



FITNESSTRAMPOLIN

FITNESS TRAMPOLINE

TRAMPOLINE FITNESS

(DE) (AT) (CH)

FITNESSTRAMPOLIN

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

TRAMPOLINE FITNESS

Notice d'utilisation

(PL)

TRAMPOLINA FITNESS

Instrukcja użytkowania

(SK)

FITNES TRAMPOLÍNA

Návod na používanie

(DK)

FITNESSTRAMPOLIN

Brugervejledning

(HU)

FITNESS TRAMBULIN

Használati útmutató

(GB) (IE)

FITNESS TRAMPOLINE

Instructions for use

(NL) (BE)

FITNESS TRAMPOLINE

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

FITNESS TRAMPOLÍNA

Návod k použití

(ES)

CAMA ELÁSTICA DE FITNESS

Instrucciones de uso

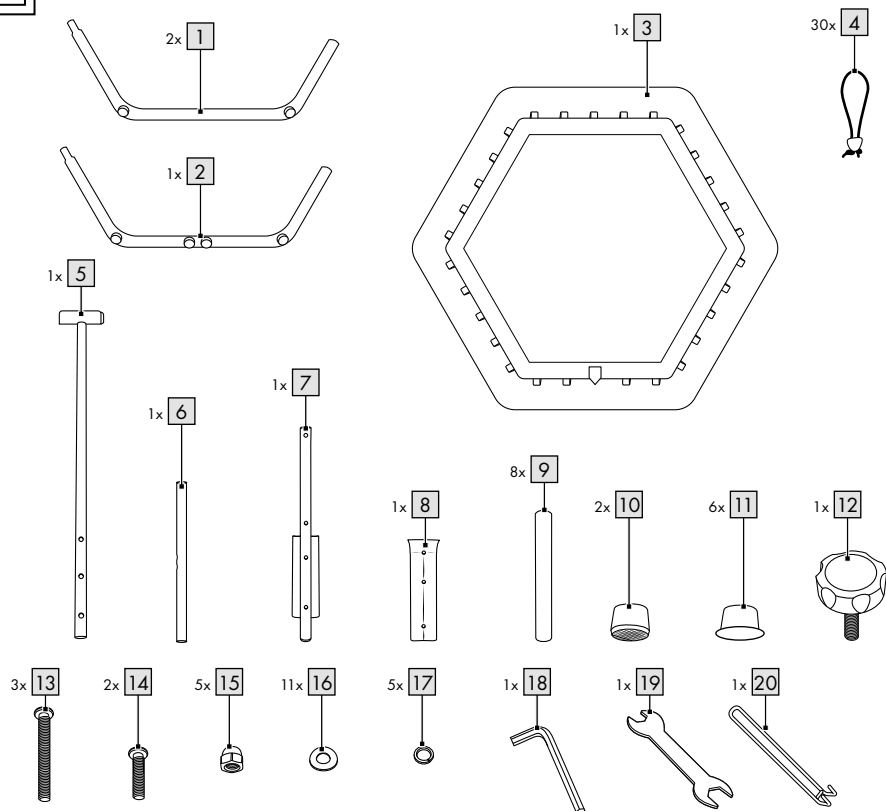
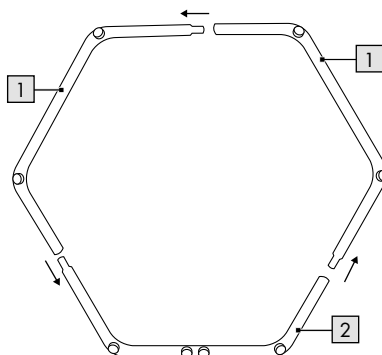
(IT)

TRAMPOLINO

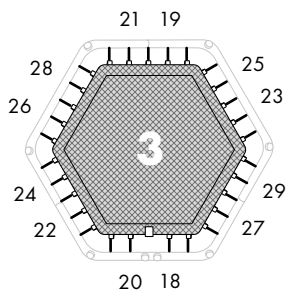
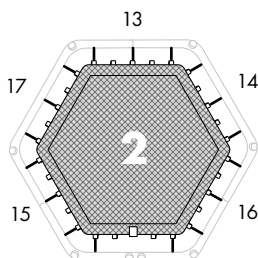
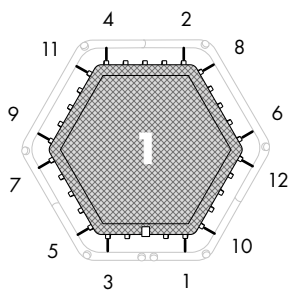
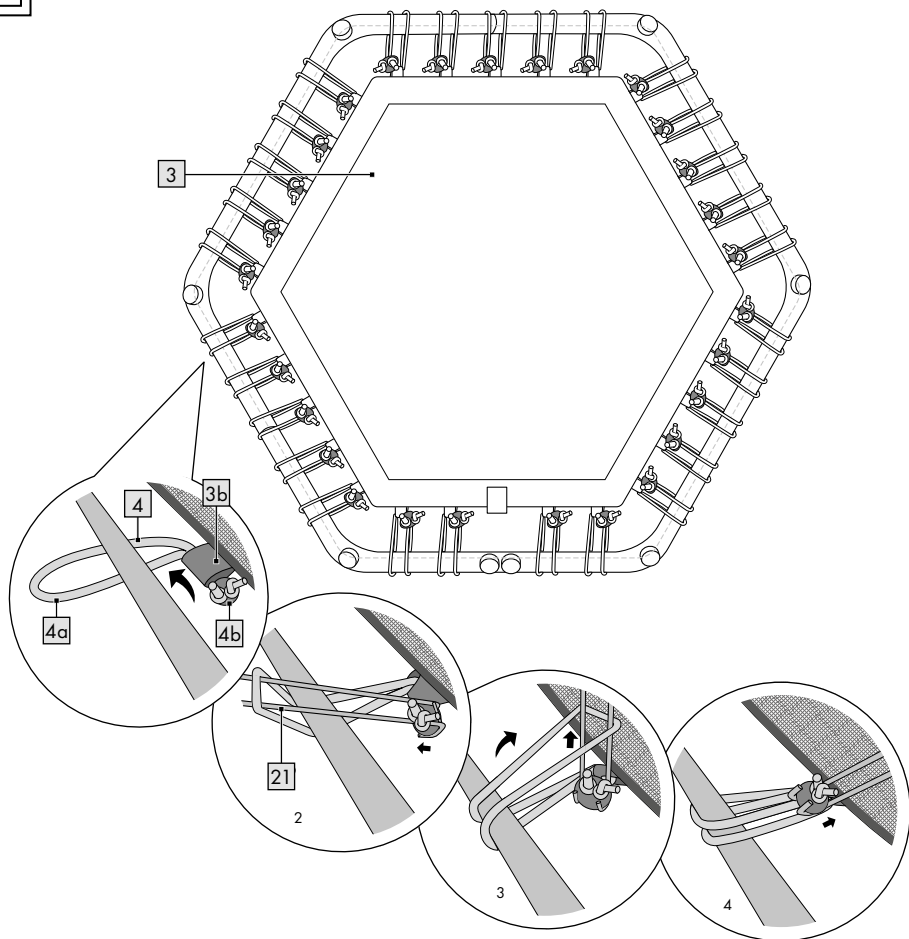
Istruzioni d'uso

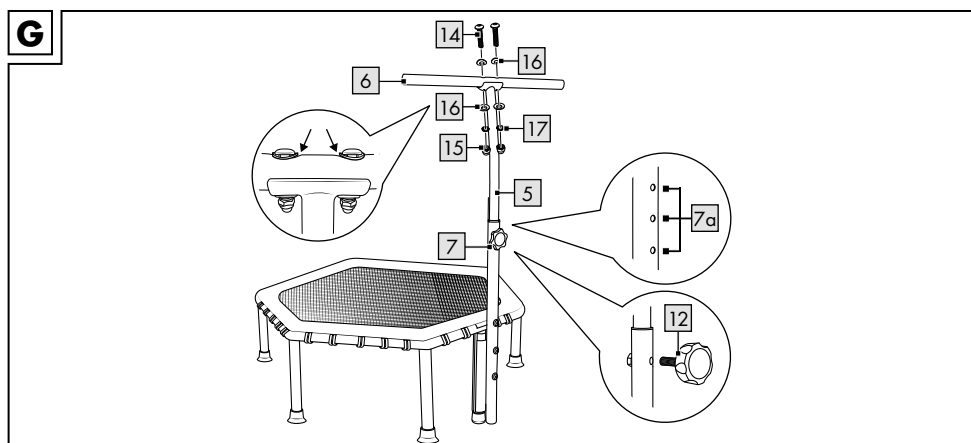
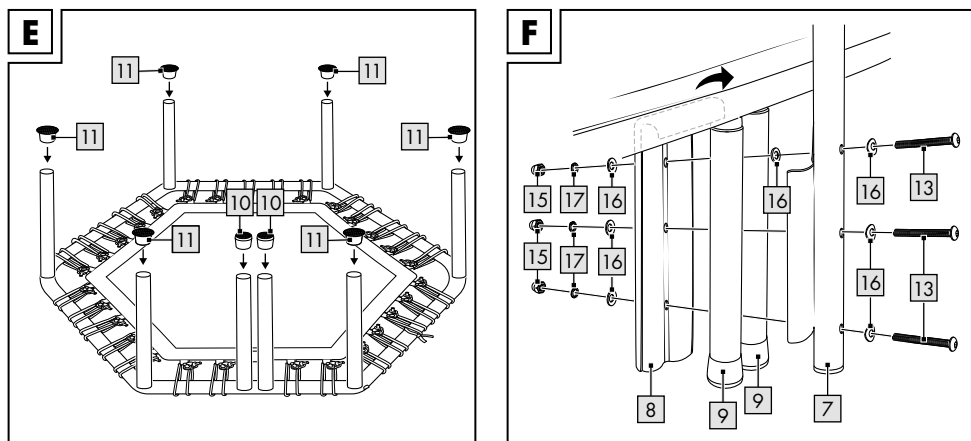
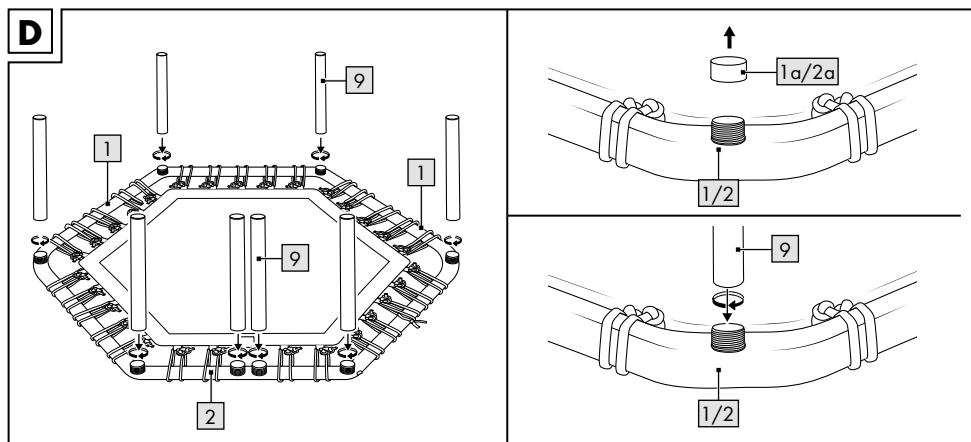
IAN 463306_2404

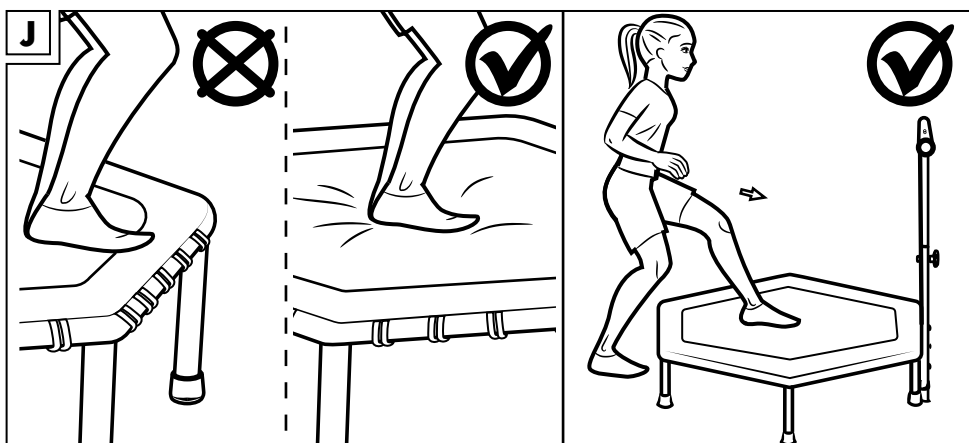
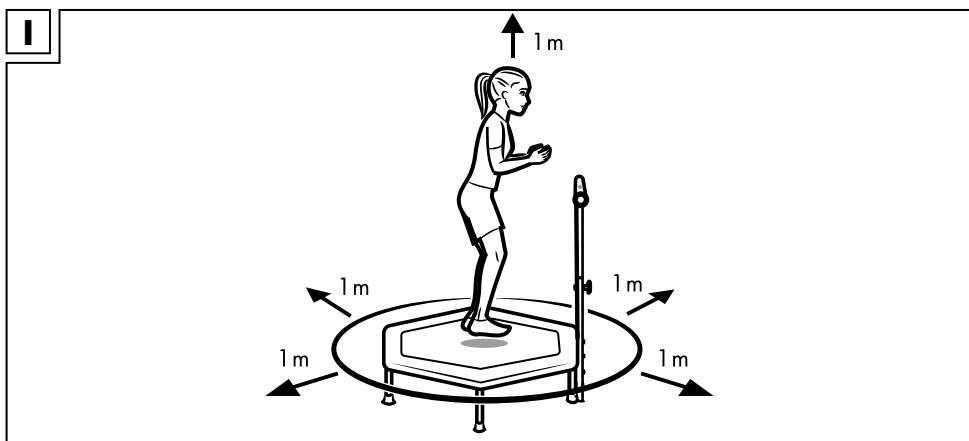
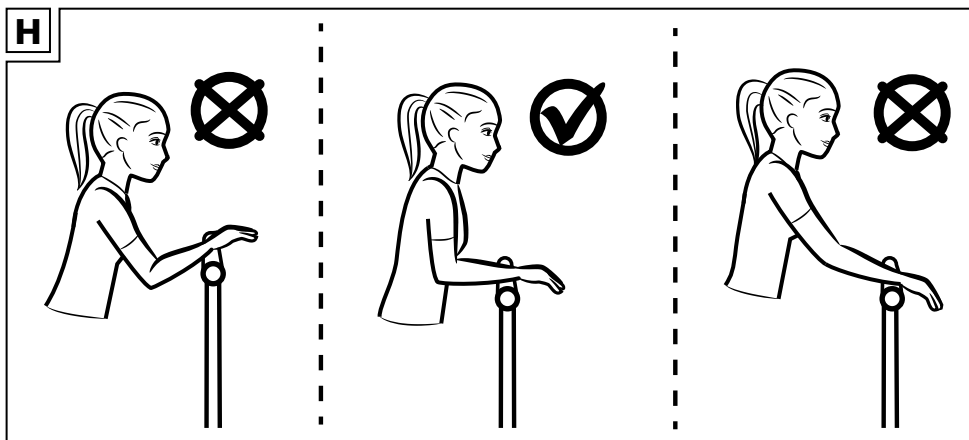
(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL)
(PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU)

A**B**

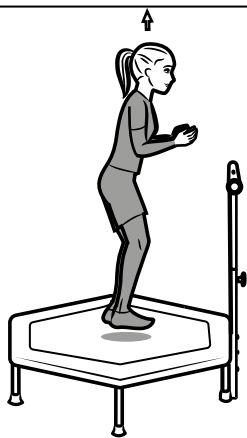
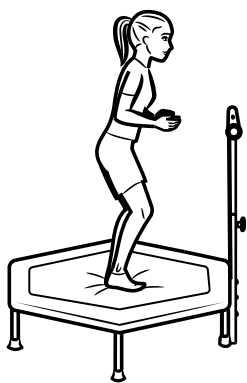
C



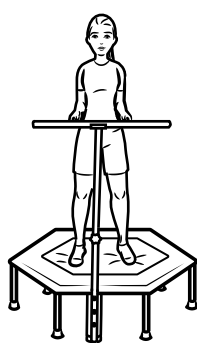
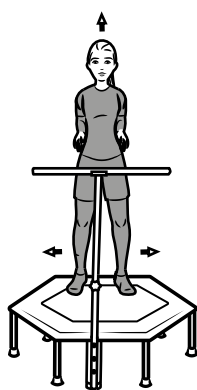
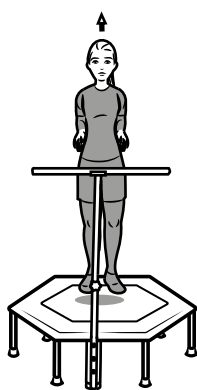
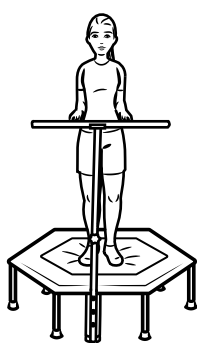




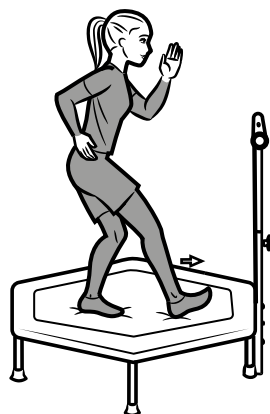
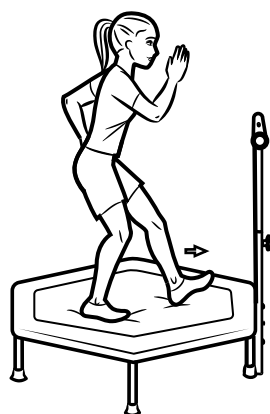
K

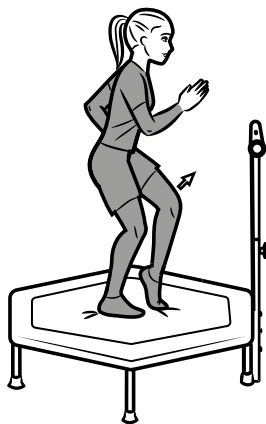
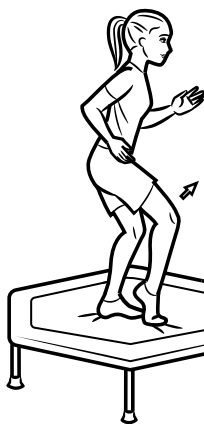
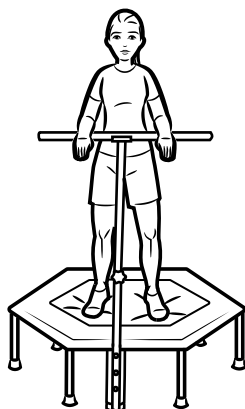
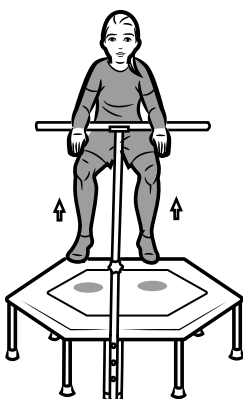
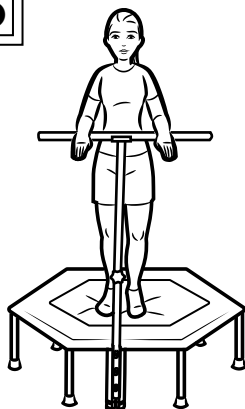
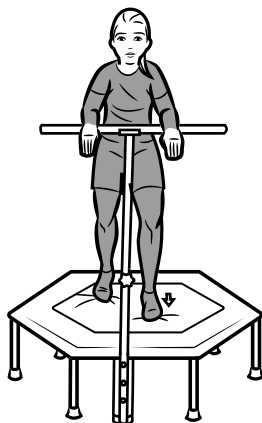
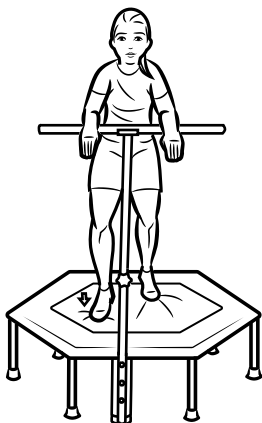


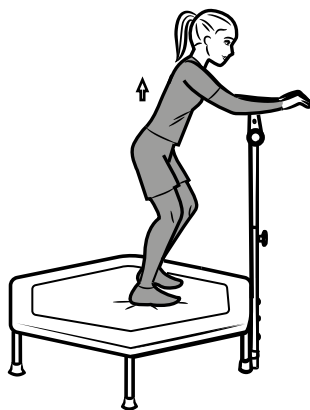
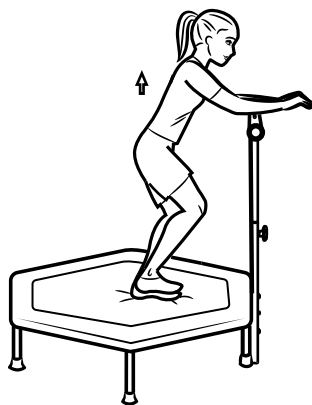
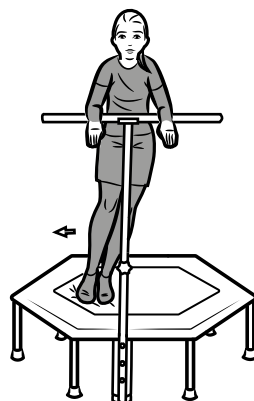
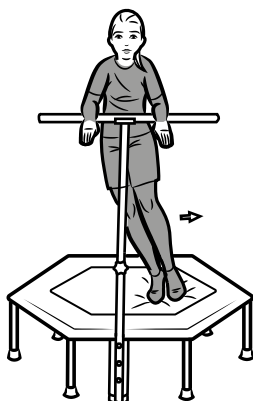
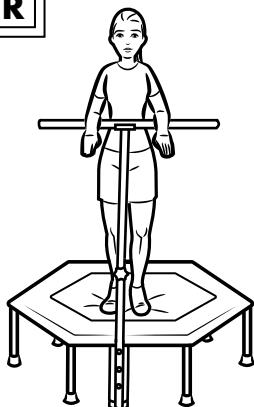
L



M



N**O****P**

Q**R**

DE AT CH

Lieferumfang (Abb. A).....	15
Technische Daten	15
Verwendete Symbole	15
Bestimmungsgemäße Verwendung	15
Sicherheitshinweise.....	15
Lebensgefahr!	15
Verletzungsgefahr für Kinder!	15
Verletzungsgefahr!	16
Gefahren durch Verschleiß!	17
Montage (Abb. B-H)	17
Montage des Rahmens (Abb. B)	17
Montage der Sprungmatte (Abb. C).....	17
Einsetzen der Gummischlaufen (Abb. C)....	17
Montage der Standfüße (Abb. D-E).....	18
Montage der Trainingsstange (Abb. F-G)	18
Demontage.....	18
Allgemeine Trainingshinweise	18
Aufwärmen	19
Übungsvorschläge	19
Dehnen	22
Lagerung, Reinigung	22
Hinweise zur Entsorgung	23
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	23

GB IE

Package contents (Fig. A)	24
Technical data	24
Symbols used	24
Intended use	24
Safety information	24
Life-threatening hazard!	24
Risk of injury for children!	24
Risk of injury!	25
Dangers due to wear and tear!	26
Assembly (Fig. B-H)	26
Assembling the frame (Fig. B)	26
Assembling the mat (Fig. C)	26
Attaching the elastic straps (Fig. C)	26
Assembling the feet (Fig. D-E).....	26
Assembling the stability bar (Fig. F-G).....	26
Disassembly.....	27
General exercise instructions	27
Warming up	27
Exercise suggestions	28
Stretching	30
Storage, cleaning	30
Disposal.....	30
Notes on the guarantee and	
service handling.....	31

FR BE

Étendue de la livraison (fig. A)	32
Caractéristiques techniques	32
Pictogrammes utilisés	32
Utilisation conforme à sa destination	32
Consignes de sécurité	32
Danger de mort !	32
Risque de blessure pour les enfants !	32
Risque de blessure !	33
Dangers causés par l'usure !	34
Montage (fig. B - H)	34
Montage du cadre (fig. B)	34
Montage du tapis de saut (fig. C)	34
Ajustement des sangles élastiques (fig. C)	34
Montage des pieds (fig. D - E)	35
Montage de la barre d'entraînement (fig. F - G)	35
Démontage	35
Conseils d'entraînement généraux	35
Échauffement	36
Propositions d'exercices	36
Étirements	39
Stockage, nettoyage	39
Mise au rebut	39
Indications concernant la garantie et le service après-vente	39

NL BE

Leveringsomvang (afb. A)	42
Technische gegevens	42
Gebruikte symbolen	42
Beoogd gebruik	42
Veiligheidstips	42
Levensgevaar!	42
Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	42
Kans op lichamelijk letsel!	43
Gevaren als gevolg van slijtage!	44
Montage (afb. B - H)	44
Montage van het frame (afb. B)	44
Montage van de springmat (afb. C)	44
Rubberen lussen aanbrengen (afb. C)	44
Montage van de poten (afb. D - E)	45
Montage van de trainingsstang (afb. F - G)	45
Demontage	45
Algemene trainingsinstructies	45
Warming-up	46
Voorbeeldoefeningen	46
Rekken	49
Opslag, reiniging	49
Afvalverwerking	49
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	50

PL

Zakres dostawy (rys. A)	51
Dane techniczne	51
Zastosowane symbole.....	51
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	51
Wskazówki bezpieczeństwa	51
Zagrożenie życia!	51
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!	51
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!	52
Zagrożenia spowodowane zużyciem!	53
Montaż (rys. B–H)	53
Montaż ramy (rys. B).....	53
Montaż maty do skakania (rys. C).....	53
Osadzenie gumowych szlufek (rys. C)	53
Montaż nówek (rys. D–E).....	54
Montaż drążka treningowego (rys. F–G)	54
Demontaż	54
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	54
Rozgrzewka	55
Propozycje ćwiczeń	55
Rozciąganie	58
Przechowywanie, czyszczenie	58
Uwagi odnośnie recyklingu	58
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	59

CZ

Obsah balení (obr. A)	60
Technické údaje	60
Použité symboly	60
Použití dle určení	60
Bezpečnostní pokyny	60
Nebezpečí ohrožení života!	60
Nebezpečí poranění dětí!	60
Nebezpečí poranění!	61
Nebezpečí v důsledku opotřebení!	62
Montáž (obr. B–H)	62
Montáž rámu (obr. B).....	62
Montáž skákací podložky (obr. C)	62
Nasazování gumových poutek (obr. C).....	62
Montáž nožek (obr. D–E)	62
Montáž tréninkové tyče (obr. F–G).....	62
Demontáž	63
Obecné pokyny pro cvičení	63
Zahřátí	63
Návrhy cvičení	64
Protahování	66
Ukládání, čištění	66
Pokyny k likvidaci.....	66
Pokyny k záruce a průběhu služby	66

SK

Rozsah dodávky (obr. A)	68
Technické údaje	68
Použité symboly	68
Určené použitie	68
Bezpečnostné pokyny	68
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	68
Nebezpečenstvo poranenia detí!	68
Nebezpečenstvo poranenia!	69
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!	70
Montáž (obr. B – H)	70
Montáž rámu (obr. B)	70
Montáž podložky na skákanie (obr. C)	70
Osadenie gumových slučiek (obr. C)	70
Montáž nôh (obr. D – E)	70
Montáž cvičebnej tyče (obr. F – G)	70
Demontáž	71
Všeobecné pokyny na cvičenie	71
Zahriatie	71
Príklady cvikov	72
Strečing	74
Skladovanie, čistenie	74
Pokyny k likvidácii	74
Pokyny k záruke a priebehu servisu	75

ES

Alcance de suministro (Fig. A)	76
Datos técnicos	76
Simbolos usados	76
Uso previsto	76
Indicaciones de seguridad	76
¡Peligro de muerte!	76
¡Peligro de lesiones para niños!	76
¡Peligro de lesiones!	77
¡Peligro por desgaste!	78
Montaje (Fig. B-H)	78
Montaje del bastidor (Fig. B)	78
Montaje de la lona de salto (Fig. C)	78
Colocación de los lazos de goma (Fig. C)	78
Montaje de las patas de apoyo (Fig. D-E)	78
Montaje de la barra de entrenamiento (Fig. F-G)	79
Desmontaje	79
Indicaciones generales de entrenamiento	79
Calentamiento	80
Propuestas de ejercicios	80
Estiramiento	83
Almacenamiento, limpieza	83
Indicaciones para la eliminación	83
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	84

DK

Leveringsomfang (fig. A)	85
Tekniske data	85
Anvendte symboler	85
Bestemmelsesmæssig brug	85
Sikkerhedsanvisninger	85
Livsfare!	85
Fare for kvæstelser for børn!	85
Fare for kvæstelser!	86
Farer på grund af slitage!	87
Montering (fig. B-H)	87
Montering af rammen (fig. B)	87
Montering af trampolindugen (fig. C)	87
Isætning af gummistropperne (fig. D)	87
Montering af fødderne (fig. D-E)	87
Montering af træningsstangen (fig. F-G)	87
Afmontering	88
Generelle træningsanvisninger	88
Opvarmning	88
Forslag til øvelser	89
Udstrækning	91
Opbevaring, rengøring	91
Henvisninger vedr. bortskaffelse	91
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	92

IT

Contenuto della fornitura (fig. A)	93
Dati tecnici	93
Simboli utilizzati	93
Uso conforme alla destinazione	93
Indicazioni di sicurezza	93
Pericolo di morte!	93
Pericolo di lesioni per i bambini!	93
Pericolo di lesioni!	94
Rischi dovuti all'usura	95
Montaggio (fig. B-H)	95
Montaggio del telaio (fig. B)	95
Montaggio del tappeto da salto (fig. C)	95
Montaggio delle fascette di gomma (fig. C)	95
Montaggio dei piedi di supporto (fig. D-E)	96
Montaggio della barra da allenamento (fig. F-G)	96
Smontaggio	96
Istruzioni generali di allenamento	96
Riscaldamento	97
Esempi di esercizi	97
Stretching	100
Conservazione, pulizia	100
Smaltimento	100
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	101



Csomag tartalma (A ábra)	102
Műszaki adatok	102
Alkalmazott jelek	102
Rendeltetésszerű használat	102
Biztonsági utasítások	102
Életveszély!	102
Gyermekek számára balesetveszélyes! ...	102
Balesetveszély!	103
Elhasználódásból adódó veszélyek!	104
Összeszerelés (B–H ábra)	104
A keret összeszerelése (B ábra)	104
Az ugrószőnyeg felszerelése (C ábra)	104
A gumihurkok behelyezése (C ábra)	104
A tartólábak felszerelése (D–E ábra)	104
Az edzőrúd összeszerelése (F–G ábra)...	104
Szétszerelés.....	105
Általános tanácsok az edzéshez	105
Bemelegítés	105
Javasolt gyakorlatok	106
Nyújtás	108
Tárolás, tisztítás	109
Tudnivalók a hulladékkezelésről	109
A garanciával és a szervíz lebonyolításával kapcsolatos útmutató.....	109

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)

- 2 x Rahmenteil (1)
- 1 x Rahmenteil (2)
- 1 x Sprungmatte inkl. Randabdeckung (3)
- 30 x Gummischlaufe (4) (1 x Ersatz)
- 1 x oberes Rohr (5)
- 1 x T-Griff (6)
- 1 x unteres Rohr (7)
- 1 x Abdeckung (8)
- 8 x Standfuß (9)
- 8 x Fußkappe (10, 11)
- 1 x Feststellschraube (12)
- 3 x Innensechskantschraube 85 mm (13)
- 2 x Innensechskantschraube 42 mm (14)
- 5 x Hutschraubenmutter (15)
- 11 x Unterlegscheibe, gewölbt (16)
- 5 x Federring (17)
- 1 x Innensechskantschlüssel (18)
- 1 x Schraubenschlüssel (19)
- 1 x Schlaufenspanner (20)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Trampolin Ø: ca. 112 cm
Sprungfläche Ø: ca. 85 cm
Gewicht: ca. 13,5 kg

ISO 20957 Klasse H
Anwendungsbereich: Heimbereich

Verwendete Symbole



Kippgefahr, beim Aufsteigen nicht auf den Rahmen treten.



Max.Belastung: 120 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
08/2024

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist ein Sportgerät für Personen ab 14 Jahren 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

Wichtig: Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig und bewahren Sie sie unbedingt auf!



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.



Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- 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 der Artikel nicht ausgelegt ist.

- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.



Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind, z. B. durch Sprunggelenksverletzungen, Rückenleiden, Beckenbodenschwäche, Gleichgewichtsproblemen, Schäden am Trommelfell/Innenohr.
- 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 mind. 1 m zu allen Seiten und über dem Kopf vorhanden sein (Abb. I).
- Achten Sie auch auf Gegenstände über dem Kopf, wie z. B. Leuchten, Regalbretter.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verlassen Sie den Artikel 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.
- Der Artikel darf nicht mit Zigaretten oder unter Alkohol- und/oder Drogeneinfluss betreten werden! Betreten Sie den Artikel 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 Rahmenteil.
- 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. J).
- 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 Trampolin-Standfüße.
- **Achtung!** Der Artikel darf nur verwendet werden, wenn die Feststellschraube in einem der drei Einstellungs Löcher der Trainingsstange fixiert ist! Ziehen Sie die Trainingsstange maximal bis zur Markierung aus der Befestigung.

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. Sprungmatte und die Bespannung.
- Sprungmatte 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-H)

- Der Aufbau sollte immer durch einen Erwachsenen erfolgen.
- Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.

Montage des Rahmens (Abb. B)

Stecken Sie die Rahmenteile (1, 2) zusammen.

Montage der Sprungmatte (Abb. C)

Hinweis: Die Vorderseite der Sprungmatte ist durch ein kleines Fähnchen gekennzeichnet.

Einsetzen der Gummischlaufen (Abb. C)

ACHTUNG!

Gehen Sie beim Einsetzen der Gummischlaufen (4) vorsichtig vor! Die Gummischlaufen stehen beim Einsetzen unter Spannung! Es besteht Verletzungsgefahr!

ACHTUNG!

Benutzen Sie beim Befestigen der Gummischlaufen (4) immer den Schlaufenspanner (20). Achten Sie darauf, dass die Gummischlaufe komplett um die Kugel (4b) gespannt ist. Ansonsten besteht Verletzungsgefahr!

1. Beginnen Sie mit der Öse (3b), die in Abb. C mit der 1 gekennzeichnet ist. Ziehen Sie die Gummischlaufe (4) mit dem Schlaufenende (4a) durch die Öse hindurch.

Hinweis: An der Vorderseite der Sprungmatte werden nur 4 Gummischlaufen befestigt.

2. Führen Sie den Schlaufenspanner durch das Schlaufenende und greifen Sie mit dem Haken des Schlaufenspanners in die Aussparungen der Kugel.
3. Drücken Sie den Griff des Schlaufenspanners nach unten. Die Gummischlaufe wird mit dem Schlaufenspanner Richtung Sprungmatte gespannt.
4. Drücken Sie den Schlaufenspanner so weit nach unten, bis das Schlaufenende die Kugel der Gummischlaufe sicher umschließt. Nehmen Sie nun den Schlaufenspanner ab.

5. Bringen Sie die Gummischlaufen für eine gleichmäßige Spannung der Sprungmatte abwechselnd an gegenüberliegenden Seiten an. Montieren Sie die Gummischlaufen nacheinander (Abb. C1, C2, C3).

Montage der Standfüße (Abb. D-E)

1. Legen Sie den Artikel auf einen waagerechten Untergrund.
2. Entfernen Sie die Transportkappen (1a, 2a).
3. Drehen Sie die Standfüße (9) bis zum Anschlag auf die dafür vorgesehenen Gewinde (Abb. D).
4. Setzen Sie die Fußkappen (10/11) auf die Standfüße (Abb. E).

Montage der Trainingsstange (Abb. F-G)

Montage des unteren Rohrs (Abb. F)

1. Stellen Sie das Trampolin auf die Standfüße (9).
2. Positionieren Sie das untere Rohr (7) und die Abdeckung (8) so an den beiden nah beieinanderstehenden Standfüßen, dass die Standfüße umschlossen werden.
3. Befestigen Sie das untere Rohr und die Abdeckung mit den Innensechskantschrauben (13), den Unterlegscheiben (16), den Federringen (17) sowie den Hutschraubenmuttern (15).
4. Drehen Sie mithilfe des Innensechskantschlüssels (18) und des Schraubenschlüssels (19) die Hutschraubenmuttern fest.

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

Montage des oberen Rohrs, des T-Griffs und Einstellen der Trainingsstange (Abb. G)

1. Befestigen Sie den T-Griff (6) mit den Innensechskantschrauben (14), den Unterlegscheiben (16), den Federringen (17) sowie den Hutschraubenmuttern (15) am oberen Rohr (5).

Hinweis: Achten Sie auf die richtige Montage des T-Griffs. Die eingelassenen Löcher zeigen nach oben und die gewölbten Unterlegscheiben werden entsprechend in die Löcher gelegt.

Hinweis: Sie haben die Möglichkeit, die Trainingsstange in drei verschiedene Höhen (7a) einzustellen.

2. Stecken Sie das obere Rohr in das untere Rohr (7) und bringen Sie den T-Griff auf die Höhe, die Sie benötigen. Achten Sie darauf, dass ein Einstellungsloch über dem Loch in der Griffhalterung liegt.

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

3. Stecken Sie die Feststellschraube (12) in die Griffhalterung und drehen Sie sie fest.

Achtung! Der Artikel darf nur verwendet werden, wenn die Feststellschraube in einem der drei Einstellungs Löcher 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 Turnschuhe.
- 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 in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen. Beachten Sie dabei folgenden Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie das Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen vorgestellt.

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

Hinweis: Die Übungen stellen hinsichtlich der beanspruchten Muskelgruppen ein Ganzkörpertraining dar.

Übungen ohne Trainingsstange

Grundsprung geschlossene Beine (Abb. K)

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 vorn.
3. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
4. Ziehen Sie den Bauch ein und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
5. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
7. Springen Sie mit geschlossenen Beinen gleichzeitig auf 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. L)

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 vorn.
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. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
5. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
6. Drücken Sie sich von der Sprungmatte ab und öffnen Sie in der Luft die Beine.
7. Stellen Sie beim Aufkommen die Beine ausgebreitet auf der Sprungmatte ab.
8. Drücken Sie sich wieder von der Sprungmatte ab und schließen Sie die Beine.
9. Stellen Sie beim Aufkommen die Beine weniger als hüftbreit auf der Sprungmatte ab.
10. 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. M)

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorn und drücken Sie die Ferse in die Sprungmatte. Der andere Fuß bleibt einen Schritt hinter dem vorderen Fuß.
2. Winkeln Sie die Arme an und positionieren Sie sie, wie beim Laufen, versetzt zu den Beinen.
3. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorn.

4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauch ein und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
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 vorn 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. N)

1. Stellen Sie einen Fuß mit der Fußspitze nach vorn. Der andere Fuß bleibt einen Schritt hinter dem vorderen Fuß.
2. Winkeln Sie die Arme an und positionieren Sie sie, wie beim Laufen, versetzt zu den Beinen..
3. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorn.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauch ein und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
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 vorn 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. O)

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 vorn.
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 Bauch ein und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
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 Beine ausgebreitet 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 Beine weniger als hüftbreit 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 vorn (Abb. P)

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorn und den anderen mit dem Fußballen 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 vorn.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauch ein und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
7. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
8. Drücken Sie sich kräftig von der Sprungmatte ab und wechseln Sie die Fußpositionen. Die Arme liegen noch auf der Stange.
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. Q)

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 vorn.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauch ein und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
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. R)

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.
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 stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.
3. Durch diese Übung werden die Seiten des 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 die Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt ausgerichtet.

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 den aktuellen örtlichen Vorschriften.

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder un erreichbar auf.

Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. 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 einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter oder Teile, die aus Glas gefertigt sind. Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 463306_2404

(DE) Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@idl.de

(AT) Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@idl.at

(CH) Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@idl.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.

Package contents (Fig. A)

- 2 x frame section (1)
- 1 x frame section (2)
- 1 x mat incl. edge cover (3)
- 30 x elastic straps (4) (1 x replacement)
- 1 x upper tube (5)
- 1 x T handle (6)
- 1 x lower tube (7)
- 1 x cover (8)
- 8 x feet (9)
- 8 x foot cap (10, 11)
- 1 x locking screw (12)
- 3 x hex screw 85mm (13)
- 2 x hex screw 42mm (14)
- 5 x cap screw nut (15)
- 11 x washer, convex (16)
- 5 x lock washer (17)
- 1 x hex key (18)
- 1 x spanner (19)
- 1 x strap tensioner (20)
- 1 x instructions for use

Technical data

Trampoline Ø: approx. 112cm
Jumping surface Ø: approx. 85cm
Weight: approx. 13.5kg

ISO 20957 Class H

Scope of application: home use

Symbols used



Risk of tipping; do not step on the frame when climbing on.



Max. load: 120kg



Date of manufacture (month/year):
08/2024

Intended use

This product is a piece of sports equipment for use by persons aged 14 years and over and is designed exclusively for home use. The product must be used in a dry indoor area only. The product can support a maximum weight of 120kg!

Safety information

Important: read these instructions for use carefully and keep them in a safe place!



Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.



Risk of injury for children!

- Children must not be allowed to play with the product. Point out to children specifically that the product is not a toy.
- The product is to be used only by adults or adolescents aged 14 years and over with appropriate physical and mental capacities. Make sure that the user is familiar with the use of the product or is supervised. Parents and other supervising adults must be aware of their responsibility to prevent situations and behaviour for which the product is not approved, but which may occur due to children's natural playfulness and desire to experiment.

- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.
- To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use.

Risk of injury!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Do not use the product if you are injured or have health issues such as ankle injuries, back problems, pelvic floor weakness, balance problems, damage to your eardrum/inner ear.
- This product is designed for a maximum body weight of 120kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- The product may only be used by one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- There must be min. 1 m of free space on all sides and overhead (Fig. I).
- Beware of items overhead such as lights and shelves.
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Get off the product immediately if you feel dizzy or experience a rapid heartbeat, etc. Contact a doctor immediately.

- Do not eat while jumping and do not chew gum or similar. There is a risk of choking!
- This product is not intended for use by persons (including children under 14 years of age) with limited physical abilities, motor skills or mental handicaps, nor for persons who lack experience and/or knowledge, unless they are supervised by a safety officer, or have received instruction on the use of the product from a safety officer.
- The product must not be used while smoking or while under the influence of alcohol and/or drugs. Do not use the product if you feel tired. There is a danger of losing control due to carelessness.
- Never jump from the product directly onto the ground. There is a high risk of injury due to the hard impact.
- Check the connection between the feet and frame parts before each use.
- To prevent injuries due to incorrect handling, the product must be installed by an adult. Be sure to use the product only after it has been completely assembled.
- Do not jump off from or land on the edge cover of the product and always climb onto the middle of the mat (Fig. J).
- Do not perform any dives, somersaults, etc. Specifically advise adolescents of this.
- Try not to jump off the trampoline onto other people, objects or the ground. Do not jump onto the trampoline from a higher point (ladder, chair, etc). Risk of injury!
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before exercising.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Jump only under sufficient lighting conditions. The exercise area must be bright enough.
- Check that the trampoline feet are tight before each use.

- **Warning!** The product may only be used if the locking screws are in one of the stability bar's three adjustment holes! Do not pull the stability bar up out of the mount past the mark.

Dangers due to wear and tear!

- The product may be used only if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can be guaranteed only if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Pay special attention to the parts subject to wear, such as the mat and the cover, when inspecting the product.
- The mat and edge cover must be clean and dry!
- Use only genuine spare parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

Assembly (Fig. B–H)

- This product must always be assembled by an adult.
- Remove the packaging materials.

Assembling the frame (Fig. B)

Connect the frame parts (1, 2) together.

Assembling the mat (Fig. C)

Note: the front of the mat is marked by a small flag.

Attaching the elastic straps (Fig. C)

WARNING!

Be careful when attaching the rubber straps (4)! The elastic straps are under tension during attachment! There is a risk of injury.

WARNING!

Always use the strap tensioner (20) to secure the elastic straps (4). Make sure that the rubber strap is completely pulled around the ball (4b). Otherwise there is a risk of injury.

1. Start with the eyelets (3b) marked with 1 in Fig. C. Pull the elastic strap (4) through the eyelet using the loop end (4a).

Note: only four rubber straps are attached to the front of the mat.

2. Pass the strap tensioner through the strap end and catch the hook of the strap tensioner in the recesses of the ball.
3. Press the handle of the strap tensioner down. The elastic strap is tightened towards the mat with the strap tensioner.
4. Press the strap tensioner down until the end of the strap securely encloses the ball of the elastic strap. Remove the strap tensioner.
5. Alternately attach the elastic straps to opposite sides for even tension on the mat. Attach the elastic straps one by one (Fig. C1, C2, C3).

Assembling the feet (Fig. D–E)

1. Place the product on a level surface.
2. Remove the transport caps (1a, 2a).
3. Rotate the feet (9) up to the stop on the thread provided for this purpose (Fig. D).
4. Place the foot caps (10/11) on the feet (Fig. E).

Assembling the stability bar (Fig. F–G)

Assembling the lower tube (Fig. F)

1. Place the trampoline on the feet (9).
2. Position the lower tube (7) and the cover (8) on the two feet close together so that the feet are enclosed.
3. Fasten the lower tube and the cover using the hex screws (13), convex washers (16), lock washers (17) and cap screw nuts (15).
4. Use the hex key (18) and the spanner (19) to fasten the cap screw nuts.

Note: make sure that the cap screw nuts are tight.

Assembling the upper tube, T-handle and setting up the stability bar (Fig. G)

1. Attach the T-handle (6) to the upper tube (5) using the hex screws (14), convex washers (16), lock washers (17) and cap screw nuts (15).

Note: Ensure that the T-handle is fitted correctly. The recessed holes point upwards and the curved washers are placed in the holes accordingly.

Note: you have the option of setting the stability bar at three different heights (7a).

2. Insert the upper tube into the lower tube (7) and bring the T handle to the height required. Make sure there is an adjustment hole over the hole in the handle mount.

Note: stand on the product and place your forearms on the stability bar. Your arms should be at an approx. right angle (Fig. H).

3. Insert the locking screws (12) in the handle mount and tighten.

Warning! The product may only be used if the locking screws are in one of the stability bar's three adjustment holes! Do not pull the stability bar up out of the mount past the mark.

Disassembly

Disassemble the product in reverse order.

General exercise instructions

Exercise tips

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise with too much intensity. Increase the intensity of the exercise sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily, and at a consistent tempo.
- Be sure to breathe steadily: exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs with sets of 6–8 exercises. Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.

- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are shown below.

You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement four to five times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction then in the other.

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them upwards slowly. Bend your upper body forwards at the same time to fully warm up all your muscles.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift your other leg, with your knee bent, approx. 20cm off the floor.
2. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds.
3. Switch legs and repeat this exercise.
4. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

Exercise suggestions

Below are a selection of exercises.

Note: some of the exercises are not suitable for persons of above-average height as they cannot be performed correctly.

Note: the exercises are a full-body workout in terms of the muscle groups used.

Exercises without a stability bar

Basic jump with legs together (Fig. K)

1. Place your legs a little less than hip-width apart and together on the mat.
2. Bend your knees slightly and hold your upper body slightly forward of your hip joint.
3. Push your buttocks backwards and straighten your pelvis.
4. Pull your stomach in and your shoulder blades towards your spine.
5. Your shoulder stays lowered and your head is an extension of your spine.
6. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.
7. Jump onto the mat with your legs together and move your arms in parallel.
8. Repeat this exercise 10–15 times in sets of three.

Important: do not extend your knees and continue to tense your body.

Basic jump with legs apart and together alternately (Fig. L)

1. Place your legs a little less than hip-width apart and together on the mat.
2. Bend your knees slightly and hold your upper body slightly forward of your hip joint.
3. Push your buttocks backwards and straighten your pelvis.
4. Pull your belly button in and your shoulder blades towards your spine. Your shoulder stays lowered and your head is an extension of your spine.
5. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.

6. Jump up off the mat forcefully and separate your legs in the air.
7. When you land, position your legs apart on the mat.
8. Jump up off the mat forcefully again and bring your legs together.
9. When you land, position your legs less than hip-width apart.
10. Repeat this exercise 10–15 times in sets of three.

Important: do not extend your knees and continue to tense your body.

Alternating heel jump (Fig. M)

1. Place one foot forwards and press your heel into the mat. The other foot remains a step behind the front foot.
2. Bend your arms and position them offset to your legs, as if you were running.
3. Bend your knees slightly and hold your upper body slightly forward of your hip joint.
4. Push your buttocks backwards and straighten your pelvis.
5. Pull your stomach in and your shoulder blades towards your spine.
6. Your shoulder stays lowered and your head is an extension of your spine.
7. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.
8. Jump up off the mat and change the position of your feet. Press the heel that lands first hard into the mat.
9. Use your arms accordingly.
10. Repeat this exercise 10–15 times in sets of three.

Important: change the position of your feet quickly and tense your body at all times.

Alternating toe jump (Fig. N)

1. Place one foot with the toes forwards. The other foot remains a step behind the front foot.
2. Bend your arms and position them offset to your legs, as if you were running.
3. Bend your knees slightly and hold your upper body slightly forward of your hip joint.

4. Push your buttocks backwards and straighten your pelvis.
5. Pull your stomach in and your shoulder blades towards your spine.
6. Your shoulder stays lowered and your head is an extension of your spine.
7. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.
8. Jump up off the mat and change the position of your feet. Press the toes that land first hard into the mat.
9. Use your arms accordingly.
10. Repeat this exercise 10–15 times in sets of three.

Important: change the position of your feet quickly and tense your body at all times.

Exercises with a stability bar Apart and together – knees up (Fig. O)

1. Place your legs a little less than hip-width apart and together on the mat.
2. Bend your knees slightly and hold your upper body slightly forward of your hip joint.
3. Place your forearms on the mat.
4. Push your buttocks backwards and straighten your pelvis.
5. Pull your stomach in and your shoulder blades towards your spine.
6. Your shoulder stays lowered and your head is an extension of your spine.
7. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.
8. Jump up off the mat forcefully and pull your knees all the way up. Your legs remain apart.
9. When you land, position your legs apart on the mat.
10. Jump up off the mat forcefully again and pull your knees all the way up and bring your legs together.
11. When you land, position your legs less than hip-width apart.
12. Repeat this exercise 10–15 times in sets of three.

Important: change positions quickly and pull your knees up as your push off.

Scissors – alternating feet forwards (Fig. P)

1. Place one foot forwards and the other with the ball of the foot one step behind the front foot.
2. Place your forearms on the mat.
3. Bend your knees slightly and hold your upper body slightly forward of your hip joint.
4. Push your buttocks backwards and straighten your pelvis.
5. Pull your stomach in and your shoulder blades towards your spine.
6. Your shoulder stays lowered and your head is an extension of your spine.
7. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.
8. Jump up off the mat forcefully and change the position of your feet. Your arms remain on the bar.
9. Repeat this exercise 10–15 times in sets of three.

Important: change the position of your feet quickly and tense your body at all times.

Running on the spot (Fig. Q)

1. Place your legs a little less than hip-width apart and together on the mat.
2. Place your forearms on the mat.
3. Bend your knees slightly and hold your upper body slightly forward of your hip joint.
4. Push your buttocks backwards and straighten your pelvis.
5. Pull your stomach in and your shoulder blades towards your spine.
6. Your shoulder stays lowered and your head is an extension of your spine.
7. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.
8. Press one foot firmly into the mat while lifting the other in the air.

9. Change foot positions on the spot while running.
10. Repeat this exercise 10–15 times in sets of three.

Important: change the position of your feet quickly and tense your body at all times.

Alternating sideways jump (Fig. R)

1. Place your legs a little less than hip-width apart and together on the mat.
2. Place your forearms on the mat.
3. Bend your knees slightly and hold your upper body slightly forward of your hip joint.
4. Push your buttocks backwards and straighten your pelvis.
5. Pull your belly button in and your shoulder blades towards your spine.
6. Your shoulder stays lowered and your head is an extension of your spine.
7. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.
8. Press one foot firmly into the mat and jump sideways with your legs together to one side of the mat.
9. Jump sideways with your legs together to the other side of the mat.
10. Repeat this exercise 10–15 times in sets of three.

Important: change the position of your feet quickly and tense your body at all times.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple exercises to do this are shown below.

You should perform each exercise three times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture.
2. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right.
3. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

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

Leg muscles

1. Stand upright and lift one foot off the floor.
2. Rotate it slowly, first in one direction, then the other.
3. Switch feet after a while.

Important: make sure your thighs remain parallel to each other. Push your pelvis forwards, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.

Keep the product away from direct sunlight and away from 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 product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are made of glass. Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. There are no further rights from the guarantee.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 463306_2404

- (GB)** Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk
- (IE)** Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: 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, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison (fig. A)

- 2 élément de cadre (1)
- 1 élément de cadre (2)
- 1 tapis de saut avec recouvrement du bord (3)
- 30 boucles élastiques (4) (1 rechange)
- 1 tube supérieur (5)
- 1 poignée en T (6)
- 1 tube inférieur (7)
- 1 recouvrement (8)
- 8 pieds (9)
- 8 x capuchon de pied (10, 11)
- 1 vis de blocage (12)
- 3 vis à six pans creux 85 mm (13)
- 2 vis à six pans creux 42 mm (14)
- 5 écrous à vis borgne (15)
- 11 rondelles, bombées (16)
- 5 rondelles élastiques (17)
- 1 clé Allen (18)
- 1 clé à écrous (19)
- 1 tendeur de sangle (20)
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Trampoline Ø : env. 112 cm
Tapis de saut Ø : env. 85 cm
Poids : env. 13,5 kg

ISO 20957 Classe H
Champ d'application : usage domestique

Pictogrammes utilisés



Risque de basculement, ne pas marcher sur le cadre en montant sur le tapis.



Charge maximale : 120 kg



Date de fabrication (mois/année) :
08/2024

Utilisation conforme à sa destination

Cet article est un équipement sportif destiné aux personnes de plus de 14 ans et est conçu exclusivement pour un usage privé. L'article ne doit être utilisé qu'à l'intérieur, dans des locaux secs.

L'article ne doit pas supporter plus de 120 kg !

Consignes de sécurité

Important : lisez attentivement cette notice d'utilisation et conservez-la absolument !



Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.



Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.
- L'article est exclusivement destiné à être utilisé par des adultes ou des adolescents de plus de 14 ans présentant un développement physique et psychique approprié. Il convient de s'assurer que l'utilisateur est familiarisé avec l'utilisation de l'article ou qu'il est surveillé.

Les parents et autres personnes chargées de la surveillance des enfants doivent être conscients de leur responsabilité, car, en raison de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants, des situations et des comportements auxquels l'article n'est pas adapté sont susceptibles de se produire.

- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.
- Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.

Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas cet article si vous êtes blessé(e) ou si vous avez des problèmes de santé, par exemple en cas de blessure à la cheville, de douleurs dorsales, de faiblesse du plancher pelvien, de problèmes d'équilibre, de dommages au tympan/à l'oreille interne.
- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 120 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

- Cet article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- La zone d'entraînement doit être entourée d'une zone libre d'au moins 1 m de tous les côtés et au-dessus de la tête (fig. I).
- Veillez également aux objets situés au-dessus de la tête, comme les lampes ou les étagères.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Quittez immédiatement l'article si vous ressentez des vertiges, des palpitations cardiaques ou autres. Consultez immédiatement un médecin.
- Ne mangez pas pendant que vous sautez et ne mâchez pas de chewing-gum ou autre. Il y a risque d'ingestion !
- Cet article n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants de moins de 14 ans) disposant de facultés physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et/ou manquant de connaissances, à moins que celles-ci se trouvent sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou que celle-ci leur ait donné les instructions relatives à l'utilisation de l'article.
- Il est interdit de pénétrer dans l'article avec des cigarettes ou sous l'influence de l'alcool et/ou de drogues ! N'entrez pas non plus sur l'article si vous êtes fatigué ! Il y a un risque de perte de contrôle par inattention !
- Ne sautez jamais directement de l'article sur le sol ! En raison de la dureté de l'impact, le risque de blessure est élevé !
- Avant chaque utilisation, vérifiez la connexion entre les pieds et les parties du cadre.
- L'article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte. Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
- Ne sautez pas ou n'atterrissez pas sur le revêtement du bord de l'article et montez toujours au milieu du trempoline (fig. J).

- Ne pas effectuer de sauts acrobatiques, de saltos, etc. Attirez surtout l'attention des jeunes sur ce danger.
- N'essayez pas de sauter du trampoline sur d'autres personnes, des objets ou le sol. Ne sautez pas sur le trampoline depuis un endroit plus élevé (échelle, chaise, etc.). Risque de blessure !
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Ne sautez que si l'éclairage est suffisant. La zone d'entraînement doit être suffisamment éclairée.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les pieds du trampoline sont bien fixés.
- **Attention !** L'article ne doit être utilisé que si la vis de blocage est fixée dans l'un des trois trous de réglage de la barre d'entraînement ! Sortez la barre d'entraînement de la fixation au maximum jusqu'au repère.

Dangers causés par l'usure !

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Lors de votre contrôle, portez une attention particulière aux pièces sujettes à l'usure, comme le trampoline et la toile.
- Le trampoline et le revêtement du bord 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. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

Montage (fig. B - H)

- Le montage doit toujours être effectué par un adulte.
- Retirez le matériel d'emballage.

Montage du cadre (fig. B)

Assemblez les éléments du cadre (1, 2).

Montage du tapis de saut (fig. C)

Remarque : le devant du tapis de saut est marqué par un petit drapeau.

Ajustement des sangles élastiques (fig. C)



ATTENTION !

Procédez avec prudence lors de l'ajustement des boucles élastiques (4) ! Les boucles élastiques sont sous tension durant l'ajustement ! Il y a un risque de blessure !



ATTENTION !

Utilisez toujours le tendeur de boucles (20) pour arrimer les boucles élastiques (4). Veillez à ce que la boucle élastique soit complètement tendue autour de la boule (4b). Sinon, il y a un risque de blessure !

1. Commencez par l'œillet (3b) indiqué par le chiffre 1 sur la fig. C. Tirez la boucle élastique (4) avec l'extrémité de la boucle (4a) à travers l'œillet.

Remarque : sur la face avant du tapis de saut, 4 boucles élastiques seulement sont fixées.

2. Introduisez le tendeur de boucles dans l'extrémité de la boucle et insérez le crochet du tendeur de boucles dans les encoches de la boule.
3. Poussez la poignée du tendeur de boucles vers le bas. La boucle élastique est tendue en direction du trampoline à l'aide du tendeur de boucles.
4. Poussez le tendeur de boucles vers le bas jusqu'à ce que l'extrémité de la boucle entoure bien la boule de la boucle élastique. Retirez maintenant le tendeur de boucles.
5. Pour une tension uniforme du trampoline, alternez les boucles élastiques sur les côtés opposés. Montez les boucles élastiques l'une après l'autre (fig. C1, C2, C3).

Montage des pieds (fig. D - E)

1. Placez l'article sur une surface plane.
2. Retirez les capuchons de transport (1a, 2a).
3. Vissez les pieds (9) jusqu'à la butée sur les filetages prévus à cet effet (fig. D).
4. Placez les capuchons de pied (10/11) sur les pieds (fig. E).

Montage de la barre d'entraînement (fig. F - G)

Montage du tube inférieur (fig. F)

1. Placez le trampoline sur les pieds (9).
2. Positionnez le tube inférieur (7) et le cache (8) sur les deux pieds proches l'un de l'autre de manière à ce que les pieds soient entourés.
3. Fixez le tube inférieur et le cache à l'aide des vis à six pans creux (13), des rondelles (16), des rondelles élastiques (17) ainsi que des écrous borgnes (15).
4. Serrez les écrous borgnes à l'aide de la clé Allen (18) et de la clé à molette (19).

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

Montage du tube supérieur, de la poignée en T et réglage de la barre d'entraînement (fig. G)

1. Fixez la poignée en T (6) au tube supérieur (5) à l'aide des vis à six pans creux (14), des rondelles (16), des rondelles élastiques (17) ainsi que des écrous borgnes (15).

Remarque : Veillez à monter correctement la poignée en T. Les trous encastrés sont orientés vers le haut et les rondelles bombées sont placées en conséquence dans les trous.

Remarque : vous avez la possibilité de régler la barre d'entraînement sur trois hauteurs différentes (7a).

2. Insérez le tube supérieur dans le tube inférieur (7) et amenez la poignée en T à la hauteur dont vous avez besoin. Veillez à ce qu'un trou de réglage se trouve au-dessus du trou dans le support de la poignée.

Remarque : tenez-vous debout sur l'article et placez vos avant-bras sur la barre d'entraînement. Les bras doivent être pliés à peu près à angle droit (fig. H).

3. Insérez la vis de blocage (12) dans le support de la poignée et vissez-la.

Attention ! L'article ne doit être utilisé que si la vis de blocage est fixée dans l'un des trois trous de réglage de la barre d'entraînement ! Sortez la barre d'entraînement de la fixation au maximum jusqu'au repère.

Démontage

Démontez l'article dans l'ordre inverse.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec un effort trop important. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.
- Veillez à respirer de manière régulière : expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices. Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour l'échauffement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter chacun des exercices 2 à 3 fois.

Muscles du cou

1. Tournez lentement la tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez les mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

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

Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

Propositions d'exercices

Vous trouverez ci-dessous un ensemble de possibilités d'exercices.

Remarque : certains des exercices présentés ne conviennent pas aux personnes de taille supérieure à la moyenne, car ils ne peuvent pas être effectués correctement.

Remarque : les exercices constituent un entraînement corporel complet pour ce qui est des groupes musculaires sollicités.

Exercices sans barre d'entraînement

Saut de base jambes serrées (fig. K)

1. Debout sur le tapis de saut, les jambes un peu plus serrées que la largeur des hanches.
2. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
3. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.
4. Rentrez le ventre et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale.
5. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
7. Sautez en même temps sur le trempoline, jambes serrées, en bougeant les bras parallèlement.
8. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

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

Saut de base jambes écartées et jointes en alternance (fig. L)

1. Debout sur le tapis de saut, les jambes un peu plus serrées que la largeur des hanches.
2. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
3. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.
4. Rentrez le nombril et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale. Les épaules restent baissées et la tête dans le

prolongement de la colonne vertébrale.

5. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
6. Décollez du tapis de saut et écartez les jambes en l'air.
7. Atterrissez sur le tapis de saut les jambes écartées.
8. Décollez à nouveau du tapis de saut et fermez les jambes en l'air.
9. Atterrissez sur le tapis de saut les jambes un peu plus serrées que la largeur des hanches.
10. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

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

Saut sur les talons en alternance (fig. M)

1. Placez un pied en avant et poussez le talon dans le tapis de saut. L'autre pied reste un pas derrière le pied avant.
2. Pliez les bras et positionnez-les de manière décalée par rapport aux jambes, comme lors de la course à pied.
3. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
4. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentrez le ventre et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
8. Décollez du tapis de saut et alternez les positions des pieds. Pour ce faire, appuyez fortement sur le talon qui atterrit en avant sur le tapis de saut.
9. Suivez le mouvement avec les bras en conséquence.
10. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

Important : changez rapidement de position de pied et veillez à ce que votre corps reste tendu en permanence.

Saut de la pointe du pied en alternance (fig. N)

1. Placez un pied avec la pointe vers l'avant. L'autre pied reste un pas derrière le pied avant.
2. Pliez les bras et positionnez-les de manière décalée par rapport aux jambes, comme lors de la course à pied.
3. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
4. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentrez le ventre et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
8. Décollez du tapis de saut et alternez les positions des pieds. Poussez la pointe du pied qui se pose à l'avant dans le tapis de saut.
9. Suivez le mouvement avec les bras en conséquence.
10. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

Important : changez rapidement de position de pied et veillez à ce que votre corps reste tendu en permanence.

Exercices avec la barre d'entraînement

Ecartement et rapprochement – genoux complètement levés (fig. O)

1. Debout sur le tapis de saut, les jambes un peu plus serrées que la largeur des hanches.
2. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
3. Placez vos avant-bras détendus sur la barre d'entraînement.
4. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentrez le ventre et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale.

6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
8. Décollez vigoureusement du tapis de saut et remontez complètement les genoux. Gardez les jambes écartées.
9. Atterrissez sur le tapis de saut les jambes écartées.
10. Décollez vigoureusement du tapis de saut, remontez complètement les genoux et serrez les jambes.
11. Atterrissez sur le tapis de saut les jambes un peu plus serrées que la largeur des hanches.
12. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

Important : changez ici rapidement de position et levez les genoux complètement vers le haut lorsque vous décollez.

Ciseaux – pieds alternés vers l'avant (fig. P)

1. Placez un pied en avant et l'autre, la plante de pied un pas derrière le pied avant.
2. Placez vos avant-bras détendus sur la barre d'entraînement.
3. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
4. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentrez le ventre et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
8. Décollez vigoureusement du tapis de saut et alternez les positions des pieds. Les bras sont toujours sur la barre.
9. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

Important : changez rapidement et vigoureusement de positions de pieds et veillez à ce que votre corps reste tendu en permanence.

Courir sur place (fig. Q)

1. Debout sur le tapis de saut, les jambes un peu plus serrées que la largeur des hanches.
2. Placez vos avant-bras détendus sur la barre d'entraînement.
3. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
4. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentrez le ventre et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
8. Enfoncez fortement un pied dans le tapis de saut tout en soulevant l'autre en l'air.
9. Changez de position de pied sur place pendant cette course.
10. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

Important : changez rapidement et vigoureusement de positions de pieds et veillez à ce que votre corps reste tendu en permanence.

Saut de côté en alternance (fig. R)

1. Debout sur le tapis de saut, les jambes un peu plus serrées que la largeur des hanches.
2. Placez vos avant-bras détendus sur la barre d'entraînement.
3. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
4. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentrez le nombril et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.

8. Enfoncez fortement les pieds dans le tapis de saut et sautez latéralement sur un côté du tapis de saut, les jambes serrées.
9. Sautez latéralement sur un côté du tapis de saut, les jambes serrées.
10. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

Important : changez rapidement et vigoureusement de positions de pieds et veillez à ce que votre corps reste tendu en permanence.

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 - 30 secondes.

Muscles du cou

1. Prenez une position détendue.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.
3. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Tenez-vous droit en position debout, genoux légèrement pliés.
2. Amenez votre bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se situe entre les omoplates.
3. Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit en position debout et levez un pied du sol.
2. Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

Important : assurez-vous que vos cuisses restent bien parallèles. Poussez le bassin vers l'avant en gardant le haut du corps droit.

Stockage, nettoyage

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

Protégez l'article des rayons directs du soleil et de la proximité immédiate du chauffage.

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

IMPORTANT ! Ne jamais lavez avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



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



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage.

Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication.

La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette 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 : 463306_2404

FR Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

BE Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

* n'est valable que pour la France

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.

Leveringsomvang (afb. A)

- 2 x framedeel (1)
- 1 x framedeel (2)
- 1 x springmat incl. beschermrand (3)
- 30 x rubberen lus (4) (1 x reserve)
- 1 x bovenste buis (5)
- 1 x T-greep (6)
- 1 x onderste buis (7)
- 1 x afdekking (8)
- 8 x poot (9)
- 8 x voetdop (10, 11)
- 1 x klemschroef (12)
- 3 x binnenzeskantschroef 85 mm (13)
- 2 x binnenzeskantschroef 42 mm (14)
- 5 x dopmoer (15)
- 11 x sluitring, gegolfd (16)
- 5 x veerring (17)
- 1 x binnenzeskantsleutel (18)
- 1 x moersleutel (19)
- 1 x lusspanner (20)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Trampoline Ø: ca. 112 cm
Springvlak Ø: ca. 85 cm
Gewicht: ca. 13,5 kg

ISO 20957 klasse H

Toepassingsgebied: huiselijke omgeving

Gebruikte symbolen



Kans op omvallen, stap niet op het frame als u op de trampoline klimt.



Max. belasting: 120 kg



Productiedatum (maand/jaar):
08/2024

Beoogd gebruik

Dit artikel is een sportartikel voor personen vanaf 14 jaar en uitsluitend bestemd voor particulier gebruik. Het artikel mag alleen in droge ruimten binnenshuis worden gebruikt. Het artikel mag tot maximaal 120 kg worden belast!

Veiligheidstips

Belangrijk: lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en bewaar hem!



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.



Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.
- Het artikel is uitsluitend bestemd voor gebruik door volwassenen of jongeren vanaf 14 jaar met voldoende fysieke en psychische capaciteiten. Er moet worden gewaarborgd dat de gebruiker vertrouwd is met het gebruik van het artikel. Als dit niet het geval is, moet er toezicht op de gebruiker worden gehouden.

Ouders en andere toezichhoudende personen moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid en voorkomen dat de natuurlijke drang van kinderen om te spelen en te experimenteren ertoe leidt dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is ontworpen.

- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Het artikel dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt.



Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt, bijv. vanwege blessures aan de spronggewrichten, rugklachten, zwakke bekkenbodem, evenwichtsproblemen of schade aan het trommelvlies/binnenoor.
- Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 120 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slaptte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.

- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Aan alle kanten rond het trainingsgebied en boven het hoofd moet een vrije ruimte van min. 1 m beschikbaar zijn (afb. I).
- Let ook op voorwerpen boven uw hoofd, zoals lampen en boekenplanken.
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Verlaat het artikel meteen wanneer u zich duizelig voelt, hartkloppingen ervaart of iets soortgelijks krijgt. Raadpleeg onmiddellijk een arts.
- Eet niet tijdens het springen en kauw ook niet op kauwgom of iets dergelijks. Er bestaat gevaar dat u zich verslikt!
- Dit artikel is niet bestemd om door personen (inclusief kinderen jonger dan 14 jaar) met beperkte fysieke, zintuiglijke of geestelijke vaardigheden, of met gebrekkige ervaring en/of kennis, gebruikt te worden, tenzij er toezicht op hen wordt gehouden door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid, of ze van deze persoon aanwijzingen ontvangen hoe het artikel gebruikt dient te worden.
- Het artikel mag niet met sigaretten of onder invloed van alcohol en/of drugs worden betreden! Betreed het artikel ook niet als u vermoeid bent! Het gevaar bestaat dat u door onoplettendheid de controle verliest!
- Spring nooit direct van het artikel op de grond! Door de harde schok bestaat er kans op lichamelijk letsel!
- Controleer voor elk gebruik de verbindingen tussen de poten en de framedelen.

- Het artikel mag alleen door volwassenen worden gemonteerd om letsel door ondeskundig gebruik te vermijden. Gebruik het artikel alleen wanneer het volledig is gemonteerd.
- Spring of land niet op de beschermrand van het artikel en ga altijd in het midden op de springmat staan (afb. J).
- Voer geen kunstsprongen, salto's, etc. uit! Wijs vooral jongeren op dit gevaar.
- Probeer niet vanaf de trampoline op andere personen, voorwerpen of de grond te springen. Spring niet vanaf een hoger gelegen punt (ladder, stoel, etc.) op de trampoline. Kans op lichamelijk letsel!
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Spring alleen als er voldoende verlichting is. Het trainingsgebied moet voldoende zijn verlicht.
- Controleer voor elk gebruik of de poten van de trampoline goed vastzitten.
- **Waarschuwing!** Het artikel mag alleen worden gebruikt als de klemschroef in een van de drie instelgaten van de trainingsstang is vastgezet! Trek de trainingsstang maximaal tot aan de markering uit de bevestiging.

Gevaaren als gevolg van slijtage!

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Besteed bij de controle van het artikel extra aandacht aan de voor slijtage vatbare delen, zoals de springmat en de bespanning.

- Springmat en beschermrand moeten schoon en droog zijn!
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

Montage (afb. B - H)

- De montage moet altijd door een volwassene worden uitgevoerd.
- Verwijder het verpakkingsmateriaal.

Montage van het frame (afb. B)

Schuif de framedelen (1, 2) in elkaar.

Montage van de springmat (afb. C)

Aanwijzing: de voorkant van de springmat is gemarkeerd door een vlaggetje.

Rubberen lussen aanbrengen (afb. C)

WAARSCHUWING!

Ga bij het aanbrengen van de rubberen lussen (4) voorzichtig te werk! De rubberen lussen staan onder spanning als u ze aanbrengt! Er bestaat een kans op lichamelijk letsel!

WAARSCHUWING!

Gebruik altijd de lusspanner (20) bij het bevestigen van de rubberen lussen (4). Let erop dat de rubberen lus helemaal om de bal (4b) gespannen is. Anders bestaat er kans op lichamelijk letsel!

1. Begin met het oog (3b) dat in afb. C met het getal 1 is gemarkeerd. Trek de rubberen lus (4) met het lusuiteinde (4a) door het oog.

Aanwijzing: aan de voorkant van de springmat worden maar 4 rubberen lussen bevestigd.

2. Voer de lusspanner door het lusuiteinde en grijp met de haken van de lusspanner in de uitsparing van de bal.

3. Duw de haken van de lusspanner naar beneden. De rubberen lus wordt met de lusspanner richting de springmat gespannen.
4. Duw de lusspanner zo ver naar beneden dat het lusuiteinde de bal van de rubberen lus veilig omsluit. Verwijder nu de lusspanner.
5. Breng voor een gelijkmatige spanning van de springmat de rubberen lussen afwisselend aan tegenover elkaar liggende kanten aan. Monteer de rubberen lussen na elkaar (afb. C1, C2, C3).

Montage van de poten (afb. D - E)

1. Leg het artikel op een horizontale ondergrond.
2. Verwijder de transportkappen (1a, 2a).
3. Draai de poten (9) tot aan de aanslag op de hiervoor bestemde schroefdraden (afb. D).
4. Plaats de voetkappen (10/11) op de voeten (Fig. E).

Montage van de trainingsstang (afb. F - G)

Montage van de onderste buis (afb. F)

1. Zet de trampoline op de poten (9).
2. Positioneer de onderste buis (7) en de afdekking (8) zodanig op de beide dicht bij elkaar staande poten dat de poten worden omsloten.
3. Bevestig de onderste buis en de afdekking met de binnenzeskantschroeven (13), de sluitringen (16), de veerringen (17) en de dopmoeren (15).
4. Draai met behulp van de binnenzeskant-sleutel (18) en de moersleutel (19) de dopmoeren vast.

Aanwijzing: let erop dat de dopmoeren goed zijn vastgedraaid.

Montage van de bovenste buis, de T-greep en instellen van de trainingsstang (afb. G)

1. Bevestig de T-greep (6) met de binnenzeskantschroeven (14), de sluitringen (16), de veerringen (17) en de dopmoeren (15) aan de bovenste buis (5).

Aanwijzing: Zorg ervoor dat de T-greep correct is gemonteerd. De verzonken gaten wijzen naar boven en de gebogen sluitringen worden dienovereenkomstig in de gaten geplaatst.

Aanwijzing: u kunt de trainingsstang op drie verschillende hoogten (7a) instellen.

2. Steek de bovenste buis in de onderste buis (7) en stel de T-greep in op de hoogte die u nodig hebt. Let erop dat een instelgat boven het gat in de greephouder ligt.

Aanwijzing: ga op het artikel staan en leg uw onderarmen op de trainingsstang. Uw armen dienen ongeveer in een rechte hoek gebogen te zijn (afb. H).

3. Steek de klemschroef (12) in de greephouder en draai deze vast.

Waarschuwing! Het artikel mag alleen worden gebruikt als de klemschroef in een van de drie instelgaten van de trainingsstang is vastgezet! Trek de trainingsstang maximaal tot aan de markering uit de bevestiging.

Demontage

Demonteer het artikel in omgekeerde volgorde.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig, niet schokkerig en in een constant tempo uit.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen: adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan. Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 12 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw verschillende groepen spieren voor ieder trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een rekoefening te doen.

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai het hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

1. Sla de handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai de schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek de schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend de linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.

2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
3. Ga daarna op het andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed het evenwicht kunt bewaren.

Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefeningen getoond.

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

Aanwijzing: de oefeningen zijn met betrekking tot de belaste spiergroepen een totale lichaamstraining.

Oefeningen zonder trainingsstang

Basissprong gesloten benen (afb. K)

1. Ga met uw benen iets minder dan op heupbreedte gesloten op de springmat staan.
2. Buig licht door uw knieën en buig het bovenlichaam vanuit de heupen iets naar voren.
3. Breng uw billen iets naar achteren en richt het bekken op.
4. Trek uw buik in en breng de schouderbladen naar elkaar toe.
5. Uw schouders blijven beneden en uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
6. Span uw arm-, bil- en buikspieren aan.
7. Spring met gesloten benen gelijktijdig op de springmat en beweeg uw armen parallel hieraan.
8. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: strek uw knieën niet volledig en houd de lichaamsspanning vast.

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

1. Ga met uw benen iets minder dan op heupbreedte gesloten op de springmat staan.
2. Buig licht door uw knieën en buig het bovenlichaam vanuit de heupen iets naar voren.
3. Breng uw billen iets naar achteren en richt het bekken op.
4. Trek uw navel in en breng uw schouderbladen naar elkaar toe. Uw schouders blijven beneden en uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
5. Span uw arm-, bil- en buikspieren aan.
6. Zet uzelf af van de springmat en beweeg in de lucht uw benen uit elkaar.
7. Zet bij het neerkomen de voeten met de benen gespreid op de springmat.
8. Zet uzelf weer af van de springmat en breng uw benen bij elkaar.
9. Zet bij het neerkomen de voeten met de benen minder dan op heupbreedte op de springmat.
10. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: strek uw knieën niet volledig en houd de lichaamsspanning vast.

Hielsprong afwisselend (afb. M)

1. Zet een voet naar voren en duw de hiel in de springmat. De andere voet blijft een stap achter de voorste voet.
2. Buig uw armen en positioneer ze zodanig dat ze een tegenovergestelde beweging ten opzichte van de benen lijken te maken, als wanneer u loopt.
3. Buig licht door uw knieën en buig het bovenlichaam vanuit de heupen iets naar voren.
4. Breng uw billen iets naar achteren en richt het bekken op.
5. Trek uw buik in en breng de schouderbladen naar elkaar toe.
6. Uw schouders blijven beneden en uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
7. Span uw arm-, bil- en buikspieren aan.

8. Zet uzelf af van de springmat en wissel uw voeten van positie. Duw hierbij de hiel die in de voorste positie landt, krachtig in de springmat.
9. Beweeg uw armen dienovereenkomstig mee.
10. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: wissel uw voeten snel van positie en let erop dat u de lichaamsspanning gedurende de hele oefening vasthoudt.

Teensprong afwisselend (afb. N)

1. Zet een voet naar voren en laat deze op de tenen rusten. De andere voet blijft een stap achter de voorste voet.
2. Buig uw armen en positioneer ze zodanig dat ze een tegenovergestelde beweging ten opzichte van de benen lijken te maken, als wanneer u loopt.
3. Buig licht door uw knieën en buig het bovenlichaam vanuit de heupen iets naar voren.
4. Breng uw billen iets naar achteren en richt het bekken op.
5. Trek uw buik in en breng de schouderbladen naar elkaar toe.
6. Uw schouders blijven beneden en uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
7. Span uw arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Zet uzelf af van de springmat en wissel uw voeten van positie. Tik hierbij de tenen die in de voorste positie landen, tegen de springmat.
9. Beweeg uw armen dienovereenkomstig mee.
10. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: wissel uw voeten snel van positie en let erop dat u de lichaamsspanning gedurende de hele oefening vasthoudt.

Oefeningen met trainingsstang

Uit elkaar en bij elkaar – knieën helemaal omhoog (afb. O)

1. Ga met uw benen iets minder dan op heupbreedte gesloten op de springmat staan.
2. Buig licht door uw knieën en buig het bovenlichaam vanuit de heupen iets naar voren.
3. Leg uw onderarmen losjes op de trainingsstang.
4. Breng uw billen iets naar achteren en richt het bekken op.
5. Trek uw buik in en breng de schouderbladen naar elkaar toe.
6. Uw schouders blijven beneden en uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
7. Span uw arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Zet uzelf krachtig af van de springmat en breng uw knieën helemaal naar boven. Uw benen blijven hierbij uit elkaar.
9. Zet bij het neerkomen de voeten met de benen gespreid op de springmat.
10. Zet uzelf weer krachtig af van de springmat, breng uw knieën helemaal naar boven en sluit hierbij uw benen.
11. Zet bij het neerkomen de voeten met de benen minder dan op heupbreedte op de springmat.
12. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen.

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

Schaar – voeten afwisselend naar voren (afb. P)

1. Zet een voet naar voren en plaats de andere met de bal van de voet een stap achter de voorste voet.
2. Leg uw onderarmen losjes op de trainingsstang.
3. Buig licht door uw knieën en buig het bovenlichaam vanuit de heupen iets naar voren.
4. Breng uw billen iets naar achteren en richt het bekken op.

5. Trek uw buik in en breng de schouderbladen naar elkaar toe.
6. Uw schouders blijven beneden en uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
7. Span uw arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Zet uzelf krachtig af van de springmat en wissel uw voeten van positie. Uw armen liggen nog op de stang.
9. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: wissel uw voeten snel en krachtig van positie en let erop dat u de lichaamsspanning gedurende de hele oefening vasthoudt.

Op de plaats lopen (afb. Q)

1. Ga met uw benen iets minder dan op heupbreedte gesloten op de springmat staan.
2. Leg uw onderarmen losjes op de trainingsstang.
3. Buig licht door uw knieën en buig het bovenlichaam vanuit de heupen iets naar voren.
4. Breng uw billen iets naar achteren en richt het bekken op.
5. Trek uw buik in en breng de schouderbladen naar elkaar toe.
6. Uw schouders blijven beneden en uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
7. Span uw arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Duw een voet krachtig in de springmat en til gelijktijdig de andere voet op.
9. Wissel bij het lopen op de plaats de voeten van positie.
10. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: wissel uw voeten snel en krachtig van positie en let erop dat u de lichaamsspanning gedurende de hele oefening vasthoudt.

Sprong zijwaarts afwisselend (afb. R)

1. Ga met uw benen iets minder dan op heupbreedte gesloten op de springmat staan.
2. Leg uw onderarmen losjes op de trainingsstang.

3. Buig licht door uw knieën en buig het bovenlichaam vanuit de heupen iets naar voren.
4. Breng uw billen iets naar achteren en richt het bekken op.
5. Trek uw navel in en breng uw schouderbladen naar elkaar toe.
6. Uw schouders blijven beneden en uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
7. Span uw arm-, bil- en buikspieren aan.
8. Duw uw voeten krachtig in de springmat en spring met gesloten benen zijwaarts naar een kant van de springmat.
9. Spring met gesloten benen zijwaarts naar de andere kant van de springmat.
10. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: wissel uw voeten snel en krachtig van positie en let erop dat u de lichaamsspanning gedurende de hele oefening vasthoudt.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rek oefeningen. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen.

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Trek het hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts.
3. Met deze oefening rekt u de beide zijden van de hals.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.
3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.
2. Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.
3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: let er hierbij op dat de bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houd uw bovenlichaam rechtop.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Bescherm het tegen direct zonlicht en bewaar het niet in de onmiddellijke 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 de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als slijtageonderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen zoals schakelaars of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 463306_2404

(BE) Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@idl.be

(NL) Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@idl.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 użytkowania.

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

Zakres dostawy (rys. A)

- 2 x część ramowa (1)
- 1 x część ramowa (2)
- 1 x mata do skakania z osłoną krawędzi (3)
- 30 x gumowa szlufka (4) (1 x część zamienna)
- 1 x górny słupek (5)
- 1 x uchwyt w kształcie litery T (6)
- 1 x dolny słupek (7)
- 1 x osłona (8)
- 8 x nóżka (9)
- 8 x nakładka na stopę (10, 11)
- 1 x śruba mocująca (12)
- 3 x klucz sześciokątny 85 mm (13)
- 2 x klucz sześciokątny 42 mm (14)
- 5 x nakrętka kołpakowa (15)
- 11 x podkładka, wypukła (16)
- 5 x pierścień sprężynujący (17)
- 1 x klucz sześciokątny (18)
- 1 x klucz płaski (19)
- 1 x napinacz szlufek (20)
- 1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne

Trampolina Ø: ok. 112 cm

Powierzchnia do skakania Ø: ok. 85 cm

Waga: ok. 13,5 kg

ISO 20957 Klasa H

Obszar zastosowania: w warunkach domowych

Zastosowane symbole



Ryzyko przewrócenia się, podczas wchodzenia nie stawać na stelażu.



Maks. obciążenie: 120 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):
08/2024

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Ten produkt jest urządzeniem sportowym przeznaczonym dla osób w wieku powyżej 14 lat wyłącznie do użytku prywatnego. Produktu wolno używać wyłącznie w suchych pomieszczeniach.

Obciążenie produktu nie może przekraczać 120 kg!

Wskazówki bezpieczeństwa

Ważne: należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję użytkowania i zachować ją do późniejszego wglądu!



Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Dzieciom nie wolno bawić się produktem. Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytkowania przez osoby dorosłe lub młodzież powyżej 14 roku życia, które są odpowiednio rozwinięte fizycznie i psychicznie. Należy upewnić się, że użytkownik jest zaznajomiony z użytkowaniem produktu lub będzie z niego korzystać pod nadzorem.

Rodzice i inni opiekunowie powinni być świadomi swojej odpowiedzialności i tego, że ze względu na naturalny instynkt zabawy i skłonności dzieci do eksperymentowania mogą wystąpić sytuacje i zachowania, do których produkt nie jest przewidziany.

- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność dzieci do eksperymentowania. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których nie jest przeznaczony niniejszy produkt.
- Aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń, dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Gdy produkt nie jest używany, należy go przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych, np. kontuzje stawu skokowego, schorzenia kręgosłupa, osłabienie mięśni dna miednicy, zaburzenia równowagi, uszkodzenia błony bębenkowej/ucha wewnętrznego.
- Produkt jest dostosowany do maksymalnej wagi ciała użytkownika wynoszącej 120 kg. Nie należy używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.

- Kobiety w ciąży mogą trenować wyłącznie za zgodą lekarza.
- Produkt może być używany tylko przez jedną osobę w tym samym czasie.
- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Podczas treningu należy zachować przynajmniej 1 m wolnej przestrzeni wokół produktu ze wszystkich stron (rys. I).
- Należy uważać na przedmioty znajdujące się ponad głową, jak np. lampy, półki.
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast zejść z produktu. i skonsultować się z lekarzem.
- Podczas skakania nie wolno jeść ani żuć gumy do żucia itp. Ryzyko zadławienia się!
- Ten produkt nie jest przeznaczony do użytku przez osoby (w tym dzieci powyżej 14 roku życia) o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej bądź nieposiadające doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że są nadzorowane przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo lub otrzymały instrukcje dotyczące użytkowania produktu.
- Z produktu nie wolno korzystać podczas palenia tytoniu lub pozostawiania pod wpływem alkoholu i/lub narkotyków! Nie używać produktu, czując zmęczenie! Istnieje niebezpieczeństwo utraty kontroli w wyniku nieostrożności!
- Nigdy nie wolno skakać z produktu bezpośrednio na podłogę! Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń na skutek gwałtownego upadku na twarde podłoże!
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić połączenie pomiędzy nóżkami a częściami ramy.
- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z elementami konstrukcji. Z produktu wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu.

- Nie należy skakać ani lądować na osłonie krawędzi produktu i zawsze należy wchodzić na środek maty do skakania (rys. J).
- Nie należy wykonywać skoków akrobatycznych, salt itp.! Należy zwrócić uwagę innym osobom na tego rodzaju niebezpieczeństwo, zwłaszcza młodzieży.
- Nie należy próbować skakać z trampoliny na inne osoby, przedmioty lub podłoże. Nie wskakiwać na trampolinę z wyżej usytuowanych miejsc (drabina, krzesło itp.). Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!
- Nie trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Czas między posiłkiem a treningiem powinien wynosić ok. 2 godzin.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Należy skakać wyłącznie przy wystarczającym oświetleniu. Obszar treningowy musi być wystarczająco jasny.
- Należy przed każdym użyciem sprawdzać stabilne osadzenie nóg trampoliny.
- **Ostrzeżenie!** Produktu wolno używać jedynie, jeśli śruba regulacyjna jest zamontowana w jednym z trzech otworów regulacyjnych drążka treningowego! Wyciągnąć drążek treningowy z mocowania maksymalnie aż do oznaczenia.

Zagrożenia spowodowane zużyciem!

- Produktu wolno używać jedynie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Podczas sprawdzania stanu należy poświęcić szczególną uwagę częściom szczególnie podatnym na zużycie, jak np. mata do skakania i osłona.

- Mata do skakania i osłona krawędzi muszą być czyste i suche!
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.

Montaż (rys. B–H)

- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła.
- Usunąć materiał opakowaniowy.

Montaż ramy (rys. B)

Zmontować razem części ramy (1, 2).

Montaż maty do skakania (rys. C)

Wskazówka: przednia strona maty do skakania jest oznakowana za pomocą niewielkiej flagi.

Osadzenie gumowych szlufek (rys. C)

OSTRZEŻENIE!

Podczas zakładania gumowych szlufek (4) należy zachować ostrożność! Gumowe szlufki są naprężone podczas zakładania! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

OSTRZEŻENIE!

Przy mocowaniu gumowych szlufek (4) należy zawsze używać napinacza szlufek (20). Pamiętać o tym, aby gumowa szlufka była całkowicie opięta wokół kulki (4b). W przeciwnym wypadku istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

1. Należy zacząć od oczka (3b), które jest oznaczone cyfrą 1 na rys. C. Przeciągnąć gumowe szlufki (4) za pomocą końcówek szlufki (4a) przez oczka.

Wskazówka: na przedniej stronie maty do skakania należy przymocować tylko 4 gumowe szlufki.

2. Przeprowadzić napinacz szlufek przez końcówkę szlufki i umieścić haczyk napinacza we wgłębieniach kulki.

3. Docisnąć uchwyt napinacza szlufek. Gumową szlufkę naciąga się przy użyciu napinacza szlufek w kierunku maty do skakania.
4. Docisnąć napinacz szlufek w taki sposób, aby końcówka szlufki bezpiecznie obejmowała kulę gumowej szlufki. Następnie zdjąć napinacz szlufek.
5. Aby uzyskać równomierne napięcie maty do skakania, przymocować gumowe szlufki naprzemiennie po przeciwnych stronach. Zamontować gumowe szlufki jedna za drugą (rys. C1, C2, C3).

Montaż nóżek (rys. D–E)

1. Należy położyć produkt na poziomej powierzchni.
2. Usunąć nakładki transportowe (1a, 2a).
3. Przekręcić nożki (9) do oporu na przeznaczonych do tego gwintach (rys. D).
4. Umieścić zaślepki nóżek (10/11) na nóżkach (rys. E).

Montaż drążka treningowego (rys. F–G)

Montaż dolnego słupka (rys. F)

1. Postawić trampolinę na nóżkach (9).
2. Umieścić dolny słupek (7) i osłonę (8) w taki sposób, aby okalały obydwie nożki, które znajdują się obok siebie.
3. Przymocować dolny słupek i osłonę za pomocą wkrętów z łbem gniazdowym (13), podkładek (16), podkładek sprężystych (17) oraz nakrętek kołpakowych (15).
4. Za pomocą klucza sześciokątnego (18) i klucza płaskiego (19) dokręcić nakrętki kołpakowe.

Wskazówka: upewnić się, że nakrętki kołpakowe są mocno dokręcone.

Montaż górnego słupka, uchwytu w kształcie litery T i ustawianie drążka treningowego (rys. G)

1. Przymocować uchwyt w kształcie litery T (6) za pomocą wkrętów z łbem gniazdowym (14), podkładek (16), podkładek sprężystych (17) oraz nakrętek kołpakowych (15) na górnym słupku (5).

Wskazówka: istnieje możliwość ustawienia drążka treningowego na trzech różnych wysokościach (7a).

2. W górny słupek włożyć dolny słupek (7) i umieścić uchwyt w kształcie litery T na żądanej wysokości. Należy zwracać uwagę, aby otwór regulacyjny znajdował się nad otworem w mocowaniu uchwytu.

Wskazówka: Upewnij się, że uchwyt T jest prawidłowo zamontowany. Zagłębione otwory są skierowane do góry, a zakrzywione podkładki są odpowiednio umieszczone w otworach.

Wskazówka: stanąć na produkcie i oprzeć przedramiona na drążku treningowym. Ramiona powinny być zgięte mniej więcej pod kątem prostym (rys. H).

3. Umieścić śrubę blokującą (12) w mocowaniu uchwytu i dokręcić.

Ostrzeżenie! Produktu wolno używać jedynie, jeśli śruba regulacyjna jest zamontowana w jednym z trzech otworów regulacyjnych drążka treningowego! Wyciągnąć drążek treningowy z mocowania maksymalnie aż do oznaczenia.

Demontaż

Zdemontować produkt w odwrotnej kolejności.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt intensywnego treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać wszystkie ćwiczenia równomiernie, unikając szarpania, w jednakowym tempie.

- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie: wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń. Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 12 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać różne partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Powtarzać każde ćwiczenie 2–3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obrócić głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4–5 razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z górną częścią ciała pochyloną do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi barkami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć barki w kierunku uszu i ponownie je opuścić.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stać na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesionej stopy w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, aby móc utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybór ćwiczeń.

Wskazówka: niektóre z przedstawionych ćwiczeń są nieodpowiednie dla osób o nadprężonym wroście, ponieważ nie są one w stanie wykonać ich w sposób prawidłowy.

Wskazówka: przedstawione ćwiczenia prezentują trening całego ciała pod względem wykorzystywanych partii mięśniowych.

Ćwiczenia bez drążka treningowego

Skok podstawowy ze złączonymi nogami (rys. K)

1. Ustawić nogi rozstawione na szerokość mniejszą niż szerokość bioder na macie do skakania.
2. Ugiąć lekko kolana, a górną część ciała wysunąć lekko do przodu od stawu biodrowego.
3. Odciągnąć pośladki lekko do tyłu i wyprowadzić miednicę.
4. Wciągnąć brzuch i ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa.
5. Barki pozostają skierowane do dołu, a głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa.
6. Napisać mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
7. Wskoczyć na matę do skakania ze złączonymi nogami i jednocześnie ułożyć ramiona równolegle do niej.
8. Ćwiczenie powtórzyć 10–15 razy w trzech seriach.

Ważne: nie prostować kolan i utrzymywać napięcie mięśni ciała.

Skok podstawowy naprzemiennie z nogami w rozkroku i złączonymi (rys. L)

1. Ustawić nogi rozstawione na szerokość mniejszą niż szerokość bioder na macie do skakania.
2. Ugiąć lekko kolana, a górną część ciała wysunąć lekko do przodu od stawu biodrowego.
3. Odciągnąć pośladki lekko do tyłu i wyprostować miednicę.
4. Wciągnąć pępek do środka i ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Bark pozostaje skierowany do dołu, a głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa.
5. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
6. Odbić się od maty do skakania i w powietrzu rozłożyć nogi.
7. Podczas skoku należy rozstawić nogi na macie do skakania.
8. Ponownie odbić się od maty do skakania i złączyć nogi.
9. Podczas skoku należy rozstawić nogi na macie do skakania na szerokość mniejszą niż szerokość bioder.
10. Ćwiczenie powtórzyć 10–15 razy w trzech seriach.

Ważne: nie prostować kolan i utrzymywać napięcie mięśni ciała.

Naprzemiennie skakanie na piętach (rys. M)

1. Ustawić jedną nogę z przodu i wcisnąć piętę w matę do skakania. Druga stopa powinna pozostać jeden krok za stopą ustawioną z przodu.
2. Lekko zgiąć ramiona i ułożyć je w takiej pozycji, jak podczas biegania.
3. Ugiąć lekko kolana, a górną część ciała wysunąć lekko do przodu od stawu biodrowego.
4. Odciągnąć pośladki lekko do tyłu i wyprostować miednicę.
5. Wciągnąć brzuch i ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa.

6. Bark pozostaje skierowany do dołu, a głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa.
7. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Odbić się od maty do skakania i zmienić pozycję stóp. Silnie wciskać przy tym znajdującą się z przodu piętę w matę do skakania.
9. W ten sam sposób postępować z rękoma.
10. Ćwiczenie powtórzyć 10–15 razy w trzech seriach.

Ważne: szybko zmieniać pozycję stóp i zwracać uwagę na ciągłe napięcie mięśni ciała.

Naprzemiennie skakanie na palcach (rys. N)

1. Ustawić jedną stopę z palcami skierowanymi do przodu. Druga stopa powinna pozostać jeden krok za stopą ustawioną z przodu.
2. Lekko zgiąć ramiona i ułożyć je w takiej pozycji, jak podczas biegania.
3. Ugiąć lekko kolana, a górną część ciała wysunąć lekko do przodu od stawu biodrowego.
4. Odciągnąć pośladki lekko do tyłu i wyprostować miednicę.
5. Wciągnąć brzuch i ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa.
6. Bark pozostaje skierowany do dołu, a głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa.
7. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Odbić się od maty do skakania i zmienić pozycję stóp. Należy przy tym dotknąć palcami stopy, która znajduje się z przodu na macie do skakania.
9. W ten sam sposób postępować z rękoma.
10. Ćwiczenie powtórzyć 10–15 razy w trzech seriach.

Ważne: szybko zmieniać pozycję stóp i zwracać uwagę na ciągłe napięcie mięśni ciała.

Ćwiczenia z drążkiem treningowym

Rozstawione i złożone – kolana wysoko (rys. O)

1. Ustawić nogi rozstawione na szerokość mniejszą niż szerokość bioder na macie do skakania.
2. Ugiąć lekko kolana, a górną część ciała wysunąć lekko do przodu od stawu biodrowego.
3. Przedramiona oprzeć na drążku treningowym.
4. Odciągnąć pośladki lekko do tyłu i wyprostować miednicę.
5. Wciągnąć brzuch i ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa.
6. Barki pozostają skierowane do dołu, a głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa.
7. Napisać mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Odbić się mocno od maty do skakania i podciągnąć kolana do góry. Nogi pozostają przy tym rozstawione.
9. Podczas skoku należy rozstawić nogi na macie do skakania.
10. Ponownie odbić się mocno od maty do skakania i podciągnąć kolana do góry, złączając przy tym nogi.
11. Podczas skoku należy rozstawić nogi na macie do skakania na szerokość mniejszą niż szerokość bioder.
12. Ćwiczenie powtórzyć 10–15 razy w trzech seriach.

Ważne: zmieniać przy tym szybko pozycję i podczas odbijania podciągnąć kolana do góry.

Nożyce – nogi naprzemiennie do przodu (rys. P)

1. Jedną stopę ustawić z przodu, a drugą, opierając na przedstopiu, krok za przednią stopą.
2. Przedramiona oprzeć na drążku treningowym.

3. Ugiąć lekko kolana, a górną część ciała wysunąć lekko do przodu od stawu biodrowego.
4. Odciągnąć pośladki lekko do tyłu i wyprostować miednicę.
5. Wciągnąć brzuch i ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa.
6. Barki pozostają skierowane do dołu, a głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa.
7. Napisać mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Odbić się mocno od maty do skakania i zmienić pozycję stóp. Ręce znajdują się jeszcze na drążku.
9. Ćwiczenie powtórzyć 10–15 razy w trzech seriach.

Ważne: szybko i mocno zmieniać pozycję stóp i zwracać uwagę na ciągłe napięcie mięśni ciała.

Bieg w miejscu (rys. Q)

1. Ustawić nogi rozstawione na szerokość mniejszą niż szerokość bioder na macie do skakania.
2. Przedramiona oprzeć na drążku treningowym.
3. Ugiąć lekko kolana, a górną część ciała wysunąć lekko do przodu od stawu biodrowego.
4. Odciągnąć pośladki lekko do tyłu i wyprostować miednicę.
5. Wciągnąć brzuch i ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa.
6. Barki pozostają skierowane do dołu, a głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa.
7. Napisać mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Wcisnąć mocno jedną stopę w matę do skakania i unieść jednocześnie drugą stopę w powietrze.
9. Podczas tego biegu w miejscu zmieniać pozycję stóp.
10. Ćwiczenie powtórzyć 10–15 razy w trzech seriach.

Ważne: szybko i mocno zmieniać pozycję stóp i zwracać uwagę na ciągłe napięcie mięśni ciała.

Naprzemienne skoki na bok (rys. R)

1. Ustawić nogi rozstawione na szerokość mniejszą niż szerokość bioder na macie do skakania.
2. Przedramiona oprzeć na drążku treningowym.
3. Ugiąć lekko kolana, a górną część ciała wysunąć lekko do przodu od stawu biodrowego.
4. Odciągnąć pośladki lekko do tyłu i wyprostować miednicę.
5. Wciągnąć pępek do środka i ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa.
6. Bark pozostaje skierowany do dołu, a głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa.
7. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
8. Wcisnąć mocno stopy w matę do skakania i skakać ze złączonymi nogami na bok na jedną stronę maty.
9. Skakać ze złączonymi nogami na bok na jedną stronę maty do skakania.
10. Ćwiczenie powtórzyć 10–15 razy w trzech seriach.

Ważne: szybko i mocno zmieniać pozycję stóp i zwracać uwagę na ciągłe napięcie mięśni ciała.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń.

Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji.
2. Delikatnie pociągnąć dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę.
3. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.

2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: pamiętać, aby uda były ułożone równoległe do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

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

Chronić produkt przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych i bliskimi źródłami ciepła.

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe)

należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu).

Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych takich jak przetłaczniaki ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. 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: 463306_2404

PL Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

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



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Obsah balení (obr. A)

- 2 x díl rámu (1)
- 1 x díl rámu (2)
- 1 x skákací podložka včetně krytu okraje (3)
- 30 x gumové poutko (4) (1 x náhradní)
- 1 x vrchní trubka (5)
- 1 x držadlo ve tvaru T (6)
- 1 x spodní trubka (7)
- 1 x kryt (8)
- 8 x nožka (9)
- 8 x patka (10, 11)
- 1 x stavěcí šroub (12)
- 3 x šestihranný šroub 85 mm (13)
- 2 x šestihranný šroub 42 mm (14)
- 5 x šroubová matice (15)
- 11 x podložka, vypouklá (16)
- 5 x pružná podložka (17)
- 1 x šestihranný klíč (18)
- 1 x klíč na šrouby (19)
- 1 x napínač poutek (20)
- 1 x návod k použití

Technické údaje

Trampolína Ø: cca 112 cm
Skákací plocha: Ø: cca 85 cm
Hmotnost: cca 13,5 kg

ISO 20957 Třída H

Oblast použití: domácí použití

Použité symboly



Hrozí nebezpečí převrácení, při nastupování nestoupejte na rám.



Max. zatížení: 120 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
08/2024

Použití dle určení

Tento výrobek je sportovním vybavením pro osoby starší 14 let a je určen pouze pro soukromé použití. Výrobek se smí používat pouze v suchých vnitřních prostorách.

Výrobek lze zatížit maximálně 120 kg!

Bezpečnostní pokyny

Důležité: Přečtete si pozorně návod k použití a bezpodmínečně si jej uschovejte!



Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Nebezpečí udušení. Nebezpečí zalknutí.



Nebezpečí poranění dětí!

- Děti si nesmí s výrobkem hrát. Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.
- Výrobek je určen výhradně pro použití dospělými nebo mladistvými od 14 let s odpovídajícím fyzickým a duševním vývojem. Ujistěte se, že je uživatel seznámen s používáním výrobku nebo že je pod dozorem. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomy své odpovědnosti a uvědomit si, že děti jsou přirozeně hravé a rády experimentují, a proto je třeba počítat se situacemi a chováním, které nejsou pro výrobek určeny.

- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhybejte se situacím a jednáním, pro které není výrobek určen.
- Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Pokud se výrobek nepoužívá, musí být uchovávan mimo dosah dětí.

Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Výrobek nepoužívejte, pokud jste zraněni nebo máte zdravotní problémy, např. zranění kotníku, problémy se zády, oslabení svalů pánevního dna, problémy s rovnováhou, poškození ušního bubínku/vnitřního ucha.
- Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 120 kg. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Výrobek může v jednu chvíli používat vždy pouze jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Okolo cvičebního prostoru musí být ze všech stran a nad hlavou volný prostor minimálně 1 m (obr. I).
- Dávejte si také pozor na předměty nad hlavou, např. lampy, police.
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupníků.

- Pokud máte závrať, pocity bušení srdce nebo podobné potíže, okamžitě výrobek opusťte. Okamžitě vyhledejte lékaře.
- Při skákání nejezte a nežvýkejte žvýkačky nebo podobné předměty. Hrozí nebezpečí spolknutí!
- Tento výrobek není určen pro použití osobami (včetně dětí pod 14 let) s omezenými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a/nebo znalostí, pokud nejsou pod dozorem osoby odpovědné za jejich bezpečnost nebo pokud od ní nedostaly pokyny, jak přístroj používat.
- Na výrobek se nesmí vstupovat s cigaretami nebo pod vlivem alkoholu a/nebo drog! Na výrobek nevstupujte ani když jste unavení! Hrozí nebezpečí ztráty stability z nepozornosti!
- Nikdy neskákejte z výrobku přímo na zem! Při tvrdém nárazu hrozí vysoké nebezpečí poranění!
- Před každým použitím zkontrolujte spojení mezi nožkami a díly rámu.
- Výrobek smí instalovat pouze dospělá osoba, aby nedošlo ke zranění neodborným zacházením. Pamatujte na to, že výrobek se smí používat pouze kompletně smontovaný.
- Neskákejte ani nedopadejte na kryt okraje výrobku a vždy vystupte na střed skákací podložky (obr. J).
- Neprovádějte akrobatické skoky, salta apod.! Upozorněte na toto nebezpečí zejména mladistvé.
- Nepokoušejte se skákat z trampolíny na jiné osoby, předměty nebo na zem. Neskákejte na trampolínu z vyšších míst (žebřík, židle apod.). Nebezpečí poranění!
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Skákejte pouze při dostatečném osvětlení. Tréninkový prostor musí být dostatečně osvětlený.
- Zkontrolujte před každým použitím pevné usazení nožek trampolíny.

- **Upozornění!** Tento výrobek lze použít pouze tehdy, je-li zajišťovací šroub upevněn v jednom ze tří nastavovacích otvorů tréninkové tyče! Vytáhněte tréninkovou tyč z upevnění maximálně ke značce.

Nebezpečí v důsledku opotřebení!

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Při kontrole věnujte zvláštní pozornost dílům, které jsou náchylné k opotřebení, jako je například skákací podložka a potah.
- Skákací podložka a kryt okraje musí být čisté a suché!
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné skladování a používání výrobku může způsobit jeho předčasné opotřebení a následné zranění.

Montáž (obr. B–H)

- Sestavení výrobku by měla vždy provádět dospělá osoba.
- Odstraňte balicí materiál.

Montáž rámu (obr. B)

Spojte díly rámu (1, 2).

Montáž skákací podložky (obr. C)

Poznámka: Přední strana skákací podložky je označena praporkem.

Nasazování gumových poutek (obr. C)

UPOZORNĚNÍ!

Při nasazování gumových poutek (4) postupujte opatrně! Gumová poutka jsou při nasazování napnutá! Hrozí nebezpečí poranění!

UPOZORNĚNÍ!

Při upevňování gumových poutek (4) vždy použijte napínač poutka (20). Dbejte na to, aby bylo gumové poutko úplně napnuté kolem kuličky (4b). Jinak hrozí nebezpečí poranění!

1. Začněte u oka (3b) označeného na obr. C číslem 1. Protáhněte gumové očko (4) s koncem poutka (4a) očkem.

Poznámka: Na přední stranu skákací podložky připevňují pouze 4 gumová poutka.

2. Provléknete napínač poutek koncem poutka a zasuněte háček napínače poutka do prohlubni kuličky.
3. Zatlačte rukojeť napínače poutek dolů. Gumové poutko se s napínačem poutek napne směrem ke skákací podložce.
4. Stlačte napínač poutek dolů, až konec poutka pevně obepne kuličku gumového poutka. Nyní vyjměte napínač poutek.
5. Gumová poutka připevňujte střídavě na protilehlých stranách, aby byla skákací podložka rovnoměrně napnutá. Namontujte gumová poutka jedno po druhém (obr. C1, C2, C3).

Montáž nožek (obr. D–E)

1. Položte výrobek na vodorovný podklad.
2. Namontujte gumová poutka jedno po druhém (1a, 2a).
3. Našroubujte nožky (9) na přiložené závity až na doraz (obr. D).
4. Nasaďte krytky nožiček (10/11) na nožičky (obr. E).

Montáž tréninkové tyče (obr. F–G)

Montáž spodní trubky (obr. F)

1. Postavte výrobek na nožky (9).
2. Umístěte spodní trubku (7) a kryt (8) na obě nožky, které jsou blízko sebe, tak, aby byly nožky uzavřeny.
3. Zajistěte spodní trubku a kryt pomocí šestihranných šroubů (13), podložek (16), pružných podložek (17) a šroubových matic (15).
4. Pomocí šestihranného klíče (18) a klíče na šrouby (19) pevně utáhněte šroubové matice.

Upozornění: Ujistěte se, že jsou šroubové matice pevně utaženy.

Montáž horní trubky, rukojeti ve tvaru T a nastavení tréninkové tyče (obr. G)

1. Připevněte rukojeť ve tvaru T (6) k horní trubce (5) pomocí šestihranných šroubů (14), podložek (16), pružných podložek (17) a šroubových matic (15).

Poznámka: Ujistěte se, že je T-rukojeť správně nasazena. Zapuštěné otvory směřují nahoru a zakřivené podložky se do nich umístí odpovídajícím způsobem.

Poznámka: Máte možnost nastavit tréninkovou tyč do tří různých výšek (7a).

2. Zasuňte horní trubku do spodní trubky (7) a nastavte rukojeť ve tvaru T do požadované výšky. Ujistěte se, že nad otvorem v držáku rukojeti je seřizovací otvor.

Poznámka: Postavte se na výrobek a položte předloktí na tréninkovou tyč. Paže by měly být ohnuté přibližně v pravém úhlu (obr. H).

3. Zasuňte zajišťovací šroub (12) do držáku rukojeti a utáhněte jej.

Upozornění! Tento výrobek lze použít pouze tehdy, je-li zajišťovací šroub upevněn v jednom ze tří nastavovacích otvorů tréninkové tyče! Vytáhněte tréninkovou tyč z upevnění maximálně ke značce.

Demontáž

Demontujte výrobek v opačném pořadí.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a cvičení ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Intenzitu cvičení zvyšujte postupně.
- Provádějte všechny cviky stejnoměrně, ne trhavě a udržujte rovnoměrné tempo.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání: Při námaze vydechujte a při odlehlení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Vytvořte si plán cvičení přizpůsobený Vaším potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení.

Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 12 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každým tréninkem dobře zahřejte jednotlivé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme po každém tréninku provést závěrečné protažení.

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Niže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šíjové svalstvo

1. Pomalu otáčejte hlavou doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem, pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Sevrete prsty rukou za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Když přitom předkloníte trup, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Přitahujte ramena směrem k uším a nechte je zase klesnout.
4. Sřídavě levou a pravou paži dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom dít klidně dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od země.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.

3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy cvičení

Následně uvádíme výběr možných cviků.

Poznámka: Pro osoby vyšší než střední postavy nejsou některé z uvedených cviků vhodné, protože je nelze správně provést.

Poznámka: Cviky představují trénink celého těla z hlediska zapojených svalových skupin.

Cvičení bez tréninkové tyče

Základní skok s přinoženým nohama (obr. K)

1. Rozkročte nohy na skákací podložce o něco méně než na šířku boků.
2. Kolena mírně pokrčte a horní část těla mírně předsuňte z kyčelního kloubu.
3. Napněte hýždě mírně dozadu a narovnejte pánev.
4. Přitáhněte břicho a lopatky k páteři.
5. Rameno zůstává dole a hlava je v prodloužení páteře.
6. Napněte svaly paží, hýžďové a břišní svaly.
7. Skákejte na podložce s přinoženým nohama a současně pohybujte pažemi rovnoběžně s nimi.
8. Zopakujte tento cvik 10–15krát po třech sériích.

Důležité: Nepropínejte kolena a udržujte tělo napnuté.

Základní skok s nohama střídavě od sebe a k sobě (obr. L)

1. Rozkročte nohy na skákací podložce o něco méně než na šířku boků.
2. Kolena mírně pokrčte a horní část těla mírně předsuňte z kyčelního kloubu.
3. Napněte hýždě mírně dozadu a narovnejte pánev.
4. Stáhněte břicho směrem dovnitř a lopatky směrem k páteři. Rameno zůstává dole a hlava je v prodloužení páteře.

5. Napněte svaly paží, hýžďové a břišní svaly.
6. Odrazte se od skákací podložky a ve vzduchu roztáhněte nohy.
7. Při doskoku dopadněte rozkročeným nohama na skákací podložku.
8. Opět se odrazte od skákací podložky a sevřete nohy.
9. Při doskoku dopadněte nohama na skákací podložku méně než na šířku boků.
10. Zopakujte tento cvik 10–15krát po třech sériích.

Důležité: Nepropínejte kolena a udržujte tělo napnuté.

Střídavý skok na patách (obr. M)

1. Jednu nohu umístěte dopředu a patou zatlačte do podložky. Druhá noha zůstává jeden krok za přední nohou.
2. Pokrčené paže jsou vůči nohám v poloze jako při běhu.
3. Kolena mírně pokrčte a horní část těla mírně předsuňte z kyčelního kloubu.
4. Napněte hýždě mírně dozadu a narovnejte pánev.
5. Přitáhněte břicho a lopatky k páteři.
6. Rameno zůstává dole a hlava je v prodloužení páteře.
7. Napněte svaly paží, hýžďové a břišní svaly.
8. Odrazte se od podložky a změňte polohu nohou. Patu, která se zvedá dopředu, pevně zatlačte do skákací podložky.
9. Pažemi pohybujte odpovídajícím způsobem.
10. Zopakujte tento cvik 10–15krát po třech sériích.

Důležité: Rychle střidejte polohy nohou a po celou dobu dbejte na napětí těla.

Střídavý skok na špičkách (obr. N)

1. Jednu nohu umístěte špičkou dopředu. Druhá noha zůstává jeden krok za přední nohou.
2. Pokrčené paže jsou vůči nohám v poloze jako při běhu.
3. Kolena mírně pokrčte a horní část těla mírně předsuňte z kyčelního kloubu.

4. Napněte hýždě mírně dozadu a narovnejte pánev.
5. Přitáhněte břicho a lopatky k páteři.
6. Rameno zůstává dole a hlava je v prodloužení páteře.
7. Napněte svaly paží, hýžděové a břišní svaly.
8. Odrazte se od podložky a změňte polohu nohou. Přitom ťukněte špičkou nohy, která je vpředu, do skákací podložky.
9. Pažemi pohybujte odpovídajícím způsobem.
10. Zopakujte tento cvik 10–15krát po třech sériích.

Důležité: Rychle střídejte polohy nohou a po celou dobu dbejte na napětí těla.

Cvičení s tréninkovou tyčí

Roznožmo a snožmo – kolena co nejvýš (obr. O)

1. Rozkročte nohy na skákací podložce o něco méně než na šířku boků.
2. Kolena mírně pokrčte a horní část těla mírně předsuňte z kyčelního kloubu.
3. Předloktí položte volně na tréninkovou tyč.
4. Napněte hýždě mírně dozadu a narovnejte pánev.
5. Přitáhněte břicho a lopatky k páteři.
6. Rameno zůstává dole a hlava je v prodloužení páteře.
7. Napněte svaly paží, hýžděové a břišní svaly.
8. Silně se odrazte od skákací podložky a vytáhněte kolena až nahoru. Nohy zůstávají rozkročené.
9. Při doskoku dopadněte rozkročenýma nohama na skákací podložku.
10. Znovu se silně odrazte od skákací podložky, přitáhněte kolena až nahoru a současně přinožte nohy.
11. Při doskoku dopadněte nohama na skákací podložku méně než na šířku boků.
12. Zopakujte tento cvik 10–15krát po třech sériích.

Důležité: Zde rychle střídejte polohu nohou a při odrazu vytáhněte kolena až nahoru.

Nůžky – nohy střídavě vpřed (obr. P)

1. Jednu nohu umístěte dopředu a druhou s ploskou chodidla jeden krok za přední nohu.
2. Předloktí položte volně na tréninkovou tyč.
3. Kolena mírně pokrčte a horní část těla mírně předsuňte od kyčelního kloubu.
4. Napněte hýždě mírně dozadu a narovnejte pánev.
5. Přitáhněte břicho a lopatky k páteři.
6. Rameno zůstává dole a hlava je v prodloužení páteře.
7. Napněte svaly paží, hýžděové a břišní svaly.
8. Silně se odrazte od podložky a změňte polohu nohou. Paže jsou stále položené na tyči.
9. Zopakujte tento cvik 10–15krát po třech sériích.

Důležité: Rychle a prudce střídejte polohu nohou a po celou dobu dbejte na napětí těla.

Běh na místě (obr. Q)

1. Rozkročte nohy na skákací podložce o něco méně než na šířku boků.
2. Předloktí položte volně na tréninkovou tyč.
3. Kolena mírně pokrčte a horní část těla mírně předsuňte z kyčelního kloubu.
4. Napněte hýždě mírně dozadu a narovnejte pánev.
5. Přitáhněte břicho a lopatky k páteři.
6. Rameno zůstává dole a hlava je v prodloužení páteře.
7. Napněte svaly paží, hýžděové a břišní svaly.
8. Jednu nohu pevně zatlačte do skákací podložky a druhou současně zvedněte do vzduchu.
9. Během tohoto běhu střídejte polohy nohou na místě.
10. Zopakujte tento cvik 10–15krát po třech sériích.

Důležité: Rychle a prudce střídejte polohu nohou a po celou dobu dbejte na napětí těla.

Střídavý skok do strany (obr. R)

1. Rozkročte nohy na skákačí podložce o něco méně než na šířku boků.
2. Předloktí položte volně na tréninkovou tyč.
3. Kolena mírně pokrčte a horní část těla mírně předsuňte od kyčelního kloubu.
4. Napněte hýždě mírně dozadu a narovnejte pánev.
5. Stáhněte břicho dovnitř a lopatky směrem k páteři.
6. Rameno zůstává dole a hlava je v prodloužení páteře.
7. Napněte svaly paží, hýžděové a břišní svaly.
8. Pevně zapřete chodidla do skákačí podložky a skočte bokem na jednu stranu skákačí podložky se zavřenými nohama.
9. Se snoženými nohama skočte bokem na druhou stranu podložky.
10. Zopakujte tento cvik 10–15krát po třech sériích.

Důležité: Rychle a prudce střídejte polohu nohou a po celou dobu dbejte na napětí těla.

Protažení

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protažení. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.
3. Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

Paže a ramena

1. Postavte se rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svalstvo nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý kruživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohy vystřídejte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

Uskladnění, čištění

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

Chraňte jej před přímým slunečním zářením a blízkostí topného systému.

Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů.

Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti.

O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy.

Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají běžnému opotřebení, a proto je třeba je považovat za opotřebitelné díly (např. baterie), ani na křehké díly, jako jsou vypínače nebo díly ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplyvají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodluhuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly. Při reklamacích se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 463306_2404

 Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: 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.

Rozsah dodávky (obr. A)

- 2 x diel rámu (1)
- 1 x diel rámu (2)
- 1 x skákacia podložka vrátane krytu okraja (3)
- 30 x gumová slučka (4) (1 x náhradná slučka)
- 1 x horná rúrka (5)
- 1 x T-rukoväť (6)
- 1 x spodná rúrka (7)
- 1 x kryt (8)
- 8 x noha (9)
- 8 x nožný uzáver (10, 11)
- 1 x zaistovacia skrutka (12)
- 3 x šesťhranná skrutka 85 mm (13)
- 2 x šesťhranná skrutka 42 mm (14)
- 5 x klobúčková skrutková matica (15)
- 11 x podložka, oblúčková (16)
- 5 x pružná podložka (17)
- 1 x šesťhranný kľúč (18)
- 1 x vidlicový kľúč (19)
- 1 x upínač slučiek (20)
- 1 x návod na používanie

Technické údaje

Trampolína Ø: cca 112 cm
Skákacia podložka Ø: cca 85 cm
Hmotnosť: cca 13,5 kg

ISO 20957 trieda H

Oblasť použitia: domáce prostredie

Použité symboly



Nebezpečenstvo prevrátenia. pri nastupovaní nestúpajte na rám.



Max. nosnosť: 120 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
08/2024

Určené použitie

Tento výrobok je športové náradie určené pre osoby staršie ako 14 rokov a výlučne na súkromné použitie. Výrobok sa smie používať len v suchom interieri.

Výrobok sa smie zaťažiť maximálne hmotnosťou 120 kg!

Bezpečnostné pokyny

Dôležité: Tento návod na používanie si starostlivo prečítajte a bezpodmienečne ho uschovajte!



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.



Nebezpečenstvo poranenia detí!

- Deti sa nesmú hrať s výrobkom. Deti upozornite zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.
- Tento výrobok je určený výlučne na používanie dospelými osobami alebo mladistvými vo veku od 14 rokov s primeraným fyzickým a duševným vývojom. Je potrebné zabezpečiť, aby bol používateľ oboznámený s používaním výrobku alebo aby bol pod dozorom. Rodičia a iné osoby dozoru si musia byť vedomé svojej zodpovednosti, keďže na základe prirodzenej hravosti detí a radosti z experimentovania je potrebné počítať so situáciami a správaním, pre ktoré tento výrobok nie je určený.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.

- S cieľom predísť nebezpečenstvu poranenia sa deti nesmú počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku.
- Čistenie a údržbu používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Výrobok, ak sa nepoužíva, sa musí uchovávať mimo dosahu detí.

Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že váš zdravotný stav zodpovedá nárokom tréningu.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený, napr. v dôsledku zranenia členkov, problémov s chrbticou, oslabenia panvového dna, problémov s rovnováhou, poškodenia bubienka/vnútorného ucha.
- Tento výrobok je konštruovaný na maximálnu telesnú hmotnosť 120 kg. Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a trénujte s ohľadom na svoju aktuálnu športovú výkonnosť. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie spolu s príkladmi cvikov majte vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali tréning vykonávať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Výrobok smie v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 1 m do všetkých strán a nad hlavou (obr. I).
- Dávajte pozor na predmety nad hlavou, ako sú svetidlá, police.
- Trénujte len na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Výrobok okamžite opustite, ak pociťujete závrat, búšenie srdca a podobne. Ihneď vyhľadajte lekára.

- Počas skákania nejedzte ani nežuňte žuvačku a podobne. Hrozí nebezpečenstvo prehltnutia!
- Tento výrobok nie je určený osobám (ani deťom mladším ako 14 rokov) s obmedzenými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatočnými skúsenosťami a/alebo vedomosťami, ak na ne nedohlíada osoba zodpovedná za ich bezpečnosť alebo ak od nej nedostávajú pokyny, ako majú náradie používať.
- Na výrobok nevstupujte s cigaretou ani pod vplyvom alkoholu a omamných látok! Na výrobok nevstupujte, ani keď ste unavený! Hrozí nebezpečenstvo straty kontroly z nepozornosti!
- Nikdy neskáčte z výrobku priamo na zem! V dôsledku tvrdého nárazu hrozí nebezpečenstvo poranenia!
- Pred každým použitím skontrolujte spoj medzi nohami a dielmi rámu.
- Výrobok môže zmontovať iba dospelá osoba, aby sa predišlo poraneniu spôsobenému nesprávnou manipuláciou. Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.
- Neskáčte ani nepristávajte na kryt okraja výrobku a vždy vstupujte do stredu skákacej podložky (obr. J).
- Nevykonávajte akrobatické skoky, saltá atď.! Upozorníte na toto nebezpečenstvo najmä mladistvých.
- Nepokúšajte sa skákať z trampolíny na iné osoby, predmety alebo zem. Neskáčte na trampolínu z vyššieho miesta (rebrík, stolička atď.). Nebezpečenstvo poranenia!
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekoncentrovaný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Skáčte len pri dostatočnom osvetlení. Miesto cvičenia musí byť dostatočne osvetlené.
- Pred každým použitím skontrolujte pevné osadenie nôh trampolíny.

- **Upozornenie!** Tento výrobok sa smie používať len vtedy, ak je fixačná skrutka upevnená v jednom z troch nastavovacích otvorov cvičebnej tyče! Cvičebnú tyč vytiahnite z upevnenia maximálne po označení.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Počas kontroly venujte osobitnú pozornosť dielom, ktoré podliehajú opotrebeniu, ako je skákacia podložka a upnutie.
- Skákacia podložka a kryt okraja musia byť čisté a suché!
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.

Montáž (obr. B – H)

- Montáž by mala vždy vykonať dospelá osoba.
- Odstráňte obalový materiál.

Montáž rámu (obr. B)

Zasuňte diely rámu (1, 2) do seba.

Montáž podložky na skákanie (obr. C)

Upozornenie: Predná strana skákacej podložky je označená malou vlajkou.

Osadenie gumových slučiek (obr. C)

UPOZORNENIE!

Pri vkladaní gumových slučiek (4) postupujte opatrne! Gumové slučky sú pri vkladaní napnuté! Hrozí nebezpečenstvo poranenia!

UPOZORNENIE!

Na upevnenie gumových slučiek (4) používajte vždy upínač slučiek (20). Dbajte pritom na to, aby bola gumová slučka úplne upnutá okolo guľôčky (4b). V opačnom prípade hrozí nebezpečenstvo poranenia!

1. Začnite s okom (3b), ktoré je na obr. C označené číslom 1. Gumovú slučku (4) pretiahnite koncom slučky (4a) cez oko.

Upozornenie: Na prednú stranu skákacej podložky sa upevnia len 4 gumové slučky.

2. Veďte upínač slučiek cez koniec slučky a zacvaknite hák upínača slučiek do priehlbín guľôčok.
3. Rukoväť upínača slučiek zatlačte nadol. Gumová slučka sa napne pomocou upínača slučiek v smere skákacej podložky.
4. Stlačte upínač slučiek smerom nadol, kým koniec slučky bezpečne neobklopí guľôčku gumovej slučky. Upínač slučiek vyberte.
5. Gumové slučky pripievňujte striedavo na opačné strany, aby sa dosiahlo rovnomerné upnutie skákacej podložky. Postupne osadíte všetky gumové slučky (obr. C1, C2, C3).

Montáž nôh (obr. D – E)

1. Výrobok položte na rovný vodorovný podklad.
2. Odstráňte prepravné uzávery (1a, 2a).
3. Otočte nohy (9) až na doraz na určených závitoch (obr. D).
4. Nasadíte krytky nožičiek (10/11) na nožičky (obr. E).

Montáž cvičebnej tyče (obr. F – G)

Montáž spodnej rúrky (obr. F)

1. Trampolínu postavte na nohy (9).
2. Umiestnite spodnú rúrku (7) a kryt (8) na dve nohy, ktoré sú blízko seba tak, aby boli nohy obklopené.
3. Spodnú rúrku a kryt upevnite šesťhrannými skrutkami (13), podložkami (16), pružnými podložkami (17) a klobúkovými skrutkovými maticami (15).
4. Pomocou šesťhranného kľúča (18) a skrutkovača (19) upevnite klobúkové skrutkové matice.

Upozornenie: Dbajte na to, aby boli klobúkové skrutkové matice pevne utiahnuté.

Montáž hornej rúrky, T-rukoväte a nastavenie cvičebnej tyče (obr. G)

1. T-rukoväť (6) upevníte šesťhrannými skrutkami (14), podložkami (16), pružnými podložkami (17) a klobúkovými skrutkovými maticami (15) na hornej rúrke (5).

Upozornenie: Uistite sa, že je T-rukoväť správne nasadená. Zapustené otvory smerujú nahor a zakrivené podložky sa umiestnia do otvorov zodpovedajúcim spôsobom.

Upozornenie: Máte možnosť nastaviť cvičebnú tyč na tri rôzne výšky (7a).

2. Hornú rúrku zasuniete do spodnej rúrky (7) a T-rukoväť umiestnite do požadovanej výšky. Dbajte na to, aby sa nastavovací otvor nachádzal nad otvorom v držiaku rukoväte.

Upozornenie: Postavte sa na výrobok a predlaktia položte na cvičebnú tyč. Paže by mali byť ohnuté v približne pravom uhle (obr. H).

3. Fixačnú skrutku (12) zasuniete do držiaka rukoväte a pevne utiahnite.

Upozornenie! Tento výrobok sa smie používať len vtedy, ak je fixačná skrutka upevnená v jednom z troch nastavovacích otvorov cvičebnej tyče! Cvičebnú tyč vytiahnite z upevnenia maximálne po označenie.

Demontáž

Výrobok demontujte v opačnom poradí.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.

- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo, ale v rovnakom tempe.
- Dbajte na pravidelné dýchanie: vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so sériami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvikov. Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Sériu cvičení by mala pozostávať z cca 12 opakovaní jedného cviku.
- Každú sériu cvičení môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrižte za chrbtom a opatrne ich vyfahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť tela dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po minúte zmeníte smer.
3. Plecia fahajte k ušiam a opäť ich spustíte.
4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.

Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme výber cvikov.

Upozornenie: Pre osoby, ktoré majú vyššiu ako priemernú výšku, nie sú niektoré z cvikov vhodné, keďže sa nedajú správne vykonať.

Upozornenie: Cviky predstavujú tréning celého tela vzhľadom na namáhané svalové skupiny.

Cviky bez cvičebnej tyče

Základný skok s nohami pri sebe (obr. K)

1. Postavte sa na skákaciu podložku s nohami pri sebe menej ako na šírku bokov.
2. Mierne ohnite kolená a hornú časť tela mierne vysuňte vpred z bedrového kĺbu.
3. Zadok vysuňte mierne dozadu a panvu držte vzpriamenú.
4. Zatiahnite brucho a lopatky smerom k chrbtici.
5. Plecia zostávajú dole a hlava je v predĺžení chrbtice.
6. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
7. Skáčte na skákacej podložke s nohami pri sebe a paralelne pohybujte rukami.
8. Tento cvik opakujte 10 až 15-krát po tri série.

Dôležité: Kolená nevystierajte a udržiavajte telo napnuté.

Základný skok so striedaním nôh od seba a k sebe (obr. L)

1. Postavte sa na skákaciu podložku s nohami pri sebe menej ako na šírku bokov.
2. Mierne ohnite kolená a hornú časť tela mierne vysuňte vpred z bedrového kĺbu.

3. Zadok vysuňte mierne dozadu a panvu držte vzpriamenú.
4. Zatiahnite pupok dovnútra a lopatky smerom k chrbtici. Plecia zostávajú dole a hlava je v predĺžení chrbtice.
5. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
6. Odrazte sa od skákacej podložky a vo vzduchu rozkročte nohy.
7. Pri dopade na skákaciu podložku držte nohy rozkročené.
8. Opäť sa odrazte od skákacej podložky a nohy spojte.
9. Pri dopade na skákaciu podložku držte nohy pri sebe menej ako na šírku bokov.
10. Tento cvik opakujte 10 až 15-krát po tri série.

Dôležité: Kolená nevystierajte a udržiavajte telo napnuté.

Skok na päťach so striedaním (obr. M)

1. Vysuňte jedno chodidlo dopredu a päťu zatlačte do skákacej podložky. Druhé chodidlo dajte o jeden krok dozadu za predné chodidlo.
2. Ohnite paže a dajte ich do polohy od nôh ako pri behu.
3. Mierne ohnite kolená a hornú časť tela mierne vysuňte vpred z bedrového kĺbu.
4. Zadok vysuňte mierne dozadu a panvu držte vzpriamenú.
5. Zatiahnite brucho a lopatky smerom k chrbtici.
6. Plecia zostávajú dole a hlava je v predĺžení chrbtice.
7. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
8. Odrazte sa od skákacej podložky a vystriedajte polohu chodidiel. Zatlačte pritom päťu, ktorá dopadá dopredu, silno do skákacej podložky.
9. Zodpovedajúcim spôsobom pohybujte rukami.
10. Tento cvik opakujte 10 až 15-krát po tri série.

Dôležité: Polohy chodidiel rýchlo striedajte a dbajte na nepretržité napnutie tela.

Skok na špičkách so striedaním (obr. N)

1. Jedno chodidlo postavte dopredu na špičku. Druhé chodidlo dajte o jeden krok dozadu za predné chodidlo.
2. Ohnite paže a dajte ich do polohy od nôh ako pri behu.
3. Mierne ohnite kolená a hornú časť tela mierne vysuňte vpred z bedrového kĺbu.
4. Zadok vysuňte mierne dozadu a panvu držte vzpriamenú.
5. Zatiahnite brucho a lopatky smerom k chrbtici.
6. Plecia zostávajú dole a hlava je v predĺžení chrbtice.
7. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
8. Odrazte sa od skákacej podložky a vystriedajte polohu chodidiel. Dotknite sa pritom špičkou, ktorá dopadá dopredu, skákacej podložky.
9. Zodpovedajúcim spôsobom pohybujte rukami.
10. Tento cvik opakujte 10 až 15-krát po tri série.

Dôležité: Polohy chodidiel rýchlo striedajte a dbajte na nepretržité napnutie tela.

Cviky s cvičebnou tyčou

Kolená vysoko spolu a od seba (obr. O)

1. Postavte sa na skákaciu podložku s nohami pri sebe menej ako na šírku bokov.
2. Mierne ohnite kolená a hornú časť tela mierne vysuňte vpred z bedrového kĺbu.
3. Predlaktia položte voľne na cvičebnú tyč.
4. Zadok vysuňte mierne dozadu a panvu držte vzpriamenú.
5. Zatiahnite brucho a lopatky smerom k chrbtici.
6. Plecia zostávajú dole a hlava je v predĺžení chrbtice.
7. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
8. Silno sa odrazte od skákacej podložky a kolená zdvihnite až nahor. Nohy pritom zostávajú rozkročené.

9. Pri dopade na skákaciu podložku držte nohy rozkročené.
10. Opäť sa silno odrazte od skákacej podložky, kolená zdvihnite až nahor a spojte pritom nohy.
11. Pri dopade na skákaciu podložku držte nohy pri sebe menej ako na šírku bokov.
12. Tento cvik opakujte 10 až 15-krát po tri série.

Dôležité: Rýchlo striedajte polohy a zdvíhajte pritom kolená až nahor.

Nožnice – striedanie nôh dopredu (obr. P)

1. Postavte jedno chodidlo dopredu a druhé s bruškom jeden krok dozadu za predné chodidlo.
2. Predlaktia položte voľne na cvičebnú tyč.
3. Mierne ohnite kolená a hornú časť tela mierne vysuňte dopredu z bedrového kĺbu.
4. Zadok vysuňte mierne dozadu a panvu držte vzpriamenú.
5. Zatiahnite brucho a lopatky smerom k chrbtici.
6. Plecia zostávajú dole a hlava je v predĺžení chrbtice.
7. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
8. Silno sa odrazte od skákacej podložky a vystriedajte pritom polohu chodidiel. Paže sú položené na tyči.
9. Tento cvik opakujte 10 až 15-krát po tri série.

Dôležité: Polohy chodidiel rýchlo a rázne striedajte a dbajte na nepretržité napnutie tela.

Beh na mieste (obr. Q)

1. Postavte sa na skákaciu podložku s nohami pri sebe menej ako na šírku bokov.
2. Predlaktia položte voľne na cvičebnú tyč.
3. Mierne ohnite kolená a hornú časť tela mierne vysuňte vpred z bedrového kĺbu.
4. Zadok vysuňte mierne dozadu a panvu držte vzpriamenú.
5. Zatiahnite brucho a lopatky smerom k chrbtici.

6. Plecia zostávajú dole a hlava je v predĺžení chrbtice.
7. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
8. Jedno chodidlo zatlačte silno do skákacej podložky a druhé súčasne zdvihnite do vzduchu.
9. Pri tomto behu na mieste striedajte polohy chodidiel.
10. Tento cvik opakujte 10 až 15-krát po tri série.

Dôležité: Polohy chodidiel rýchlo a rázne striedajte a dbajte na nepretržité napnutie tela.

Skok do strán so striedaním (obr. R)

1. Postavte sa na skákaciu podložku s nohami pri sebe menej ako na šírku bokov.
2. Predlaktia položte voľne na cvičebnú tyč.
3. Mierne ohnite kolená a hornú časť tela mierne vysuňte dopredu z bedrového kĺbu.
4. Zadok vysuňte mierne dozadu a panvu držte vzpriamenú.
5. Zatiahnite pupok dovnútra a lopatky smerom k chrbtici.
6. Plecia zostávajú dole a hlava je v predĺžení chrbtice.
7. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
8. Chodidlá zatlačte silno do skákacej podložky a skočte s nohami pri sebe do jednej strany skákacej podložky.
9. Skočte s nohami pri sebe do druhej strany skákacej podložky.
10. Tento cvik opakujte 10 až 15-krát po tri série.

Dôležité: Polohy chodidiel rýchlo a rázne striedajte a dbajte na nepretržité napnutie tela.

Strečing

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vždy vykonávať 3-krát na každú stranu v trvaní 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava.
3. Pri tomto cviku sa nafahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nie je dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Stojte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžite najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

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

Chráňte ho pred priamym slnečným žiarením a blízkosťou vykurovacieho zariadenia. Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí.

Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recyklácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 463306_2404



Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Alcance de suministro (Fig. A)

- 2 elementos de bastidor (1)
- 1 elemento de bastidor (2)
- 1 lona de salto con cubierta para el borde (3)
- 30 lazos de goma (4) (1 de repuesto)
- 1 tubo superior (5)
- 1 mango en T (6)
- 1 tubo inferior (7)
- 1 cubierta (8)
- 8 patas de apoyo (9)
- 8 x Puntera (10, 11)
- 1 tornillo de fijación (12)
- 3 tornillos Allen 85 mm (13)
- 2 tornillos Allen 42 mm (14)
- 5 tuercas de sombrerete (15)
- 11 arandelas abombadas (16)
- 5 arandelas elásticas (17)
- 1 llave hexagonal (18)
- 1 llave inglesa (19)
- 1 tensor de lazos (20)
- 1 instrucciones de uso

Datos técnicos

Cama elástica Ø: aprox. 112 cm
Superficie de salto Ø: aprox. 85 cm
Peso: aprox. 13,5 kg

ISO 20957 Clase H

Ámbito de uso: en el hogar

Símbolos usados



Peligro de vuelco; no pisar el bastidor al subir.



Carga máx.: 120 kg



Fecha de fabricación (mes/año):
08/2024

Uso previsto

Este artículo es un equipo deportivo para personas mayores de 14 años y está diseñado exclusivamente para uso privado. El artículo solo se debe usar en interiores secos. La carga máxima que soporta el artículo es de 120 kg.

Indicaciones de seguridad

Importante: Lea detenidamente estas instrucciones de uso. ¡Es imprescindible conservarlas!



¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.



¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Advierta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.
- El artículo está destinado exclusivamente al uso por adultos o jóvenes mayores de 14 años con el correspondiente desarrollo físico y mental. Se debe asegurar que el usuario esté familiarizado con el uso del artículo o se encuentre bajo supervisión. Los padres y otras personas supervisoras deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que, debido al instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños, cabe prever situaciones y comportamientos para los que el artículo no está diseñado.

- Tenga en cuenta el instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños. Evite situaciones y comportamientos que no estén previstos para el artículo.
- No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.
- El artículo se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice.



¡Peligro de lesiones!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo, p. ej., en caso de lesiones de los tobillos, problemas de espalda, debilidad del suelo pélvico, problemas de equilibrio o lesiones del tímpano/oído interno.
- Este artículo está diseñado para un peso corporal máximo de 120 kg. No utilice el artículo si excede ese peso corporal.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítese de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves. En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- El artículo no está destinado a uso terapéutico.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de mín. 1 m en todas las direcciones y por encima de la cabeza (Fig. I).

- Preste atención a la presencia de objetos por encima de la cabeza, p. ej., luminarias o estantes.
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Baje enseguida del artículo si se marea, si siente taquicardia o similar. Consulte inmediatamente a un médico.
- No coma mientras esté saltando y no masque chicle o similares. ¡Existe peligro de atragantamiento!
- Este artículo no es apropiado para su uso por personas (incluidos niños menores de 14 años) con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas y/o con falta de experiencia y/o con falta de conocimientos, a menos que sean supervisadas por una persona responsable de su seguridad, o hayan recibido de ella las indicaciones sobre cómo se debe utilizar el equipo.
- ¡No se permite subir al artículo con cigarrillos o bajo el efecto de alcohol y/o drogas. Tampoco suba al artículo si está cansado. Existe el peligro de perder el control por falta de atención.
- No salte jamás directamente del artículo al suelo. Debido al impacto duro existe un gran peligro de lesiones.
- Compruebe antes de cada uso la conexión entre las patas y los elementos del bastidor.
- El artículo solamente debe ser montado por adultos para evitar lesiones debidas a una manipulación inadecuada. Tenga en cuenta que el artículo solo debe usarse una vez que esté completamente montado.
- No salte o aterrice en la cubierta del borde del artículo y suba siempre al centro de la lona de salto (Fig. J).
- No haga acrobacias, volteretas, etc. Señalice este peligro especialmente a los jóvenes.
- No trate de saltar desde la cama elástica sobre otras personas, objetos o al suelo. No salte a la cama elástica desde una ubicación más elevada (escalera, silla, etc.). ¡Peligro de lesiones!

- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.
- Salte únicamente en condiciones de luz suficientes, la zona de entrenamiento debe estar suficientemente iluminada.
- Antes de cada uso, compruebe que todas las patas de apoyo de la cama elástica estén firmemente apretadas.
- **¡Advertencia!** Solo se debe utilizar el artículo si el tornillo de fijación está bloqueado en uno de los tres orificios de ajuste de la barra de entrenamiento. Extraiga la barra de entrenamiento de la fijación, como máximo, hasta la marca.

¡Peligro por desgaste!

- Solo se debe usar el artículo si está en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se permite seguir usándolo.
- Al realizar el control, preste una atención especial a los elementos sujetos a desgaste, p. ej., la lona de salto y la pantalla.
- La lona de salto y la cubierta del borde deben estar limpias y secas.
- Utilice solamente repuestos originales.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuado del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro, lo cual puede causar lesiones.

Montaje (Fig. B-H)

- El montaje siempre debe realizarlo un adulto.
- Retire el material de embalaje.

Montaje del bastidor (Fig. B)

Junte los elementos de bastidor (1, 2).

Montaje de la lona de salto (Fig. C)

Nota: La parte delantera de la lona de salto está marcada con una banderita.

Colocación de los lazos de goma (Fig. C)



¡ADVERTENCIA!

¡Proceda con precaución al insertar los lazos de goma (4)! Al insertar los lazos de goma, estos se encuentran bajo tensión. ¡Existe peligro de lesiones!



¡ADVERTENCIA!

Utilice siempre el tensor de lazos (20) para fijar los lazos de goma (4). Preste atención a que el lazo de goma quede tensado completamente alrededor de la bola (4b). ¡De lo contrario existe peligro de lesiones!

1. Empiece por el ojal (3b) marcado en la Fig. C con 1. Pase el lazo de goma (4) con el extremo del lazo (4a) por el ojal.

Nota: En la parte delantera de la lona de saltosolo se fijan 4 lazos de goma.

2. Pase el tensor de lazos por el extremo del lazo e introduzca el gancho del tensor de lazos en las escotaduras de la bola.
3. Presione el mango del tensor de lazos hacia abajo. El lazo de goma se tensa con el tensor de lazos en dirección a la lona de salto.
4. Presione el tensor de lazos hacia abajo hasta que el extremo del lazo encierre con seguridad la bola del lazo de goma. Seguidamente, retire el tensor de lazos.
5. Para conseguir una tensión uniforme de la lona de salto, monte los lazos de goma alternativamente en los lados opuestos. Monte sucesivamente los lazos de goma (Fig. C1, C2, C3).

Montaje de las patas de apoyo (Fig. D-E)

1. Coloque el artículo sobre una superficie horizontal.
2. Retire los capuchones para el transporte (1a, 2a).

3. Enrosque las patas de apoyo (9) hasta el tope en las roscas previstas al efecto. (Fig. D)
4. Coloque las tapas de los pies (10/11) en los pies (Fig. E).

Montaje de la barra de entrenamiento (Fig. F-G)

Montaje del tubo inferior (Fig. F)

1. Coloque la cama elástica sobre las patas de apoyo (9).
2. Posicione el tubo inferior (7) y la cubierta (8) en las dos patas de apoyo situadas a poca distancia, de modo que las patas de apoyo queden envueltas.
3. Fije el tubo inferior y la cubierta con los tornillos Allen (13), las arandelas abombadas (16), las arandelas elásticas (17) y las tuercas de sombrerete (15).
4. Apriete las tuercas de sombrerete con ayuda de la llave hexagonal (18) y la llave inglesa (19).

Nota: Asegúrese de que las tuercas de sombrerete estén apretadas firmemente.

Montaje del tubo superior y del mango en T y ajuste de la barra de entrenamiento (Fig. G)

1. Fije el mango en T (6) con los tornillos Allen (14), las arandelas (16), las arandelas elásticas (17) y las tuercas de sombrerete (15) en el tubo superior (5).

Nota: Asegúrese de que la empuñadura en T está correctamente colocada. Los orificios empotrados apuntan hacia arriba y las arandelas curvadas se colocan en los orificios según corresponda.

Nota: Tiene la posibilidad de ajustar la barra de entrenamiento a tres alturas distintas (7a).

2. Inserte el tubo superior en el tubo inferior (7) y lleve el mango en T a la altura que necesita. Preste atención a que se un orificio de ajuste coincida con el orificio en el soporte del mango.

Nota: Colóquese encima del artículo y ponga los antebrazos sobre la barra de entrenamiento. Los brazos deberían estar flexionados aproximadamente en ángulo derecho (Fig. H).

3. Inserte el tornillo de fijación (12) en el soporte del mango y apriételo.

¡Advertencia! Solo se debe utilizar el artículo si el tornillo de fijación está bloqueado en uno de los tres orificios de ajuste de la barra de entrenamiento. Extraiga la barra de entrenamiento de la fijación, como máximo, hasta la marca.

Desmontaje

Desmonte el artículo en el orden inverso.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca, y mantenga una velocidad constante.
- Mantenga la respiración constante: espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Planificación general del entrenamiento

Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios. Tenga en cuenta estos principios:

- Cada serie debe estar compuesta de aprox. 12 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada serie puede repetirse 3 veces.
- Entre cada serie debe haber 30 segundos de pausa.
- Caliente bien todos los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos además estirar después de cada unidad de entrenamiento.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de 4 a 5 veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.
2. Haga un movimiento circular con los hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando de forma calmada!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.
2. A continuación, rote el pie elevado en una dirección y, pasados unos segundos, en la otra.
3. Cambie de pierna y repita el ejercicio.
4. Eleve las piernas una después de la otra y camine unos pasos en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

Propuestas de ejercicios

A continuación se le presenta una serie de ejercicios.

Nota: Algunos de los ejercicios mostrados no son apropiados para personas con una altura superior a la media, dado que no se pueden ejecutar correctamente.

Nota: Los ejercicios representan un entrenamiento de todo el cuerpo con vistas a los grupos musculares utilizados.

Ejercicios sin barra de entrenamiento

Salto base con las piernas juntas (Fig. K)

1. Coloque las piernas en la lona de salto con una separación un poco menor que la anchura de las caderas.
2. Flexione ligeramente las rodillas e incline el torso un poco hacia delante desde la cadera.
3. Estire los glúteos un poco hacia atrás y enderece la pelvis.
4. Contraiga el abdomen y mueva los omóplatos hacia la columna vertebral.
5. El hombro debe permanecer bajado y la cabeza como prolongación de la columna vertebral.
6. Tense la musculatura de los brazos, los glúteos y el abdomen.
7. Salte con ambas piernas juntas a la vez sobre la lona de salto y mueva los brazos en paralelo.
8. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres series.

Importante: No extienda las rodillas y mantenga la tensión del cuerpo.

Salto base alternando entre las piernas separadas y juntas (Fig. L)

1. Coloque las piernas en la lona de salto con una separación un poco menor que la anchura de las caderas.
2. Flexione ligeramente las rodillas e incline el torso un poco hacia delante desde la cadera.

3. Estire los glúteos un poco hacia atrás y enderece la pelvis.
4. Hunda el ombligo y mueva los omóplatos hacia la columna vertebral. El hombro debe permanecer bajado y la cabeza como prolongación de la columna vertebral.
5. Tense la musculatura de los brazos, los glúteos y el abdomen.
6. Impúlsese de la lona de salto y separe las piernas en el aire.
7. Al aterrizar, ponga las piernas separadas en la lona de salto.
8. Vuelva a impulsarse de la lona de salto y junte las piernas.
9. Al aterrizar, ponga las piernas en la lona de salto con una separación menor a la anchura de las caderas.
10. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres series.

Importante: No extienda las rodillas y mantenga la tensión del cuerpo.

Salto alternando entre los talones (Fig. M)

1. Adelante un pie y presione la lona de salto con el talón. El otro pie debe permanecer un paso detrás del pie adelantado.
2. Flexione los brazos y colóquelos como lo haría para correr, en la posición inversa a la de las piernas.
3. Flexione ligeramente las rodillas e incline el torso un poco hacia delante desde la cadera.
4. Estire los glúteos un poco hacia atrás y enderece la pelvis.
5. Contraiga el abdomen y mueva los omóplatos hacia la columna vertebral.
6. El hombro debe permanecer bajado y la cabeza como prolongación de la columna vertebral.
7. Tense la musculatura de los brazos, los glúteos y el abdomen.
8. Impúlsese de la lona de salto y alterne la posición de los pies. Presione el talón que incide en posición adelantada firmemente contra la lona de salto.
9. Acompañe el movimiento con los brazos.

10. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres series.

Importante: Alterne la posición de los pies rápidamente y preste atención a mantener en todo momento la tensión corporal.

Salto alternando entre la punta de los pies (Fig. N)

1. Adelante un pie, colocándolo sobre la punta del pie. El otro pie debe permanecer un paso detrás del pie adelantado.
2. Flexione los brazos y colóquelos como lo haría para correr, en la posición inversa a la de las piernas.
3. Flexione ligeramente las rodillas e incline el torso un poco hacia delante desde la cadera.
4. Estire los glúteos un poco hacia atrás y enderece la pelvis.
5. Contraiga el abdomen y mueva los omóplatos hacia la columna vertebral.
6. El hombro debe permanecer bajado y la cabeza como prolongación de la columna vertebral.
7. Tense la musculatura de los brazos, los glúteos y el abdomen.
8. Impúlsese de la lona de salto y alterne la posición de los pies. Toque la lona de salto con la punta del pie que incide en posición adelantada.
9. Acompañe el movimiento con los brazos.
10. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres series.

Importante: Alterne la posición de los pies rápidamente y preste atención a mantener en todo momento la tensión corporal.

Ejercicios con la barra de entrenamiento

Juntar y separar las piernas, subiéndolo completamente las rodillas (Fig. O)

1. Coloque las piernas en la lona de salto con una separación un poco menor que la anchura de las caderas.

- Flexione ligeramente las rodillas e incline el torso un poco hacia delante desde la cadera.
- Coloque los antebrazos sueltos sobre la barra de entrenamiento.
- Estire los glúteos un poco hacia atrás y enderece la pelvis.
- Contraiga el abdomen y mueva los omóplatos hacia la columna vertebral.
- El hombro debe permanecer bajado y la cabeza como prolongación de la columna vertebral.
- Tense la musculatura de los brazos, los glúteos y el abdomen.
- Impulsese con fuerza de la lona de salto y suba por completo las rodillas. Mantenga las piernas separadas.
- Al aterrizar, ponga las piernas separadas en la lona de salto.
- Vuelva a impulsarse con fuerza de la lona de salto, suba por completo las rodillas y junte las piernas.
- Al aterrizar, ponga las piernas en la lona de salto con una separación menor a la anchura de las caderas.
- Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres series.

Importante: Alterne la posición con rapidez y suba completamente las rodillas al impulsarse.

Tijera, adelantando alternativamente los pies (Fig. P)

- Adelante un pie y coloque el otro con la parte delantera un paso hacia atrás.
- Coloque los antebrazos sueltos sobre la barra de entrenamiento.
- Flexione ligeramente las rodillas e incline el torso un poco hacia delante desde la cadera.
- Estire los glúteos un poco hacia atrás y enderece la pelvis.
- Contraiga el abdomen y mueva los omóplatos hacia la columna vertebral.
- El hombro debe permanecer bajado y la cabeza como prolongación de la columna vertebral.

- Tense la musculatura de los brazos, los glúteos y el abdomen.
- Impulsese con fuerza de la lona de salto y alterne la posición de los pies. Los brazos deben permanecer colocados en la barra.
- Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres series.

Importante: Alterne la posición de los pies rápidamente y con fuerza y preste atención a mantener en todo momento la tensión corporal.

Correr en el lugar (Fig. Q)

- Coloque las piernas en la lona de salto con una separación un poco menor que la anchura de las caderas.
- Coloque los antebrazos sueltos sobre la barra de entrenamiento.
- Flexione ligeramente las rodillas e incline el torso un poco hacia delante desde la cadera.
- Estire los glúteos un poco hacia atrás y enderece la pelvis.
- Contraiga el abdomen y mueva los omóplatos hacia la columna vertebral.
- El hombro debe permanecer bajado y la cabeza como prolongación de la columna vertebral.
- Tense la musculatura de los brazos, los glúteos y el abdomen.
- Presione un pie fuertemente contra la lona de salto y levante a la vez el otro pie.
- Al correr en el lugar, alterne la posición de los pies.
- Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres series.

Importante: Alterne la posición de los pies rápidamente y con fuerza y preste atención a mantener en todo momento la tensión corporal.

Salto lateral alterno (Fig. R)

- Coloque las piernas en la lona de salto con una separación un poco menor que la anchura de las caderas.
- Coloque los antebrazos sueltos sobre la barra de entrenamiento.

3. Flexione ligeramente las rodillas e incline el torso un poco hacia delante desde la cadera.
4. Estire los glúteos un poco hacia atrás y enderece la pelvis.
5. Hunda el ombligo y mueva los omóplatos hacia la columna vertebral.
6. El hombro debe permanecer bajado y la cabeza como prolongación de la columna vertebral.
7. Tense la musculatura de los brazos, los glúteos y el abdomen.
8. Presione los pies fuertemente contra la lona de salto y salte con las piernas juntas lateralmente hacia un lado de la lona de salto.
9. Salte con las piernas juntas lateralmente hacia el otro lado de la lona de salto.
10. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres series.

Importante: Alterne la posición de los pies rápidamente y con fuerza y preste atención a mantener en todo momento la tensión corporal.

Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le explicamos algunos ejercicios sencillos.

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15-30 segundos.

Músculos del cuello

1. Colóquese en posición relajada.
2. Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha.
3. Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese en posición erguida, con las articulaciones de las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza, hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.

3. Con la mano izquierda tome el codo derecho y presiónelo hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese en posición recta y levante un pie del suelo.
2. Realice un movimiento circular lento primero en una dirección y luego en la otra.
3. Después de un momento cambie de pie.

Importante: Asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Empuje la pelvis hacia delante, manteniendo el torso erguido.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente.

Protéjalo de la radiación solar directa y no lo coloque en la proximidad inmediata de radiadores de calefacción.

Limpie solo con agua y después seque con un paño de limpieza.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como, p. ej., las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal y se consideran por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 463306_2404

ES Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang (fig. A)

- 2 x rammedel (1)
- 1 x rammedel (2)
- 1 x trampolindug inkl. kantaafdækning (3)
- 30 x gummistrop (4) (1 x reservedel)
- 1 x øverste rør (5)
- 1 x T-håndtag (6)
- 1 x nederste rør (7)
- 1 x afdækning (8)
- 8 x fod (9)
- 8 x fodhætte (10, 11)
- 1 x fastgøringsskrue (12)
- 3 x unbrakonøgle 85 mm (13)
- 2 x unbrakonøgle 42 mm (14)
- 5 x hættetræk (15)
- 11 x spændeskive, buet (16)
- 5 x fjederskive (17)
- 1 x unbrakonøgle (18)
- 1 x skrue (19)
- 1 x stropspænder (20)
- 1 x brugervejledning

Tekniske data

Trampolin Ø: ca. 112 cm
Springflade Ø: ca. 85 cm
Vægt: ca. 13,5 kg

ISO 20957 Klasse H

Anvendelsesområde: i hjemmet

Anvendte symboler



Fare for at vælte, træd ikke på rammen ved påstigning.



Maks. belastning: 120 kg



Fremstillingsdato (måned/år):
08/2024

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er et sportsudstyr til personer fra 14 år, der udelukkende er beregnet til privat brug. Artiklen må kun anvendes indendørs i et tørt rum.

Artiklen må maksimalt belastes med 120 kg!

Sikkerhedsanvisninger

Vigtigt: Læs denne brugervejledning omhyggeligt, og opbevar den til senere brug!



Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningsfare.



Fare for kvæstelser for børn!

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.
- Artiklen er udelukkende beregnet til brug af voksne og unge fra 14 år med passende fysisk og mental udvikling. Det skal sikres, at brugeren er fortrolig med brugen af artiklen eller holdes under opsyn. Forældre og andre personer, som har opsyn af børn, skal være bevidste om deres ansvar, da man på grund af børns naturlige lyst til at lege og eksperimentere må forvente, at der opstår situationer og forhold, som artiklen ikke er beregnet til.

- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen.
- For at undgå fare for kvæstelser må børn ikke befinde sig inden for artiklens rækkevidde under træningen.
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.



Fare for kvæstelser!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg, f.eks. har ankelskader, rygsmerter, svag bækkenbund, balanceproblemer, skader på trommehinden/det indre øre.
- Denne artikel er beregnet til en maksimal kropsvægt på 120 kg. Artiklen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må kun anvendes af én person ad gangen.
- Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 1 m til alle sider og over hovedet (fig. I).
- Vær også opmærksom på genstande over hovedet, f.eks. lamper, hylder.
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.

- Forlad straks artiklen, hvis du føler dig svimmel, mærker hurtig hjertebanken eller lignende. Søg straks lægehjælp.
- Spis ikke, mens du springer på trampolin, og tyg heller ikke tyggegummi eller lignende. Der er fare for at få noget galt i halsen!
- Denne artikel er ikke beregnet til at blive anvendt af personer (herunder børn under 14 år) med begrænsede fysiske, sensoriske eller psykiske evner eller manglende erfaring og eller manglende viden, medmindre de er under opsyn af en person, som er ansvarlig for deres sikkerhed eller modtager vejledning af denne person, mens de anvender udstyret.
- Benyt ikke artiklen, hvis du ryger eller er påvirket af alkohol eller narkotika! Benyt heller ikke artiklen, hvis du er træt! Der er fare for at miste kontrollen som følge af uopmærksomhed!
- Spring aldrig direkte fra artiklen og ned på gulvet! På grund af den hårde landing er der alvorlig fare for kvæstelser!
- Kontroller forbindelsen mellem fødderne og rammedelene før hver brug.
- Artiklen må kun monteres af en voksen for at undgå kvæstelser på grund af forkert håndtering. Sørg for først at bruge artiklen, når den er fuldstændigt monteret.
- Spring eller land ikke på artiklens kantafdækning, og træd altid ind midt på trampolindugen (fig. J).
- Udfør ikke kunstspring, saltomortaler osv.! Gør alle unge opmærksom på denne fare.
- Prøv ikke at springe fra trampolinen og over på andre personer, genstande eller ned på gulvet. Spring ikke fra en højere position (stige, stol osv.) ned på trampolinen. Fare for kvæstelser!
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.

- Spring kun ved tilstrækkelig belysning. Træningsområdet skal have god belysning.
- Kontroller inden hver brug, at alle trampolins fødder sidder fast.
- **Advarsel!** Artiklen må kun anvendes, når fastgøringsskruen er fastgjort i et af de tre indstillingshuller på træningsstangen! Træk maksimalt træningsstangen op til markeringen i holderen.

Farer på grund af slitage!

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Vær ved kontrollen særligt opmærksom på dele, der er særligt tilbøjelige til at blive slidt, f.eks. trampolindug og afskærmningsstof.
- Trampolindugen og kantaftækningen skal være ren og tør!
- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre personskader.

Montering (fig. B-H)

- Opstillingen skal altid foretages af en voksen.
- Fjern emballagematerialet.

Montering af rammen (fig. B)

Sæt rammedelene (1, 2) sammen.

Montering af trampolindugen (fig. C)

Bemærk: Trampolindugens forside er markeret med en lille fane.

Isætning af gummistropperne (fig. D)

ADVARSEL!

Vær forsigtig, når gummistropperne (4) sættes i! Gummistropperne er spændt, når de sættes i! Der er fare for kvæstelser!

ADVARSEL!

Brug altid stropspænderen (20) ved fastgøring af gummistropperne (4). Sørg for, at gummistropen er helt spændt fast omkring kuglen (4b). Ellers er der fare for kvæstelser!

1. Begynd med den malle (3b), der er markeret med 1 i fig. C. Træk gummistropen (4) med stropenden (4a) gennem mallen.

Bemærk: På forsiden af trampolindugen fastgøres der kun 4 gummistropper.

2. Før stropspænderen gennem stropenden, og sæt stropspænderens krog ind i åbningerne i kuglen.
3. Tryk stropspænderens håndtag nedad. Gummistropen bliver spændt i retning mod trampolindugen med stropspænderen.
4. Tryk stropspænderen så langt ned, at stropenden går rundt om kuglen på gummistropen. Nu kan du fjerne stropspænderen.
5. Sæt gummistropperne skiftevis på i først den ene og så den anden side for at opnå ensartet opspænding af trampolindugen. Monter gummistropperne efter hinanden (fig. C1, C2, C3).

Montering af fødderne (fig. D-E)

1. Læg artiklen på et vandret underlag.
2. Fjern transportafdækningerne (1a, 2a).
3. Drej fødderne (9) til anslaget på det dertil beregnede gevind (fig. D).
4. Sæt fodhætterne (10/11) på fødderne (fig. E).

Montering af træningsstangen (fig. F-G)

Montering af det nederste rør (fig. F)

1. Stil trampolinen på fødderne (9).
2. Placer det nederste rør (7) og afdækningen (8) på de to fødder, der står tæt ved hinanden, så fødderne er omsluttet.
3. Fastgør det nederste rør og afdækningen med unbrakoskruerne (13), spændeskiverne (16), fjederskiverne (17) og hættetrækkerne (15).

4. Spænd hættetrækkerne fast ved hjælp af unbrakonøglen (18) og skruenøglen (19).

Bemærk: Sørg for, at hættetrækkerne er spændt fast.

Montering af det øverste rør og T-håndtaget og indstilling af træningsstangen (fig. G)

1. Fastgør T-håndtaget (6) med unbrakoskruerne (14), spændeskiverne (16), fjederskiverne (17) og hættetrækkerne (15) på det øverste rør (5).

Bemærk: Sørg for, at T-håndtaget er monteret korrekt. De forsænkede huller peger opad, og de buede skiver placeres i hullerne i overensstemmelse hermed.

Bemærk: Det er muligt at indstille træningsstangen i tre forskellige højder (7a).

2. Stik det øverste rør ind i det nederste rør (7), og placer T-håndtaget i den højde, du skal bruge. Sørg for, at et indstillingshul ligger over hullet i håndtagets holder.

Bemærk: Stil dig på artiklen, og læg underarmene på træningsstangen. Armene skal omtrent være bøjet i en ret vinkel (fig. H).

3. Sæt fastgøringsskruen (12) i håndtagets holder, og skru den fast.

Advarsel! Artiklen må kun anvendes, når fastgøringsskruen er fastgjort i et af de tre indstillingshuller på træningsstangen! Træk maksimalt træningsstangen op til markeringen i holderen.

Afmontering

Afmonter artiklen i omvendt rækkefølge.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvist, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.

- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og i et ensartet tempo.
- Træk vejret regelmæssigt: Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

Lav en træningsplan med øvelsessæt af 6-8 øvelser, der er afstemt til dine behov. Overhold følgende principper:

- Et øvelsessæt skal bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm de forskellige muskelgrupper godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler derudover, at du strækker ud efter hver træningsenhed.

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal gentage øvelserne 2 til 3 gange.

Nakkemusklene

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse 4-5 gange.
2. Lav langsomt cirkler med hovedet i først den ene og derefter den anden retning.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul skuldrene fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklerne

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ.
2. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.
4. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

Forslag til øvelser

Herunder vises et udvalg af øvelser.

Bemærk: Nogle af de viste øvelser er ikke egnede til personer, der er større end gennemsnittet, da øvelserne i så fald ikke kan udføres korrekt.

Bemærk: Øvelserne og de muskelgrupper, der bruges, udgør tilsammen træning af hele kroppen.

Øvelser uden træningsstang

Grundspring med samlede ben (fig. K)

1. Placer benene samlet med lidt mindre end en hoftebreddes afstand på trampolindugen.
2. Bøj let i knæene, og bøj overkroppen let forover i hofteleddet.
3. Strit bagdelen lidt bagud, og ret bækkenet op.
4. Træk maven ind og skulderbladene ind mod rygsøjlen.
5. Skuldrene bliver nede, og hovedet holdes i forlængelse af rygsøjlen.
6. Spænd arm-, sæde- og mavemusklerne.
7. Spring med samlede ben samtidig på trampolindugen, og bevæg armene parallelt med det.
8. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre sæt.

Vigtigt: Stræk ikke knæene helt ud, og hold kropsspændingen.

Grundspring med skiftevis spredte og samlede ben (fig. L)

1. Placer benene samlet med lidt mindre end en hoftebreddes afstand på trampolindugen.
2. Bøj let i knæene, og bøj overkroppen let forover i hofteleddet.
3. Strit bagdelen lidt bagud, og ret bækkenet op.
4. Træk maven ind og skulderbladene ind mod rygsøjlen. Skuldrene bliver nede, og hovedet holdes i forlængelse af rygsøjlen.
5. Spænd arm-, sæde- og mavemusklerne.
6. Sæt af fra trampolindugen, og spred benene, når du er oppe.
7. Placer de spredte ben på trampolindugen ved landingen.
8. Sæt igen af fra trampolindugen, og saml benene.
9. Placer benene med mindre end en hoftebreddes afstand på trampolindugen ved landingen.
10. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre sæt.

Vigtigt: Stræk ikke knæene helt ud, og hold kropsspændingen.

Skiftevis halspring (fig. M)

1. Sæt en fod frem, og tryk hælen ned i trampolindugen. Den anden fod står et skridt bag den forreste fod.
2. Bøj armene, og placer dem modsat benene, som når du løber.
3. Bøj let i knæene, og bøj overkroppen let forover i hofteleddet.
4. Strit bagdelen lidt bagud, og ret bækkenet op.
5. Træk maven ind og skulderbladene ind mod rygsøjlen.
6. Skuldrene bliver nede, og hovedet holdes i forlængelse af rygsøjlen.
7. Spænd arm-, sæde- og mavemusklerne.
8. Sæt af fra trampolindugen, og lad fødderne skifte position. Tryk den hæl, der lander forrest, kraftigt ned i trampolindugen.
9. Lad armene gå med i bevægelsen.
10. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre sæt.

Vigtigt: Skift fodposition hurtigt, og sørg for at hele tiden holde kroppen spændt.

Skiftevis forfodsspring (fig. N)

1. Sæt en fod frem, så den står på den forreste del af foden. Den anden fod står et skridt bag den forreste fod.
2. Bøj armene, og placer dem modsat benene, som når du løber.
3. Bøj let i knæene, og bøj overkroppen let forover i hofteleddet.
4. Strit bagdelen lidt bagud, og ret bækkenet op.
5. Træk maven ind og skulderbladene ind mod rygsøjlen.
6. Skuldrene bliver nede, og hovedet holdes i forlængelse af rygsøjlen.
7. Spænd arm-, sæde- og mavemusklerne.
8. Sæt af fra trampolindugen, og lad fødderne skifte position. Tryk samtidig den forreste del af den fod, der lander forrest, let ned i trampolindugen.
9. Lad armene gå med i bevægelsen.
10. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre sæt.

Vigtigt: Skift fodposition hurtigt, og sørg for at hele tiden holde kroppen spændt.

Øvelser med træningsstang

Spring med spredte og samlede ben – høje knæløft (fig. O)

1. Placer benene samlet med lidt mindre end en hoftebreddes afstand på trampolindugen.
2. Bøj let i knæene, og bøj overkroppen let forover i hofteleddet.
3. Læg underarmene løst på træningsstangen.
4. Strit bagdelen lidt bagud, og ret bækkenet op.
5. Træk maven ind og skulderbladene ind mod rygsøjlen.
6. Skuldrene bliver nede, og hovedet holdes i forlængelse af rygsøjlen.
7. Spænd arm-, sæde- og mavemusklerne.

8. Sæt kraftigt af fra trampolindugen, og træk knæene helt op. Benene skal være spredt.
9. Placer de spredte ben på trampolindugen ved landingen.
10. Sæt igen kraftigt af fra trampolindugen, og træk knæene helt op og saml samtidig benene.
11. Placer benene med mindre end en hoftebreddes afstand på trampolindugen ved landingen.
12. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre sæt.

Vigtigt: Skift hurtigt mellem positionerne, og træk knæene helt op, når du sætter af.

Sakspring – Fødderne føres skiftevis fremad (fig. P)

1. Sæt en fod frem, så den anden står med fodballerne et skridt bag den forreste fod.
2. Læg underarmene løst på træningsstangen.
3. Bøj let i knæene, og bøj overkroppen let forover i hofteleddet.
4. Strit bagdelen lidt bagud, og ret bækkenet op.
5. Træk maven ind og skulderbladene ind mod rygsøjlen.
6. Skuldrene bliver nede, og hovedet holdes i forlængelse af rygsøjlen.
7. Spænd arm-, sæde- og mavemusklerne.
8. Sæt kraftigt af fra trampolindugen, og lad fødderne skifte position. Armene ligger stadig på stangen.
9. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre sæt.

Vigtigt: Skift fodposition hurtigt og kraftfuldt, og sørg for at hele tiden holde kroppen spændt.

Løb på stedet (fig. Q)

1. Placer benene samlet med lidt mindre end en hoftebreddes afstand på trampolindugen.
2. Læg underarmene løst på træningsstangen.
3. Bøj let i knæene, og bøj overkroppen let forover i hofteleddet.

4. Strit bagdelen lidt bagud, og ret bækkenet op.
5. Træk maven ind og skulderbladene ind mod rygsøjlen.
6. Skuldrene bliver nede, og hovedet holdes i forlængelse af rygsøjlen.
7. Spænd arm-, sæde- og mavemusklerne.
8. Tryk den ene fod godt ned i trampolindugen, og løft samtidig den anden op.
9. Skift fodposition ved løb på stedet.
10. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre sæt.

Vigtigt: Skift fodposition hurtigt og kraftfuldt, og sørg for at hele tiden holde kroppen spændt.

Skiftevis sidespring (fig. R)

1. Placer benene samlet med lidt mindre end en hoftebreddes afstand på trampolindugen.
2. Læg underarmene løst på træningsstangen.
3. Bøj let i knæene, og bøj overkroppen let forover i hofteleddet.
4. Strit bagdelen lidt bagud, og ret bækkenet op.
5. Træk maven ind og skulderbladene ind mod rygsøjlen.
6. Skuldrene bliver nede, og hovedet holdes i forlængelse af rygsøjlen.
7. Spænd arm-, sæde- og mavemusklerne.
8. Tryk fødderne kraftigt ned i trampolindugen, og spring med samlede ben sidelæns over på den ene side af trampolindugen.
9. Spring med samlede ben sidelæns over på den anden side af trampolindugen.
10. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre sæt.

Vigtigt: Skift fodposition hurtigt og kraftfuldt, og sørg for at hele tiden holde kroppen spændt.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder foreslår vi nogle enkle øvelser. Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange i 15-30 sekunder for hver side.

Nakkemusklerne

1. Stil dig i en afslappet stilling.
2. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre.
3. Denne øvelse strækker siderne af halsen.

Arme og skuldre

1. Stil dig med ret ryg og knæene let bøjet.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Tag fat med venstre hånd om højre albue, og træk den bagud.
4. Skift side, og gentag øvelsen.

Benmusklerne

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.
3. Skift til den anden fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at holde lårene parallelle. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

Beskyt artiklen mod direkte sollys og varmekilder i umiddelbar nærhed.

Rengør kun med vand, og tør efter med et viskestykke.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelseskredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelseskredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

IAN: 463306_2404

(DK) Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien dækker ikke dele, der udsættes for normal slitage og derfor må betragtes som sliddele (f.eks. batterier) eller skrøbelige dele såsom afbrydere eller dele, der er fremstillet af glas. Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garanti-perioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garanti-perioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Contenuto della fornitura (fig. A)

- 2 x sponda (1)
- 1 x sponda (2)
- 1 x copertura (3)
- 30 x fascetta di gomma (4) (1 x ricambio)
- 1 x tubo superiore (5)
- 1 x impugnatura a T (6)
- 1 x tubo inferiore (7)
- 1 x copertura (8)
- 8 x piede di supporto (9)
- 8 x Tappi per i piedi (10, 11)
- 1 x vite di regolazione (12)
- 3 x chiave a brugola esagonale 85 mm (13)
- 2 x chiave a brugola esagonale 42 mm (14)
- 5 x dado cieco (15)
- 11 x rondella, incurvata (16)
- 5 x rondella elastica (17)
- 1 x chiave a brugola esagonale (18)
- 1 x chiave inglese (19)
- 1 x tenditore (20)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Trampolino Ø: circa 112 cm
Superficie di salto Ø: circa 85 cm
Peso: circa 13,5 kg

ISO 20957 Classe H

Ambito di applicazione: ambiente domestico

Simboli utilizzati



Pericolo di ribaltamento, non poggiare i piedi sul telaio durante la salita.



Portata massima: 120 kg



Data di produzione (mese/anno):
08/2024

Uso conforme alla destinazione

Quest'articolo è un attrezzo sportivo concepito per l'uso privato e può essere utilizzato da persone maggiori di 14 anni. Utilizzare l'articolo solo in ambienti interni asciutti. L'articolo può sostenere un peso massimo di 120 kg.

Indicazioni di sicurezza

Importante: leggere attentamente queste istruzioni d'uso e conservarle.



Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Sussiste il rischio di soffocamento.



Pericolo di lesioni per i bambini!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Informare i bambini in particolare del fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- L'articolo è concepito esclusivamente per l'uso da parte di adulti o ragazzi dai 14 anni in su in buone condizioni fisiche e psichiche. Verificare che l'utente abbia familiarità con l'uso dell'articolo o che sia monitorato. I genitori e le altre persone incaricate della sorveglianza devono essere consapevoli delle proprie responsabilità e del fatto che, per la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini, potrebbero trovarsi ad affrontare situazioni e comportamenti nei quali non è consentito usare l'articolo.

- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti per i quali l'articolo non è concepito.
- I bambini non devono trovarsi in prossimità dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- In caso di inutilizzo, conservare l'articolo in un sito fuori dalla portata dei bambini.



Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è infortunati o non in perfette condizioni di salute, ad es. in caso di infortunio alla caviglia, mal di schiena, debolezza del pavimento pelvico, problemi di equilibrio, danni al timpano/orecchio interno.
- L'articolo è concepito per un peso corporeo massimo di 120 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Effettuare sempre il riscaldamento prima di procedere all'esercizio fisico, allenandosi sempre in modo conforme al proprio stato di forma attuale. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, c'è il rischio di lesioni e infortuni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Intorno all'area di allenamento devono esserci ca. 1 m di spazio libero su tutti i lati e al di sopra della testa (fig. I).

- Prestare attenzione anche agli oggetti presenti al di sopra della testa, come ad es. lampade, scaffali.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Scendere immediatamente dall'articolo in caso di senso di vertigini, tachicardia o altri sintomi simili. Consultare immediatamente un medico.
- Non mangiare mentre si salta e non masticare chewing-gum o simili. Sussiste il pericolo di soffocamento!
- Quest'articolo non è pensato per essere utilizzato da persone (e bambini al di sotto dei 14 anni) con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate, o che non dispongono dell'esperienza o della conoscenza necessarie, salvo che non siano supervisionati da una persona responsabile della loro sicurezza o ricevano istruzioni su come utilizzare l'attrezzo.
- Non fumare sull'articolo e utilizzarlo se si è sotto l'effetto di alcol e/o droghe! Non utilizzare l'articolo se si è stanchi! Sussiste il pericolo di perdere il controllo a causa della disattenzione!
- Non saltare mai dall'articolo direttamente a terra! La violenza dell'impatto può provocare lesioni!
- Prima di ogni utilizzo, controllare le giunzioni tra le gambe di supporto e le parti del telaio.
- L'articolo può essere montato soltanto da un adulto per evitare lesioni dovute a manipolazione inadeguata. Accertarsi di utilizzare l'articolo solo dopo il completo montaggio.
- Non saltare o atterrare sulla copertura dei bordi dell'articolo e salire sempre al centro del tappeto da salto (fig. J).
- Non eseguire salti artistici, salti mortali ecc.! Informare soprattutto i giovani di questo pericolo.
- Non provare a saltare direttamente dal trampolino su altre persone, oggetti o sul pavimento. Non saltare da punti sopraelevati (scala, sedia ecc.) sul trampolino. Pericolo di lesioni!

- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Saltare solo in presenza di una sufficiente illuminazione. L'area di allenamento deve essere sufficientemente illuminata.
- Prima di ciascun utilizzo, verificare che tutti i piedi di appoggio del trampolino siano saldi.
- **Avvertenza!** Utilizzare l'articolo solo se la vite di bloccaggio è ben serrata in uno dei tre fori di regolazione della barra da allenamento! Estrarre la barra da allenamento dall'attacco al massimo fino al segno.

Rischi dovuti all'usura

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti, non utilizzare più l'articolo.
- Durante il controllo, prestare particolare attenzione alle parti soggette all'usura, come ad es. il tappeto da salto e la copertura.
- Il tappeto da salto e la copertura dei bordi devono essere puliti e asciutti.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, con conseguenti lesioni.

Montaggio (fig. B-H)

- L'articolo deve essere sempre montato da un adulto.
- Rimuovere il materiale di imballaggio.

Montaggio del telaio (fig. B)

Assemblare le parti del telaio (1, 2).

Montaggio del tappeto da salto (fig. C)

Nota: il lato anteriore del tappeto da salto è contrassegnato da una bandierina.

Montaggio delle fascette di gomma (fig. C)



AVVERTENZA!

Montare le fascette di gomma (4) con estrema cautela. Durante il montaggio, le fascette di gomma sono in tensione. Sussiste il pericolo di lesioni.



AVVERTENZA!

Per fissare la fascetta di gomma (4), utilizzare sempre il tenditore (20). Assicurarsi che la fascetta di gomma sia completamente in tensione intorno alla sfera (4b). In caso contrario sussiste il pericolo di lesioni.

1. Iniziare con l'occhiello (3b) contrassegnato con 1 nella fig. C. Far passare la fascetta di gomma (4) attraverso l'occhiello utilizzando l'estremità della fascetta (4a).

Nota: sul lato anteriore del tappeto da salto vengono fissate solo 4 fascette di gomma.

2. Far passare il tenditore attraverso l'estremità della fascetta e introdurre il gancio del tenditore nei fori della sfera.
3. Spingere l'impugnatura del tenditore verso il basso. La fascetta di gomma viene messa in tensione con il tenditore in direzione del tappeto da salto.
4. Spingere il tenditore verso il basso finché l'estremità della fascetta non racchiuda saldamente la sfera della fascetta di gomma. Adesso, staccare il tenditore.
5. Fissare alternativamente le fascette elastiche ai lati opposti per garantire una tensione uniforme del tappeto elastico. Montare le fascette di gomma in sequenza (fig. C1, C2, C3).

Montaggio dei piedi di supporto (fig. D-E)

1. Collocare l'articolo su una superficie piana e orizzontale.
2. Rimuovere i tappi di trasporto (1a, 2a).
3. Avvitare i piedi di supporto (9) alle filettature predisposte fino al punto di arresto (fig. D).
4. Posizionare i tappi dei piedi (10/11) sui piedi (fig. E).

Montaggio della barra da allenamento (fig. F-G)

Montaggio del tubo inferiore (fig. F)

1. Appoggiare il trampolino sui piedi di supporto (9).
2. Posizionare il tubo inferiore (7) e la copertura (8) a entrambi i piedi di supporto posizionati uno accanto all'altro in modo tale da racchiuderli.
3. Fissare il tubo inferiore e il coperchio con le viti a brugola (13), le rondelle (16), le rondelle elastiche (17) e i dadi ciechi (15).
4. Serrare i dadi ciechi utilizzando la chiave a brugola esagonale (18) e la chiave inglese (19).

Nota: accertarsi che i dadi ciechi siano ben serrati.

Montaggio del tubo superiore, dell'impugnatura a T e della barra da allenamento (fig. G)

1. Fissare l'impugnatura a T (6) al tubo superiore (5) con le viti a brugola (14), le rondelle (16), le rondelle elastiche (17) e i dadi ciechi (15).

Nota: assicurarsi che la maniglia a T sia montata correttamente. I fori incassati sono rivolti verso l'alto e le rondelle curve vanno posizionate di conseguenza nei fori.

Nota: è possibile impostare la barra da allenamento a tre diverse altezze (7a).

2. Inserire il tubo superiore all'interno del tubo inferiore (7) e portare l'impugnatura a T all'altezza desiderata. Assicurarsi che il foro di regolazione si trovi al di sopra del foro nella staffa dell'impugnatura.

Nota: salire sull'articolo e appoggiare gli avambracci sulla barra da allenamento. Le braccia devono essere piegate circa ad angolo retto (fig. H).

3. Inserire la vite di bloccaggio (12) nella staffa dell'impugnatura e serrarla.

Avvertenza! Utilizzare l'articolo solo se la vite di bloccaggio è ben serrata in uno dei tre fori di regolazione della barra da allenamento! Estrarre la barra da allenamento dall'attacco al massimo fino al segno.

Smontaggio

Smontare l'articolo ripetendo la procedura in ordine inverso.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra un esercizio e l'altro, fare delle pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, con un ritmo costante e senza scatti.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare: espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Programma generale di allenamento

Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi. Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra, fare una pausa di 30 secondi.

- Prima di ogni sessione di allenamento, scaldare a fondo i vari gruppi muscolari.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro la schiena e spingerle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in maniera ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
4. Ruotare alternativamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba, sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

Nota: per le persone di taglia superiore alla media alcuni degli esercizi qui descritti non sono adatti, in quanto non potrebbero essere eseguiti correttamente.

Nota: in considerazione dei gruppi muscolari coinvolti, gli esercizi costituiscono un allenamento per tutto il corpo.

Esercizi senza barra da allenamento

Salto di base a gambe chiuse (fig. K)

1. Divaricare le gambe a una larghezza di poco inferiore a quella dei fianchi sul tappeto da salto.
2. Piegare leggermente le ginocchia e inclinare il busto leggermente in avanti rispetto all'anca.
3. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
4. Portare la pancia in dentro e le scapole verso la colonna vertebrale.
5. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
6. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
7. Saltare contemporaneamente con le gambe chiuse sul tappeto da salto e muovere parallelamente le braccia.
8. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: non mandare il ginocchio in iperestensione e mantenere il corpo in tensione.

Salto di base con gambe divaricate e unite alternativamente (fig. L)

1. Divaricare le gambe a una larghezza di poco inferiore a quella dei fianchi sul tappeto da salto.
2. Piegare leggermente le ginocchia e inclinare il busto leggermente in avanti rispetto all'anca.

3. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
4. Tirare in dentro l'ombelico e le scapole verso la colonna vertebrale. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
5. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
6. Saltare dandosi la spinta dal tappeto elastico e divaricare le gambe mentre si è in aria.
7. All'atterraggio, divaricare le gambe sul tappeto elastico.
8. Saltare di nuovo dandosi la spinta dal tappeto elastico e chiudere le gambe.
9. All'atterraggio, divaricare le gambe a una larghezza inferiore rispetto ai fianchi.
10. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: non mandare il ginocchio in iperestensione e mantenere il corpo in tensione.

Salto sui talloni alternato (fig. M)

1. Mettere un piede avanti e spingere il tallone nel tappeto elastico. L'altro piede resta un passo più dietro rispetto al piede anteriore.
2. Piegare le braccia e posizionarle sfalsate rispetto alle gambe, come se stessi correndo.
3. Piegare leggermente le ginocchia e inclinare il busto leggermente in avanti rispetto all'anca.
4. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
5. Portare la pancia in dentro e le scapole verso la colonna vertebrale.
6. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
7. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
8. Saltare di nuovo dandosi la spinta dal tappeto elastico e alternare le gambe. In tal sede, spingere energicamente nel tappeto da salto il tallone che atterra più avanti.

9. Accompagnare il movimento con le braccia.
10. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: alternare rapidamente le posizioni di piedi e assicurarsi di mantenere sempre i muscoli in tensione.

Salto sulle punte alternato (fig. N)

1. Posizionare un piede con la punta in avanti. L'altro piede resta un passo più dietro rispetto al piede anteriore.
2. Piegare le braccia e posizionarle sfalsate rispetto alle gambe, come se stessi correndo.
3. Piegare leggermente le ginocchia e inclinare il busto leggermente in avanti rispetto all'anca.
4. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
5. Portare la pancia in dentro e le scapole verso la colonna vertebrale.
6. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
7. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
8. Saltare di nuovo dandosi la spinta dal tappeto elastico e alternare le gambe. In tal sede, toccare la punta del piede che atterra più avanti sul tappeto da salto.
9. Accompagnare il movimento con le braccia.
10. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: alternare rapidamente le posizioni di piedi e assicurarsi di mantenere sempre i muscoli in tensione.

Esercizi con la barra da allenamento

Separate e insieme – Ginocchia in alto (fig. O)

1. Divaricare le gambe a una larghezza di poco inferiore a quella dei fianchi sul tappeto da salto.

2. Piegare leggermente le ginocchia e inclinare il busto leggermente in avanti rispetto all'anca.
3. Appoggiare gli avambracci sulla barra da allenamento tenendoli sciolti.
4. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
5. Portare la pancia in dentro e le scapole verso la colonna vertebrale.
6. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
7. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
8. Spingersi con forza dal tappeto da salto e portare le ginocchia in alto. Le gambe restano divaricate.
9. All'atterraggio, divaricare le gambe sul tappeto elastico.
10. Spingersi di nuovo con forza dal tappeto da salto, portare le ginocchia in alto chiudendo le gambe.
11. All'atterraggio, divaricare le gambe a una larghezza inferiore rispetto ai fianchi.
12. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: alternare rapidamente le posizioni e portare le ginocchia il più in alto possibile quando si salta.

Forbici – piedi in avanti alternati (fig. P)

1. Mettere un piede avanti e portare l'altro con le eminenze della pianta del piede un passo più indietro rispetto al piede anteriore.
2. Appoggiare gli avambracci sulla barra da allenamento tenendoli sciolti.
3. Piegare leggermente le ginocchia e il busto lievemente in avanti rispetto all'anca.
4. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
5. Portare la pancia in dentro e le scapole verso la colonna vertebrale.
6. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.

7. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
8. Saltare di nuovo dandosi la spinta dal tappeto elastico e alternare i piedi. Le braccia restano appoggiate alla barra.
9. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: alternare rapidamente ed energicamente le posizioni dei piedi e assicurarsi di mantenere tutto il corpo in tensione.

Corsa sul posto (fig. Q)

1. Divaricare le gambe a una larghezza di poco inferiore a quella dei fianchi sul tappeto da salto.
2. Appoggiare gli avambracci sulla barra da allenamento tenendoli sciolti.
3. Piegare leggermente le ginocchia e inclinare il busto leggermente in avanti rispetto all'anca.
4. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
5. Portare la pancia in dentro e le scapole verso la colonna vertebrale.
6. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
7. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
8. Spingere energicamente un piede nel tappeto da salto e sollevare contemporaneamente l'altro.
9. Alternare le posizioni dei piedi correndo sul posto.
10. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: alternare rapidamente ed energicamente le posizioni dei piedi e assicurarsi di mantenere tutto il corpo in tensione.

Salto laterale alternato (fig. R)

1. Divaricare le gambe a una larghezza di poco inferiore a quella dei fianchi sul tappeto da salto.
2. Appoggiare gli avambracci sulla barra da allenamento tenendoli sciolti.

3. Piegare leggermente le ginocchia e il busto lievemente in avanti rispetto all'anca.
4. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
5. Tirare in dentro l'ombelico e le scapole verso la colonna vertebrale.
6. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
7. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
8. Spingere energicamente i piedi nel tappeto da salto e saltare lateralmente con le gambe chiuse su un lato del tappeto.
9. Saltare lateralmente con le gambe chiuse sull'altro lato del tappeto.
10. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: alternare rapidamente ed energicamente le posizioni dei piedi e assicurarsi di mantenere tutto il corpo in tensione.

Stretching

Dopo ogni allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono presentati alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.
3. Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, dritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Posizionarsi in piedi, dritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo un po', cambiare piede.

Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito.

Proteggere l'articolo dai raggi solari diretti e non collocarlo accanto a fonti di calore.

Pulire solo con acqua, quindi asciugare con un panno.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i

sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego.

Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 463306_2404

 Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívből gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

Csomag tartalma (A ábra)

- 2 x keretelem (1)
- 1 x keretelem (2)
- 1 x ugrófelület, szélén borítással (3)
- 30 x gumihurok (4) (1 x tartalék)
- 1 x felső cső (5)
- 1 x fogantyú (6)
- 1 x alsó cső (7)
- 1 x takaróelem (8)
- 8 x tartóláb (9)
- 8 x lábsapka (10, 11)
- 1 x rögzítőcsavar (12)
- 3 x belső kulcsnyílású csavar, 85 mm (13)
- 2 x belső kulcsnyílású csavar, 42 mm (14)
- 5 x kalapos csavaranya (15)
- 11 x ívelt alátét (16)
- 5 x rugós alátét (17)
- 1 x belső hatlapú kulcs (18)
- 1 x csavarkulcs (19)
- 1 x hurokfesztítő (20)
- 1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Trambulin Ø: kb. 112 cm

Ugrófelület Ø: kb. 85 cm

Tömeg: kb. 13,5 kg

ISO 20957 H osztály

Alkalmazási terület: otthoni használat

Alkalmazott jelek



Felborulás veszélye, fellépéskor ne lépjen rá a keretre.



Max. terhelhetőség: 120 kg



Gyártási dátum (hónap/év):
08/2024

Rendeltetésszerű használat

A termék 14 éven felüli személyek számára szolgáló sporteszköz, kizárólag magáncélú használatra. A terméket csak száraz beltéri helyiségekben szabad használni.

A termék legfeljebb 120 kg súllyal terhelhető!

Biztonsági utasítások

Fontos: figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, és feltétlenül őrizze meg!



Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély.



Gyermekek számára balesetveszélyes!

- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel. Hívja fel a gyermekek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer.
- A termék kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségű, 14 év feletti fiatalok és felnőttek általi használatra készült. Győződjön meg arról, hogy a felhasználó ismeri a termék használatát, vagy felügyeletet kell számára biztosítani. A szülőknek és a felügyeletet ellátó más személyeknek tisztában kell lenniük a felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játéktársától és kísérletező kedvétől olyan helyzetekkel és viselkedésmódokkal kell számolni, amelyekre a termék nem engedélyezett.

- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékosztónét és kísérletező kedvét. Előzze meg az olyan helyzeteket és magatartást, amelyek nem felelnek meg a termék rendelkezésének.
- A balesetveszély elkerülése érdekében az edzés alatt gyermekek nem tartózkodhatnak a termék hatókörén belül.
- Tisztítást és felhasználó általi karbantartást gyermek felügyelete nélkül nem végezhet.
- Ha a terméket nem használja, akkor tárolja azt gyermekek számára nem elérhető helyen.

Balesetveszély!

- Mielőtt az edzést elkezdéné, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg arról, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van, pl. bokasérülés, hátfájás, medencealapi gyengeség, egyensúlyi problémák, dobhártya vagy belső fül sérülése.
- Ez a termék maximum 120 kg testsúlyig használható. Ne használja a terméket, ha a testsúlya ezt az értéket meghaladja.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rosszullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.
- Az edzőterület körül minden oldalról és a fej felett is legalább 1 m szabad területnek kell lennie (I. ábra).
- Figyeljen a feje fölött lévő tárgyakra is, pl. lámpák, polcok.
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.

- Azonnal szálljon le a termékről, ha szédül, erős szívdobogást érez vagy hasonló jellegű tünetet tapasztal. Forduljon azonnal orvoshoz.
- Ugrálás közben ne egyen, ne is rágjon semmit, rágógumit sem. Félrenyelés veszélye áll fenn!
- A termék nem alkalmas arra, hogy korlátozott fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező személyek (a 14 év alatti gyermekeket is beleértve), valamint kellő tapasztalattal és ismeretekkel nem rendelkezők használják, kivéve a biztonságukért felelős személy felügyelete mellett vagy ha a termék használatát elmagyarázták nekik.
- A termékre nem szabad cigarettával vagy alkohol és/vagy kábítószer hatása alatt fellépni! Fáradtság esetén se lépjen fel a termékre! Fennáll a veszélye, hogy figyelmetlenség következtében elveszíti az egyensúlyát!
- Soha ne ugorjon le a termékről közvetlenül a padlóra! A kemény talajt érés miatt nagyfokú balesetveszély áll fenn!
- Minden használat előtt ellenőrizze a tartólabak és a keretelemek megfelelő rögzítését.
- A terméket csak felnőtt szerelheti össze, hogy a szakszerűtlen használatból eredő sérülések elkerülhetők legyenek. Figyeljen arra, hogy a terméket kizárólag teljes összeszerelése után használják.
- Ne ugorjon rá és ne érkezzon a termék szélén lévő borításra, és mindig az ugrófelület közepére (J. ábra) lépjen fel.
- Akrobatikus ugrásokat, szaltókat stb. ne végezzen! Különösen a fiatalok figyelmét hívja fel erre a veszélyre.
- Ne próbáljon meg a trambulinról más emberekre, tárgyakra vagy a talajra ugrani. Ne ugorjon rá a trambulinra magasabb helyről (létráról, székről stb.). Balesetveszély!
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.

- Kizárólag megfelelő megvilágítás mellett ugráljon. Az edzőterület legyen kellően világos.
- Minden használat előtt ellenőrizze a trambulín tartólábainak stabil helyzetét.
- **Figyelmeztetés!** A terméket csak akkor szabad használni, ha a rögzítőcsavar az edzőrúd három beállítási furatának egyikében rögzítve van! Legfeljebb a jelölésig húzza ki az edzőrudat a rögzítésből.

Elhasználódásból adódó veszélyek!

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Az ellenőrzés során fordítson különös figyelmet az elhasználódásra hajlamos részekre, például az ugrófelületre és a borításra.
- Az ugrófelületnek és a szélső borításnak tisztának és száraznak kell lennie!
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

Összeszerelés (B–H ábra)

- A terméket mindig felnőtt szerelje össze.
- Távolítsa el a csomagolóanyagot.

A keret összeszerelése (B ábra)

Illessze össze a keretelemeket (1, 2).

Az ugrószőnyeg felszerelése (C ábra)

Megjegyzés: az ugrófelület elejét egy kis zászlócska jelöli.

A gumihurkok behelyezése (C ábra)



FIGYELMEZTETÉS!

Legyen óvatos a gumihurkok (4) behelyezése során! A gumihurkok a behelyezéskor megfeszülnek! Balesetveszély áll fenn!



FIGYELMEZTETÉS!

A gumihurkok (4) rögzítéséhez minden esetben használja a hurok feszítőt (20). Ügyeljen arra, hogy a gumihurok teljesen a gömb (4b) köré feszüljön. Különben balesetveszélyes!

1. Kezdje a C ábrán 1-es számmal jelölt fogadónyílásnál (3b). Húzza át a gumihurkot (4) a hurok végével (4a) a fogadónyíláson.

Megjegyzés: az ugrófelület elejére csak 4 gumihurkot kell rögzíteni.

2. A hurok feszítőt vezesse át a hurok végén, és a hurok feszítő kampóját akassza be a gömb mélyedéseibe.
3. Nyomja lefelé a hurok feszítő karját. A gumihurkot a hurok feszítővel az ugrófelület irányába kell kifeszíteni.
4. Nyomja le a hurok feszítőt annyira, hogy a hurok vége biztonságosan körülölelje a gumihurok gömbjét. Ekkor távolítsa el a hurok feszítőt.
5. A gumihurkokat felváltva rögzítse az ellenételes oldalakon, hogy egyenletes feszítést biztosítson az ugrófelületnek. Szerelje fel egymás után a gumihurkokat (C1, C2, C3 ábra).

A tartólábak felszerelése (D–E ábra)

1. Helyezze a terméket vízszintes felületre.
2. Távolítsa el a szállítási kupakokat (1a, 2a).
3. Csavarozza fel a tartólábakat (9) ütközésig az erre szolgáló menetre (D ábra).
4. Helyezze a talpsapkákat (10/11) a lábakra (E ábra).

Az edzőrúd összeszerelése (F–G ábra)

Az alsó cső összeszerelése (F ábra)

1. Állítsa a terméket a tartólábakra (9).

2. Helyezze az alsó csövet (7) és a takaróelemet (8) a két egymáshoz közeli tartólábra úgy, hogy körbefogják a tartólábakat.
3. Rögzítse az alsó csövet és a takaróelemet a belső kulcsnyílású csavarokkal (13), az ívelt alátétekkel (16), a rugós alátétekkel (17) és a kalapos csavaranyákkal (15).
4. A belső hatlapú kulcs (18) és a csavar-kulcs (19) segítségével húzza meg a kalapos csavaranyákat.

Megjegyzés: ügyeljen a kalapos csavaranyák szoros meghúzására.

A felső cső és a fogantyú felszerelése, az edzőrúd beállítása (G ábra)

1. Rögzítse a fogantyút (6) a belső kulcsnyílású csavarokkal (14), az ívelt alátétekkel (16), a rugós alátétekkel (17), valamint a kalapos csavaranyákkal (15) a felső csőre (5).

Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy a T-kar megfelelően legyen felszerelve. A süllyesztett furatok felfelé mutatnak, és az ívelt alátéteket ennek megfelelően kell a furatokba helyezni.

Megjegyzés: az edzőrudat be lehet állítani három különböző magasságba (7a).

2. Illessze be a felső csövet az alsó csőbe (7), és emelje a fogantyút a kívánt magasságba. Ügyeljen arra, hogy a beállítónyílás a fogantyútartón lévő nyílás felett helyezkedjen el.

Megjegyzés: álljon rá a termékre, és helyezze alkarját az edzőrúdra. A karokat körülbelül derékszögben kell behajlítani (H ábra).

3. Helyezze be a rögzítőcsavart (12) a fogantyútartóba, és húzza meg.

Figyelmeztetés! A terméket csak akkor szabad használni, ha a rögzítőcsavar az edzőrúd három beállítási furatának egyikében rögzítve van! Legfeljebb a jelölésig húzza ki az edzőrudat a rögzítésből.

Szátszerelés

A terméket fordított sorrendben szerelje szét.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen mozdulatokkal, hanem állandó tempóban.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre: erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Edzésterv összeállításának szempontjai

Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatsorból álló edzéstervet. Ennek során a következő alapelveket tartsa be:

- Egy gyakorlatsor az adott gyakorlat kb. 12 ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.
- A gyakorlatsorok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig 2–3-szor ismételje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan balra, majd jobbra. Ismételje meg ezt a mozdulatot 4–5-ször.
2. Végezzen lassú fejkörzést, először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha közben előre-felé dönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melegedik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállait a fül irányába, majd engedje őket ismét visszaesni.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát emelje el a talajtól kb. 20 cm-re, behajlított térdrel.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábfejjével az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson lábat, és ismételje meg a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

Megjegyzés: a bemutatott gyakorlatok némelyike nem alkalmas az átlagosnál magasabb emberek számára, mivel nem lehet őket megfelelően végrehajtani.

Megjegyzés: a gyakorlatok a használt izomcsoportok alapján egy teljestest-edzést jelentenek.

Gyakorlatok edzőrúd nélkül

Alapugrás zárt lábbal (K ábra)

1. Álljon az ugrófelületre csípőszélességnél valamivel kisebb távolságra zárt lábakkal.
2. A térdét enyhén hajlítsa, a felsőtestét pedig csípőízületből kissé döntse előre.

3. Tolja a fenekét kissé hátra, és egyenesítse ki a medencéjét.
4. Húzza be a hasát, a lapockákat pedig a gerince felé.
5. A váll maradjon ejtve, a fej pedig legyen végig a gerincoszlop hossz tengelyében.
6. Feszítse meg a kar-, far- és hasizmait.
7. Ugráljon zárt lábbal egyenletesen az ugrófelületen, és mozgassa ezzel együtt a karjait.
8. Ismételje meg a gyakorlatot 10–15-ször, három sorozatban.

Fontos: ne nyújtsa ki a térdét, és tartsa meg a test feszességét.

Alapugrás terpesztett és zárt lábbal felváltva (L ábra)

1. Álljon az ugrófelületre csípőszélességnél valamivel kisebb távolságra zárt lábakkal.
2. A térdét enyhén hajlítsa, a felsőtestét pedig csípőízületből kissé döntse előre.
3. Tolja a fenekét kissé hátra, és egyenesítse ki a medencéjét.
4. A köldökét húzza be, a lapockákat pedig a gerince felé. A váll maradjon ejtve, a fej pedig legyen végig a gerincoszlop hossz tengelyében.
5. Feszítse meg a kar-, far- és hasizmait.
6. Lökje el magát az ugrófelületről, és terpeszszé a lábát a levegőben.
7. Érkezőkor a lábát terpesztve tegye le az ugrófelületre.
8. Lökje el magát újra az ugrófelületről, és zárja össze a lábait.
9. Érkezőkor a lábait csípőszélességnél kisebb távolságra tegye le az ugrófelületre.
10. Ismételje meg a gyakorlatot 10–15-ször, három sorozatban.

Fontos: ne nyújtsa ki a térdét, és tartsa meg a test feszességét.

Váltott sarokugrás (M ábra)

1. Helyezze az egyik lábát előre, és nyomja a sarkát az ugrófelületbe. A másik láb egy lépéssel az első láb mögött legyen.

2. Hajlítsa be a karokat, és a lábakhoz képest ellentétesen mozgassa őket, úgy mint futáskor.
3. A térdét enyhén hajlítsa, a felsőtestét pedig csípőízületből kissé döntse előre.
4. Tolja a fenekét kissé hátra, és egyenesítse ki a medencéjét.
5. Húzza be a hasát, a lapockákat pedig a gerince felé.
6. A váll maradjon ejtve, a fej pedig legyen végig a gerincoszlop hossz tengelyében.
7. Feszítse meg a kar-, far- és hasizmaikat.
8. Lökje el magát az ugrófelülettől, és váltson lábat. Eközben az elől lévő sarkát nyomja bele erősen az ugrófelületbe.
9. A karok is mozogjanak ezzel együtt.
10. Ismétlje meg a gyakorlatot 10–15-ször, három sorozatban.

Fontos: gyorsan váltson lábat, és ügyeljen a teljes test feszesen tartására.

Váltott lábujjgrás (N ábra)

1. Tegye az egyik lábát lábujjhegygel előre. A másik láb egy lépéssel az első láb mögött legyen.
2. Hajlítsa be a karokat, és a lábakhoz képest ellentétesen mozgassa őket, úgy mint futáskor.
3. A térdét enyhén hajlítsa, a felsőtestét pedig csípőízületből kissé döntse előre.
4. Tolja a fenekét kissé hátra, és egyenesítse ki a medencéjét.
5. Húzza be a hasát, a lapockákat pedig a gerince felé.
6. A váll maradjon ejtve, a fej pedig legyen végig a gerincoszlop hossz tengelyében.
7. Feszítse meg a kar-, far- és hasizmaikat.
8. Lökje el magát az ugrófelülettől, és váltson lábat. A leérkező, elől lévő lábujjhegyét tolja bele az ugrófelületbe.
9. A karok is mozogjanak ezzel együtt.
10. Ismétlje meg a gyakorlatot 10–15-ször, három sorozatban.

Fontos: gyorsan váltson lábat, és ügyeljen a teljes test feszesen tartására.

Gyakorlatok edzőrúddal

Terpesz, zár – térd magasra (O ábra)

1. Álljon az ugrófelületre csípőszélességnél valamivel kisebb távolságra zárt lábakkal.
2. A térdét enyhén hajlítsa, a felsőtestét pedig csípőízületből kissé döntse előre.
3. Az alkarját lazán helyezze az edzőrúdra.
4. Tolja a fenekét kissé hátra, és egyenesítse ki a medencéjét.
5. Húzza be a hasát, a lapockákat pedig a gerince felé.
6. A váll maradjon ejtve, a fej pedig legyen végig a gerincoszlop hossz tengelyében.
7. Feszítse meg a kar-, far- és hasizmaikat.
8. Lökje el magát erősen az ugrófelületről, és húzza fel teljesen a térdét. A lábakat ne zárja össze közben.
9. Érkezőkor a lábát terpesztve tegye le az ugrófelületre.
10. Lökje el magát újra erősen az ugrófelületről, és húzza fel teljesen a térdét, közben zárja a lábait.
11. Érkezőkor a lábait csípőszélességnél kisebb távolságra tegye le az ugrófelületre.
12. Ismétlje meg a gyakorlatot 10–15-ször, három sorozatban.

Fontos: gyorsan váltson helyzetet, és elrugaszkodásnál a térdeket egészen húzza fel.

Olló – váltott lábbal elől (P ábra)

1. Tegye az egyik lábát előre, a másikat pedig talppárnára, egy lépéssel az első láb mögé.
2. Az alkarját lazán helyezze az edzőrúdra.
3. A térdét enyhén hajlítsa, a felsőtestét pedig csípőízületből kissé döntse előre.
4. Tolja a fenekét kissé hátra, és egyenesítse ki a medencéjét.
5. Húzza be a hasát, a lapockákat pedig a gerince felé.
6. A váll maradjon ejtve, a fej pedig legyen végig a gerincoszlop hossz tengelyében.
7. Feszítse meg a kar-, far- és hasizmaikat.

8. Lökje el magát erősen az ugrófelületről, és váltson lábat. A karok még a rúdon vannak.
9. Ismétlje meg a gyakorlatot 10–15-ször, három sorozatban.

Fontos: gyorsan és erőteljesen váltson lábat, és ügyeljen a teljes test feszesen tartására.

Helyben futás (Q ábra)

1. Álljon az ugrófelületre csípőszélességnél valamivel kisebb távolságra zárt lábakkal.
2. Az alkarját lazán helyezze az edzőrúdra.
3. A térdét enyhén hajlítsa, a felsőtestét pedig csípőízületből kissé döntse előre.
4. Tolja a fenékét kissé hátra, és egyenesítse ki a medencéjét.
5. Húzza be a hasát, a lapockákat pedig a gerince felé.
6. A váll maradjon ejtve, a fej pedig legyen végig a gerincoszlop hossz tengelyében.
7. Feszítse meg a kar-, far- és hasizmait.
8. Az egyik lábát erősen nyomja bele az ugrófelületbe, a másikat pedig egyidejűleg emelje a levegőbe.
9. Ennél a futásnál mindig helyben váltson lábat.
10. Ismétlje meg a gyakorlatot 10–15-ször, három sorozatban.

Fontos: gyorsan és erőteljesen váltson lábat, és ügyeljen a teljes test feszesen tartására.

Váltott oldalugrás (R ábra)

1. Álljon az ugrófelületre csípőszélességnél valamivel kisebb távolságra zárt lábakkal.
2. Az alkarját lazán helyezze az edzőrúdra.
3. A térdét enyhén hajlítsa, a felsőtestét pedig csípőízületből kissé döntse előre.
4. Tolja a fenékét kissé hátra, és egyenesítse ki a medencéjét.
5. A köldökét húzza be, a lapockákat pedig a gerince felé.
6. A váll maradjon ejtve, a fej pedig legyen végig a gerincoszlop hossz tengelyében.

7. Feszítse meg a kar-, far- és hasizmait.
8. Nyomja a lábát erősen az ugrófelületbe, és zárt lábbal ugorjon oldalirányba az ugrófelület egyik oldalára.
9. Zárt lábbal ugorjon oldalirányba az ugrófelület másik oldalára.
10. Ismétlje meg a gyakorlatot 10–15-ször, három sorozatban.

Fontos: gyorsan és erőteljesen váltson lábat, és ügyeljen a teljes test feszesen tartására.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk be néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze el.

Nyakizmok

1. Álljon lazán.
2. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra.
3. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmait nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térde legyen enyhén behajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.
3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismétlje meg a gyakorlatot.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen, és emelje el az egyik lábfejét a talajtól.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenes.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Óvja a közvetlen napsugárzástól és közeli fűtés melegétől.

Csak vízzel tisztítsa, majd törölkendővel törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasznált termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törekeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírtanyszott felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkorai értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 463306_2404



Szerviz Magyarország

Tel.: 06800 21225

E-Mail: deltasport@idl.hu

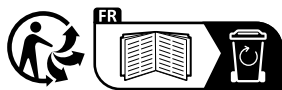


FR

CET ARTICLE SE TRIE

 ASSOCIATION	OU	 MAGASIN	OU	 DÉCHÈTERIE
--	---------------	--	---------------	---

quefairedemesdechets.fr



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
 Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
 GERMANY



Delta-Sport-Nr.: FT-15321

08.13.2024 / AM 8:44

IAN 463306_2404

8 