

# Tupelo

120235

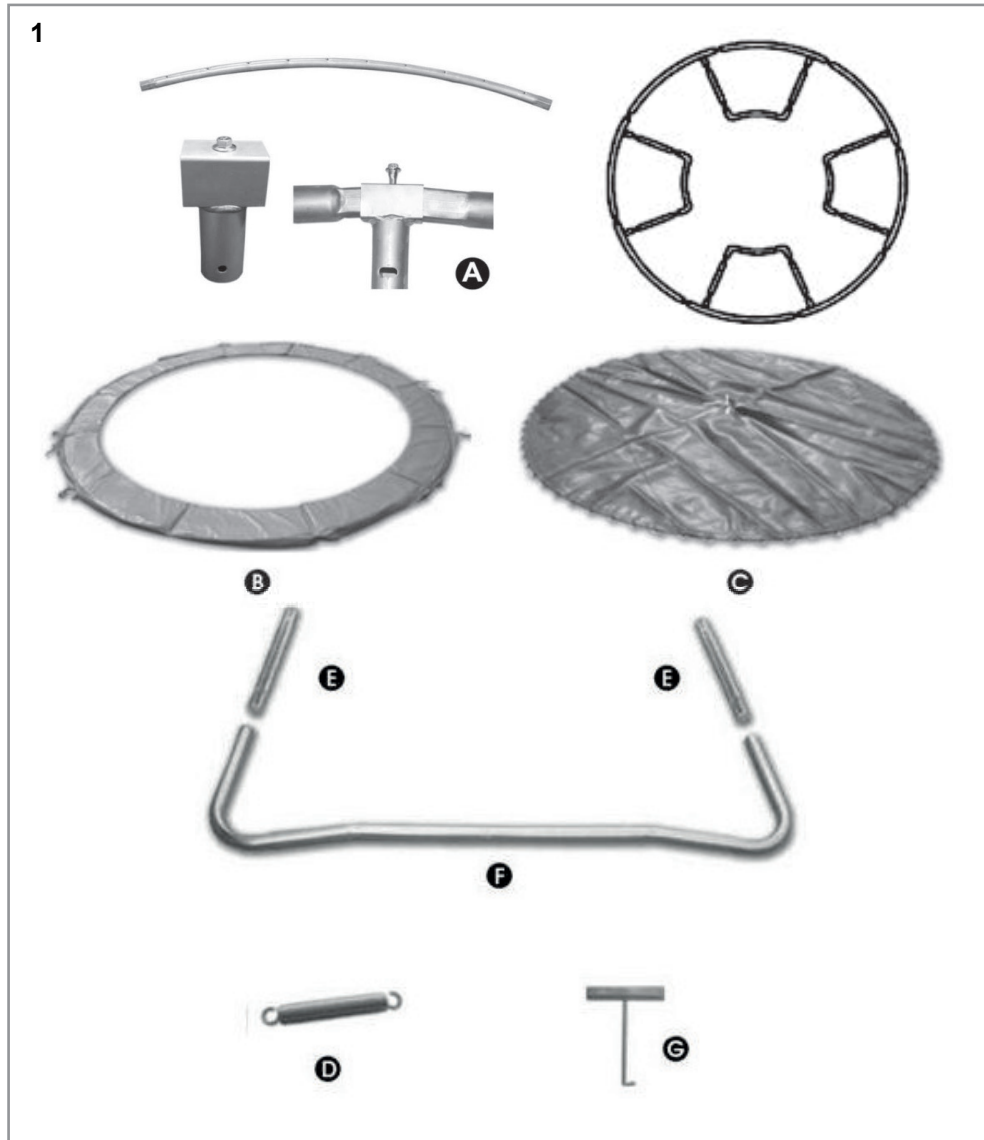


**DE** Trampolin  
**IT** Trampolino elastico  
**FR** Trampoline  
**GB** Trampoline  
**CZ** Trampolína  
**SK** Trampolína  
**PL** Trampolina  
**SI** Trampolin

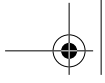
**HU** Trampolin  
**BA/HR** Trampolin  
**RU** Батут  
**GR** Τραμπολίνο  
**NL** Trampoline  
**SE** Trampolin  
**FI** Trampoliini  
**KAZ** Батут

**Lieferumfang**  
**Contenu de la livraison**  
**Scope of delivery**  
**Volume di forniture**  
**Rozsah dodávky**  
**Obsah zásielky**  
**Zakres dostawy**  
**Obseg dobave**

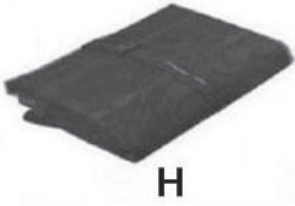
**Szállított alkatrészek**  
**Sadržaj isporuke**  
**Комплект поставки**  
**Промηθευόμενος εξοπλισμός**  
**Leveringsomvang**  
**Leveransomfattning**  
**Toimituksen sisältö**  
**Жеткізу жиынтығы**



2



2



H



L



M



I



P



J



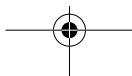
N



K



O



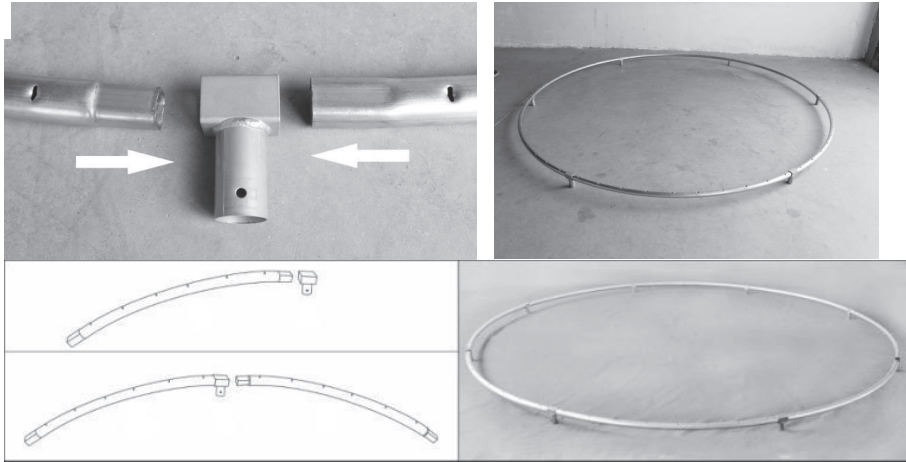
3



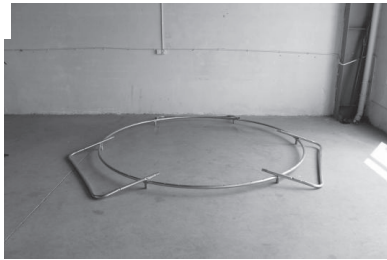
**Montage**  
**Montaggio**  
**Assembly**  
**Montáž**  
**Montaż**  
**Szerelés**

**Montaža**  
**Монтаж**  
**Συναρμολόγηση**  
**Montering**  
**Asennus**  
**Монтаждау**

1



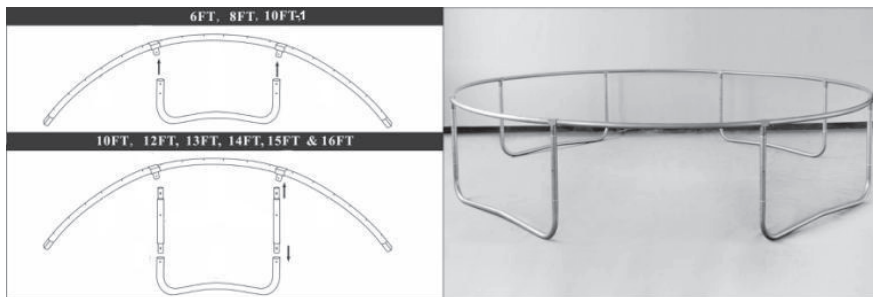
2



3

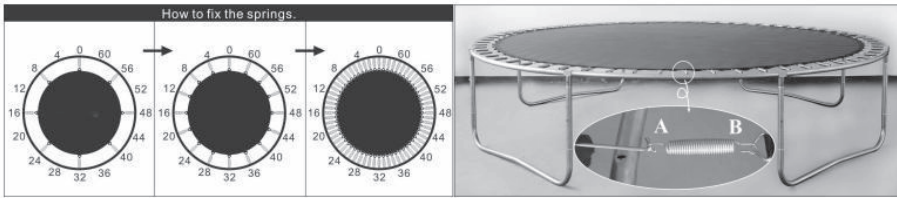


4

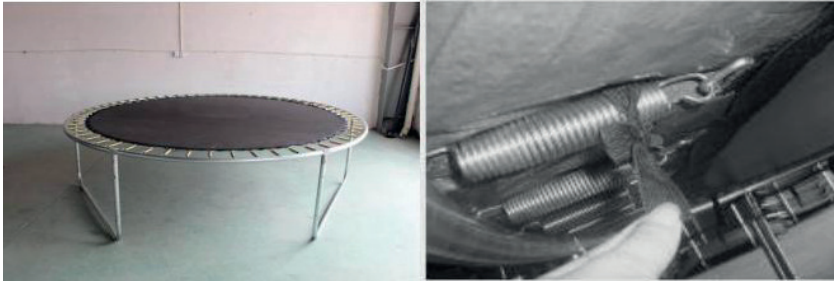


4

5

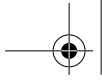


6

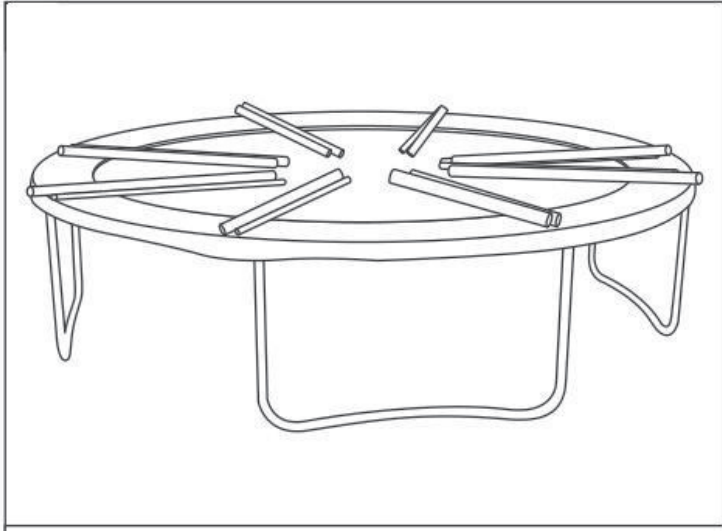


7

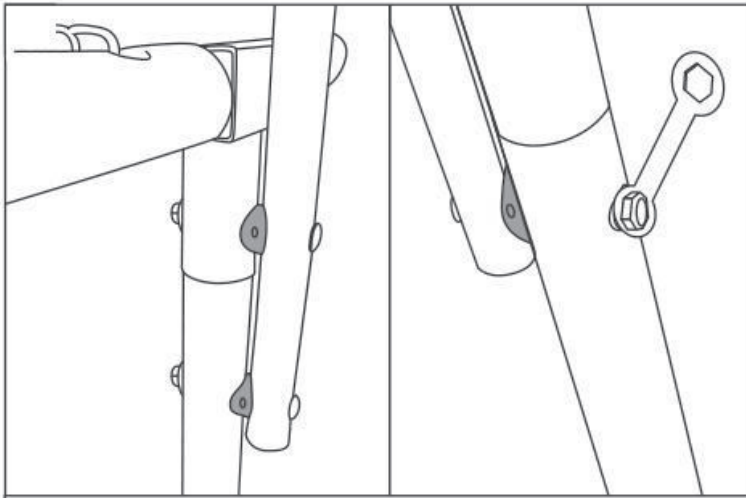




8

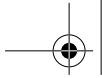


9



6

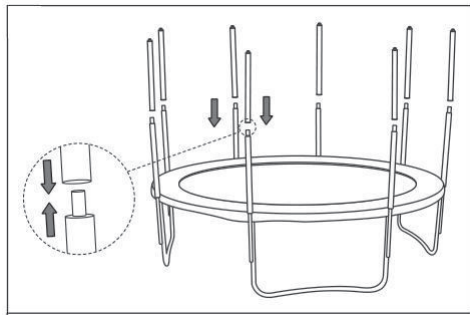




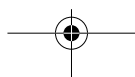
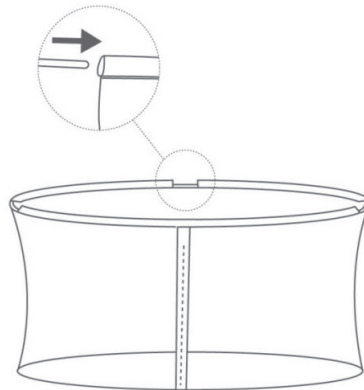
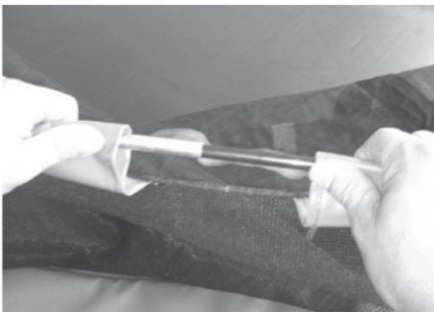
**10**

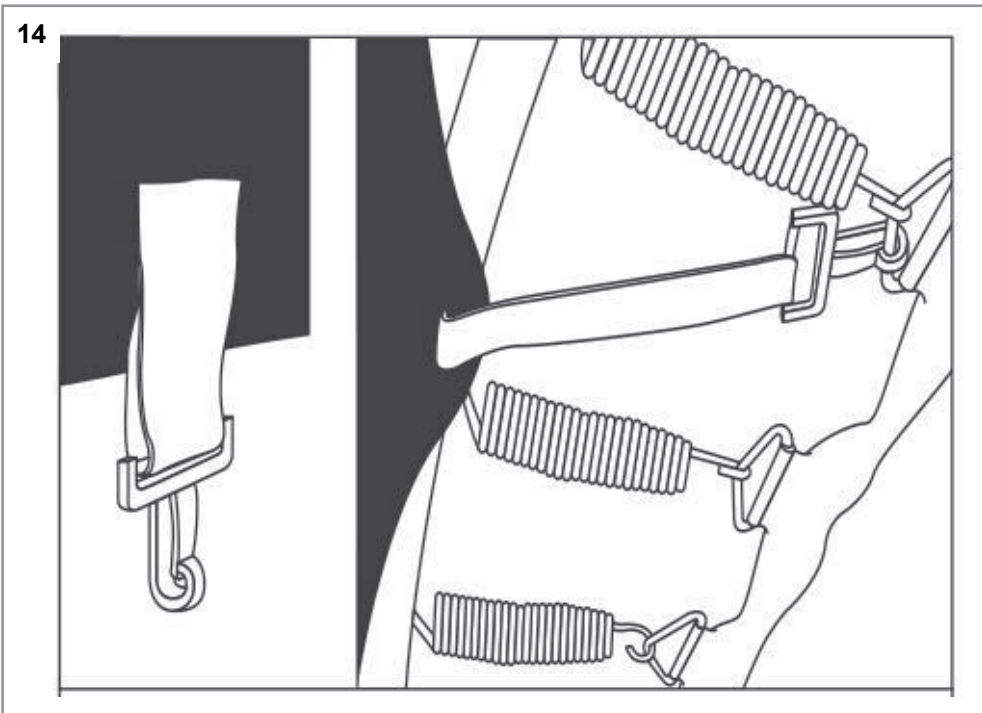
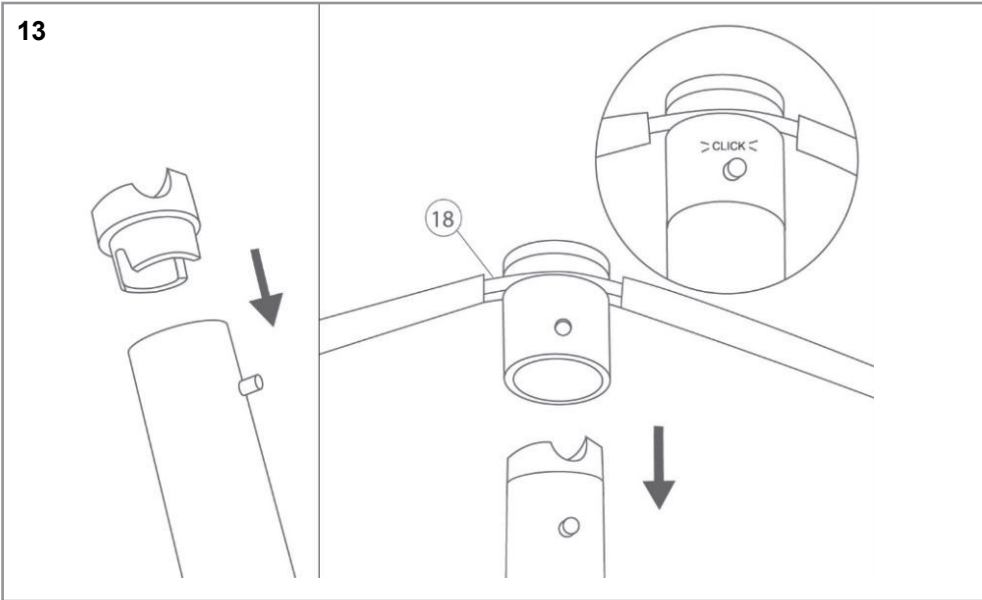


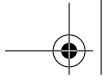
**11**



**12**







**15**



**DE**

## Wichtig, für spätere Bezugnahme aufbewahren: Sorgfältig lesen

### Inhalt

Bevor Sie beginnen...	10
Zu Ihrer Sicherheit	10
Auspacken	11
Lieferumfang	11
Montage	11
Vor dem ersten Sprung	12
Die ersten Sprünge	14
FORTGESCHRITTENE ÜBUNGEN	15
DEHNUNG UND FLEXIBILITÄT	16
Wartung	18
Reinigung und Pflege	18
Aufbewahrung	18
Entsorgung	18
Technische Daten	18

### Bevor Sie beginnen...

#### Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Trampolin ist ein Sportgerät zur Sprungunterstützung. Es ist zum senkrechten Springen vorgesehen. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.

Das Produkt muss entsprechend den Vorgaben in der Gebrauchsanweisung betrieben werden.

#### Was bedeuten die verwendeten Symbole?

Gefahrenhinweise und Hinweise sind in der Gebrauchsanweisung deutlich gekennzeichnet. Es werden folgende Symbole verwendet:



**GEFAHR! Art und Quelle der Gefahr!** Bei Missachtung des Gefahrenhinweises entsteht eine Gefahr für Leib und Leben.



**ACHTUNG! Art und Quelle der Gefahr!** Dieser Gefahrenhinweis warnt vor Geräte-, Umwelt- oder anderen Sachschäden.



**Hinweis:** Dieses Symbol kennzeichnet Informationen, die zum besseren Verständnis der Abläufe gegeben werden.

### Zu Ihrer Sicherheit

#### Allgemeine Sicherheitshinweise

- Für eine sichere Montage muss der Benutzer diese Gebrauchsanweisung vor der Montage gelesen und verstanden haben.
- Beachten Sie alle Sicherheitshinweise! Wenn Sie die Sicherheitshinweise missachten, gefährden Sie sich und andere.
- Bewahren Sie alle Gebrauchsanweisungen und Sicherheitshinweise für die Zukunft auf.
- Sämtliche Teile des Produktes müssen richtig montiert sein.
- Produkt von offenen Flammen fernhalten.

#### Lagerung und Transport

- Produkt immer trocken aufbewahren.
- Produkt an einem frostfreien Ort lagern.

- Produkt nicht unnötig der Witterung aussetzen.
- Produkt beim Transport vor Beschädigungen schützen.

#### Sicherheitshinweise für Trampoline



**ACHTUNG! Verletzungsgefahr!** Personen mit einem Körpergewicht über 100 kg dürfen das Sportgerät nicht verwenden.

- In diesem Handbuch finden Sie Sicherheitshinweise, Warnhinweise zu den richtigen Sprungtechniken auf dem Trampolin für Ihre Sicherheit und Hinweise zur fachgerechten Montage, Pflege und Instandhaltung des Trampolins für eine lange Lebensdauer. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen sollten sich daher mit diesen Anweisungen vertraut machen. Jeder, der das Trampolin benutzen möchte, sollte seine eigenen Grenzen beim Ausführen der Sprungübungen auf diesem Trampolin kennen.
- Die Standfestigkeit des Produktes ist nur gewährleistet, wenn es auf einem festen, ebenen und ausreichend tragfähigen Untergrund montiert und aufgestellt wird.
- Das Sportgerät sollte auf Rasen oder dafür geeigneten Matten aufgestellt werden.
- Trampoline dürfen nicht über Beton, Asphalt oder sonstigen harten Oberflächen aufgebaut werden.
- Konsultieren Sie vor der Benutzung des Sportgerätes einen Arzt, um sicherzustellen, dass Sie gesundheitlich zur Benutzung in der Lage sind.
- Als zurückspringendes Sportgerät kann es den Benutzer in ungewohnte und unerwartete Höhen und Körperhaltungen versetzen.
- Benutzen Sie das Sportgerät nicht wenn es nass oder durch z.B. Laub verunreinigt ist.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob Bauteile locker sind, fehlen oder Abnutzungserscheinungen aufweisen.
- Achten Sie besonders darauf dass sich die Schutzabdeckung nicht löst oder Federn ausgehängen sind.
- Legen Sie niemals andere Objekte wie Bälle oder andere Sportgeräte auf das Trampolin.
- Es wird dringend empfohlen, das mitgelieferte Sicherheitsnetz zu verwenden.
- Tragen Sie beim Springen auf dem Trampolin die richtige Kleidung, vorzugsweise Sportkleidung und Socken.
- Tragen Sie niemals Schuhe bei der Benutzung des Sportgeräts.
- Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Vor dem Benutzen immer die Netzöffnung schließen.
- Ohne Schuhe benutzen
- Nicht benutzen, wenn das Sprungtuch nass ist.
- Vor dem Benutzen Taschen und Hände leeren.
- Zur Vermeidung von Beschädigungen sollten keine Haustiere auf die Sprungmatte gelassen werden
- Vor dem Betreten des Trampolins sollten alle scharfen Gegenstände aus der Kleidung entfernt werden.

- Überhaupt sollten alle scharfen oder spitzen Gegenstände von der Matte ferngehalten werden.
- Das Sicherheitsnetz soll den Benutzer vor einem Sturz vom Trampolin schützen, deshalb nicht absichtlich in das Netz springen.
- Änderungen am Trampolin (z.B. das hinzufügen eines Anbauteils) müssen nach den Anweisungen des Herstellers ausgeführt werden. Insbesondere sind die Anbauteile mit Anweisungen über deren Einbau, notwendige Abmessungen und über die richtige Befestigung auszustatten (z.B. Sicherheitsnetz, Aufstiegshilfe).
- Immer in die Mitte des Sprungtuchs springen.
- Das Sprungtuch nicht mit einem Sprung verlassen.
- Die Dauer der ununterbrochenen Benutzung begrenzen (regelmäßige Pausen einlegen).
- Hören Sie sofort mit dem Springen auf, wenn Sie sich unwohl fühlen oder wenn Sie Schmerzen in Ihren Gelenken oder Muskeln verspüren. Schwindel weist auf Müdigkeit hin und Sie sollten aufhören zu springen und sich auf den Boden legen, wenn Sie sich schwindelig fühlen.
- Maximale Nutzungsdauer des Sicherheitsnetzes: 1 Jahr.
- Achtung. Während des Springens nicht essen.
- Achtung. Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.
- Achtung. Bei Starkwindbedingungen das Trampolin sichern und nicht benutzen.



Das Produkt ist nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet, da Kleinteile verschluckt werden könnten.

## Auspacken

Produkt auspacken und auf Vollständigkeit prüfen.  
Siehe auch: ► *Verpackung entsorgen* – S. 18

## Lieferumfang

► *Lieferumfang* – S. 2

### TRAMPOLIN-TEILELISTE UNTERER RAHMEN

► S. 2, *Punkt 1*

- A. OBERE SCHIENE (8×)
- B. ABDECKPOLSTER (1×)
- C. SPRUNGMATTE (1×)
- D. FEDERN (80×)
- E. BEINVERLÄNGERUNG (8×)
- F. BEINBASIS (4×)
- G. FEDERBEFESTIGUNGSWERKZEUG (1×)

### SICHERHEITSNETZ-STÜCKLISTE

► S. 3, *Punkt 2*

- H. Sicherheitsnetz (1×)
- I. Oberer Stab (8×)
- J. Unterer Stab (8×)
- K. Schnellspanvorrichtung (16×)
- L. Schraube (8×)
- M. Montagewerkzeug (1×)

- N. Netzhalter (8×)
- O. Hülsen (8×)
- P. Faserstab (10×)

## Montage



**GEFAHR! Unmittelbare Lebens- oder Verletzungsgefahr!** Stellen Sie vor der Montage sicher, dass sich mindestens 2 m Freiraum um das Sportgerät befindet. In der Höhe sollten mindestens 7 m Freiraum sichergestellt werden.

Achten Sie darauf, dass keine Äste, Kabel oder andere Objekte in den Freiraum hineinragen.

Achten Sie darauf, dass sich keine Objekte wie ein Baumstumpf, Steine oder sonstige Objekte unter oder neben dem Trampolin befinden

Bauen Sie das Trampolin nicht neben Wände, Bäume oder andere Sport- und Spielgeräte auf.



**ACHTUNG! Gefahr von Produktschäden!** Das Produkt muss auf festem, ebenem und ausreichend tragfähigem Untergrund montiert werden. Eine Montage auf unzureichendem Untergrund beeinträchtigt die Stabilität des Produktes.



**Hinweis:** Zur Montage sind zwei Personen nötig.

► *Montage* – S. 4

- Produkt auf festem, ebenem und ausreichend tragfähigem Untergrund montieren.



**GEFAHR! Verletzungsgefahr!** Tragen Sie bei der Montage Schutzhandschuhe. Insbesondere die Montage der Federn stellt ein hohes Verletzungsrisiko dar.



**WARNUNG! Unmittelbare Lebens- oder Verletzungsgefahr!** Damit das Trampolin sicher genutzt werden kann, ist es SEHR WICHTIG, dass das Randpolster vor der Verwendung des Geräts ordnungsgemäß, fest und in der korrekten Position am Trampolinrahmen befestigt wird.

## TRAMPOLIN-MONTAGE

► S. 4, *Punkt 1*

- Befestigen Sie alle oberen Schienen zu einem großen Kreis und verbinden Sie das letzte Glied mit zwei Personen, die zweite Person sollte die gegenüberliegende Seite halten, während Sie beide Enden des Kreises zusammenbringen.
- Befestigen Sie die Beinverlängerungen an einer Oberschiene und wiederholen Sie dies für alle Beinverlängerungen.

► S. 4, *Punkt 2*

- Stecken Sie die Beine in die dafür vorgesehenen Löcher.

► S. 5, *Punkt 5*

**DE**

- Die Sprungmatte mit dem Klemmhaken spannen. Folgen Sie als Beispiel dem Diagramm. Um Verletzungen der Hände zu vermeiden, wird immer während dieses Teils der Montage Handschuhe empfohlen!

► *S. 5, Punkt 6*

- Befestigen Sie die Federabdeckung mit den Bändern an den Federn und am Rahmen. Achten Sie darauf, dass die Knoten fixiert sind und die Kantenabdeckung korrekt ist.

**SICHERHEITSNETZ-MONTAGE**

► *S. 6, Punkt 8*

- Positionieren Sie die unteren Stäbe des Netzes wie oben gezeigt.

► *S. 6, Punkt 9*

- Befestigen Sie die untere Netzstange mit dem Netzbefestigungsset am Rahmen des Trampolins.

► *S. 7, Punkt 10*

- Sobald alle Stangen montiert sind, sollte Ihr Trampolin wie auf dem Bild oben aussehen.

► *S. 7, Punkt 11*

- Stecken Sie die oberen Netzstangen in die Hüllen und stecken Sie sie dann in die unteren Netzstangen.

► *S. 7, Punkt 12*

- Setzen Sie die verschiedenen Stücke der Faserstäbe in den oberen Teil des Netzes ein und montieren Sie sie.
- Bitte befolgen Sie die Montageschritte und vergewissern Sie sich, dass der Reißverschluss richtig außen platziert ist.

► *S. 8, Punkt 13*

- Montieren Sie die OBERE BEFESTIGUNG (Netzhalter) wie in der Abbildung unten gezeigt.

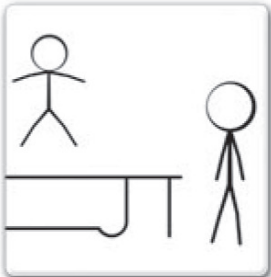
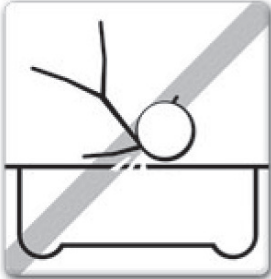
► *S. 8, Punkt 14*

- Befestigen Sie die Haken an den T-Ringen der Sprungmatte.
- Überprüfen Sie alle Befestigungen an Ihrem Trampolin und holen Sie mehrere Personen, um es bei Bedarf in Position zu bringen.

**Vor dem ersten Sprung**

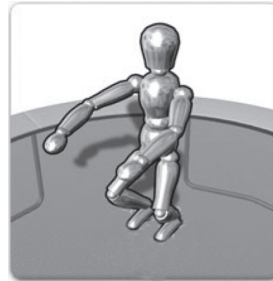


- Verwenden Sie das Trampolin nicht unter Alkohol- oder Drogeneinfluss.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn sich Haustiere, andere Personen oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden
- Halten Sie während der Benutzung keine Gegenstände in der Hand und stellen Sie keine Gegenstände auf das Trampolin.
- Stellen Sie das Trampolin nicht unter überhängende Gegenstände wie z. B. Baumäste oder Leitungen.
- Niemals auf das Trampolin hinauf- oder vom Trampolin herunterspringen und das Trampolin niemals zum Sprung auf oder in ein anderes Objekt benutzen.

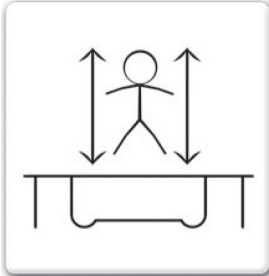


- Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf verschlissene, beschädigte oder fehlende Teile, was die Verletzungsgefahr in einigen Fällen erhöhen kann. Achten Sie dabei insbesondere auf:
  - Löcher oder Risse in der Sprungmatte
  - Durchhängende Sprungmatte
  - Offene Nähte oder andere Verschleißerscheinungen der Matte
  - Verbogene oder gebrochene Rahmenteile, z.B. Füße
  - Gebrochene, fehlende oder beschädigte Federn
  - Beschädigte, fehlende oder gefährlich befestigte Randabdeckung
  - Herausragende Teile jeder Art (insbesondere scharfkantige) am Rahmen, den Federn oder der Matte
- Wenn einer der oben genannten Fälle eintritt oder falls sie vermuten, dass der Benutzer verletzt werden kann, sollte das Trampolin abgebaut oder unzugänglich gemacht werden, bis das Problem beseitigt ist!

- Gewöhnen Sie sich langsam an das Trampolin und lernen Sie, wie viel Sprunghöhe in jedem Sprung ist. Achten Sie hierbei besonders auf die Körperposition und die Sprungtechnik, bis Sie jeden Sprung leicht und kontrolliert ausführen können.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf oder vom Trampolin steigen. Nicht auf das Trampolin aufsteigen, indem Sie sich an der Rahmenaufgabe festhalten, auf die Sprungfedern klettern oder von oben auf die Trampolinmatte springen (z.B. von einer Terrasse, vom Dach oder von einer Leiter). Dies ist als äußerst gefährlich anzusehen.
- Springen Sie nicht direkt vom Trampolin auf den Boden. Wenn Kleinkinder auf dem Trampolin spielen, sollten Sie ihnen beim Auf- und Absteigen vom Trampolin helfen.
- Um Verletzungen zu vermeiden, müssen Sie vor dem ersten Sprung die Landung üben:



- Bei der Landung müssen die Knie leicht angewinkelt sein um die Wucht der Landung abfedern zu können. Die Arme werden wie dargestellt zur besseren Balance ausgestreckt.
- Beginnen Sie Ihre Sprünge immer aus der Mitte des Trampolins.
- Springen Sie immer nur senkrecht nach oben.
- Springen Sie immer kontrolliert auf dem Trampolin. Ein Sprung ist beherrscht, wenn Sie wieder auf der gleichen Stelle landen, von der Sie abgesprungen sind. Wenn Sie die Kontrolle verlieren, bitte sofort aufhören zu springen.
- Halten Sie beim Springen Körperspannung und achten Sie darauf eine gleichbleibende Körperhaltung zu behalten.

**DE**

- Versuchen Sie stets auf den Füßen zu landen und versuchen Sie keine Saltos oder Schrauben. Dafür ist das Trampolin nicht ausgelegt.
- Wenden Sie sich an einen qualifizierten Trampolin-Übungsleiter, bevor Sie versuchen, über die Grundsprünge hinauszugehen.
- Um die Unfallgefahr zu senken, muss der Übungsleiter alle Sicherheitsbestimmungen und Hinweise richtig verstehen und umsetzen.
- Wenn das Trampolin nicht beaufsichtigt werden kann, ist es mit einem Verfahren zu sichern, damit niemand es unbeaufsichtigt benutzt.

## Die ersten Sprünge

### Strecksprung



- Beginnen Sie in stehender Position, die Füße in Schulterbreite gespreizt, mit aufrechtem Kopf und dem Blick nach vorn auf die Trampolinmatte gerichtet.
- Schwingen Sie die Arme nach vorn und mit kreisförmigen Bewegungen hoch über den Kopf.
- Beine und Füße in der Luft zusammenführen und mit den Zehenspitzen nach unten zeigen.
- Bei der Landung auf der Matte die Füße schulterbreit gespreizt halten (wie in der Anfangsposition).

### Kniesprung



- Mit einem flachen Strecksprung beginnen.
- Auf den schulterbreit gespreizten Knien landen, dabei den Rücken gerade und den Körper gestreckt halten, die Arme zur Seite oder nach vorne strecken, um das Gleichgewicht zu halten.
- Zur ursprünglichen Sprungposition zurückspringen, indem man die Arme hochschwingt.
- Wenn Sie den Sprung auf dieser Höhe beherrschen, etwas höher springen, aber daran denken, die Sprunghöhe weiterhin zu beherrschen.

### Sitzsprung



- Mit einem flachen Strecksprung in normaler Position beginnen.
- Mit den Beinen gerade ausgestreckt landen, dabei mit beiden Händen neben den Hüften abstützen und den Rücken gerade und den Körper gestreckt halten.
- Durch Druck mit den Händen wieder in die aufrechte Position zurückkehren.
- Wenn Sie den Sprung auf dieser Höhe beherrschen, etwas höher springen, aber daran denken, die Sprunghöhe weiterhin zu beherrschen.

### FORTGESCHRITTENE ÜBUNGEN



**Hinweis:** Wenden Sie sich an einen geschulten Trampolin-Übungsleiter, bevor Sie zu fortgeschrittenen Übungen übergehen, um ein größtmögliches Sicherheitsniveau aufrechtzuerhalten.

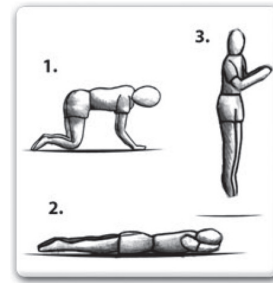
Wenn Sie weiter trainieren und fortgeschrittene Trampolin-Übungen erlernen möchten, wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten und geprüften Übungsleiter.

### Strecksprung



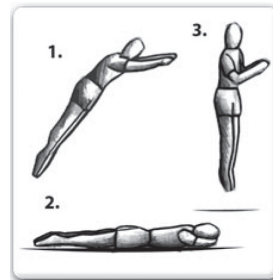
- Mit einem flachen Strecksprung in normaler Position beginnen.
- Gleichzeitig auf Händen und Knien landen, dabei darauf achten, dass der Rücken horizontal zur Sprungmatte ist und das Hände und Beine auch schulterbreit gespreizt sind.
- Durch Druck mit den Händen wieder in die aufrechte Position zurückkehren.
- Wenn Sie den Sprung auf dieser Höhe beherrschen, etwas höher springen, aber daran denken, die Sprunghöhe weiterhin zu beherrschen.
- Erst zur nächsten Übung übergehen, wenn Sie diesen Sprung sicher beherrschen.

### Mit Händen und Knien zum Bauchsprung



- Gleichzeitig auf Händen und Knien landen, den Rücken gerade und den Körper mit dem Rücken horizontal zur Matte gestreckt halten, die Beine nach hinten strecken und die Arme vor dem Gesicht in der Luft verschränken, um auf der Matte in Liegeposition zu landen.
- Bei der Landung darauf achten, dass Sie mit dem gesamten Körper gleichzeitig auf der Matte landen.
- Mit den Händen abstoßen und wieder in die aufrechte Position zurückspringen.
- Wenn Sie diese Höhe geschafft haben, springen Sie etwas höher, aber daran denken, die Sprunghöhe weiterhin zu beherrschen. Erst zur nächsten Übung übergehen, wenn Sie diesen Sprung sicher beherrschen.

### Bauchsprung



- Mit einem flachen Strecksprung in normaler Position beginnen.
- Den Rücken gerade und den Körper mit dem Rücken horizontal zur Matte gestreckt halten, die Beine nach hinten strecken und die Arme vor dem Gesicht in der Luft verschränken, um auf der Matte in Liegeposition zu landen.
- Bei der Landung darauf achten, dass Sie mit dem gesamten Körper gleichzeitig auf der Matte landen.
- Mit den Händen abstoßen und wieder in die aufrechte Position zurückspringen.
- Wenn Sie den Sprung auf dieser Höhe beherrschen, etwas höher springen, aber daran denken, die Sprunghöhe weiterhin zu beherrschen.

**DE****DEHNUNG UND FLEXIBILITÄT**

Das tägliche Springen auf einem Trampolin kann ein gutes, gesundes Training sein. Sie sollten Ihre Dehnungen machen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dehnungen können sich entspannen und die Knicke in Ihren Muskeln entfernen. Das Dehnen kann auch schwere Schäden an den Muskeln während des Trainings verhindern. Es ist wichtig, dass das Dehnen in Ihr Trainingsprogramm integriert wird. Denken Sie daran, dass die Dehnung nicht durchgeführt werden sollte, bevor Ihre Muskeln die Chance hatten, sich aufzuwärmen.

Die folgenden Dehnungen sind Beispiele für die häufigsten Dehnungen, die Sie machen sollten, bevor Sie mit Ihren Übungen beginnen. Preform diese Dehnungen sanft und langsam, bis Sie ein leichtes „Ziehen“ Ihrer Muskeln spüren. Wenn Sie flexibler werden, können Sie die Intensität Ihrer Dehnungen erhöhen. Dehnen Sie sich nicht bis zu dem Punkt, an dem Sie Schmerzen spüren, und nicht mit den Dehnungen aufprallen lassen, oder Sie könnten einen Muskel ziehen. Halten Sie jede Streckung 10 bis 20 Sekunden lang. Atmen Sie durch die Dehnung aus und atmen Sie langsam ein. Dies wird Sie davon abhalten, zu hüpfen.

**WADE (UNTERSCHENKELRÜCKSEITE)**

- Beginnen Sie mit einem Bein, das ca. 90 cm von der Wand gestreckt ist, mit einem leicht gebeugten Knie und dem anderen Bein ca. 30 cm nach vorne. Lehnen Sie sich zur Wand, während Sie Ihre Fersen nach unten legen und die Füße leicht nach innen drehen (NIEDERE INTENSITÄT).
- Oder beginnen Sie mit einem Bein, das ca. 90 cm von der Wand gestreckt ist, während Sie das Knie gerade halten und das andere Bein ca. 60 cm nach vorne bewegen. Lehnen Sie sich zur Wand, während Sie Ihre Fersen nach unten halten und die Füße leicht nach innen drehen. (HÖHERE INTENSITÄT)
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

**ILIOTIBIALES BAND (AUßERHALB DER HÜFTE)**

- Beginnen Sie mit dem zu dehnenden Bein einen Schritt vor und hinter dem anderen Fuß. Bewegen Sie Ihre Hüften seitlich zur Wand. Halten Sie Ihren Oberkörper von der Wand fern und beugen Sie Ihren Körper nicht nach vorne.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

**UNTERER RÜCKEN, HÜFTEN. LEISTE UND KNIESEHNE**

- Stellen Sie sich mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich langsam von den Hüften nach vorne. Halten Sie Ihre Knie immer leicht gebeugt.

**SEITENBÖGEN**

- Stellen Sie sich mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Halten Sie Ihre Knie immer leicht gebeugt. Legen Sie Ihre linke Hand auf Ihre Hüfte und strecken Sie den rechten Arm nach oben und über Ihren Kopf. Beugen Sie langsam Ihre Taille nach links. (GERINGERE INTENSITÄT)

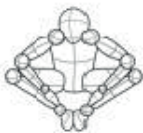
- Oder, verlängern Sie beide Arme über Kopf, lassen Sie Ihre linke Hand Ihren rechten Arm halten. Beugen Sie langsam Ihre Taille nach links. (HÖHERE INTENSITÄT)
- Wiederholen Sie dies mit der anderen Seite.

#### **QUADRIZEPS (VORDERSEITE DES OBERSCHENKELS)**



- Liegen Sie auf dem Bauch und ziehen Sie die Ferse mit der anderen Hand zu Ihrem Gesäß. Halten Sie den gestreckten Oberschenkel in einem angenehmen Abstand zum anderen Bein.
- Oder, die gleiche Dehnung kann auch im Stehen durchgeführt werden. Lassen Sie nicht zu, dass der Oberschenkel vor Ihren Körper kommt, und beugen Sie Ihren Körper nicht nach vorne.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

#### **LEISTE (OBERSCHENKELINNENSEITE)**



- Setzen Sie sich auf den Boden, mit den Fußsohlen zusammen. Drücken Sie die Knie mit dem Ellbogen vorsichtig in Richtung Boden.
- Stellen Sie sich mit den Füßen ca. 90 cm - 120 cm auseinander und drehen Sie sich leicht nach außen. Halten Sie ein Knie gerade und beugen Sie das andere Knie, während Sie Ihren Körper zum gebeugten Bein neigen. Wiederholen Sie dies mit der anderen Seite.

#### **KNIESEHNE (RÜCKSEITE DES OBERSCHENKELS)**



- Sitzen Sie mit einem gebeugten Knie und dem anderen Bein, das gerade ausgestreckt ist. Greifen Sie mit beiden Händen nach den Zehen des geraden Beines.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

#### **GESÄßMUSKULATUR (HÜFTRÜCKEN)**



- Legen Sie sich auf den Rücken. Ziehen Sie ein Knie bis zur Brust, während Sie das andere Bein mit dem geraden Knie auf dem Boden halten. Die gleiche Dehnung kann auch im Stehen durchgeführt werden.
- Wiederholen Sie den Vorgang mit einem anderen Bein.

**DE****VORDERE TIBIALIS (VORDERSEITE DES SCHIENBEINS)**

- Stehen Sie mit Ihrem gesamten Gewicht auf einem Bein. Strecken Sie das andere Bein nach vorne, beugen Sie sich dann und zeigen Sie auf den Knöchel.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

**Wartung**

- Regelmäßige die wichtigsten Teile (Rahmen, Verspannung, Sprungtuch, Polsterung und Sicherheitsnetz) überprüfen und warten, da bei fehlender Überprüfung das Trampolin zu einer Gefahr werden kann.
- Besonders wichtig ist, sie zu Beginn jeder Saison sowie regelmäßig während der Gebrauchssaison durchzuführen.
- Eine regelmäßige Wartung ist erforderlich. Ein Vernachlässigen der regelmäßigen Wartung kann für die Benutzer zu einer Gefahr werden.
- Es ist zu überprüfen, dass alle federbelasteten Verbindungen (Sperrbolzen) unbeschädigt sind und sich während des Spielens nicht verschieben können.
- Selbstsichernde Muttern sind nur für den einmaligen Aufbau geeignet und daher zu erneuern.
- Achtung! Nur für den Hausgebrauch.

**Starker Wind**

Bei starkem Wind kann das Trampolin umgeweht werden. Wenn Sie windiges Wetter erwarten, muss das Trampolin in einen geschützten Bereich gebracht oder abgebaut werden. Eine andere Möglichkeit besteht darin, den runden, oberen Rahmenteil des Trampolins mit Hilfe von Seilen und Pflocken am Boden zu veräuen.

- Verwenden Sie dabei mindestens 3 Seile. Es reicht nicht, nur die Füße des Trampolins am Boden zu befestigen, da sie aus den Fußansatztücken gerissen werden können.

**Umstellen des Trampolins**

- Vermeiden Sie es, das aufgebaute Trampolin zu Transportieren, da es sich dabei unter der Spannung der Federn verformen könnte. Sollte dies doch notwendig werden, beachten Sie folgendes:
- Für das Umstellen des Trampolins sind immer vier Personen erforderlich. Alle Rohrverbindungen müssen mit einem wetterfesten Klebeband wie z.B. Isolierband umwickelt werden. Dadurch wird verhindert, dass der Rahmen beschädigt wird oder dass sich Verbindungen lösen.
- Heben Sie das Trampolin zum Umstellen leicht vom Boden an und halten Sie es horizontal zum Boden
- Wenn das Trampolin auf eine andere Weise umgestellt werden soll, muss es auseinandergebaut werden.

**Reinigung und Pflege**

**ACHTUNG! Schäden durch Umweltauswirkungen!** Setzen Sie das Produkt nicht unnötig der Witterung aus.

- Beachten Sie bei der Verwendung von Reinigungs- und Pflegemitteln die Hinweise des Herstellers.
- Zur Reinigung trocken abbürsten. Hartnäckigere Verschmutzungen mit warmem Seifenwasser und einer Bürste entfernen. Vor dem Einpacken immer trocknen lassen.
- Verbindungen regelmäßig prüfen.

**Aufbewahrung**

- Das Produkt ist frostempfindlich. Überwintern Sie das Produkt an einem trockenen, gut belüfteten Ort.

**Entsorgung****Produkt entsorgen**

Mit der getrennten Entsorgung führen Sie die Altgeräte dem Recycling oder anderen Formen der Wiederverwertung zu. Sie helfen damit zu vermeiden, dass u. U. belastende Stoffe in die Umwelt gelangen.

**Verpackung entsorgen**

Die Verpackung besteht aus Karton und entsprechend gekennzeichneten Folien, die recycelt werden können.

- Führen Sie diese Materialien der Wiederverwertung zu.

**Technische Daten**

Artikelnummer	120235
Durchmesser	427 cm
Abmessungen	ø427 x 260 cm
Max. Benutzergewicht	100 kg

## Importante, conservare per eventuali consultazioni future: Leggere attentamente

### Contenuto

Prima di iniziare...	19
Per la vostra sicurezza	19
Disimballaggio	20
Volume di fornitura	20
Montaggio	20
Prima di effettuare il primo salto	21
I primi salti	23
ESERCIZI DI LIVELLO AVANZATO	23
STRETCHING E FLESSIBILITÀ	24
Manutenzione	26
Pulizia e manutenzione	26
Conservazione	26
Smaltimento	27
Dati tecnici	27

### Prima di iniziare...

#### Impiego appropriato

Il trampolino elastico è un attrezzo sportivo che consente di saltare ripetutamente. È pensato per il salto verticale.

Questo prodotto non è destinato all'impiego industriale.

Il prodotto si deve impiegare in base alle indicazioni contenute nelle istruzioni per l'uso.

#### Cosa significano i simboli usati?

Nelle presenti istruzioni per l'uso, le indicazioni sui pericoli e le avvertenze vengono indicate con chiarezza. I simboli utilizzati sono i seguenti:



**PERICOLO! Tipo e fonte del pericolo!** La mancata osservanza di questa avvertenza comporta pericoli per la vita e l'incolumità delle persone.



**AVVISO! Tipo e fonte del pericolo!** Questa avvertenza segnala il rischio di danni all'apparecchio e all'ambiente o altri danni materiali.



**Nota:** con questo simbolo vengono contrassegnate le informazioni che contribuiscono a migliorare la comprensione dei cicli di lavoro.

### Per la vostra sicurezza

#### Avvertenze generali sulla sicurezza

- Per assicurare un montaggio sicuro, leggere e comprendere le presenti istruzioni per l'uso.
- Osservare tutte le avvertenze sulla sicurezza! Se tali avvertenze non vengono osservate si mette a rischio l'incolumità propria e quella degli altri.
- Conservare tutte le istruzioni per l'uso e le avvertenze di sicurezza per poterle consultare in seguito.
- Tutti i componenti del prodotto devono essere montati correttamente.

- Tenere il prodotto lontano da fiamme libere.

#### Conservazione e trasporto

- Conservare il prodotto in un luogo asciutto.
- Riporre il prodotto in un luogo al riparo dal gelo.
- Non esporre il prodotto inutilmente alle intemperie.
- Proteggere il prodotto da eventuali danneggiamenti durante il trasporto.

#### Indicazioni di sicurezza per i trampolini elastici



**AVVISO! Pericolo di lesioni!** L'attrezzo non può essere utilizzato da persone di peso corporeo superiore ai 100 kg.

- Nel presente manuale trovate avvertenze di sicurezza sulle giuste tecniche di salto sul trampolino elastico per la vostra incolumità e altre indicazioni relative ad un corretto montaggio, cura e manutenzione del trampolino per garantire una maggiore durata dello stesso. Gli utenti e chi sorveglierà il loro lavoro dovrebbero pertanto leggere le presenti istruzioni. Chi desidera utilizzare il trampolino elastico deve avere consapevolezza dei propri limiti nell'esecuzione di esercizi di salto.
- La stabilità del prodotto è assicurata solo se lo si monta e installa su un sottofondo solido, piano e di portata sufficiente.
- L'attrezzo sportivo deve essere disposto su di un prato o su appositi tappeti.
- Non installare i trampolini su calcestruzzo, asfalto o altre superfici dure.
- Prima di utilizzare questo attrezzo, è consigliabile chiedere un consulto medico per assicurarsi di essere in condizioni di salute adeguate all'utilizzo dello stesso.
- In qualità di attrezzo sportivo rimbalzante, può consentire a chi lo utilizza di raggiungere altezze e assumere posture inusuali e inaspettate.
- Non utilizzare l'attrezzo se bagnato o imbrattato, ad esempio, dalla presenza di foglie.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che le parti non siano allentate, mancanti o usurate.
- Accertarsi in particolare che il coperchio di protezione non sia allentato né le molle non agganciate.
- Non riporre mai altri oggetti come palle o altri attrezzi sportivi sul trampolino.
- Si consiglia vivamente di utilizzare la rete di sicurezza inclusa nel volume di consegna.
- Prima di saltare sul trampolino elastico, indossare un abbigliamento adeguato, preferibilmente abiti sportivi e calze.
- Non indossare mai scarpe quando si utilizza questo attrezzo.
- Un solo utilizzatore. Rischio di collisione.
- Prima dell'uso, chiudere sempre l'apertura a rete.
- Utilizzare senza scarpe.
- Non utilizzare se il telo è bagnato.
- Prima dell'uso, svuotare tasche e mani.
- Per evitare danni, non far salire animali domestici sulla stuoia.

## IT

- Prima di salire sul trampolino, rimuovere tutti gli oggetti taglienti dagli indumenti.
- In generale, tutti gli oggetti appuntiti o taglienti devono essere tenuti lontani dalla stuoia.
- La rete di sicurezza ha lo scopo di proteggere l'utente in caso da eventuali cadute dal trampolino; non saltare pertanto intenzionalmente nella rete.
- Qualsiasi modifica al trampolino (ad es. l'aggiunta di un accessorio) deve essere effettuata seguendo le istruzioni del produttore. In particolare, gli accessori devono essere muniti con istruzioni sul montaggio, sulle relative dimensioni e sull'esatto fissaggio (ad es. rete di sicurezza, mezzi di salita).
- Saltare sempre al centro del telo.
- Non scendere dal telo saltando.
- Limitare la durata di utilizzo ininterrotto (fare pause a intervalli regolari).
- In caso di malore o dolore alle articolazioni o ai muscoli, sospendere immediatamente l'attività di salto. I capogiri sono un segno di stanchezza: qualora sopravvenissero, smettere di saltare e distendersi a terra.
- Durata di utilizzo max. della rete di sicurezza: 1 anno.
- Attenzione. Non mangiare mentre si salta.
- Attenzione. Il trampolino va montato da una persona adulta seguendo le istruzioni di montaggio e poi testato prima del primo uso.
- Attenzione. In presenza di vento forte, assicurare il trampolino e non servirsene.



Il prodotto non è adatto per bambini di età inferiore ai 3 anni, contiene materiali minuscoli che potrebbero essere ingeriti.

## Disimballaggio

Disimballare il prodotto e controllare che sia completo.

Vedi anche: ► *Smaltimento dell'imballaggio* – p. 27

## Volume di fornitura

► *Volume di fornitura* – p. 2

### DISTINTA COMPONENTI TELAIO INFERIORE TRAMPOLINO

► *P. 2, punto 1*

- A. GUIDA SUPERIORE (8x)
- B. IMBOTTITURA DI COPERTURA (1x)
- C. STUOIA (1x)
- D. MOLLE (80x)
- E. PROLUNGA DEI PIEDI (8x)
- F. BASE DEI PIEDI (4x)
- G. UTENSILE DI FISSAGGIO MOLLA (1x)

### DISTINTA COMPONENTI RETE DI SICUREZZA

► *P. 3, punto 2*

- H. Rete di sicurezza (1x)
- I. Asta superiore (8x)
- J. Asta inferiore (8x)
- K. Dispositivo di bloccaggio rapido (16x)
- L. Vite (8x)

- M. Utensile di montaggio (1x)
- N. Supporto rete (8x)
- O. Boccole (8x)
- P. Asta di fibra (10x)

## Montaggio



**PERICOLO! Incombente pericolo di lesioni o di morte!** Prima di procedere al montaggio, assicurarsi che vi sia uno spazio minimo di 2 m intorno all'attrezzo. In altezza dovrebbero essere assicurati almeno 7 m di spazio.

Controllare che non sporgano aste, cavi o oggetti di altro tipo nello spazio circostante. Verificare anche che non siano presenti oggetti come ceppi di alberi, pietre o altro sotto o accanto al trampolino.

Non montare il trampolino elastico accanto a pareti, alberi o altri attrezzi sportivi e da gioco.



**AVVISO! Rischio di danneggiamento del prodotto!** Il prodotto deve essere montato su un sottofondo solido, piano e di portata sufficiente. Il montaggio su un sottofondo non adeguato pregiudica la stabilità del prodotto.



**Nota:** Il montaggio deve essere eseguito da due persone.

### ► *Montaggio* – p. 4

- Montare il prodotto su un sottofondo solido, piano e di portata sufficiente.



**PERICOLO! Pericolo di lesioni!** Durante il montaggio indossare guanti protettivi. In particolare il montaggio delle molle comporta un elevato rischio di lesioni.



**AVVERTENZA! Incombente pericolo di lesioni o di morte!** Per la sicurezza d'impiego è molto importante che l'imbottitura sia saldamente fissata al telaio e in corretta posizione prima di utilizzare il trampolino.

## MONTAGGIO DEL TRAMPOLINO

► *P. 4, punto 1*

- Fissare tutte le guide superiori formando un grande cerchio e collegare l'ultimo elemento facendosi aiutare da un'altra persona che dovrebbe tenere il lato opposto mentre si mettono insieme entrambe le estremità del cerchio.
- Collegare le prolunghine dei piedi a una delle guide superiori e ripetere l'operazione per tutte le prolunghine.

► *P. 4, punto 2*

- Inserire i piedi negli appositi fori.

► *P. 5, punto 5*

- Tendere la stuoia con il gancio di fissaggio. Attenersi al diagramma esemplificativo. Per evitare lesioni alle mani, si consiglia di usare sempre i guanti durante questa parte del montaggio!

► *P. 5, punto 6*

- Fissare il coperchio a molla con le cinghie alle molle e al telaio. Assicurarsi che i nodi siano fissati e che la copertura del bordo sia corretta.

### MONTAGGIO DELLA RETE DI SICUREZZA

#### ► P. 6, punto 8

- Posizionare le aste inferiori della rete come mostrato in alto.

#### ► P. 6, punto 9

- Fissare l'asta inferiore della rete al telaio del trampolino utilizzando il kit di fissaggio rete.

#### ► P. 7, punto 10

- Quando tutte le aste sono montate, il trampolino dovrebbe presentarsi come nell'immagine qui sopra.

#### ► P. 7, punto 11

- Inserire le aste superiori della rete nelle boccole e poi inserirle nelle aste inferiori della rete.

#### ► P. 7, punto 12

- Inserire i vari pezzi di aste di fibra nella parte superiore della rete e assemblarli.
- Seguire le fasi di montaggio e assicurarsi che la zip sia posizionata correttamente all'esterno.

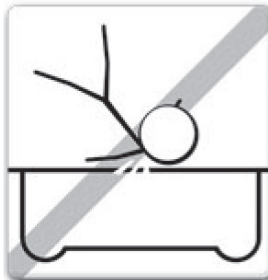
#### ► P. 8, punto 13

- Montare il FISSAGGIO SUPERIORE (supporto rete) come mostrato nella figura in basso.

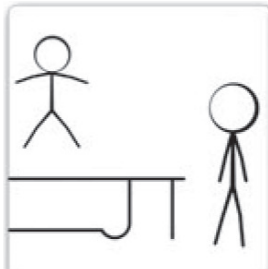
#### ► P. 8, punto 14

- Collegare i ganci agli anelli a T della stuoia.
- Controllare tutti gli elementi di fissaggio del trampolino e, se necessario, farsi aiutare da più persone per posizionarlo.

- Durante l'uso, non tenere alcun oggetto in mano e non posizionare nessun oggetto sul trampolino.
- Non posizionare il trampolino sotto oggetti sovrastanti, come pali o condutture.
- Non saltare mai sopra al trampolino o dal trampolino a terra e non utilizzare il trampolino per saltare su o in un altro oggetto.



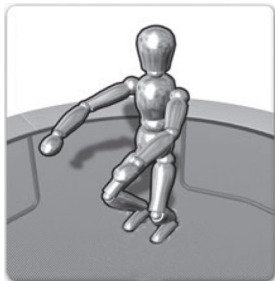
- Non utilizzare il trampolino se si è sotto l'influsso di alcolici o droghe.
- Non utilizzare il trampolino se al di sotto si trovano animali, oggetti o altre persone.



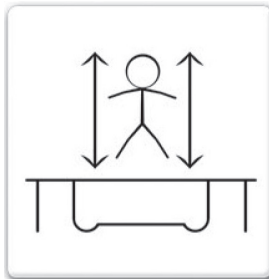
- Prima di utilizzare il trampolino, accertarsi che non vi siano componenti usurati, danneggiati o mancanti, altrimenti il rischio di lesioni in alcuni casi può essere maggiore. Controllare soprattutto:
  - Buchi o crepe nella stuoia
  - Stuoia penzolante
  - Cuciture aperte o altri segni di usura della stuoia
  - Pezzi del telaio curvati o rotti, ad es. i piedi
  - Molle rotte, danneggiate o mancanti
  - Copertura del bordo danneggiata, mancante o fissata in modo pericoloso
  - Parti sporgenti di qualsiasi tipo (soprattutto se taglienti) dal telaio, dalle molle o dalla stuoia

## IT

- Se si presenta una delle situazioni sopra indicate o si sospetta che l'utilizzatore possa subire lesioni, smontare il trampolino o renderlo inaccessibile fino a quando non si risolve il problema!
- Prendere lentamente dimestichezza col trampolino e imparare a gestire l'altezza raggiungibile con ogni salto. Osservare attentamente la posizione corporea e la tecnica di salto finché non si sia in grado di eseguirla con il pieno controllo.
- Fare attenzione quando si sale o si scende dal trampolino. Non salire sul trampolino reggendosi ai supporti del telaio, arrampicandosi sulle molle o saltando dall'alto sulla stuoia (ad es. da una terrazza, dal tetto o da una scala). Un comportamento di questo tipo è da considerarsi strettamente pericoloso.
- Non saltare a terra direttamente dal trampolino. Aiutare i bambini a salire e scendere dal trampolino.
- Praticare l'atterraggio prima del primo salto al fine di evitare lesioni:



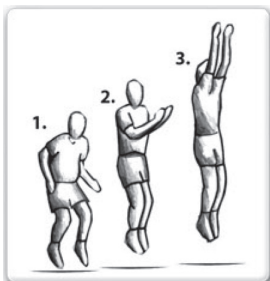
- quando si atterra, le ginocchia devono essere leggermente piegate per poter ammortizzare la violenza dell'atterraggio. Aprire le braccia come illustrato per mantenere un migliore equilibrio.
- Iniziare a saltare sempre una volta al centro del trampolino.
- Saltare sempre solo in verticale verso l'alto.
- Saltare sempre in modo controllato sul trampolino. Un salto può considerarsi sotto controllo quando si atterra nello stesso punto in cui si è iniziato il salto. In caso di perdita di controllo, smettere subito di saltare.
- Mantenere la tensione corporea e una postura coerente quando si salta.



- Cercare di atterrare sempre con i piedi e non tentare capriole o avvistamenti. Questo trampolino non è adatto a tali movimenti.
- Rivolgersi ad un istruttore qualificato per trampolini elastici se si desidera andare oltre i salti di base.
- Per ridurre il rischio di incidenti, l'istruttore dovrà comprendere e attuare tutte le disposizioni e le avvertenze di sicurezza.
- Qualora il trampolino non possa essere sorvegliato, può essere fissato con un sistema, che non consente di utilizzarlo quando incustodito.

## I primi salti

### Salto dritto



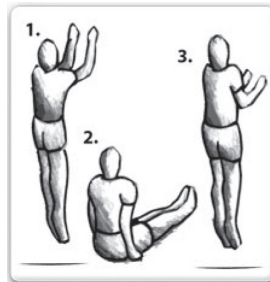
- Iniziare in posizione verticale, gambe divaricate alla larghezza delle spalle, con la testa diritta e sguardo in avanti rivolto alla stuoia del trampolino.
- Muovere le braccia in avanti e sulla testa con movimenti circolari.
- Unire in aria gambe e piedi, con le punte dei piedi rivolte verso il basso.
- All'atterraggio sulla stuoia, mantenere le gambe divaricate alla larghezza delle spalle (come nella posizione iniziale).

### Salto sulle ginocchia



- Iniziare con un salto dritto basso.
- Atterrare sulle ginocchia, divaricandole alla larghezza delle spalle, con la schiena diritta e il corpo disteso e le braccia sul lato o in avanti per mantenere l'equilibrio.
- Saltare per tornare alla posizione originaria, facendo oscillare le braccia.
- Se si riesce a gestire il salto a quell'altezza, saltare leggermente più in alto ma tenere sotto controllo l'altezza.

### Salto da seduti



- Iniziare con un salto dritto basso in posizione normale.
- Atterrare con gambe distese, con le mani accanto ai fianchi, la schiena diritta e mantenendo il corpo disteso.
- Facendo pressione con le mani, ritornare in posizione verticale.
- Se si riesce a gestire il salto a quell'altezza, saltare leggermente più in alto ma tenere sotto controllo l'altezza.

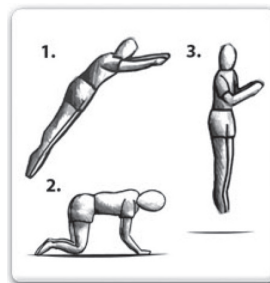
## ESERCIZI DI LIVELLO AVANZATO



**Nota:** Prima di passare ad esercizi di livello avanzato, rivolgersi ad un istruttore qualificato per trampolini elastici per garantire un maggior livello di sicurezza.

Se si desidera esercitarsi e imparare nuovi esercizi di livello avanzato per trampolino elastico, rivolgersi ad un istruttore qualificato e certificato.

### Salto dritto

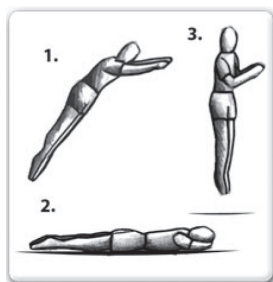


- Iniziare con un salto dritto basso in posizione normale.
- Atterrare contemporaneamente su mani e ginocchia, facendo attenzione a mantenere la schiena in orizzontale sulla stuoia e mani e gambe divaricate alla larghezza delle spalle.
- Facendo pressione con le mani, ritornare in posizione verticale.
- Se si riesce a gestire il salto a quell'altezza, saltare leggermente più in alto ma tenere sotto controllo l'altezza.
- Una volta acquisito il controllo in questo salto, passare all'esercizio successivo.

## IT

**Salto sul ventre con mani e ginocchia**

- Atterrare contemporaneamente su mani e ginocchia, mantenendo distesi la schiena dritta e il corpo, con la schiena orizzontalmente alla stuoia, distendere le gambe all'indietro ed incrociare le braccia in aria davanti al viso per atterrare sulla stuoia in posizione orizzontale.
- Atterrare sulla stuoia con tutto il corpo.
- Darsi lo slancio con le mani e saltare di nuovo in posizione verticale.
- Se si riesce a gestire l'altezza, saltare leggermente più in alto ma tenere sempre sotto controllo l'altezza. Una volta acquisito il controllo in questo salto, passare all'esercizio successivo.

**Salto sul ventre**

- Iniziare con un salto dritto basso in posizione normale.
- Mantenere distesi la schiena dritta e il corpo, con la schiena orizzontalmente alla stuoia, distendere le gambe all'indietro ed incrociare le braccia in aria davanti al viso per atterrare sulla stuoia in posizione orizzontale.
- Atterrare sulla stuoia con tutto il corpo.
- Darsi lo slancio con le mani e saltare di nuovo in posizione verticale.
- Se si riesce a gestire il salto a quell'altezza, saltare leggermente più in alto ma tenere sotto controllo l'altezza.

**STRETCHING E FLESSIBILITÀ**

Saltare quotidianamente su un trampolino può essere un buon allenamento salutare. Si dovrebbe fare stretching prima di iniziare l'allenamento. Le estensioni possono rilassare e rimuovere le pieghe dalla muscolatura. Lo stretching può anche prevenire gravi danni ai muscoli durante l'esercizio fisico. È importante che lo stretching sia integrato nel proprio

programma di allenamento. Ricordate che lo stretching non deve essere fatto prima che i muscoli abbiano avuto la possibilità di riscaldarsi.

Le seguenti estensioni sono esempi delle estensioni più comuni da fare prima di iniziare gli esercizi. Eseguire le estensioni delicatamente e lentamente fino a sentire una leggera tensione nei muscoli. Man mano che si diventa più flessibili, si può aumentare l'intensità delle proprie estensioni. Non estendere fino al punto in cui si sente dolore e non rimbalzare durante lo stretching; si potrebbe rischiare uno strappo muscolare. Trattenere ogni estensione per circa 10 - 20 secondi. Espirare durante l'estensione e inspirare lentamente. In tal modo si evita di saltare.

**POLPACCIO (DORSO DELLA PARTE INFERIORE DELLA GAMBA)**

- Iniziare con una gamba tesa a circa 90 cm dal muro, con un ginocchio leggermente piegato, e l'altra gamba circa 30 cm in avanti. Inclinarsi verso il muro mentre si appoggiano i talloni verso il basso e si girano leggermente i piedi verso l'interno (BASSA INTENSITÀ).
- Oppure iniziare con una gamba tesa a circa 90 cm dal muro, tenendo il ginocchio dritto, e portando l'altra gamba di circa 60 cm in avanti. Inclinarsi verso il muro mentre si appoggiano i talloni verso il basso e si girano leggermente i piedi verso l'interno. (INTENSITÀ PIÙ ALTA)
- Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

**FASCIA ILIOTIBIALE (FUORI DAI FIANCHI)**

- Iniziare con la gamba da estendere un passo avanti e dietro l'altro piede. Muovere i fianchi di lato verso il muro. Tenere la parte superiore del corpo lontano dal muro e non piegare il corpo in avanti.

- Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

### SCHIENA INFERIORE, FIANCHI INGUINE E TENDINE DEL GINOCCHIO



- Stare in piedi con i piedi divaricati fino alla larghezza delle spalle. Piegarsi lentamente in avanti dai fianchi. Tenere sempre le ginocchia leggermente flesse.

### CURVE LATERALI



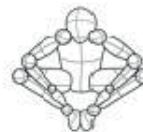
- Stare in piedi con i piedi divaricati fino alla larghezza delle spalle. Tenere sempre le ginocchia leggermente flesse. Posizionare la mano sinistra sull'anca e stendere il braccio destro verso l'alto sopra la testa. Piegare lentamente la vita a sinistra. (INTENSITÀ PIU BASSA)
- Oppure, stendere entrambe le braccia sopra la testa, far tenere alla mano sinistra il braccio destro. Piegare lentamente la vita a sinistra. (INTENSITÀ PIU ALTA)
- Ripetere l'esercizio con l'altro lato.

### QUADRICIPITE (LATO ANTERIORE DELLA COSCIA)



- Sdraiarsi sull'addome e tirare il tallone con l'altra mano verso il sedere. Mantenere la coscia tesa ad una distanza confortevole dall'altra gamba.
- Oppure si può eseguire la stessa estensione anche in piedi. Non lasciare che la coscia arrivi davanti al proprio corpo e non piegare il corpo in avanti.
- Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

### INGUINE (LATO INTERNO DELLA COSCIA)



- Sedersi sul pavimento con le piante dei piedi accostate. Spingere delicatamente le ginocchia con il gomito verso il pavimento.
- Posizionarsi con i piedi a circa 90 - 120 cm di distanza l'uno dall'altro e girarsi leggermente verso l'esterno. Tenere un ginocchio dritto e piegare l'altro ginocchio mentre si inclina il corpo verso la gamba piegata. Ripetere l'esercizio con l'altro lato.

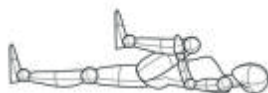
### TENDINE DEL GINOCCHIO (PARTE POSTERIORE DELLA COSCIA)



IT

- Sedersi con un ginocchio piegato e l'altra gamba dritta. Afferrare le dita dei piedi della gamba dritta con entrambe le mani.
- Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

### GRANDE GLUTEO (PARTE POSTERIORE DEI FIANCHI)



- Sdraiarsi sulla schiena. Tirare un ginocchio fino al petto mentre si tiene l'altra gamba con il ginocchio dritto sul pavimento. La stessa estensione si può eseguire anche in piedi.
- Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

### TIBIALE ANTERIORE (LATO ANTERIORE DELLA TIBIA)



- Mettersi in piedi con tutto il peso su una gamba sola. Tendere l'altra gamba in avanti, poi piegarsi e puntare alla caviglia.
- Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

## Manutenzione

- Controllare e sottoporre a manutenzione regolarmente tutti i componenti più importanti (telaio, elementi sotto tensione, telo, imbottiture e rete di sicurezza), altrimenti il trampolino può diventare pericoloso.
- È particolarmente importante effettuare il controllo ad ogni inizio di stagione e ad intervalli regolari durante la stagione in cui viene utilizzato.
- È necessario che la manutenzione sia regolare. Se la manutenzione regolare viene trascurata, il trampolino può diventare pericoloso per chi lo utilizza.
- Controllare che tutti i collegamenti a molla (perni di bloccaggio) non siano danneggiati e che non si possano spostare mentre si gioca.
- I dadi autobloccanti sono adatti per un solo montaggio, quindi si devono sostituire.
- Attenzione! Solo per uso domestico.

## Vento forte

Il trampolino può essere abbattuto dal forte vento. Se si prevede un tempo ventoso, spostare il trampolino in un'area protetta o smontarlo. Un'altra possibilità consiste nel fissare al pavimento la parte rotonda superiore del telaio del trampolino servendosi di funi e picchetti.

- Utilizzare minimo 3 funi. Non basta fissare i piedi del trampolino al pavimento, perché possono staccarsi dai relativi attacchi.

## Spostamento del trampolino

- Evitare di trasportare il trampolino assemblato perché potrebbe deformarsi per effetto delle molle. Se dovesse essere proprio necessario, osservare quanto segue:
- Per spostare il trampolino sono necessarie sempre quattro persone. Tutti i collegamenti tubolari devono essere avvolti con del nastro adesivo resistente alle intemperie, ad es. nastro isolante. In questo modo si evita che il telaio si danneggi o che si stacchino i collegamenti.
- Per spostare il trampolino, sollevarlo leggermente dal pavimento e tenerlo in orizzontale rispetto al pavimento.
- Per spostare il trampolino in un altro modo, occorre smontarlo.

## Pulizia e manutenzione



**AVVISO! Danni dovuti a influssi ambientali!** Non esporre il prodotto inutilmente alle intemperie.

- Durante l'uso dei prodotti detergenti e di manutenzione si prega di osservare le indicazioni del produttore.
- Pulire spazzolando a secco. Eliminare lo sporco più ostinato con acqua calda e sapone e una spazzola. Lasciare asciugare sempre prima di imballarlo.
- Controllare regolarmente le giunzioni.

## Conservazione

- Il prodotto è sensibile al gelo. Durante l'inverno si raccomanda di conservare il prodotto in un luogo asciutto e ben ventilato.

## Smaltimento

### Smaltimento del prodotto

Con la raccolta differenziata, inviare gli apparecchi vecchi al riciclaggio o ad altre forme di riutilizzo. Si contribuisce così ad evitare che eventuali sostanze inquinanti contaminino l'ambiente.

### Smaltimento dell'imballaggio

L'imballaggio è composto da cartone e pellicole adeguatamente contrassegnate per essere riciclate.

- Si raccomanda di inviare questi materiali al riciclaggio.

## Dati tecnici

<b>Codice articolo</b>	<b>120235</b>
Diametro	427 cm
Dimensioni	ø427 x 260 cm
Peso max. dell'utente	100 kg

**FR**

## Important ! À conserver pour consultation ultérieure : à lire minutieusement

### Table des matières

Avant de commencer...	28
Pour votre sécurité	28
Déballage	29
Contenu de la livraison	29
Montage	29
Avant le premier saut	30
Les premiers sauts	32
EXERCICES AVANCÉS	33
ÉTIREMENT ET FLEXIBILITÉ	34
Entretien	36
Nettoyage et entretien	36
Stockage	36
Élimination	36
Données techniques	36

### Avant de commencer...

#### Utilisation conforme

Ce trampoline est un équipement de sport destiné au saut. Il est prévu pour effectuer des sauts verticaux. Ce produit n'a pas été conçu pour une utilisation professionnelle.

Le produit doit être utilisé conformément aux instructions d'utilisation.

#### Que signifient les symboles utilisés ?

Les dangers et les mises en gardes sont indiqués clairement dans les instructions d'utilisation. On a utilisé les symboles suivants :



**DANGER ! Type et source de dangers !**  
Tout non-respect de cette consigne entraîne un risque de blessures graves voire mortelles.



**AVIS ! Type et source de dangers !** Ce symbole de danger est synonyme de dommages matériels, environnementaux ou autres.



**Remarque :** Ce symbole identifie les informations qui vous sont fournies afin que vous compreniez mieux les processus.

### Pour votre sécurité

#### Conseils généraux de sécurité

- Pour garantir la sécurité durant le montage, l'utilisateur doit avoir lu et compris les instructions d'utilisation avant le montage.
- Respectez toutes les consignes de sécurité ! Si vous négligez les consignes de sécurité vous vous mettez vous-mêmes et les autres en danger.
- Conservez ces instructions d'utilisation et les consignes de sécurité pour tout usage ultérieur.
- Toutes les pièces du produit doivent être correctement montées.
- Tenir le produit hors de portée des flammes nues.

#### Stockage et transport

- Faites en sorte que le produit reste sec.
- Stockez le produit à l'abri du gel.
- N'exposez pas le produit aux intempéries.
- Lors du transport, protégez le produit contre tout endommagement.

#### Consignes de sécurité pour trampolines



**AVIS ! Risques de blessures !** Les personnes pesant plus de 100 kg ne sont pas autorisées à utiliser cet équipement sportif.

- Dans ce manuel, vous trouverez les consignes de sécurité, les avertissements concernant les techniques de saut sur le trampoline pour votre sécurité et des indications sur le montage, l'entretien et la maintenance corrects du trampoline pour pouvoir l'utiliser pendant longtemps. Tous les utilisateurs et toutes les personnes chargées de la surveillance doivent donc se familiariser avec ces instructions. Toute personne qui désire utiliser le trampoline doit connaître ses propres limites lorsqu'elle effectue des exercices de saut sur l'appareil.
- La stabilité du produit est uniquement garantie lorsqu'il est monté et placé sur un sol solide, plan et suffisamment résistant.
- Cet équipement sportif doit être installé sur du gazon ou sur un tapis adapté.
- Les trampolines ne doivent pas être installés sur du béton, de l'asphalte ou un autre support dur.
- Avant de vous exercer sur cet équipement sportif, consultez un médecin pour vous assurer que vous êtes capables physiquement de l'utiliser.
- Cet équipement sportif avec rebond peut catapulter l'utilisateur à des hauteurs et dans des positions corporelles inhabituelles et inattendues.
- N'utilisez pas cet équipement sportif s'il est mouillé ou sali, par des feuilles mortes par exemple.
- Avant chaque utilisation, vérifiez qu'aucun élément n'est lâche ou absent ou ne présente de signes d'usure.
- Veillez tout particulièrement à ce que la couverture de protection de se détache pas et à ce que les ressorts ne pendent pas.
- Ne posez jamais d'autres objets tels que des balles ou d'autres équipements sportifs sur le trampoline.
- Il est fortement recommandé d'utiliser le filet de sécurité livré avec l'équipement.
- Lorsque vous sautez sur le trampoline, portez des véritables vêtements, de préférence de sport, et des chaussettes.
- Ne portez jamais de chaussures lorsque vous utilisez l'équipement sportif.
- Un seul utilisateur à la fois. Risque de collision.
- Toujours fermer l'ouverture du filet avant l'utilisation.
- Utiliser sans chaussures
- Ne pas utiliser si le tapis de saut est mouillé.
- Vider les poches et les mains avant l'utilisation.

- Afin d'éviter les dommages, ne pas laisser les animaux de compagnie pénétrer sur le tapis de saut
- Avant de pénétrer sur le trampoline, retirer tous les objets acérés des vêtements.
- De manière générale, toujours tenir les objets acérés ou pointus éloignés du tapis.
- Le filet de sécurité sert à protéger l'utilisateur des chutes du trampoline, ne sautez donc jamais volontairement dans le filet.
- Les modifications du trampoline (par ex. l'ajout d'un élément) doivent être effectués selon les instructions du fabricant. En particulier, les éléments ajoutés doivent être installés suivant les instructions concernant le montage, les dimensions nécessaires et la fixation appropriée (par ex. filet de sécurité, aide à la descente).
- Toujours sauter au milieu du tapis de saut.
- Ne pas quitter le tapis de saut en sautant.
- Limiter la durée d'utilisation continue (faire des pauses régulières).
- Arrêtez immédiatement de sauter si vous vous sentez mal ou que vous avez des douleurs dans les articulations ou les muscles. Les étourdissements sont un signe de fatigue, arrêtez de sauter et allongez-vous sur le sol si vous avez la tête qui tourne.
- Durée maximale d'utilisation du filet de sécurité : 1 an.
- Attention. Ne pas manger pendant le saut.
- Attention. Le trampoline doit être assemblé par un adulte conformément aux instruments de montage, puis contrôlé avant la première utilisation.
- Attention. En cas de vent fort, protéger le trampoline et ne pas l'utiliser.



Le produit ne convient pas pour les enfants de moins de 3 ans car ils pourraient avaler de petites pièces.

## Déballage

Déballer l'appareil et vérifier qu'il est complet.

Voir aussi : ► *Élimination de l'emballage* – p. 36

## Contenu de la livraison

► *Contenu de la livraison* – p. 2

### LISTE DES PIÈCES DU TRAMPOLINE, CADRE INFÉRIEUR

► *P. 2, point 1*

- A. RAIL SUPÉRIEUR (8×)
- B. REMBOURRAGE DE RECOUVREMENT (1×)
- C. SURFACE DE SAUT (1×)
- D. RESSORTS (80×)
- E. RALLONGE DE PIED (8×)
- F. BASE DE PIED (4×)
- G. OUTIL DE FIXATION DES RESSORTS (1×)

### LISTE DES PIÈCES DU FILET DE SÉCURITÉ

► *P. 3, point 2*

- H. Filet de sécurité (1×)
- I. Barre supérieure (8×)
- J. Barre inférieure (8×)

- K. Dispositif de serrage rapide (16×)
- L. Vis (8×)
- M. Outil de montage (1×)
- N. Support de filet (8×)
- O. Manchons (8×)
- P. Barre en fibre (10×)

## Montage



**DANGER ! Danger de mort ou de blessure imminent !** Avant le montage, veillez à un espace libre d'au moins 2 m autour de l'appareil. En hauteur, veillez à un espace libre d'au moins 7 m.

Veillez à ce qu'aucune branche, aucun câble ni aucun autre objet ne pende dans cette espace.

VEillez à ce qu'aucun objet tel que les souches, les cailloux ou tout autre objet ne se trouve sous le trampoline ou à côté.

Ne montez pas le trampoline à côté de murs, d'arbres ou d'autres équipements de sport ou de jeu.



**AVIS ! Risque d'endommager le produit !** Le produit doit être monté sur un sol solide, plan et suffisamment résistant. Le montage sur un sol inadapté réduit la stabilité du produit.



**Remarque :** Deux personnes sont nécessaires pour le montage.

► *Montage* – p. 4

- Monter le produit sur support solide, plan et d'une capacité de charge suffisante.



**DANGER ! Risques de blessures !** Portez des gants de protection pendant le montage. Le montage des ressorts en particulier présente un risque important de blessure.



**AVERTISSEMENT ! Danger de mort ou de blessure imminent !** Pour une utilisation de sécurité, il est très important que le garnissage de la structure soit bien attaché à la structure et placé dans la position correcte avant d'utiliser le trampoline.

## MONTAGE DU TRAMPOLINE

► *P. 4, point 1*

- Fixez tous les rails supérieurs pour former un grand cercle et raccordez le dernier maillon à deux personnes. La deuxième personne doit maintenir le côté opposé tandis que vous assemblez les deux extrémités du cercle.
- Fixez les rallonges de pied à un rail supérieur et répétez cela pour toutes les rallonges de pied.

► *P. 4, point 2*

- Insérez les pieds dans les trous prévus à cet effet.

► *P. 5, point 5*

**FR**

- Tendez la surface de saut avec les crochets de fixation. Suivez le graphique en guise d'exemple. Afin d'éviter les blessures aux mains, il est recommandé de porter des gants lors de cette étape de montage !

► *P. 5, point 6*

- Fixez le cache-ressort aux ressorts et au cadre avec les bandes. Veillez à ce que les nœuds soient bien fixés et que le recouvrement des bords soit correct.

### MONTAGE DU FILET DE SÉCURITÉ

► *P. 6, point 8*

- Positionnez les barres inférieures du filet tel qu'illustré ci-dessus.

► *P. 6, point 9*

- Fixez la barre de filet inférieure au cadre du trampoline à l'aide du kit de fixation de filet.

► *P. 7, point 10*

- Lorsque toutes les barres sont montées, votre trampoline devrait ressembler à l'illustration ci-dessus.

► *P. 7, point 11*

- Insérez les barres de filet supérieures dans les manchons et insérez-les ensuite dans les barres inférieures.

► *P. 7, point 12*

- Insérez les différentes pièces des barres en fibre dans la partie supérieure du filet et montez-les.
- Veillez suivre les étapes de montage et vous assurer que la fermeture éclair est correctement placée à l'extérieure.

► *P. 8, point 13*

- Montez la FIXATION SUPÉRIEURE (support de filet) tel qu'illustré ci-dessous.

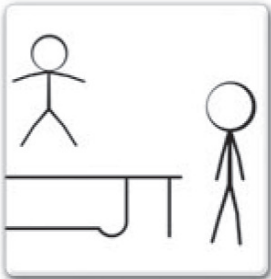
► *P. 8, point 14*

- Fixez les crochets aux anneaux en T de la surface de saut.
- Contrôlez toutes les fixations de votre trampoline et faites appel à plusieurs personnes pour le mettre en position.

### Avant le premier saut



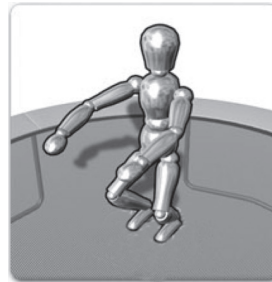
- N'utilisez pas le trampoline sous l'influence de l'alcool ou de drogues.
- N'utilisez pas le trampoline si des animaux de compagnie, d'autres personnes ou des objets se trouvent sous le trampoline.
- Ne tenez aucun objet en main lors de l'utilisation et ne placez aucun objet sur le trampoline.
- Ne placez pas le trampoline en-dessous d'objets en surplomb tels que des branches d'arbre ou des conduites.
- Ne jamais sauter vers ou depuis le trampoline et ne jamais utiliser le trampoline pour sauter sur ou dans un autre objet.



- Avant chaque utilisation, contrôlez le trampoline du point de vue de l'usure ainsi que des pièces endommagées ou absentes car cela pourrait augmenter le risque de blessure. Faites particulièrement attention aux éléments suivants :
  - Trous ou déchirures du tapis de saut
  - Tapis de saut détendu
  - Coutures ouvertes ou autres apparitions d'usure du tapis
  - Eléments tordus ou abîmés du cadre, par ex. pieds
  - Ressorts cassés, absents ou endommagés
  - Couverture du cadre endommagée, absente ou dangereusement fixée
  - Pièce de tout type (en particulier acérée) qui dépasse du cadre, des ressorts ou du tapis
- Dans l'un des cas susmentionnés ou si vous pensez que l'utilisateur pourrait se blesser, démonter le trampoline ou le rendre inaccessible jusqu'à l'élimination du problème !
- Habituez-vous lentement au trampoline et apprenez quelle hauteur est possible pour chaque saut. Veillez alors tout particulièrement à la posi-

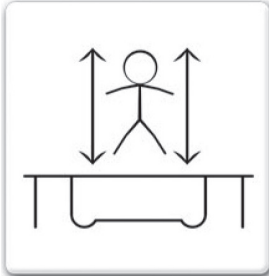
tion de votre corps et à votre technique de saut jusqu'à être capable d'effectuer chaque saut facilement et de manière contrôlée.

- Soyez prudent quand vous montez ou descendez du trampoline. Ne montez pas sur le trampoline en vous tenant au cadre, en grimpant sur les ressorts ou en sautant sur le tapis du trampoline (par exemple à partir d'une terrasse, d'un toit ou d'une échelle). Ceci est extrêmement dangereux.
- Ne sautez pas du trampoline directement sur le sol. Quand des enfants en bas âge jouent sur le trampoline, aidez-les à monter dessus et à en descendre.
- Pour éviter de vous blesser, entraînez-vous d'abord à atterrir avant d'effectuer le premier saut :



- Lors de l'atterrissage, les genoux doivent être légèrement pliés pour pouvoir amortir l'élan de l'atterrissage. Tendez vos bras comme indiqué sur l'illustration pour avoir un meilleur équilibre.
- Commencez toujours vos sauts à partir du milieu du trampoline.
- Sautez toujours verticalement vers le haut.
- Sautez toujours de manière contrôlée sur le trampoline. Vous maîtrisez un saut quand vous atterrissez au même endroit que celui dont vous êtes partis. Si vous perdez le contrôle, arrêtez immédiatement de sauter.
- Lorsque vous sautez, contractez tous les muscles de votre corps et veillez à conserver la même position.

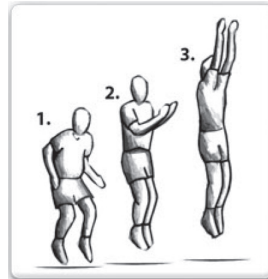
**FR**



- Essayez toujours d'atterrir sur vos pieds et n'essayez pas de faire des saltos ou des vrilles. Ce trampoline n'a pas été prévu pour ça.
- Adressez-vous à un entraîneur qualifié pour les sauts sur trampoline avant d'essayer tout saut autre que les sauts de base.
- Afin de diminuer les risques d'accidents, cet entraîneur doit bien comprendre et appliquer toutes les consignes et toutes les indications de sécurité.
- S'il n'est pas possible de surveiller le trampoline, il doit être sécurisé de manière à ce que personne ne puisse l'utiliser sans surveillance.

## Les premiers sauts

### Saut tendu



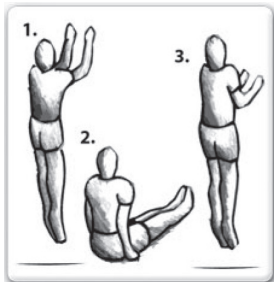
- Commencez en position debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, la tête haute et le regard dirigé vers l'avant sur le tapis du trampoline.
- Balancez les bras vers l'avant et au-dessus de la tête en faisant des cercles.
- Rejoignez les jambes et les pieds en l'air avec les pointes des pieds dirigées vers le bas.
- Gardez les pieds écartés de la largeur des épaules quand vous atterrissez sur le tapis (position identique à celle de départ).

### Saut sur les genoux



- Commencez par un saut tendu plat.
- Atterrissez sur vos genoux écartés de la largeur des épaules, tenez-vous alors le dos droit et la tête levée, les bras sur le côté ou tendus devant vous pour ne pas perdre l'équilibre.
- Revenez en sautant à la position de départ en lançant vos bras vers le haut.
- Quand vous maîtrisez ce saut à cette hauteur, sautez un peu plus haut mais songez bien à continuer à maîtriser la hauteur de votre saut.

### Saut assis



- Commencez par un saut tendu plat en position normale.
- Atterrissez les jambes tendues, soutenez-vous alors à l'aide de vos deux mains placées à côté de vos hanches et gardez le dos droit et le corps tendu.
- Revenez à la position debout en vous appuyant avec vos mains.
- Quand vous maîtrisez ce saut à cette hauteur, sautez un peu plus haut mais songez bien à continuer à maîtriser la hauteur de votre saut.

### EXERCICES AVANCÉS



**Remarque** : Adressez-vous à un entraîneur qualifié pour les sauts sur trampoline avant de passer aux exercices avancés pour une sécurité maximum.

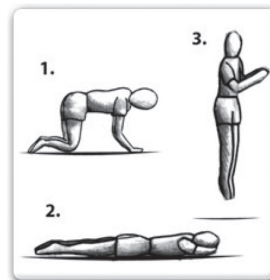
Si vous désirez continuer à vous entraîner et apprendre à effectuer des exercices de niveau avancé sur un trampoline, merci de vous adresser à un entraîneur qualifié diplômé.

### Saut tendu



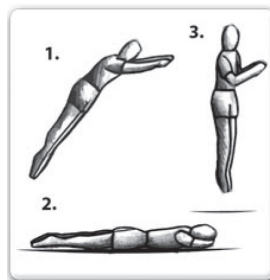
- Commencez par un saut tendu plat en position normale.
- Atterrissez en même temps sur les mains et les genoux et veillez alors à ce que votre dos soit parallèle au tapis et à ce que vos mains et vos genoux soient écartés de la largeur des épaules.
- Revenez à la position debout en vous appuyant avec vos mains.
- Quand vous maîtrisez ce saut à cette hauteur, sautez un peu plus haut mais songez bien à continuer à maîtriser la hauteur de votre saut.
- Ne passez au saut suivant que quand vous maîtrisez celui-ci.

### De la position à quatre pattes au saut à plat ventre



- Atterrissez en même temps sur les mains et les genoux, le dos droit et le corps et le dos tendus parallèles au tapis, tendez vos jambes vers l'arrière et repliez vos bras devant votre visage en l'air pour atterrir sur le tapis en position allongée.
- Lorsque vous atterrissez, veillez à ce que l'ensemble de votre corps touche le tapis en même temps.
- Revenez à la position debout en vous poussant avec vos mains.
- Quand vous avez réussi à faire ce saut à cette hauteur, sautez un peu plus haut mais songez bien à continuer à maîtriser la hauteur de votre saut. Ne passez au saut suivant que quand vous maîtrisez celui-ci.

### Saut à plat ventre



- Commencez par un saut tendu plat en position normale.
- Le dos droit et le corps et le dos tendus parallèles au tapis, tendez vos jambes vers l'arrière et repliez vos bras devant votre visage en l'air pour atterrir sur le tapis en position allongée.
- Lorsque vous atterrissez, veillez à ce que l'ensemble de votre corps touche le tapis en même temps.
- Revenez à la position debout en vous poussant avec vos mains.
- Quand vous maîtrisez ce saut à cette hauteur, sautez un peu plus haut mais songez bien à continuer à maîtriser la hauteur de votre saut.

**FR****ÉTIREMENT ET FLEXIBILITÉ**

Le fait de sauter sur un trampoline peut être un bon exercice. Vous devriez faire vos étirements avant de commencer avec le trampoline. Les étirements peuvent vous détendre et soulager les courbures de vos muscles. L'étirement peut également prévenir les blessures graves aux muscles lors de l'entraînement. Il est important d'intégrer l'étirement dans votre programme d'entraînement. Rappelez-vous que vous ne devriez pas vous étirer avant d'avoir échauffé vos muscles.

Les étirements suivants sont des exemples d'étirements les plus fréquents à faire avant de commencer vos exercices. Faites ces étirements lentement et en douceur jusqu'à ce que vous sentiez une légère « traction » dans vos muscles. Une fois que vous êtes plus flexible, vous pouvez augmenter l'intensité de vos étirements. Ne vous étirez pas jusqu'à ressentir de la douleur et évitez les chocs car vous pourriez vous froisser un muscle. Maintenez chaque allongement pendant 10 à 20 secondes. Expirez en vous étirant et inspirez lentement. Cela vous empêchera de sautiller.

**MOLLET (ARRIÈRE DU BAS DE LA JAMBE)**

- Commencez avec une jambe à env. 90 cm du mur, le genou légèrement plié et l'autre jambe à env. 30 cm vers l'avant. Adossez-vous au mur et gardant les talons au sol et en tournant légèrement les pieds vers l'intérieur (INTENSITÉ INFÉRIEURE).
- Ou commencez avec une jambe à env. 90 cm du mur en gardant le genou droit et en déplaçant l'autre jambe d'env. 60 cm vers l'avant. Adossez-vous au mur et gardant les talons au sol et en tournant légèrement les pieds vers l'intérieur. (INTENSITÉ SUPÉRIEURE)
- Répétez cela avec l'autre jambe.

**TRACTUS ILIO-TIBIAL (HORS DE LA HANCHE)**

- Avec la jambe à étirer, commencez par faire un pas en avant et en arrière par rapport à l'autre pied. Bougez votre hanche vers le mur. Gardez le haut de votre corps éloigné du mur et ne courbez pas votre corps vers l'avant.
- Répétez cela avec l'autre jambe.

**BAS DU DOS, HANCHES. AINE ET ISCHIO JAMBIERS**

- Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules. Courbez-vous lentement avec les hanches vers l'avant. Gardez toujours les genoux légèrement courbés.

**ARC LATÉRAL**

- Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules. Gardez toujours les genoux légèrement courbés. Placez votre main gauche sur la hanche et tendez votre bras droit vers le haut, au-dessus de votre tête. Courbez lentement votre taille vers la gauche. (INTENSITÉ INFÉRIEURE)

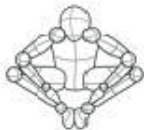
- Ou levez les deux bras au-dessus de la tête et tenez votre bras droit avec votre main gauche. Courbez lentement votre taille vers la gauche. (INTENSITÉ SUPÉRIEURE)
- Répétez cela avec l'autre côté.

### QUADRICEPS (AVANT DES CUISSES)



- Couchez-vous sur le ventre et tirez le talon vers votre fessier à l'aide de l'autre main. Maintenez la cuisse étirée à une distance agréable de l'autre jambe.
- Vous pouvez faire cet étirement en étant debout. Votre cuisse ne doit pas dépasser être votre corps et ne courbez pas votre corps vers l'avant.
- Répétez cela avec l'autre jambe.

### AINE (INTÉRIEUR DE LA CUISSE)



- Couchez-vous sur le sol avec les plantes des pieds l'une contre l'autre. Poussez prudemment le genou en direction du sol avec le coude.
- Écartez les pieds d'env. 90 - 120 cm et tournez-vous légèrement sur le côté. Gardez un genou droit et courbez l'autre genou, et inclinez votre corps vers la jambe courbée. Répétez cela avec l'autre côté.

### ISCHIO JAMBIERS (ARRIÈRE DE LA CUISSE)



- Asseyez-vous avec un genou courbé et l'autre jambe tendue. Attrapez les orteils de la jambe tendue avec les deux mains.
- Répétez cela avec l'autre jambe.

### FESSIERS (ARRIÈRE DES HANCHES)



- Couchez-vous sur le dos. Tirez le genou jusqu'à la poitrine tout en gardant l'autre jambe sur le sol avec le genou droit. Vous pouvez faire cet étirement en étant debout.
- Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

### TIBIALIS AVANT (AVANT DU TIBIA)



**FR**

- Tenez-vous debout avec tout votre poids sur une jambe. Tendez votre autre jambe vers l'avant, courbez-vous et pointez vers la cheville.
- Répétez cela avec l'autre jambe.

**Entretien**

- Contrôler régulièrement les pièces principales (cadre, tension, tapis de saut, rembourrage et filet de sécurité) et les entretenir car l'omission du contrôle peut faire du trampoline un danger.
- Il est particulièrement important d'effectuer l'entretien au début de chaque saison et de manière régulière pendant la saison d'utilisation.
- Un entretien régulier est nécessaire. La négligence de l'entretien régulier peut représenter un danger pour l'utilisateur.
- Vérifier que toutes les connexions à ressort (goupilles de blocage) ne présentent pas de dommage et ne peuvent pas se déplacer pendant l'utilisation.
- Les écrous autobloquants ne conviennent que pour une installation unique et doivent donc être renouvelés.
- Attention ! Uniquement pour une utilisation domestique.

**Vent fort**

Le trampoline peut être renversé en cas de vent fort. Si un temps agité avec du vent est attendu, mettez le trampoline dans un endroit protégé ou démontez-le. Vous pouvez également sécuriser au sol la partie supérieure, ronde, du cadre à l'aide de câbles et de piquets.

- Utilisez pour cela au moins 3 câbles. Il n'est pas suffisant de fixer seulement les pieds du trampoline au sol car ils pourraient être arrachés des embases de fixation.

**Déplacement du trampoline**

- Évitez de transporter le trampoline à l'état monté car il pourrait se déformer sous la tension des ressorts. Si cela est cependant nécessaire, respectez les points suivants :
- Quatre personnes sont toujours nécessaires en vue du déplacement du trampoline. Toutes les connexions tubulaires doivent être enveloppées d'un ruban adhésif résistant aux intempéries, par ex. ruban d'isolation. Cela permet d'éviter les dommages sur le cadre ou le desserrage des connexions.
- Pour le déplacement, soulevez légèrement le trampoline du sol et maintenez-le à l'horizontale par rapport au sol
- Si le trampoline doit être déplacé d'une autre manière, il doit préalablement être démonté.

**Nettoyage et entretien**

**AVIS ! Dommages dus aux influences extérieures !** N'exposez pas inutilement le produit aux intempéries.

- Respectez les consignes du fabricant lors de l'utilisation de produits de nettoyage ou d'entretien.

- Brosser l'appareil à sec pour le nettoyer. Éliminez les encrassements plus tenaces avec de l'eau chaude savonneuse et une brosse. Avant d'emballer le produit, laissez-le toujours sécher.
- Vérifiez régulièrement les raccords.

**Stockage**

- Le produit est sensible au gel. En hiver, rangez le produit dans un lieu sec et bien aéré.

**Élimination****Élimination du produit**

En évacuant les appareils usés à l'aide du tri des déchets, vous favorisez le recyclage des matériaux et contribuez à préserver l'environnement de substances nocives ou toxiques. Vous contribuerez ainsi à éviter que des substances nocives ne soient rejetées dans la nature.

**Élimination de l'emballage**

L'emballage se compose de carton et de films qui peuvent être recyclés.

- Mettez ces matériaux au recyclage.

**Données techniques**

Numéro d'article	120235
Diamètre	427 cm
Dimensions	ø427 x 260 cm
Poids maximum de l'utilisateur	100 kg

## Important, keep for reference at a later date: Read carefully

### Contents

Before you start...	37
For your safety	37
Unpacking	38
Scope of delivery	38
Installation	38
Before jumping for the first time	39
The first jumps	41
ADVANCED EXERCISES	41
STRETCHING AND FLEXIBILITY	42
Maintenance	44
Cleaning and maintenance	44
Storage	44
Disposal	45
Technical data	45

### Before you start...

#### Intended use

The trampoline is a sports device used to aid jumping. It is designed for vertical jumps.

The product is not designated for commercial use.

The product must be operated according to the guidelines in the operating instructions.

#### What are the meanings of the symbols used?

Notes indicating danger and other notes are clearly identified in the instruction manual. The following symbols are used:



#### **DANGER! Type and source of danger!**

Ignoring a danger sign is a danger to life and limb.



#### **NOTICE! Type and source of danger!**

This danger sign warns of damage to the device, the environment or damage to property.



**Note:** This symbol indicates information that will help you to better understand the processes at hand.

### For your safety

#### General safety information

- To ensure safe installation, the user should read and understand the instructions before assembling.
- Please comply with all safety instructions! If you disregard any of the safety instructions you may place yourself and others at risk.
- Store all operating information and safety instructions for future reference.
- All parts of the product must be assembled correctly.
- Keep the product away from naked flames.

#### Storage and transportation

- Always store the product in a dry location.

- Always store the product in a location away from frost.
- Do not expose the product unnecessarily to the weather.
- When moving the product, protect from damages.

#### Safety notes for the trampoline



**NOTICE! Risk of injury!** Person with a body weight in excess of 100 kg may not use the sports device.

- This manual contains safety notes and warning notes regarding the correct jumping techniques for your safety when using the trampoline. It also contains notes for proper assembly, care and maintenance of the trampoline to ensure a long life. All users and supervisors should therefore be familiar with these instructions. Anyone who wishes to use the trampoline should know their own limitations when it comes to the execution of jumps on this trampoline.
- The stability of the product is only ensured when it is assembled and set up on a solid, even surface capable of carrying the load.
- The sports device should be set up on lawn or suitable mats.
- Trampolines shall not be assembled over cement, asphalt, or other hard surfaces.
- Before using the sports device, consult a doctor to ensure that your level of health permits you to use such.
- The bounce of the sports device may push the user to unusual and unexpected heights and body positions.
- Do not use the sports device when it is wet or contaminated, for example, by leaves.
- Check prior to each use whether the components are loose, missing or show signs of wear.
- Pay special attention to ensure that the protective cover is not loose nor has it come away from the springs.
- Never place other objects such as balls or other sports devices on the trampoline.
- We strongly recommend using the supplied safety net.
- Wear the correct clothing when jumping on the trampoline, preferably sports wear and socks.
- Never wear shoes when using the sports device.
- Only one user. Collision hazard.
- Always close the enclosure opening before use.
- Must be used without shoes
- Do not use when the mat is wet.
- Empty pockets and hands before use.
- In order to prevent the trampoline mat from getting cut or damaged please do not allow any pets onto the mat.
- Also, jumpers should remove all sharp objects from their person prior to using the trampoline.
- Any type of sharp or pointed objects should be kept off the trampoline mat at all times.

**GB**

- The safety net is designed to protect the user from falling from the trampoline, for this reason, do not deliberately jump into the net.
- User must carry out changes to the trampoline (e.g. the addition of an attachment) according to the instructions of the manufacturer. Particularly those attachments which include instructions on their assembly, necessary measurements and the correct fastening (e.g. enclosures, climbing assistance).
- Always jump in the middle of the mat.
- Do not exit the mat by jumping.
- Limit the time of continuous usage (make regular pauses).
- Stop jumping if you feel unwell or if you have pain in your joints or muscles. Dizziness generally indicates tiredness and you should stop jumping and lie down on the ground if you feel dizzy.
- Maximum service life: 1 year
- Please note: Do not eat while jumping.
- Please note: The trampoline must be assembled by an adult according to the assembly instructions and then checked before the first use.
- Please note: Secure the trampoline in strong wind conditions and do not use it.



The product is not suitable for children under the age of 3 since small parts may be swallowed.

**Unpacking**

Unpack the product and make sure all of the pieces are there.

See: ► *Disposing of the packaging* – p. 45

**Scope of delivery**

► *Scope of delivery* – p. 2

**TRAMPOLINE PARTS LIST BOTTOM FRAME**

► *P. 2, item 1*

- A. TOP RAIL (8×)
- B. COVER PADS (1×)
- C. JUMPING MAT (1×)
- D. SPRINGS (80×)
- E. LEG EXTENSION (8×)
- F. LEG BASE (4×)
- G. SPRING FIXING TOOL (1×)

**ENCLOSURE PARTS LIST**

► *P. 3, item 2*

- H. Safety Net (1×)
- I. Upper Pole (8×)
- J. Lower Pole (8×)
- K. Quick Clamp (16×)
- L. Screw (8×)
- M. Assembly tool (1×)
- N. Net holders (8×)
- O. Sleeves (8×)
- P. Fiber bar (10×)

**Installation**

**DANGER! Immediate risk to life or risk of injury!** Before assembly, make sure you have at least 2 m free space around the sports device. There should be at least 7 m free space upwards.

Make sure that no branches, cables or other objects reach into the space.

Make sure that there are no objects such as tree stumps, stones or other objects under or next to the trampoline.

Do not set the trampoline up next to walls, trees or other sports devices or toys.



**NOTICE! Risk of damage to the product!**

The product must be assembled on an even, flat surface capable of carrying the load. Assembly on an unsuitable surface will influence the stability of the product.



**Note:** Two persons are required for installation.

► *Assembly* – p. 4

- Stand the product on a firm, even surface that is capable of carrying the load.



**DANGER! Risk of injury!** When assembling, always wear protective gloves. There is a high risk of injury when fitting the springs in particular.



**WARNING! Immediate risk to life or risk of injury!** For safe use it is very important that the frame padding be securely attached to the frame and in the correct position prior to using the trampoline.

**TRAMPOLINE ASSEMBLY**

► *P. 4, item 1*

- Attach all the top rails to form a large circle, Joining the last link may require two people. The second person should hold the opposite side, while you bring both ends of the circle together.
- Attach the leg extensions and to a top rail and Repeat for all legs extensions.

► *P. 4, item 2*

- Insert the legs into the holes provided for them

► *P. 5, item 5*

- Stretch the jumping mat by means of the clamping hook. Follow this to the diagram. To avoid injuries to your hands is always recommended that during this part of the assembly gloves!

► *P. 5, item 6*

- Attach the spring cover with the bands on the springs and the frame. Ensure that the nodes are fixed and the edge cover is correct.

**SAFETY ENCLOSURE ASSEMBLY**

► *P. 6, item 8*

- Position the enclosure lower poles as shown above.

► *P. 6, item 9*

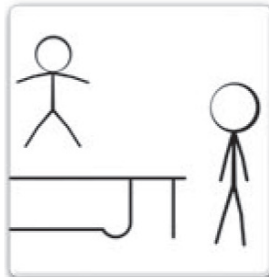
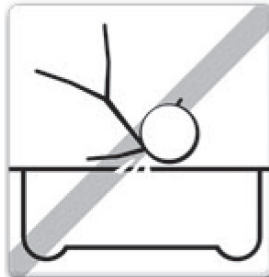
- Attach the lower netting pole to the frame of the trampoline using the netting fastening kit.
- ▶ *P. 7, item 10*
  - Once all of the poles have been assembled, your trampoline should look like the picture above.
- ▶ *P. 7, item 11*
  - Insert the upper netting poles into the sleeves and then insert them to the lower netting poles.
- ▶ *P. 7, item 12*
  - Insert and assemble the different pieces of fiber rods in the upper part of the netting.
  - Please follow the assembling steps and make sure that the zipper is properly placed outside.
- ▶ *P. 8, item 13*
  - Assemble the TOP FITTING (netting holders) as shown in the image below.
- ▶ *P. 8, item 14*
  - Attach the hooks to the T-rings of the jumping mat.
  - Check all of the fastenings on your trampoline and get several people to move it into position if necessary.

### Before jumping for the first time



- Do not use the trampoline when under the influence of alcohol or drugs.
- Do not use the trampoline when there are pets, other people or objects located underneath the trampoline
- When using the trampoline, do not hold objects in your hand and do not set objects down on the trampoline.
- Do not position the trampoline under an overhanging object, for example, tree branches or wires.

- Never jump down onto the trampoline or down from the trampoline. Do not use the trampoline to jump onto or into another object.



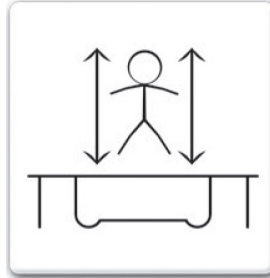
- Always inspect the trampoline before each use for worn, abused or missing parts. A number of conditions could arise that may increase your chances of getting injured. Please be aware of:
  - Punctures, holes, or tears in the trampoline mat
  - Sagging trampoline mat
  - Loose stitching or any kind of deterioration of the mat
  - Bent or broken frame parts, such as the legs
  - Broken, missing, or damaged springs
  - Damaged, missing, or insecurely attached frame pad
  - Protrusions of any types (especially sharp types) on the frame, springs, or mat
- If you find any of the previous conditions, or anything else that you feel could cause harm to any user, the trampoline should be disassembled or secured from use until the condition(s) has been resolved.

**GB**

- Get accustomed with the trampoline slowly and learn how high each jump is. Pay particular attention to the position of your body and the jumping technique until you are able to carry out each jump easily and in a controlled way.
- Be careful when you get on or off the trampoline. Do not climb onto the trampoline by holding onto the frame cover, climbing on the springs or jumping from above onto the trampoline (e.g. from a terrace, roof or ladder). This is extremely dangerous.
- Do not jump directly from the trampoline to the floor. If small children are playing on the trampoline, you should help them to get on and off.
- To avoid injuries, practise landing before you make your first jump.



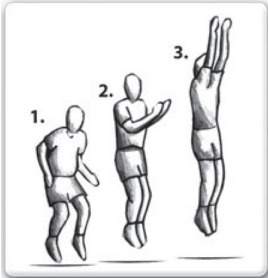
- When landing, the knees should be bent slightly to cushion the force of the landing. The arms should be stretched out to improve balance as shown.
- Always start jumping from the centre of the trampoline.
- Always only jump vertically upwards.
- Always jump on the trampoline in a controlled manner. A jump is controlled when you land in the same place you took off from. If you lose control, please immediately stop jumping.
- Maintain your body tension when jumping and make sure you keep an even stance.



- Always try to land on your feet and do not attempt to roll or screw. The trampoline is not designed for this.
- Consult a qualified trampoline instructor before you attempt to go beyond the basic jumps.
- To reduce the risk of accidents, the instructor must understand and implement all safety conditions and notes.
- If the trampoline cannot be supervised, it should be secured in such a way that no one is able to use it unsupervised.

## The first jumps

### Stretched jump



- Start from a standing position, feet at shoulder width, head up straight facing forwards on the trampoline mat.
- Swing your arms forwards and with a circular motion take them high above your head.
- Bring legs and feet together in the air with your toes pointing downwards.
- On landing on the mat, your feet should be at shoulder width (the position you started from).

### Knee jump



- Start with a flat stretched jump.
- Land on your knees with your knees at shoulder width. Keep your back straight and your body stretched with your arms out to the sides or to the front to maintain balance.
- Return to the original jumping position by swinging your arms up.
- If you can control the jump at this height, you can jump a little higher, but remember you still need to be able to control the jump height.

### Seated jump



- Start with a flat stretched jump in the normal position.
- Land with your legs stretched out in front of you with both hands next to your hips for support. Keep your back straight and your body stretched.
- Exert pressure on your hands to return back to the upright position.
- If you can control the jump at this height, you can jump a little higher, but remember you still need to be able to control the jump height.

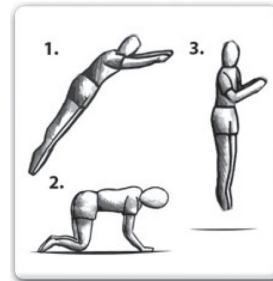
## ADVANCED EXERCISES



**Note:** Consult a trained trampoline instructor before you move on to advanced exercises in order to maintain the highest possible level of safety.

If you wish to continue training and learning advance trampoline exercises, please consult a qualified and authorised instructor.

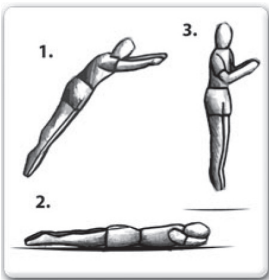
### Stretched jump



- Start with a flat stretched jump in the normal position.
- Land on hands and knees simultaneously. Pay attention to ensure that your back is horizontal to the mat and your hands and legs are at shoulder width.
- Exert pressure on your hands to return back to the upright position.
- If you can control the jump at this height, you can jump a little higher, but remember you still need to be able to control the jump height.
- Only move on to the next exercise when you control this jump well.

**GB****With hands and knees to stomach jump**

- Land on hands and knees simultaneously. Keep your back straight and your body with your back horizontal to the mat, legs stretched back and arms crossed out in front in order to land in a lying position on the mat.
- When landing, pay attention to ensure that your entire body lands on the mat at the same time.
- Use your hands to push off and return back to the upright position.
- If you can managed this height, you can jump a little higher, but remember you still need to be able to control the jump height. Only move on to the next exercise when you control this jump well.

**Stomach jump**

- Start with a flat stretched jump in the normal position.
- Keep your back straight and your body with your back horizontal to the mat, legs stretched back and arms crossed out in front in order to land in a lying position on the mat.
- When landing, pay attention to ensure that your entire body lands on the mat at the same time.
- Use your hands to push off and return back to the upright position.
- If you can control the jump at this height, you can jump a little higher, but remember you still need to be able to control the jump height.

**STRETCHING AND FLEXIBILITY**

Jumping on a trampoline everyday can be a good healthy workout. You should do your stretches before you start your workout. Stretches can relax and remove the kinks in your muscles. Stretching can also prevent any serious damage to your muscles during your exercise. It is important that stretching should be

incorporated into your exercise program. Remember, stretching should not be performed before your muscles has had a chance to warm up.

The following stretches are examples of the most common stretches you should do before you start your exercises. Perform these stretches smoothly and slowly until you feel a slight "tugging" sensation on your muscles. As you become more flexible you may want to increase the intensity of your stretches. Don't stretch to the point you feel pain and don't bounce your stretches or you could pull a muscle. Hold each stretch for 10 to 20 seconds. Exhale through the stretch, and breath slowly. This will keep you from bouncing.

**CALF (BACK OF LOWER LEG)**

- Start with one leg stretched approximately 90cm from the wall with a slightly bent knee and the other leg approximately 30cm forward. Lean towards the wall whilst keeping your heels down and feet turned in slightly (LOWER INTENSITY)
- Or, start with one leg stretched approximately 90cm from the wall whilst keeping the knee straight and have the other leg approximately 60cm forward. Lean towards the wall whilst keeping your heels down and feet turned in slightly. (HIGHER INTENSITY)
- Repeat with other leg.

**ILIOTIBIAL BAND (OUTSIDE OF HIP)**

- Start with the leg to be stretched one step back and behind the other foot. Move your hips sideways towards the wall. Keep your upper body away from the wall and do not bend your body forward.
- Repeat with other leg.

**LOWER BACK, HIPS, GROIN, AND HAMSTRING**

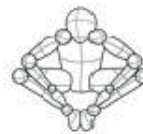
- Stand with your feet approximately shoulder width apart. Slowly bend forward from the hips. Always keep your knees slightly bent.

**SIDE BENDS**

- Stand with your feet approximately shoulder width apart. Always keep your knees slightly bent. Place your left hand on your hip, and extend the right arm up and over your head. Slowly bend your waist to the left. (LOWER INTENSITY)
- Or, extend both arms overhead, have your left hand hold your right arm. Slowly bend your waist to the left. (HIGHER INTENSITY)
- Repeat with other side.

**QUADRICEPS (FRONT OF THIGH)**

- Lying on your stomach, pull the heel towards your buttocks with the opposite hand. Keep the stretched thigh a comfortable distance away from the other leg.
- Or, the same stretch can be done standing. Do not allow the thigh to come in front of your body, and do not bend your body forward.
- Repeat with other leg.

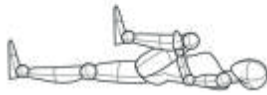
**GROIN (INSIDE THIGH)**

- Sit on the floor with the soles of your feet together. Gently push knees down toward the floor with your elbow.
- Stand with your feet approximate 90cm - 120cm apart and turn out slightly. Keep one knee straight and bend the other knee as you lean your body towards the bent leg. Repeat with other side.

**HAMSTRING (BACK SIDE OF UPPER LEG)**

**GB**

- Sit with one knee bent and the other leg stretched out straight. Reach for the toes of the straight leg with both hands.
- Repeat with other leg.

**GLUTEUS (BACK OF HIP)**

- Lie on your back. Pull one knee up to your chest while keeping the opposite leg down on the floor with the straight knee. The same stretch can be performed standing.
- Repeat using other leg.

**ANTERIOR TIBIALIS (FRONT OF SHINE)**

- Stand with all of your weight on one leg. Extend the other leg forward, then flex and point at the ankle.
- Repeat with other leg.

**Maintenance**

- Carry out checks and maintenance of the main parts (frame, suspension system, mat, padding, and
- It is of particular importance that they be carried out at the beginning of every season, as well as at regular intervals during the usage season.
- Regular maintenance is required. Neglecting regular maintenance can lead to a risk for users.
- All spring-loaded (pit pin) joints must be checked to see that they are still intact and cannot become dislodged during play.
- Self-locking nuts are only suitable for one assembly and must therefore be replaced.
- Warning! Only for domestic use.

**Windy conditions**

In severe wind situations, the trampoline can be blown about. If you expect windy weather conditions, the trampoline should be moved to a sheltered area or disassembled. Another option is to tie the round, outside portion (top frame) of the trampoline to the ground using ropes and stakes.

- To ensure security, at least three tie downs should be used. Do not just secure the legs of the trampoline to the ground because they can pull out the frame sockets.

**Moving The Trampoline**

- Avoid transporting the trampoline, because it could be deformed under the tension of the springs. Should this be necessary, consider the following:
- If you need to move the trampoline, four people should be used. All connector points should be wrapped secured with weather resistant tape, such as duct tape. This will keep the frame intact during the move and prevent the connector points from dislocating and separating.
- When moving, lift the trampoline slightly off the ground and keep it horizontal to the ground.
- For any type of other move, you should disassemble the trampoline.

**Cleaning and maintenance**

**NOTICE! Damages caused by environmental influences!** Do not expose the product to the weather unnecessarily.

- When using cleaning and care products, pay attention to the notes from the manufacturer.
- To cleaning, dry brush. Persistent soiling can be removed with warm soapy water and a brush. Allow to dry before packing up.
- Check the connections regularly.

**Storage**

- The product is sensitive to frost. Store the product in a dry and well ventilated place over the winter.

## Disposal

### Disposal of product

By disposing of the product correctly you are ensuring that it will be recycled or processed for reuse. This helps to prevent hazardous material from damaging the environment.

### Disposing of the packaging

The packaging is made of cardboard and separately labelled foil which is also recyclable.

- Take these materials to a recycling centre.

## Technical data

<b>Article number</b>	<b>120235</b>
Diameter	427 cm
Dimensions	ø427 x 260 cm
Maximum user weight	100 kg

**CZ****Důležité, uschovat pro pozdější použití: Důkladně přečíst****Obsah**

Než začnete...	46
Pro vaši bezpečnost	46
Vybalení	47
Rozsah dodávky	47
Montáž	47
Před prvním skokem	48
První skoky	50
<b>POKROČILÉ CVIKY</b>	<b>50</b>
<b>STŘEČINK A FLEXIBILITA</b>	<b>51</b>
Údržba	53
Čištění a údržba	53
Uložení	53
Likvidace	53
Technické údaje	54

**Než začnete...****Použití podle stanoveného účelu**

Trampolína je sportovní nářadí sloužící jako podpora při skákání. Je určeno pro svislé skákání.

Výrobek není určen ke komerčnímu použití.

Výrobek se musí provozovat v souladu se zadáními uvedenými v návodu na použití.

**Co znamenají použité symboly?**

Upozornění na nebezpečí a pokyny jsou v návodu k použití viditelně označeny. Používají se následující symboly:



**NEBEZPEČÍ! Druh a zdroj nebezpečí!** Při nerespektování upozornění na nebezpečí vzniká nebezpečí ohrožení zdraví a života.



**OZNÁMENÍ! Druh a zdroj nebezpečí!** Toto upozornění na nebezpečí varuje před poškozením přístroje, životního prostředí nebo jinými věcnými škodami.



**Poznámka:** Tento symbol označuje informace, které slouží lepšímu porozumění postupům.

**Pro vaši bezpečnost****Všeobecné bezpečnostní pokyny**

- Za účelem provedení bezpečné montáže musí uživatel před montáží přečíst a pochopit tento návod k použití.
- Dodržujte všechny bezpečnostní pokyny! Nerespektováním bezpečnostních pokynů ohrožujete sebe i ostatní.
- Uschovejte všechny návody na použití a bezpečnostní pokyny pro použití v budoucnu.
- Všechny části výrobku musejí být správně namontovány.
- Výrobek chraňte před otevřenými plameny.

**Skladování a přeprava**

- Výrobek vždy ukládejte v suchém prostředí.
- Výrobek uložte na místo, kde nemrzne.

- Výrobek zbytečně nevystavujte povětrnostním vlivům.
- Při přepravě chraňte výrobek před poškozením.

**Bezpečnostní upozornění pro trampolínu**

**OZNÁMENÍ! Nebezpečí zranění!** Osoby s tělesnou hmotností více než 100 kg nesmějí toto sportovní nářadí používat.

- V této příručce naleznete bezpečnostní upozornění, výstražné pokyny ke správné technice skoků na trampolíně pro vaši bezpečnost a pokyny k provedení správné montáže, ošetřování a údržbě trampolíny pro dlouhou trvanlivost. Všichni uživatelé a osoby vykonávající dozor by se proto měli obeznámit s těmito pokyny a upozorněními. Každý, kdo chce používat trampolínu, by měl při provádění skoků na této trampolíně znát své hranice.
- Stabilita výrobku je zaručena pouze tehdy, pokud se výrobek postaví a namontuje na pevném, rovném a dostatečně nosném podkladu.
- Sportovní nářadí by se mělo umístit na trávník nebo vhodné podložce.
- Trampolínu nerozkládejte nad betonem, asfaltem ani jiným tvrdým povrchem.
- Před použitím sportovního nářadí se poraďte s lékařem, abyste se ujistili, že ze zdravotního hlediska jste schopni ji používat.
- V případě trampolíny jde o vymršťovací sportovní nářadí, které může uživatele vyhodit do nežádáné a neočekávané výšky a pozici těla.
- Nepoužívejte toto sportovní nářadí, pokud je vlhké nebo znečištěné, např. listím.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda nejsou jednotlivé části uvolněné, nechybějí nebo nejeví známky opotřebování.
- Dbejte především na to, aby se neuvolnil ochranný kryt nebo aby pružiny nebyly vyvščené.
- Nikdy nepokládejte na trampolínu jiné objekty, jako míče nebo jiné sportovní nářadí.
- Důrazně doporučujeme používat bezpečnostní síť dodanou spolu s výrobkem.
- Při skákání na trampolíně noste vhodné oblečení, nejlépe sportovní oblečení a ponožky.
- Při používání sportovního nářadí nenoste v žádném případě boty.
- Na trampolíně smí skákat vždy jen jedna osoba. Nebezpečí kolize.
- Před používáním vždy uzavřete otvor na ochranné síti.
- Před použitím trampolíny si sundejte boty.
- Trampolínu nepoužívejte, pokud je skákací plocha mokrá.
- Před používáním si vyprázdněte kapsy a ruce.
- Aby se předešlo poškození, nenechávejte domácí zvířata na skákací ploše.
- Před vstupem na trampolínu odstraňte z oblečení všechny ostré předměty.
- Ostré a špičaté předměty udržujte v bezpečné vzdálenosti od skákací plochy.

- Bezpečnostní síť má uživatele chránit před pádem z trampolíny, proto úmyslně neskákejte do sítě.
- Změny na trampolíně (např. přidání nástavného dílu) je nutné provádět podle návodu výrobce. Používejte nástavné díly s pokyny na instalaci, potřebnými rozměry a instrukcemi na správné upevnění (např. ochrannou síť, žebřík).
- Skákejte vždy ve středu podložky na skákání.
- Podložku na skákání nikdy neopouštějte výškem.
- Omezujte délku nepřerušovaného používání (pravidelnými přestávkami).
- Pokud se necítíte dobře nebo pociťujete bolesti v kloubech nebo svalech, ihned přestaňte skákat. Závratě jsou důkazem únavy, a pokud cítíte, že máte závratě, měli byste přestat skákat a lehnout si na zem.
- Maximální délka používání ochranné sítě: 1 rok
- Pozor. Během skákání nejezte.
- Pozor. Trampolínu musí postavit dospělá osoba v souladu s pokyny k montáži a poté ji před prvním použitím zkontrolovat.
- Pozor. V případě silného větru trampolínu zajistěte a nepoužívejte ji.



Výrobek není vhodný pro děti mladší 3 let. Malé díly by dítě mohlo spolknout.

## Vybalení

Výrobek vybalte a zkontrolujte, zda je kompletní.

Viz také: ► *Likvidace obalu* – s. 53

## Rozsah dodávky

► *Rozsah dodávky* – s. 2

### SEZNAM DÍLŮ TRAMPOLÍNY DOLNÍ RÁM

► S. 2, bod 1

- HORNÍ RÁM (8×)
- KRYCÍ VRSTVA POLSTROVÁNÍ (1×)
- SKÁKACÍ PLOCHA (1×)
- PRUŽINY (80×)
- NÁSTAVEC NA NOHU (8×)
- NOŽNÍ PODSTAVEC (4×)
- NÁŘADÍ PRO UPEVNĚNÍ PRUŽIN (1×)

### SEZNAM DÍLŮ BEZPEČNOSTNÍ SÍTĚ

► S. 3, bod 2

- Bezpečnostní síť (1×)
- Horní tyč (8×)
- Dolní tyč (8×)
- Rychloupínací mechanismus (16×)
- Šroub (8×)
- Montážní nářadí (1×)
- Držák na síť (8×)
- Pouzdra (8×)
- Vláknová tyč (10×)

## Montáž



**NEBEZPEČÍ! Bezprostřední ohrožení života a nebezpečí zranění!** Před instalací se ujistěte, že se okolo tohoto sportovního zařízení nachází minimálně 2 metrový volný prostor. Do výšky by měl být zabezpečený minimální prostor 7 m.

Dbejte na to, aby do tohoto volného prostoru nezasahovaly větve, kabely nebo jiné objekty.

Dbejte na to, aby se pod trampolínu nebo vedle ní nenacházely žádné předměty, jako pařezy stromů, kameny nebo jiné předměty. Nikdy nestavte trampolínu vedle stěn, stromů nebo jiných sportovních a nářadí na hrani.



**OZNÁMENÍ! Nebezpečí poškození výrobku!** Výrobek se musí namontovat na pevném, rovném a dostatečně nosném podkladu. Montáž na nevhodném podkladu má negativní vliv na stabilitu výrobku.



**Poznámka:** K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.

► *Montáž* – s. 4

- Výrobek namontujte na pevném, rovném a dostatečně nosném podkladu.



**NEBEZPEČÍ! Nebezpečí zranění!** Při montáži noste ochranné rukavice. Obzvláště montáž pružin představuje značné riziko zranění.



**VAROVÁNÍ! Bezprostřední ohrožení života a nebezpečí zranění!** Pro zajištění bezpečnosti je velmi důležité, aby se výplň rámu pevně připevnila k rámu a na správném místě, než začnete trampolínu používat.

## MONTÁŽ TRAMPOLÍNY

► S. 4, bod 1

- Spojte všechny části horního rámu tak, aby tvořily kruh. Spojení posledního dílu je nutné provést za pomoci druhé osoby, která by měla držet opačnou stranou rámu, zatímco vy spojíte oba konce kruhu.

- Nástavce na nohu připevněte k hornímu rámu a tento postup zopakujte se všemi nástavci na nohu.

► S. 4, bod 2

- Nohy zasuňte do příslušných otvorů.

► S. 5, bod 5

- Skákací plochu napněte pomocí upínacího háku. Postupujte podle schématu. Během této části montáže se vždy doporučuje používat rukavice, aby nedošlo k poranění rukou!

► S. 5, bod 6

- Kryt pružin se šňůrkami připevněte k pružinám a rámu. Ujistěte se, že uzle jsou pevné a hrany jsou správně zakryté.

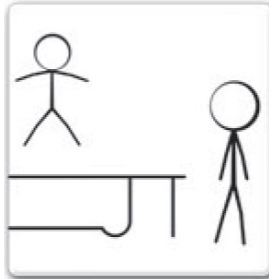
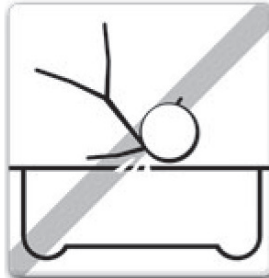
**CZ****MONTÁŽ BEZPEČNOSTNÍ SÍTĚ**

- ▶ S. 6, bod 8
  - Umístěte dolní tyče sítě, jak je výše zobrazeno.
- ▶ S. 6, bod 9
  - Spodní tyč sítě připevněte k rámu trampolíny pomocí sady k upevnění sítě.
- ▶ S. 7, bod 10
  - Po připevnění všech tyčí by měla vaše trampolína vpadat jako na obrázku výše.
- ▶ S. 7, bod 11
  - Horní tyče sítě zasuňte do pouzder a spojte je s dolními tyčemi sítě.
- ▶ S. 7, bod 12
  - Vložte různé kusy vláknových tyčí do horní části sítě a namontujte je.
  - Postupujte podle pokynů na montáž a ujistěte se, že je zip zvenku správně umístěný.
- ▶ S. 8, bod 13
  - Namontujte HORNÍ UPEVNĚNÍ (držák) podle obrázku dole.
- ▶ S. 8, bod 14
  - Háky připevněte na T-kroužky skákací plochy.
  - Zkontrolujte všechna upevnění na vaší trampolíně a v případě, že je nutné je zafixovat, požádejte o pomoc další osoby.

**Před prvním skokem**

- Skákací plochu nepoužívejte pod vlivem alkoholu nebo drog.
- Trampolínu nepoužívejte, pokud se pod ní nacházejí domácí zvířata, osoby nebo předměty.
- Během používání nedržte v rukách žádné předměty a na trampolínu nepokládejte žádné předměty.
- Trampolínu neumísťujte pod převislémi předměty, jako např. větve nebo vedení.

- Na trampolínu nikdy nevyskakujte nebo z ní neseskakujte a nikdy ji nepoužívejte jako pomůcku k vyskočení na jiné objekty nebo do nich.

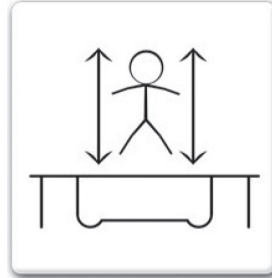


- Před každým použitím trampolíny zkontrolujte, zda nechybějí díly nebo nejsou opotřebenány či poškozeny, protože by to v některých případech mohlo zvýšit nebezpečí zranění. Obzvláště dávejte pozor na:
  - díry nebo trhliny na skákací podložce
  - průhyb skákací podložka
  - otevřené švy nebo jiné příznaky opotřebenání podložky
  - ohnuté nebo zlomené části rámu, např. nohy
  - zlomené, chybějící nebo poškozené pružiny
  - poškozený, chybějící nebo nebezpečně připevněný kryt okraje
  - jakékoliv vyčnívající části (především s ostrými hranami) na rámu, pružinách nebo skákací podložce

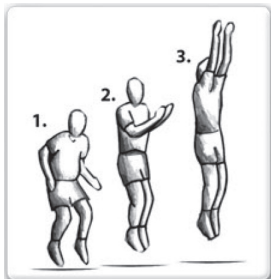
- Pokud se vyskytne některý z výše uvedených případů nebo se domníváte, že by mohlo dojít ke zranění uživatele, měli byste trampolínu rozmontovat nebo zamezit její používání, dokud se problém neodstraní!
- Pomalu si zvykejte na trampolínu a zjistěte, jak vysoký je každý skok. Dokud nebudete umět každý skok provádět snadno a kontrolovaně, dbejte především na pozici těla a techniku skákání.
- Při vstupování na trampolínu nebo sestupování z ní buďte opatrní. Nevstupujte na trampolínu tak, že se budete držet opěry rámu, že budete lézt po pružinách nebo skočíte na trampolínu shora (např. z terasy, ze střechy nebo žebříku). To je velmi nebezpečné.
- Neskákejte na zem přímo z trampolíny. Pokud si na trampolíně hrají malé děti, měli byste jim při vystupování na trampolínu a sestupování z ní pomoci.
- Abyste zabránili poraněním, musíte si před prvním skokem nacvičit dopadení:



- Při dopadení musejí být kolena mírně ohnutá, abyste mohli ztlumit váhu při dopadu. Pro lepší rovnováhu natáhněte ruce tak, jak je znázorněno na obrázku.
- Začněte skákat vždy ze středu trampolíny.
- Skákejte vždy jen svisle nahoru.
- Na trampolíně skákejte vždy kontrolovaně. Svůj skok ovládáte tehdy, pokud dopadnete na stejné místo, ze kterého jste vyskočili. Pokud ztratíte kontrolu, přestaňte ihned skákat.
- Při skákání držte tělo napnuté a dávejte přitom pozor na stejné držení těla.



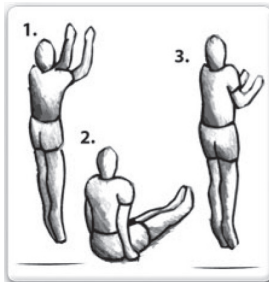
- Stále se pokoušejte dopadnout na chodidla a nepokoušejte se o salta nebo otočky. Trampolína není na to určená.
- Obratě se na kvalifikovaného trenéra ještě předtím, než se pokusíte kromě základních skoků o náročnější.
- Aby se snížilo riziko úrazů, musí trenér dobře rozumět všem bezpečnostním ustanovením a pokynům a uplatňovat je.
- Není-li možné dohlížet na trampolínu, je nutné ji zabezpečit tak, aby ji nikdo nepoužíval bez dozoru.

**CZ****První skoky****Rovný základní skok**

- Začněte ve vzpřímené pozici, s chodidly na šířku ramen, vzpřímenou hlavou a pohledem upřeným dopředu na plachtu trampolíny.
- Švihněte rukama dopředu a krouživými pohyby nad hlavu.
- Nohy a chodidla ve vzduchu spojte, špičky směřují dolů.
- Při dopadu na plachtu držte chodidla rozkročená na šířku ramen (nebo ve výchozí pozici).

**Skok na kolena**

- Začněte nízkým rovným základním skokem.
- Dopadněte na kolena rozkročená na šířku ramen, mějte přitom rovná záda a tělo natažené, ruce dejte do boku nebo natáhněte dopředu, abyste udrželi rovnováhu.
- Vraťte se do výstupní pozice tak, že rukama švihnete nahoru.
- Pokud skok ovládáte v této výšce, vyskočte o něco výše, myslíte však na to, abyste skok i nadále zvládli.

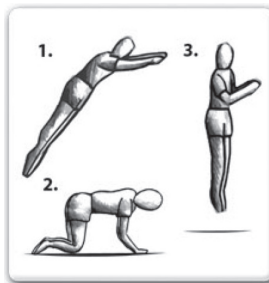
**Skok do sedu**

- Začněte nízkým rovným základním skokem v obvyklé pozici.
- Dopadněte s nohama nataženými dopředu, rukama se přitom opírejte v bocích, záda mějte vzpřímená a tělo natažené.
- Tlakem rukou se opět vraťte do vzpřímené pozice.
- Pokud skok ovládáte v této výšce, vyskočte o něco výše, myslíte však na to, abyste skok i nadále zvládli.

**POKROČILÉ CVIKY**

**Poznámka:** Obratě se na vyškoleného trenéra ještě předtím, než přejdete na pokročilé cviky, abyste zachovali co největší úroveň bezpečnosti.

Chcete-li dále trénovat a naučit se pokročilé cviky na trampolíně, obraťte se na kvalifikovaného a vyškoleného trenéra.

**Rovný základní skok**

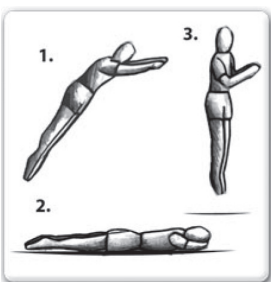
- Začněte nízkým rovným základním skokem v obvyklé pozici.
- Dopadněte současně na ruce a kolena, dbejte přitom na to, abyste měli záda horizontálně ke skákací plachtě a ruce a nohy na šířku ramen.
- Tlakem rukou se opět vraťte do vzpřímené pozice.
- Pokud skok ovládáte v této výšce, vyskočte o něco výše, myslíte však na to, abyste skok i nadále zvládli.
- K dalšímu cviku přejděte až tehdy, pokud tento skok bezpečně ovládáte.

### Rukama a kolena do skoku na břicho



- Dopadněte současně na ruce a kolena, s rovnými zády a tělem a zády horizontálně k plachtě, nohy natáhněte dozadu a ruce ve vzduchu překřížte před tváří, abyste na plachtu dopadli v pozici ležmo.
- Při dopadání dávejte pozor na to, abyste na plachtu dopadli současně celým tělem.
- Odrazte se rukama a znovu skočte do vzpřímené pozice.
- Pokud jste zvládli tuto výšku, vyskočte o něco výše, myslíte však na to, abyste skok i nadále zvládli. K dalšímu cviku přejděte až tehdy, pokud tento skok bezpečně ovládáte.

### Skok na břicho



- Začněte nízkým rovným základním skokem v obvyklé pozici.
- Rovná záda a tělo se zády horizontálně natažené k plachtě, nohy natáhněte dozadu a ruce ve vzduchu překřížte před tváří, abyste na plachtu dopadli v pozici ležmo.
- Při dopadání dávejte pozor na to, abyste na plachtu dopadli současně celým tělem.
- Odrazte se rukama a znovu skočte do vzpřímené pozice.
- Pokud skok ovládáte v této výšce, vyskočte o něco výše, myslíte však na to, abyste skok i nadále zvládli.

### STREČINK A FLEXIBILITA

Každodenní skákání na trampolině může být pro vás dobrý a zdravý trénink. Před tréninkem byste se měli věnovat strečinku. Strečink vám pomůže uvolnit svalstvo a zabránit případnému natržení svalů. Strečinkem můžete rovněž zabránit těžkým zraněním svalů během tréninku. Je důležité zahrnout strečink do

svého tréninkového plánu. Nezapomeňte, že strečink by se neměl provádět, dokud jste nedali svalům možnost se zahřát.

Následující cviky jsou příkladem běžného strečinku, který byste měli absolvovat, než začnete se tréninkem. Cviky provádějte zlehka a pomalu, dokud vás sval nezačne mírně „tahat“. Pokud budete již pružnější, můžete zvýšit intenzitu strečinku. Nepokračujte s cvičením do okamžiku, kdy byste pociťovali bolest, abyste se při strečinku nezranili nebo si nenatáhli sval. V každém natažení setrvejte 10 až 20 sekund. Během natažení vydechněte a poté pomalu nadechněte. Zabráňte tak skákání.

### LÝTKO (ZADNÍ STRANA BÉRCE)



- Začněte s jednou nohou nataženou asi 90 cm od stěny, mírně ohněte koleno a druhou nohou se postavte asi 30 cm dopředu. Opřete se o stěnu, paty držte na zemi a chodidla natočte mírně dovnitř (NÍZKÁ INTENZITA).
- Nebo začněte s jednou nohou nataženou asi 90 cm od stěny, koleno držte rovně a druhou nohu posuňte asi 60 cm dopředu. Opřete se o stěnu, paty držte na zemi a chodidla nasměrujte mírně dovnitř. (VYŠŠÍ INTENZITA)
- Cvik zopakujte s druhou nohou.

### ILIOTIBIÁLNÍ TRAKT (VAZIVOVÝ PRUH NA ZADNÍ STRANĚ STEHNA)



- Začněte s nohou, kterou chcete natahovat tak, že ji položíte asi krok dopředu za druhou nohu. Boky pohybujte zboku směrem ke stěně. Držte trup dále od stěn a nenaklánějte se tělem dopředu.
- Cvik zopakujte s druhou nohou.

**CZ****SPODNÍ ČÁST ZAD, BOKY. SLABINY A KOLENNÍ ŠLACHA**

- Rozkročte se přibližně na šířku ramen. V bocích se pomalu nakloňte dopředu. Kolena mějte stále mírně ohnutá.

**OHYB DO STRAN**

- Rozkročte se přibližně na šířku ramen. Kolena mějte stále mírně ohnutá. Levou ruku si položte na bok a pravou ruku natáhněte směrem nahoru nad hlavu. Pás pomalu nakloňte doleva. (NIŽŠÍ INTENZITA)
- Nebo natáhněte obě ruce nad hlavu a levou rukou si přidržete pravou ruku. Pás pomalu nakloňte doleva. (VYŠŠÍ INTENZITA)
- Cvik zopakujte s druhou stranou.

**KVADRICEPS (PŘEDNÍ STRANA STEHNA)**

- Lehněte si na břicho a druhou rukou táhněte patu k zadku. Natažené stehno držte v přiměřeném odstupu od druhé nohy.
- Stejný cvik můžete provádět i ve stoji. Stehno držte v jedné rovině s tělem a nenaklánějte se dopředu.
- Cvik zopakujte s druhou nohou.

**SLABINY (VNITŘNÍ STRANA STEHEN)**

- Posadte se na zem a spojte chodidla. Kolena tlačte lokty opatrně směrem k zemi.
- Rozkročte se asi na 90 cm - 120 cm a vytočte mírně do strany. Jedno koleno držte rovně a druhé koleno ohněte a trupem se nakloňte k ohnutému kolenu. Cvik zopakujte s druhou stranou.

**KOLENNÍ ŠLACHA (ZADNÍ STRANA STEHNA)**

- Posadte se, ohněte jedno koleno a druhou nohu natáhněte. Oběma rukama uchopte palce natažené nohy.
- Cvik zopakujte s druhou nohou.

## SVALSTVO SEDACÍ ČÁSTI (ZADNÍ ČÁST BOKŮ)



- Lehněte si na záda. Jedno koleno táhněte k hrudi a druhou nohu položte s rovným kolenem na zem. Stejně protahování můžete provádět i ve stoji.
- Cvik zopakujte s druhou nohou.

## PŘEDNÍ TIBIALIS (PŘEDNÍ STRANA HOLENNÍ KOSTI)



- Postavte se na jednu nohu celou svojí vahou. Druhou nohu natáhněte dopředu, předložte se a chyťte se za kotník.
- Cvik zopakujte s druhou nohou.

## Údržba

- Pravidelně kontrolujte nejdůležitější části (rámy, vypnutí, skákací podložku, polstrování a bezpečnostní síť); v případě zanedbání kontroly trampolíny může vzniknout nebezpečí.

- Především je důležité, abyste trampolínu zkontrolovali na začátku sezóny, jakož i pravidelně během ní.
- Je nutné provádět pravidelnou údržbu. Zanedbání pravidelné údržby může vést k ohrožení uživatelů.
- Je nutné zkontrolovat, zda pružinami zatížené spoje (blokovací svorníky) nejsou poškozené a zda se během skákání nemohou posouvat.
- Samopojistné matice jsou vhodné pouze na jednorázovou instalaci, a proto je třeba je vyměnit.
- Pozor! Pouze pro domácí použití.

## Silný vítr

Při silném větru se trampolína může převrátit. Pokud se očekává větrné počasí, přemístěte trampolínu na chráněné místo nebo ji rozmontujte. Jinou možností je připevnění horní kulaté rámové části trampolíny k zemi pomocí lan a kolíků.

- Používejte přitom minimálně 3 lana. K zemi nestačí připevnit jen nohy trampolíny, protože ty by se mohly vytrhnout z konstrukce.

## Přemístění trampolíny

- Vyhněte se přemístění nainstalované trampolíny, protože by se mohla při napnutých pružinách deformovat. Pokud by to bylo nevyhnutelné, dodržujte následující:
- Na přenesení trampolíny jsou zapotřebí vždy čtyři osoby. Všechny spoje tyčí je nutné ovinout lepicí páskou odolnou proti povětrnostním vlivům, např. izolační páskou. Zabráňte tím poškození rámu nebo uvolnění spojů.
- Pro přemístění zlehka trampolínu nadzvedněte a držte ji horizontálně k zemi.
- Pokud chcete trampolínu přemístit jinak, v tom případě se musí rozmontovat.

## Čištění a údržba



**OZNÁMENÍ! Poškození působením povětrnostních vlivů!** Zbytečně nevystavujte výrobek povětrnostním podmínkám!

- Při používání čistících a ošetřovacích prostředků dodržujte pokyny od výrobce.
- Při čištění nasucho vykartáčujte. Těžko odstranitelné nečistoty odstraňte teplou mýdlovou vodou a kartáčem. Před zabalením nechte vždy usušit.
- Pravidelně kontrolujte spoje.

## Uložení

- Výrobek je citlivý na mraz. Výrobek skladujte přes zimu v suchém a dobře větraném prostředí.

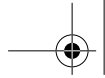
## Likvidace

### Likvidace výrobku

Prostřednictvím separované likvidace odevzdejte staré přístroje k recyklaci nebo jiné formě opětovného zhodnocení. Pomůžete tím zabránit, aby se podle okolností dostaly do životního prostředí zatěžující látky.

### Likvidace obalu

Obal se skládá z kartonu a patřičně označených fólií, které se dají recyklovat.



**CZ**

– Odevzdejte tyto materiály do sběrný k opětovnému zhodnocení.

### Technické údaje

<b>Číslo výrobku</b>	<b>120235</b>
Průměr	427 cm
Rozměry	ø427 x 260 cm
Max. tělesná hmotnost uživatele	100 kg



## Dôležité, uchovajte pre budúce použitie: dôkladne si prečítajte

### Obsah

Skôr ako začnete...	55
Pre vašu bezpečnosť	55
Vybalenie	56
Obsah zásielky	56
Montáž	56
Pred prvým skokom	57
Prvé skoky	59
POKROČILÉ CVIČENIA	59
STREČING A FLEXIBILITA	60
Údržba	62
Čistenie a starostlivosť	62
Uschovanie	62
Likvidácia	62
Technické údaje	63

### Skôr ako začnete...

#### Používanie v súlade s určením

Trampolína je športové náradie na zdokonaľovanie skokov. Určená na skoky kolmo.

Výrobok nie je určený na komerčné použitie.

Výrobok sa musí prevádzkovať v súlade so zadaniami v návode na použitie.

#### Čo znamenajú použité symboly?

Upozornenia na nebezpečenstvá a pokyny sú v návode na použitie zreteľne vyznačené. Použité sú nasledujúce symboly:



**NEBEZPEČENSTVO! Druh a zdroj nebezpečenstva!** Pri nerešpektovaní upozornenia na nebezpečenstvo dochádza k ohrozeniu zdravia a života.



**OZNÁMENIE! Druh a zdroj nebezpečenstva!** Táto informácia o nebezpečenstve varuje pred poškodením prístroja, okolia alebo pred inými vecnými škodami.



**Poznámka:** Tento symbol označuje informácie, ktoré sú poskytované za účelom lepšieho pochopenia postupov.

### Pre vašu bezpečnosť

#### Všeobecné bezpečnostné upozornenia

- Kvôli bezpečnosti montáže si užívateľ vopred musí prečítať tento návod na použitie a porozumieť mu.
- Dodržiavajte všetky bezpečnostné pokyny. Ak nebudete rešpektovať bezpečnostné pokyny, ohrozíte sami seba aj iných.
- Všetky návody na použitie a bezpečnostné pokyny uschovajte pre neskoršie použitie.
- Všetky časti výrobku sa musia správne namontovať.
- Výrobok držte mimo dosahu otvorených plameňov.

#### Skladovanie a preprava

- Výrobok vždy uschovajte na suchom mieste.

- Výrobok skladujte na mieste bez výskytu mrazov.
- Výrobok zbytočne nevystavujte vplyvom počasia.
- Pri preprave výrobok chráňte pred poškodením.

#### Bezpečnostné pokyny pre trampolínu



**OZNÁMENIE! Nebezpečenstvo poranenia!** Športové náradie nesmú používať osoby s telesnou hmotnosťou nad 100 kg.

- V tejto príručke sa uvádzajú bezpečnostné pokyny, varovné informácie, týkajúce sa správnej techniky skokov na trampolíne pre vašu bezpečnosť a pokyny k odbornej montáži, údržbe a udržiavaniu trampolíny na zabezpečenie dlhej životnosti. Z tohto dôvodu by sa mali všetci užívatelia a osoby vykonávajúce dohľad oboznámiť s týmito pokynmi. Každý, kto chce trampolínu používať, by mal poznať vlastné medze pri skokových cvičeniach na tejto trampolíne.
- Stabilita výrobku je zaručená iba vtedy, ak sa namontuje a postaví na pevnom, rovnom a dostatočne nosnom podklade.
- Športové náradie by malo byť umiestnené na trávniku alebo na vhodných rohožkách.
- Trampolíny sa nesmú inštalovať ponad betón, asfalt alebo iné tvrdé povrchy.
- Pred použitím športového náradia sa poraďte s lekárom, aby ste sa ubezpečili, že ste zdravotne spôsobilí pre tento úkon.
- Použitím športového náradia na odrazové skoky môže viesť užívateľa do neobvyklých a neočakávaných výšok a vyvolať neobvyklé a neočakávané polohy tela.
- Nepoužívajte športové náradie, ak je mokré alebo znečistené napr. listím.
- Pred každým použitím skontrolujte, či nie sú súčasťou uvoľnené, chýbajú alebo vykazujú známky opotrebovania.
- Obzvlášť dbajte na to, aby neboli ochranné kryty uvoľnené alebo pružiny ovisnuté.
- Na trampolínu nikdy neukladajte iné predmety, ako napr. lopty alebo iné športové náradie.
- Dôrazne sa odporúča používať ochrannú sieťku dodávanú spolu s trampolínou.
- Pri skokoch na trampolíne majte vhodné oblečenie, prednostne športové oblečenie a ponožky.
- Pri použití športového náradia nikdy nemáte obuté topánky.
- Len pre jedného užívateľa. Nebezpečenstvo zrážky.
- Pred použitím vždy zatvorte otvor v sieťke.
- Trampolínu používate bez topánok.
- Nepoužívajte, ak je skoková plachta mokrá.
- Pred použitím vyprázdňte vrecká a odložte predmety z rúk.
- Aby sa predišlo škodám, nesmú byť na skokovej plachte domáce zvieratá.
- Pred vstupom na trampolínu treba odstrániť z oblečenia všetky ostré predmety.
- Vo všeobecnosti by mali byť akékoľvek ostré alebo špicaté predmety mimo dosahu plachty.

**SK**

- Ochranná sieťka musí chrániť užívateľa pred pádom z trampolíny, preto neskáčte na sieť úmyselne.
- Úpravy na trampolíne (napr. pripojenie dodatočných dielov) sa musia vykonávať v súlade s pokynmi výrobcu. Predovšetkým treba používať dodatočné diely s návodmi o ich konštrukcii, potrebných rozmeroch a o správnom pripevnení (napr. ochranná sieťka, výstupná pomôcka).
- Skoky vykonávajte vždy v strede skokovej plachty.
- Neodchádzajte so skokovej plachty v skoku.
- Obmedzte dobu trvania neprerušovaného použitia (využívajte pravidelné prestávky).
- Okamžite prestaňte so skokmi, ak sa cítite zle alebo pociťujete bolesť v kĺboch alebo svaloch. Závrat poukazuje na únavu a mali by ste ukončiť skoky a ľahnúť si, ak pociťujete závraty.
- Maximálna doba životnosti ochrannej sieťky: 1 rok.
- Pozor. Počas skákania nejedzte.
- Pozor. Trampolínu musí postaviť dospelá osoba v súlade s pokynmi na montáž a následne ju pred prvým použitím skontrolovať.
- Pozor. V prípade silného vetra trampolínu zaistite a nepoužívajte ju.



Výrobok nie je vhodný pre deti mladšie ako 3 roky, pretože by mohli prehltnúť malé súčasti.

**Vybalenie**

Vybalte prístroj a skontrolujte jeho úplnosť.

Pozri taktiež: ► *Likvidácia obalu* – s. 62

**Obsah zásielky**

► *Obsah zásielky* – s. 2

**ZOZNAM ČASTÍ TRAMPOLÍNY SPODNÝ RÁM**

► S. 2, bod 1

- A. VRCHNÝ RÁM (8×)
- B. KRYCIA VRSTVA ČALÚNENIA (1×)
- C. SKÁKACIA PLOCHA (1×)
- D. PRUŽINY (80×)
- E. NADSTAVEC NA NOHU (80×)
- F. NOŽNÝ PODSTAVEC (4×)
- G. NÁRADIE NA UPEVNENIE PRUŽÍN (1×)

**ZOZNAM DIELOV BEZPEČNOSTNEJ SIETE**

► S. 3, bod 2

- H. Bezpečnostná sieť (1×)
- I. Horná tyč (8×)
- J. Spodná tyč (8×)
- K. Rýchlopínací mechanizmus (16×)
- L. Skrutka (8)
- M. Montážne náradie (1×)
- N. Držiak siete (8×)
- O. Puzdrá (8×)
- P. Vlákňová tyč (10 ×)

**Montáž**

**NEBEZPEČENSTVO! Bezprostredné ohrozenie života alebo nebezpečenstvo úrazu!** Pred začatím montážnych prác sa ubezpečte, že okolo športového náradia je voľný priestor minimálne 2 m. Do výšky musí byť voľný priestor minimálne 7 m.

Dbajte na to, aby vo voľnom priestore nezaťažovali konáre, káble alebo iné predmety.

Dbajte na to, aby sa pod alebo v okolí trampolíny nenachádzali žiadne predmety, ako napr. peň, kamene alebo iné predmety.

Neumiestňujte trampolínu okolo stien, stromov alebo iného športového a hracieho náradia.



**OZNÁMENIE! Nebezpečenstvo poškodenia výrobku!** Výrobok sa musí montovať na pevnom, rovnom a dostatočne nosnom podklade. Montáž na nedostatočnom podklade nepriaznivo vplyva na stabilitu výrobku.



**Poznámka:** Montáž vyžaduje dve osoby.

► *Montáž* – s. 4

- Montujte výrobok na pevnom, rovnom a dostatočne nosnom podklade.



**NEBEZPEČENSTVO! Nebezpečenstvo poranenia!** Pri montáži noste ochranné rukavice. Obzvlášť montáž pružín predstavuje vysoké riziko úrazu.



**VAROVANIE! Bezprostredné ohrozenie života alebo nebezpečenstvo úrazu!** Na zaistenie bezpečnosti je veľmi dôležité, aby bola výplň rámu pevne ukotvená k rámu a na správnom mieste skôr, ako začnete trampolínu používať.

**MONTÁŽ TRAMPOLÍNY**

► S. 4, bod 1

- Spojte všetky časti vrchného rámu tak, aby tvorili kruh. Spojenie posledného dielu vyžaduje pomoc druhej osoby, ktorá by mala držať opačnú stranu rámu, zatiaľ čo vy spojíte oba konce kruhu.
- Nadstavce na nohu pripevnite k vrchnému rámu a tento postup zopakujte so všetkými nadstavcami na nohu.

► S. 4, bod 2

- Nohy zasuňte do príslušných otvorov.

► S. 5, bod 5

- Skákaciu plochu napnite pomocou upínacieho háka. Postupujte podľa schémy. Počas tejto časti montáže sa vždy odporúčajú rukavice, aby nedošlo k poraneniu rúk!

► S. 5, bod 6

- Kryt pružín so šnúrkami pripevnite k pružinám a rámu. Uistite sa, že uzly sú pevné a hrany sú správne zakryté.

**MONTÁŽ BEZPEČNOSTNEJ SIETE**

► S. 6, bod 8

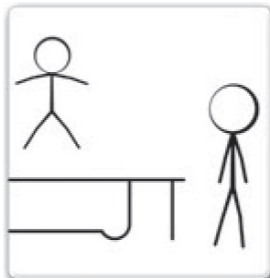
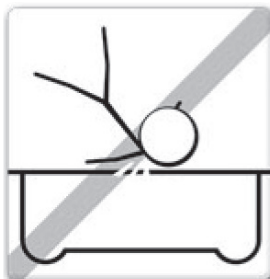
- Umiestnite dolné tyče siete, ako je zobrazené vyššie.
- S. 6, bod 9
  - Dolnú obruč siete pripevnite k rámu trampolíny pomocou súpravy na upevnenie siete.
- S. 7, bod 10
  - Po pripevnení všetkých tyčí by mala vaša trampolína vyzerat' ako na obrázku vyššie.
- S. 7, bod 11
  - Horné tyče siete zasuňte do puzdier a spojte ich s dolnými tyčami siete.
- S. 7, bod 12
  - Vložte rôzne kúsky vlákňových tyčí do hornej časti siete a namontujte ich.
  - Postupujte podľa pokynov na montáž a uistite sa, že zips je umiestnený zvonku.
- S. 8, bod 13
  - Namontujte HORNÉ UPEVNENIE (držiak) podľa obrázku dole.
- S. 8, bod 14
  - Háky pripevnite na T-krúžky skákacej plochy.
  - Skontrolujte všetky upevnenia na vašej trampolíne a v prípade, že je potrebné ich zafixovať, požiadajte o pomoc ďalšie osoby.

### Pred prvým skokom



- Trampolínu nepoužívajte pod vplyvom alkoholu alebo drog.
- Trampolínu nepoužívajte, ak sa pod ňou nachádzajú domáce zvieratá, osoby alebo predmety.
- Počas používania nedržte v rukách žiadne predmety a na trampolínu ani nekladte žiadne predmety.
- Trampolínu neumiestňujte pod prevísajúce predmety, ako napríklad konáre alebo vedenia.

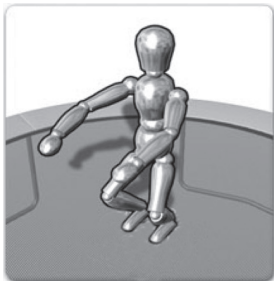
- Nikdy na trampolínu nevyskakujte alebo z nej nezoskakujte a nikdy ju nepoužívajte ako pomôcku na vyskočenie na iné objekty alebo do nich.



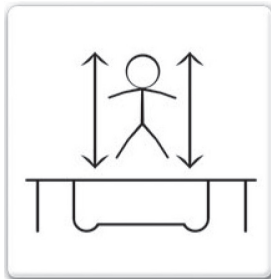
- Pred každým použitím skontrolujte trampolínu z hľadiska opotrebovaných, poškodených alebo chýbajúcich dielov, čo môže v jednotlivých prípadoch viesť k nebezpečenstvu úrazu. Pri tom obzvlášť dbajte na:
  - diery alebo praskliny v skokovej plachte
  - previsnutú skokovú plachtu
  - rozpárané švy alebo iné náznaky opotrebenia plachty
  - ohnuté alebo zlomené diely rámu, napr. nohy
  - zlomené, chýbajúce alebo poškodené pružiny
  - poškodené, chýbajúce alebo nebezpečne upevnené okrajové pokrytie
  - vyčnievajúce diely akéhokoľvek druhu (obzvlášť diely s ostrými hranami) na rámu, pružinách alebo plachte

**SK**

- Pri zistení jednej z hore uvedených väd alebo ak sa domnievate, že môže dôjsť k úrazu užívateľa, treba trampolínu rozobrať alebo znepriístupniť do odstránenia problému!
- Zoznamujte sa s trampolínou postupne a zistíte, aká je výška každého skoku. Zároveň obzvlášť dbajte na polohu tela a techniku skákania, kým sa Vám bude skákať ľahko a budete mať každý skok pod kontrolou.
- Mali by ste byť obzvlášť opatrný pri nástupe na trampolínu a pri zostupe s nej. Nenastupujte na trampolínu tak, že sa držíte za podporu rámu, šplháte sa po pružinách alebo skáčete na ňu zhora (napr. z terasy, zo strechy alebo z rebríka). To sa musí považovať za mimoriadne nebezpečné.
- Neskáčte priamo z trampolíny na zem. Ak sa na trampolíne hrajú malé deti, mali by ste im pomáhať pri nástupe a zostupe.
- Aby sa zabránilo úrazom, musíte pred prvým skokom nacvičiť pristávanie:



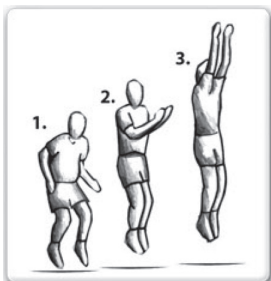
- Pri pristávaní ľahko pokrčte kolená, aby sa dalo stlmiť náraz. Na udržanie rovnováhy vystríte ramená ako je uvedené na obrázku.
- Skoky vždy začínajte v strede trampolíny.
- Skáčte vždy len kolmo nahor.
- Skáčte na trampolíne vždy tak, aby ste mali skoky pod kontrolou. Skok máte pod kontrolou, ak znovu pristanete na rovnakom mieste, z ktorého ste vyskočili. Pri strate kontroly so skákaním okamžite prestaňte.
- Pri skokoch udržujte telo napnuté a dbajte na zachovanie rovnakého držania tela.



- Pokúšajte sa stále pristáť na nohách a nepokúšajte sa o salto alebo otočku. Trampolína nie je stavaná na tento účel.
- Predtým, ako prejdete na zložitejšie skoky, obráťte sa na kvalifikovaného trénera.
- Aby sa znížilo riziko nehody, musí tréner náležite pochopiť všetky bezpečnostné opatrenia a pokyny a uplatňovať ich.
- Ak nemôže trampolína zostať pod dozorom, treba realizovať opatrenia, ktoré znemožnia jej využitie.

## Prvé skoky

### Základný skok



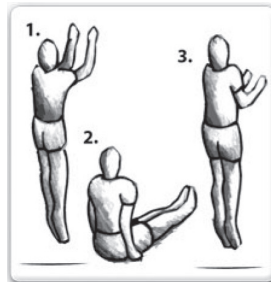
- Začnite vo vzpriamenej polohe, nohy rozťahnuté na šírku ramien, narovnaná hlava a pohľad dopredu na plachtu trampolíny.
- Rozkývajte paže dopredu a hore nad hlavu v kruhových pohyboch.
- Pri výskoku dajte nohy a chodidlá k sebe, špičky namierte smerom nadol.
- Pri dopade na plachtu držte nohy rozťahnuté na šírku ramien (ako pri východiskovej polohe).

### Skok na kolená



- Začnite základným skokom.
- Doskočte na kolená rozťahnuté na šírku ramien, pritom držte chrbát vzpriamene a telo vystrite, k udržaniu rovnováhy rozťahnite paže alebo vytiahnite ich dopredu.
- Vráťte sa do pôvodnej skokovej polohy vyhodenním paží nahor.
- Po tom, ako ste sa naučili skákať do tejto výšky, skočte o niečo vyššie, ale stále dbajte na to, aby ste mali výšku skoku pod kontrolou.

## Skoky v sede



- Začnite základným skokom v normálnej polohe.
- Doskočte so vzpriamenými nohami, pritom sa oprite dvomi rukami v oblasti bokov a držte chrbát a telo vzpriamene.
- Zatláčením rukami sa vráťte späť do narovnanej polohy.
- Po tom, ako ste sa naučili skákať do tejto výšky, skočte o niečo vyššie, ale stále dbajte na to, aby ste mali výšku skoku pod kontrolou.

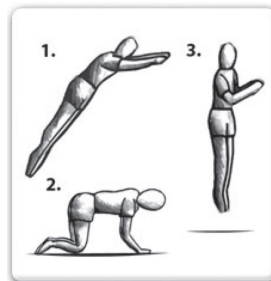
## POKROČILÉ CVIČENIA



**Poznámka:** Pred začatím pokročilých cvičení sa poradte s kvalifikovaným trénerom, aby ste v maximálne nožnej miere dodržali úroveň bezpečnosti.

Ak chcete trénovať ďalej a naučiť sa pokročilé techniky skákania, obráťte sa na kvalifikovaného a overeného trénera.

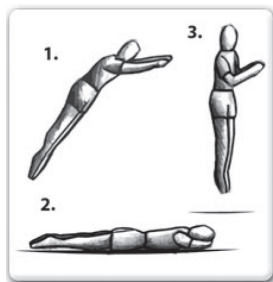
### Základný skok



- Začnite základným skokom v normálnej polohe.
- Doskočte súčasne na ruky a kolená, pritom dbajte na to, aby bol chrbát držaný vodorovne voči skokovej plachte a aby boli ruky a nohy rozťahnuté na šírku ramien.
- Zatláčením rukami sa vráťte späť do narovnanej polohy.
- Po tom, ako ste sa naučili skákať do tejto výšky, skočte o niečo vyššie, ale stále dbajte na to, aby ste mali výšku skoku pod kontrolou.
- Predtým, ako prejdete k ďalšiemu cvičeniu, musíte sa dokonalo naučiť tento skok.

**SK****S rúk a kolien na skok na brucho**

- Doskočte súčasne na ruky a kolená, držte chrbát rovný a telo s chrbtom vodorovne voči plachte, nohy vystrite dozadu a v skoku skrížte paže pred tvárou, aby ste doskočili na plachtu v polohe ležmo.
- Pri doskoku dbajte na to, aby celo telo pristalo na plachte súčasne.
- Odrazte sa rukami a vyskočte späť do vzpriamej polohy.
- Po tom, ako ste sa naučili skákať do tejto výšky, skočte o niečo vyššie, ale stále dbajte na to, aby ste aj naďalej mali výšku skoku pod kontrolou. Predtým, ako prejdete k ďalšiemu cvičeniu, musíte sa dokonalo naučiť tento skok.

**Skok na brucho**

- Začnite základným skokom v normálnej polohe.
- Držte chrbát rovný a telo s chrbtom vodorovne voči plachte, nohy vystrite dozadu a v skoku skrížte paže pred tvárou, aby ste doskočili na plachtu v polohe ležmo.
- Pri doskoku dbajte na to, aby celo telo pristalo na plachte súčasne.
- Odrazte sa rukami a vyskočte späť do vzpriamej polohy.
- Po tom, ako ste sa naučili skákať do tejto výšky, skočte o niečo vyššie, ale stále dbajte na to, aby ste mali výšku skoku pod kontrolou.

**STREČING A FLEXIBILITA**

Každodenné skákanie na trampolíne môže byť pre vás dobrý a zdravý tréning. Skôr ako začnete s tréningom, mali by ste sa venovať strečingu. Strečing vám pomôže uvoľniť svalstvo a zabráni prípadnému natrhnutiu svalov. Strečingom môžete tiež predísť ťažkým zraneniam svalov počas tréningu. Je dôležité

zahrnúť strečing do vášho tréningového plánu. Myslite na to, že predtým, ako začnete so strečingom, mali by ste dať svalom možnosť zahriať sa.

Nasledujúce cviky sú príkladom bežného strečingu, ktorý by ste mali absolvovať predtým, ako začnete s tréningom. Cviky vykonávajte zľahka a pomaly, až kým vás sval nezačne mierne „ťahat“. Keď už budete flexibilnejší, môžete zvýšiť intenzitu strečingu. Nepokračujte v cvikoch do okamihu, kedy by ste pociťovali bolesť, aby ste sa pri strečingu nezranili alebo nenatiahli si sval. V každom napínaní zotrvaťe 10 až 20 sekúnd. Počas napínania vydychujte a potom sa pomaly nadýchnite. Zabráňte tak skákanú.

**LÝTKO (ZADNÁ STRANA PREDKOLENIA)**

- Začnite s jednou nohou vystretou asi 90 cm od steny, mierne ohnite koleno a druhú nohu posuňte asi o 30 cm dopredu. Opríte sa o stenu, päty držte na zemi a chodidlá nasmerujte mierne dovnútra (NÍZKA INTENZITA).
- Alebo začnite s jednou nohou vystretou asi 90 cm od steny, koleno držte rovne a druhú nohu posuňte asi o 60 cm dopredu. Opríte sa o stenu, päty držte na zemi a chodidlá nasmerujte mierne dovnútra. (VYSOKÁ INTENZITA)
- Cvik zopakujte s druhou nohou.

**ILIOTIBIÁLNY TRAKT (VÄZIVOVÝ PRUH NA ZADNEJ STRANE STEHNA)**

- Začnite s nohou, ktorú chcete ťahať tak, že ju položíte asi krok od steny za druhú nohu. Bokmi pohybujte dookolo smerom k stene. Trup držte ďalej od steny a nenakláňajte sa dopredu.
- Cvik zopakujte s druhou nohou.

**SPODNÁ ČASŤ CHRBTU, BOKY. SLABINY A KOLENNÁ ŠĽACHA**

- Rozkročte sa približne na šírku ramien. V bokoch sa pomaly nakloňte dopredu. Kolená majte stále mierne ohnuté.

**OHYB DO STRANY**

- Rozkročte sa približne na šírku ramien. Kolená majte stále mierne ohnuté. Ľavú ruku si položte na bok a pravú ruku natiahnite smerom hore nad hlavu. Driek pomaly nakloňte doľava. (NÍŽŠIA INTENZITA)
- Alebo vystríte obidve ruky nad hlavu a ľavou rukou si pridržte pravú ruku. Driek pomaly nakloňte doľava. (VYSOKÁ INTENZITA)
- Cvik zopakujte s druhou stranou.

**KVADRICEPS (PREDNÁ STRANA STEHNA)**

- Lahnite si na brucho a druhou rukou ťahajte pätu k zadku. Natiahnuté stehno držte v primeranom odstupe od druhej nohy.
- Alebo môžete tento cvik vykonávať aj v stoji. Stehno držte tak, aby bolo v jednej rovine s telom, a nenakláňajte sa dopredu.
- Cvik zopakujte s druhou nohou.

**SLABINY (VNÚTORNÁ STRANA STEHIEN)**

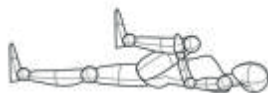
- Posadte sa na zem a spojte chodidlá. Kolená tlačte lakťami opatrne smerom k zemi.
- Rozkročte sa asi na 90 až 120 cm a vytočte mierne do strany. Jedno koleno držte rovne a druhé koleno ohnite a trupom sa nakloňte k ohnutému kolenu. Cvik zopakujte s druhou stranou.

**KOLENNÁ ŠĽACHA (ZADNÁ STRANA STEHNA)**

- Posadte sa, ohnite jedno koleno a druhú nohu vystríte. Rukami sa natiahnite za palcami rovnej nohy.

**SK**

- Cvik zopakujte s druhou nohou.

**SVALSTVO SEDACEJ ČASTI (ZADNÁ STRANA BOKOV)**

- Lahnite si na chrbát. Jedno koleno ťahajte k hrudi a druhú nohu položte s rovným kolenom na zem. Tento cvik môžete vykonávať aj v stoji.
- Cvik zopakujte s druhou nohou.

**PREDNÝ PÍŠŤALOVÝ SVAL (PREDNÁ STRANA HOLENNEJ KOSTI)**

- Postavte sa a celú váhu rozložte na jednu nohu. Druhú nohu vystríte dopredu, predkloňte sa a chyťte si členok.
- Cvik zopakujte s druhou nohou.

**Údržba**

- Pravidelne kontrolujte a ošetrujte najdôležitejšie súčasti (rám, napínanie, skoková plachta, poťah a ochranná sieťka), pretože zanedbanie kontrol môže viesť k nebezpečenstvu.

- Je obzvlášť dôležité, aby sa kontrola vykonala na začiatku každej sezóny a potom pravidelne počas sezóny.
- Vyžaduje sa pravidelná údržba. Zanedbanie pravidelnej údržby môže viesť k ohrozeniu užívateľa.
- Treba skontrolovať, že nie sú všetky spojenia, na ktoré pôsobí úsilie pružiny (zarážky) poškodené a či sa neposunuli počas použitia trampolíny.
- Samopoistné matice musia byť pri každej ďalšej montáži vymenené.
- Pozor! Len pre domáce použitie.

**Silný vietor**

Pri silnom vetre sa môže trampolína prevrátiť. Ak sa očakáva veterné počasie, treba umiestniť trampolínu na chránené mieste alebo rozmontovať. Ďalšia možnosť spočíva v tom, že bude kruhové horná časť rámu trampolíny ukotvená do zeme pomocou lán a kolíkov.

- Na tento účel použite minimálne 3 lana. Nestačí len ukotviť nohy trampolíny do zeme, pretože nohy sa môžu vytrhnúť z nadstavca.

**Premiestnenie trampolíny**

- Vyhňte sa prepravovaniu zmontovanej trampolíny, pretože by mohlo dôjsť k jej deformovaniu napínaním pôsobením pružín. Ak je to nevyhnutné, dbajte na nasledovné:
- Premiestnenie trampolíny vždy vyžaduje pomoc štyroch osôb. Všetky rúrkové spoje musia byť ovinuté lepiacou páskou odolnou voči pôsobeniu poveternostných podmienok, napr. izolačnou páskou. Vďaka tomu sa zabráni poškodeniu rámu alebo uvoľneniu spojení.
- Pri premiestňovaní trochu zodvihnite trampolínu nad zemou a udrzte ju vodorovne.
- Ak by sa mala trampolína premiestňovať iným spôsobom, musí byť rozmontovaná.

**Čistenie a starostlivosť**

**OZNÁMENIE! Poškodenie v dôsledku vplyvov okolia!** Tento výrobok zbytočne nevystavujte vplyvom počasia.

- Pri používaní čistiacich prostriedkov a prostriedkov na údržbu sa riadte pokynmi výrobcu.
- Pri čistení nasucho okefujte. Nepoddajnejšie znečistenie odstráňte teplou mydlovou vodou a kefou. Pred zabalením nechajte vždy osušiť.
- Pravidelne kontrolujte spoje.

**Uschovanie**

- Výrobok je citlivý na mraz. Výrobok prezimujte na suchom, dobre vetranom mieste.

**Likvidácia****Likvidácia produktu**

Oddelenou likvidáciou umožníte recyklovanie alebo inú formu opätovného využitia náradia. Pomôžete tak zabrániť úniku prípadných zaťažujúcich látok do životného prostredia.

**Likvidácia obalu**

Obal sa skladá z kartónu a fólií s príslušným označením, ktoré sa dajú recyklovať.

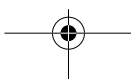


**SK**

– Tieto materiály odovzdajte na opätovné využitie.

### Technické údaje

<b>Číslo tovaru</b>	<b>120235</b>
Priemer	427 cm
Rozmery	ø427 x 260 cm
Max. váha užívateľa	100 kg



**PL**

## Ważne. Zachować do użytku w przyszłości: Uważnie przeczytać

### Spis treści

Przed rozpoczęciem użytkowania...	64
Dla Twego bezpieczeństwa	64
Rozpakowanie	65
Zakres dostawy	65
Montaż	65
Przed pierwszym skokiem	66
Pierwsze skoki	68
ĆWICZENIA ZAAWANSOWANE	69
ROZCIĄGANIE I ELASTYCZNOŚĆ	70
Konserwacja	72
Czyszczenie i pielęgnacja	72
Przechowywanie	72
Złomowanie i utylizacja	72
Dane techniczne	72

### Przed rozpoczęciem użytkowania...

#### Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Trampolina jest przyrządem sportowym do wykonywania skoków. Służy do wykonywania skoków pionowych.

Produkt nie jest przeznaczony do użytku profesjonalnego.

Produkt należy użytkować zgodnie z zaleceniami instrukcji obsługi.

#### Co oznaczają zastosowane symbole?

W instrukcji użytkowania wyraźnie oznakowano informacje o zagrożeniach i wskazówki. W instrukcji wykorzystano następujące symbole:



**NIEBEZPIECZEŃSTWO! Rodzaj i źródło zagrożenia!** Nieprzestrzeżenie tego ostrzeżenia stwarza zagrożenie dla zdrowia i życia.



**UWAGA! Rodzaj i źródło zagrożenia!** Niniejsza wskazówka ostrzega przed uszkodzeniem urządzenia, zanieczyszczeniem środowiska naturalnego lub innymi stratami materialnymi.



**Wskazówka:** Tym symbolem oznaczono informacje mające służyć lepszemu zrozumieniu opisywanych procesów.

### Dla Twego bezpieczeństwa

#### Ogólne wskazówki bezpieczeństwa

- W celu bezpiecznego przeprowadzenia montażu użytkownik musi przed montażem przeczytać ze zrozumieniem instrukcję użytkownika.
- Przestrzegać wszystkich wskazówek bezpieczeństwa! Nieprzestrzeżenie wskazówek bezpieczeństwa naraża użytkownika i osoby trzecie na zagrożenie.
- Wszystkie instrukcje użytkownika i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa należy zachować na przyszłość.

- Wszystkie części produktu muszą być prawidłowo zmontowane.
- Produkt chronić przed otwartym ogniem.

#### Przechowywanie i transport

- Produkt przechowywać zawsze w suchym miejscu.
- Produkt przechowywać w miejscu o dodatniej temperaturze.
- Nie narażać niepotrzebnie produktu na działanie czynników atmosferycznych.
- Podczas transportu chronić produkt przed uszkodzeniami.

#### Wskazówki bezpieczeństwa dla trampoliny



**UWAGA! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!** Z trampoliny nie mogą korzystać osoby o ciężarze ciała przekraczającym 100 kg.

- W tym podręczniku znajdują się zapewniające bezpieczeństwo użytkownika wskazówki bezpieczeństwa i ostrzegawcze, a także wskazówki dotyczące fachowego montażu, pielęgnacji i konserwacji trampoliny, które gwarantują jej długą żywotność. Każdy użytkownik i osoby sprawujące nadzór powinny zapoznać się z tymi instrukcjami. Każda osoba, która zechce ćwiczyć na trampolinie, powinna znać własne granice podczas wykonywania na niej skoków.
- Stateczność produktu zagwarantowana jest tylko wówczas, gdy zostanie on zmontowany i ustawiony na trwałym i równym podłożu o dostatecznej nośności.
- Ten przyrząd sportowy należy postawić na trawniku lub na przeznaczonych do tego matach.
- Trampoliny nie wolno rozstawiać nad betonem, asfaltem ani nad żadną inną, twardą nawierzchnią.
- Przed skorzystaniem z tego przyrządu sportowego należy skonsultować się z lekarzem i upewnić się, że nie istnieją zdrowotne przeciwwskazania.
- Opisany tu przyrząd sportowy umożliwi skoki użytkownika na nietypowe dla niego wysokości i powoduje przyjmowanie nietypowych pozycji ciała.
- Przyrządu sportowego nie używać, jeżeli jest mokry lub zanieczyszczony np. przez liście.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy części składowe trampoliny nie są luźne, czy ich nie brak lub nie są zużyte.
- Należy zwrócić szczególną uwagę, czy nie poluzowała się ochronna osłona lub nie odhaczyły się sprężyny.
- Na trampolinie nigdy nie kłaść żadnych przedmiotów jak np. piłki lub inne przyrządy sportowe.
- Z naciskiem zalecamy założenie wchodzącej w skład dostawy siatki zabezpieczającej.
- Podczas wykonywania skoków na trampolinie należy zakładać odpowiednią odzież, w szczególności odzież sportową i skarpety.
- Podczas korzystania z tego przyrządu sportowego nigdy nie nosić butów.

- Trampolina jest przeznaczona dla jednej osoby. Ryzyko kolizji.
- Przed użyciem zawsze zamknąć wejście siatki.
- Na trampolinę należy wchodzić bez obuwia
- Trampoliny nie należy używać, gdy jej siatka jest mokra.
- Przed użyciem należy opróżnić kieszenie i odłożyć wszystko z rąk.
- Aby uniknąć uszkodzeń, nie należy wpuszczać zwierząt na siatkę trampoliny.
- Przed wejściem na trampolinę należy zdjąć z odzieży wszystkie ostre przedmioty.
- Z dala od maty generalnie należy trzymać wszystkie ostre lub spiczaste przedmioty.
- Zadaniem siatki zabezpieczającej jest ochrona użytkownika trampoliny przed upadkiem, dlatego nie należy umyślnie skakać w siatkę.
- Zmiany przy trampolinie (np. dodawanie dodatkowych elementów), muszą być wykonane zgodnie z instrukcją producenta. W szczególności elementy dobudowywane należy wyposażyć zgodnie z instrukcjami dotyczącymi ich zabudowy, wymaganych wymiarów i prawidłowego mocowania (np. siatka bezpieczeństwa, elementy ułatwiający wyjście).
- Skakać należy zawsze na środku siatki trampoliny.
- Trampoliny nie należy opuszczać zeskakując z niej.
- Należy ograniczyć okres nieprzerwanego użytkowania (robić regularne przerwy).
- Jeżeli podczas wykonywania skoków poczujesz się źle lub zaczniesz odczuwać bóle stawów i mięśni, to natychmiast przerwij ćwiczenia na trampolinie. Zawroty głowy są oznaką zmęczenia, jeżeli wystąpią, to należy przerwać skakanie i położyć się na matach/trawniku.
- Maksymalny okres użytkowania siatki bezpieczeństwa: 1 rok.
- Uwaga. Podczas skakania nie jeść.
- Uwaga. Trampolina musi zostać zmontowana przez osobę dorosłą zgodnie z instrukcją montażu i przed pierwszym użyciem musi zostać sprawdzona.
- Uwaga. Podczas silnych wiatrów trampolinę należy zabezpieczyć i nie należy jej używać.



Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci w wieku poniżej 3 lat, ponieważ mogą one pokonać małe części.

## Rozpakowanie

Rozpakować produkt i sprawdzić jego kompletność. Patrz także: ► *Utylizacja opakowania – str. 72*

## Zakres dostawy

► *Zakres dostawy – str. 2*

### TRAMPOLINA - WYKAZ CZĘŚCI DOLNEJ RAMY

► *Str. 2, ustęp 1*

- A. GÓRNA SZYNA (8×)
- B. OSŁONA SPRĘŻYN (1×)
- C. MATA SKOKOWA (1×)

- D. SPRĘŻYNY (80×)
- E. PRZEDŁUŻENIE NOGI (8×)
- F. PODSTAWA NOGI (4×)
- G. NARZĘDZIE DO MONTAŻU SPRĘŻYN (1×)

### WYKAZ CZĘŚCI SIATKI ZABEZPIECZAJĄCEJ

► *Str. 3, ustęp 2*

- H. Siatka zabezpieczająca (1×)
- I. Górny pręt (8×)
- J. Dolny pręt (8×)
- K. Uchwyt szybkomocujący (16×)
- L. Śruba (8×)
- M. Narzędzie montażowe (1×)
- N. Wspornik siatki (8×)
- O. Tuleja (8×)
- P. Pręt elastyczny (10×)

## Montaż



### NIEBEZPIECZEŃSTWO! Istnieje bezpośrednie zagrożenie życia i zdrowia!

Przed montażem należy się upewnić, czy wokół sprzętu sportowego znajdują się przynajmniej 2 m wolnej przestrzeni. Nad trampoliną należy zapewnić co najmniej 7 m wolnego miejsca.

W tej wolnej przestrzeni nie mogą znajdować się gałęzie, kable ani inne objekty. Zwrócić uwagę, aby pod i obok trampoliny nie znajdowały się pnie ściętych drzew, kamienie ani inne temu podobne przedmioty.

Trampoliny nie ustawiać obok ścian, drzew ani innych przyrządów do uprawiania sportu i do gier.



**UWAGA! Niebezpieczeństwo uszkodzenia produktu!** Produkt musi być zmontowany na trwałym i równym podłożu o wystarczającej nośności. Montaż na niedostatecznie mocnym podłożu wpływa ujemnie na stabilność produktu.



**Wskazówka:** Do wykonania montażu potrzebne są dwie osoby.

► *Montaż – str. 4*

- Produkt należy zamontować na trwałym, równym i dostatecznie nośnym podłożu.



**NIEBEZPIECZEŃSTWO! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!** Podczas pracy zakładać rękawice ochronne. Podczas montażu sprężyn istnieje szczególnie duże ryzyko zranienia się.



**OSTRZEŻENIE! Istnieje bezpośrednie zagrożenie życia i zdrowia!** W celu bezpiecznego użytkowania trampoliny trzeba najpierw dokładnie przymocować osłonę do ramy w poprawnej pozycji.

## MONTAŻ TRAMPOLINY

► *Str. 4, ustęp 1*

**PL**

- Zmontować wszystkie górne szyny do postaci dużej obręczy, ostatni element obręczy połączyć korzystając z pomocy drugiej osoby, która przytrzyma przeciwną stronę podczas łączenia ze sobą obydwu końców obręczy.
- Przymocować przedłużenia nóg do górnej szyny, czynność powtórzyć dla wszystkich przedłużeń nóg.

► **Str. 4, ustęp 2**

- Włożyć nogi do przewidzianych do tego celu otworów.

► **Str. 5, ustęp 5**

- Naprężyć matę skokową, do zaczepienia sprężyn użyć specjalnego narzędzia z hakiem. Podczas montażu korzystać z załączonych ilustracji. Aby uniknąć urazów dłoni, zaleca się stosowanie rękawic podczas tej części montażu!

► **Str. 5, ustęp 6**

- Przymocować paski osłony sprężyn do sprężyn i ramy. Sprawdzić zawiązane węzły i prawidłowe przykrycie krawędzi.

### INSTALACJA SIATKI BEZPIECZEŃSTWA

► **Str. 6, ustęp 8**

- Ustawić dolne pręty siatki jak pokazano powyżej.

► **Str. 6, ustęp 9**

- Połączyć dolną belkę siatki do ramy trampoliny za pomocą zestawu do mocowania siatki.

► **Str. 7, ustęp 10**

- Po zamontowaniu wszystkich prętów trampolina powinna wyglądać jak na zdjęciu powyżej.

► **Str. 7, ustęp 11**

- Włożyć górne pręty siatki do tulei, a następnie włożyć je do dolnych prętów siatki.

► **Str. 7, ustęp 12**

- Włożyć różne kawałki prętów z włókna do górnej części siatki i zmontować je.
- Postępować zgodnie z instrukcją montażu i upewnić się, że zamek błyskawiczny znajduje się na zewnątrz.

► **Str. 8, ustęp 13**

- **GÓRNE MOCOWANIE** (uchwyt siatki) zamontować w sposób przedstawiony na poniższym rysunku.

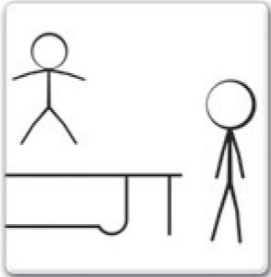
► **Str. 8, ustęp 14**

- Przymocować haki do pierścieni „T” maty skokowej.
- Sprawdzić wszystkie mocowania na trampolinie i w razie potrzeby umieścić ją na właściwym miejscu korzystając z pomocy innych osób.

### Przed pierwszym skokiem



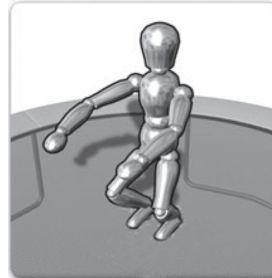
- Nie korzystać z trampoliny będąc pod wpływem alkoholu ani narkotyków.
- Nie korzystać z trampoliny, jeżeli znajdują się pod nią zwierzęta domowe, ludzie lub przedmioty.
- Podczas korzystania z trampoliny nie trzymać niczego w rękach, na trampolinie nie stawiać żadnych przedmiotów.
- Trampoliny nie stawiać pod zwisającymi obiektami jak np. gałęzie drzew lub przewody.
- Nigdy nie wskakiwać na trampolinę ani z niej nie zeskakiwać, nigdy nie wykorzystywać trampoliny w charakterze odskoczni.



- Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić, czy nie brakuje żadnych części oraz, czy nie są one zużyte lub uszkodzone, gdyż może to w niektórych przypadkach zwiększyć ryzyko odniesienia obrażeń. Należy przy tym zwracać szczególną uwagę na:

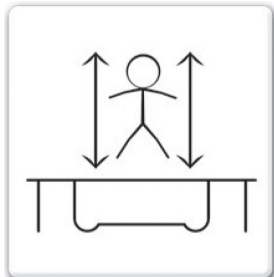
- dziury lub rozdarcia w macie trampoliny
- zwisającą matę trampoliny
- otwarte szwy lub inne ślady zużycia w macie trampoliny
- wygięte lub złamane części ramy, np. stopy
- pęknięte, brakujące lub uszkodzone sprężyny
- uszkodzoną, brakującą lub niebezpiecznie przymocowaną osłonę krawędzi
- wystające części różnego rodzaju (szczególnie o ostrych krawędziach) przy ramach, sprężynach lub macie trampoliny
- Jeżeli nastąpi jeden z wyżej wymienionych przypadków, lub jeżeli istnieje przypuszczenie, że użytkownik może się zranić, trampolinę należy zdemontować lub uniemożliwić do niej dostęp do czasu usunięcia problemu!

- Do trampoliny przyzwyczajając się powoli, wykonywać skoki ostrożnie, zwracając uwagę na ich wysokość. Przy tym zwracać szczególną uwagę na ułożenie ciała i technikę skoków, aż będzie można je wykonywać w sposób niewymuszony i kontrolowany.
- Zachować ostrożność podczas wchodzenia na trampolinę i schodzenia z niej. Nie wchodzić na trampolinę trzymając się osłony ramy, nie wchodzić na sprężyny naciągowe ani nie skakać na trampolinę z góry (np. z tarasu, dachu lub drabiny). Czynności te są bardzo niebezpieczne.
- Z trampoliny nie zeskakiwać bezpośrednio na podłoże. Jeżeli na trampolinie bawią się dzieci, to podczas wchodzenia na nią i schodzenia z niej należy im pomagać.
- Aby uniknąć obrażeń, należy przed pierwszym skokiem przećwiczyć lądowanie.



- Podczas lądowania kolana muszą być lekko ugięte, aby zamortyzować energię lądowania. Aby zachować równowagę, należy rozłożyć ramiona – jak przedstawiono na ilustracji.
- Skoki rozpoczynać zawsze ze środka trampoliny.
- Skoki wykonywać tylko pionowo do góry.
- Skoki wykonywane na trampolinie należy kontrolować. Skoki opanowano, jeżeli osoba ćwicząca ląduje w tym samym miejscu, w którym się odbiła. Jeżeli utraci się kontrolę, należy natychmiast przerwać skakanie.
- W trakcie wykonywania skoków ciało musi być naprężone, zwracać uwagę na niezmienną pozycję ciała.

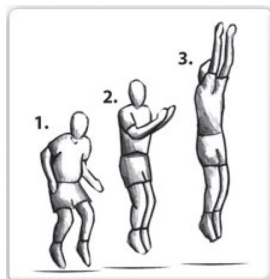
PL



- Zawsze starać się lądować na stopy, nie próbować wykonywać salt ani śrób. Ta trampolina nie jest przystosowana do takich ćwiczeń.
- Przed próbą przejścia do ćwiczeń wykraczających poza ćwiczenia podstawowe, należy zwrócić się do wykwalifikowanego trenera skoków na trampolinie.
- Aby zredukować zagrożenie wypadkowe, trener musi prawidłowo zrozumieć i wprowadzić w życie wszystkie ustalenia dotyczące bezpieczeństwa i wskazówki.
- Jeżeli trampolina nie jest nadzorowana, to należy ją tak zabezpieczyć, aby nikt nie mógł z niej korzystać bez nadzoru.

## Pierwsze skoki

### Wyskok z ramionami w bok



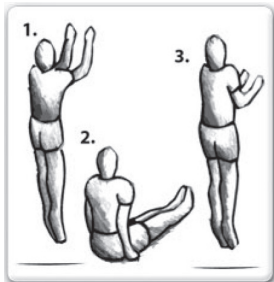
- Rozpocząć w pozycji stojącej, nogi rozstawione w rozkroku na szerokość ramion, głowa wyprostowana, wzrok skierowany przed siebie na matę trampoliny.
- Ramiona wychylić do przodu a następnie ruchem kolistym wysoko ponad głowę.
- Nogi i stopy złączyć w powietrzu, palce stóp skierowane w dół.
- Podczas lądowania na macie stopy rozstawić na szerokość ramion (jak w pozycji wyjściowej).

### Skok na kolanach



- Rozpocząć płaskim wyskokiem z ramionami w bok.
- Wylądować na kolanach rozstawionych w rozkroku na szerokość ramion, przy tym plecy wyprostowane a ciało naprężone w celu utrzymania równowagi; ramiona wychylone w bok lub do przodu.
- Wyrzucając ramiona do góry powrócić do wyjściowej pozycji.
- Jeżeli skok na tej wysokości został opanowany, to można skakać nieco wyżej, należy jednak pamiętać o dalszym panowaniu na wysokością skoków.

### Skok do pozycji siedzącej



- Rozpocząć płaskim wyskokiem z ramionami w bok z normalnej pozycji.
- Wylądować w pozycji siedzącej z obiega nogami skierowanymi przed siebie, lądując podpierając się obiema rękoma przy biodrach, plecy wyprostowane, ciało naprężone.
- Odpychając się rękoma powrócić do pozycji stojącej.
- Jeżeli skok na tej wysokości został opanowany, to można skakać nieco wyżej, należy jednak pamiętać o dalszym panowaniu na wysokości skoków.

### ĆWICZENIA ZAAWANSOWANE



**Wskazówka:** Przed przejściem do zaawansowanych ćwiczeń należy zwrócić się do wykwalifikowanego trenera skoków na trampolinie, aby podczas ćwiczeń zagwarantować maksimum bezpieczeństwa.

Przed kontynuacją treningu i przystąpieniem do zaawansowanych ćwiczeń na trampolinie należy zwrócić się do wykwalifikowanego certyfikowanego trenera skoków na trampolinie.

### Wyskok z ramionami w bok



- Rozpocząć płaskim wyskokiem z ramionami w bok w pozycji normalnej.
- Lądować jednocześnie na rękach i kolanach, plecy muszą być ułożone poziomo, równoległe względem maty, ręce i nogi rozstawić na szerokość ramion.
- Odpychając się rękoma powrócić do pozycji stojącej.

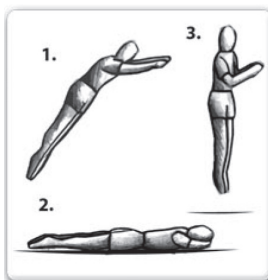
- Jeżeli skok na tej wysokości został opanowany, to można skakać nieco wyżej, należy jednak pamiętać o dalszym panowaniu na wysokości skoków.
- Po pewnym opanowaniu tego skoku można przejść do kolejnego ćwiczenia.

### Z rękoma i kolanami do skoku na brzuch



- Lądować jednocześnie na rękach i kolanach, plecy wyprostowane a ciało naprężone, plecy równoległe do maty, nogi odchyłone do tyłu, ramiona skrzyżowane w powietrzu przed twarzą, aby wylądować na macie w pozycji leżącej.
- Podczas lądowania zwracać uwagę, aby na macie lądować jednocześnie całym ciałem.
- Odepchnąć się rękoma i ponownie wykonać odbicie do pozycji stojącej.
- Jeżeli opanowano tę wysokość, to można skakać nieco wyżej, należy jednak pamiętać o dalszym panowaniu na wysokości skoków. Do kolejnego ćwiczenia można przejść dopiero po pewnym opanowaniu tego skoku.

### Skok na brzuch



- Rozpocząć płaskim wyskokiem z ramionami w bok w pozycji normalnej.
- Plecy wyprostowane, ciało naprężone, plecy naprężone poziomo ułożone równoległe do maty, nogi odchyłone do tyłu, ramiona skrzyżowane w powietrzu przed twarzą, aby wylądować na macie w pozycji siedzącej.
- Podczas lądowania zwracać uwagę, aby na macie lądować jednocześnie całym ciałem.
- Odepchnąć się rękoma i ponownie wykonać odbicie do pozycji stojącej.
- Jeżeli skok na tej wysokości został opanowany, to można skakać nieco wyżej, należy jednak pamiętać o dalszym panowaniu na wysokości skoków.

**PL****ROZCIĄGANIE I ELASTYCZNOŚĆ**

Codziennie skakanie na trampolinie może być dobrym, zdrowym treningiem. Przed rozpoczęciem treningu należy wykonać kilka ćwiczeń rozciągających. Ćwiczenia rozciągające dają odprężenie i stanowią rozgrzewkę przed ćwiczeniami. Rozciąganie może również zapobiec poważnym uszkodzeniom mięśni podczas treningu. To bardzo ważne, żeby włączyć rozciąganie do programu treningu. Pamiętaj, żeby ćwiczenia wykonywać dopiero po rozgrzaniu mięśni.

Poniższe ćwiczenia rozciągające są przykładowymi, najczęściej wykonywanymi ćwiczeniami, które należy wykonywać przed rozpoczęciem treningu. Ćwiczenia rozciągające należy wykonywać łagodnie i powoli do pojawienia się uczucia „naciągnięcia” mięśni. Gdy mięśnie staną się bardziej elastyczne, intensywność ćwiczeń można zwiększyć. Nie rozciągać się do pojawienia się bólu, nie wykonywać ćwiczeń zbyt gwałtownie, żeby mięśni nie nadwyżyć. Każde ćwiczenie rozciągające wytrzymać przez 10 do 20 sekund. Podczas ćwiczeń rozciągających wydychać i powoli wdychać powietrze. Dzięki temu ruchy nie będą gwałtowne.

**ŁYDKA (TYŁ PODUDZIA)**

- Rozpocząć jedną nogą, prostując ją w odległości ok. 90 cm od ściany, kolano lekko ugięte, druga noga postawiona ok. 30 cm bliżej ściany. Oprzeć się o rękoma ścianę, pięty docisnąć do podłogi, stopy zwrócić lekko do środka (**NISKA INTENSYWNOŚĆ ĆWICZENIA**).
- Lub rozpocząć jedną nogą wyprostowaną, stopa na podłodze w odległości ok. 90 cm od ściany, kolano wyprostowane; drugą nogę przestawić około 60 cm do przodu. Oprzeć się o rękoma ścianę, pięty dociskać do podłogi, stopy zwrócić lekko do środka. (**WIĘKSZA INTENSYWNOŚĆ ĆWICZENIA**)
- Ćwiczenie powtórzyć dla drugiej strony.

**PASMO BIODROWO-PISZCZELOWE (POZA BIODREM)**

- Rozpocząć rozciąganą nogą, wykonać krok do przodu, druga noga pozostaje z tyłu. Poruszać biodrami w bok względem ściany. Tułowiu odchylić od ściany, korpusu nie pochylać do przodu.
- Ćwiczenie powtórzyć dla drugiej strony.

**DÓŁ PLECÓW, BIODRA. PACHWINA I ŚCIĘGNO PODKOLANOWE**

- Nogi rozstawić na szerokość ramion. Pochylać się powoli w biodrach do przodu. Kolana pozostają przez cały czas lekko ugięte.

**SKŁONY W BOK**

- Nogi rozstawić na szerokość ramion. Kolana pozostają przez cały czas lekko ugięte. Położyć lewą rękę na biodrze, prawą rękę podnieść do góry nad głowę. Talię wychylać powoli w lewo. (**NISKA INTENSYWNOŚĆ ĆWICZENIA**)
- Lub unieść obydwa ramiona nad głowę, lewą ręką uchwycić prawe przedramię. Talię wychylać powoli w lewo. (**WIĘKSZA INTENSYWNOŚĆ ĆWICZENIA**)

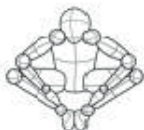
- Ćwiczenie powtórzyć dla drugiej strony.

### MIĘŚIEN CZWOROGŁOWY UDA (PRZÓD UDA)



- Położyć się na brzuchu, przyciągnąć piętę przeciwległą ręką do pośladka. Wyprostowane udo utrzymywać w wygodnej odległości od drugiej nogi.
- To samo ćwiczenie można wykonać w pozycji stojącej. Udo musi pozostawać w osi ciała, korpusu nie przechylać do przodu.
- Ćwiczenie powtórzyć dla drugiej strony.

### PACHWINA (PRZEDNIA CZĘŚĆ UDA)



- Usiąść na podłodze, podeszwy stóp złączone. Łokciami ostrożnie dociskać kolana w kierunku podłogi.
- Stać w rozkroku, odległość stóp ok. 90 cm - 120 cm, wykonywać lekkie skręty na zewnątrz. Jedno kolano proste, drugie ugięte. Pochylać się do ugiętego kolana. Ćwiczenie powtórzyć dla drugiej strony.

### ŚCIĘGNO PODKOLANOWE (ŚCIĘGNO PODKOLANOWE)



- Usiąść, jedno kolano ugięte, druga noga wyprostowana. Sięgać obiema rękoma do palców wyprostowanej nogi.
- Ćwiczenie powtórzyć dla drugiej strony.

### MUSKULATURA POŚLADKÓW (BIODRA I PLECY)



- Położyć się na plecach. Przyciągnąć kolano do klatki piersiowej, druga noga pozostaje wyprostowana w kolanie na podłodze. To samo ćwiczenie można wykonać w pozycji stojącej.
- Powtórzyć ćwiczenie dla drugiej nogi.

### MIĘŚIEN PISZCZELOWY PRZEDNI (PRZEDNIA STRONA PISZCZELI)



- Ciężar całego ciała spoczywa na jednej nodze. Druga noga wyprostowana do przodu, pochylać się, wskazując w kierunku kostki.
- Ćwiczenie powtórzyć dla drugiej strony.

PL

## Konserwacja

- Regularnie sprawdzać i konserwować najważniejsze części (ramy, naciąg, siatkę trampoliny, elementy wysięlające i siatkę bezpieczeństwa), poczekać, gdyż przy braku przeglądu trampolina może stać się niebezpieczna.
- Szczególnie ważne jest, aby przegląd przeprowadzać na początku każdego sezonu, jak również regularnie w trakcie sezonu użytkowania.
- Regularna konserwacja jest konieczna. Zaniedbanie regularnych przeglądów może spowodować zagrożenia dla użytkowników.
- Należy sprawdzać, czy wszystkie obciążane sprzężycie połączenia (trzcienie) są nieszkodzone i w trakcie zabawy się nie przesuną.
- Samozabezpieczające się nakrętki nadają się do jednorazowego montażu i dlatego też należy je wymieniać.
- Uwaga! Wyłącznie do użytku domowego.

### Silny wiatr

Silny wiatr może przewrócić trampolinę. Jeżeli oczekujesz wietrznej pogody, trampolina musi zostać przeniesiona w bezpieczne miejsce lub zostać zdemontowana. Inną możliwością jest przymocowanie okrągłej, górnej części ramy trampoliny do ziemi przy użyciu lin i kołków.

- Należy do tego użyć przynajmniej 3 lin. Przymocowania samych tylko nóg trampoliny do podłoża jest niewystarczające, gdyż mogą one zostać wyrwane z opraw.

### Przestawienie trampoliny

- Należy unikać transportowania rozstawionej trampoliny, gdyż pod napięciem sprężyn może się ona zdeformować. Jeżeli jednak byłoby to konieczne, to należy przestrzegać następujących zasad:
- Do przestawienia trampoliny niezbędne są cztery osoby. Wszystkie łączenia rurowe muszą zostać zawinięte nieprzemakalną taśmą samoprzylepną, np. taśmą izolacyjną. Zapobiegnie to uszkodzeniu ramy lub poluzowaniu połączeń.
- Aby przestawić trampolinę, należy ją lekko podnieść i trzymać w pozycji poziomej.
- Jeżeli trampolina ma zostać przestawiona w inny sposób, musi zostać zdemontowana.

## Czyszczenie i pielęgnacja



**UWAGA! Szkody spowodowane przez wpływ środowiska!** Nie wystawiać niepotrzebnie produktu na działanie czynników atmosferycznych.

- Podczas stosowania środków czyszczących i pielęgnacyjnych przestrzegać wskazówek producenta.
- Czyścić szciotkując na sucho. Uporczywe zabrudzenia usunąć ciepłą wodą z mydłem i szciotką. Przed zapakowaniem zawsze pozostawić do wyschnięcia.
- Regularnie sprawdzać połączenia.

## Przechowywanie

- Produkt jest wrażliwy na mróz. Przez zimę należy przechowywać produkt w miejscu suchym i dobrze wietrzonym.

## Złomowanie i utylizacja

### Utylizacja produktu

Zgodnie z zasadami segregacji odpadów zużyte urządzenia należy przekazać do recyklingu lub innych form utylizacji. W ten sposób zapobiega się ewentualnemu przedostaniu się szkodliwych substancji do środowiska naturalnego.

### Utylizacja opakowania

Opakowanie składa się z kartonu i odpowiednio oznakowanych folii, które nadają się do recyklingu.

- Materiały te należy przekazać do ponownego przetworzenia.

## Dane techniczne

Numer artykułu	120235
średnica	427 cm
Wymiary	ø427 x 260 cm
Maks. ciężar użytkownika	100 kg

## Pomembno – shranite za poznejšo uporabo: Preberite pozorno

### Vsebina

Preden začnete...	73
Za vašo varnost	73
Razpakiranje	74
Obseg dobave	74
Montaža	74
Pred prvim skokom	75
Prvi skoki	77
NAPREDNE VAJE	77
RAZTEZANJE IN PROŽNOST	78
Vzdrževanje	80
Čiščenje in nega	80
Shranjevanje	80
Odstranjevanje	80
Tehnični podatki	80

### Preden začnete...

#### Pravilna uporaba

Tramplin je športna naprava za pomoč pri skakanju. Predviden je za navpično skakanje.

Izdelek ni namenjen za profesionalno uporabo.

Izdelek lahko uporabljate samo v skladu s podatki v navodilih za uporabo.

#### Kaj pomenijo uporabljeni simboli?

Opozorila za nevarnost in napotki so v navodilih za uporabo jasno označeni. Uporabljeni so naslednji simboli:



**NEVARNOST! Vrsta in vir nevarnosti!** Ob neupoštevanju opozorila za nevarnost se pojavi nevarnost za telo in življenje.



**OBVESTILO! Vrsta in vir nevarnosti!** To opozorilo za nevarnost opozarja pred škodo na napravi, v okolju ali drugo materialno škodo.



**Nasvet:** Ta simbol označuje informacije, ki so navedene za boljše razumevanje postopkov.

### Za vašo varnost

#### Splošni varnostni napotki

- Za varno montažo mora uporabnik pred montažo ta navodila za uporabo prebrati in razumeti.
- Upoštevajte vsa varnostna opozorila! Če teh varnostnih napotkov ne upoštevate, ogrožate sebe in druge.
- Vsa navodila za uporabo in varnostne napotke hranite za uporabe v prihodnosti.
- Vsi deli izdelka morajo biti pravilno nameščeni.
- Izdelek naj ne bo v bližini ognja.

#### Skladiščenje in transport

- Izdelek zmeraj hranite na suhem.
- Izdelek zmeraj skladiščite zaščiteno pred zmrzovanjem.

- Izdelek ne izpostavljajte po nepotrebnem vremenskim vplivom.
- Izdelek med transportom zaščitite pred poškodbami.

#### Varnostni napotki za trampoline



#### OBVESTILO! Nevarnost poškodb!

Osebe, težje od 100 kg, športne naprave ne smejo uporabljati.

- V tem priročniku najdete varnostne napotke, opozorila o pravilnih tehnikah skakanja na trampolinu za vašo varnost in navodila za pravilno montažo, nego in vzdrževanje trampolina za dolgo življenjsko dobo. Vsi uporabniki in nadzorne osebe se morajo zato seznaniti s temi navodili. Vsak, ki želi uporabljati trampolin, mora poznati svoje lastne meje pri izvajanju vaj s skoki na tem trampolinu.
- Stabilnost izdelka je zagotovljena samo, če je izdelek nameščen in postavljen na stabilno, ravno podlago z dovolj veliko nosilnostjo.
- Športno napravo je treba postaviti na travo ali primerne blazine.
- Trampolina ni dovoljeno postaviti na betonu, asfaltu ali drugih trdih površinah.
- Pred uporabo športne naprave se posvetujte z zdravnikom, da se prepričate, ali ste v ustreznem zdravstvenem stanju za uporabo.
- Ker ta športna naprava uporabnika odbije nazaj, ga lahko spravi v neobičajne ali nepričakovane višine in telesne drže.
- Športne naprave ne uporabljajte, če je mokra ali umazana npr. z listjem.
- Pred vsako uporabo preverite, ali so sestavni deli zrahljani, manjkajo ali kažejo znake obrabe.
- Še posebej pozorni bodite na to, da se zaščitni pokrov ne sprostí ali se vzmeti odprejo.
- Na trampolin nikoli ne odlagajte drugih predmetov, kot so žoge ali druge športne naprave.
- Obvezno priporočamo uporabo priložene varnostne mreže.
- Pri skakanju na trampolinu nosite primerna oblačila, po možnosti športna oblačila in nogavice.
- Pri uporabi športne naprave nikoli ne nosite čevljev.
- Samo en uporabnik. Nevarnost trčenja.
- Pred uporabo vedno zaprite odprtino v mreži.
- Uporabljati brez čevljev.
- Ne uporabljati, če je odzivno platno mokro.
- Pred uporabite izprazniti žepe in roke.
- Da preprečite poškodbe, na odzivno platno ne pustiti domačim živalim.
- Pred vstopom v trampolin iz oblačil odstranite vse ostre predmete.
- Ostrih predmetov na sploh ni dovoljeno približati platnu.
- Varnostna mreža bi naj uporabnika ščitila pred padcem s trampolina, zato ne skačite namerno vanjo.

## SI

- Spremembe na trampolinu (npr. dodajanje sestavnega dela) je treba izvesti po navodilih proizvajalca. Upoštevati je predvsem navodila za montažo delov, potrebne dimenzije ter pravilno potrdite (npr. varnostna mreža, lestev).
- Vedno skačite na sredini odrivne ponjave.
- Z odrivne ponjave ne sestopiti s skokom.
- Omejite trajanje neprekinjene uporabe (imejte redne odmore).
- Takoj prenehajte s skakanjem, če se ne počutite dobro ali začutite bolečine v sklepih ali mišicah. Vrtoglavica je znak utrujenosti, zato morate v primeru vrtoglavice prenehati s skakanjem in se uleči na tla.
- Najdaljša uporabna doba varnostne mreže: 1 leto.
- Pozor: Med skakanjem ne jesti.
- Pozor: Trampolin mora po navodilih ustrezno sestaviti odrasla oseba in ga nato pred prvo uporabo tudi preveriti.
- Pozor: V močnem vetru je treba trampolin zavaruovati in ga ne uporabljati.



Izdelek ni primeren za otroke mlajše od 3 let, ker lahko pogoltnejo majhne dele.

## Razpakiranje

Razpakirajte izdelek in preverite, če so prisotni vsi deli.

Glejte tudi: ► *Odstranjevanje embalaže – str. 80*

## Obseg dobave

► *Obseg dobave – str. 2*

### SEZNAM DELOV ZA TRAMPOLIN, SPODNJI OKVIR

► *Str. 2, točka 1*

- A. ZGORNJI DEL OKVIRJA (8×)
- B. PREKRIVNA BLAZINA (1×)
- C. SKAKALNA PONJAVA (1×)
- D. VZMETI (80×)
- E. PODALJŠEK ZA NOGE (8×)
- F. PODSTAVEK ZA NOGE (4×)
- G. ORODJE ZA PRITRDITEV VZMETI (1×)

### KOSOVNICA ZA VARNOSTNO MREŽO

► *Str. 3, točka 2*

- H. Varnostna mreža (1×)
- I. Zgornja palica (8×)
- J. Spodnja palica (8×)
- K. Priprava za hitro napenjanje (16×)
- L. Vijak (8×)
- M. Montažno orodje (1×)
- N. Držalo za mrežo (8×)
- O. Tulci (8×)
- P. Palica iz vlaken (10×)

## Montaža



**NEVARNOST! Neposredna življenjska nevarnost in nevarnost poškodb!** Pred montažo zagotovite, da je okoli športne naprave najm. 2 m prostora. V višino mora biti najmanj 7 m prostora.

Pazite, da v prostor skakanja ne molijo veje, kabli ali drugi predmeti.

Bodite pozorni, da pod trampolinom ali poleg njega ni nobenih predmetov, kot so drevesno deblo, kamni ali drugi predmeti.

Trampolina ne postavljajte ob stenah, drevesih ali drugih športnih in igralnih napravah.



**OBVESTILO! Nevarnost poškodb izdelka!** Izdelek je treba montirati na stabilno, ravno podlago z dovolj veliko nosilnostjo. Montaža na podlagi z nezadostno nosilnostjo vpliva na stabilnost izdelka.



**Nasvet:** Za montažo sta potrebni dve osebi.

► *Montaža – str. 4*

- Izdelek montirajte na trdni, ravni in zadostno nosilni podlagi.



**NEVARNOST! Nevarnost poškodb!** Pri montaži uporabljajte zaščitne rokavice. Predvsem montaža vzmeti predstavlja veliko tveganje poškodb.



**OPOZORILO! Neposredna življenjska nevarnost in nevarnost poškodb!** Za varno uporabo je pomembno, da pred uporabo trampolina preverite, ali je oblazinjena obroba pravilno in varno pritrjena na okvir.

## MONTAŽA TRAMPOLINA

► *Str. 4, točka 1*

- Vse zgornje dele okvirja sestavite v velik krog in zadnji člen povežite s pomočjo še dveh oseb, pri čemer naj ena oseba drži na nasprotni strani, ko z drugo osebo sestavljate konca kroga.
- Pritrdite podaljške za noge na enem zgornjemu delu okvirja in ponovite postopek še za vse ostale podaljške nog.

► *Str. 4, točka 2*

- Vtaknite noge v za to predvidene luknje.

► *Str. 5, točka 5*

- Skakalno ponjavo vpnite z vpenjalnimi kavli. Pri tem sledite diagramu. Da preprečite poškodbe rok, med tem delom montaže vedno nosite rokavice!

► *Str. 5, točka 6*

- S trakovi pritrдите pokrivalo vzmeti na vzmeti in okvir. Pazite, da bodo vozli fiksirani in bo pokrivalo roba pravilno nameščeno.

## MONTAŽA VARNOSTNE MREŽE

► *Str. 6, točka 8*

- Spodnje palice mreže postavite, kot je prikazano zgoraj.

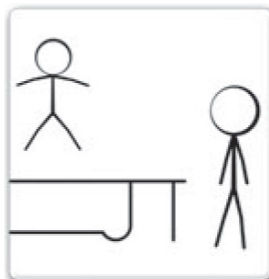
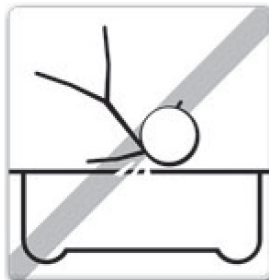
► *Str. 6, točka 9*

- Pritrdite spodnjo palico za mrežo s приборom za pritrditev mreže na okvir trampolina.
- **Str. 7, točka 10**
- Ko namestite vse palice, bi moral vaš trampolin izgledati kot na zgornji sliki.
- **Str. 7, točka 11**
- Vtaknite zgornje palice za mrežo v tulce in nato v spodnje palice za mrežo.
- **Str. 7, točka 12**
- Vstavite različne kose palice iz vlaken v zgornji del mreže in jih montirajte.
- Sledite montažnim korakom in se prepričajte, da je zadruga pravilno na zunanji strani.
- **Str. 8, točka 13**
- Montirajte ZGORNJO PRITRDITEV (držalo za mrežo), kot je prikazano na spodnji sliki.
- **Str. 8, točka 14**
- Pritrdite kavlje na T-obročke skakalne ponjave.
- Preverite vse pritrditve na svojem trampolinu in po potrebi prosite še nekaj oseb, da vam ga pomagajo postaviti na položaj.

### Pred prvim skokom



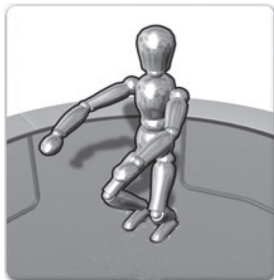
- Trampolina ne uporabljajte pod vplivom alkohola ali drog.
- Trampolina ne uporabljajte, če so pod njim domače živali, druge osebe ali predmeti.
- Med uporabo v rokah ne držite predmetov in na trampolin nič ne odlagajte.
- Trampolina ne postavite pod preko njega viseče predmete, kot so npr. veje ali napeljave.
- Nikoli ne skačite na trampolin ali z njega in trampolina nikoli ne uporabljajte za skok na ali v drugi predmet.



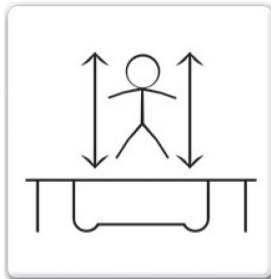
- Pred vsako uporabo preverite trampolin, če je obrabljen, poškodovan ali mu manjkajo deli, ki bi lahko v nekaterih primerih povečali nevarnost nesreče. Pri tem bodite še posebej pozorni na naslednje:
  - luknje ali razpoke v odzivni ponjavi
  - ohlapna odzivna ponjava
  - odprti šivi ali drugi pojavi obrabe ponjave
  - zviti ali zlomljeni deli okvirja, kot so npr. noge
  - zlomljene, manjkajoče ali poškodovane vzmeti;
  - poškodovana, manjkajoča ali nevarno pritrjena obroba
  - kakršni koli ven moleči deli (predvsem ostri) na okvirju, vzmeteh ali ponjavi.
- V primeru katerega od zgornjih primerov ali če sumite, da se uporabnik lahko poškoduje, je treba trampolin razstaviti ali onemogočiti dostop do njega, dokler ne odpravite težave!
- Počasi se privajajte na trampolin in se naučite, koliko višine dosežete pri vsakem skoku. Še posebej pozorni bodite na telesno držo in tehniko skakanja, dokler vsakega skoka ne boste znali izvesti enostavno in nadzorovano.

## SI

- Pri vstopanju v trampolin in izstopanju iz njega bodite previdni. Ne vstopajte na trampolin tako, da se držite na oblazinjene okvirja, vzmeti ali tako, da od zgoraj skočite na blazino trampolina (npr. s terase, strehe ali lestve). To je izredno nevarno.
- Ne skačite neposredno s trampolina na tla. Če se na trampolinu igrajo majhni otroci, jim pomagajte pri vstopanju na trampolin in iz njega.
- Za preprečitev poškodb je treba pred prvim skokom vaditi pristanek:



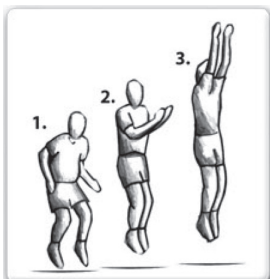
- Pri pristanku je treba rahlo upogniti kolena, da lahko ublažite silo pristanka. Roke je treba za boljše ravnotežje iztegniti, kot je prikazano.
- Svoje skoke vedno začnite na sredini trampolina.
- Vedno skačite samo navpično navzgor.
- Na trampolinu vedno skačite nadzorovano. Skok je nadzorovan tedaj, ko znova pristanete na istem mestu, s katerega ste odskočili. Če izgubite nadzor, takoj prenehajte skakati.
- Pri skakanju držite telo napeto in pazite, da ne spreminjate telesne drže.



- Vselej poskusite pristati na stopalih in ne poskušajte delati premetov ali podobnega. Trampolin za to ni predviden.
- Preden poskusite izvesti bolj napredne skoke, se obrnite na usposobljene vaditelje za skakanje na trampolinu.
- Za zmanjšanje nevarnosti nesreč mora vaditelj razumeti in upoštevati vsa varnostna določila in napotke.
- Če trampolina ni mogoče nadzirati, je treba z ustreznimi sredstvi preprečiti, da bi ga kdo nenadzorovano uporabljal.

## Prvi skoki

### Iztegnjen skok



- Začnite v stoječem položaju, stopala na širini ramen, glavo držite pokončno in glejte naprej na sredino trampolina.
- Roke zanihajte naprej in s krožnim gibom visoko nad glavo.
- Noge in stopala v zraku dajte skupaj in konice prstov na kongah usmerite navzdol.
- Pri doskoku na blazino stopala znova razširite na širino ramen (kot pri začetnem položaju).

### Skok na kolnih



- Začnite z iztegnjenim skokom.
- Pristanite na kolnih v širini ramen, pri čemer hrbet in telo držite poravnana, roke pa iztegnite ob strani ali naprej, da ohranite ravnotežje.
- Nato skočite nazaj na prvotni položaj tako, da roke dvignete navzgor.
- Če obvladate skok na tej višini, skočite malce višje, vendar ne pozabite, da morate višino skoka še naprej nadzirati.

### Skok v sedečem položaju



- Začnite s pokončnim skokom v normalnem položaju.
- Pristanite z naprej iztegnjenimi nogami, pri čemer roki oprite ob bokih, hrbet in telo pa držite poravnana.
- S pritiskom dlani ob blazino se znova vrnite v pokončni položaj.
- Če obvladate skok na tej višini, skočite malce višje, vendar ne pozabite, da morate višino skoka še naprej nadzirati.

## NAPREDNE VAJE



**Nasvet:** Preden preidete na naprednejše vaje, se obrnite na usposobljenega vaditelja za trampolin, da ohranite čim višji nivo varnosti.

Če želite trenirati še naprej in se naučiti napredne vaje na trampolinu, se obrnite na kvalificiranega vaditelja.

### Iztegnjen skok



- Začnite s pokončnim skokom v normalnem položaju.
- Istočasno pristanite na roke in kolena, pri čemer pazite, da bo hrbet vodoravno z odskočno blazino, roke in noge pa morajo biti na širini ramen.
- S pritiskom dlani ob blazino se znova vrnite v pokončni položaj.
- Če obvladate skok na tej višini, skočite malce višje, vendar ne pozabite, da morate višino skoka še naprej nadzirati.
- Na naslednjo vajo preidite šele, ko varno obvladate ta skok.

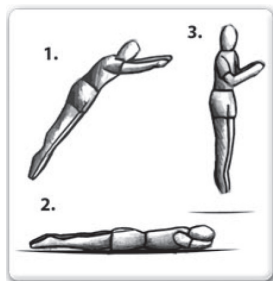
### Z rokami in kolni do skoka na trebuhu



# SI

- Istočasno pristanite na rokah in kolenih, hrbet in telo morata biti vzporedno z blazino, noge iztegnite naprej, roke pa pred obrazom v zrak, da boste pristali leže na blazini.
- Pri pristanku pazite, da boste s celotnim telesom istočasno pristali na blazini.
- Odbijte se z rokami in skočite nazaj v pokončni položaj.
- Če obvladate skok na tej višini, skočite malce višje, vendar ne pozabite, da morate višino skoka še naprej nadzirati. Na naslednjo vajo preidite šele, ko varno obvladate ta skok.

## Skok na trebuhu



- Začnite s pokončnim skokom v normalnem položaju.
- Hrbet in telo morata biti vzporedno z blazino, noge iztegnite naprej, roke pa pred obrazom v zrak, da boste pristali leže na blazini.
- Pri pristanku pazite, da boste s celotnim telesom istočasno pristali na blazini.
- Odbijte se z rokami in skočite nazaj v pokončni položaj.
- Če obvladate skok na tej višini, skočite malce višje, vendar ne pozabite, da morate višino skoka še naprej nadzirati.

## RAZTEZANJE IN PROŽNOST

Dnevno skakanje na trampolinu je lahko dobra in zdrava vadba. Pred začetkom vadbe je treba narediti raztezne vaje. Tako boste telo sprostili in odstranili vzole v svojih mišicah. Raztezne vaje prav tako pomagajo preprečiti hude poškodbe mišic med samo vadbo. Pomembno je, da vključite raztezanje v svoj program vadbe. Upoštevajte, da z raztezanjem ne začeti, preden mišic ne segrejete.

Naslednje raztezne vaje so primeri nekaterih vaj, ki jih priporočamo pred začetkom vadbe. Raztezne vaje izvajajte nežno in počasi, dokler ne boste v mišicah začutili rahlega "natega". Ko postanete prožnejši in bolj gibčni, lahko povečate intenzivnost raztezanja. Ne raztegnite se do točke, ko boste občutili bolečino, ker si lahko poškodujete mišico. Vsak razteg zadržite 10 do 20 sekund. Med raztegom izdihnite in nato počasi vdihnite. Tako boste med raztegom na miru.

## MEČA (ZADNJA STRAN GOLENI)



- Postavite se pred steno, eno nogo pribl. 30 cm od zidu in drugo pribl. 90 cm od zidu in rahlo pokrčeno v kolenu. Nagnite se k steni in pri tem zadnjo peto držite na tleh in stopali zasučite rahlo navznoter (NIŽJA INTENZIVNOST).
- Ali pa začnite tako, da se postavite se pred steno, eno nogo pribl. 60 cm od zidu in drugo pribl. 90 cm od zidu in držite koleno iztegnjeno. Nagnite se k steni in pri tem zadnjo peto držite na tleh in stopali zasučite rahlo navznoter. (VIŠJA INTENZIVNOST)
- Ponovite še z drugo nogo.

## ILIJOTIBIALNA VEZ (ZUNANJA STRAN KOLKA)

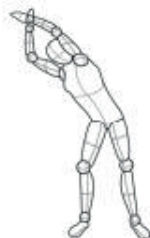


- Nogo, ki jo želite raztegniti, postavite naprej in za drugo stopalo. Sedaj kolke premaknite bočno k steni. Zgornji del telesa držite proč od stene in telesa ne nagibajte naprej.
- Ponovite še z drugo nogo.

## SPODNJI DEL HRBTA, KOLKI. DIMLJE IN KOLENSKA TETIVA



- Stopali postavite v širini ramen. Nagnite se počasi iz kolkov naprej. Koleno imejte vedno rahlo pokrčeni.

**UPOGIB V STRAN**

- Stopali postavite v širini ramen. Koleno imejte vedno rahlo pokrčeni. Položite levo roko na kolko in iztegnite desno roko navzgor in nad glavo. Počasi nagnite pas v levo. (MANJŠA INTENZIVNOST)
- Ali pa podaljšajte roki nad glavo in z levo dlanjo primite desno roko. Počasi nagnite pas v levo. (VIŠJA INTENZIVNOST)
- Ponovite še z drugo stranjo.

**KVADRICEPS (SPREDNJA STRAN STEGNA)**

- Uležite se na trebuh in si z nasprotno roko povlecite peto k zadnjici. Iztegnjeno stegno držite na prijetni razdalji od druge noge.
- Enako vajo lahko naredite tudi stoje. Pri tem pazite, da ne boste držali stegna pred telesom in telesa ne nagibajte naprej.
- Ponovite še z drugo nogo.

**DIMLJE (NOTRANJA STRAN STEGNA)**

- Usedite se na tla, stopali imejte skupaj. Koleno s komolcema previdno potiskajte k tlom.
- Stopali razširite pribl. 90-120 cm in se rahlo obrnite navzven. Eno koleno imejte iztegnjeno, drugo upognite in pri tem telo nagnite k upognjeni nogi. Ponovite še z drugo stranjo.

**KOLENSKA TETIVA (ZADNJA STRAN STEGNA)**

- Sedite z eno upognjeno in eno iztegnjeno nogo. Z obema rokama se primite za prste iztegnjene noge.
- Ponovite še z drugo nogo.

**MIŠICE ZADNJICE (ZADNJA STRAN KOLKA)**

- Uležite se na hrbet. Eno koleno povlecite k prsnemu košu, drugo nogo pa z iztegnjenim kolonom držite na tleh. Enako vajo lahko naredite tudi stoje.
- Ponovite še z drugo nogo.

## SI

**SPREDNJI TIBIALIS (SPREDNJA STRAN GOLENI)**

- S polno težo se postavite na eno nogo. Drugo nogo iztegnite naprej, se prepognite in pokážite na gleženj.
- Ponovite še z drugo nogo.

**Vzdrževanje**

- Redno preverjajte in vzdržujte najpomembnejše dele (okvir, napetost, odzivna ponjava, oblazinjenje in varnostna mreža), ker je lahko sicer trampolin nevaren.
- Še posebej pomembno je, da na pregled opravite na začetku sezone in redno med sezono uporabe.
- Redno vzdrževanje je potrebno. Zanemarjanje rednega vzdrževanja je lahko nevarno za uporabnika.
- Preveriti je treba, ali so vse vzmetne povezave (zaporni sorniki) nepoškodovani in da se med igro ne morejo premakniti.
- Samovarovalne matice so primerne samo za enkratno postavitvev in jih je treba zamenjati.
- Pozor! Samo za domačo uporabo.

**Močan veter**

Pri močnem vetru se lahko trampolin prevrne. Če pričakujete vetrovno vreme, je treba trampolin spraviti na zaščiteno mesto ali ga razstaviti. Namesto tega lahko tudi okrogli, zgornji del okvirja trampolina privežete v tla s pomočjo vrvi in količkov.

- Pri tem uporabite najmanj 3 vrvi. Ne zadošča, če v tla pritrđite samo noge trampolina, ker jih lahko močan veter iztrga iz nastavkov.

**Prestavljanje trampolina**

- Sestavljenega trampolina po možnosti ne premikajte, ker se lahko pri tem napete vzmeti deformirajo. Če ga je treba kljub temu prestaviti, upoštevajte naslednje:
- Pri prestavljanju trampolina so vedno potrebne štiri osebe. Vse cevne povezave je treba oviti z odpornim lepilnim trakom, kot je npr. izolirni trak. Tako preprečite, da bi se okvir poškodoval ali povezave sprostile.
- Pri prestavljanju dvignite trampolin rahlo od tal in ga držite vodoravno s tlemi.
- Če je treba trampolin prestaviti drugače, ga je treba razstaviti.

**Čiščenje in nega**

**OBVESTILO! Škode zaradi okoljskih vplivov!** Izdelka po nepotrebnem ne izpostavljajte vremenskim vplivom.

- Pri uporabi sredstev za čiščenje in nego upoštevajte navodila proizvajalca.
- Za čiščenje ga na suho pokrtačite. Trdovratno umazanijo odstranite s toplo milnico in krtačo. Pred zapakiranjem pustite, da se dobro posuši.
- Redno preverjajte povezave.

**Shranjevanje**

- Izdelek je občutljiv na zmrzal. Čez zimo hranite izdelek na suhem in dobro prezračenem mestu.

**Odstranjevanje****Odstranjevanje izdelka**

Z ločenim odstranjevanjem dostavite odpadno opremo za recikliranje ali druge oblike ponovne uporabe. Na ta način preprečite, da obremenjujoče snovi zaidejo v okolje.

**Odstranjevanje embalaže**

Embalaža je iz kartona in ustrezno označenih folij, ki jih lahko reciklirate.

- Te materiale dostavite za predelavo.

**Tehnični podatki**

Številka artikla	120235
Premer	427 cm
Dimenzije	ø427 x 260 cm
Najv. teža uporabnika	100 kg

## Fontos, későbbi hivatkozással meg kell őrizni: Alaposan olvassa el

### Tartalom

Mielőtt hozzátárna...	81
Az Ön biztonsága érdekében	81
Kicsomagolás	82
Szállítási terjedelem	82
Összeszerelés	82
Az első ugrás előtt	83
Az első ugrások	85
HALADÓ GYAKORLATOK	85
NYÚJTÁS ÉS FLEXIBILITÁS	86
Karbantartás	88
Tisztítás és karbantartás	88
Tárolás	88
Ártalmatlanítás, hulladékkezelés	89
Műszaki adatok	89

### Mielőtt hozzátárna...

#### Rendeltetésszerű használat

A trampolin az ugrás támogatására szolgáló sporteszköz. Függetlenül ugrásokhoz van kialakítva.

A termék nem ipari használatra készült.

A terméket a használati útmutatóban lévő előírásoknak megfelelően kell üzemeltetni.

#### Mit jelentenek az alkalmazott szimbólumok?

A használati utasításban a veszélyt jelző szavakat és utasításokat érthető módon megjelöltük. Az alábbi jelekkel találkozhat:



#### **VESZÉLY! A veszély jellege és forrása!**

Ha ezt az utasítást nem veszi figyelembe, azzal veszélybe sodorja életét és testi épségét.



#### **FIGYELEM! A veszély jellege és forrása!**

Ez az utasítás a készülék, a környezet sérülésére vagy egyéb anyagi károkról figyelmeztet.



**Megjegyzés:** Ez a jel olyan információkat mutat, amelyeket a folyamatok jobb megértéséhez adtunk meg.

## Az Ön biztonsága érdekében

### Általános biztonsági útmutatások

- A biztonságos összeszereléshez a felhasználónak az összeszerelés előtt el kell olvasnia és meg kell értenie ezt az útmutatót.
- Tartson be minden biztonsági utasítást! Ha ezeket nem veszi figyelembe, azzal veszélyezteti önmagát és másokat is.
- Őrizze meg a használati utasítást és a biztonsági utasításokat a jövőbeli alkalmazásokhoz.
- A termék minden részét helyesen kell felszerelni.
- A terméket tartsa távol nyílt lángtól.

### Tárolás és szállítás

- A terméket mindig száraz helyen tárolja.
- A terméket fagymentes helyen tárolja.

- A terméket ne tegye ki szélsőséges időjárásnak.
- Szállításkor védje a terméket a sérülésektől.

### Biztonsági utasítások a trampolinhoz



**FIGYELEM! Sérülésveszély!** 100 kg-nál nagyobb testsúlyú személyek a sporteszközt nem használhatják.

- Ebben a kézikönyvben a biztonság érdekében biztonsági útmutatásokat és figyelmeztetéseket talál a trampolinon történő helyes ugrástechnikákhoz, valamint itt található meg a trampolin hosszú élettartamát biztosító szakszerű szerelésre, ápolásra és karbantartásra vonatkozó utasítások is. Ezért minden felhasználónak és felügyelő személynek ismernie kell ezeket az utasításokat, útmutatásokat. Mindenkinek, aki csak használni szeretné a trampolint, ismernie kell a saját korlátait a trampolinon való ugrási gyakorlatok végrehajtása során.
- A termék tartóssága csak akkor biztosított, ha azt egy stabil, egyenletes és elegendően teherbíró alapra szerelik és állítják fel.
- A sportkészüléket a gypepre, vagy a célnak megfelelő matracra kell felállítani.
- A trambulinokat nem szabad beton, aszfalt vagy egyéb kemény felületek felett felépíteni.
- A sportkészülék használata előtt kérje ki orvosa véleményét, hogy bizonyos lehessen afelől, hogy egészségszerűen használható alkalmas állapotban van.
- Mivel ez visszarúgó jellegű sportkészülék, ezért a felhasználó egészen szokatlan és váratlan magasságokba és testhelyzetekbe kerülhet.
- Ne használja a sporteszközt, ha nedves vagy ha pl. falevelek miatt beszennyeződött.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a szerkezeti elemek nem lazultak-e meg, nem hiányoznak-e, vagy nincsenek-e rajtuk elhasználódásra utaló jelek.
- Különösen ügyeljen arra, hogy a védőburkolat ne legyen kioldva vagy a rugók ne legyenek kiakadva.
- Soha ne tegyen más tárgyakat a trampolinra, pl. labdákat vagy másik sporteszközöket.
- Fokozott hangsúllyal javasoljuk, hogy használja a tartozék biztonsági hálót.
- A trampolinon történő ugráláskor viseljen megfelelő ruhát, célszerű módon sportruhát és zoknit.
- Soha ne viseljen cipőt a sporteszköz használatakor.
- Csak egy személy használhatja. Ütközésveszély.
- A használat előtt mindig zárja be a hálónyílást.
- Cipő nélkül használja
- Ne használja, ha nedves az ugróléfelület.
- A használat előtt ürítse ki a zsebeit és ne tartson semmit a kezében.
- A sérülések elkerülése érdekében ne engedjen háziállatokat az ugróléfelületre
- A trambulinra történő fellépés előtt a ruházatból minden éles tárgyat el kell távolítani.
- Az ugróléfelülettől minden éles vagy hegyes tárgyat távol kell tartani.

**HU**

- A biztonsági hálónak az a szerepe, hogy védje a használatát a trampolinról való leeséstől, ezért ne ugorjon szándékosan bele a hálóba.
- A trambulín módosításait (pl. csatlakozó részek felszerelése) a gyártó utasításai szerint kell végrehajtani. A csatlakozó részeket a beépítésre, a szükséges méretekre és a helyes rögzítésre vonatkozóan utasítással kell ellátni (pl. biztonsági háló, fellépő).
- Mindig az ugróléfelület közepébe ugorjon.
- Az ugróléfelületet nem szabad ugorva elhagyni.
- A folyamatos használat időtartamát korlátozni kell (rendszeres szünetek beiktatása).
- Azonnal hagyja abba a trampolinon történő ugrálást, ha nem érzi jól magát, vagy ha fájdalmi vannak az ízületeiben vagy az izmaiban. A szédülés a kifáradásra utal, ilyenkor abba kell hagynia az ugrálást, és ha szédül, fekdőjön le a talajra.
- A biztonsági háló maximális használati időtartama: 1 év.
- Figyelem. Ugrálás közben ne egyen.
- Figyelem. A trambulín összeszerelését felnőtteknek kell végezni a felállítási utasításnak megfelelően, majd ezután az első használat előtt ellenőrizni kell.
- Figyelem. Erős szeles időjárás esetén rögzítse a trambulint és ne használja.



A termék nem ajánlott 3 éven aluli gyermekeknek, mivel a kis részek lenyelhetők.

**Kicsomagolás**

Csomagolja ki a terméket és nézze meg, hogy minden eleme megtalálható-e.

Lásd még: ► *A csomagolás kezelése hulladékként – 89. old.*

**Szállítási terjedelem**

► *Szállított alkatrészek – 2. old.*

**TRAMBULIN ALKATRÉSZLISTA ALSÓ VÁZ**

► *2. old., 1. pont*

- A. FELSŐ SÍN (8×)
- B. TAKARÓPÁRNA (1×)
- C. UGRÓSZŐNYEG (1×)
- D. RUGÓK (80 db)
- E. LÁBHOSSZABBÍTÓ (8×)
- F. LÁB-ALJRÉS (4×)
- G. RUGÓRÖGZÍTŐ SZERSZÁM (1 db)

**BIZTONSÁGI HÁLÓ TÉTELJEGYZÉK**

► *3. old., 2. pont*

- H. Biztonsági háló (1 db)
- I. Felső rúd (8×)
- J. Alsó rúd (8×)
- K. Gyorsrögzítő szerkezet (16×)
- L. Csavar (8 db)
- M. Szerelőszerszám (1 db)
- N. Hálótartó (8 db)
- O. Hüvelyek (8×)
- P. Üvegszál rúd (10×)

82

**Összeszerelés**

**VESZÉLY! Közvetlen élet- vagy sérülésveszély!** Az összeszerelés előtt győződjön meg róla, hogy legalább 2 m szabad tér legyen a sporteszköz körül. Magasságban legalább 7 m szabad teret kell biztosítani. Ügyeljen arra, hogy a szabad térbe ne lógjanak be ágak, kábelek vagy más tárgyak. Ügyeljen arra, hogy semmilyen tárgy ne legyen a trampolin alatt vagy mellett, pl. fűfőző, kövek vagy egyéb tárgyak. Ne állítsa fel a trampolint falak, fák vagy egyéb sporteszközök és játékok mellett.



**FIGYELEM! Fennáll a termék károsodásának veszélye!** A terméket stabil, egyenletes és elegendően teherbíró alapra kell szerelni. Ha nem megfelelő alapra szereli, ezzel veszélyezteti a termék stabilitását.



**Megjegyzés:** Az összeszerelés két embert igényel.

► *Szerelés – 4. old.*

- A terméket stabil, egyenletes és elegendően teherbíró alapra kell szerelni.



**VESZÉLY! Sérülésveszély!** Szerelés közben viseljen védőkesztyűt. Különösen a rugók beszerelésekor áll fenn fokozott sérülésveszély.



**FIGYELMEZTETÉS! Közvetlen élet- vagy sérülésveszély!** A biztonságos használat érdekében nagyon fontos, hogy a trambulín használata előtt a keret párnázását biztonságosan és megfelelő helyzetben rögzítse a kerethez.

**A TRAMBULIN ÖSSZESZERELÉSE**

► *4. old., 1. pont*

- Az összes felső sín kapcsolja össze egy nagy körré. Az utolsó tagot két embernek kell összekapcsolnia, amelynek során társának a szemközti oldalt kell megtartania, Önnek pedig a kör két végét kell összekötnie.
- A lábhoszabbítókat rögzítse az egyik felső sínre, majd ugyanezt ismételje meg minden egyes lábhoszabbítónál.

► *4. old., 2. pont*

- A lábakat az erre szolgáló lyukakba kell bedugni.

► *5. old., 5. pont*

- Az ugrószőnyeget feszítse ki a szorító kampókkal. Kövesse a diagram szerinti példát. A kézsérülések elkerülése érdekében, ennél a szerelési fázisnál ajánlatos minden esetben kesztyűt viselni!

► *5. old., 6. pont*

- A rugóburkolatot a szalagok segítségével rögzítse a vázhoz. Ügyeljen arra, hogy a csomók rögzüljenek, és az éleken lévő burkolat megfelelő legyen.

**A BIZTONSÁGI HÁLÓ SZERELÉSE**

► *6. old., 8. pont*

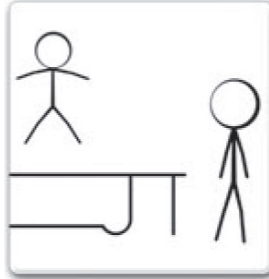
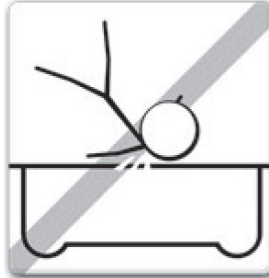
- A háló alsó rúdait a felső ábrán látható módon helyezze el.
- 6. old., 9. pont
  - Az alsó hálórudat hálórögzítő készlettel kapcsolja a trambulin-vázra.
- 7. old., 10. pont
  - A rudak felszerelését követően trambulinja a felső ábrán látható módon fog kinézni.
- 7. old., 11. pont
  - A felső hálórudakat dugja be a hüvelyekbe, majd dugja be az alsó hálórudakba.
- 7. old., 12. pont
  - A különböző üvegszálás rúdelemeket helyezze be a háló felső részébe és szerelje be.
  - Kövesse az előírt szerelési lépéseket és győződjön meg arról hogy a cipzár tényleg kifelé néz-e.
- 8. old., 13. pont
  - Az alsó ábrán látható módon szerelje fel a FELSŐ RÖGZÍTŐT (hálótartó).
- 8. old., 14. pont
  - Rögzítse a kampókat az ugrászőnyeg T-gyűrűire.
  - Ellenőrizze trambulinja valamennyi rögzítését, és szükség esetén több személy segítségével állítsa megfelelő helyzetbe a trambulint.

### Az első ugrálás előtt



- Ne használja a trambulint alkoholos vagy kábítószeres állapotban.
- Ne használja a trambulint, ha háziállatok vagy emberek tartózkodnak, illetve tárgyak vannak a trambulin alatt.
- Használat közben ne tartson tárgyakat a kezében, és ne helyezzen tárgyakat a trambulinra.
- Ne állítsa a trambulint belógó tárgyak, mint pl. faágak vagy vezetékek alá.

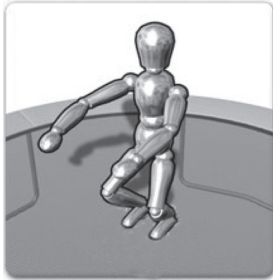
- Soha ne ugorjon fel a trambulinra, illetve ne ugorjon arról le, továbbá soha ne használja a trambulint arra, hogy más objektumra ugorjon arról fel vagy más objektumba ugorjon arról be.



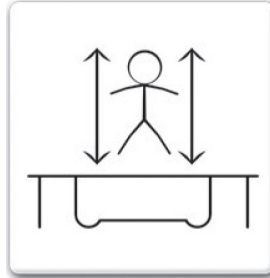
- Ellenőrizze a trambulint minden egyes használat előtt a kopott, sérült vagy hiányzó részekre vonatkozóan, ami néhány esetben megnövelheti a sérülésveszélyt. Eközben különösen ügyeljen a következőkre:
  - Lyukak vagy repedések az ugrálfelületen
  - Belógó ugrálfelület
  - Az ugrálfelület nyitott varratai vagy más kopásjelenségei
  - Elhajlott vagy törött keretrészek, pl. lábak
  - Törött, hiányzó vagy sérült rugók
  - Sérült, hiányzó vagy veszélyesen rögzített szegegyelfedés
  - Bármilyen kiálló (különösen éles peremű) rész a kereten, a rugókon vagy az ugrálfelületen

## HU

- Amennyiben a fent leírt esetek bármelyike vagy a használat sérülésének esélye fennáll, akkor a trampolint szét kell szerelni és hozzáférhetlenné kell tenni, amíg a probléma elhárítása meg nem történik!
- Emeljék fel lassan a trampolint, és tanulja meg, hogy az egyes ugrásoknál milyen magasra tud ugrani. Különösen figyeljen a testhelyzetre és az ugrástechnikára, míg csak már minden ugrást könnyedén és az ugrást uralva nem tud ugrani.
- Legyen óvatos a trampolinra történő fel- vagy leszálláskor. Ne szálljon fel a trampolinra akkor, amikor a keretet nem erősítették még meg, ne másszon rá az ugrórugókra, és ne ugorjon fentről rá a trampolinra (pl. egy teraszról, tetőről, vagy egy létráról). Ez nagyon veszélyes.
- Ne ugorjon a trampolinról közvetlenül a talajra. Ha kisgyerekek játszanak a trampolinon, akkor a trampolinra történő fel- ill. leszállásnál segíteni kell nekik.
- A sérülések megelőzése végett, az első ugrás előtt gyakorolni kell a leérkezést:



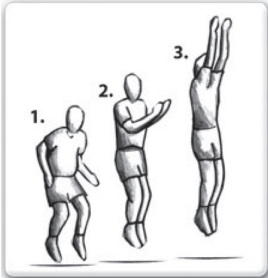
- A leérkezéskor a térdnek egy kicsit be kell hajolnia, hogy a földetérés lendületét csillapítani lehessen. A karokat a jobb egyensúlyozás érdekében – a képen látható módon – szét kell tární.
- Az ugrásokat mindig a trampolin közepéről indítsa.
- Mindig függőleges helyzetben ugorjon felfelé.
- Mindig óvatosan, egyensúlyban ugorjon rá a trampolinra. Kontrollált ugrás csak akkor áll fenn, ha ugyanazon helyre érkezik le, ahonnan elugrott. Ha elveszíti a kontrollt, akkor azonnal hagyja abba az ugrálást.
- Ugráskor mindig tartsa a testét feszesen, és ügyeljen arra, hogy a testhelyzete egyenes maradjon.



- Próbálja meg, hogy a lábára érkezen, és ne próbálkozzon azonnal szaltóval vagy csavart ugrásokkal. A trampolin nincs erre méretezve.
- Mielőtt tovább szeretne lépni az alapugrásokon, forduljon tanácsért egy gyakorlott trampolinos szakemberhez.
- A baleseti veszély csökkentése érdekében a gyakorlatvezetőnek az összes biztonsági rendelkezést és útmutatást helyesen kell értenie és értelmeznie.
- Ha a trampolin felügyelet nélkül maradhat, akkor gondoskodni kell arról, hogy senki se használhassa felügyelet nélkül.

## Az első ugrások

### Nyújtott ugrás



- Álló helyzetben kezdje, a lábakat vállszélességben terpeszszé, fejét tartsa felfelé, tekintete előre felé irányuljon, a trampolin matracra felé.
- Lendítse előre a karjait, majd köröző mozdulatokkal emelje magasra a feje fölé.
- A combokat és a lábakat zárja össze a levegőben, a lábujjhegyek lefelé mutassanak.
- A matracra való leérkezéskor a lábakat tartsa vállszélességben szétterpesztve (mint a kiinduló állásban).

### Térdugrás



- Kezdje egy sima nyújtott ugrással.
- Érkezzen le vállszélességben szétterpesztett térdekkel, eközben a háta maradjon egyenesen, a test legyen kinyújtva, a kezek oldalra vagy előre legyenek kinyújtva, hogy megőrizhesse az egyensúlyát.
- Az eredeti ugrási helyzetbe kell visszaérkezni, ha a kezeket magasra lendíti.
- Ha ebben a magasságban már uralni tudja az ugrást, ugorjon valamivel magasabbra, de közben gondoljon arra, hogy továbbra is ura maradjon az ugrási magasságnak.

### Ülőugrás



- Kezdje egy sima nyújtott ugrással, a szokásos normális helyzetben.
- Leérkezéskor a combjai egyenesen legyenek kinyújtva, eközben mindkét kezével támassza meg a csípőjét, a háta legyen egyenes, és a test tartsa kinyújtva.
- Nyomja magát le a kezeivel, hogy megint függőleges helyzetbe kerüljön.
- Ha ebben a magasságban már uralni tudja az ugrást, ugorjon valamivel magasabbra, de közben gondoljon arra, hogy továbbra is ura maradjon az ugrási magasságnak.

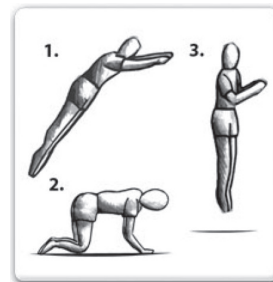
## HALADÓ GYAKORLATOK



**Megjegyzés:** Mielőtt tovább szeretne lépni az alapugrásokon, forduljon tanácsért egy gyakorlott trampolinos szakemberhez, hogy a lehető legnagyobb biztonsági színvonalat meg tudja őrizni.

Ha tovább gyakorol, és haladó trampolinos gyakorlatokat szeretne végezni, forduljon tanácsért egy gyakorlott és vizsgázott trampolinos szakemberhez.

### Nyújtott ugrás



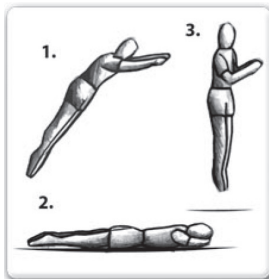
- Kezdje egy sima nyújtott ugrással, a szokásos normális helyzetben.
- Érkezzen le egyidejűleg a kezeire és a térdeire, eközben arra kell ügyelnie, hogy a háta vízszintes helyzetben legyen az ugrómatrachoz képest, a kezei és a combjai azonban egyaránt vállszélességben legyenek szétárva.
- Nyomja magát le a kezeivel, hogy megint függőleges helyzetbe kerüljön.

**HU**

- Ha ebben a magasságban már uralni tudja az ugrást, ugorjon valamivel magasabbra, de közben gondoljon arra, hogy továbbra is ura maradjon az ugrási magasságnak.
- Csak akkor lépjen tovább egy másik gyakorlatra, ha ezt az ugrást már biztonságosan uralni tudja.

**Cezekkel és térdekkel való hasas ugrás**

- Érkezzen le a kezeire és a térdeire, eközben a háta maradjon egyenesen, a test legyen a hátával vízszintes helyzetben a matrachoz képest kinyújtva, a combok legyenek hátrafelé feszítve, és a kezeit az arca előtt a levegőben tegye keresztbe, hogy a matraca fekvő helyzetben érkezzen le.
- A leérkezéskor vigyázzon arra, hogy egész testével egyidejűleg érkezzen le a matraca.
- Nyomja magát el a kezeivel, hogy megint függőleges helyzetbe ugorjon vissza.
- Ha ez a magasság már sikeresen megy, ugorjon valamivel magasabbra, de közben gondoljon arra, hogy továbbra is ura maradjon az ugrási magasságnak. Csak akkor lépjen tovább egy másik gyakorlatra, ha ezt az ugrást már biztonságosan uralni tudja.

**Hasas ugrás**

- Kezdje egy sima nyújtott ugrással, a szokásos normális helyzetben.
- A háta maradjon egyenesen, a test legyen a hátával vízszintes helyzetben a matrachoz képest kinyújtva, a combok legyenek hátrafelé feszítve, és a kezeit az arca előtt a levegőben tegye keresztbe, hogy a matraca fekvő helyzetben érkezzen le.
- A leérkezéskor vigyázzon arra, hogy egész testével egyidejűleg érkezzen le a matraca.
- Nyomja magát el a kezeivel, hogy megint függőleges helyzetbe ugorjon vissza.

- Ha ebben a magasságban már uralni tudja az ugrást, ugorjon valamivel magasabbra, de közben gondoljon arra, hogy továbbra is ura maradjon az ugrási magasságnak.

**NYÚJTÁS ÉS FLEXIBILITÁS**

A trambulinon történő napi rendszerességgű ugrálás nagyszerű és egészséges edzési lehetőség. Az edzés megkezdése előtt végezzen nyújtó-gyakorlatokat. A nyújtás ellazíthatja testét, és megszüntetheti az izom-összehúzódásokat. A nyújtás segítségével megelőzheti az edzés közben fellépő súlyos izomsérüléseket. Nagyon fontos, hogy a nyújtást beépítse edzésprogramjába. Ne felejtse el, hogy a nyújtás nem szabad elvégeznie, mielőtt izmai bemelegednének.

Az alábbi nyújtógyakorlatok a leggyakoribb nyújtógyakorlatok közül vett példák. Gyakorlatai megkezdése előtt ezeket feltétlenül el kell végeznie. Kímélő és lassú módon végezze ezeket a nyújtógyakorlatokat, mielőtt enyhe „húzás” nem érez izmaiban. Ha izmai már rugalmasabbá váltak, akkor fokozhatja nyújtógyakorlatainak intenzitását. Ne nyújtson addig a pontig, amikor már fájdalmat érez, a nyújtás során ne üsse be magát, és vigyázzon arra, hogy ne húzza meg izmait. Minden nyújtást 10 - 20 másodpercig ki kell tartani. A nyújtás során lélegezzen ki és lassan lélegezzen be. Ez visszatartja az ugrástól.

**VÁDLI (AZ ALSÓ LÁBSZÁR HÁTSÓ OLDALA)**

- Az egyik kinyújtott lábával, kissé behajlított térdrel álljon kb. 90 cm-re a faltól, eközben a másik lábával mozduljon kb. 30 cm-rel előre. Támaszkodjon a falnak, eközben nyomja le sarkait, és lábfejeit fordítja kissé befelé (ALACSONY INTENZITÁS).
- Vagy kezdje azzal a lábával, ami kissé behajlított térdrel a faltól kb. 90 cm-re van. Térdét tartsa egyenesen, és a másik lábát mozgassa kb. 60 cm-t előre. Támaszkodjon a falnak, eközben nyomja le sarkait, és lábfejeit fordítja kissé befelé. (MAGAS INTENZITÁS)
- Ismételje meg ezt a másik lábával is.

**ILIOTIBITÁLIS SZALAG (A CSÍPÓN KÍVÜL)**

- A nyújtani kívánt lábbal tegyen egy lépést a másik láb előtt és mögött. Csípőjét mozgassa oldalra, a fal felé. Felsőtestét tartsa távol a faltól, és testével ne dőljön előre.
- Ismétlje meg ezt a másik lábával is.

**A HÁT ALSÓ RÉSE, CSÍPÓ. LÁGYÉK ÉS A TÉRDÍN**

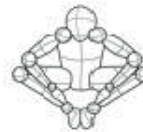
- Terpeszbe lábait körülbelül vállszélességre. Csípőből lassan hajoljon előre. Térdét tartsa kissé behajlítva.

**OLDALHAJLÍTÁS**

- Terpeszbe lábait körülbelül vállszélességre. Térdét tartsa kissé behajlítva. Bal kezét tegye csípőre, és jobb karját nyújtsa felfelé, a feje fölé. Derékból lassan hajoljon balra. (ALACSONYABB INTENZITÁS)
- Vagy nyújtsa feje fölé mindkét karját, bal kezét tartsa meg jobb kezével. Derékból lassan hajoljon balra. (MAGAS INTENZITÁS)
- Ismétlje meg mindezt a másik oldalon is.

**KVADRIVEPSZ (A COMB ELÜLSŐ OLDALA)**

- Feküdjön hasra, és a másik kezével húzza fenekéhez a sarkát. A kinyújtott combja legyen kellemes távolságra a másik lábtól.
- Vagy ugyanez a nyújtás álló helyzetben is elvégezhető. Combja nem kerülhet teste elé, és törzsével ne dőljön előre.
- Ismétlje meg ezt a másik lábával is.

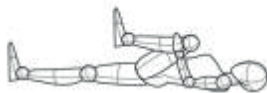
**LÁGYÉK (A COMB BELSŐ OLDALA)**

- Üljön a padlóra, ennek során illessze össze talpait. Térdét könyökkel óvatosan nyomja a padló felé.
- Álljon kb. 90 cm - 120 cm-es terpeszbe, és forduljon kissé kifelé. Az egyik térde maradjon egyenesen, a másik térde pedig legyen behajlítva, törzsével pedig hajoljon a behajlított lábához. Ismétlje meg mindezt a másik oldalon is.

**TÉRDÍN (A COMB HÁTSÓ OLDALA)**

**HU**

- Üljön úgy, hogy az egyik térdé legyen behajtvva, a másik lába pedig legyen egyenesen kinyújtva. Mindkét kezével nyúljon az egyenes láb lábujjai felé.
- Ismételje meg ezt a másik lábával is.

**FENÉKIZOMZAT (CSÍPÓ HÁTOLDALA)**

- Feküdjön hátára. Az egyik térdét húzza mellkasához, eközben az egyenes térdű másik lábát tartsa a padlón. Ugyanez a nyújtás álló helyzetben is elvégezhető.
- Ismételje meg ezt a gyakorlatot a másik lábával is.

**MELLSŐ TIBIÁLISZ (A SÍPCSONT ELŐLDALA)**

- Teljes súlyával álljon az egyik lábára. Nyújtsa előre a másik lábát, hajoljon előre és mutasson bokájára.
- Ismételje meg ezt a másik lábával is.

**Karbantartás**

- Rendszeresen ellenőrizze és végezze el a legfontosabb részek (keret, feszítés, ugrálófelület, párnázat, biztonsági háló) karbantartását, mivel az ellenőrzés hiánya esetén a trambulín veszélyessé válhat.
- Különösen fontos a minden szezon kezdetén, valamint a szezonbeli használat során rendszeresen elvégzendő ellenőrzés.
- Rendszeres karbantartásra van szükség. A rendszeres karbantartás elhanyagolása a használó számára veszélyt jelenthet.
- Ellenőrizni kell, hogy minden rugóterhelésű kapcsolat (retesz) sértetlen legyen és hogy a játék közben ne tudjon eltolódní.
- Az önzáró anyák csak egyszeri beszerelésre alkalmasak, ezután ki kell cserélni azokat.
- Figyelem! Csak otthoni használatra.

**Erős szél**

A trambulint az erős szél elfújhatja vagy felboríthatja. Amennyiben szeles idő várható, a trambulint védett területre kell vinni vagy szét kell szerelni. A másik lehetőség a trambulinnak a kerek, felső keretrészen kötelek és karók segítségével a talajhoz történő kikötése.

- Ilyenkor legalább 3 kötelet használjon. Nem elég a trambulint csak a lábai által a talajon rögzíteni, mivel azok a lábcsatlakozó elemekből kiszakadhatnak.

**A trambulín áthelyezése**

- Amennyiben lehet, kerülje az összeszerelt trambulín szállítását, mivel az közben a rugók feszítése miatt deformálódhat. Amennyiben erre mégis szükség van, vegye figyelembe a következőket:
- A trambulín áthelyezéséhez mindig négy személy szükséges. Minden csökötést vízhatlan ragasztószalaggal, pl. szigetelőszalaggal kell körbetekerni. Ez megakadályozza, hogy a keret megsérüljön vagy a csökötések oldódjanak.
- Emelje meg egy kissé a trambulint a talajról az áthelyezéshez és tartsa vízszintesen a talajhoz képest
- Amennyiben a trambulint más módon akarja áthelyezni, akkor azt szét kell szerelni.

**Tisztítás és karbantartás**

**FIGYELEM! A környezeti behatások károsíthatják a terméket!** A terméket ne tegye ki szükségtelenül szélsőséges időjárársnak.

- Tisztítószerek alkalmazásakor tartsa be a gyártó utasításait.
- Tisztításkor először kefélje le szárazon a trambulint. A makacs szennyeződések eltávolítására használjon szappanos vizet és egy kefé. Elcsoomagolás előtt mindig hagyja megszáradni.
- A csatlakozásokat rendszeresen ellenőrizze le.

**Tárolás**

- A termék fagyérzékeny. A terméket telettesse egy száraz, jól szellőző helyen.

## Ártalmatlanítás, hulladékkezelés

### A termék ártalmatlanítása

Az elhasznált készülékek leadásával Ön is hozzájárul azok újrahasznosításához vagy más formában történő értékesítésükhöz. Ezzel többek között hozzájárul ahhoz, hogy ne jussanak környezetet terhelő anyagok a környezetbe.

### A csomagolás kezelése hulladékként

A csomagolás kartonpapírból, valamint megfelelően jelölt fóliából áll, amiket újra fel lehet dolgozni.

- Ezeket az anyagokat juttassa el az újrahasznosító helyekre.

## Műszaki adatok

<b>Cikkszám</b>	<b>120235</b>
Átmérő	427 cm
Méreték	ø427 x 260 cm
Max. terhelhetőség:	100 kg

**BA/HR****Važno, pohranite kao kasniju referencu: Pažljivo pročitajte****Sadržaj**

Prije nego što počnete...	90
Za vašu sigurnost	90
Raspakiravanje	91
Opseg isporuke	91
Montaža	91
Prije prvog skakanja	92
Prvi skokovi	94
NAPREDNE VJEŽBE	94
ISTEZANJE I FLEKSIBILNOST	95
Održavanje	97
Čišćenje i njega	97
Čuvanje	97
Zbrinjavanje	98
Tehnički podaci	98

**Prije nego što počnete...****Namjenska uporaba**

Trampolin je sportska sprava za skakanje. Predviđen je za okomito skakanje.

Proizvod nije namijenjen za komercijalnu upotrebu.

Proizvod treba koristiti prema podacima zadanim u uputi za uporabu.

**Što znače simboli koji se koriste?**

Upute opasnosti i naputci jasno su označeni u uputi za upotrebu. Koriste se sljedeći simboli:



**OPASNOST! Vrsta i izvor opasnosti!** Kod nepoštivanja upozorenja na opasnost nastaje opasnost za tijelo i život.



**PAŽNJA! Vrsta i izvor opasnosti!** Ovo upozorenje na opasnost upozorava na oštećenja na uređaju, štete za okoliš i druga materijalna oštećenja.



**Uputa:** Ovaj simbol označava informacije koje su dane za bolje razumijevanje tokova.

**Za vašu sigurnost****Opće sigurnosne upute**

- Za sigurnu montažu korisnik prije montaže treba s razumijevanjem pročitati ove upute za uporabu.
- Uvijek poštujujte sve sigurnosne upute! Ako ne poštujujte sigurnosne upute, ugrožavate sebe i ostale.
- Sve upute za upotrebu i sigurnosne upute pohranite za ubuduće.
- Svi dijelovi proizvoda trebaju biti ispravno montirani.
- Proizvod držite dalje od otvorenog plamena.

**Čuvanje i transport**

- Proizvod čuvajte uvijek na suhom mjestu.
- Proizvod skladištite na mjestu sigurnom od smrzavanja.
- Proizvod nemojte nepotrebno izlagati nevrjetu.

- Tijekom transporta zaštitite proizvod od oštećenja.

**Sigurnosne upute za trampolin**

**PAŽNJA! Opasnost od ozljeda!** Osobe tjelesne težine veće od 100 kg ne smiju koristiti ovu sportsku spravu.

- U ovom priručniku pronaći ćete sigurnosne upute, upozorenja o ispravnim tehnikama skakanja na trampolinu radi vaše sigurnosti te upute o stručnoj montaži, održavanju i servisiranju trampolina za njegov dugi vijek trajanja. Svi korisnici i osobe koje ih nadziru trebaju se stoga upoznati s ovim uputama. Svatko, tko bi želio koristiti trampolin, trebao bi poznavati svoje vlastite granice pri izvođenju skokova na trampolinu.
- Stabilnost proizvoda zajamčena je samo ako je montiran i postavljen na čvrstoj, ravnoj i dovoljno nosivoj podlozi.
- Sportsku spravu treba postaviti na travnjak ili na prikladnu podlogu.
- Trampolin se ne smije postavljati na beton, asfalt ili druge tvrde površine.
- Prije korištenja ove sportske sprave posavjetujte se s liječnikom kako biste se osigurali da je možete koristiti s obzirom na svoje zdravstveno stanje.
- Ova odskočna sportska sprava korisnika može odbaciti u neobičajene i neočekivane visine i položaje tijela.
- Ne koristite spravu ako je mokra ili na primjer priljava od lišća.
- Prije svakog korištenja provjerite da komponente nisu labave, da ne nedostaju ili da nema vidljivih znakova habanja.
- Pazite posebno na to da se zaštitni pokrov ne odvoji, a opruge ne iskoče.
- Na trampolin nikada ne stavljajte druge predmete kao što su lopte ili druge sportske sprave.
- Izričito se preporučuje korištenje isporučene sigurnosne mreže.
- Tijekom skakanja na trampolinu nosite odgovarajuću odjeću, prvenstveno sportsku odjeću i čarape.
- Tijekom korištenja sportske sprava nikada ne nosite cipele.
- Samo jedan korisnik. Opasnost od sudara.
- Prije upotrebe uvijek zatvorite otvor na mreži.
- Koristite bez cipela
- Nemojte koristiti, ako je odskočna prostirka mokra.
- Prije korištenja ispraznite džepove i praznih ruku.
- Da biste izbjegli oštećenja, ne trebate ostavljati kućne ljubimce na odskočnu prostirku.
- Prije ulaska u trampolin sve oštre predmete treba ukloniti iz odjeće.
- Uglavnom treba sve oštre ili špicaste predmete držati dalje od prostirke.
- Sigurnosna mreža trebala bi zaštititi korisnika od pada s trampolina, stoga ne skačite namjerno u mrežu.

- Promjene na trampolinu (npr. dodati dodatnu opremu), moraju se obaviti prema uputama proizvođača. Posebno su ugradni dijelovi opremljeni sa uputstvima o njihovoj ugradnji, potrebnim dimenzijama i ispravnom pričvršćenju (npr. sigurnosna mreža, pomoć za penjanje).
- Uvijek skakati u sredinu odskočne prostirke.
- Odskočnu površinu ne napuštati sa skokom.
- Trajanje neprekidnog korištenja ograničiti (ubaciti redovne pauze).
- Odmah prestanite skakati ako se ne osjećate dobro ili ako osjećate bolove u zglobovima ili mišićima. Vrtoglavica upućuje na umor i ako imate vrtoglavicu trebali biste odmah prestati skakati i leći na pod.
- Maksimalno trajanje korištenja sigurnosne mreže: 1 godina.
- Pažnja. Tokom skakanja nemojte jesti.
- Pažnja. Trampolin mora sastaviti odrasla osoba u skladu sa uputstvima za montažu, a zatim da se provjeri prije prve upotrebe.
- Pažnja. U uslovima snažnog vjetra osigurajte trampolin i ne koristite ga.



Proizvod nije prikladan za djecu mlađu od 3 godine, pošto mali komadi mogu biti progutani.

## Raspakiranje

Raspakirati proizvod i provjeriti je li potpun.

Vidi i: ► *Zbrinjavanje ambalaže – str. 98*

## Opseg isporuke

► *Sadržaj isporuke – str. 2*

### TRAMPOLIN-POPIS DIJELOVA DONJEG OKVIRA

► *Str. 2, tačka 1*

- GORNJA ŠINA (8×)
- PODSTAVLJENI POKLOPAC (1×)
- ODSKOČNA PROSTIRKA (1×)
- OPRUGE (80×)
- PRODUŽETAK NOGE (8×)
- OSNOVA NOGE (4×)
- ALAT ZA PRIČVRŠČIVANJE OPRUGE (1×)

### SIGURNOSNA MREŽA-LISTA DIJELOVA

► *Str. 3, tačka 2*

- Sigurnosna mreža (1×)
- Gornja šipka (8×)
- Donja šipka (8×)
- Zatezna naprava za brzo zatezanje (16×)
- Vijak (8×)
- Alat za montažu (1×)
- Držać mreže (8×)
- Čahure (8×)
- Šipka od vlakana (10×)

## Montaža



**OPASNOST! Neposredna životna opasnost ili opasnost od ozljeda!** Pobrinite se da se prije montaže, nalazi najmanje 2m slobodnog prostora oko sportske opreme. U visini od najmanje 7m treba osigurati slobodan prostor.

Pazite na to da se u slobodnom prostoru ne nalaze grane, kabeli ili drugi predmeti.

Pazite na to da se ispod ili pored trampolina ne nalaze nikakvi predmeti kao što su panj, kamenje ili drugi predmeti.

Ne postavljajte trampolin pored zidova, drveća ili drugih sportskih sprava i sprava za igranje.



**PAŽNJA! Opasnost od oštećenja proizvoda!** Proizvod treba montirati na čvrstoj, ravnoj i dovoljno nosivoj podlozi. Montaža ne neprimjerenoj podlozi utječe na stabilnost proizvoda.



**Uputa:** Za montažu su potrebne dvije osobe.

► *Montaža – str. 4*

- Montirati proizvod na čvrstoj, ravnoj i dovoljno nosivoj podlozi.



**OPASNOST! Opasnost od ozljeda!** Prilikom montaže nosite zaštitne rukavice. Montaža opruga predstavlja posebno visok rizik od ozljeda.



**UPOZORENJE! Neposredna životna opasnost ili opasnost od ozljeda!** Za sigurno korištenje je vrlo važno, da je ojašćenje okvira sigurno pričvršćeno na okvir, i u ispravnom položaju prije korištenja trampolina.

## MONTAŽA TRAMPOLINA

► *Str. 4, tačka 1*

- Pričvrstite sve gornje šine na veliki krug i povećite zadnju kariku sa dvije osobe, druga osoba treba držati suprotnu stranu, dok se oba kraja kruga ne sastave.
- Pričvrstite produžetke za noge na gornju šinu i ponovite ovo za sve produžetke nogu.

► *Str. 4, tačka 2*

- Utaknite noge u za to predviđene rupe.

► *Str. 5, tačka 5*

- Odskočnu prostirku napnite sa steznim kukama. Slijedite dijagram kao primjer. Da biste izbjegli ozljede ruku, uvijek se preporučuju rukavice tokom ovog dijela montaže!

► *Str. 5, tačka 6*

- Pričvrstite opružni poklopac s trakama na opruge i na okvir. Pazite na to, da su čvorovi fiksni i je li rubni pokrov ispravan.

## MONTAŽA SIGURNOSNE MREŽE

► *Str. 6, tačka 8*

- Postavite donje šipke mreže kao što je prikazano gore.

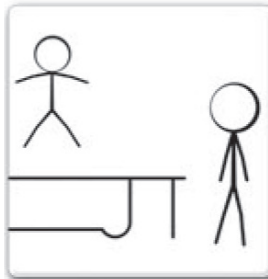
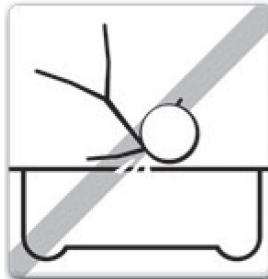
**BA/HR**

- ▶ **Str. 6, tačka 9**
  - Pričvrstite donju šipku mreže na okvir trampolina pomoću kompleta za pričvršćivanje mreže.
- ▶ **Str. 7, tačka 10**
  - Čim su sve šipke montirane, Vaš bi trampolin trebao izgledati kao na gornjoj slici.
- ▶ **Str. 7, tačka 11**
  - Umetnite gornje šipke mreže u čahure, a zatim ih utaknite u donje mrežne šipke.
- ▶ **Str. 7, tačka 12**
  - Umetnite različite komade šipki od vlakana u gornji dio mreže i montirajte ih.
  - Slijedite montažne korake i provjerite je li patent zatvarač pravilno postavljen s vanjske strane.
- ▶ **Str. 8, tačka 13**
  - Montirajte GORNJE PRIČVRŠĆENJE (držač mreže) kao što je prikazano na slici ispod.
- ▶ **Str. 8, tačka 14**
  - Pričvrstite kuke na T-prstenove odskočne prostirke.
  - Provjerite sva pričvršćenja na Vašem trampolinu i dovedite više ljudi da ih po potrebi postave u položaj.

**Prije prvog skakanja**

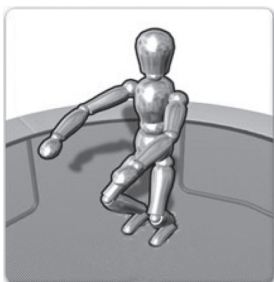
- Trampolin nemojte koristiti kada ste pod utjecajem alkohola ili droga.
- Trampolin nemojte koristiti, ako se ispod njega nalaze kućni ljubimci, druge osobe ili predmeti.
- Za vrijeme korištenja nemojte u ruci držati predmete i na trampolin nemojte odlagati predmete.
- Trampolin nemojte postavljati ispod stršećih predmeta kao što su to npr. grane drveta ili vodovi.

- Nikada nemojte skakati na trampolin ili sa trampolina i nikada ga nemojte koristiti za skakanje na ili u drugi objekt.

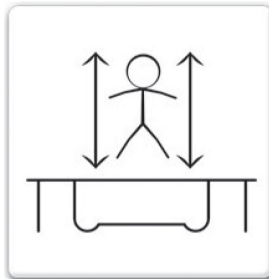


- Provjerite trampolin prije svake upotrebe za istrošene, oštećene ili nedostajuće dijelove, što može povećati rizik od ozljeda u nekim slučajevima. Pri tome posebno obratite pažnju na:
  - rupe ili pukotine u odskočnoj prostirki
  - opuštenu odskočnu prostirku
  - otvorene šavove, ili druge znakove istrošenosti prostirke
  - ukrivljene ili slomljene dijelove okvira, npr. noge
  - slomljene, nedostajuće ili oštećene opruge
  - oštećen, nedostajući ili opasno pričvršćen poklopac ivice
  - vanredne dijelove svake vrste (posebno sa oštrim ivicama) na okviru, oprugama ili prostrici
- Ako se bilo koji od gore navedenih slučajeva javlja, ili ako sumnjate da korisnik može biti povrijeđen, trampolin treba demontirati ili nedostupan, dok se problem ne otkloni!

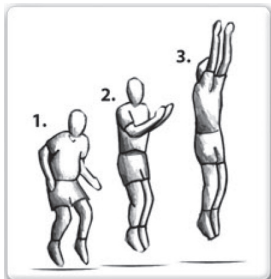
- Lagano se priviknite na trampolin i naučite kolika je visina svakog skoka. Pritom posebno pazite na položaj tijela i tehniku skakanja sve dok svaki skok ne budete mogli lagano i kontrolirano izvesti.
- Budite oprezni pri penjanju na trampolin i silaženju s njega. Ne penjite se na trampolin na način da se pridržavate za nastavak okvira, penjete na odskočne opruge ili skačete odozgo na platno trampolina (npr. s terase, krova ili ljestava). To se smatra vrlo opasnim.
- Ne skačite izravno s trampolina na tlo. Kada se na trampolinu igraju mala djeca, trebete im pomoći pri penjanju na trampolin i silaženju s njega.
- Da biste izbjegli ozljede, prije prvog skakanja trebete vježbati doskok na tlo:



- Pri doskoku koljena trebaju biti lagano savinuta kako biste mogli ublažiti težinu doskoka. Ruke treba ispružiti radi bolje ravnoteže kao što je prikazano na slici.
- Svoje skokove izvodite uvijek sa sredine trampolina.
- Uvijek skačite samo okomito prema gore.
- Uvijek skačite kontrolirano na trampolinu. Skok je kontroliran ako ponovo doskočite na isto mjesto s kojeg ste odskočili. Ako izgubite kontrolu, odmah prestanite skakati.
- Tijekom skakanja držite tijelo zategnutim i zadržite uvijek isti položaj tijela.



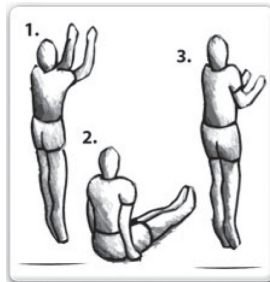
- Uvijek pokušavajte doskočiti na noge, ne pokušavajte izvoditi salta ili vijke. Trampolin nije dizajniran za te vrste skokova.
- Obratite se kvalificiranom treneru za skokove na trampolinu ako želite izvoditi druge skokove osim osnovnih.
- Da biste smanjili opasnost od nezgode, trener treba razumjeti sve sigurnosne odredbe i upute i primjenjivati ih.
- Ako trampolin nije pod nadzorom, nekim postupkom treba osigurati da ga nitko ne može koristiti bez nadzora.

**BA/HR****Prvi skokovi****Ispruženi skok**

- Započnite u stojećem položaju, noge raširene u širini ramena, glava u uspravnom položaju, pogled prema naprijed na platno trampolina.
- Zanjšite ruke prema naprijed i kružno visoko iznad glave.
- Skupite noge u zraku, a vrhove prstiju ispružite prema dolje.
- Kod doskoka na platno noge raširite u visinu ramena (kao u početnom položaju).

**Skok na koljena**

- Započnite s niskim ispruženim skokom.
- Doskočite na koljena raširena u širinu ramena, pritom leđa držite ravno, a tijelo ispruženo, ruke ispružite na stranu i prema naprijed kako biste održali ravnotežu.
- Vratite se na početni položaj skoka tako da ruke zanjšete uvis.
- Kada vladate skokom na ovoj visini, možete skakati više, ali uvijek pazite da i dalje vladate visinom skoka.

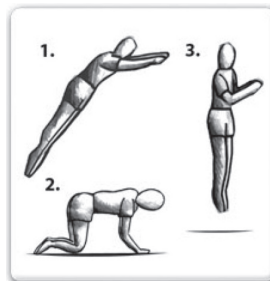
**Skok s doskokom u sjedeći položaj**

- Počnite s malim ispruženim skokom u normalnom položaju.
- Doskočite s obje noge ispružene ravno, pritom poduprite ruke pored bokova, leđa držite ravno, a tijelo zategnuto.
- Pritiskom rukama ponovo se vratite u uspravan položaj.
- Kada vladate skokom na ovoj visini, možete skakati više, ali uvijek pazite da i dalje vladate visinom skoka.

**NAPREDNE VJEŽBE**

**Uputa:** Prije nego pređete na napredne vježbe, obratite se obučenom treneru za skokove na trampolinu kako bi održali najveću moguću razinu sigurnosti.

Ako i dalje trenirate i želite naučiti napredne vježbe na trampolinu, obratite se kvalificiranom i provjerenom treneru.

**Ispruženi skok**

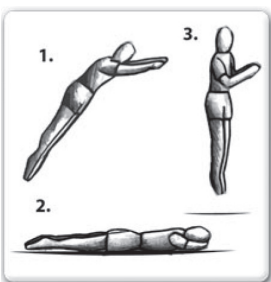
- Počnite s malim ispruženim skokom u normalnom položaju.
- Istovremeno doskočite na ruke i koljena, pritom pazite da su leđa vodoravno na doskočno platno, a ruke i noge rašireni u širinu ramena.
- Pritiskom rukama ponovo se vratite u uspravan položaj.
- Kada vladate skokom na ovoj visini, možete skakati više, ali uvijek pazite da i dalje vladate visinom skoka.
- Prijedite na sljedeću vježbu tek kada sigurno vladate ovim skokom.

## Rukama i nogama do skoka na trbuh



- Doskočite istovremeno na ruke i noge, leđa ravna, a tijelo s leđima vodoravno ispruženo u odnosu na platno, noge ispružite prema otraga, a ruke prekržite ispred lica u zraku da biste doskočili na platno u ležeći položaj.
- Pri doskoku pazite na to da istovremeno doskočite cijelim tijelom na platno.
- Rukama se odgurnite i ponovo vratite u uspravan položaj.
- Kada ste savladali ovaj skok, možete skakati više, ali uvijek pazite da i dalje vladate visinom skoka. Prijedite na sljedeću vježbu tek kada sigurno vladate ovim skokom.

## Skok na trbuh



- Počnite s malim ispruženim skokom u normalnom položaju.
- Leđa držite ravno, a tijelo s leđima vodoravno ispruženo u odnosu na platno, noge ispružite prema otraga, a ruke prekržite ispred lica u zraku da biste doskočili na platno u ležeći položaj.
- Pri doskoku pazite na to da istovremeno doskočite cijelim tijelom na platno.
- Rukama se odgurnite i ponovo vratite u uspravan položaj.
- Kada vladate skokom na ovoj visini, možete skakati više, ali uvijek pazite da i dalje vladate visinom skoka.

## ISTEZANJE I FLEKSIBILNOST

Svakodnevni skokovi na trampolinu mogu biti dobra, zdrava vježba. Trebalo bi da se istegnute prije nego što počnete sa vježbanjem. Istezanjem mogu se opustiti i ukloniti pregibanja u Vašim mišićima. Istezanje takođe može spriječiti ozbiljna oštećenja mišića tokom vježbanja. Važno je da se istezanje integrira u

Vaš program treninga. Imajte na umu, da istezanje ne treba raditi sve dok Vaši mišići nisu imali priliku zagrijati se.

Sljedeća istezanja su primjeri najčešćih istezanja, koje biste trebali učiniti prije početka Vaših vježbi. Izvršite ta istezanja nježno i polako dok ne osjetite lagano „povlačenje“ Vaših mišića. Kako postajete fleksibilniji, možete povećati intenzitet Vaših istezanja. Ne istežite se do točke u kojoj osjetite bol, i ne istežite sa udarima, ili biste mogli da povučete mišić. Svako istezanje zadržite 10 do 20 sekundi. Izdahnite kroz istezanje i polako udišite. Ovo će Vas odvratiti da ne skačete.

## NOGE (ZADNJA STRANA POTKOLJENICE)



- Počnite s jednom nogom oko 90 cm od zida, s tim da je jedno koljeno lagano savijeno, a druga noga oko 30 cm prema naprijed. Naslonite se na zid, s Vašim petama položenim prema dolje i nogama lagano okrenite prema unutra (NISKI INTENZITET).
- Ili počnite s jednom ispruženom nogom oko 90 cm od zida, istovremeno držite koljeno ravno i pomičući drugu nogu prema naprijed za oko 60 cm. Naslonite se na zid, dok držite Vaše pete prema dolje i lagano okrećete noge prema unutra. (VISOKI INTENZITET)
- Ponovite to s drugom nogom.

## ILIJOTIBIJALNA TRAKA (IZVAN KUKOVA)



- Započnite s ispruženom nogom jedan korak ispred i iza druge noge. Pomjerite Vaše kukove bočno na zid. Držite gornji deo tijela udaljen od zida i ne savijajte Vaše tijelo prema naprijed.
- Ponovite to s drugom nogom.

**BA/HR****DONJI DIJELOVI LEĐA, KUKOVI PREPONE I TETIVE KOLJENA**

- Postavite se sa stopalima razmaknutim u širini ramena. Lagano se nagnite naprijed od kukova. Uvijek držite Vaša koljena blago savijena.

**BOČNI LUKOVI**

- Postavite se sa stopalima razmaknutim u širini ramena. Uvijek držite Vaša koljena blago savijena. Stavite Vašu lijevu ruku na kukove i ispružite desnu ruku gore i preko Vaše glave. Polako savijte Vaš struk ulijevo. (NIŽI INTENZITET)
- Ili ispružite obje ruke preko glave, neka Vaša lijeva ruka drži desnu ruku. Polako savijte Vaš struk ulijevo. (VISOKI INTENZITET)
- Ponovite to s drugom stranom.

**KVADRICEPS (PREDNJA STRANA NATKOLJENICE)**

- Ležite na stomak i drugom rukom povucite petu prema Vašoj stražnjici. Istegnutu natkoljenicu držite na udobnoj udaljenosti od druge noge.
- Ili, isto istežanje možete obaviti i stojeći. Ne dozvolite da vam natkoljenica dođe ispred Vašeg tijela i ne savijajte tijelo prema naprijed.
- Ponovite to s drugom nogom.

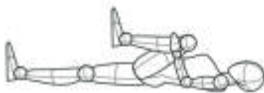
**PREPONE (UNUTRAŠNJA STRANA NATKOLJENICE)**

- Sjednite na pod, sa tabanima zajedno. Pažljivo gurnite koljena laktovima prema podu.
- Postavite se sa razmaknutim nogama otprilike 90 cm - 120 cm i lagano okrenite prema van. Jedno koljeno držite ravno i savijte drugo koljeno dok naginjete tijelo prema savijenoj nozi. Ponovite to s drugom stranom.

**PREPONE (ZADNJA STRANA NATKOLJENICE)**

- Sjednite sa jednim savijenim koljenom, a drugom nogom ravno ispruženom. Zgrabite s obje ruke prema nožnim prstima ravne noge.
- Ponovite to s drugom nogom.

### MIŠIĆI STRAŽNJICE (LEĐNI DIO KUKA)



- Ležite na leđa. Povucite jedno koljeno prema grudima, a drugu nogu držite ispravljenim koljenom na podu. Isto istežanje se može obaviti i dok stojite.
- Ponovite postupak s drugom nogom.

### PREDNJI TIBIJALNI MIŠIĆ (PREDNJA STRANA POTKOLJENICE)



- Stojte s cijelom težinom na jednoj nozi. Ispružite drugu nogu prema naprijed, a zatim se savijte i usmjerite prema gležnju.
- Ponovite to s drugom nogom.

## Održavanje

- Redovno glavne dijelove (okvir, učvršćivanje, odskočnu prostirku, postavu i sigurnosna mreža) provjerite i održavajte, pošto u nedostatku provjere, trampolin može biti opasnost.
- Posebno je važno, da se one izvode na početku svake sezone i redovno tokom upotrebne sezone.
- Neophodno je redovno održavanje. Zanemarivanje redovnog održavanja može za korisnika predstavljati opasnost.
- Za provjeriti je, da su sve oprugom opterećene veze (klinovi za zaključavanje) neoštećene i ne mogu se premjestiti dok igrate.
- Samostalno osiguravajuće matice su pogodne za jednokratno sastavljanje i stoga se trebaju obnoviti.
- Pažnja! Samo za kućnu upotrebu.

## Jak vjetar

Kod jakog vjetra trampolin se može oduvati. Ako očekujete vjetrovito vrijeme, trampolin mora biti postavljen u zaštićenom području ili rastavljen. Druga mogućnost je da se usidri okrugli gornji dio okvira trampolina putem užadi i klinova na tlu.

- Upotrijebite najmanje 3 užeta. Nije dovoljno da se pričvrste samo stopala trampolina na tlu, jer se mogu razderati na pričvršnim komadima stopala.

## Premještanje trampolina

- Izbjegavajte sastavljen trampolin transportovati, jer bi to moglo pod napetosti deformisati opruge. Ukoliko bi to bilo potrebno, imajte na umu sljedeće:
- Četiri osobe su uvijek potrebne za premještanje trampolina. Svi spojevi cijeva moraju biti omotani sa trakom otpornom na vremenske uslove, kao što je izolir traka. Ovo sprječava okvir od oštećenja ili da se spojevi olabave.
- Podignite trampolin za premještanje lako iznad zemlje i držite ga horizontalno prema tlu
- Kada se trampolin treba premjestiti na drugačiji način, potrebno je da se rastavi.

## Čišćenje i njega



**PAŽNJA! Štete zbog utjecaja na okoliš!**  
Proizvod nemojte nepotrebno izlagati nevremenu.

- Pri korištenju sredstava za čišćenje i njegu obratite pažnju na upute proizvođača.
- Za čišćenje suho iščetkati. Tvrdokorna prljavština uklanja se toplom sapunicom i četkom. Prije pakiranja ostavite da se osuši.
- Redovito provjeravajte spojeve.

## Čuvanje

- Proizvod je osjetljiv na smrzavanje. Tijekom zime proizvod spremite na suho, dobro prozračeno mjesto.

**BA/HR**

## Zbrinjavanje

### Zbrinjavanje proizvoda

S odvojenim zbrinjavanjem stare uređaje reciklirate i u nekom drugom obliku ponovo iskoristavate. Na taj način pomažete da, između ostaloga, opasne tvari ne dospiju u okolinu.

### Zbrinjavanje ambalaže

Pakiranje se sastoji od kartona i odgovarajuće označenih folija koje se mogu reciklirati.

- Te materijale odvojite za recikliranje.

## Tehnički podatci

<b>Kataloški broj</b>	<b>120235</b>
Promjer	427 cm
Dimenzije	ø427 x 260 cm
Maks. težina korisnika	100 kg

## Руководство по эксплуатации

**RU**

### Важно! Сохраните для последующего использования: Внимательно прочитайте:

#### Содержание

Перед началом...	99
Для Вашей безопасности	99
Распаковка	100
Объем поставки	100
Монтаж	100
Перед первым прыжком	101
Первые прыжки	103
БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	104
РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ	104
Техническое обслуживание	107
Очистка и уход	107
Хранение	107
Утилизация	107
Технические характеристики	107

#### Перед началом...

##### Применение по назначению

Батут является спортивным снарядом для развития прыгучести. Предназначен для прыжков вверх.

Прибор не предназначен для промышленного использования.

Изделие необходимо использовать в точном соответствии с инструкцией по эксплуатации.

##### Что обозначают эти символы?

Предупреждения об опасности и указания четко обозначены в руководстве. Используются следующие знаки:



**ОПАСНОСТЬ! Тип и источник опасности!** Пренебрежение этими указаниями создает опасность для жизни и здоровья человека.



**ВНИМАНИЕ! Тип и источник опасности!** Этот символ предупреждает об опасности повреждения прибора, опасности для окружающей среды или другого рода материального ущерба.



**Указание:** Этим знаком обозначаются сведения, направленные на лучшее понимание операций.

#### Для Вашей безопасности

##### Общие указания по технике безопасности

- Для безопасного монтажа пользователь должен прочесть и понять настоящее руководство по применению перед монтажом.
- Соблюдайте все указания по технике безопасности! Пренебрежения ими может привести к возникновению опасности для вас и других людей.
- Сохраняйте все руководства по эксплуатации и указания по технике безопасности для использования в будущем.

- Необходимо правильно монтировать все детали продукта.
- Держать продукт на расстоянии от открытого огня.

##### Хранение и транспортировка

- Хранить продукт следует в сухом месте.
- Температура в месте хранения должна быть выше 0 °С.
- Не подвергать продукт излишнему воздействию погодных условий.
- Следить за тем, чтобы не повредить продукт во время переноски.

##### Правила техники безопасности для батутов



**ВНИМАНИЕ! Опасность травм!** Лицам весом более 100 кг запрещается пользоваться данным спортивным снарядом.

- В данном руководстве содержится информация о технике безопасности, указания по правильной технике прыжка на батуте, гарантирующие вашу безопасность, указания по квалифицированному монтажу, уходу и поддержанию батута в исправном состоянии для максимально долгого срока эксплуатации. Всем пользователям и лицам, осуществляющим контроль, рекомендуется ознакомиться с данными указаниями. Каждый, кто хочет воспользоваться батутом, должен знать свои собственные пределы при выполнении прыжков.
- Устойчивость продукта обеспечивается только, если он монтируется и устанавливается на прочном, ровном основании с достаточной несущей способностью.
- Установка спортивного снаряда производится на газоне или на матах, специально для этого предназначенных.
- Батут нельзя устанавливать на бетоне, асфальте или других жестких поверхностях.
- Перед тем, как прыгать на батуте, проконсультируйтесь с врачом и убедитесь, что состояние здоровья вам это позволяет.
- В результате пружинящего действия данного спортивного снаряда вы можете оказаться на большой высоте и в неожиданной позе.
- Не пользуйтесь батутом, если он намок или загрязнен, например, листьями.
- Перед каждым использованием проверяйте детали на прочность соединения, наличие повреждений или признаков износа.
- Особенно следите за тем, чтобы защитное покрытие надежно держалось и закрывало пружины.
- Не кладите на батут другие предметы, например, мячи или другие спортивные снаряды.
- Настоятельно рекомендуется использовать батут вместе с входящей в комплект сеткой.
- Во время прыжков на батуте на вас должна быть соответствующая одежда, предпочтительно спортивный костюм и носки.
- Никогда не прыгайте на батуте в обуви.
- Одновременное использование только одним человеком. Опасность столкновения.

**RU**

- Перед использованием всегда закрывать отверстие сетки.
- Перед использованием снять обувь.
- Не использовать, если толчковая поверхность батута мокрая.
- Перед использованием вынуть все из карманов и снять с рук украшения, часы и т.п.
- Во избежание повреждений нельзя допускать домашних животных на мат для приземления.
- Перед входом на батут из одежды следует удалить все острые предметы.
- Все острые и колющие предметы следует держать вдали от мата.
- Защитная сетка призвана защитить вас от падения с батута, поэтому не следует намеренно прыгать на сетку.
- Изменение батута (например, добавление навесной детали) должно выполняться по указаниям изготовителя. В первую очередь навесные детали следует снабдить указаниями об их монтаже, о габаритах и о правильном креплении (например, защитно-улавливающую сетку, приспособления для поднятия на высоту).
- Прыгать всегда в середину толчковой поверхности батута.
- Во время прыжка не выходить за пределы толчковой поверхности батута.
- Ограничивать продолжительность непрерывного использования (устраивать регулярные перерывы).
- Немедленно прекратите прыжки, если почувствуете боль в суставах/мышцах или ухудшение общего состояния. Головокружение свидетельствует об усталости, поэтому прекратите прыгать и примите горизонтальное положение, если у вас кружится голова.
- Максимальная продолжительность использования защитно-улавливающей сетки: 1 год
- Внимание. Нельзя одновременно прыгать и есть!
- Внимание. Батут должен быть собран кем-нибудь из взрослых согласно инструкции по сборке и затем проверен, перед тем как начать его использовать.
- Внимание. При сильном ветре закрепите батут и не используйте его.



Продукт не предназначен для детей в возрасте до 3 лет, поскольку они могут проглотить мелкие детали.

## Распаковка

При распаковке изделия следует проверить комплектность поставки.

См. также: ► *Утилизация упаковки – стр. 107*

## Объем поставки

► *Комплект поставки – стр. 2*

## СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ НИЖНЕГО КАРКАСА БАТУТА

► *Стр. 2, пункт 1*

A. ВЕРХНЯЯ НАПРАВЛЯЮЩАЯ (8 шт.)

- B. ЗАЩИТНЫЙ МАТ (1 шт.)  
 C. ПРЫЖКОВОЕ ПОЛОТНО (1 шт.)  
 D. ПРУЖИНЫ (80 шт.)  
 E. НАДСТАВНАЯ ЧАСТЬ СТОЕК (8 шт.)  
 F. ОПОРА ДЛЯ СТОЕК (4 шт.)  
 G. ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПРУЖИН (1 шт.)

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАЩИТНОЙ СЕТКИ

► *Стр. 3, пункт 2*

- H. Защитная сетка (1 шт.)  
 I. Верхняя перекладина (8 шт.)  
 J. Нижняя перекладина (8 шт.)  
 K. Быстродействующее зажимное устройство (16 шт.)  
 L. Винт (8 шт.)  
 M. Монтажный инструмент (1 шт.)  
 N. Держатель сетки (8 шт.)  
 O. Муфта (8 шт.)  
 P. Перекладина из стекловолокна (10 шт.)

## Монтаж



**ОПАСНОСТЬ! Непосредственная опасность для жизни и риск получения телесных повреждений!** Перед началом монтажа следует убедиться, что вокруг данного спортивного снаряда имеется 2 м свободного пространства. В высоту должно быть не менее 7 метров свободного пространства.

Убедитесь, что в это пространство не попадают ветки деревьев, кабели и другие предметы.

Убедитесь, что рядом с батутом или под ним нет пней, камней или других подобных предметов.

Не следует устанавливать батут рядом со стенами, деревьями, спортивными или игровыми снарядами.



**ВНИМАНИЕ! Опасность повреждения продукта!** Продукт должен монтироваться на прочном, ровном основании с достаточной несущей способностью. Монтаж на недостаточном основании отрицательно сказывается на устойчивости продукта.



**Указание:** Монтаж выполняется двумя людьми.

► *Монтаж – стр. 4*

– Монтируйте снаряд на прочном, ровном и стабильном основании.



**ОПАСНОСТЬ! Опасность травм!** Во время монтажа носите защитные перчатки. Особенно во время установки пружин высок риск получения травм.



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Непосредственная опасность для жизни и риск получения телесных повреждений!** Для обеспечения безопасного использования батута перед его использованием важно надежно и правильно зафиксировать основу рамы к самой раме.

### МОНТАЖ БАТУТА

#### ► Стр. 4, пункт 1

- Прикрепите все верхние направляющие к большому кругу и соедините последнюю деталь силами двух людей, второй человек должен держать противоположную сторону, в то время как первый соединяет два конца круга.
- Прикрепите надставную часть стоек к верхней направляющей и повторите для всех надставных частей стоек.

#### ► Стр. 4, пункт 2

- Вставьте стойки в предусмотренные для этого отверстия.

#### ► Стр. 5, пункт 5

- Натяните прыжковое полотно с помощью зажимных крючков. Следуйте схеме в качестве примера. Во избежание травм рук всегда рекомендуется надевать перчатки во время этой части монтажа!

#### ► Стр. 5, пункт 6

- Прикрепите защитный мат для пружин ремнями к пружинам и каркасу. Удостоверьтесь, что узлы зафиксированы и защитный мат правильно выровнен по краю.

### МОНТАЖ ЗАЩИТНОЙ СЕТКИ

#### ► Стр. 6, пункт 8

- Расположите нижние перекладины сетки, как показано выше.

#### ► Стр. 6, пункт 9

- Прикрепите нижнюю стойку сетки к каркасу батута с помощью комплекта для крепления сетки.

#### ► Стр. 7, пункт 10

- Как только все стойки будут установлены, батут должен выглядеть как на картинке выше.

#### ► Стр. 7, пункт 11

- Вставьте верхние стойки сетки в муфты, а затем вставьте их в нижние стойки сетки.

#### ► Стр. 7, пункт 12

- Вставьте различные части перекладин из стекловолокна в верхнюю часть сетки и монтируйте их.
- Пожалуйста, следуйте инструкциям по установке и убедитесь, что застежка-молния правильно размещена снаружи.

#### ► Стр. 8, пункт 13

- Установите ВЕРХНЕЕ КРЕПЛЕНИЕ (держатель сетки), как показано на рисунке ниже.

#### ► Стр. 8, пункт 14

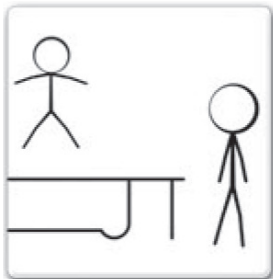
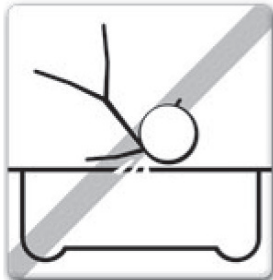
- Прикрепите крючки к Т-образным кольцам прыжкового полотна.

- Проверьте все крепления на своем батуте, при необходимости перемещения для расположения на месте возьмите в помощь несколько человек.

### Перед первым прыжком



- Не используйте батут, находясь под действием алкоголя или наркотических средств.
- Не используйте батут, если под ним находятся домашние животные, другие люди или предметы.
- Во время использования не держите в руках никаких предметов и не ставьте никаких предметов на батут.
- Не ставьте батут под нависающие предметы, например, ветви деревьев или провода.
- Категорически запрещается запрыгивать на батут или спрыгивать с батута, а также использовать батут для прыжка на другой объект.

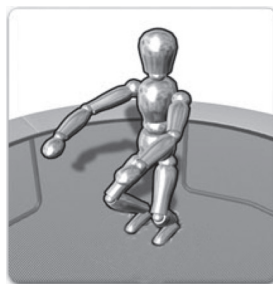
**RU**

– Перед каждым использованием батут необходимо проверить на изношенные, поврежденные или отсутствующие детали, что может в отдельных случаях повысить опасность травмы. При этом следует обратить особое внимание на:

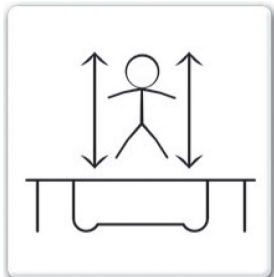
- отверстия и трещины в мате для приземления
  - прогиб мата для приземления
  - открытые швы или другие признаки износа мата
  - изгиб или слом деталей рамы, например, ножек
  - сломанные, отсутствующие или поврежденные пружины
  - поврежденное, отсутствующее или опасно закрепленное покрытие края
  - выступающие детали любого рода (главным образом с острыми краями) на раме, на пружинах или на мате
- Если имеет место один из названных случаев или если есть предположение, что пользователь может получить травму, батут следует

демонтировать или сделать его недоступным до тех пор, пока проблема не будет устранена!

- Привыкайте к батуту постепенно, запоминая высоту прыжков с разным усилием. Обращайте особое внимание на положение тела и технику прыжка, пока не научитесь прыгать легко и контролировать свои движения.
- Будьте осторожны, влезая на батут и слезая с него. Влезая на батут, не держитесь за покрытие рамы или пружины, также запрещено прыгать на батут сверху (например, с террасы, крыши или лестницы). Такие действия очень опасны.
- Не спрыгивайте с батута непосредственно на землю. Если маленькие дети находятся на батуте, им нужно помочь залезть и слезть с него.
- Во избежание травм перед первым прыжком научитесь правильному приземлению:



- во время приземления колени должны быть слегка согнуты, чтобы смягчить силу удара. Руки нужно вытянуть в стороны, как показано на рисунке, чтобы лучше держать равновесие.
- Начинайте прыжки всегда в центре батута.
- Всегда прыгайте строго вертикально вверх.
- Всегда контролируйте свои движения на батуте. Контролируемым считается прыжок, при котором вы приземляетесь в то же место, из которого подпрыгнули. Если вы теряете контроль, сразу же прекратите прыжки.
- Во время прыжка напрягайте мышцы тела и старайтесь сохранить одинаковое положение тела.



- Всегда старайтесь приземлиться на ноги и не пытайтесь сделать сальто или кувырок. Батут не предназначен для этого.
- Если вы хотите научиться более сложным прыжкам, обратитесь к квалифицированному тренеру.
- Для снижения риска получения травм тренер должен знать и объяснить вам все правила безопасности и специальные указания.
- Если батут находится не под наблюдением, следует обеспечить и убедиться, что никто не воспользуется им в это время.

## Первые прыжки

### Прыжок вверх



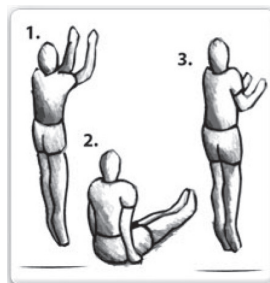
- Станьте ровно, ноги на ширине плеч, голова повернута прямо, глядя перед собой на мат.
- Взмахните руками вверх и сделайте ими круговое движение над головой.
- Ноги и ступни в воздухе соедините вместе, пальцы ног вытянуты вниз.
- Во время приземления на мат ноги возвращаются в исходное положение на ширине плеч.

### Прыжок на колени



- Начните с обычных прыжков вверх.
- Приземлитесь на колени, находящиеся на ширине плеч, при этом держите спину прямо, туловище напряжено, руки вытянуты в стороны или вперед для сохранения равновесия.
- Взмахнув руками вверх, вернитесь на ноги и продолжайте прыжки.
- Освоив прыжки на одной высоте, прыгайте немного выше, при этом продолжайте контролировать высоту прыжков.

### Прыжок в положение сидя



**RU**

- Начните с обычных прыжков вверх в обычном положении.
- При приземлении вытяните ноги вперед, при этом опирайтесь двумя руками возле бедер, держите спину прямо, мышцы тела напряженными.
- Оттолкнувшись руками, вернитесь в вертикальное положение.
- Освоив прыжки на одной высоте, прыгайте немного выше, при этом продолжайте контролировать высоту прыжков.

**БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Указание:** Прежде чем перейти к более сложным прыжкам, обратитесь к опытному тренеру по прыжкам на батуте, чтобы гарантировать себе максимальную безопасность.

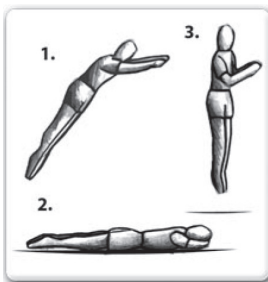
Если вы хотите тренироваться дальше и выполнять более сложные прыжки, обратитесь к квалифицированному, опытному тренеру.

**Прыжок вверх**

- Начните с обычных прыжков вверх в обычном положении.
- Приземлитесь на руки и колени, при этом следите, чтобы спина была параллельна мату, а кисти рук и колени находились на ширине плеч.
- Оттолкнувшись руками, вернитесь в вертикальное положение.
- Освоив прыжки на одной высоте, прыгайте немного выше, при этом продолжайте контролировать высоту прыжков.
- Переходите к следующему прыжку только после того, как освоили данный прыжок.

**Из положения на руках и коленях на живот**

- Приземлитесь на руки и колени, при этом следите, чтобы спина была параллельна мату, в воздухе вытяните ноги назад, а руки вперед, перед лицом, чтобы приземлиться на мат в положении лежа на животе.
- Следите за тем, чтобы приземлиться на мат одновременно всем туловищем.
- Оттолкнитесь руками и вернитесь в вертикальное положение.
- Освоив одну высоту, прыгайте немного выше, при этом продолжайте контролировать высоту прыжков. Переходите к следующему прыжку только после того, как освоили данный прыжок.

**Прыжок на живот**

- Начните с обычных прыжков вверх в обычном положении.
- Спина должна быть параллельна мату, в воздухе вытяните ноги назад, а руки вперед, перед лицом, чтобы приземлиться на мат в положении лежа на животе.
- Следите за тем, чтобы приземлиться на мат одновременно всем туловищем.
- Оттолкнитесь руками и вернитесь в вертикальное положение.
- Освоив прыжки на одной высоте, прыгайте немного выше, при этом продолжайте контролировать высоту прыжков.

**РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ**

Ежедневные прыжки на батуте могут быть хорошей, здоровой тренировкой. Вы должны сделать растяжку, прежде чем начинать тренировку. Растяжка может расслабить и устранить деформации мышц. Растяжка может также предотвратить серьезные повреждения мышц во время трени-

ровки. Важно, чтобы растяжка была включена в вашу программу упражнений. Помните, что растяжку не следует делать до тех пор, пока мышцы не разогреются.

Следующие способы растяжки являются примерами наиболее распространенных упражнений на растяжку, которые нужно сделать перед началом тренировки. Выполняйте эту предварительную растяжку мягко и медленно, пока не почувствуете легкое «растяжение» мышц. Когда мышцы станут более гибкими, можно увеличить интенсивность растяжки. Не делайте растяжку до такой степени, чтобы чувствовать боль, и не выполняйте растяжку рывками, в противном случае вы рискуете потянуть мышцу. Удерживайте каждое положение для растяжки от 10 до 20 секунд. Выдыхайте, когда растягиваетесь, а вдыхайте медленно. Это удержит вас от рывков.

#### ИКРА (ЗАДНЯЯ СТОРОНА ГОЛЕНИ)



- Начните с одной ноги, примерно на 90 см отставленной от стены, одно колено слегка согнуто, а другая нога на 30 см вперед. Подайте корпус ближе к стене, пятки прижаты к полу, а ступни ног слегка повернуты вовнутрь (НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ).
- Или начните с одной ноги, примерно на 90 см отставленной от стены, при этом колено нужно выпрямить, а другую ногу прибл. на 60 см перевести вперед. Подайте корпус ближе к стене, пятки прижаты к полу, а ступни ног слегка повернуты вовнутрь. (ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ)
- Повторите это с другой ногой.

#### ИЛИОТИБИАЛЬНЫЙ ТРАКТ (ЗА ПРЕДЕЛАМИ БЕДРА)



- Начните делать шаги растягиваемой ногой вперед и назад от другой ноги. Бедра должны двигаться в сторону к стене. Держите верхнюю часть корпуса на расстоянии от стены и не сгибайте корпус вперед.
- Повторите это с другой ногой.

#### НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ, БЕДРА. ПАХОВАЯ ОБЛАСТЬ И ПОДКОЛЕННОЕ СУХОЖИЛИЕ



- Поставьте ноги на ширине плеч. Медленно наклонитесь вперед, упираясь в бедра. При этом постоянно держите колени слегка согнутыми.

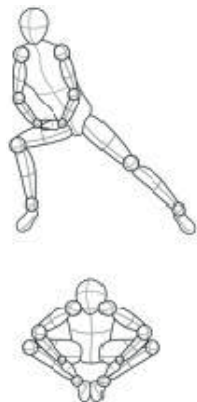
#### БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ



- Поставьте ноги на ширине плеч. При этом постоянно держите колени слегка согнутыми. Положите левую руку на бедро и потянитесь правой рукой вверх и через голову. Медленно согнитесь в талии влево. (УМЕНЬШЕННАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ)
- Или вытяните обе руки над головой, пусть левая рука держит правую руку. Медленно согнитесь в талии влево. (ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ)
- Повторите в другую сторону.

**RU****ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА (ПЕРЕДНЯЯ СТОРОНА ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА)**

- Лежа на животе, подтяните пятку противоположной рукой к ягодицам. Держите вытянутую верхнюю часть бедра на комфортном расстоянии от другой ноги.
- Такую же растяжку можно сделать и в положении «стоя». Не выводите бедро перед корпусом и не наклоняйте корпус вперед.
- Повторите это с другой ногой.

**ПАХОВАЯ ОБЛАСТЬ (ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА)**

- Сядьте на пол, ступни ног сложите друг к другу. Осторожно нажимайте на колено локтем в направлении пола.
- Поставьте ноги врозь на расстояние около 90–120 см и слегка развернитесь наружу. Выпрямите одно колено и сгибайте другое, наклоняя корпус к согнутой ноге. Повторите в другую сторону.

**ПОДКОЛЕННОЕ СУХОЖИЛИЕ (ЗАДНЯЯ СТОРОНА ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА)**

- Сядьте, согнув одно колено, а другую ногу вытянув прямо. Возьмитесь обеими руками за пальцы вытянутой ноги.
- Повторите это с другой ногой.

**ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ (ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА)**

- Лягте на спину. Подтяните одно колено к груди, удерживая другую ногу с выпрямленным коленом на полу. Такую же растяжку можно сделать в положении «стоя».
- Повторите то же самое для другой ноги.

**ПЕРЕДНЯЯ БОЛЬШЕБЕРЦОВАЯ МЫШЦА (ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ГОЛЕНИ)**

- Перенесите весь вес на одну ногу. Вытяните другую ногу вперед, затем нагнитесь и потянитесь к лодыжке.
- Повторите это с другой ногой.

## Техническое обслуживание

- Регулярно проводить контроль и техническое обслуживание важнейших деталей (рамы, распорок, толчковой поверхности батута, обивки и защитно-улавливающей сетки), так как при отсутствии контроля батут может стать источником опасности.
- Особенно важно проводить проверку перед началом каждого сезона, а также регулярно во время сезона использования.
- Требуется регулярное техническое обслуживание. Халатность в проведении регулярного технического обслуживания может вызывать опасность для пользователя.
- Необходимо проверить отсутствие поврежденных соединений с пружинной нагрузкой (стопорные пальцы), а также отсутствие у них возможности сдвига при вибрации.
- Самостопающиеся гайки предназначены только для одноразового использования, поэтому их следует заменять.
- Внимание! Только для домашнего использования.

### Сильный ветер

При сильном ветре батут может опрокинуться. Если ожидается ветреная погода, батут следует перенести в защищенную область или демонтировать. Другая возможность заключается в закреплении круглой верхней части рамы батута с помощью тросов и кольшков.

- При этом следует использовать не менее 3 тросов. Закрепление только ножек батута к полу является недостаточным, так как ножки могут вырваться из мест крепления.

### Перестановка батута

- Исключить транспортировку собранного батута, так как при этом он может деформироваться под напряжением пружин. Если это, тем не менее, требуется, необходимо принять во внимание следующее:
- Для перестановки батута всегда требуется четыре человека. Все соединения труб следует обмотать устойчивой к непогоде клейкой лентой, к примеру, изоляционной лентой. Это воспрепятствует повреждению рамы или ослаблению соединений.
- Для перестановки слегка поднять батут над землей и удерживать его горизонтально к земле.
- Если батут должен быть переставлен другим образом, его необходимо разобрать.

## Очистка и уход



**ВНИМАНИЕ! Повреждения из-за влияния окружающей среды!** Не подвергать продукт излишнему воздействию погодных условий.

- При использовании средств для очистки и ухода соблюдайте указания производителя.

- Для очистки воспользуйтесь сухой щеткой. Сильные загрязнения удаляйте щеткой с использованием теплой воды с мылом. Прежде чем упаковывать, дать продукту высохнуть.
- Регулярно проверять соединения.

## Хранение

- Продукт чувствителен к морозу. Зимой продукт следует хранить в сухом и хорошо проветриваемом помещении.

## Утилизация

### Утилизировать продукт

Раздельный сбор отслужившего свой срок инструмента обеспечит вторичное использование его частей или другой способ рециркуляции. Это способствует борьбе с загрязнением окружающей среды.

### Утилизация упаковки

Упаковка состоит из картона и фольги, предназначенной для повторного использования и имеющей соответствующий знак.

- Эти материалы подлежат утилизации для дальнейшего повторного использования.

## Технические характеристики

Номер артикула	120235
Диаметр	427 cm
Размеры	ø427 x 260 cm
Макс. вес пользователя	100 кг

**Информация о дате изготовления указана на маркировке.**

**GR****Σημαντικό, φυλάσσετε για μελλοντική αναφορά: Διαβάστε προσεκτικά****Περιεχόμενο**

Πριν ξεκινήσετε...	108
Για την ασφάλειά σας	108
Αποσυσκευασία	109
Παραδοτέος εξοπλισμός	109
Συναρμολόγηση	109
Πριν το πρώτο άλμα	110
Τα πρώτα άλματα	112
ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	113
ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΕΥΕΛΙΞΙΑ	114
Συντήρηση	116
Καθαρισμός και περιποίηση	116
Αποθήκευση	116
Διάθεση	116
Τεχνικά στοιχεία	116

**Πριν ξεκινήσετε...****Προβλεπόμενη χρήση**

Το τραμπολίνο είναι σχεδιασμένο για αθλητικούς σκοπούς για την υποστήριξη αλμάτων. Προορίζεται για κατακόρυφα άλματα.

Το προϊόν δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση.

Το προϊόν πρέπει να χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες στις οδηγίες χρήσης.

**Τι σημαίνουν τα χρησιμοποιημένα σύμβολα;**

Οι υποδείξεις κινδύνου και οι υποδείξεις επισημαίνονται με σαφήνεια στις οδηγίες χρήσης. Γίνεται χρήση των ακόλουθων συμβόλων:



**ΚΙΝΔΥΝΟΣ! Είδος και πηγή του κινδύνου!** Η παράβλεψη της υπόδειξης κινδύνου μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό ή θάνατο.



**ΠΡΟΣΟΧΗ! Είδος και πηγή του κινδύνου!** Αυτή η υπόδειξη κινδύνου προειδοποιεί σχετικά με ζημιές στη συσκευή, το περιβάλλον ή άλλες υλικές ζημιές.



**Υπόδειξη:** Το σύμβολο αυτό επισημαίνει πληροφορίες, οι οποίες παρέχονται για την καλύτερη κατανόηση των διαδικασιών.

**Για την ασφάλειά σας****Γενικές υποδείξεις ασφαλείας**

- Για την ασφαλή συναρμολόγηση, ο χρήστης θα πρέπει πριν από τη συναρμολόγηση να έχει διαβάσει και κατανοήσει τις παρούσες οδηγίες χρήσης.
- Λάβετε υπόψη όλες τις υποδείξεις ασφαλείας! Αν παραβλέψετε τις υποδείξεις ασφαλείας, θέτετε σε κίνδυνο τόσο τον εαυτό σας όσο και άλλους.
- Φυλάσσετε όλες τις οδηγίες χρήσης και τις υποδείξεις ασφαλείας για το μέλλον.
- Όλα τα εξαρτήματα του προϊόντος πρέπει να είναι σωστά συναρμολογημένα.
- Κρατάτε το προϊόν μακριά από ανοιχτές φλόγες.

**Αποθήκευση και μεταφορά**

- Αποθηκεύετε το προϊόν πάντα σε ξηρό χώρο.
- Αποθηκεύετε το προϊόν σε χώρο δίχως παγετό.
- Μην εκθέτετε το προϊόν άσκοπα στις καιρικές συνθήκες.
- Κατά τη μεταφορά να προστατεύετε το προϊόν από βλάβες.

**Υποδείξεις ασφαλείας για τραμπολίνα****ΠΡΟΣΟΧΗ! Κίνδυνος τραυματισμού!**

Άτομα με βάρος πάνω από 100 kg δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν τον αθλητικό εξοπλισμό.

- Στο παρόν εγχειρίδιο θα βρείτε υποδείξεις ασφαλείας, προειδοποιητικές υποδείξεις σχετικά με τις σωστές τεχνικές άλματος πάνω στο τραμπολίνο για την ασφάλειά σας και υποδείξεις σχετικά με την κατάλληλη συναρμολόγηση, περιποίηση και συντήρηση του τραμπολίνου για μεγάλη διάρκεια ζωής. Για αυτό το λόγο, όλοι οι χρήστες και οι επόπτες πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με αυτές τις οδηγίες. Όλοι όσοι επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν το τραμπολίνο πρέπει να γνωρίζουν τα προσωπικά τους όρια κατά την εκτέλεση αλμάτων πάνω σε αυτό το τραμπολίνο.
- Η ευστάθεια του προϊόντος διασφαλίζεται μόνο, όταν συναρμολογείται και τοποθετείται σε μια σταθερή, επίπεδη και επαρκώς ανθεκτική στο βάρος βάση.
- Ο αθλητικός εξοπλισμός πρέπει να τοποθετείται πάνω σε γρασιδί ή κατάλληλα στρώματα.
- Τα τραμπολίνα δεν επιτρέπεται να συναρμολογούνται πάνω από μπετόν, άσφαλτο ή άλλες σκληρές επιφάνειες.
- Πριν τη χρήση του αθλητικού εξοπλισμού συμβουλευθείτε ένα γιατρό για να διασφαλίσετε ότι είστε σε θέση από άποψη υγείας να τον χρησιμοποιήσετε.
- Ως αθλητικός εξοπλισμός αλμάτων μπορεί να εκθέσει το χρήστη σε ασυνήθιστα και απρόσμενα ύψη και στάσεις σώματος.
- Μη χρησιμοποιείτε τον αθλητικό εξοπλισμό όταν είναι βρεγμένος ή έχει βρομίσει, π.χ. με φύλλα.
- Ελέγχετε πριν από κάθε χρήση, εάν τα εξάρτημα είναι χαλαρά, απουσιάζουν ή παρουσιάζουν σημάδια φθοράς.
- Προσέχετε ιδιαίτερα, ώστε το προστατευτικό κάλυμμα να μη λυθεί ή τα ελατήρια να απασοοστωθούν.
- Μην τοποθετείτε ποτέ άλλα αντικείμενα όπως μπάλες ή άλλον αθλητικό εξοπλισμό πάνω στο τραμπολίνο.
- Συνιστάται οπωσδήποτε να χρησιμοποιείτε το συνοδευτικό δίχτυ προστασίας.
- Για τα άλματα πάνω στο τραμπολίνο φοράτε τα σωστά ρούχα, κατά προτίμηση αθλητικά ρούχα και κάλτσες.
- Μη φοράτε ποτέ παπούτσια κατά τη χρήση του αθλητικού εξοπλισμού.
- Μόνο ένας χρήστης. Κίνδυνος σύγκρουσης.
- Πριν τη χρήση κλείνετε πάντα το άνοιγμα του δίχτυου.
- Χρήση χωρίς παπούτσια

- Μην το χρησιμοποιείτε όταν το πανί αναπηδήσης είναι υγρό.
- Πριν τη χρήση αδειάστε τις τσέπες και τα χέρια.
- Για την αποφυγή ζημιών δεν πρέπει να επιτρέπονται τα κατοικίδια ζώα πάνω στο στρώμα αναπηδήσης.
- Προτού ανεβείτε στο τραμπολίνο, πρέπει να αφαιρέσετε όλα τα αιχμηρά αντικείμενα από τα ρούχα.
- Πρέπει να κρατάτε οπωσδήποτε όλα τα αιχμηρά ή τα μυτερά αντικείμενα μακριά από το στρώμα.
- Το δίκτυ προστασίας πρέπει να προστατεύει το χρήστη από πτώση από το τραμπολίνο, για αυτόν το λόγο μην πηδάτε σκόπιμα στο δίκτυ.
- Αλλαγές στο τραμπολίνο (π.χ. προσθήκη ενός προσαρτώμενου εξαρτήματος) πρέπει να 2ο12-λούνται σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Ειδικά τα προσαρτώμενα εξαρτήματα πρέπει να συνοδεύονται από οδηγίες σχετικά με την τοποθέτησή τους, απαραίτητες μετρήσεις και από τη σωστή στερέωση (π.χ. δίκτυ προστασίας, βοήθεια κατά το ανέβασμα).
- Πηδάτε πάντα στο κέντρο του πανιού αναπηδήσης.
- Μην αφήνετε το πανί αναπηδήσης με ένα άλμα.
- Περιορίστε τη διάρκεια της συνεχόμενης χρήσης (κάνετε τακτικά διαλείμματα).
- Σταματήστε αμέσως τα άλματα, όταν δεν αισθανθείτε καλά ή νιώσετε πόνους στις αρθρώσεις ή τους μύες σας. Η ζάλη υποδεικνύει κόπωση και θα πρέπει να σταματήσετε να πηδάτε και να ξεπαλώσετε στο έδαφος, όταν νιώσετε ότι ζαλιί2-στε.
- Μέγιστη διάρκεια χρήσης του δικτυού προστασίας: 1 έτος.
- Προσοχή. Μην τρώτε κατά τη διάρκεια που αναπηδάτε.
- Προσοχή. Το τραμπολίνο πρέπει να συναρμολογηθεί από έναν ενήλικα σύμφωνα με τις οδηγίες τοποθέτησης και στη συνέχεια να ελεγχθεί πριν από την πρώτη χρήση.
- Προσοχή. Σε περίπτωση ισχυρών ανέμων ασφαλίστε το τραμπολίνο και μην το χρησιμοποιείτε.



Το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για παιδιά κάτω των 3 ετών, καθώς υπάρχει κίνδυνος κατσίωσης μικροτεμαχίων.

## Αποσυσκευασία

Αποσυσκευάστε το προϊόν και ελέγξτε την πληρηβ-τητα.

Βλέπε επίσης: ► *Διάθεση της συσκευασίας* – σελ. 116

## Παραδοτέος εξοπλισμός

► *Προμηθευόμενος εξοπλισμός* – σελ. 2

### ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ-ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΚΑΤΩ ΠΛΑΙΣΙΩΝ

► *Σελ. 2, χωρίο 1*

- A. ΠΑΝΩ ΡΑΓΑ (8×)
- B. ΠΑΡΑΓΕΜΙΣΜΑ ΚΑΛΥΨΗΣ (1×)
- C. ΣΤΡΩΜΑ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗΣ (1×)
- D. ΕΛΑΤΗΡΙΑ (80×)

- E. ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΠΟΔΙΩΝ (8×)
- F. ΒΑΣΗ ΠΟΔΙΟΥ (4×)
- G. ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΣΤΕΡΕΩΣΗΣ ΕΛΑΤΗΡΙΩΝ (1×)

### ΛΙΣΤΑ ΤΕΜΑΧΙΩΝ ΔΙΚΤΥΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

► *Σελ. 3, χωρίο 2*

- H. Δίκτυ ασφαλείας (1×)
- I. Πάνω ράβδος (8×)
- J. Κάτω ράβδος (8×)
- K. Διάταξη ταχείας σύσφιξης (16×)
- L. Βίδα (8×)
- M. Εργαλείο συναρμολόγησης (1×)
- N. Στήριγμα δικτυού (8×)
- O. Καλύμματα (8×)
- P. Ράβδος από ίνες (10×)

## Συναρμολόγηση



**ΚΙΝΔΥΝΟΣ! Άμεσος κίνδυνος θανάτου ή τραυματισμού!** Πριν τη συναρμολόγηση βεβαιωθείτε ότι υπάρχει τουλάχιστον 2 m ελεύθερος χώρος γύρω από τον αθλητικό εξοπλισμό. Βεβαιωθείτε ότι στο ύψος υπάρχει τουλάχιστον 7 m ελεύθερος χώρος.

Προσέχετε, ώστε να μην προεξέχουν κλαδιά, καλώδια ή άλλα αντικείμενα στον ελ21-θερο χώρο.

Προσέχετε, ώστε να μη βρίσκονται αντικείμενα όπως κορμοί δέντρων, πέτρες ή άλλα αντικείμενα κάτω ή δίπλα από το τραμπολίνο.

Μη συναρμολογείτε το τραμπολίνο δίπλα σε τοίχους, δέντρα ή άλλον αθλητικό εξοπλο-σμό και παιχνίδια.



**ΠΡΟΣΟΧΗ! Κίνδυνος από ζημιές στο προϊόν!** Το προϊόν πρέπει να συναρμολογείται σε μια σταθερή, επίπεδη και επαρκώς ανθεκτική στο βάρος βάση. Η συναρμολβ-γηση σε βάση χωρίς επαρκή αντοχή επηρ2-άζει αρνητικά τη σταθερότητα του προτβ-ντος.



**Υπόδειξη:** Για τη συναρμολόγηση απαιοι-νται δύο άτομα.

► *Συναρμολόγηση* – σελ. 4

- Τοποθετήστε το προϊόν σε μια σταθερή, επίπεδη και επαρκώς ανθεκτική στο βάρος βάση.



**ΚΙΝΔΥΝΟΣ! Κίνδυνος τραυματισμού!** Κατά τη συναρμολόγηση φοράτε προστα-τευτικά γάντια. Ειδικά κατά τη συναρμολβ-γηση των ελατηρίων υπάρχει μεγάλος κίν-δυνος τραυματισμού.



**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Άμεσος κίνδυνος θανάτου ή τραυματισμού!** Για να μπορεί το τραμπολίνο να χρησιμοποιηθεί με ασ-λεια, είναι ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ πριν τη χρήση της συσκευής η πλαϊνή επένδυση να στερεωθεί στο πλαίσιο του τραμπολίνου σωστά, σταθερά και στη σωστή θέση.

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟΥ

► *Σελ. 4, χωρίο 1*

**GR**

- Στερεώστε όλες τις πάνω ράγες σχηματίζοντας έναν μεγάλο κύκλο και συνδέστε το τελευταίο σκέλος με ένα δεύτερο άτομο, το οποίο θα πρέπει να κρατάει την απέναντι πλευρά, κατά τη διάρκεια που εσείς συνδέετε τα δύο άκρα του κύκλου.
- Στερεώστε τις επεκτάσεις ποδιών σε μια πάνω ράγα και επαναλάβετε τη διαδικασία αυτή για όλες τις επεκτάσεις ποδιών.

## ► Σελ. 4, χωρίο 2

- Εισαγάγετε τα πόδια στις οπές που έχουν προβλεφθεί για αυτό το σκοπό.

## ► Σελ. 5, χωρίο 5

- Τεντώστε το στρώμα αναπήδησης με το γάντζο στερέωσης. Ακολουθήστε το διάγραμμα ως παράδειγμα. Για να αποφύγετε τραυματισμούς των χεριών, συνιστάται να χρησιμοποιείτε πάντα γάντια κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου της συναρμολόγησης!

## ► Σελ. 5, χωρίο 6

- Στερεώστε το κάλυμμα των ελατηρίων με τους ιμάντες στα ελατήρια και στο πλαίσιο. Προσέξτε, ώστε οι κόμποι να είναι σταθεροί και η κάλυψη των ακμών να είναι σωστή.

**ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΧΤΥΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

## ► Σελ. 6, χωρίο 8

- Τοποθετήστε τις κάτω ράβδους του δικτυού όπως φαίνεται παραπάνω.

## ► Σελ. 6, χωρίο 9

- Στερεώστε την κάτω ράβδο του δικτυού με το σετ στερέωσης δικτυού στο πλαίσιο του τραμπολίνου.

## ► Σελ. 7, χωρίο 10

- Μόλις συναρμολογήστε όλες τις ράβδους, το τραμπολινό σας θα πρέπει να δείχνει όπως φαίνεται στην εικόνα παραπάνω.

## ► Σελ. 7, χωρίο 11

- Εισαγάγετε τις πάνω ράβδους του δικτυού στα καλύμματα και στη συνέχεια μέσα στις κάτω ράβδους δικτυού.

## ► Σελ. 7, χωρίο 12

- Τοποθετήστε τα διάφορα τεμάχια των ράβδων από ίνες στο επάνω τμήμα του δικτυού και συναρμολογήστε τα.
- Ακολουθήστε τα βήματα συναρμολόγησης και βεβαιωθείτε ότι το φερμουάρ κλεισίματος είναι τοποθετημένο σωστά στην εξωτερική πλευρά.

## ► Σελ. 8, χωρίο 13

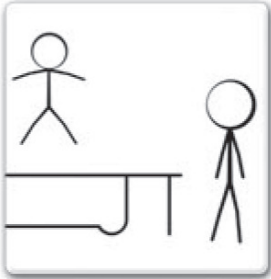
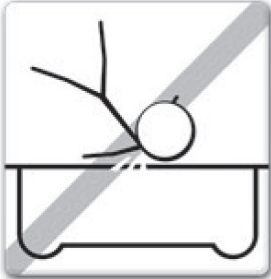
- Συναρμολογήστε το ΠΑΝΩ ΣΤΗΡΙΓΜΑ (στήριγμα δικτυού) όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα.

## ► Σελ. 8, χωρίο 14

- Στερεώστε τους γάντζους στους δακτυλίους T του στρώματος αναπήδησης.
- Ελέγξτε όλους τους συνδέσμους στερέωσης στο τραμπολινό σας και καλέστε και άλλα άτομα, για να το φέρετε στη σωστή θέση, εάν χρειάζεται.

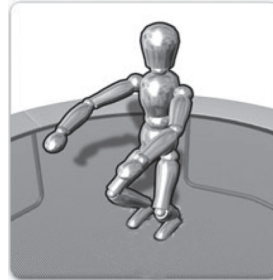
**Πριν το πρώτο άλμα**

- Μη χρησιμοποιείτε το τραμπολινό υπό την επείγουσα οινόπνεύματος ή ναρκωτικών.
- Μη χρησιμοποιείτε το τραμπολινό όταν βρίσκονται κατοικίδια ζώα, άλλα άτομα ή αντικείμενα κάτω από το τραμπολινό.
- Μην κρατάτε αντικείμενα όταν χρησιμοποιείτε το τραμπολινό και μην τοποθετείτε αντικείμενα επάνω στο τραμπολινό.
- Μην τοποθετείτε το τραμπολινό κάτω από αν10-κείμενα που προεξέχουν, όπως π.χ. κλαδιά δέντρων ή καλώδια.
- Μην πηδάτε ποτέ επάνω στο ή από το τραμπολινό και μη χρησιμοποιείτε ποτέ το τραμπολινό για να πηδήξετε επάνω ή μέσα σε άλλα αντικείμενα.

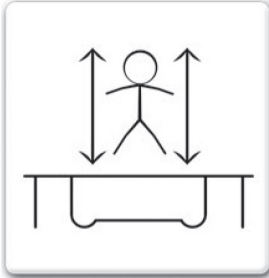


- Ελέγχετε το τραμπολίνο πριν από κάθε χρήση για φθαρμένα, ελαττωματικά ή ελλειπή τμήματα, καθώς σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να απεργεί ο κίνδυνος τραυματισμού. Προσέχετε ιδιαίτερα:
  - Τρύπες ή ρωγμές στο στρώμα αναπήδησης
  - Χαλαρό στρώμα αναπήδησης
  - Ανοιχτές ραφές ή άλλες ενδείξεις φθοράς του στρώματος
  - Στραβά ή σπασμένα τμήματα πλαισίου, π.χ. πόδια
  - Σπασμένα, ελλειπή ή ελαττωματικά ελατήρια
  - Ελαττωματικό, ελλειπές ή επικίνδυνα στερεωμένο πλαϊνό κάλυμμα
  - Εξαιρετικά τμήματα κάθε είδους (ιδιαίτερα α05-μηρά) στο πλαίσιο, τα ελατήρια ή το στρώμα
- Εάν παρουσιαστεί μία από τις αναφερόμενες περιπτώσεις ή πιστεύετε ότι ο χρήστης μπορεί να τραυματιστεί, το τραμπολίνο πρέπει να αποζηναρμολογηθεί ή να μην είναι πλέον προσβάσιμο, μέχρι να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα!

- Εξοικειωθείτε αργά με το τραμπολίνο και μάθετε σε τι ύψος φτάνει κάθε άλμα. Προσέχετε ιδιαίτερα τη στάση του σώματος και την τεχνική άλματος, μέχρι να μπορέσετε να εκτελέσετε κάθε άλμα εύκολα και ελεγχόμενα.
- Να είστε προσεκτικοί, όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από το τραμπολίνο. Μην ανεβαίνετε στο τραμπολίνο κρατώντας το κάλυμμα του πλαισίου, ανεβαίνετε στα ελατήρια αναπήδησης ή πηδάτε από πάνω, πάνω στο στρώμα τραμπολίνο (π.χ. από βεράντα, οροφή ή σκάλα). Αυτό μπορεί να είναι άκρως επικίνδυνο.
- Μην πηδάτε απευθείας από το τραμπολίνο πάνω στο έδαφος. Όταν παίζουν μικρά παιδιά πάνω στο τραμπολίνο, πρέπει να τα βοηθάτε κατά το ανέβασμα και κατέβασμα από το τραμπολίνο.
- Για να αποφύγετε τραυματισμούς, πρέπει να εξασκήσετε την προσγείωση πριν το πρώτο άλμα:



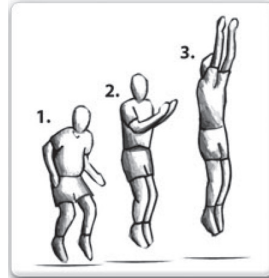
- Κατά την προσγείωση, τα γόνατα πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα για να μπορεί να μειωθεί η ορμή της προσγείωσης. Τα χέρια είναι, όπως απεικονίζεται, τεντωμένα για καλύτερη ισορροπία.
- Ξεκινάτε τα άλματά σας πάντα από το κέντρο του τραμπολίνου.
- Πηδάτε πάντα μόνο κάθετα προς τα πάνω.
- Πηδάτε πάντα ελεγχόμενα πάνω στο τραμπολίνο. Ένα άλμα είναι ελεγχόμενο όταν προ3α20ννεστε ξανά στην ίδια θέση από την οποία κάνατε το άλμα. Εάν χάσετε τον έλεγχο, σταματήστε αμσως να πηδάτε.
- Κατά το άλμα τηρήστε την τάση του σώματος και προσέξτε να διατηρηθεί η ίδια στάση σώματος.

**GR**

- Προσπαθείτε πάντα να προσγειώνεστε στα άκρα των ποδιών και μην επιχειρείτε σάλτο ή ελικοειδείς κινήσεις. Το τραμπολίνο δεν έχει κατασκευαστεί για αυτό το σκοπό.
- Απευθυνθείτε σε έναν καταρτισμένο εκπαιδευτή ασκήσεων τραμπολίνου, προτού επιχειρήσετε να εκτελέσετε βασικά άλματα.
- Για να μειωθεί ο κίνδυνος τραυματισμού, ο εκπαιδευτής ασκήσεων πρέπει να κατανοεί και να εφαρμόζει σωστά όλους τους κανονισμούς ασφαλείας και τις υποδείξεις.
- Όταν δεν υπάρχει η δυνατότητα επιτήρησης του τραμπολίνου, πρέπει να ασφαλιζεται μέσω μιας διαδικασίας, ώστε να μη χρησιμοποιείται από κανέναν χωρίς επιτήρηση.

## Τα πρώτα άλματα

### Επιτόπιο άλμα με ανάταση



- Ξεκινήστε σε όρθια θέση, τα άκρα των ποδιών ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων, με ίσιο το κεφάλι και το βλέμμα στραμμένο προς τα εμπρός, πάνω στο στρώμα του τραμπολίνου.
- Κουνήστε τα χέρια προς τα εμπρός και με κυκλικές κινήσεις ψηλά, πάνω από το κεφάλι.
- Οδηγήστε τα πόδια και τα άκρα των ποδιών μαζί στον αέρα, με τα άκρα των δακτύλων να δείχνουν προς τα κάτω.
- Κατά την προσγείωση πάνω στο στρώμα κρατήστε τα άκρα των ποδιών ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων (όπως στην αρχική θέση).

### Άλμα με γόνατα



- Ξεκινήστε με ένα επίπεδο επιτόπιο άλμα με ανάταση.
- Προσγειωθείτε με τα γόνατα ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων, κρατήστε την πλάτη ίσια και το σώμα τεντωμένο, τεντώστε τα χέρια στο πλάι ή προς τα εμπρός, για να διατηρήσετε το κέντρο βάρους.
- Πηδήξτε πίσω στην αρχική θέση άλματος, κοπώνοντας τα χέρια ψηλά.
- Σε περίπτωση που ελέγχετε το άλμα σε αυτό το ύψος, πηδήξτε λίγο πιο ψηλά, αλλά να θυμάστε να συνεχίζετε να ελέγχετε το ύψος άλματος.

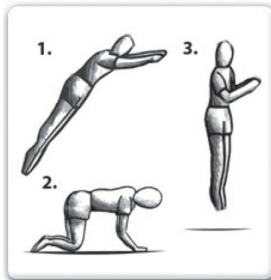
**Άλμα με κάθισμα**

- Ξεκινήστε με ένα επίπεδο επιτόπιο άλμα με ανσ-  
ταση σε κανονική θέση.
- Προσγειωθείτε με ίσια τα πόδια, στηρίξτε με τα  
δύο χέρια στους γοφούς και κρατήστε την πλάτη  
ίσια και το σώμα τεντωμένο.
- Πιέζοντας με τα χέρια επιστρέψτε στην όρθια  
θέση.
- Σε περίπτωση που ελέγχετε το άλμα σε αυτό το  
ύψος, πηδήξτε λίγο πιο ψηλά, αλλά να θυμάστε  
να συνεχίζετε να ελέγχετε το ύψος άλματος.

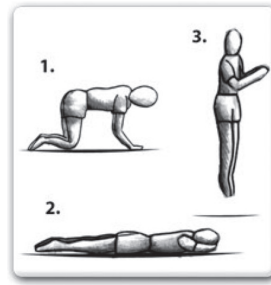
**ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

**Υπόδειξη:** Απευθυνθείτε σε έναν καταρ10-  
σμένο εκπαιδευτή ασκήσεων τραμπολίνου,  
προτού μεταβείτε σε προχωρημένες ασ-  
σεις, για να διατηρήσετε ένα όσο το δυνατόν  
υψηλότερο επίπεδο ασφαλείας.

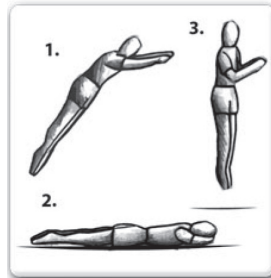
Εάν συνεχίσετε την προπόνηση και θέλετε  
να μάθετε προχωρημένες ασκήσεις τρα-  
μπολίνου, απευθυνθείτε σε έναν καταρ10-  
σμένο και πιστοποιημένο εκπαιδευτή ασ30 -  
σεων.

**Επιτόπιο άλμα με ανάταση**

- Ξεκινήστε με ένα επίπεδο επιτόπιο άλμα με ανσ-  
ταση σε κανονική θέση.
- Προσγειωθείτε ταυτόχρονα σε χέρια και γόνατα,  
προσέχοντας η πλάτη να είναι οριζόντια προς το  
στρώμα αναπήδησης και επίσης τα χέρια και  
πόδια να είναι ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων.
- Πιέζοντας με τα χέρια επιστρέψτε στην όρθια  
θέση.
- Σε περίπτωση που ελέγχετε το άλμα σε αυτό το  
ύψος, πηδήξτε λίγο πιο ψηλά, αλλά να θυμάστε  
να συνεχίζετε να ελέγχετε το ύψος άλματος.
- Μεταβείτε στην επόμενη άσκηση, εάν ελέγχετε  
σίγουρα αυτό το άλμα.

**Με χέρια και γόνατα για άλμα με κοιλιά**

- Προσγειωθείτε ταυτόχρονα σε χέρια και γόνατα,  
κρατήστε την πλάτη ίσια και το σώμα τεντωμένο  
με την πλάτη οριζόντια προς το στρώμα, τεντ-  
νστε τα πόδια προς τα πίσω και σταυρώστε τα  
χέρια μπροστά από το πρόσωπο στον αέρα, για  
να προσγειωθείτε πάνω στο στρώμα σε οριζόντια  
θέση.
- Κατά την προσγείωση προσέξτε να προ3α20t-  
θείτε με όλο το σώμα ταυτόχρονα πάνω στο  
στρώμα.
- Σπρώξτε με τα χέρια και πηδήξτε ξανά πίσω στην  
όρθια θέση.
- Όταν επιτύχετε αυτό το ύψος, πηδήξτε λίγο πιο  
ψηλά, αλλά να θυμάστε να συνεχίζετε να ελγα-  
χετε το ύψος άλματος. Μεταβείτε στην επόμενη  
άσκηση, εάν ελέγχετε σίγουρα αυτό το άλμα.

**Άλμα με κοιλιά**

- Ξεκινήστε με ένα επίπεδο επιτόπιο άλμα με ανσ-  
ταση σε κανονική θέση.
- Κρατήστε την πλάτη ίσια και το σώμα τεντωμένο  
με την πλάτη οριζόντια προς το στρώμα, τεντ-  
νστε τα πόδια προς τα πίσω και σταυρώστε τα  
χέρια μπροστά από το πρόσωπο στον αέρα, για  
να προσγειωθείτε πάνω στο στρώμα σε οριζόντια  
θέση.
- Κατά την προσγείωση προσέξτε να προ3α20t-  
θείτε με όλο το σώμα ταυτόχρονα πάνω στο  
στρώμα.
- Σπρώξτε με τα χέρια και πηδήξτε ξανά πίσω στην  
όρθια θέση.
- Σε περίπτωση που ελέγχετε το άλμα σε αυτό το  
ύψος, πηδήξτε λίγο πιο ψηλά, αλλά να θυμάστε  
να συνεχίζετε να ελέγχετε το ύψος άλματος.

**GR****ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΥΕΛΙΞΙΑ**

Η καθημερινή αναπήδηση πάνω σε ένα τραμπολίνο μπορεί να γίνει μια καλή και υγιής άσκηση. Θα πρέπει να κάνετε διατάσεις, πριν ξεκινήσετε την άσκηση. Οι διατάσεις μπορούν να σας χαλαρώσουν και να εξαλείψουν τις στρεβλώσεις στους μύες σας. Οι διατάσεις μπορούν επίσης να αποτρέψουν σοβαρούς τραυματισμούς των μυών σας κατά τη διάρκεια της άσκησης. Είναι σημαντικό να ενσωματώσετε τις διατάσεις στο πρόγραμμα άσκησης που ακολουθείτε. Λάβετε υπόψη ότι οι διατάσεις δεν θα πρέπει να πραγματοποιούνται προτού ζεσταθούν οι μύες σας.

Οι παρακάτω διατάσεις είναι παραδείγματα των συνηθέστερων διατάσεων που θα πρέπει να κάνετε, προτού ξεκινήσετε την άσκηση. Πραγματοποιήστε τις διατάσεις αυτές μαλακά και αργά, μέχρι να νιώσετε ένα ελαφρύ "τράβηγμα" στους μύες σας. Όταν οι μύες σας γίνουν περισσότερο εύκαμπτοι, μπορείτε να αυξήσετε την ένταση των διατάσεων. Μην κάνετε διατάσεις μέχρι να νιώσετε πόνους και μην αναπηδάτε κατά τη διάρκεια των διατάσεων, διαφορετικά μπορεί να υποστείτε τράβηγμα σε έναν μυ. Διατηρείτε κάθε έκταση για 10 έως 20 δευτερόλεπτα. Εκπνέετε κατά τη διάρκεια των διατάσεων και εισπνέετε αργά. Αυτό θα σας αποτρέψει από το να αναπηδήσετε.

**ΓΑΜΠΑ (ΠΙΣΩ ΠΛΕΥΡΑ ΚΝΗΜΗΣ)**

- Ξεκινήστε τοποθετώντας το ένα πόδι τεντωμένο περ. 90 cm από τον τοίχο με ελαφρώς λυγισμένο το γόνατο και το άλλο πόδι περ. 30 cm προς τα εμπρός. Στηριχτείτε στον τοίχο, κατά τη διάρκεια που ακουμπάτε τις φτέρνες σας στο δάπεδο και στρέψετε τα πέλματα ελαφρώς προς τα μέσα (ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ).
- Ή ξεκινήστε τοποθετώντας το ένα πόδι τεντωμένο περ. 90 cm από τον τοίχο έχοντας το γόνατο ίσιο και μετακινήστε το άλλο πόδι περ. 60 cm προς τα εμπρός. Στηριχτείτε στον τοίχο διατηρώντας τις φτέρνες σας στο δάπεδο και στρέφοντας τα πέλματα ελαφρώς προς τα μέσα. (ΑΗΔΓΜΕΝΗ ΕΝΤΑΣΗ)
- Επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι.

**ΛΑΓΟΝΟΚΝΗΜΙΑΙΑ ΤΑΙΝΙΑ (ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΤΩΝ ΓΟΦΩΝ)**

- Ξεκινήστε τοποθετώντας το πόδι που πρέπει να τεντωθεί κατά ένα βήμα μπροστά και το άλλο πόδι πίσω. Μετακινήστε τους γοφούς σας πλάγια προς τον τοίχο. Κρατήστε τον κορμό σας μακριά από τον τοίχο και μη λυγίζετε το σώμα σας προς τα εμπρός.
- Επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι.

**ΚΑΤΩ ΜΕΣΗ, ΓΟΦΟΙ, ΒΟΥΒΩΝΙΚΗ ΧΩΡΑ ΚΑΙ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΙΚΟΣ ΤΕΝΟΝΤΑΣ**

- Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος περίπου των ώμων. Λυγίστε τη μέση σας αργά προς τα εμπρός. Διατηρείτε τα γόνατά σας πάντα ελαφρώς λυγισμένα.

**ΠΛΕΥΡΙΚΗ ΚΑΜΨΗ**

- Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος περίπου των ώμων. Διατηρείτε τα γόνατά σας πάντα ελαφρώς λυγισμένα. Τοποθετήστε το αριστερό χέρι στο γοφό σας και τεντώστε το δεξί

βραχίονα προς τα πάνω και πάνω από το κεφάλι σας. Λυγίστε τη μέση σας αργά προς τα αριστερά. (ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΕΝΤΑΣΗ)

- Ή τεντώστε και τους δύο βραχίονες πάνω από το κεφάλι και κρατήστε τον αριστερό βραχίονα με τον δεξί. Λυγίστε τη μέση σας αργά προς τα αριστερά. (ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΕΝΤΑΣΗ)
- Επαναλάβετε την άσκηση από την άλλη πλευρά.

#### ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ (ΜΠΡΟΣΤΙΝΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΜΗΡΟΥ)



- Ξαπλώστε πάνω στην κοιλιά και τραβήξτε τη φτέρνα με το άλλο χέρι προς τους γλουτιαίους μύες σας. Κρατήστε τον τεντωμένο μηρό σε μια άνετη απόσταση από το άλλο πόδι.
- Εναλλακτικά, η ίδια διάταση μπορεί να εκτελεστεί και σε όρθια θέση. Μην αφήσετε τον μηρό να έρθει μπροστά από το σώμα σας και μη λυγίζετε το σώμα σας προς τα εμπρός.
- Επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι.

#### ΒΟΥΒΩΝΙΚΗ ΧΩΡΑ (ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΜΗΡΟΥ)



- Καθίστε στο δάπεδο με τα πέλματα ενωμένα. Πιέστε τα γόνατα με τους αγκώνες προσεκτικά προς την κατεύθυνση του δαπέδου.
- Σταθείτε με τα πόδια σε απόσταση περ. 90 cm - 120 cm μεταξύ τους και γυρίστε ελαφρά προς τα έξω. Κρατήστε το ένα γόνατο ίσιο και λυγίστε το

άλλο γόνατο, κατά τη διάρκεια που γέρνετε προς το λυγισμένο πόδι. Επαναλάβετε την άσκηση από την άλλη πλευρά.

#### ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΙΚΟΣ ΤΕΝΟΝΤΑΣ (ΠΙΣΩ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΜΗΡΟΥ)



- Καθίστε με το ένα γόνατο λυγισμένο και το άλλο πόδι ίσια τεντωμένο. Πιάστε με τα χέρια τα δάχτυλα του ίσιου ποδιού.
- Επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι.

#### ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΙ ΜΥΕΣ (ΠΙΣΩ ΓΟΦΟΙ)



- Ξαπλώστε με την πλάτη. Ανεβάστε το ένα γόνατο στο στήθος, διατηρώντας το άλλο πόδι στο δάπεδο με ίσιο το γόνατο. Η ίδια διάταση μπορεί να εκτελεστεί και σε όρθια θέση.
- Επαναλάβετε τη διαδικασία με το άλλο πόδι.

**GR****ΜΠΡΟΣΤΙΝΟΣ ΜΥΣ ΚΝΗΜΗΣ (ΜΠΡΟΣΤΙΝΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΗΣ ΚΝΗΜΗΣ)**

- Σταθείτε με όλο το βάρος σας πάνω στο ένα πόδι. Τεντώστε το άλλο πόδι προς τα εμπρός, στη συνέχεια σκύψτε και ακουμπήστε τους αστραγάλους σας.
- Επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι.

**Συντήρηση**

- Κάνετε τακτικό έλεγχο και συντήρηση στα σημαντικότερα τμήματα (πλαίσιο, υποστήριγμα, πανί αναπήδησης, επένδυση και δίχτυ προστασίας), καθώς σε περίπτωση ελλιπούς ελέγχου μπορεί το τραμπολίνο να προκαλέσει κίνδυνο.
- Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να γίνονται στην αρχή κάθε περιόδου, καθώς και τακτικά κατά τη διάρκεια της περιόδου χρήσης.
- Απαιτείται τακτική συντήρηση. Η παραμέληση της τακτικής συντήρησης μπορεί να αποβεί επιβλαβής για τους χρήστες.
- Πρέπει να ελέγχετε ότι όλες οι συνδέσεις με ελατήρια (μπουλόνια ασφάλισης) δεν φέρουν ζημιές και δεν μπορούν να μετατοπιστούν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
- Τα αυτοασφαλιζόμενα παξιμάδια είναι κατάλληλα μόνο για την πρώτη τοποθέτηση και για αυτό το λόγο πρέπει να αντικαθίστανται.
- Προσοχή! Μόνο για χρήση στο σπίτι.

**Ισχυρός άνεμος**

Σε περίπτωση ισχυρού ανέμου, το τραμπολίνο μπορεί να ανατραπεί. Εάν αναμένετε ανεμώδη καιρό, το τραμπολίνο πρέπει να μεταφερθεί σε έναν προστατευμένο χώρο ή να αποσυναρμολογηθεί. Μια άλλη δυνατότητα είναι να δέσετε το στρογγυλό άνω τμήμα πλαισίου του τραμπολίνου στο έδαφος με τη βοήθεια σχοινιών και πασσάλων.

- Για αυτό το σκοπό χρησιμοποιήστε τουλάχιστον 3 σχοινιά. Δεν αρκεί να στερεώσετε μόνο τα πόδια του τραμπολίνου στο έδαφος, καθώς μπορεί να κοπούν από τα τεμάχια συναρμογής ποδιών.

**Μετακίνηση τραμπολίνο**

- Αποφεύγετε να μεταφέρετε το συναρμολογημένο τραμπολίνο, καθώς μπορεί να παραμορφωθεί λόγω της συμπίεσης των ελατηρίων. Εάν είναι απαραίτητο, λάβετε υπόψη τα παρακάτω:
- Για τη μετακίνηση του τραμπολίνου είναι απαραίτητα πάντα τέσσερα άτομα. Όλες οι συνδέσεις σωλήνων πρέπει να τυλιγούνται με μια ανθεκτική στην κακοκαιρία κολλητική ταινία, όπως π.χ. μονωτική ταινία. Με αυτό τον τρόπο αποτρέπεται να υποστεί ζημιά το πλαίσιο ή να λυθούν οι συνδέσεις.
- Για τη μετακίνηση ανασηκώστε το τραμπολίνο ελαφρά από το έδαφος και κρατήστε το οριζόντια προς το έδαφος.
- Εάν το τραμπολίνο πρέπει να μετακινηθεί με άλλον τρόπο, πρέπει να αποσυναρμολογηθεί.

**Καθαρισμός και περιποίηση**

**ΠΡΟΣΟΧΗ! Πρόκληση ζημιών εξαιτίας περιβαλλοντικών επιδράσεων!** Μην εκθέτετε το προϊόν άσκοπα στις καιρικές συνθήκες.

- Κατά τη χρήση μέσω καθαρισμού και περιποίησης λαμβάνετε υπόψη τις υποδείξεις του κατασκευαστή.
- Για τον καθαρισμό βουρτσίστε ξηρά. Απομακρύνετε επίμονες ακαθαρσίες με ζεστό σαπουνιέρα και βούρτσα. Πριν τη συσκευασία αφήστε το να στεγνώσει πλήρως.
- Ελέγχετε τακτικά τις συνδέσεις.

**Αποθήκευση**

- Το προϊόν είναι ευαίσθητο στον παγετό. Αποθηκεύετε το προϊόν κατά το χειμώνα σε έναν ξηρό, καλά αεριζόμενο χώρο.

**Διάθεση****Διάθεση του προϊόντος**

Με την ξεχωριστή διάθεση, η παλαιά συσκευή διατίθεται προς ανακύκλωση ή άλλες μορφές αξιοποίησης. Κατ' αυτόν τον τρόπο συμβάλλετε στο να μην καταλήξουν στο περιβάλλον ουσίες που μπορεί υπό ορισμένες συνθήκες να είναι βλαβερές.

**Διάθεση της συσκευασίας**

Η συσκευασία αποτελείται από χαρτόνι και πλαστικά φύλλα με αντίστοιχη σήμανση, τα οποία μπορούν να ανακυκλωθούν.

- Διαθέτετε αυτά τα υλικά προς ανακύκλωση.

**Τεχνικά στοιχεία**

Αρ. προϊόντος	120235
Διάμετρος	427 cm
Διαστάσεις	ø427 x 260 cm
Μέγ. βάρος χρήστη	100 kg

## Belangrijk, voor latere verwijzing opslaan: Zorgvuldig lezen

### Inhoud

Voordat u begint...	117
Voor uw veiligheid	117
Uitpakken	118
Leveringsomvang	118
Montage	118
Vóór de eerste sprong	119
De eerste sprongen	121
OEFENINGEN VOOR GEVORDERDEN	121
STREKKEN EN LENIGHEID	122
Vzdrževanje	124
Reiniging en verzorging	124
Opslag	124
Afvoer	125
Technische gegevens	125

### Voordat u begint...

#### Reglementair gebruik

De trampoline is een sporttoestel ter ondersteuning van sprongen. Zij is bedoeld om verticaal te springen. Het product is niet bedoeld voor beroepsmatig gebruik.

Het product moet conform de specificaties in de gebruiksaanwijzing worden gebruikt.

#### Wat betekenen de gebruikte symbolen?

In de gebruiksaanwijzing worden de waarschuwingen voor gevaren en de aanwijzingen duidelijk gemarkeerd. De onderstaande symbolen worden gebruikt:



**GEVAAR! Soort en bron van het gevaar!**  
Wanneer de waarschuwing voor het gevaar niet in acht worden genomen, ontstaat gevaar voor lijf en leven.



**LET OP! Soort en bron van het gevaar!**  
Deze waarschuwing voor gevaar waarschuwt tegen schade aan apparaat, milieu en andere materiële zaken.



**Aanwijzing:** Dit symbool markeert informatie die gegeven wordt voor een beter begrip van de processen.

### Voor uw veiligheid

#### Algemene veiligheidsinstructies

- Voor een veilige montage moet de gebruiker deze gebruiksaanwijzing vóór de montage gelezen en begrepen hebben.
- Neem altijd alle veiligheidsinstructies in acht! Wanneer u de veiligheidsinstructies niet in acht neemt, brengt u uzelf en anderen in gevaar.
- Bewaar alle gebruiksaanwijzingen en veiligheidsinstructies voor toekomstig gebruik.
- Alle delen van het product moeten juist gemonteerd zijn.
- Product uit de buurt van open vlammen houden.

#### Opslag en transport

- Product altijd droog bewaren.
- Product op een vorstvrije plaats bewaren.
- Product niet onnodig aan het weer blootstellen.
- Product bij het transport tegen beschadigingen beschermen.

#### Veiligheidsaanwijzingen voor trampoline



**LET OP! Gevaar voor letsel!** Personen met een lichaamsgewicht van meer dan 100 kg mogen het sporttoestel niet gebruiken.

- In dit handboek vindt u veiligheidsaanwijzingen en waarschuwingeninstructies m.b.t. de juiste sprongtechnieken op de trampoline voor uw veiligheid en aanwijzingen voor vakkundige montage, verzorging en onderhoud van de trampoline voor een lange levensduur. Alle gebruikers en toezichthouders dienen zich daarom vertrouwd te maken met deze aanwijzingen. Iedereen die de trampoline wil gebruiken, moet zijn eigen grenzen kennen bij het uitvoeren van sprongen op deze trampoline.
- De stabiliteit van het product is uitsluitend gewaarborgd wanneer het op een vaste, egale en voldoende stabiele ondergrond wordt gemonteerd en opgesteld.
- Het sporttoestel dient op gazons of daarvoor geschikte matten te worden opgesteld.
- Trampolina ni dovoljeno postaviti na betonu, asfaltu ali drugih trdih površinah.
- Raadpleeg voordat het sporttoestel wordt gebruikt, een arts om te garanderen dat u qua gezondheid in staat bent het te gebruiken.
- Als terugspringend sporttoestel kan het de gebruiker naar ongewone en onverwachte hoogten en lichaamshoudingen brengen.
- Gebruik het sporttoestel niet als het nat of verontreinigd is door bv. gebladerte.
- Controleer iedere keer vóór gebruik of componenten loszitten, ontbreken of slijtageverschijnselen vertonen.
- Let er met name op dat de beschermende afdekking niet losgaat of veren loshangen.
- Leg nooit andere objecten zoals ballen of andere sporttoestellen op de trampoline.
- Er wordt dringend geadviseerd om het meegeleverde veiligheidsnet te gebruiken.
- Draag tijdens het springen op de trampoline de juiste kleding, bij voorkeur sportkleding en sokken.
- Draag nooit schoenen bij het gebruik van het sporttoestel.
- Samo en uporabnik. Nevarnost trčenja.
- Pred uporabo vedno zaprite odprtino v mreži.
- Uporabljati brez čevljev.
- Ne uporabljati, če je odzivno platno mokro.
- Pred uporabite izprazniti žepe in roke.
- Da preprečite poškodbe, na odzivno platno ne pustiti domačim živalim.
- Pred vstopom v trampolin iz oblačil odstraniti vse ostre predmete.

**NL**

- Ostrih predmetov na sploh ni dovoljeno približati platnu.
- Het veiligheidsnet moet de gebruiker beschermen tegen een val uit de trampoline, daarom niet met opzet in het net springen.
- Spremembe na trampolinu (npr. dodajanje sestavnega dela) je treba izvesti po navodilih proizvajalca. Upoštevati je predvsem navodila za montažo delov, potrebne dimenzije ter pravilno potrdite (npr. varnostna mreža, lestev).
- Vedno skačite na sredini odrivne ponjave.
- Z odrivne ponjave ne sestopiti s skokom.
- Omejite trajanje neprekinjene uporabe (imejte redne odmore).
- Houd onmiddellijk op met springen als u zich onwel voelt of als u pijn in uw gewrichten of spieren merkt. Duizeligheid duidt op vermoeidheid en u moet stoppen met springen en op de grond gaan liggen als u zich duizelig voelt.
- Najdaljša uporabna doba varnostne mreže: 1 leto.
- Let op: Niet eten tijdens het springen.
- Let op: De trampoline moet door een volwassene aan de hand van de montage-instructies worden gemonteerd en vervolgens voor het eerste gebruik worden gecontroleerd.
- Let op: Bij harde wind de trampoline beveiligen en niet gebruiken.



Izdelek ni primeren za otroke mlajše od 3 let, ker lahko pogoltnete majhne dele.

## Uitpakken

Product uitpakken en controleren op compleetheid.  
Zie ook: ► *Verpakking als afval behandelen – p. 125*

## Leveringsomvang

► *Leveringsomvang – p. 2*

### ONDERDELENLIJST TRAMPOLINE ONDERSTEL

► *P. 2, punt 1*

- A. BOVENRAIL (8×)
- B. AFDEKHOES (1×)
- C. SPRINGMAT (1×)
- D. VEREN (80×)
- E. POOTVERLENGSTUK (8×)
- F. POOTBASIS (4×)
- G. VEERBEVESTIGINGSGEREEDSCHAP (1×)

### ONDERDELENLIJST VEILIGHEIDSNET

► *P. 3, punt 2*

- H. VEILIGHEIDSNET (1×)
- I. Bovenste stang (8×)
- J. Onderste stang (8×)
- K. SNELSPANINRICHTING (16×)
- L. BOUT (8×)
- M. Montagegereedschap (1×)
- N. Nethouder (8×)
- O. Huls (8×)
- P. Vezelstaaf (10×)

## Montage



### GEVAAR! Direct levens- of letselgevaar!

Pred montažo zagotovite, da je okoli športne naprave najm. 2 m prostora. V višino mora biti najmanj 7 m prostora.

Let op dat er geen takken, kabels of andere objecten uitsteken in de vrije ruimte.

Let op dat er geen objecten zoals een boomstronk, stenen of andere objecten onder of naast de trampoline liggen

Installeer de trampoline niet naast muren, bomen of andere sport- en speeltoestellen.



### LET OP! Gevaar voor schade aan het product!

Het product moet op een vaste, egale en voldoende stabiele ondergrond worden gemonteerd. Een montage op een ontoereikende ondergrond doet afbreuk aan de stabiliteit van het product.



**Aanwijzing:** Voor de montage zijn twee personen nodig.

► *Montage – p. 4*

- Product op vaste, egale en voldoende stabiele ondergrond monteren.



**GEVAAR! Gevaar voor letsel!** Draag veiligheidshandschoenen bij de montage. Met name het monteren van de veren vormt een groot risico van verwondingen.



**WAARSCHUWING! Direct levens- of letselgevaar!** Voor een veilig gebruik is het heel belangrijk dat het buffermateriaal van het frame veilig en in de juiste positie aan het frame is bevestigd, alvorens de trampoline te gebruiken.

## MONTAGE TRAMPOLINE

► *P. 4, punt 1*

- Monteer alle bovenrails tot een grote cirkel en verbind het laatste deel met behulp van een tweede persoon. Deze moet de tegenoverliggende kant vasthouden en beide uiteinden van de cirkel samenbrengen.
- Bevestig de pootverlengstukken aan een bovenrail en herhaal dit voor alle pootverlengstukken.

► *P. 4, punt 2*

- Steek de poten in de bijbehorende gaten.

► *P. 5, punt 5*

- Span de springmat met de klemhaken. Volg het diagram als voorbeeld. Wij adviseren om tijdens dit deel van de montage altijd handschoenen te dragen om letsel aan de handen te voorkomen!

► *P. 5, punt 6*

- Bevestig de veerafdekking met de banden aan de veren en aan het frame. Zorg ervoor dat de knopen goed vast zitten en dat de randafdekking correct is geplaatst.

## MONTAGE VEILIGHEIDSNET

► *P. 6, punt 8*

- Plaats de onderste stangen van het net zoals hierboven weergegeven.

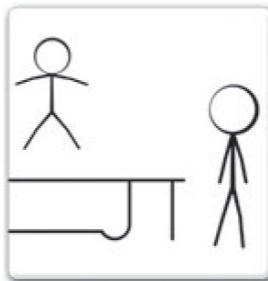
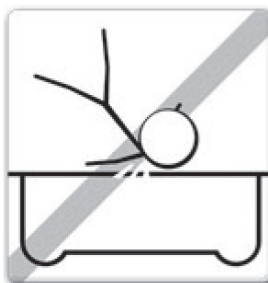
- ▶ **P. 6, punt 9**
  - Bevestig de onderste netstangen aan het trampolineframe met de netbevestigingsset.
- ▶ **P. 7, punt 10**
  - Als alle stangen zijn gemonteerd, ziet uw trampoline eruit zoals op de bovenstaande afbeelding.
- ▶ **P. 7, punt 11**
  - Steek de bovenste netstangen in de hulzen en steek ze vervolgens in de onderste netstangen.
- ▶ **P. 7, punt 12**
  - Steek de verschillende stukken van de vezelstaven in de bovenkant van het net en monteer ze.
  - Volg de montagestappen en zorg ervoor dat de ritsluiting correct aan de buitenkant is geplaatst.
- ▶ **P. 8, punt 13**
  - Monteer de BOVENSTE BEVESTIGING (nethouder) zoals weergegeven in de onderstaande afbeelding.
- ▶ **P. 8, punt 14**
  - Bevestig de haken aan de T-ringen van de springmat.
  - Controleer alle bevestigingen van uw trampoline en roep, indien nodig, de hulp in van meerdere personen om de trampoline op de correcte manier op te stellen.

### Vóór de eerste sprong



- Gebruik de trampoline niet onder invloed van alcohol of drugs.
- Gebruik de trampoline niet als huisdieren, andere personen of voorwerpen zich onder de trampoline bevinden
- Houd tijdens het gebruik geen voorwerpen in de hand en plaats geen voorwerpen op de trampoline.

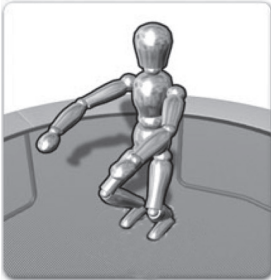
- Plaats de trampoline niet onder overhangende objecten, zoals boomtakken of pijpleidingen.
- Betreed nooit de trampoline met een sprong en spring er nooit vanaf. Gebruik de trampoline nooit voor een sprong op of in een ander object.



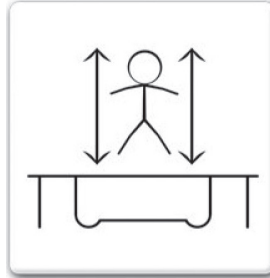
- Pred vsako uporabo preverite trampolin, če je obrabljen, poškodovan ali mu manjkajo deli, ki bi lahko v nekaterih primerih povečali nevarnost nesreče. Pri tem bodite še posebej pozorni na naslednje:
  - luknje ali razpoke v odzivni ponjavi
  - ohlapna odzivna ponjava
  - odprti šivi ali drugi pojavi obrabe ponjave
  - zviti ali zlomljeni deli okvirja, kot so npr. noge
  - zlomljene, manjkajoče ali poškodovane vzmeti;
  - poškodovana, manjkajoča ali nevarno pritrjena obroba
  - kakršni koli ven moleči deli (predvsem ostri) na okvirju, vzmeteh ali ponjavi.
- V primeru katerega od zgornjih primerov ali če sumite, da se uporabnik lahko poškoduje, je treba trampolin razstaviti ali onemogočiti dostop do njega, dokler ne odpravite težave!

**NL**

- Raak langzaam gewend aan de trampoline en leer hoeveel spronghoogte iedere sprong oplevert. Let hierbij met name op de lichaamspositie en de sprongtechniek, totdat u iedere sprong gemakkelijk en gecontroleerd kunt uitvoeren.
- Wees voorzichtig als u op de trampoline klimt of er vanaf gaat. Niet op de trampoline klimmen door u vast te houden aan de framesteun, op de springveren klauteren of van boven op de trampolinemat springen (bv. vanaf een terras, van het dak of van een ladder af). Dit moet als uiterst gevaarlijk worden beschouwd.
- Spring niet rechtstreeks vanaf de trampoline op de grond. Als kleine kinderen op de trampoline spelen, moet u hen helpen als zij op de trampoline klimmen of er vanaf gaan.
- Om verwondingen te voorkomen moet u vóór de eerste sprong de landing oefenen:



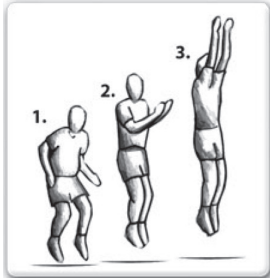
- bij de landing moeten de knieën licht gebogen zijn om de kracht van de landing te kunnen opvangen. De armen worden zoals afgebeeld gestrekt voor een betere balans.
- Begin uw sprongen altijd vanuit het midden van de trampoline.
- Spring altijd uitsluitend verticaal naar boven.
- Spring altijd gecontroleerd op de trampoline. Een sprong is beheerst als u weer op dezelfde plaats landt vanwaar u bent omhooggesprongen. Als u de controle verliest, direct stoppen met springen a.u.b.
- Behoud tijdens het springen lichaamsspanning en let erop een gelijkblijvende lichaamshouding te houden.



- Probeer altijd op de voeten te landen en probeer geen salto's of schroeven. Daar is de trampoline niet voor ontworpen.
- Neem contact op met een gekwalificeerde trampolinetrainer, voordat u probeert verder te gaan dan de basisprongen.
- Om het gevaar voor ongevallen te verlagen moet de trainer alle veiligheidsvoorschriften en aanwijzingen goed begrijpen en omzetten.
- Als er geen toezicht op de trampoline kan worden gehouden, moet hij zodanig worden beveiligd dat niemand hem zonder toezicht gebruikt.

## De eerste sprongen

### Gestreckte sprong



- Begin in staande positie, de voeten op schouderbreedte gespreid, met het hoofd rechtop en de blik naar voren op de trampolinemat gericht.
- Zwaai de armen naar voren en met cirkelvormige bewegingen omhoog boven het hoofd.
- Benen en voeten in de lucht bij elkaar brengen en de teenpunten naar onderen houden.
- Bij de landing op de mat de voeten schouderbreed gespreid houden (zoals in de beginpositie).

### Kniesprong



- Met een vlakke streksprong beginnen.
- Op de schouderbreed gespreide knieën landen; hierbij de rug recht en het lichaam gestrekt houden; de armen opzij of naar voren strekken om het evenwicht te behouden.
- Terugspringen naar de oorspronkelijk sprongpositie door de armen omhoog te zwaaien.
- Als u de sprong op deze hoogte beheerst, iets hoger springen; maar eraan denken om de spronghoogte te blijven beheersen.

### Zitsprong



- Met een vlakke streksprong in normale positie beginnen.
- Met de benen recht gestrekt landen; hierbij met beide handen naast de heupen steunen en de rug recht en het lichaam gestrekt houden.
- Door met de handen te drukken weer terugkeren naar de rechtop positie.
- Als u de sprong op deze hoogte beheerst, iets hoger springen; maar eraan denken om de spronghoogte te blijven beheersen.

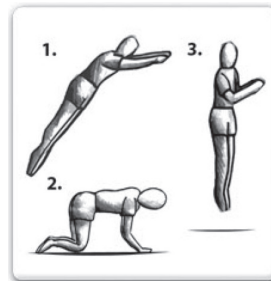
## OEFENINGEN VOOR GEVORDERDEN



**Aanwijzing:** Neem contact op met een geschoolde trampolinetrainer voordat u overgaat naar oefeningen voor gevorderden om een zo groot mogelijk veiligheidsniveau te behouden.

Als u verder wilt trainen en trampolineoefeningen voor gevorderden wilt leren, neem dan a.u.b. contact op met een gekwalificeerde en gediplomeerde trainer.

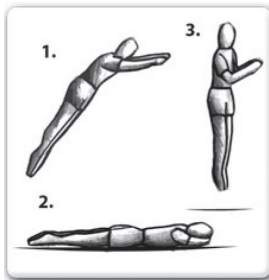
### Gestreckte sprong



- Met een vlakke streksprong in normale positie beginnen.
- Gelijktijdig op handen en knieën landen; hierbij opletten dat de rug horizontaal t.o.v. de sprongmat is en de handen en benen ook schouderbreed gespreid zijn.
- Door met de handen te drukken weer terugkeren naar de rechtop positie.
- Als u de sprong op deze hoogte beheerst, iets hoger springen; maar eraan denken om de spronghoogte te blijven beheersen.
- Pas naar de volgende oefening overgaan, als u deze sprong veilig beheerst.

**NL****Met handen en knieën naar de buiksprong**

- Gelijktijdig op handen en knieën landen; de rug recht en het lichaam gestrekt houden met de rug horizontaal t.o.v. de mat; de benen naar achteren strekken en de armen vóór het gezicht in de lucht vouwen om in ligpositie op de mat te landen.
- Bij de landing erop letten dat u met het gehele lichaam gelijktijdig op de mat landt.
- Met de handen afstoten en weer terugspringen naar de rechtop positie.
- Als u deze hoogte hebt gehaald, springt u iets hoger; maar denk eraan om de spronghoogte te blijven beheersen. Pas naar de volgende oefening overgaan, als u deze sprong veilig beheerst.

**Buiksprong**

- Met een vlakke streksprong in normale positie beginnen.
- De rug recht en het lichaam gestrekt houden met de rug horizontaal t.o.v. de mat; de benen naar achteren strekken en de armen vóór het gezicht in de lucht vouwen om in ligpositie op de mat te landen.
- Bij de landing erop letten dat u met het gehele lichaam gelijktijdig op de mat landt.
- Met de handen afstoten en weer terugspringen naar de rechtop positie.
- Als u de sprong op deze hoogte beheerst, iets hoger springen; maar eraan denken om de spronghoogte te blijven beheersen.

**STREKKEN EN LENIGHEID**

Dagelijks springen op een trampoline kan een goede, gezonde training zijn. Doe, voordat u met de training begint, eerst uw rek- en strekoefeningen. Deze oefeningen werken ontspannend en kunnen de knopen in uw spieren verwijderen. Door rek- en strekoefeningen kan ook ernstig letsel aan de spieren tijdens het

trainen worden voorkomen. Het is belangrijk om uw rek- en strekoefeningen in uw trainingsprogramma te integreren. Denk eraan dat u pas uw oefeningen kunt doen als uw spieren de kans hebben gehad om op te warmen.

Hieronder vindt u voorbeelden van de meest gangbare rek- en strekoefeningen die u moet doen voordat u met uw training begint. Voer deze oefeningen voorzichtig en langzaam uit, totdat u een lichte "trekking" van uw spieren voelt. Naarmate u leniger wordt, kunt u de intensiteit van uw rek- en strekoefeningen verhogen. Strek niet tot het punt waarop u pijn voelt en veer niet heen en terug tijdens het strekken, anders kunt u een spier verrekken. Houd elke strekking 10 tot 20 seconden vast. Adem uit bij het strekken en adem langzaam in. Dit voorkomt dat u gaat springen.

**KUIT (ACHTERKANT ONDERDIJ)**

- Begin met één been gestrekt op ongeveer 90 cm van de muur, met de knie licht gebogen en het andere been ongeveer 30 cm naar voren. Leun tegen de muur met uw hielen naar beneden en de voeten iets naar binnen gedraaid. (LAGE INTENSITEIT).
- Of begin met één been gestrekt op ongeveer 90 cm van de muur met de knie recht en het andere been ongeveer 60 cm naar voren. Leun tegen de muur met uw hielen naar beneden en uw voeten iets naar binnen gedraaid. (HOGERE INTENSITEIT)
- Herhaal dit met het andere been.

**ILLOTIBIALE BAND (BUITEN DE HEUP)**

- Begin met het op te rekken been een stap naar voren en achter de andere voet geplaatst. Beweeg met uw heupen zijwaarts naar de muur. Houd uw bovenlichaam verwijderd van de muur en buig met uw lichaam niet naar voren.
- Herhaal dit met het andere been.

### ONDERRUG, HEUPEN. LIES EN KNIEPEES



- Ga staan en zet uw voeten ongeveer op schouderbreedte uit elkaar. Buig langzaam vanuit de heupen naar voren. Houd uw knieën altijd licht gebogen.

### ZIJBUIGINGEN



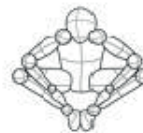
- Ga staan en zet uw voeten ongeveer op schouderbreedte uit elkaar. Houd uw knieën altijd licht gebogen. Plaats uw linkerhand op uw heup en strek uw rechterarm omhoog en boven uw hoofd. Buig met uw middel langzaam naar links. (LAGERE INTENSITEIT)
- Of strek beide armen boven uw hoofd en houd met uw linkerhand uw rechterarm vast. Buig met uw middel langzaam naar links. (HOGERE INTENSITEIT)
- Herhaal dit met de andere zijde.

### QUADRICEPS (VOORKANT VAN HET DIJBEEN)



- Ga op uw buik liggen en trek uw hiel met uw andere hand naar uw zitvlak. Houd de gestrekte dij op een comfortabele afstand van het andere been.
- Deze strekoefening kunt u ook staand doen. Laat de dij niet voor uw lichaam komen en buig niet met uw lichaam naar voren.
- Herhaal dit met het andere been.

### LIES (BINNENKANT DIJBEEN)



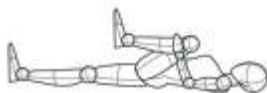
- Ga op de grond zitten, met uw voetzolen tegen elkaar. Duw uw knieën voorzichtig met uw ellebogen naar de vloer.
- Ga met uw voeten ongeveer 90 cm - 120 cm uit elkaar staan en draai uw voeten iets naar buiten. Houd één knie recht en buig de andere knie terwijl u met uw lichaam naar het gebogen been buigt. Herhaal dit met de andere zijde.

### KNIEPEES (ACHTERKANT DIJBEEN)



**NL**

- Ga zitten met één knie gebogen en het andere been rechthoekig gestrekt. Griep met beide handen naar de tenen van het rechte been.
- Herhaal dit met het andere been.

**BILSPIEREN (HEUP EN RUG)**

- Ga op uw rug liggen. Trek een knie naar de borst terwijl u het andere been met de knie recht op de vloer houdt. U kunt dezelfde strekoefening ook staand doen.
- Herhaal deze handeling met het andere been.

**VOORSTE TIBIALIS (VOORKANT VAN HET SCHEENBEEN)**

- Ga met uw hele gewicht op één been staan. Strek het andere been naar voren, buig dan en wijs naar de enkel.
- Herhaal dit met het andere been.

**Vzdrževanje**

- Redno preverjajte in vzdržujte najpomembnejše dele (okvir, napetost, odzivna ponjava, oblazinjenje in varnostna mreža), ker je lahko sicer trampoline nevaren.
- Še posebej pomembno je, da na pregled opravite na začetku sezone in redno med sezono uporabe.
- Redno vzdrževanje je potrebno. Zanemarjanje rednega vzdrževanja je lahko nevarno za uporabnika.
- Preveriti je treba, ali so vse vzmetne povezave (zaporni sorniki) nepoškodovani in da se med igro ne morejo premakniti.
- Samovarovalne matice so primerne samo za enkratno postavitve in jih je treba zamenjati.
- Pozor! Samo za domačo uporabo.

**Močan veter**

Pri močnem vetru se lahko trampoline prevrne. Če pričakujete vetrovno vreme, je treba trampoline spraviti na zaščiteno mesto ali ga razstaviti. Namesto tega lahko tudi okrogli, zgornji del okvirja trampolina privežete v tla s pomočjo vrvi in količkov.

- Pri tem uporabite najmanj 3 vrvi. Ne zadošča, če v tla pritrdite samo noge trampolina, ker jih lahko močan veter iztrga iz nastavkov.

**Prestavljanje trampolina**

- Sestavljenega trampolina po možnosti ne premikajte, ker se lahko pri tem napete vzmeti deformirajo. Če ga je treba kljub temu prestaviti, upoštevajte naslednje:
- Pri prestavljanju trampolina so vedno potrebne štiri osebe. Vse cevne povezave je treba oviti z odpornim lepilnim trakom, kot je npr. izolirni trak. Tako preprečite, da bi se okvir poškodoval ali povezave sprostile.
- Pri prestavljanju dvignite trampoline rahlo od tal in ga držite vodoravno s tlemi.
- Če je treba trampoline prestaviti drugače, ga je treba razstaviti.

**Reiniging en verzorging**

**LET OP! Schade door milieu-invloeden!**  
Stel het product niet onnodig bloot aan het weer.

- Neem bij het gebruik van reinigings- en onderhoudsmiddelen de aanwijzingen van de fabrikant in acht.
- Droog afborstelen om te reinigen. Hardnekkigere vervuiling verwijderen met warm zeepsop en een borstel. Vóór het inpakken altijd laten drogen.
- Verbindingen regelmatig controleren.

**Opslag**

- Het product is vorstgevoelig. Laat het product op een droge, goed geventileerde plaats overwinteren.



NL

## Afvoer

### Product verwijderen

Met gescheiden afvalbehandeling zorgt u voor recycling of andere vormen van hergebruik van oude apparaten. U helpt daarmee te voorkomen dat onder bepaalde omstandigheden verontreinigde stoffen in het milieu terecht komen.

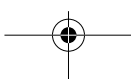
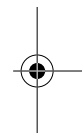
### Verpakking als afval behandelen

De verpakking bestaat uit karton en folie, dat gerecycled kan worden en als zodanig is gemarkeerd.

- Zorg ervoor dat dit materiaal wordt hergebruikt.

## Technische gegevens

<b>Artikelnummer</b>	<b>120235</b>
Diameter	427 cm
Dimenzije	ø427 x 260 cm
Max. gewicht gebruiker	100 kg



**SE**

## Viktigt, sparas för senare bruk: läses noggrant

### Innehåll

Innan du börjar...	126
För din säkerhet	126
Uppackning	127
Leveransomfattning	127
Montering	127
Före det första hoppet	128
Dina första hopp	130
AVANCERADE ÖVNINGAR	130
STRETCHING OCH RÖRLIGHET	131
Underhåll	133
Rengöring och skötsel	133
Förvaring	133
Bortskaffande	133
Tekniska specifikationer	134

### Innan du börjar...

#### Avsedd användning

Studsmattan är ett sportredskap som hjälper användaren att hoppa högt. Den används för lodräta hopp.

Produkten är avsedd endast för icke-kommersiell användning.

Produkten måste användas enligt föreskrifterna i bruksanvisningen.

#### Vad betyder de symboler som används?

Faroanvisningar och anvisningar är tydligt märkta i bruksanvisningen. Följande symboler används:



**FARA! Typ av fara och farans ursprung!**  
Om faroanvisningen inte beaktas uppstår fara för liv och hälsa.



**OBS! Typ av fara och farans ursprung!**  
Denna faroanvisning varnar för produkt-, miljö- eller andra sakskadorna.



**Märk:** Denna symbol används vid information som ska ge en bättre förståelse av olika processer.

### För din säkerhet

#### Allmänna säkerhetsanvisningar

- För en säker hantering av denna produkt måste användaren av produkten ha läst och förstått denna bruksanvisning före den första användningen.
- Beakta alla säkerhetsanvisningar! Om säkerhetsanvisningarna inte beaktas utsätter du dig själv och andra personer för fara.
- Spara alla bruks- och säkerhetsanvisningar för framtida bruk.
- Kontrollera att alla produktdelar är korrekt monterade.
- Håll produkten borta från öppen eld.

#### Förvaring och transport

- Förvara alltid produkten torr.

- Förvara produkten på en frostfri plats.
- Utsätt inte produkten för väder och vind i onödan.
- Skydda produkten mot skador vid transport.

#### Säkerhetsanvisningar för studsmatta



**OBS! Risk för personskadorna!** Personer som väger mer än 100 kg får inte använda detta sportredskap.

- Den här bruksanvisningen innehåller säkerhetsanvisningar, varningsanvisningar gällande rätt hoppeteknik på studsmattan för användarens säkerhet och information om korrekt montering, skötsel och underhåll av studsmattan så att den håller länge. Alla användare och tillsynspersoner bör därför läsa igenom anvisningarna noggrant. Alla personer som vill använda studsmattan bör känna till sina egna begränsningar när de utför hoppövningarna på studsmattan.
- Produktens stabilitet är säkerställd endast när den monteras och ställs upp på ett fast, jämnt och tillräckligt bärande underlag.
- Produkten bör ställas upp på en gräsmatta eller en lämpliga mattor.
- Ställ inte upp studsmattan på betong, asfalt eller andra hårda underlag.
- Innan du använder studsmattan bör du konsultera läkare för att säkerställa att du befinner dig i god fysisk kondition.
- Studsmattan är återfjädrande och kan göra så att användaren hamnar i ovanliga eller oväntade höjder och kroppsställningar.
- Använd inte produkten om den är våt eller nedsmutsad, till exempel med löv.
- Före varje användning ska du kontrollera om delar har lossnat, saknas eller är utnötta.
- Kontrollera särskilt så att inte skyddet har lossnat eller fjädrar hänger ut.
- Lägg aldrig främmande föremål som bollar eller andra sportredskap på studsmattan.
- Vi rekommenderar att du alltid använder medföljande säkerhetsnät.
- Ha på dig lämpliga kläder när du hoppar på studsmattan, till exempel sportkläder och strumpor.
- Ha aldrig på dig skor när du använder produkten.
- Endast en användare åt gången. Kollisionsrisk.
- Stäng alltid öppningen i nätet före användning.
- Används utan skor
- Använd inte studsmattan om hoppduken är våt.
- Töm fickorna innan du börjar hoppa och håll inget i händerna.
- Låt inte husdjur uppehålla sig på studsmattan för att undvika skador.
- Avlägsna alla vassa föremål från kläderna innan du går upp på studsmattan.
- Håll alla vassa eller spetsiga föremål borta från studsmattan.
- Säkerhetsnätet är till för att skydda användaren vid fall. Hoppa därför inte med avsikt mot nätet.

- Ändringar på studsattan (t.ex. påbyggnader) får endast ske enligt tillverkarens anvisningar. Det är särskilt viktigt att påbyggnadsdelar förses med anvisningar gällande montering, nödvändiga mått och korrekt infästning (t.ex. säkerhetsnät, klättringshjälp).
- Hoppa alltid i mitten av hoppduken.
- Hoppa inte ned från hoppduken.
- Hoppa inte för länge utan avbrott (ta regelbundna pauser).
- Sluta genast hoppa om du mår illa eller om du upplever smärta i leder eller muskler. Yrsel är ett tecken på utmattnings. Om du känner dig yr ska du därför sluta hoppa och lägga dig på marken.
- Längsta användningstid för säkerhetsnätet: 1 år.
- Observera. Åt inte medan du hoppar.
- Observera. Studsmattan ska monteras ihop av en vuxen person i enlighet med monteringsanvisningarna och kontrolleras före den första användningen.
- Observera. Vid stark vind får studsattan inte användas utan måste säkras.



Produkten lämpar sig inte för barn under 3 år eftersom den innehåller smådelar som kan sväljas.

## Uppackning

Packa upp produkten och kontrollera att alla delar finns med.

Se även: ► *Bortskaffa förpackningen – sid. 133*

## Leveransomfattning

► *Leveransomfattning – sid. 2*

### STUDSMATTA KOMPONENTLISTA UNDER RAM

► *Sid. 2, punkt 1*

- A. ÖVRE SKENA (8×)
- B. TÄCKDYNA (1×)
- C. STUDSMATTA (1×)
- D. FJÄDRAR (80×)
- E. BENFÖRLÄNGNING (8×)
- F. BENBAS (4×)
- G. FJÄDERFÄSTVERKTYG (1×)

### STYCKLISTA SKYDDSNÄT

► *Sid. 3, punkt 2*

- H. Skyddsnät (1×)
- I. Övre stav (8×)
- J. Undre stav (8×)
- K. Snabbspännanordning (16×)
- L. Skruv (8×)
- M. Monteringsverktyg (1×)
- N. Näthållare (8×)
- O. Hylsor (8×)
- P. Fiberstav (10×)

## Montering



**FARA! Omedelbar livsfara eller risk för personsador!** Se till att det finns minst 2 m fritt utrymme runt studsattan innan du monterar ihop den. I höjden ska det fria utrymmet vara minst 7 m.

Se till att inga kvistar, kablar eller andra objekt sticker in i det fria utrymmet.

Se till att det inte finns några objekt som trästubb, stenar eller liknande under eller intill studsattan.

Ställ inte upp studsattan intill väggar, träd eller andra sportredskap eller leksaker.



**OBS! Risk för produktsador!** Produkten ska monteras på stadigt och jämnt underlag med tillräcklig bärfkraft. Produktens stabilitet kan påverkas negativt om underlaget inte är tillräckligt stabilt.



**Märk:** Montering ska utföras av två personer.

► *Montering – sid. 4*

- Montera produkten på stadigt och jämnt underlag med tillräcklig bärfkraft.



**FARA! Risk för personsador!** Använd skyddshandskar vid monteringen. Särskilt stor skaderisk uppstår i samband med montering av fjäderna.



**WARNING! Omedelbar livsfara eller risk för personsador!** För att studsattan ska kunna användas på ett säkert sätt är det MYCKET VIKTIGT att kantskyddet sitter fast ordentligt och på rätt plats runt studsattans ram före användning.

### MONTERING AV STUDSMATTAN

► *Sid. 4, punkt 1*

- Sätt ihop alla överskenor till en stor cirkel och anslut den sista delen med hjälp av ytterligare en person. Denne skall hålla i motsatt sida medan du sätter ihop cirkelns båda ändrar.
- Fäst benförlängningarna på en överskena och upprepa detta för alla benförlängningar.

► *Sid. 4, punkt 2*

- Sätt i benen i härför avsedda hål.

► *Sid. 5, punkt 5*

- Spänn studsattan med klämhaken. Följ diagrammet som exempel. För undvikande av handsador rekommenderas att handskar alltid används under denna del av monteringen!

► *Sid. 5, punkt 6*

- Fäst fjäderskyddet med banden på fjäderna och på ramen. Kontrollera att knutarna är fixerade och att kantskyddet sitter korrekt.

### MONTERING AV SKYDDSNÄT

► *Sid. 6, punkt 8*

- Placera nätets undre stavar såsom visas ovan.

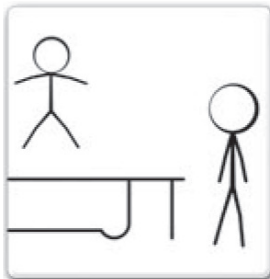
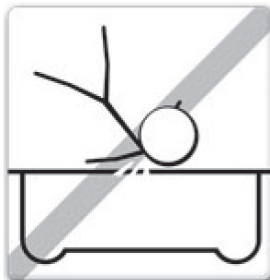
► *Sid. 6, punkt 9*

**SE**

- Fäst den undre nätstängan med nätmonteringssatsen på studs mattans ram.
- ▶ *Sid. 7, punkt 10*
- När alla stänger har monterats skall studs mattan se ut som på bilden ovan.
- ▶ *Sid. 7, punkt 11*
- Sätt i de övre nätstängerna i hylsorna och sätt sedan i dem i de undre nätstängerna.
- ▶ *Sid. 7, punkt 12*
- Sätt i fiberstavarnas olika delar i nätets övre del, och montera dem.
- Följ monteringsstegen och kontrollera att blixtlåset är korrekt placerat utåt.
- ▶ *Sid. 8, punkt 13*
- Montera det ÖVRE FÄSTET (näthållare) enligt bilden nedan.
- ▶ *Sid. 8, punkt 14*
- Fäst hakarna på studs mattans T-ringar.
- Kontrollera alla förankringar på studs mattan och ta hjälp av fler personer om så krävs för att få den på plats.

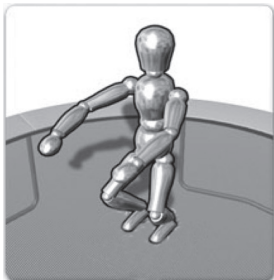
**Före det första hoppet**

- Använd inte studs mattan om du är påverkad av alkohol eller droger.
- Använd inte studs mattan om det finns husdjur, andra personer eller föremål under den.
- Håll inga föremål i handen under användningen och ställ inga föremål på studs mattan.
- Ställ aldrig studs mattan under överhängande föremål som t.ex. trädgrenar eller ledningar.
- Hoppa aldrig upp eller ned från studs mattan och använd den aldrig som trampolin för att hoppa upp på eller in i ett annat objekt.

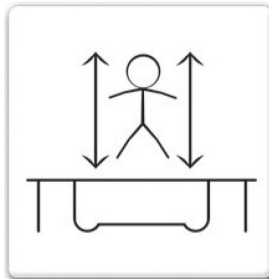


- Varje gång du ska använda studs mattan ska du kontrollera om det finns utnötta, skadade eller saknade delar. Detta kan under vissa omständigheter öka skaderisken. Var särskilt uppmärksam på följande:
  - Hål eller sprickor i studs mattan.
  - Studs mattan hänger ned.
  - Öppna sömmar eller andra tecken på slitage på mattan.
  - Böjda eller brutna delar på ramen, t.ex. ben.
  - Brutna, saknade eller skadade fjädrar.
  - Skadat, saknat eller felaktigt fastsatt kantskydd.
  - Delar (särskilt vassa) som sticker ut på ramen, fjädrarna eller mattan.
- Om du upptäcker någon av ovan nämnda defekter eller om du befärad att användaren kan komma till skada ska du genast demontera studs mattan eller förvara den oåtkomligt tills problemet åtgärdats!

- Ta dig tid att vänja dig vid studsattan och lär dig hur högt du kan hoppa vid varje hopp. Var noga med din kroppsställning och använd rätt hopp teknik tills du kan utföra varje hopp lätt och kontrollerat.
- Var försiktig när du kliver på och av studsattan. Ta dig inte upp på studsattan genom att hålla dig fast i ramstödet, klättra på hoppfjädrarna eller hoppa på mattan ovanifrån (t.ex. från en balkong, ett tak eller en stege). Detta är ytterst riskabelt.
- Hoppa inte ned på marken direkt från studsattan. Hjälpt barn att ta sig upp och ned från studsattan.
- För att undvika skador ska du öva dig på att landa innan du börjar hoppa:



- när du landar måste knäna vara lätt böjda för att kunna dämpa kraften från landningen. Sträck ut armarna så som visas på bilden för att få bättre balans.
- Börja alltid hoppa från mattans mitt.
- Hoppa endast lodrätt och uppåt.
- Hoppa alltid på ett kontrollerat sätt. Ett hopp är kontrollerat om du landar på samma ställe som du började hoppet från. Om du tappar kontrollen ska du genast sluta hoppa.
- Håll kroppen spänd när du hoppar och se till att behålla samma kroppsställning hela tiden.

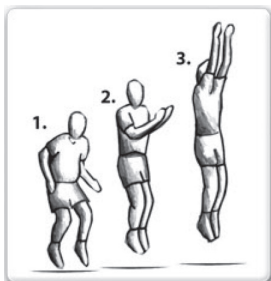


- Försök alltid att landa på fötterna och undvik att volta eller skruva på dig. Studsmattan är inte utformad för dessa rörelser.
- Vänd dig till kvalificerad tränare innan du försöker dig på andra hopp än grundhoppet.
- För att minska skaderisken måste tränaren förstå alla säkerhetsbestämmelser och anvisningar och kunna omsätta dem korrekt i praktiken.
- När studsattan inte kan hållas under uppsikt ska den säkras med lämpliga åtgärder så att ingen obehörig kan använda den.

## SE

## Dina första hopp

## Sträckhopp



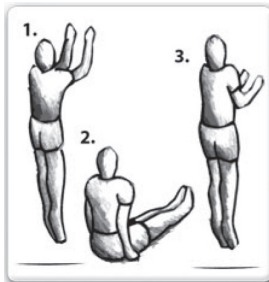
- Börja i stående position med axelbrett mellan fötterna. Håll huvudet upprätt och titta rakt fram på studs mattan.
- Sväng armarna framåt och högt över huvudet i cirkelformade rörelser.
- För ihop ben och fötter i luften, tåspetsarna ska peka nedåt.
- Håll fötterna i axelbrett avstånd när du landar på mattan (som i utgångspositionen).

## Knähopp



- Börja med ett plant sträckhopp.
- Landa på knäna som du håller i axelbredd avstånd. Håll ryggen rak och kroppen utsträckt. Sträck armarna åt sidan eller framåt för att hålla balansen.
- Studsa tillbaka till den ursprungliga hoppositionen genom att svänga upp armarna.
- När du behärskar hoppet på denna höjd kan du hoppa lite högre men tänk på att alltid hålla din hopp höjd under kontroll.

## Sithopp



- Börja med ett plant sträckhopp i normal position.
- Landa med benen rakt utsträckta och stöd dig med båda händerna intill höfterna. Håll ryggen rak och kroppen sträckt.
- Återgå till upprätt position genom att trycka från med händerna.
- När du behärskar hoppet på denna höjd kan du hoppa lite högre men tänk på att alltid hålla din hopp höjd under kontroll.

## AVANCERADE ÖVNINGAR



**Märk:** Vänd dig till kvalificerad trampolintränare innan du börjar utföra de avancerade övningarna för att upprätthålla en så hög säkerhetsnivå som möjligt.

Om du fortsätter att öva och vill lära dig avancerade övningar ska du vända dig till kvalificerad tränare.

## Sträckhopp



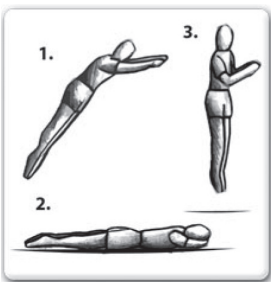
- Börja med ett plant sträckhopp i normal position.
- Landa på händer och knän samtidigt. Se till att ryggen är i vågrät linje med studs mattan och att händer och ben i axelbredd avstånd.
- Återgå till upprätt position genom att trycka från med händerna.
- När du behärskar hoppet på denna höjd kan du hoppa lite högre men tänk på att alltid hålla din hopp höjd under kontroll.
- Fortsätt inte med nästa övning förrän du behärskar detta hopp fullständigt.

### Med händer och knän till maghopp



- Landa samtidigt på händer och knän. Håll ryggen rak och håll kroppen sträckt med ryggen i vågrät linje med mattan. Sträck benen bakåt och lägg armarna i kors i luften framför ansiktet för att landa i liggande position på mattan.
- Se till att du landar med hela kroppen samtidigt på mattan.
- Tryck ifrån med händerna för att studsa tillbaka till upprätt position.
- När du klarar denna höjd kan du hoppa lite högre men tänk på att alltid hålla din hopphöjd under kontroll. Fortsätt inte med nästa övning förrän du behärskar detta hopp fullständigt.

### Maghopp



- Börja med ett plant sträckhopp i normal position.
- Håll ryggen rak och håll kroppen sträckt med ryggen i vågrät linje med mattan. Sträck benen bakåt och lägg armarna i kors i luften framför ansiktet för att landa i liggande position på mattan.
- Se till att du landar med hela kroppen samtidigt på mattan.
- Tryck ifrån med händerna för att studsa tillbaka till upprätt position.
- När du behärskar hoppet på denna höjd kan du hoppa lite högre men tänk på att alltid hålla din hopphöjd under kontroll.

### STRETCHING OCH RÖRLIGHET

Att hoppa studsatta dagligen kan vara en bra och hälsosam träningsform. Glöm inte att stretcha innan du börjar träna. Det hjälper till att få bort spänningar och trötthet i musklerna. Stretching kan även förhindra allvariga muskelskador under träning. Det

är viktigt att stretchingen integreras i ditt träningsprogram. Tänk på att inte stretcha innan musklerna har hunnit bli varma.

Följande stretchingrörelser är exempel på de vanligaste rörelserna som du bör utföra innan du börjar med övningarna. Utför stretchingen mjukt och sakta tills att du känner att det "drar" lätt i musklerna. I takt med att smidigheten ökar, kan du öka intensiteten i stretchingen. Stretcha inte så mycket att du känner smärta, och hoppa inte under tiden; det kan skada muskeln. Håll kvar varje stretchingrörelse i 10 till 20 sekunder. Andas ut genom stretchingen och andas in långsamt. Detta gör att du inte hoppar.

### VAD (UNDERBENETS BAKSIDA)



- Börja med ett ben som är sträckt ca 90 cm från väggen, med lätt böjt knä, och den andra benet ca 30 cm framåt. Luta dig mot väggen medan du håller hälar i marken och vrider fötterna inåt lätt (LAG INTENSITET).
- Eller börja med det ben som är sträckt ca 90 cm från väggen medan du håller knät rakt och rör det andra benet framåt ca 60 cm. Luta dig mot väggen medan du håller hälar i marken och vrider fötterna inåt lätt. (HÖGRE INTENSITET)
- Upprepa detta med det andra benet.

### ILIOTIBIALBAND (UTANFÖR HÖFTEN)



- Börja med det ben som skall stretchas ett steg framåt och bakom den andra foten. Rör höfterna i sidled mot väggen. Håll överkroppen borta från väggen och böj inte kroppen framåt.
- Upprepa detta med det andra benet.

**SE****NEDRE RYGG, HÖFTER. LJUMSKE OCH KNÄSENA**

- Ställ dig med fötterna isär ungefär axelbrett. Böj dig långsamt framåt från höfterna. Håll alltid knät lätt böjt.

**SIDOBÖJNING**

- Ställ dig med fötterna isär ungefär axelbrett. Håll alltid knät lätt böjt. Lägg vänstra handen på höften och sträck höger arm uppåt och över huvudet. Böj långsamt midjan åt vänster. (MINDRE INTENSITET)
- Eller sträck båda armarna över huvudet, låt vänster hand hålla i höger arm. Böj långsamt midjan åt vänster. (HÖGRE INTENSITET)
- Upprepa detta med den andra sidan.

**QUADRICEPTS (LÅRETS FRAMSIDA)**

- Ligg på mage och dra hälen med den andra handen mot stussen. Håll det sträckta låret på ett behagligt avstånd till det andra benet.
- Samma stretching kan även utföras stående. Låt inte låret hamna framför kroppen, och böj inte kroppen framåt.
- Upprepa detta med det andra benet.

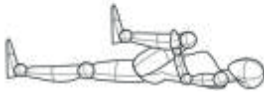
**LJUMSKE (LÅRETS INSIDA)**

- Sätt dig på marken med fotsulorna ihop. Tryck knät med armbågen försiktigt i riktning mot marken.
- Ställ dig med fötterna ca 90 cm - 120 cm isär och vrid dig lätt utåt. Håll ett knä rakt och böj det andra knät medan du lutar kroppen mot det böjda benet. Upprepa detta med den andra sidan.

**KNÄSENA (LÅRETS BAKSIDA)**

- Sitt med ett böjt knä och det andra benet rakt utsträckt. Fatta tag med båda händerna om det raka benets tår.
- Upprepa detta med det andra benet.

## SÄTESMUSKULATUR (HÖFTRYGG)



- Ligg på rygg. Dra upp ett knä till bröstet medan du håller det andra benet med rakt knä på marken. Samma stretching kan även utföras stående.
- Upprepa med det andra benet.

## FRÄMRE TIBIALIS (SKENBENETS FRAMSIDA)



- Stå med hela din vikt på ett ben. Sträck det andra benet framåt, böj dig och peka på vristerna.
- Upprepa detta med det andra benet.

## Underhåll

- De viktigaste delarna (ram, uppspänning, hoppduk, vaddering och säkerhetsnät) ska kontrolleras och underhållas med jämna mellanrum eftersom studsattan annars kan utgöra en säkerhetsrisk.

- Särskilt viktigt är det att genomföra kontrollerna i början av varje säsong samt regelbundet när studsattan används.
- Regelbundet underhåll krävs. Om underhållsarbetena inte genomförs med jämna mellanrum kan användaren utsättas för säkerhetsrisk.
- Kontrollera att alla fjäderbelastade anslutningar (läsbultar) är oskadda och att de inte kan förskjutas när studsattan används.
- Självslåsande muttrar används endast för engångsmontage och ska därför bytas ut.
- Obs! Endast för privat bruk.

## Kraftig vind

Vid kraftig vind kan studsattan slå runt. Om det är blåsigt ute ska studsattan förvaras på en skyddad plats eller demonteras. En annan möjlighet är att förankra den runda, övre delen av studsattans ram med hjälp av rep och pinnar i marken.

- Använd i så fall minst tre rep. Det räcker inte att bara förankra mattans ben i marken, eftersom den kan slitas loss från benfästena.

## Ändra studsattans position

- Undvik att transportera studsattan i monterat skick eftersom fjäderspänningen kan göra så att mattan missformas. Om transport ändå måste ske ska du beakta följande punkter:
  - Det krävs alltid fyra personer för att ändra studsattans position. Alla röranslutningar ska tejpas för med vattenfast tejp, t.ex. isoleringstejp. Detta skyddar ramen mot skador och förhindrar att anslutningar lossar.
  - Lyft studsattan lätt från golvet och håll den vågrätt mot golvet.
  - Om studsattans position ska ändras måste den tas isär.

## Rengöring och skötsel



**OBS! Skador genom påverkan utifrån!**  
Utsätt inte produkten för väder och vind i onödan.

- Beakta tillverkarens anvisningar vid användning av rengörande och vårdande medel.
- Torrborsta mattan för att rengöra den. Envis smuts avlägsnas med varmt såpvatten och en borste. Låt alltid torka före hopslagning.
- Kontrollera anslutningar regelbundet.

## Förvaring

- Produkten är frostkänslig. Vinterförvara produkten på en torr, välventilerad plats.

## Bortskaffande

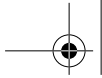
### Bortskaffa produkten

Genom att källsortera bidrar du till återvinningskretsloppet och andra former av återanvändning. Du hjälper då till att förhindra att farliga ämnen hamnar i miljön.

### Bortskaffa förpackningen

Förpackningen består av kartong och uppmärkta folier som kan återvinnas.

- Lämna dessa material till återvinningen.



**SE**

## Tekniska specifikationer

<b>Artikelnummer</b>	<b>120235</b>
Diameter	427 cm
Mått	ø427 x 260 cm
Maxvikt på användaren	100 kg

## Tärkeä, säilytä myöhempää tarvetta varten: Lue huolellisesti

### Sisälto

Ennen aloittamista...	135
Turvallisuuttasi varten	135
Pakkauksesta purkaminen	136
Toimituksen sisältö	136
Asennus	136
Ennen ensimmäistä hyppyä	137
Ensimmäiset hyppyt	139
EDISTYNEET HARJOITUKSET	139
VENYTTELY JA NOTKEUS	140
Huolto	142
Puhdistus ja hoito	142
Säilytys	142
Hävittäminen	142
Tekniset tiedot	143

### Ennen aloittamista...

#### Määräysten mukainen käyttö

Trampoliini on urheilulaite hyppyyden tukemiseen. Se on suunniteltu pystysuoriin hyppyyhin.

Tuotetta ei ole tarkoitettu kaupalliseen käyttöön.

Tuotetta on käytettävä käyttöohjeen ohjeiden mukaisesti.

#### Mitä käytetyt symbolit tarkoittavat?

Vaaroihin liittyvät ohjeet on merkitty selvästi käyttöohjeeseen. Seuraavia symboleita käytetään:



#### **VAARA! Vaaran tyyppi ja lähde!**

Tapaturmien riski ja hengenvaara, mikäli varoitushojeita ei noudateta.



#### **HUOMAUTUS! Vaaran tyyppi ja lähde!**

Tämä varoitus viittaa laite-, ympäristö- ja muihin esinevahinkoihin.



**Vihje:** Tämä merkki viittaa tietoihin, jotka annetaan toimenpiteiden parempaa ymmärtämistä varten.

### Turvallisuuttasi varten

#### Yleiset turvallisuusohjeet

- Turvallisen asennuksen varmistamiseksi käyttäjän on luettava ja ymmärrettävä tämän käyttöohjeen sisältämät ohjeet.
- Noudata kaikkia turvallisuusohjeita! Turvallisuusohjeiden laiminlyönnillä vaarannat itsesi ja muut ihmiset.
- Säilytä käyttöohje ja turvallisuusohjeet myöhempää tarvetta varten.
- Tuotteen kaikki osat täytyy asentaa oikein.
- Tuotetta ei saa pitää avotulen lähellä.

#### Varastointi ja kuljetus

- Tuote on säilytettävä kuivassa paikassa.
- Tuote on säilytettävä pakkaselta suojatussa tilassa.
- Älä jätä tuotetta turhaan epäedullisiin sääolosuhteisiin.

- Kuljetuksen aikana tuote on suojattava vahingoittumisilta.

#### Trampoliinin turvallisuusohjeet



#### **HUOMAUTUS! Loukkaantumisvaara!**

Henkilöt, joiden kehon paino on yli 100 kg, eivät saa käyttää tätä urheilulaitetta.

- Tässä käsikirjassa on esitetty turvallisuusohjeet ja oikeaan hyppyteknikkaan liittyvät varoitukset sekä asianmukaisen asennuksen ohjeet ja trampoliinin hoitoa ja kunnossapitoa koskevat ohjeet sen pitkän käyttöiän varmistamiseksi. Sen vuoksi kaikkien käyttäjien ja valvojien tulee tutustua näihin ohjeisiin. Jokaisen, joka haluaa käyttää trampoliinia, pitää tuntea omat rajansa hyppyyden suorittamisessa.
- Tuotteen vakaus on taattu, jos se asennetaan kiinteälle, tasaiselle ja tarpeeksi kestäväälle alustalle.
- Trampoliini pitää sijoittaa nurmikolle tai sille soveltuvien pinnoitteiden päälle.
- Trampoliinia ei saa asentaa betoni-, asfaltti- tai muille koville alustoille.
- Kysy lääkäritäsi neuvoa trampoliinin käytöstä, siten voit varmistaa, että terveytesi sallii laitteen käytön.
- Käyttäjä voi hypätä trampoliinin ponnahdusvoiman vuoksi epätavallisen ja odottamattoman korkealle eri asennoissa.
- Tämä urheilulaite ei saa olla käytettäessä märkä tai esim. lehtien peitossa.
- Tarkasta ennen jokaista käyttöä, että ei ole löystyneitä tai puuttuvia tai kuluneita rakenneosia.
- Kiinnitä erityistä huomiota, että suojapeite ei ole irronnut eivätkä jouset ole irronneet.
- Älä koskaan sijoita trampoliinille muita esineitä, kuten palloja tai muita urheiluvälineitä.
- Toimitukseen kuuluvan suojaverkon käyttöä suositellaan ehdottomasti.
- Käytä trampoliinilla hyppiessäsi sopivia vaatteita, ensisijaisesti urheiluvaatteita ja sukkiä.
- Älä koskaan käytä trampoliinilla kenkiä.
- Vain yksi käyttäjä. Törmäysvaara.
- Sulje aina ennen käyttöä verkkoaukko.
- Käytä ilman kenkiä.
- Älä käytä, jos hyppymatto on märkä.
- Tyhjennä ennen käyttöä taskut, älä pidä käsissäsi mitään.
- Vaurioiden välttämiseksi kotieläimiä ei saa päästää trampoliinin hyppymatolle.
- Ennen trampoliinin menemistä pitää kaikki terävät esineet poistaa vaatteista.
- Yleisesti matolle ei saa viedä mitään teräväreunaisia tai teräväkärkisiä esineitä.
- Turvaverkon tarkoitus on suojata käyttäjää siten, että hän ei putoa trampoliinilta, sen vuoksi sitä vasten ei saa hypätä tahallaan.
- Muutokset trampoliiniin (esim. osien lisääminen) on tehtävä valmistajan ohjeiden mukaisesti. Erityisesti osat on varustettava asennusta,

## FI

välttämättömiä mittoja ja oikeaa kiinnitystä koskevilla ohjeilla (esim. turvaverkko, poistumisasketmat).

- Hyppää aina hyppykankaan keskellä.
- Älä poistu hyppykankaalta hyppäämällä.
- Rajoita keskeytymätöntä käyttöä (säännöllisillä tauoilla).
- Lopeta välittömästi hyppääminen, jos tunnet pahoinvointia tai kipuja nivelissä tai lihaksissa. Pyörryttäminen viittaa väsymykseen ja silloin tulee lopettaa hyppiminen ja asettua makuuasentoon.
- Turvaverkon enimmäiskäyttöikä: 1. vuosi.
- Huomio. Älä syö hyppimisen aikana.
- Huomio. Aikuisen henkilön on koottava trampoliini kokoamisohjeiden mukaisesti ja tarkastettava se sen jälkeen ennen ensimmäistä käyttökertaa.
- Huomio. Kun tuuli puhalttaa voimakkaasti, kiinnitä trampoliini äläkä käytä sitä enää.



Tuote ei sovi alle 3-vuotiaille lapsille, koska he voivat niellä pienosia.

## Pakkauksesta purkaminen

Poista tuote pakkauksesta ja tarkista sen täydellisyys.

Katso myös: ► *Pakkauksen hävittäminen – siv. 143*

## Toimituksen sisältö

► *Toimituksen sisältö – siv. 2*

### TRAMPOLIINIIN OSALUETTELO, ALARUNKO

► *Siv. 2, kohta 1*

- A. YLÄKISKO (8 kpl)
- B. PEHMUKE (1 kpl)
- C. HYPPYMATTO (1 kpl)
- D. JOUSET (80 kpl)
- E. JALKOJEN PIDENNYSOSAT (8 kpl)
- F. JALKOJEN POHJAOSAT (4 kpl)
- G. JOUSTEN KIINNITYSTYÖKALU (1 kpl)

### TURVAVERKON OSALUETTELO

► *Siv. 3, kohta 2*

- H. Turvaverkko (1 kpl)
- I. Ylätanko (8 kpl)
- J. Alatanko (8 kpl)
- K. Pikakiinnitysväline (16 kpl)
- L. Ruuvit (8 kpl)
- M. Asennustyökalu (1 kpl)
- N. Verkkopidike (8 kpl)
- O. Hylsyt (8 kpl)
- P. Lasikuitutanko (10 kpl)

## Asennus



**VAARA! Välitön hengen- ja loukkaantumisvaara!** Varmista ennen asennusta, että trampoliinin ympärillä on vähintään 2 m vapaa tila. Ylöspäin pitää olla vähintään 7 m vapaa tila.

Tarkasta, että vapaaseen tilaan ei yllä mitään oksia, kaapeleita tai muita esineitä. Varmista, että trampoliinin alla tai vieressä ei ole mitään kantoja, kiviä tai muita vastaavia esineitä.

Älä asenna trampoliinia seinien, puiden tai muiden urheilu- tai leikkilaitteiden viereen



**HUOMAUTUS! Tuotevahinkojen vaara!** Tuote asennetaan kiinteälle, tasaiselle ja riittävän kuormituksen kestäväälle alustalle. Huono alusta heikentää tuotteen vakautta.



**Vihje:** Asennukseen tarvitaan kaksi henkilöä.

► *Asennus – siv. 4*

- Tuote on asennettava kiinteälle, tasaiselle ja riittävän kestäväälle alustalle.



**VAARA! Loukkaantumisvaara!** Käytä asennuksen aikana suojakäsineitä. Erylisesti jousien asennuksen yhteydessä on suuri loukkaantumisvaara.



**VAROITUS! Välitön hengen- ja loukkaantumisvaara!** Joita trampoliinia voi käyttää turvallisesti, ON ERITTÄIN TÄRKEÄÄ, että reunapehmuste on ennen laitteen käyttöä kiinnitetty asianmukaisesti, pitävästi ja oikeassa asennossa trampoliinin kehikkoon.

## TRAMPOLIINIIN ASENNUS

► *Siv. 4, kohta 1*

- Kiinnitä kaikki yläkiskot suureen kehään ja liitä viimeinen osa kahden hengen voimin. Toisen henkilön tulee pitää vastakkaiselta puolelta kiinni, kun toinen liittää kehän päät yhteen.
- Kiinnitä jalkojen pidennysosat yhteen yläkiskoon ja toista sama kaikille jalkojen pidennysosille.

► *Siv. 4, kohta 2*

- Työnnä jalat niihin tarkoitettuihin aukkoihin.

► *Siv. 5, kohta 5*

- Kiristä hyppymatto kiinnityskoukuilla. Noudata kaaviossa esitettyä esimerkkiä. Käsivammojen välttämiseksi on suositeltavaa käyttää suojakäsineitä asennuksen tämän vaiheen aikana!

► *Siv. 5, kohta 6*

- Kiinnitä jousisuojaus hihnoill jousiin ja runkoon. Varmista, että solmut kiinnittyvät kunnolla ja että reunasuojaus tulee oikein paikoilleen.

## TURVAVERKON ASENNUS

► *Siv. 6, kohta 8*

- Aseta verkon alatangot yllä esitetyn mukaisesti.

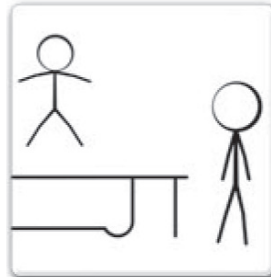
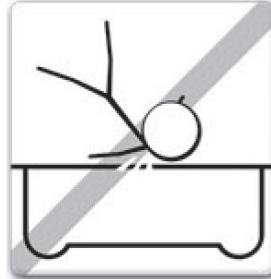
► *Siv. 6, kohta 9*

- Kiinnitä verkon alatangot verkon kiinnityssarjalla trampoliinin runkoon.
- *Siv. 7, kohta 10*
  - Kun kaikki tangot on asennettu, trampoliinin tulee näyttää samalta kuin yllä olevassa kuvassa.
- *Siv. 7, kohta 11*
  - Työnnä verkon ylätangot hylsyihin ja työnnä ne sitten verkon alatankoihin.
- *Siv. 7, kohta 12*
  - Aseta lasikuitutankojen eri osat verkon yläosaan ja asenna se paikoilleen.
  - Noudata asennusohjeita ja varmista, että vetoketju on oikealla kohdalla ulkopuolella.
- *Siv. 8, kohta 13*
  - Asenna YLEMPI KIINNIKE (verkkopidike) alla esitetyn kuvan mukaisesti.
- *Siv. 8, kohta 14*
  - Kiinnitä koukut hypymaton T-renkasiin.
  - Tarkasta trampoliinin kaikki kiinnitykset ja pyydä tarvittaessa lisää henkilöitä sen siirtämiseksi paikoilleen.

### Ennen ensimmäistä hyppyä



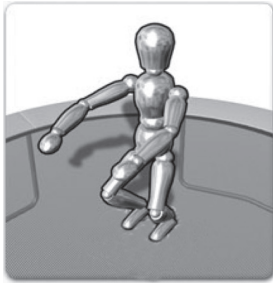
- Älä käytä trampoliinia alkoholin tai huumeiden vaikutuksen alaisena.
- Älä käytä trampoliinia, jos sen alla on eläimiä, muita ihmisiä tai esineitä.
- Älä pidä kädessäsi käytön aikana esineitä äläkä aseta mitään esineitä trampoliinille.
- Älä aseta trampoliinia ylhäältä riippuvien asioiden, kuten puunoksien tai johtojen, alle.
- Älä koskaan hyppää trampoliinille tai siitä alas äläkä koskaan käytä trampoliinia jonkun asian päälle tai sisälle hyppämiseen.



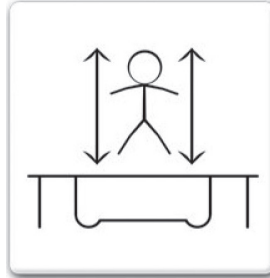
- Tarkasta trampoliini ennen jokaista käyttöä kuluneiden, vaurioituneiden tai puuttuvien osien varalta, jotka voivat joissain tapauksissa lisätä tapaturmavaaraa. Kiinnitä tällöin erityistä huomiota:
  - hypymatossa oleviin reikiin ja repeämiin
  - hypymaton riippumiseen
  - auenneihin saumoihin ja muihin maton kulumisilmiöihin
  - vääntyneisiin ja murtuneisiin kehikko-osiin, esim. jalat
  - murtuneisiin, puuttuviin ja vaurioituneisiin jousiin
  - vaurioituneisiin, puuttuviin tai vaarallisesti kiinnitettyihin reunasuojiiin
  - kaikenlaisiin ulkoneviin osiin (erityisesti teräväreunaisiin) kehikossa, jousissa ja matossa
- Jos havaitset jonkin yllämainituista vioista tai epäilet, että käyttäjä voi loukkaantua, trampoliini pitää purkaa ja siihen pääsy pitää estää siihen asti, että ongelma on korjattu!

## FI

- Totuttele vähitellen trampoliinin käyttöön ja opettele hyppyjesi korkeuksia. Kiinnitä tällöin erityistä huomiota asentoosi ja hyppyteknikkaan, kunnes pystyt suorittamaan jokaisen hypyn kevyesti ja hallitusti.
- Ole varovainen, kun nouset trampoliiniin tai poistut siitä. Älä pidä trampoliiniin noustessasi kiinni kehikon tukirakenteesta, älä astu jousien päälle tai hyppää yläkautta trampoliinimatolle (esim. terassilta, katolta tai tikkailta). Tämä kaikki on äärimmäisen vaarallista.
- Älä hyppää trampoliinilta suoraan maahan tai lattialle. Kun pikkulapset leikkivät trampoliinilla, heitä on autettava sisään- ja ulosmentäessä.
- Loukkaantumisen välttämiseksi sinun tulee harjoitella alastuloa ennen ensimmäistä hyppyä.



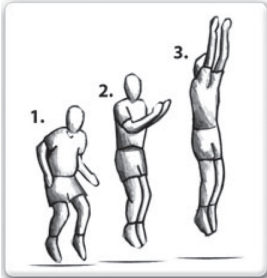
- Alastultaessa polvia pitää notkistaa hieman alastulon törmäysvoiman vähentämiseksi. Levitä kädet kuvan mukaisesti tasapainon parantamiseksi.
- Aloita hyppysi aina trampoliinin keskeltä.
- Hyppää aina vain suoraan ylöspäin.
- Hyppää trampoliinilla aina hallitusti. Hyppy on hallittu, kun laskeudut samaan kohtaan, josta aloitit hypyn. Jos menetät hallinnan, lopeta hyppääminen heti.
- Jännitä kehosi ja säilytä kehon asento samana hypyn ajan.



- Yritä aina pudota jaloillesi, älä yritä tehdä voltteja tai kierteitä. Trampoliinia ei ole suunniteltu tällaisille liikkeille.
- Käänny trampoliinihyppyjen valmentajan puoleen ennen kuin yrität perushyppyjä vaikeampia hyppyjä.
- Onnettomuusvaaran vähentämiseksi valmentajan pitää ymmärtää oikein kaikki turvallisuusohjeet ja muut ohjeet.
- Jos trampoliinia ei voi valvoa, on jollakin menetelmällä varmistettava, että kukaan ei käytä sitä valvomatta.

## Ensimmäiset hyppy

### Perushyppy



- Aloita seisovasta asennosta jalat hartioiden leveydelle levitetynä, pää suorassa ja katse eteenpäin trampoliinimattoon suunnattuna.
- Nosta kädet ylös eteen ja pyöriin liikkein ylös pään yläpuolelle.
- Vie sääret ja jalat ilmassa yhteen siten, että varpaan kärjet osoittavat alaspäin.
- Matolle alastullessasi pidä jalat hartioiden leveyden verran levitetynä (kuten aloitusasennossa).

### Polvhyppy



- Aloita matalalla perushyppyllä.
- Tule alas hartioiden leveyden mukaan levitetyillä jaloilla, pidä tällöin selkä suorana ja keho ojennettuna, kädet sivulla tai eteen nostettuna tasapainon säilyttämiseksi.
- Palaa alkuperäiseen hyppyasentoon nostamalla kädet ylös.
- Kun hallitset hypyn tällä tasolla, hyppää hieman korkeammalle, mutta muista hallita yhä edelleen hyppäkorkeus.

### Istumahyppy



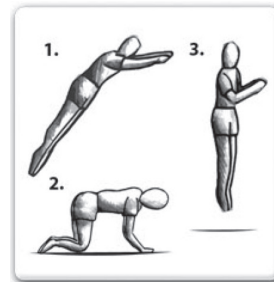
- Aloita matalalla perushyppyllä normaaliasennosta.
- Laskeudu jalat suorina ja tue itseäsi molemmilla käsillä lantion vierestä, selkä suorana ja keho ojennettuna.
- Palaa molemmilla käsillä tukien pystyasentoon.
- Kun hallitset hypyn tällä tasolla, hyppää hieman korkeammalle, mutta muista hallita yhä edelleen hyppäkorkeus.

## EDISTYNEET HARJOITUKSET



**Vihje:** Käänny koulutetun trampoliiniphyppien valmentajan puoleen ennen kuin siirryt edistyneempiin harjoituksiin parhaan mahdollisen turvallisuustason ylläpitämiseksi. Kun harjoittelet edelleen ja haluat oppia vaikeampia trampoliiniphyppäjä, käänny koulutetun ja valtuutetun valmentajan puoleen.

### Perushyppy



- Aloita matalalla perushyppyllä normaaliasennosta.
- Laskeudu samanaikaisesti käsille ja polville, kiinnitä tällöin huomiota siihen, että selkä on vaakatasossa hyppymattoon nähden ja kädet ja jalat levitetynä hartioiden leveydelle.
- Palaa molemmilla käsillä tukien pystyasentoon.
- Kun hallitset hypyn tällä tasolla, hyppää hieman korkeammalle, mutta muista hallita yhä edelleen hyppäkorkeus.
- Siirry seuraavaan harjoitukseen vasta, kun hallitset tämän hypyn varmasti.

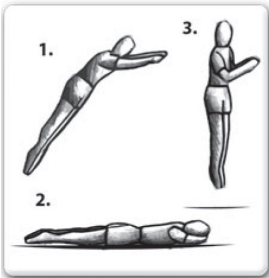
## FI

### Käsin ja polvin vatsahyppyyn



- Laskeudu samanaikaisesti käsille ja polville, pidä selkä suorana ja keho selän puolelta vaakatasossa mattoon nähden, oikease jalat taaksepäin ja risti kädet kasvojen edessä ilmassa, jotta laskeudut matolle makuuasennossa.
- Kiinnitä alastulossa huomiota siihen, että laskeudut koko kehon voimalla samanaikaisesti matolle.
- Työnnä käsillä vastaan ja palaa takaisin pystyasentoon.
- Kun hallitset hypyn tällä tasolla, hyppää hieman korkeammalle, mutta muista hallita yhä edelleen hyppykorkeus. Siirry seuraavaan harjoitukseen vasta, kun hallitset tämän hypyn varmasti.

### Vatsahyppy



- Aloita matalalla perushyppyllä normaaliasennosta.
- Pidä selkä suorana ja keho selän puolelta vaakatasossa mattoon nähden, oikease jalat taaksepäin ja risti kädet kasvojen edessä ilmassa, jotta laskeudut matolle makuuasennossa.
- Kiinnitä alastulossa huomiota siihen, että laskeudut koko kehon voimalla samanaikaisesti matolle.
- Työnnä käsillä vastaan ja palaa takaisin pystyasentoon.
- Kun hallitset hypyn tällä tasolla, hyppää hieman korkeammalle, mutta muista hallita yhä edelleen hyppykorkeus.

### VENYTTELY JA NOTKEUS

Päivittäinen hyppiminen trampoliinilla voi olla hyvä ja terveellinen liikuntamuoto. Ennen harjoittelujakson aloittamista kannattaa venytellä riittävästi. Venyttely

rentouttaa ja vapauttaa jumittuneet lihakset. Venyttely voi myös ehkäistä ennalta lihaskivut, joita voisi muutoin ilmetä liikunnan aikana. On tärkeää sisällyttää venyttely kulloiseinkin treeniohjelmaan. Muista, että venyttely tulee aloittaa vasta sitten, kun lihaksilla on ollut mahdollisuus lämmitä riittävästi.

Seuraavat venyttelytavat ovat esimerkkejä tavanomaisista venyttelyharjoitteista, joita tulee suorittaa ennen liikunnan aloittamista. Ne tulee suorittaa hitaasti ja pehmeästi, kunnes lihaksissa tuntuu kevyt venytys. Kun notkeus lisääntyy, venyttelyharjoitteiden intensiteettiä voidaan lisätä. Älä venytä kehon osia niin paljon, että se aiheuttaa kipua, äläkä tee yhtäkkisiä venytyksiä, koska se voisi aiheuttaa repeytymän lihakseen. Pysy venytysasennossa 10–20 sekuntia. Hengitä koko venytysvaiheen ajan ulos ja hengitä sitten hitaasti sisään. Näin et tee nykyisiä liikkeitä.

### POHJE (SÄÄREN TAKAPUOLI)



- Aloita toisella jalalla, joka on n. 90 cm:n etäisyydellä seinästä ojennettuna, polvi kuitenkin hieman koukussa, ja toinen jalka n. 30 cm siitä eteenpäin. Nojaa seinään samalla kun painat kantapäitäsi maahan ja käännät jalkateriäsi hieman sisäänpäin (MATALA INTENSITEETTI).
- Tai aloita toisella jalalla, joka on n. 90 cm:n etäisyydellä seinästä ojennettuna, pitäen polven suorana ja liikuttaen toista jalkaa n. 60 cm eteenpäin. Nojaa seinään samalla kun painat kantapäitäsi maahan ja käännät jalkateriäsi hieman sisäänpäin. (KORKEA INTENSITEETTI)
- Toista sama toisella jalalla.

### REIDEN LEVEÄ PEITINKALVO (LONKAN ULKOPINNASSA)



- Aloita pitäen venytettävää jalkaa askeleen verran taaempaan ja toisen jalan takana. Liikuta lonkkaasi sivuttain seinää kohti. Pidä yläkehosi irti seinästä, äläkä taivuta kehoasi eteenpäin.
- Toista sama toisella jalalla.

### ALASELKÄ, LONKAT, NIVUSET JA POLVITAIVE



- Asetu seisoma-asentoon jalat noin hartioiden leveydelle toisistaan. Taivuta itseäsi hitaasti lonkista eteenpäin. Pidä polvesi koko ajan hieman koukussa.

### SIVUTAIVUTUS



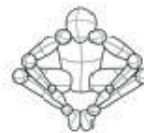
- Asetu seisoma-asentoon jalat noin hartioiden leveydelle toisistaan. Pidä polvesi koko ajan hieman koukussa. Aseta vasen kätesi lonkallesi ja ojenna oikea kätesi ylös pään yläpuolelle. Taivuta itseäsi hitaasti vyötäröstä vasemmalle. (VÄHÄINEN INTENSITEETTI)
- Tai ojenna molemmat käsivartesi pääsi yläpuolelle ja pidä vasemmalla kädelläsi kiinni oikeasta käsivarrestasi. Taivuta itseäsi hitaasti vyötäröstä vasemmalle. (KORKEA INTENSITEETTI)
- Toista sama toisella puolella.

### NELIPÄINEN REISILIHAS (REIDEN ETUPUOLI)



- Makaa vatsallasi ja vedä toista kantapäätäsi toisella kädellä pakaraa kohti. Pidä venytettävänä oleva reisi miellyttävällä etäisyydellä toisesta jalastasi.
- Voit myös suorittaa saman venytyksen seisaaltasi. Älä anna reiden siirtyä kehoosi nähden eteen äläkä taivuta vartaloasi eteenpäin.
- Toista sama toisella jalalla.

### NIVUSET (REIDEN SISÄPUOLI)



- Istuudu lattialle siten, että jalkapohjat tulevat vastakkain. Paina polviasi kyynärpäilläsi varovasti lattiaa kohden.
- Asetu seisoma-asentoon siten, että jalkasi ovat n. 90 cm - 120 cm toisistaan ja käännä vartaloasi hieman ulospäin. Pidä toinen polvesi suorana ja taivuta vähän toista polveasi samalla kun kallistat vartaloasi koukussa olevan polven puoleen. Toista sama toisella puolella.

### POLVITAIVE (REIDEN TAKAPUOLI)



**FI**

- Asetu istuma-asentoon siten, että toinen polvi on taivutettuna ja toinen jalka suorana. Yritä tarttua molemmilla käsillä suorana olevan jalan varpaisiin.
- Toista sama toisella jalalla.

**PAKARALIHAKSET (ALASELKÄ)**

- Asetu selällesi makaamaan. Vedä toista polvea rintaasi kohti samalla kun pidät toisen jalkasi lattialla polvi suorana. Voit suorittaa saman venytyksen myös seisaaltasi.
- Toista sama harjoite toisella jalalla.

**ETUMMAINEN SÄÄRILIHAS (SÄÄREN ETUPOULI)**

- Seiso pitäen koko painosi toisen jalan varassa. Ojenna toinen jalkasi eteenpäin, taivuta itseäsi ja ojenna nilkkaasi.
- Toista sama toisella jalalla.

**Huolto**

- Tarkista säännöllisesti tärkeimmät osat (kehikko, kiinnitykset, hyppymatto, pehmusteet ja turvaverkko) ja huolla ne, koska trampoliinin puutteellinen tarkastus voi tehdä siitä vaarallisen.
- Erityisen tärkeää on tarkastaa trampoliini jokaisen kauden alussa ja säännöllisesti käyttökausien aikana.
- Säännöllinen huolto on välttämätöntä. Säännöllisen huollon laiminlyönti voi vaarantaa käyttäjät.
- On tarkastettava, että kaikki jousikuormitteiset liitokset (lukkopulkit) ovat vahingoittumattomia ja että ne eivät voi käytön aikana siirtyä paikoiltaan.
- Itselukittuvat mutterit soveltuvat vain kerran asennettavaksi ja sen vuoksi ne pitää vaihtaa.
- Huomio! Vain kotikäyttöön.

**Voimakas tuuli**

Trampoliini voi kaatua voimakkaalla tuulella. Jos on odotettavissa tuulinen sää, trampoliini pitää siirtää suojatulle alueelle tai purkaa. Toinen mahdollisuus on ankkuroida trampoliinin pyöreä kehikko-osa köysien ja paalujen avulla maahan.

- Käytä tähän tarkoitukseen vähintään kolmea köyttä. Ei riitä, että vain trampoliinin jalat kiinnitetään maahan, koska se voi repeytyä ulos jalkaosista.

**Trampoliinin siirtäminen**

- Vältä asennetun trampoliinin siirtämistä, koska sen muoto voi muuttua jousten ollessa jännitettynä. Jos se kuitenkin on välttämätöntä, ota huomioon seuraavat seikat:
- Trampoliinin siirtämisessä tarvitaan aina neljä henkilöä. Kaikki putki-liitokset täytyy suojata säänkestävällä teipillä kuten esim. eristysteipillä. Sillä estetään, että kehikko vaurioituu tai liitokset aukeavat.
- Trampoliinia nostetaan kevyesti maasta ja pidetään se vaakatasossa maahan nähden.
- Jos trampoliini halutaan siirtää muulla tavalla, se on purettava.

**Puhdistus ja hoito**

**HUOMAUTUS! Ympäristövaikutuksista aiheutuvat vaarat! Älä jätä tuotetta turhaan epäedullisiin sääolosuhteisiin.**

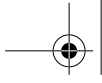
- Huomioi puhdistus- ja hoitovälineitä käyttäessäsi valmistajan antamat ohjeet.
- Harjaa kuivana puhtaaksi. Piintynyt lika poistetaan lämpimällä saippuavedellä ja harjalla. Anna kuivua aina ennen pakkaamista.
- Tarkista liitokset säännöllisesti.

**Säilytys**

- Tuote ei ole pakkasen kestävä. Varastoi tuote talven yli kuivassa, hyvin ilmastoidussa tilassa.

**Hävittäminen****Tuotteen hävittäminen**

Toimita käytetyt laitteet erikseen kierrätyspisteisiin tai muihin vastaaviin keräyspisteisiin. Siten voit välttää ympäristöä rasittavien aineiden pääsyn luontoon.



FI

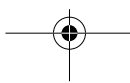
### Pakkauksen hävittäminen

Pakkaus koostuu pahvilaatikosta ja vastaavasti merkityistä muoveista, jotka voidaan antaa kierrätettäviksi.

- Vie nämä materiaalit uudelleenkäytettäviksi.

### Tekniset tiedot

<b>Tuotenumero</b>	<b>120235</b>
Halkaisija	427 cm
Miitat	ø427 x 260 cm
Käyttäjän maks. paino	100 kg



**KAZ****Пайдалану жөніндегі нұсқаулық****Маңызды! Кейінгі пайдалану үшін сақтап қойыңыз: Мұқият оқып шығыңыз:****Мазмұны**

Іске кіріспес бұрын...	144
Сіздің қауіпсіздігіңіз үшін	144
Орамын шешу	145
Жеткізілім көлемі	145
Монтаждау	145
Бірінші секіріс алдында	146
Бірінші секірістер	148
КҮРДЕЛІРЕК ЖАТТЫҒУЛАР	149
СОЗЫЛУ ЖӘНЕ СЕРПІМДІЛІК	149
Техникалық қызмет көрсету	152
Тазарту және күтім жасау	152
Сақтау	152
Көдеге жарату	152
Техникалық сипаттамалар	152

**Іске кіріспес бұрын...****Қолдану мақсаты**

Батут секіру қабілетін дамытуға арналған спорт жабдығы болып табылады. Жоғары қарай секіруге арналған.

Құрылғы өнеркәсіптік пайдалануға арналмаған.

Бұйымды пайдалану бойынша нұсқаулыққа сәйкес пайдаланған жөн.

**Бұл белгілер нені білдіреді?**

Қауіп туралы ескертулер мен нұсқаулар нұсқаулықта анық көрсетілген. Келесі белгілер пайдаланылады:



**ҚАУІП! Қауіп түрі мен көзі!** Бұл ескертулерді елемей адам өміріне және денсаулығына қауіп тудырады.



**НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Қауіп түрі мен көзі!** Бұл белгі аспаптың зақымдалу қаупі, қоршаған ортаға төнетін қауіп немесе өзге түрдегі материалдық залал туралы ескертеді.



**Нұсқау:** Бұл таңбамен жұмысты жақсырақ түсінуге бағытталған мәліметтер белгіленеді.

**Сіздің қауіпсіздігіңіз үшін****Қауіпсіздік техникасы бойынша жалпы нұсқаулар**

- Қауіпсіз жолмен монтаждау үшін, пайдаланушы осы пайдалану бойынша нұсқаулықты монтаждау алдында оқып, түсініп алуы керек.
- Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулардың барлығын сақтаңыз! Оларды елемей сіз бен басқа адамдар үшін қауіптің туындауына әкелуі мүмкін.
- Пайдалану бойынша нұсқаулықтар мен қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулардың барлығын келешекте пайдалану үшін сақтап қойыңыз.

- Өнімнің барлық бөлшектерін дұрыс орнату қажет.
- Өнімді ашық жалыннан алыс ұстаңыз.

**Сақтау және тасымалдау**

- Өнімді құрғақ жерде сақтау керек.
- Сақтау орнындағы температура 0°C-тан жоғары болуы керек.
- Өнімді ауа райының шамадан тыс әсеріне ұшыратпаңыз.
- Өнімді тасымалдау кезінде зақымдамауға көз жеткізіңіз.

**Батуттарға арналған қауіпсіздік ережелері**

**НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Жарақат алу қаупі бар!** Салмағы 100 кг-нан асатын тұлғаларға бұл спорттық жабдықты пайдалануға тыйым салынады.

- Бұл нұсқаулықта қауіпсіздік ережелері туралы ақпарат, қауіпсіздігіңізге кепілдік беретін, батутта дұрыс секіру әдісі бойынша кеңестер, барынша ұзақ пайдалану үшін батутты тиісінше монтаждау, оған күтім көрсету мен жарамды күйде сақтау бойынша нұсқаулар берілген. Басқару жұмысын жүргізетін барлық пайдаланушылар мен тұлғалар аталған нұсқаулармен танысып шығуы керек. Батутты пайдаланатын әрбір пайдаланушы секіру кезінде өз шектеулерін білуі тиіс.
- Қатты, тегіс әрі жеткілікті түрде берік бетте монтаждалып, орнатылған жағдайда ғана өнім тұрақтылығына кепілдік беріледі.
- Спорттық жабдық арнайы көгал немесе төсеніштерге орнатылады.
- Батутты бетон, асфальт немесе басқа да қатты беттерге орнатуға болмайды.
- Батутта секірмес бұрын, дәрігермен кеңесіп, денсаулық жағдайының кедергі келтірмейтініне көз жеткізіңіз.
- Осы спорттық жабдықтың серпілу әсерінен үлкен биіктікте және күтпеген дене күйінде болуыңыз мүмкін.
- Батутты дымқыл күйде немесе, мысалы, жапырақтармен ластанған жағдайда пайдалануға болмайды.
- Пайдалану алдында бөлшектердің байланысу тұрақтылығы, зақымдалған жерлер немесе тозу белгілерінің бар-жоғын тексеріңіз.
- Әсіресе қорғаныш төсемінің берік тұрып, серіппені жауып тұруын қадағалаңыз.
- Батутқа басқа заттарды (мысалы, доптар немесе басқа спорттық жабдықтар) қоюға болмайды.
- Батутты жинақтағы тормен бірге пайдалануға қатаң түрде кеңес беріледі.
- Батутта секірген кезде тиісті киімді, әсіресе спорттық костюм мен шұлықты киген жөн.
- Батутта аяқ киіммен секіруге болмайды.
- Оны тек бір адам пайдалануы тиіс. Соқтығысу қаупі бар.
- Пайдалану алдында әрдайым тор саңылауын жабу керек.
- Пайдалану алдында аяқ киімді шешу керек.

- Батуттың серпілетін беті дымқыл болған жағдайда пайдалануға болмайды.
- Пайдалану алдында қалтадан барлығын шығарып, қолдан зергерлік бұйымдар, сағат және т.б. заттарды шешу керек.
- Зақымдалуға жол бермеу үшін, жерге түсуге арналған төсеніште үй жануарларының жүруіне жол бермеңіз.
- Батутқа кірмес бұрын, киімнен барлық өткір заттарды алып тастаңыз.
- Барлық өткір және қадалғыш заттарды төсеніштен алшақ ұстау қажет.
- Қорғаныш тор батуттан құлаудан қорғайды, сондықтан торға әдейі секіруге болмайды.
- Батутты өндіруші нұсқауы бойынша өзгерту (мысалы, жаппа бөлшекті қосу) керек. Ең алдымен, аспалы бөлшектерді монтаждау, өлшемдер мен дұрыс бекіту бойынша нұсқауларға (мысалы, қорғаныш-ұстағыш торы, биіктікке көтеретін құрылғылар) сәйкес орнату керек.
- Әрдайым батуттың серпілу бетінің ортасына секіру керек.
- Секіру кезінде батуттың серпілу бетінің шегменен шығуға болмайды.
- Үздіксіз пайдалану мерзімін шектеу (жүйелі үзілістер жасау) керек.
- Буын/бұлшықет ауруы немесе жалпы денсаулық жағдайының нашарлауы байқалса, секіруді бірден тоқтату керек. Бас айналу шаршаудың белгісі болып табылғандықтан, осындай жағдай байқалса, секіруді тоқтатып, көлденең күйде жатыңыз.
- Қорғаныш-ұстағыш торды максималды пайдалану ұзақтығы: 1 жыл
- Назар аударыңыз. Секіру кезінде тамақ ішпеңіз.
- Назар аударыңыз. Батут ересек адамның тарапынан құрастыру нұсқауларына сәйкес құрастырылуы және кейін алғаш рет пайдалану алдында тексерілуі тиіс.
- Назар аударыңыз. Қатты жел жағдайында батутты бекітіп қойыңыз және пайдаланушы болмаңыз.



Өнім 3 жасқа толмаған балалардың пайдалануына арналмаған, себебі олар ұсақ бөлшектерді жұтып қоюы мүмкін.

## Орамын шешу

Бұйымның орамын ашқан кезде жеткізілімнің түгел екенін тексеру қажет.

Сондай ақ мыналарды қараңыз: ► *Орамды кәдеге жарату – 152-бет.*

## Жеткізілім көлемі

► *Жеткізу жиынтығы – 2-бет.*

### БАТУТ - АСТЫҢҒЫ ЖАҚТАУДЫҢ БӨЛШЕКТЕР ТІЗІМІ

► *2-бет., 1-тармақ*

- A. ЖОҒАРҒЫ ШИНА (8×)
- B. ТӨСЕМЕ (1×)
- C. ТҮСУГЕ АРНАЛҒАН ТӨСЕНІШ (1×)

- D. СЕРІППЕЛЕР (80×)
- E. АЯҚ ҰЗАРТҚЫШЫ (8×)
- F. АЯҚ НЕГІЗІ (4×)
- G. СЕРІППЕ БЕКІТУ ҚҰРАЛЫ (1×)

### ҚАУІПСІЗДІК ТОРЫНЫҢ СПЕЦИФИКАЦИЯСЫ

► *3-бет., 2-тармақ*

- H. Қауіпсіздік торы (1×)
- I. Жоғарғы өзек (8×)
- J. Астыңғы өзек (8×)
- K. Жылдам қысқыш құрылғы (16×)
- L. Бұранда (8×)
- M. Монтаждық құрал (1×)
- N. Тор ұстағышы (8×)
- O. Төлкелер (8×)
- P. Талшықты өзек (10×)

## Монтаждау



**ҚАУІП! Өмір үшін тікелей қауіп және дене жарақаттарын алу қаупі бар!**

Монтаждау алдында осы спорттық жабдық айналасында 2 м бос кеңістіктің бар екеніне көз жеткізіңіз. Бос кеңістік биіктігі 7 м-ден кем болмауы тиіс.

Кеңістікте ағаш бұтақтары, кабельдер мен басқа да заттардың жоқ екеніне көз жеткізіңіз.

Батут жанында немесе астында томарлар, тастар немесе басқа да соған ұқсас заттардың жоқ екеніне көз жеткізіңіз.

Батутты қабырғалар, ағаштар, спорттық немесе ойын жабдықтарының жанында орнатуға болмайды.



**НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Өнімді**

**зақымдау қаупі!** Өнімді жүк көтеру қабілеттілігі жеткілікті, берік әрі тегіс бетке орнату керек. Негізі тұрақсыз жерге орнатылса, өнім тұрақсыз болады.



**Нұсқау:** Монтаждау жұмысын екі адам орындауы тиіс.

► *Монтаждау – 4-бет.*

- Жабдықты берік, тегіс әрі тұрақты негізге орнатыңыз.



**ҚАУІП! Жарақат алу қаупі бар!** Монтаждау кезінде қорғаныш қолғап киіңіз.

Әсіресе, серіппелерді орнатқан кезде жарақат алу қаупі жоғары болады.



**ЕСКЕРТУ! Өмір үшін тікелей қауіп**

**және дене жарақаттарын алу қаупі бар!** Батуттың қауіпсіз пайдалану үшін, пайдаланар алдында жақтау негізін жақтауға дұрыс әрі нық бекіту маңызды болып табылады.

## БАТУТТЫ МОНТАЖДАУ

► *4-бет., 1-тармақ*

**KAZ**

- Барлық жоғарғы шиналарды үлкен шеңберге бекітіңіз және соңғы буынды байланыстыру үшін екінші адамның көмегіне жүгініңіз, ол сіз шеңбердің екі шетін жинағанша қарама-қарсы жағын ұстап тұруы тиіс.
- Аяқ ұзартқышын жоғарғы шинаға бекітіңіз және бұл әрекетті барлық аяқ ұзартқыштары үшін қайталаңыз.

► **4-бет., 2-тармақ**

- Аяқтарды арнайы саңылауларға енгізіңіз.

► **5-бет., 5-тармақ**

- Түсуге арналған төсенішті қысқыш ілмектермен керіңіз. Мысал ретінде диаграмманы қолданыңыз. Қолдың жарақаттануын болдырмау үшін әрдайым монтаждаудың осы қадамында қолғап киген жөн!

► **5-бет., 6-тармақ**

- Серіппе қақпағын таспалардың көмегімен серіппелерге және жақтауларға бекітіңіз. Бұл ретте түйіндердің бекітілгеніне және жиек қақпағы тиісінше орнатылғанына көз жеткізіңіз.

**ҚАУІПСІЗДІК ТОРЫН МОНТАЖДАУ**

► **6-бет., 8-тармақ**

- Тордың астыңғы өзектерін жоғарыда көрсетілгендей орналастырыңыз.

► **6-бет., 9-тармақ**

- Астыңғы тор қарнағын тордың бекіткіш жиынымен батуттың жақтауына бекітіңіз.

► **7-бет., 10-тармақ**

- Барлық қарнақтар монтаждалған соң, батут жоғарыдағы суреттегідей көрінуі тиіс.

► **7-бет., 11-тармақ**

- Жоғарғы тор қарнақтарын төлкелерге енгізіп, содан кейін астыңғы тор қарнақтарына енгізіңіз.

► **7-бет., 12-тармақ**

- Өртүрлі талшықты өзектерді тордың жоғарғы бөлігіне енгізіп монтаждаңыз.
- Монтаждау қадамдарын орындаңыз және сыдырма ілгектің тиісінше сыртқа орналастырылғанына көз жеткізіңіз.

► **8-бет., 13-тармақ**

- **ЖОҒАРҒЫ БЕКІТКІШТІ** (тор ұстағышы) төмендегі суретте көрсетілгендей монтаждаңыз.

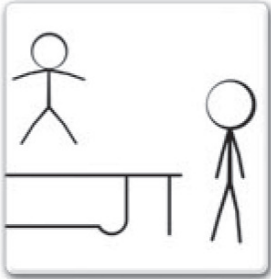
► **8-бет., 14-тармақ**

- Ілмектерді түсуге арналған төсеніштің Т тәрізді сақиналарына бекітіңіз.
- Батуттағы барлық бекіткіштерді тексеріп, батутты қажетінше орналастыру үшін бірнеше адамның көмегін сұраңыз.

**Бірінші секіріс алдында**

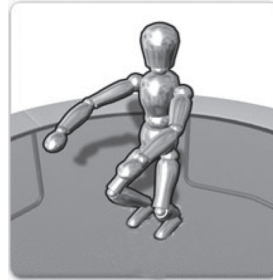


- Ішімдік не есірткіден мастанған күйде батутты қолданбаңыз.
- Батут астында үй жануарлары, басқа адамдар не бөгде заттар тұрған жағдайда батутты қолданбаңыз
- Пайдалану барысында қолыңызда ешқандай заттар ұстамаңыз және батут үстіне ешнәрсе қоюшы болмаңыз.
- Батутты ағаш бұтақтары немесе сымдар сияқты үстінен асылып тұрған заттардың астына қоймаңыз.
- Ешқашан батутқа секіріп шықпаңыз немесе батут үстінен жерге секірмеңіз және батутты басқа нысанның үстіне немесе ішіне секіру үшін қолданбаңыз.

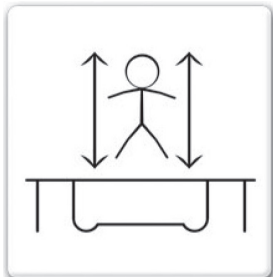


- Пайдалану алдында батутта тозған, зақымдалған жерлердің немесе жетіспейтін бөлшектердің бар-жоғын тексеру керек, себебі бұлар кейбір жағдайларда жарақат алу қаупін арттырады. Сонымен қатар келесілерге аса назар аудару қажет:
- жерге түсуге арналған төсеніште тесіктер мен сызаттардың жоқтығы;
- жерге түсуге арналған төсеніштің бүгілуі;
- төсеніштің ашылып кеткен тігістері немесе басқа да тозу белгілері;
- жақтау бөлшектерінің (мысалы, аяқтар) майысуы немесе сынуы;
- сынған, жетіспейтін немесе зақымдалған серіппелердің жоқтығы;
- зақымдалған, жетіспейтін немесе қауіпті бекітілген жиек төсемінің жоқтығы;
- жақтау, серіппелер немесе төсеніштегі кез келген түрдегі шығыңқы бөлшектердің (әсіресе өткір жиектері бар) жоқтығы.

- Айтылған жағдайлардың біреуі бар болса немесе пайдаланушының жарақат алуы мүмкін болса, батутты ақаулық жойылмайынша бөлшеу керек немесе қолданысқа бермеу керек!
- Өртүрлі күшпен секіру әрекеттерінің биіктігін есте сақтап, батутқа біртіндеп үйреніңіз. Жеңіл секіріп, қозғалыстарыңызды бақылап үйренбейінше, дене күйі мен секіру техникасына аса назар аударыңыз.
- Батутқа мінгенде және одан түскен кезде абай болыңыз. Батутқа мінген кезде рама немесе серіппе төсемін ұстауға, сондай-ақ батутқа жоғарыдан (мысалы, терраса, шатыр немесе баспалдақтан) секіруге тыйым салынады. Мұндай әрекеттер аса қауіпті болып саналады.
- Батуттан тікелей жерге секіруге болмайды. Батутта кішкентай балалар болса, оларға мініп, түсуге көмектесу керек.
- Жарақаттың алдын алу үшін, секіру алдында жерге дұрыс түсуді үйрену керек:



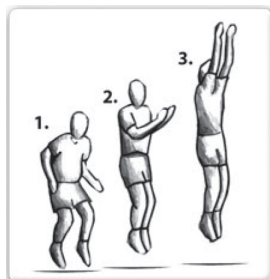
- жерге түсу кезінде соққы күшін жеңілдету үшін, тізені сәл бұғу керек. Тепе-теңдікті дұрыс сақтау үшін, қолды суретте көрсетілгендей екі жаққа созу керек.
- Секіруді әрдайым батут ортасынан бастаңыз.
- Әрдайым тек тігінен жоғары қарай секіріңіз.
- Батуттағы қозғалыстарыңызды әрдайым бақылаңыз. Секірген жеріңізге қайта түссеніз, бұл секіру бақыланатын болып есептеледі. Егер тепе-теңдікті жоғалтсаңыз, дереу секіруді тоқтатыңыз.
- Секіру кезінде дене бұлшықеттерін ширатып, денені бірдей күйде сақтауға тырысыңыз.

**KAZ**

- Өрдайым аяғыңызды тіреп түсуге тырысыңыз және сальто жасап немесе аударылып түспеңіз. Батут бұл үшін арналмаған.
- Егер күрделірек секіру әдістерін үйренгіңіз келсе, білікті жаттықтырушыға жүгініңіз.
- Жарақат алу қаупін азайту үшін, жаттықтырушы барлық қауіпсіздік ережелерін және арнайы нұсқауларды үйретуі тиіс.
- Егер батут қадағаланбай тұрса, оны ешкімнің пайдаланып жатпағанына көз жеткізіңіз.

## Бірінші секірістер

### Жоғары қарай секіру

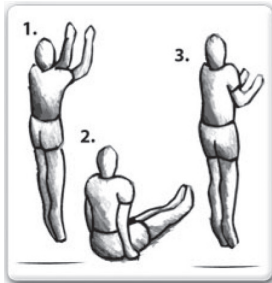


- Тіке, аяқтарыңызды иық деңгейінде ұстап, басыңызды алға қаратылған күйде, алдыңыздағы төсенішке қарап тұрыңыз.
- Қолдарыңызды жоғары қарай сілтеп, басыңыздың үстінен айналдырыңыз.
- Аяғыңыз бен табаныңызды ауада бірге қосып, аяқ саусақтарын төмен қарай созыңыз.
- Төсенішке түсу кезінде, аяқ иық деңгейі бойынша бастапқы күйге оралады.

### Тізеге секіру



- Кәдімгі секірістерден бастаңыз.
- Түскенде, тепе-теңдікті сақтау үшін, тізелеріңізді иық деңгейінде ұстап, арқаңызды тік, кеуденізді тырыстырып, қолыңызды жаныңызға немесе алға қарай созыңыз.
- Қолдарыңызды жоғары қарай сілтеу арқылы аяғыңызбен тұрып, секіруді жалғастырыңыз.
- Бір биіктікте секіруді игеріп, сәл жоғары секіріңіз, сонымен қатар секірістердің биіктігін бақылауды жалғастыра беріңіз.

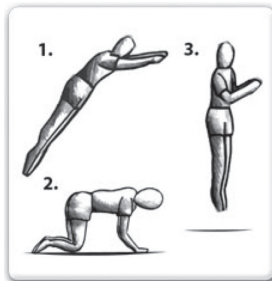
**Отырған күйде секіру**

- Қалыпты күйде кәдімгі секірістерден бастаңыз.
- Түскенде, екі қолыңызды жамбасыңызға тіреп, аяғыңызды алға қарай созыңыз, арқаңызды тік ұстап, денеңіздің бұлшықеттерін тырыстырыңыз.
- Қолыңызбен серпіліп, тік күйге оралыңыз.
- Бір биіктікте секіруді игеріп, сәл жоғары секіріңіз, сонымен қатар секірістердің биіктігін бақылауды жалғастыра беріңіз.

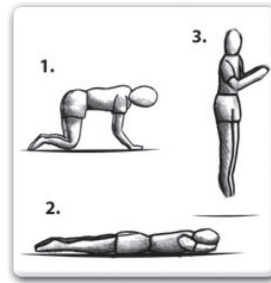
**КҮРДЕЛІРЕК ЖАТТЫҒУЛАР**

**Нұсқау:** Күрделірек секірістерге өтпес бұрын, максималды қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін, батутта секіру бойынша тәжірибелі жаттықтырушыға жүгініңіз.

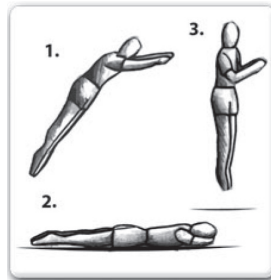
Егер ары қарай жаттығып, күрделірек секіру әдістерін орындағыңыз келсе, білікті, тәжірибелі жаттықтырушыға жүгініңіз.

**Жоғары қарай секіру**

- Қалыпты күйде кәдімгі секірістерден бастаңыз.
- Төсенішке қолыңыз бен тізеңізді тіреп түсіңіз, сонымен қатар арқаның төсенішке параллель, ал білек пен тізеңіз иықпен бірдей деңгейде болуын қадағалаңыз.
- Қолыңызбен серпіліп, тік күйге оралыңыз.
- Бір биіктікте секіруді игеріп, сәл жоғары секіріңіз, сонымен қатар секірістердің биіктігін бақылауды жалғастыра беріңіз.
- Осы секірісті игеріп алғаннан кейін келесі секіріске өтіңіз.

**Қол мен тізе күйінен етпетінен түсу күйі**

- Қолыңыз бен тізеңізді тіреп түсіңіз, сонымен қатар арқаның төсенішке параллель екенін қадағалаңыз. Төсенішке етпетінен түсу үшін ауада аяқтарыңызды артқа, қолдарыңызды алға қарай созыңыз.
- Төсенішке бүкіл денеңізбен бір уақытта түсуді ұмытпаңыз.
- Қолыңызбен серпіліп, тік күйге оралыңыз.
- Бір биіктікті игеріп, сәл жоғары секіріңіз, сонымен қатар секірістердің биіктігін бақылауды жалғастыра беріңіз. Осы секірісті игеріп алғаннан кейін келесі секіріске өтіңіз.

**Етпетінен түсетіндей секіру**

- Қалыпты күйде кәдімгі секірістерден бастаңыз.
- Арқа төсенішке параллель болуы қажет, төсенішке етпетінен түсу үшін ауада аяқтарыңызды артқа, қолдарыңызды алға қарай созыңыз.
- Төсенішке бүкіл денеңізбен бір уақытта түсуді ұмытпаңыз.
- Қолыңызбен серпіліп, тік күйге оралыңыз.
- Бір биіктікте секіруді игеріп, сәл жоғары секіріңіз, сонымен қатар секірістердің биіктігін бақылауды жалғастыра беріңіз.

**СОЗЫЛУ ЖӘНЕ СЕРПІМДІЛІК**

Батут үстінде күнделікті секіру жақсы, денсаулық үшін пайдалы жаттығу болуы мүмкін. Жаттығуды бастамас бұрын созылуыңыз керек. Созылу әрекеттері босаңсытуға мүмкіндік береді және бұлшықетіңізге түсетін жүктемені түсіре алады. Созылу арқылы, сондай-ақ жаттығу барысында бұлшықеттің ауыр жарақаттарының алдын алуға болады. Жаттығу бағдарламасына созылу әрекеттерін кіріктіру өте маңызды болып табы-

**KAZ**

лады. Бұлшықеттерді қыздырып алмас бұрын созылу әрекеттерін орындамағаныңызға көз жеткізіңіз.

Төмендегі созылу әрекеттері жаттығуды бастамас бұрын орындалуы тиіс ең жиі созылу әрекеттерінің мысалдары болып табылады. Бұл созылу әрекеттерін бұлшықеттердің жеңіл «созылуы» сезілгенше бірсарынды және баяу орындаңыз. Иілгіш болған кезде, созылу қарқындылығын көтеруге болады. Ауыру сезілетін және созылуды жалғастыру мүмкін болмайтын нүктеге дейін созылуға болмайды, әйтпесе бұлшықетті созып ауыртып алу қаупі туындайды. Әр созылу күйін 10 - 20 секунд ұстап тұрыңыз. Созылу арқылы дем шығарып, баяу дем алыңыз. Бұл қысымның кенет көтерілуіне жол бермейді.

**БАЛТЫР ЕТ (ЖІЛІНШІКТИҢ АРТҚЫ ЖАҒЫ)**

- Әрекетті бастаған кезде, бір аяғыңыз тізесі бүгілген күйде қабырғадан шамамен 90 см-ге және екінші аяғыңыз алға қарай шамамен 30 см-ге созылуы тиіс. Өкшеңізді төмен түсіре отырып және аяғыңызды сәл ішке бұрып, қабырғаға сүйеніңіз (**ТӨМЕН ҚАРҚЫНДЫЛЫҚ**).
- Немесе: әрекетті бастаған кезде, бір аяғыңыз тізесі тік күйде қабырғадан шамамен 90 см-ге және екінші аяғыңыз алға қарай шамамен 60 см-ге созылуы тиіс. Өкшеңізді еденде ұстай отырып және аяғыңызды сәл ішке бұрып, қабырғаға сүйеніңіз. (**ЖОҒАРЫ ҚАРҚЫНДЫЛЫҚ**)
- Бұл әрекетті екінші аяғыңыз үшін қайталаңыз.

**ИЛИОТИБИАЛЬДИ ЖОЛ (ЖАМБАС БУЫНЫНАН ТЫС)**

- Әрекетті бір аяғыңызды екінші аяқтың алдында немесе артында созып бастаңыз. Санды қабырғаға бүйірінен жылжытыңыз. Денеңіздің жоғарғы бөлігін қабырғадан алшақ ұстап, денеңізді алға қарай еңкейтпеңіз.
- Бұл әрекетті екінші аяғыңыз үшін қайталаңыз.

**АРҚАНЫҢ АСТЫҢҒЫ БӨЛІГІ, САН. ШАП ЖӘНЕ ТІЗЕАСТЫ СІҢІР**

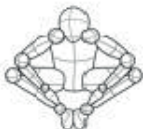
- Аяғыңызды бір-бірінен шамамен иық ұзындығына қойыңыз. Саныңыздан баяу алға қарай еңкейіңіз. Тізеңізді әрдайым сәл бүгіп ұстаңыз.

**БҮЙІРЛІК БҮГІЛУ АЙМАҒЫ**

- Аяғыңызды бір-бірінен шамамен иық ұзындығына қойыңыз. Тізеңізді әрдайым сәл бүгіп ұстаңыз. Сол қолыңызды санға қойып, оң қолыңызды жоғары қарай бас үстінен созыңыз. Беліңізді баяу солға қарай бүгіңіз. (**ТӨМЕН ҚАРҚЫНДЫЛЫҚ**)
- Немесе: екі қолыңызды бас үстінен созып, сол қолыңызбен оң қолыңызды ұстап алыңыз. Беліңізді баяу солға қарай бүгіңіз. (**ЖОҒАРЫ ҚАРҚЫНДЫЛЫҚ**)
- Бұл әрекетті басқа бүйір үшін қайталаңыз.

**ТӨРТ БАСТЫ БҰЛШЫҚЕТ (САННЫҢ АЛДЫҒЫ ЖАҒЫ)**

- Етпетінен жатыңыз да, өкшеңізді екінші қолмен құйрығыңызға қарай тартыңыз. Созылған санды екінші аяғыңыздан жайлы аралықта ұстаңыз.
- Немесе: дәл осылайша тік тұрып созылуға болады. Санды денеңіздің алдына шығарып алмаңыз және денеңізді алға қарай еңкейтпеңіз.
- Бұл әрекетті екінші аяғыңыз үшін қайталаңыз.

**ШАП (САННЫҢ ІШКІ ЖАҒЫ)**

- Табандарыңызды бір-біріне сүйеп, жерге отырыңыз. Тізеңізді шынтақпен абайлап жерге қарай итеріңіз.
- Табандарды бір-бірінен шамамен 90 - 120 см-ге алыстатып, азғантай сыртқа бұрылыңыз. Бір тізеңізді тік ұстап, екінші тізені денеңізді оған қарай еңкейту арқылы бүгіңіз. Бұл әрекетті басқа бүйір үшін қайталаңыз.

**ТІЗЕАСТЫ СІҢІР (САННЫҢ АРТҚЫ ЖАҒЫ)**

- Бір аяғыңызды тізесін бүгіп, екінші аяғызды созып отырыңыз. Екі қолыңызбен созылған аяқтың саусақтарын ұстап алыңыз.
- Бұл әрекетті екінші аяғыңыз үшін қайталаңыз.

**ҚҰЙРЫҚ БҰЛШЫҚЕТТЕРІ (САННЫҢ АРТҚЫ ЖАҒЫ)**

- Шалқасынан жатыңыз. Бір тізеңізді кеудеге қарай тартып, екінші аяғыңызды тізесімен толықтай жерге жатқызып ұстаныңыз. Дәл осылайша тік тұрып созылуға болады.
- Әрекетті екінші аяғыңыз үшін қайталаңыз.

**АЛДЫҒЫ АСЫҚТЫ ЖІЛІК ЖҮЙКЕСІ (АСЫҚТЫ ЖІЛІКТІҢ АЛДЫҒЫ ЖАҒЫ)**

- Бүкіл салмағыңызды бір аяққа түсіріп тұрыңыз. Екінші аяқты алға қарай созыңыз, содан кейін еңкейіп, жіліншікке қарап тұрыңыз.
- Бұл әрекетті екінші аяғыңыз үшін қайталаңыз.

**KAZ****Техникалық қызмет көрсету**

- Маңызды бөлшектерді (жақтаулар, көргіштер, батуттың серпілетін беттері, қаптауыш және қорғаныш торлар) тұрақты түрде бақылау және техникалық қызмет көрсету қажет, себебі бақыламаған жағдайда, батут қауіп-қатер көзіне айналуы мүмкін.
- Тексерісті әсіресе әр мауысам алдында және пайдалану маусымы кезінде жүйелі түрде орындап тұру маңызды.
- Тұрақты түрде техникалық қызмет көрсету қажет. Тұрақты түрде техникалық қызмет көрсету кезіндегі ұқыпсыздық пайдаланушыға қауіп төндіруі мүмкін.
- Серіппелі жүктемелерде (тоқтатқы саусақтар) зақымдардың бар-жоғын, сондай-ақ олардың діріл кезінде жылжымайтындығын тексеру қажет.
- Өздігінен тежелетін гайкалар тек бір рет пайдалануға арналған, сол себепті оларды ауыстыру қажет.
- Назар аударыңыз! Тек үйде пайдалануға арналған.

**Қатты жел**

Қатты жел кезінде батут аударылып кетуі мүмкін. Ауа райының желді болуы күтілсе, батутты қорғалған аймаққа көшіру немесе бөлшектеу қажет. Болмаса, сым арқандар мен қазықшаларды пайдаланып, батут жақтауының жоғарғы бөлігін бекітуге болады.

- Кемінде 3 сым арқан пайдалану керек. Еденге батуттың аяқтарын ғана бекіту жеткіліксіз, себебі аяқтары бекіткен жерден шығып кетуі мүмкін.

**Батуттың орнын ауыстыру**

- Батут серіппенің күш түсіруінен деформациялануы мүмкін болғандықтан, құрастырылған батутты тасымалдауға жол бермеңіз. Дегенмен бұл қажет болса, төмендегілерді ескеру керек:
- Батуттың орнын ауыстыру үшін, әрдайым төрт адам қажет. Барлық құбыр қосылымдары қолайсыз ауа райына төзімді жабысқақ таспамен оралуы керек (мысалы, оқшаулағыш таспамен). Бұл жақтаудың зақымдалуына немесе қосылымдардың босап кетуіне жол бермейді.
- Орнын ауыстыру үшін, батутты жерден көтеріп, жерге көлденең ұстап тұрыңыз.
- Егер батутты басқаша орналастыру қажет болса, оны бөлшектеу қажет.

**Тазарту және күтім жасау**

**НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Қоршаған орта өсерінен зақымдалу қаупі бар! Өнімді ауа райының шамадан тыс өсеріне ұшыратпаңыз.

- Тазалау және күтім жасауға арналған құралдарды пайдаланған кезде өндіруші нұсқауларын сақтаңыз.

- Тазалау үшін құрғақ қылшақты пайдаланыңыз. Қатты ластанған жерлерді сабынды жылы сумен қылшақ арқылы кетіріңіз. Өнімді орамға салмас бұрын, оның кептіріңіз.
- Қосылымдарды тұрақты түрде тексеріп тұрыңыз.

**Сақтау**

- Өнім аязға сезімтал. Қыс мезгілінде өнімді құрғақ әрі жақсы желдетілетін үй-жайда сақтаған жөн.

**Көдеге жарату****Өнімді көдеге жарату**

Қызмет ету мерзімі өтіп кеткен құралды бөлек жинау оны қайта пайдалануды немесе қайталама айналымның басқа әдісін қамтамасыз етеді. Бұл қоршаған ортаның ластануымен күресуге көмектеседі.

**Орамды көдеге жарату**

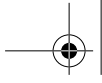
Қаптама қайта пайдалануға арналған және тиісті белгісі бар картон мен жұқалтырдан тұрады.

- Бұл материалдар әрі қарай қайта пайдалану үшін көдеге жаратуға жатады.

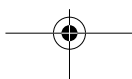
**Техникалық сипаттамалар**

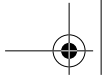
Артикул нөмірі	120235
Диаметр	427 cm
Өлшемдері	ø427 x 260 cm
Пайдаланушының максимал-ды салмағы	100 кг

**Өндірілген күні туралы ақпарат жапсырмада көрсетілген.**

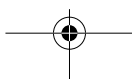


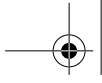
**KAZ**



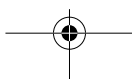


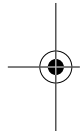
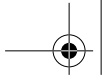
**KAZ**





**KAZ**





Euromate GmbH  
Emil-Lux-Straße 1  
42929 Wermelskirchen  
GERMANY  
Hotline +49 (0) 2196 / 76-3333  
www.euromate.de

**Изготовитель/Өндіруші:**

Евромейт ГмБХ  
Эмиль-Люкс-Штр. 1  
42929 Вермельскирхен  
ГЕРМАНИЯ

**Импортер/Импорттаушы:**

ООО «ОБИ Прямой Импорт и Поставки»  
Российская Федерация,  
125252, г. Москва,  
ул. Авиаконструктора Микояна, дом 12,  
этаж 9, помещение I, комната 29  
+7 495 933 46 80

Информация о дате изготовления указана на товаре.  
Өндірілген күні туралы ақпарат тауар үстінде белгіленген.

Срок службы указан на маркировке упаковки продукции.  
Қызмет ету мерзімі өнім орауышының таңбаламасында белгіленген.

НЕ ПОДЛЕЖИТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ И ДЕКЛАРИРОВАНИЮ  
СООТВЕТСТВИЯ

МІНДЕТТІ СЕРТИФИКАТТАУҒА ЖӘНЕ СӘЙКЕСТІЛІКТІ ЖАРИЯЛАУҒА ЖАТПАЙДЫ

Art.-Nr. 120235

V-311019

