Při dopadu s roztaženýma nohama položte chodidla stranou na plachtu.
10. Odrazte se silně od plachty a vytáhněte kolena úplně nahoru a dejte přitom nohy k sobě.
11. Při dopadu položte chodidla vedle sebe, do středu plachty.
12. Opakujte toto cvičení 10 - 15 krát po třech sadách.

**Důležité: Měňte zde rychle polohy, při odrazu táhněte kolena úplně nahoru.**

#### **Nůžky – nohy střídavě dopředu (obr. M)**

#### **Výchozí poloha**

1. Postavte jednu nohu dopředu a druhou bříškem cca krok dozadu na plachtu.
2. Položte předloktí volně na tréninkovou tyč.
3. Ohněte mírně kolena a horní část těla v bocích mírně dopředu.
4. Vystrčte sedací část poněkud dozadu a narovnejte pánev.
5. Zatáhněte pupek dovnitř a lopatky k páteři.
6. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

#### **Konečná poloha**

7. Napněte svaly paží, svaly sedací části a břišní svalstvo.
8. Odrazte se silně od plachty a měňte polohu nohou. Pohybujte současně odpovídajícím způsobem pažemi.
9. Opakujte toto cvičení 10 - 15 krát po třech sadách.

**Důležité: Měňte rychle a silou polohu nohou a dbejte na nepřetržité napnutí těla.**

## **Běh na místě (obr. N)**

### **Výchozí poloha**

1. Postavte se na plachtu s poněkud méně než na šířku boků rozkročenýma nohama.
2. Položte předloktí volně na tréninkovou tyč.
3. Ohněte mírně kolena a horní část těla v bocích mírně dopředu.
4. Vystrčte sedací část poněkud dozadu a narovnejte pánev.
5. Zatáhněte pupek dovnitř a lopatky k páteři.
6. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

### **Konečná poloha**

7. Napněte svaly paží, svaly sedací části a břišní svalstvo.
8. Zatlačte nohu silně do plachty a současně zvedněte druhou nohu do vzduchu.
9. Při tomto běhu na místě měňte polohu nohou.
10. Opakujte toto cvičení 10 - 15 krát po třech sadách.

**Důležité: Měňte rychle a silou polohu nohou a dbejte na nepřetržité napnutí těla.**

## **Střídavé skoky do stran (obr. O)**

### **Výchozí poloha**

1. Postavte se na plachtu s poněkud méně než na šířku boků rozkročenýma nohama.
2. Položte předloktí volně na tréninkovou tyč.
3. Ohněte mírně kolena a horní část těla v bocích mírně dopředu.
4. Vystrčte sedací část poněkud dozadu a narovnejte pánev.
5. Zatáhněte pupek dovnitř a lopatky k páteři.
6. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

### **Konečná poloha**

7. Napněte svaly paží, svaly sedací části a břišní svalstvo.
8. Zatlačte nohy silně do plachty a skočte s nohama u sebe stranou na plachtu.
9. Skočte potom s nohama u sebe na druhou stranu plachty.
10. Opakujte toto cvičení 10 - 15 krát po třech sadách.

**Důležité: Měňte rychle a silou polohu nohou a dbejte na nepřetržité napnutí těla.**

## **Protahování**

Po každém tréninku si udělejte čas k protahování. V následujícím Vám k tomu popíšeme pár jednoduchých cvičení.

Každý cvik byste měli provádět vždy 3 krát na jedné straně 15 až 30 vteřin.

### **Šijové svalstvo**

1. Postavte se uvolněně. Táhněte mírně Vaší hlavu rukou nejdříve doleva a potom doprava. Tímto cvikem se natahují strany Vašeho krku.

### **Paže a ramena**

1. Postavte se vzpřímeně, nohy mírně ohnuté v kolenou.
2. Zvedněte pravou paži za hlavu, položte pravou ruku mezi lopatky.
3. Uchopte levou rukou loket pravé ruky a táhněte ho dozadu.
4. Vyměňte paže a cvik opakujte.

### **Svalstvo nohou**

1. Postavte se vzpřímeně a zvedněte jednu nohu.
2. Točte nohou pomalu jedním a potom druhým směrem.
3. Po chvíli nohy vyměňte.

**Důležité: Dbejte na to, aby Vaše stehna zůstala rovnoběžně vedle sebe. Přitom suňte pánev dopředu, horní část těla zůstává vzpřímená.**

## **Použití QR kódu**



Máte možnost, prohlédnout si cvičná videa na Vašem smartphonu nebo tabletu.

1. Zapněte kameru Vašeho smartphonu případně tabletu.
2. Oskenujte s Vaším smartphonem případně tabletem uvedený QR kód.

## Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

Chraňte ho před sluncem a umístění v bezprostřední blízkosti topení.

Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem.

**DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

## Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů. Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.



Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.



Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci. Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.

## Pokyny k záruce a průběhu služby

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolovaný ve výrobní procesu. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uschovejte si pokladní stvrzenku.

Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu. Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva.

Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejrychleji upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme.

Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 327379\_1904



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: [deltasport@lidl.cz](mailto:deltasport@lidl.cz)



Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.

### **Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.**

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

## Obsah (obr. A)

- 1 pár protišmykových ponožiek (1)
- 1 x fitnes trampolína vrátane ochranného krytu pružín (2)
- 1 x rukoväť v tvare T (3)
- 1 x držiak rukoväte (4)
- 1 x zadný držiak rukoväte (5)
- 7 x podstavec (6)
- 7 x koncovka na podstavec (7)
- 1 x aretačná skrutka (8)
- 4 x podložka (9)
- 2 x skrutka (10)
- 2 x klobúčiková matica (11)
- 2 x pružná podložka (12)
- 1 x imbusový kľúč (13)
- 1 x prstencový kľúč (14)
- 1 x DVD
- 1 x navod na používanie

## Technické údaje

- Rozmery:  $\varnothing$  cca 112 cm
- Výška (bez tyče): cca 35,8 cm
- Tréningová tyč: cca 82 cm x 60 cm (V x Š)
- Hmotnosť: Trampolína cca 12850 g
- Tréningová tyč cca 2155 g



Maximálne zaťaženie: 120 kg

Tréningový nástroj kategórie H – len na domáce použitie

## Použité symboly



Dátum výroby (mesiac/rok):  
09/2019



Nebezpečenstvo prevrátenia, pri stúpaní na trampolínu si nestávajúce na rám.

## Používanie v súlade s určeným účelom

Tento produkt je koncipovaný ako športový nástroj pre osoby od 14 rokov a výlučne na súkromné použitie. Produkt sa smie používať len v suchých miestnostiach! Produkt sa smie zaťažiť maximálne 120 kg!

## **Bezpečnostné upozornenia**

### Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr ako začnete trénovať, sa poraďte s lekárom. Na tréning musíte byť zdravotne v poriadku.
- Na trampolíne necvičte, ak ste zranení, alebo máte zdravotné obmedzenia, napr. zranený členok, bolesti chrbta, nemôžete napnúť dno panvy, máte problémy s udrжанím rovnováhy, poškodený bubienok/vnútorné ucho atď..
- Tento produkt je dimenzovaný pre maximálnu telesnú hmotnosť 120 kg. Produkt nepoužite, ak Vaša telesná hmotnosť presahuje túto hranicu.
- Pred tréningom sa vždy rozohrejte a trénujte primerane a v súlade s Vašou aktuálnou výkonnosťou. Ak to s tréningom príliš preženiete, vystavujete sa riziku ťažkých zranení. V prípade problémov, pocitu slabosti alebo únavy tréning ihneď prerušte a kontaktujte lekára!
- Návod na použitie s inštrukciami o cvičeniach si odložte na prístupné miesto.
- Tehotné ženy by mali trénovať len po dohode s lekárom.
- Produkt nesmú súčasne používať dve osoby.
- Produkt nie je určený na terapeutické účely.
- V okolí produktu musí byť voľný priestor cca 1 m z každej strany a nad hlavou (obr. F).

- Pozor na predmety nad hlavou, napr. lampy, poličky regálov atď..
- Trénujte len na rovnom a nekĺzavom podklade.
- Produkt nepoužívajte v blízkosti schodov a výstupkov.
- Z trampolíny ihneď zlezte, ak pocítite závrat, prílišnú námahu srdca a podobne. Poradte sa s lekárom.
- Počas skákacie nejdzte, nežuňte žuvačku ani nič podobné. Mohli by ste si spôsobiť problémy dôsledku náhleho prehltnutia!
- Tento produkt nesmú používať osoby (vrátane detí do 14 rokov) s obmedzenými fyzickými, sensorickými alebo duševnými schopnosťami, alebo s nedostatočnými skúsenosťami a/alebo znalosťami, toto neplatí, ak majú tieto osoby zabezpečený dozor osobou zodpovednou za ich bezpečnosť, alebo ak boli touto osobou poučené, ako sa má produkt bezpečne používať.
- Na trampolínu nevstupujte s cigaretou, ani pod vplyvom alkoholu a drog! Na trampolínu nevstupujte ani v prípade únavy! Hrozí riziko straty kontroly v dôsledku nepozornosti!
- Z produktu nikdy nevyskakujte priamo na podlahu! V dôsledku tvrdého nárazu sa môžete zraníť!
- Pred každým použitím skontrolujte spojenie medzi podstavcami a časťami rámu.
- Produkt smie skladať len dospelá osoba, deti by sa v dôsledku nesprávnej manipulácie zranili. Produkt sa smie použiť až potom, keď je kompletne zmontovaný.
- Neskáčte, ani nedopadajte na obvodový poťah a vždy stojte v strede podložky (obr. G).
- Nerobte žiadne gymnastické skoky, saltá atď.! Na toto nebezpečenstvo upozornite hlavne mládež.
- Z trampolíny neskáčte na iné osoby, na predmety ani na podlahu. Na trampolínu neskáčte z vyššie položeného miesta (rebrík, stolička atď.). Nebezpečenstvo poranenia!

- Netrénujte, ak ste unavení, alebo ak sa cítite dobre. Netrénujte bezprostredne po jedle. Radšej cca 2 hodiny počkajte.
- Miestnosť dostatočne vyvetrajte, pozor na prievan.
- Počas tréningu prijímajte dostatočné množstvo tekutín.
- Skáčte len pri dostatočnom osvetlení. Priestor musí byť dostatočne svetlý.
- Pred každým použitím skontrolujte stabilitu podstavcov.
- **Pozor!** Produkt sa smie použiť len vtedy, keď je aretačná skrutka zafixovaná v jednom z troch nastavovacích otvorov tréningovej tyče! Tréningovú tyč vyťahnite z upevnenia maximálne až po značku.

### **Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo zranenia detí!**

- Pozor, aby sa obal nedostal do rúk deťom. Hrozí nebezpečenstvo ohrozenia života udusením!
- Produkt nie je vhodný na hranie, keď ho nepoužívate, odložte ho mimo dosahu detí. Keď trénujete, nedovoľte deťom, aby sa k produktu priblížili, mohli by utrpieť zranenie.
- Produkt je určený výlučne pre dospelé osoby a mládež od 14 rokov na príslušnej úrovni fyzického a psychického vývoja. Užívateľ musí byť s produktom oboznámený, alebo musí mať zabezpečený dozor. Rodičia a iné osoby poverené dozorom si musia byť vedomé zodpovednosti. Je potrebné rátať s prirodzenou hravosťou a experimentovaním detí a so situáciami a správaním, pre ktoré nie je trampolína dimenzovaná.
- Deťom hlavne vysvetlite, že to nie je hračka.

### **Riziká vyplývajúce z opotrebenia**

- Produkt sa smie používať len v bezchybnom stave! Produkt pred každým použitím skontrolujte, či nie je poškodený alebo opotrebený. Produkt bude bezpečne slúžiť len vtedy, keď ho budete pravidelne kontrolovať, či nie je poškodený alebo opotrebený. Ak zistíte, že produkt je poškodený, už ho nepoužite.

- Pri kontrole sa zamerajte hlavne na časti podliehajúce opotrebeniu, ako napr. podložka a výplet.
- Podložka a obvodový poťah musia byť čisté a suché!
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Produkt chráňte pred vysokými teplotami, pred slnkom a vlhkosťou. Ak bol produkt nevhodne skladovaný a používaný, môže sa rýchlejšie opotrebovať, a tým zapríčiniť zranenia.

## Montáž (obr. B)

**Poznámka:** Produkt postavte stabilne na vodorovný podklad.

1. Odstráňte obal.
2. Zo závitov (2a) odstráňte transportné čiapočky.

**Poznámka:** Tento produkt je vybavený okrajovým krytom.

3. Podstavce (6) naskrutkujte do príslušných závitov a na konce podstavcov nasadzte koncovky (7).

**Poznámka:** Dajte pozor, aby sa gumený pás a látka nezasekli.

## Montáž držiaka rukoväte (obr. C)

1. Trampolínu postavte na podstavce.
2. Obidva držiaky rukoväte (4 a 5) priložte k obom pri sebe stojacim podstavcom (6) tak, že držiak rukoväte obopne podstavce.
3. Skrutky (10) vsuňte spredu vždy s podložkou (9) do otvorov držiakov rukoväte.
4. Na každú skrutku vždy nasadzte podložku (9), pružnú podložku (12) a priskrutkujte klobúčikovou maticu (11).
5. Imbusovým kľúčom (13) a očkovým kľúčom (14) pevne dotiahnite klobúčkové matice.

**Poznámka:** Dajte pozor, aby boli matice s klobúčikovou hlavou pevne dotiahnuté.

## Montáž a nastavenie tyče (obr. D)

Tyč môžete nastaviť v troch rôznych výškach (3a).

1. Rukoväť v tvare T (3) nasadzte na držiak rukoväte (4) a rukoväť v tvare T pridržte v požadovanej výške. Dajte pozor, aby sa nastavovací otvor nachádzal na úrovni otvoru v držiaku rukoväte.
2. Do držiaka rukoväte vsuňte aretačnú skrutku (8) a pevne ju zaskrutkujte s rukoväťou v tvare T.

**Poznámka:** Postavte sa na produkt a predlaktia položte na tréningovú tyč. Ruky by mali byť pokrčené približne v pravom uhle (obr. E).

**Pozor!** Produkt sa smie použiť len vtedy, keď je aretačná skrutka zafixovaná v jednom z troch nastavovacích otvorov tréningovej tyče! Tréningovú tyč vyťahnite z upevnenia maximálne až po značku.

## Demontáž

Produkt zdemontujte v opačnom poradí.

## Všeobecné pokyny k tréningu

### Priebeh tréningu

- Oblečte si pohodlný športový odev a obujte si priložené ponožky.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a tréning ukončite postupne.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a doprajte si dostatok tekutín.
- Zo začiatku nikdy netrénujte príliš intenzívne. Intenzitu tréningov zvyšujte postupne.
- Cvičte rovnomerne, nie trhavo a rýchlo.
- Nezabudnite rovnomerne dýchať. Pri námahe vydychnite a pri uvoľnení sa nadýchnite.
- Počas cvičenia držte telo v korektnej polohe.
- Pred každým použitím skontrolujte stabilitu podstavcov.
- Podložka a obvodový poťah musia byť čisté a suché!

- Z trampolíny ihneď zlezte, ak pocítite závrat, prílišnú námahu srdca a podobne. Poradíte sa s lekárom.

## Zahriatie

Pred každým tréningom sa dobre zahrejte. Ďalej Vám uvedieme niekoľko jednoduchých cvičení.

Príslušné cvičenia by ste mali zopakovať dva až trikrát.

### Šijové svalstvo

1. Hlavou pomaly otáčajte doľava a doprava. Tento pohyb zopakujte štyri až päť krát.
2. Pomaly krúžite hlavou, najskôr jedným, potom druhým smerom.

### Ruky a plecia

1. Ruky si skrížte za chrbát a opatrne sa dvíhajte nahor. Keď sa pritom predkloníte dopredu, všetky svaly sa optimálne zahrejú.
2. Plecami krúžite dopredu a po minúte dozadu.
3. Plecia potom ťahajte k ušiam a opäť ich nechajte klesnúť.
4. Striedavo krúžite ľavou a pravou rukou dopredu a približne po minúte dozadu.

**Dôležité upozornenie: Nezabúdajte, ďalej pokojne dýchať!**

## Príklady cvičení

Ďalej Vám ukážeme niektoré z mnohých cvičení.

**Poznámka:** Niektoré z uvedených cvičení nie sú vhodné pre mimoriadne vysoké osoby, pretože sa nedajú korektné cvičiť.

## Cvičenia bez tréningovej tyče

### Základný skok so spojenými nohami (obr. H)

#### Východisková poloha

1. Nohami sa postavte na podložku tak, aby boli nohy užšie ako je šírka panvy.
2. Mierne pokrčte kolená a trup mierne predkloňte dopredu v bedrových kĺboch.

3. Sedáciu časť dajte dozadu a vyrovnajte panvu.
4. Pupok vtiahnite dovnútra a lopatky pritiahnite k chrbtici.
5. Plecia zostanú dole a hlava je v smere predĺženia chrbtice.

#### Finálna poloha

6. Napnite svalstvo rúk, sedacie a brušné svalstvo.
7. So spojenými nohami súčasne vyskakujte z podložky a paralelne k tomu pohybujte rukami.
8. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série.

**Dôležité upozornenie: Kolená nevystierajte a telo udržujte napnuté.**

### Základný skok striedavo s rozkročenými a spojenými nohami (obr. I)

#### Východisková poloha

1. Nohami sa postavte na podložku tak, aby boli nohy užšie ako je šírka panvy.
2. Mierne pokrčte kolená a trup mierne predkloňte dopredu v bedrových kĺboch.
3. Sedáciu časť dajte dozadu a vyrovnajte panvu.
4. Pupok vtiahnite dovnútra a lopatky pritiahnite k chrbtici.
5. Plecia zostanú dole a hlava je v smere predĺženia chrbtice.

#### Finálna poloha

6. Napnite svalstvo rúk, sedacie a brušné svalstvo.
7. Odrazte sa od podložky a vo vzduchu rozkročte nohy.
8. Postavte sa na podložku mimo stred, rozkročte chodidlá.
9. Odrazte sa od podložky a spojte nohy.
10. Postavte sa do stredy podložky, chodidlá sú vedľa seba.
11. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série.

**Dôležité upozornenie: Nohy v kolenách príliš nevystierajte a telo držte napnuté.**

## **Striedavé skoky na päty (obr. J)**

### **Východisková poloha**

1. Jedno chodidlo položte dopredu a päťu prítlačte na podložku. Druhé chodidlo sa nachádza cca jeden krok vzadu od prvého chodidla.
2. Zohnite ruky. Ruka, ktorá je diagonálne k päte vysunutej dopredu, ide dopredu. Druhá ruka je zohnutá a je trocha vzadu.
3. Mierne pokrčte kolená a trup mierne predkloňte dopredu v bedrových kĺboch.
4. Sedáciu časť dajte dozadu a vyrovnajte panvu.
5. Pupok vtiahnite dovnútra a lopatky pritiahnite k chrbtici.
6. Plecia zostanú dole a hlava je v smere predĺženia chrbtice.

### **Finálna poloha**

7. Napnite svalstvo rúk, sedacie a brušné svalstvo.
8. Odrazte sa od podložky a zmeňte polohu chodidiel. Päťu, ktorá sa dostane dopredu, silno prítlačte na podložku.
9. Rukami pohybujte primerane.
10. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série.

**Dôležité upozornenie: Rýchlo zmeňte polohu chodidiel a neustále majte napnuté telo.**

## **Striedavé skoky na špičkách (obr. K)**

### **Východisková poloha**

1. Jedno chodidlo položte špičkou dopredu. Druhé chodidlo sa nachádza cca jeden krok vzadu od prvého chodidla.
2. Zohnite ruky. Ruka, ktorá je diagonálne k špičke chodidla vysunutej dopredu, ide dopredu. Druhá ruka je zohnutá a je trocha vzadu.
3. Mierne pokrčte kolená a trup mierne predkloňte dopredu v bedrových kĺboch.
4. Sedáciu časť dajte dozadu a vyrovnajte panvu.
5. Pupok vtiahnite dovnútra a lopatky pritiahnite k chrbtici.
6. Plecia zostanú dole a hlava je v smere predĺženia chrbtice.

## **Finálna poloha**

7. Napnite svalstvo rúk, sedacie a brušné svalstvo.
8. Odrazte sa od podložky a zmeňte polohu chodidiel. Špičkou, ktorá sa dostane dopredu, ťukajte na podložku.
9. Rukami pohybujte primerane.
10. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série.

**Dôležité upozornenie: Rýchlo zmeňte polohu chodidiel a neustále majte napnuté telo.**

## **Cvičenia s tréningovou tyčou**

### **Rozkročmo a spolu – kolená čo najvyššie (obr. L)**

#### **Východisková poloha**

1. Nohami sa postavte na podložku tak, aby boli nohy užšie ako je šírka panvy.
2. Mierne pokrčte kolená a trup mierne predkloňte dopredu v bedrových kĺboch.
3. Predlaktia voľne položte na tréningovú tyč.
4. Sedáciu časť dajte dozadu a vyrovnajte panvu.
5. Pupok vtiahnite dovnútra a lopatky pritiahnite k chrbtici.
6. Plecia zostanú dole a hlava je v smere predĺženia chrbtice.

#### **Finálna poloha**

7. Napnite svalstvo rúk, sedacie a brušné svalstvo.
8. Silno sa odrazte od podložky a kolená zdvihnite čo najvyššie. Nohy zostanú rozkročené.
9. Postavte sa na podložku mimo stred, rozkročte chodidlá.
10. Znova sa silno odrazte od podložky, kolená zdvihnite čo najvyššie a spojte nohy.
11. Postavte sa do stredy podložky, chodidlá sú vedľa seba.
12. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série.

**Dôležité upozornenie: Tu rýchlo zmeňte polohy a kolená pritiahnite pri odraze čo najvyššie.**

## **Nožnice – chodidlá striedavo dopredu (obr. M)**

### **Východisková poloha**

1. Jedno chodidlo položte dopredu a druhé položte bruškom cca o jeden krok za chodidlo nachádzajúce sa vpredu.
2. Predlaktia voľne položte na tréningovú tyč.
3. Mierne pokrčte kolená a trup mierne predkloňte dopredu v bedrových kĺboch.
4. Sedáciu časť dajte dozadu a vyrovnajte panvu.
5. Pupok vtiahnite dovnútra a lopatky pritiahnite k chrbtici.
6. Plecia zostanú dole a hlava je v smere predĺženia chrbtice.

### **Finálna poloha**

7. Napnite svalstvo rúk, sedacie a brušné svalstvo.
8. Silno sa odrazte od podložky a zmeňte polohu chodidiel. Rukami pohybujte primerane k odrazu.
9. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série.

**Dôležité upozornenie: Rýchlo a energicky zmeňte polohu chodidiel a neustále majte napnuté telo.**

## **Beh na mieste (obr. N)**

### **Východisková poloha**

1. Nohami sa postavte na podložku tak, aby boli nohy užšie ako je šírka panvy.
2. Predlaktia voľne položte na tréningovú tyč.
3. Mierne pokrčte kolená a trup mierne predkloňte dopredu v bedrových kĺboch.
4. Sedáciu časť dajte dozadu a vyrovnajte panvu.
5. Pupok vtiahnite dovnútra a lopatky pritiahnite k chrbtici.
6. Plecia zostanú dole a hlava je v smere predĺženia chrbtice.

### **Finálna poloha**

7. Napnite svalstvo rúk, sedacie a brušné svalstvo.
8. Jedno chodidlo silno pritlačte na podložku a súčasne zodvihnite druhé.
9. Pri tomto behu na mieste meňte polohy chodidiel.
10. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série.

**Dôležité upozornenie: Rýchlo a energicky zmeňte polohu chodidiel a neustále majte napnuté telo.**

## **Striedavé skoky do strán (obr. O)**

### **Východisková poloha**

1. Nohami sa postavte na podložku tak, aby boli nohy užšie ako je šírka panvy.
2. Predlaktia voľne položte na tréningovú tyč.
3. Mierne pokrčte kolená a trup mierne predkloňte dopredu v bedrových kĺboch.
4. Sedáciu časť dajte dozadu a vyrovnajte panvu.
5. Pupok vtiahnite dovnútra a lopatky pritiahnite k chrbtici.
6. Plecia zostanú dole a hlava je v smere predĺženia chrbtice.

### **Finálna poloha**

7. Napnite svalstvo rúk, sedacie a brušné svalstvo.
8. Chodidlá pevne pritlačte na podložku a vyskakujte so spojenými nohami na jednu stranu podložky.
9. So spojenými nohami vyskakujte na druhú stranu podložky.
10. Toto cvičenie opakujte 10-15 krát à tri série.

**Dôležité upozornenie: Rýchlo a energicky zmeňte polohu chodidiel a neustále majte napnuté telo.**

## **Naťahovanie**

Po každom tréningu sa dostatočne dlho ponáťahujte. Ďalej Vám uvedieme niekoľko jednoduchých cvičení.

Príslušné cvičenia by ste mali vykonať vždy 3 krát na jednej strane à 15-30 sekúnd.

### **Šijové svalstvo**

1. Postavte sa uvoľnene. Hlavu mierne ťahajte jednorukou najskôr doľava, potom doprava. Vďaka tomuto cvičeniu si ponáťahujete boky krku.

### **Ruky a plecia**

1. Postavte sa vzpriamene, nohy mierne pokrčte v kolenách.
2. Pravú ruku dajte za hlavu tak, aby sa dľaň nachádzala medzi lopatkami.

3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Vymeňte strany a zopakujte cvičenie.

### Svalstvo nôh

1. Postavte sa vzpriamene a nadvihnite jedno chodidlo.
2. Pomaly ním krúžite najskôr jedným, potom druhým smerom.
3. Chodidlá po chvíli vymeňte.

**Dôležité upozornenie: Dbajte na to, aby ste mali stehná paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, trup držte vzpriamene.**

### Použiť QR kód



Videa s cvikmi si môžete pozrieť aj na svojom mobile alebo tablete.

1. Zapnite fotoaparát na mobile, resp. tablete.
2. S mobilom, resp. tabletom naskenujte uvedený QR kód.

### Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.

Chráňte ho pred priamym slnečným žiarením a nekladte ho do blízkosti vykurovacích telies.

Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

**DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

### Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte v súlade s aktuálnymi miestnymi predpismi. Obalový materiál, ako napr. fóliové vrecúško nepatrí do rúk detí. Obalový materiál uschovajte mimo dosahu detí.



Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.



Recyklačný kód slúži na označenia rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia. Kód sa skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačného obehu - a číslo označujúce materiál.

### Pokyny k záruke a priebehu servisu

Produkt bol vyrobený s maximálnou zodpovednosťou a v priebehu výroby bol neustále kontrolovaný. Na tento produkt máte tri roky záruku od dátumu kúpy produktu. Pokladničný lístok si odložte.

Záruka sa vzťahuje len na chyby materiálu a výrobné chyby a zaniká pri neodbornej manipulácii s produktom. Záruka nemá vplyv na Vaše zákonné práva, predovšetkým na práva vyplývajúce zo záruky.

V prípade reklamácie sa obráťte na nižšie uvedenú servisnú linku, alebo nám napíšte e-mail. Naši servisní zamestnanci sa s Vami dohodnú na ďalšom postupe a urýchlene vykonajú všetky potrebné kroky. V každom prípade Vám poradíme osobne.

Záručná lehota sa nepredlžuje v dôsledku eventuálnych opráv na základe záruky, zákonného plnenia záruky alebo v dôsledku prejavu ochoty. To platí tiež pre vymenené alebo opravené diely. Opravy vykonané po uplynutí záručnej lehoty sú spolplatnené.

IAN: 327379\_1904

Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: [deltasport@idl.sk](mailto:deltasport@idl.sk)

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH  
Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg  
GERMANY



09/2019

Delta-Sport-Nr.: TP-5632

---

09.30.2019 / AM 9:21

IAN 327379\_1904