User's Manual – Jump Fitness Trampoline – GymBeam
Bedienungsanleitung – Jump Fitness Trampolin – GymBeam
Instrukcja obsługi – Trampolina fitness – GymBeam
Uživatelský manuál – Fitness Trampolína Jump – GymBeam
Používateľský manuál – Fitness Trampolína Jump – GymBeam
Használati útmutató – Jump Fitness trambulin – GymBeam
Manual de utilizare – Trambulină pentru sărituri Fitness – GymBeam
Manuale utente – Trampolino fitness – GymBeam
Korisnički priručnik – Jump fitness trampolin – GymBeam
Ръководство за потребителя – Jump Fitness Trampoline – GymBeam
Посібник користувача – Фітнес-тренажер для стрибків на батуті – GymBeam
Navodila za uporabo – Fitnes trampolin – GymBeam
Εγχειρίδιο Χρήσης – Fitness Τραμπολίνο Γυμναστικής – GymBeam

GymBeam

User's Manual – Jump Fitness Trampoline – GymBeam EN

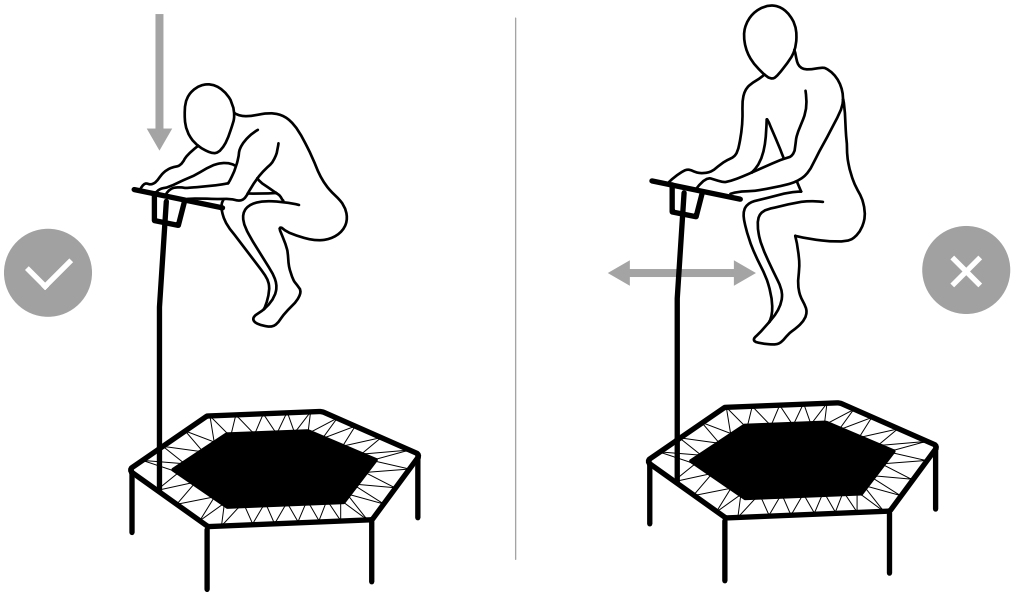
CONTENTS

1. Safety Notice/ 2. Technical Details/ 3. Package Contents/ 4. Installation/ 5. Exercises/ 6. Maintenance/ 7. Warranty

SAFETY NOTICE

Before beginning to use this device, we recommend that you carefully read the enclosed manual and keep it for possible future use.

1. Use this product only as described in this manual.
2. Place the trampoline on a firm, level and clean surface and make sure it is stable.
3. The product is only suitable for indoor use. Storing it outdoors, and in damp and cold places could lead to its damage.
4. Before each use, check that the trampoline is not torn or otherwise damaged in some places. If this is the case, the damaged parts will need to be replaced.
5. Check and tighten all of the nuts and bolts regularly.
6. The handle of the trampoline serves only as an aid to help you balance your upper body and as a secondary support. It cannot support the weight of the entire body.



7. The handle is designed to wiggle. In doing so, it helps balance the unstable load as you jump on the trampoline.
8. Only one person can exercise on the trampoline at a time. No other persons are allowed to crawl under the trampoline or sit or lie on its edges while it is in use.
9. Always remove earrings, bracelets and all other jewellery before exercising.
10. Before you start exercising, check that the space under the trampoline is empty.
11. Jump only on the centre of the trampoline.
12. Do not fall or jump on your knees. Injury could occur.
13. Always wear appropriate sports clothing and sturdy shoes for exercise. Avoid loose clothing that can catch on the trampoline.
14. Be especially careful when assembling this product and connecting its individual parts.
15. Before each workout, warm up and do some stretching exercises.
16. If you experience nausea, dizziness, chest pain or other risk symptoms during exercise, stop training immediately and seek medical attention.
17. Never leave children or pets unattended near the trampoline.
18. The use of the trampoline is not suitable for children under 6 years of age.
19. Children over the age of 6 can only use the trampoline under the supervision of an adult who has experience with this sports accessory.
20. The load capacity of the trampoline is 150 kg.

WARNING

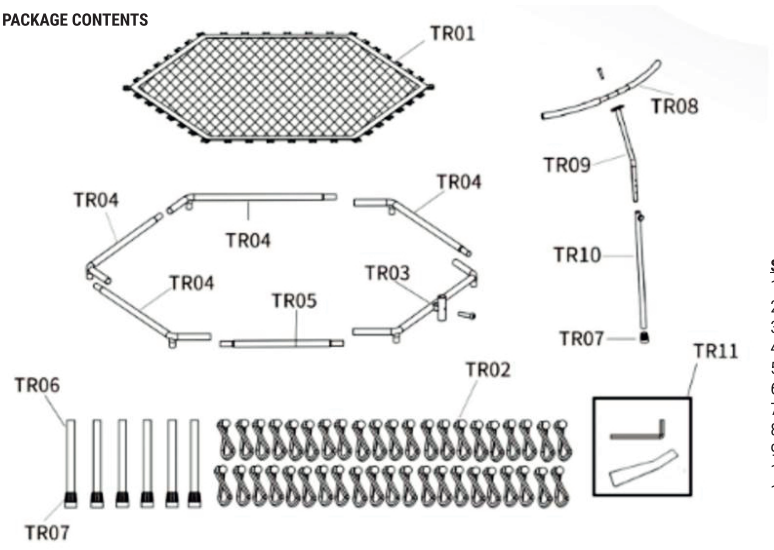
Consult your doctor before starting any exercise program. This is especially important for people over 35 and people with existing medical conditions. Always read all instructions carefully before using any exercise equipment. The seller bears no responsibility for any injuries or property damage caused by the use of the product.

TECHNICAL DETAILS

Technical parameters

Material - steel, PP, latex
Dimensions of the frame - 130 cm × 122 cm × 32.5 cm
Weight of the product - 12.3 kg
Diameter of the entire trampoline - 122 cm
Diameter of the jumping pad - 100 cm
Weight capacity - 150 kg

PACKAGE CONTENTS



Serial number	Component number	Component name	Amount of pieces
1	TR01	Jumping pad	1
2	TR02	Elastic loops	42
3	TR03	Main frame tube A	1
4	TR04	Main frame tube B	4
5	TR05	Main frame tube C	1
6	TR06	Leg tubes	6
7	TR07	Protective cover	7
8	TR08	Handle	1
9	TR09	Handle regulation tube	1
10	TR010	Handle anchor	1
11	TR011	Toolkit	1

INSTALLATION
Warning: Assembling the trampoline requires the cooperation of two people. Be extremely careful during assembly to avoid injury.

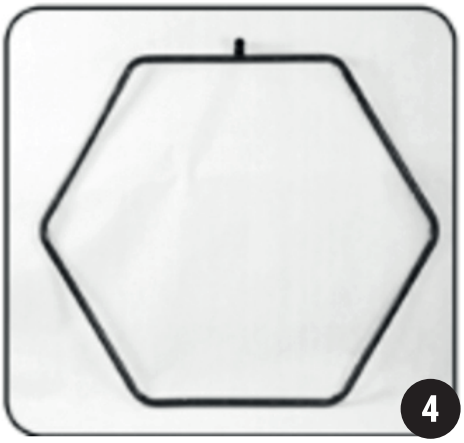
STEP 1







1. Connect all four of the TR04 main frame tubes together (Figure 1). Then connect the TR05 tube (connect both TR05s together at the same time).
2. Connect the neighbouring tubes using screws and an Allen key (Figure 3). If a screw does not fit in the hole, set it aside. This is not a problem. However, make sure to secure the main frame with at least 3-4 well-tightened screws. At this point, the tube hole may not fit well either, which is usually caused by an unbalanced main frame connection. This is also normal. The screws are only used for temporary fixation and can be removed after connecting the springs.



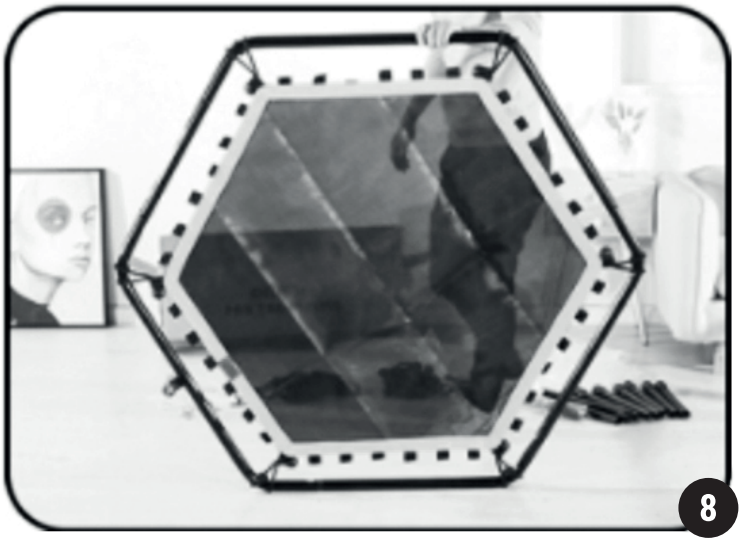
STEP 2

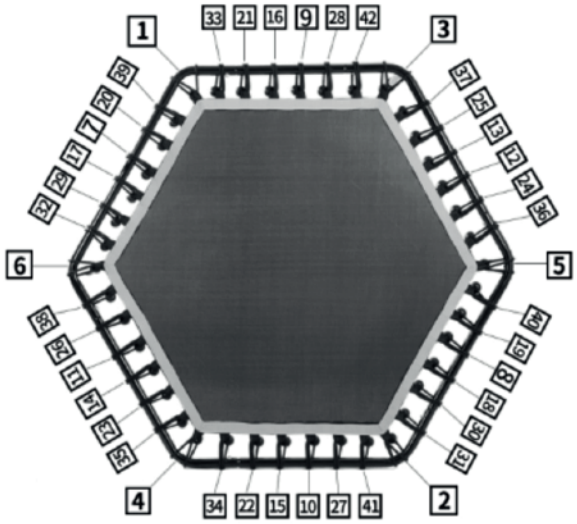




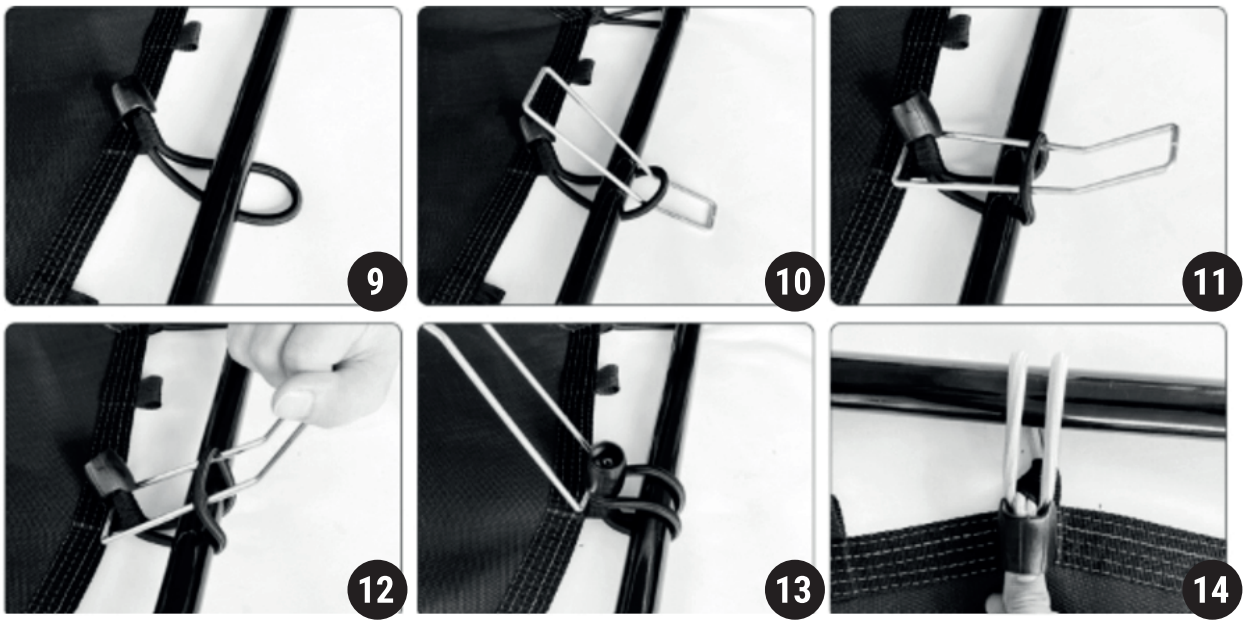


Prepare 6 elastic loops to connect the jumping pad to the 6 tubes (corners). First, lay out the jumping pad in the centre of the main frame, coloured side up (Figure 5). Then attach the 6 elastic loops to the frame in the order shown in the diagram below. Thread the loop cable (thin side first) through the eyelet on the pad (Figure 6). Then pass the other end over the top of the main frame and secure it to the protrusion on the underside of the tube that is intended for connecting of the legs (Figure 7).



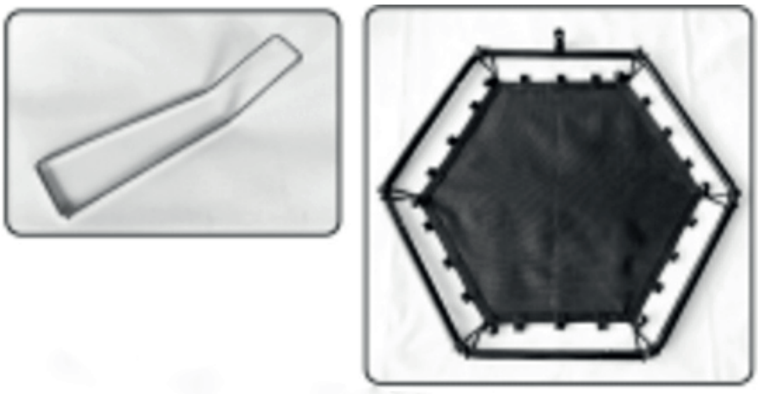


STEP 3



After attaching the 6 elastic loops to the corners of the trampoline, turn it upside down, placing the coloured side on the floor so that the protrusions for connecting the legs are on top.

Continue attaching the elastic loops in the order shown in the diagram above. First, thread its rope part through the eyelet on the pad to secure it with the head. Then pass it under the frame (Figure 9) and pull the smaller end of the metal tool through the loop (Figure 10). Then place the larger end of the tool over the secured end of the loop (Figure 11). Then, using the tool, drag the rope end of the loop over its head anchored to the jumping pad and fix it there (Figure 12-13). After securing the flexible loop, pull out the tool (through the opening on the smaller side). Continue in the same way with the other springs.



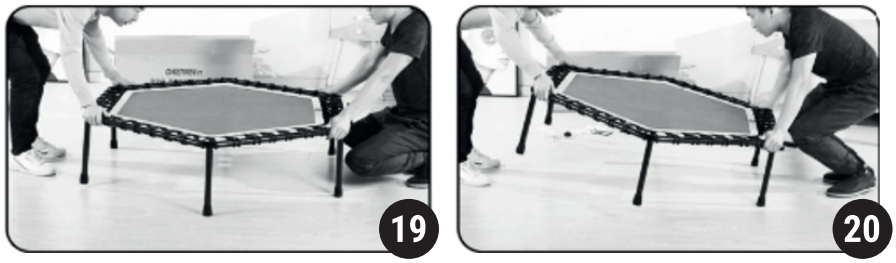
STEP 4
Connecting the legs and levelling.



First, remove the protective plastic cover from the frame (Figure 15). Then attach all 6 legs (Figure 16).

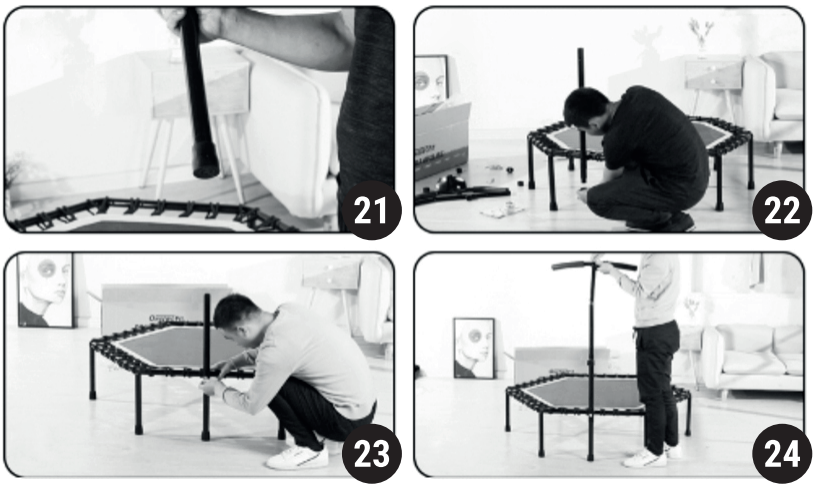


Place the trampoline on its legs (Figure 17) and remove the screws that were attached in step #1 (Figure 18).



Levelling the trampoline requires the cooperation of two people. One holds the two adjacent legs on the ground and the other lifts the opposite 2 legs to a height of 10-20 cm and then brings them down with a moderate force (Figure 19-20). Gradually flatten all sides to the same level this way, preferably in 2-3 rounds for each side.

STEP 5



After levelling the trampoline, place it on a flat surface. Take the handle anchor (TR10) and remove the screws and protective cover TR07 from it (Figure 21). Then thread it through the main frame tube (Figure 22), put the protective cover (TR07) back on and secure it to the ground (Figure 23). Attach the handle regulation tube (TR09) and then the handle (TR08) to it with screws. The installation of the trampoline is now complete.



EXERCISES
- Always warm up and perform dynamic stretching before exercise.
- Increase the time and intensity of the trampoline exercise in a gradual manner.
- You can combine the following exercises as you like in your training.

1. Low Jump
Stand on the trampoline with your legs slightly apart. Grab the handle and jump just a few centimetres above the pad for 1-3 minutes. Always bend your knees slightly on impact.



2. High Jump
Stand on the trampoline with your legs slightly apart. Grab the handle and jump high (30-45 cm) above the pad for 1-3 minutes. Always bend your knees slightly on impact.



3. Running in Place
Start jogging in place. You can swing your arms along your body or grab the handle. The higher you lift your legs, the more intensively you'll engage your abdominal muscles. Continue for 1-10 minutes.



4. Wide Jump
Stand on the trampoline with your feet hip-width apart and your arms at your sides. Then jump up, raising your arms and spreading your legs at the same time. Return to the starting position and follow up with another repetition. Do a total of 10-50 repetitions.



5. Twister
Stand on the trampoline. Jump up and at the same time bend one knee to one side and rotate the upper body and arms to the opposite side. Then return to the starting position and repeat on the other side. You can hold on to the handle for more stability. Do a total of 10-50 repetitions.



6. Front Kick
Stand on the trampoline with your hands at your sides. Then kick one leg out straight in front of you. Follow up with a lower kick of the other leg and then alternate the legs. Continue like this, alternating legs for 1-5 minutes.



MAINTENANCE AND STORAGE
- Check the screws and spring connections before each workout.
- After exercising, wipe the trampoline with a damp sponge. Make sure all of its parts are dry before using it again.
- Store the trampoline only indoors and in dry areas.

WARRANTY
This product has a warranty of 2 years from the date of purchase, which expires in the following cases:
- Damage caused by an accident, misuse, improper handling or transportation.
- The product has been subjected to unauthorised repair or tampering.
- The product was not used according to the instructions.
- The product was used for a purpose other than that for which it is intended.
- Failure to follow the instructions for maintenance, operation and service.
- The damage has exceeded the price of the product.
- Natural wear and tear of the product's components caused by use.
- Exposure to adverse external influences, such as direct sunlight and other types of radiation.
- Damage to the product due to a natural disaster, the intervention of an unauthorised person or the buyer's mechanical fault (e.g. when cleaning with inappropriate means).
- The condition of the product has deteriorated due to poor storage, handling or care by the user.

Made in China. **Made for:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany. **Distributor:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

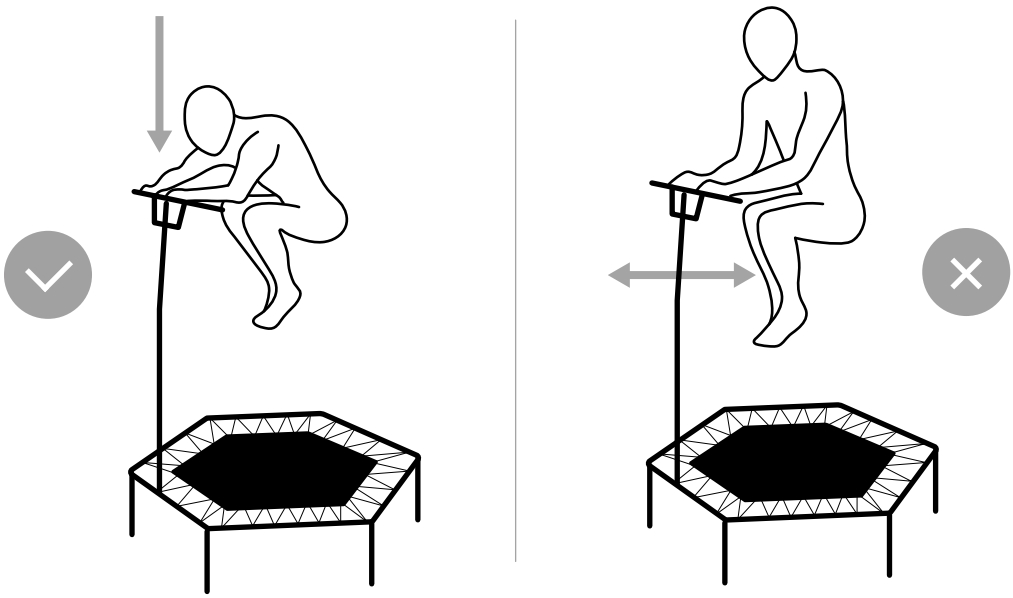
INHALT

1. Sicherheitsinformation/ 2. Technische Details/ 3.Packungsinhalt/ 4. Installation/ 5. Übungen/ 6. Wartung/ 7. Garantie

SICHERHEITSINFORMATION

Bevor Sie mit der Verwendung dieses Geräts beginnen, empfehlen wir Ihnen, die beiliegende Bedienungsanleitung gründlich zu lesen und für den späteren Gebrauch griffbereit aufzubewahren.

1. Verwenden Sie dieses Produkt nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
2. Stellen Sie das Trampolin auf eine feste, ebene und saubere Oberfläche und achten Sie auf einen stabilen Stand.
3. Das Produkt ist nur für den Innenbereich geeignet. Die Lagerung im Freien sowie an feuchten und kalten Orten kann zu Schäden führen.
4. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, dass das Trampolin an einigen Stellen nicht eingerissen oder anderweitig beschädigt ist. In diesem Fall müssen die beschädigten Teile ersetzt werden.
5. Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und Muttern und ziehen Sie sie fest.
6. Der Griff des Trampolins dient lediglich als Hilfsmittel zum Ausbalancieren des Oberkörpers und als sekundäre Stütze. Es kann nicht das Gewicht des gesamten Körpers tragen.



7. Der Griff ist so konzipiert, dass er wackelt. Dadurch wird die instabile Belastung beim Springen auf dem Trampolin ausgeglichen.
8. Es kann immer nur eine Person auf dem Trampolin trainieren. Während des Gebrauchs dürfen keine anderen Personen unter das Trampolin kriechen oder auf seinen Rändern sitzen oder liegen.
9. Legen Sie vor dem Training immer Ohrringe, Armbänder und sonstigen Schmuck ab.
10. Bevor Sie mit dem Training beginnen, prüfen Sie, ob der Platz unter dem Trampolin leer ist.
11. Springen Sie nur in der Mitte des Trampolins.
12. Fallen oder springen Sie nicht auf die Knie. Es könnte zu Verletzungen kommen.
13. Tragen Sie beim Training stets entsprechende Sportkleidung und festes Schuhwerk. Vermeiden Sie lockere Kleidung, die sich am Trampolin verfangen kann.
14. Seien Sie beim Zusammenbau dieses Produkts und beim Verbinden seiner Einzelteile besonders vorsichtig.
15. Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und machen Sie einige Dehnübungen.
16. Wenn Sie während des Trainings Übelkeit, Schwindel, Schmerzen in der Brust oder andere Risikosymptome spüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie medizinische Hilfe.
17. Lassen Sie Kinder oder Haustiere niemals unbeaufsichtigt in der Nähe des Trampolins.
18. Die Nutzung des Trampolins ist für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet.
19. Kinder ab 6 Jahren dürfen das Trampolin nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen, der Erfahrung mit diesem Sportgerät hat.
20. Die Belastbarkeit des Trampolins beträgt 150 kg.

WARNUNG

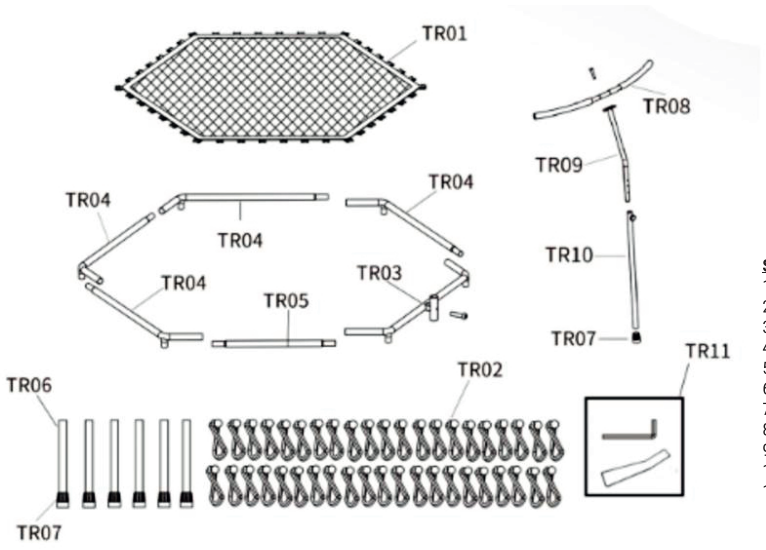
Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig für Menschen über 35 und Menschen mit bestehenden Erkrankungen. Lesen Sie immer alle Anleitungen sorgfältig durch, bevor Sie ein Trainingsgerät verwenden. Der Verkäufer übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Nutzung des Produkts entstehen.

TECHNISCHE DETAILS

Technische Parameter

Material - Stahl, PP, Latex
Dimensionen des Rahmens - 130 cm × 122 cm × 32.5 cm
Gewicht des Produkts - 12.3 kg
Durchmesser des gesamten Trampolins - 122 cm
Durchmesser des Sprungbretts - 100 cm
Gewichtskapazität - 150 kg

PACKUNGSINHALT



Seriennummer	Komponentennummer	Komponentenname	Stückzahl
1	TR01	Sprungbrett	1
2	TR02	Elastische Schlaufen	42
3	TR03	Hauptrahmenrohr A	1
4	TR04	Hauptrahmenrohr B	4
5	TR05	Hauptrahmenrohr C	1
6	TR06	Beinrohre	6
7	TR07	Schutzhülle	7
8	TR08	Griff	1
9	TR09	Griffregulierrohr	1
10	TR010	Griffanker	1
11	TR011	Toolkit	1

INSTALLATION
Warnung: Der Aufbau des Trampolins erfordert die Zusammenarbeit von zwei Personen. Seien Sie bei der Montage äußerst vorsichtig, um Verletzungen zu vermeiden.

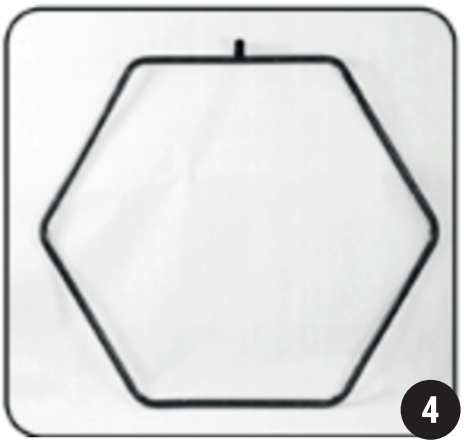
SCHRITT 1


1


2


3

1. Verbinden Sie alle vier TR04-Hauptrahmenrohre miteinander (Abbildung 1). Anschließend den TR05-Rohr anschließen (beide TR05 gleichzeitig miteinander verbinden).
2. Verbinden Sie die benachbarten Rohre mit Schrauben und einem Inbusschlüssel (Abbildung 3). Wenn eine Schraube nicht in das Loch passt, legen Sie sie beiseite. Das ist kein Problem. Achten Sie jedoch darauf, den Hauptrahmen mit mindestens 3-4 gut angezogenen Schrauben zu befestigen. Zu diesem Zeitpunkt passt das Rohrloch möglicherweise auch nicht richtig, was normalerweise auf eine unausgeglichene Verbindung des Hauptrahmens zurückzuführen ist. Auch das ist normal. Die Schrauben dienen nur der temporären Fixierung und können nach dem Anschließen der Federn entfernt werden.


4

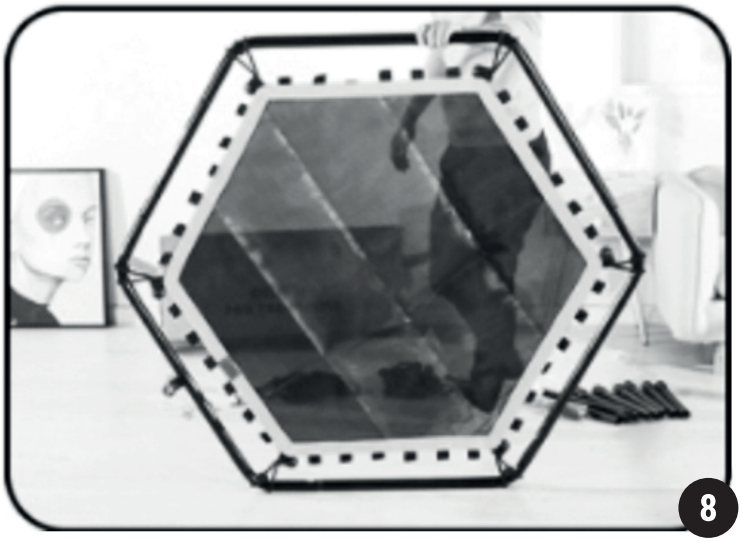
SCHRITT 2

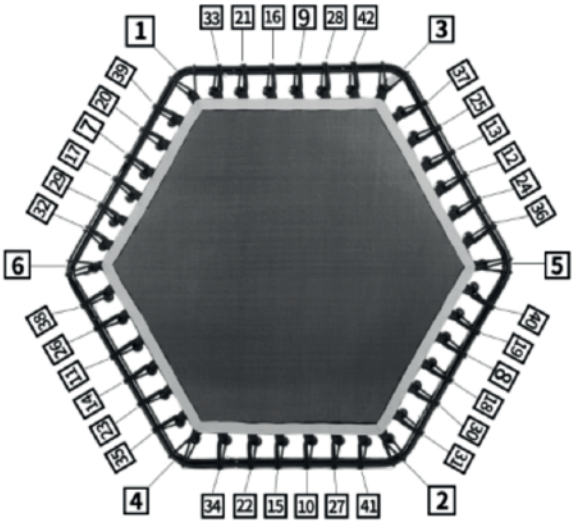

5


6

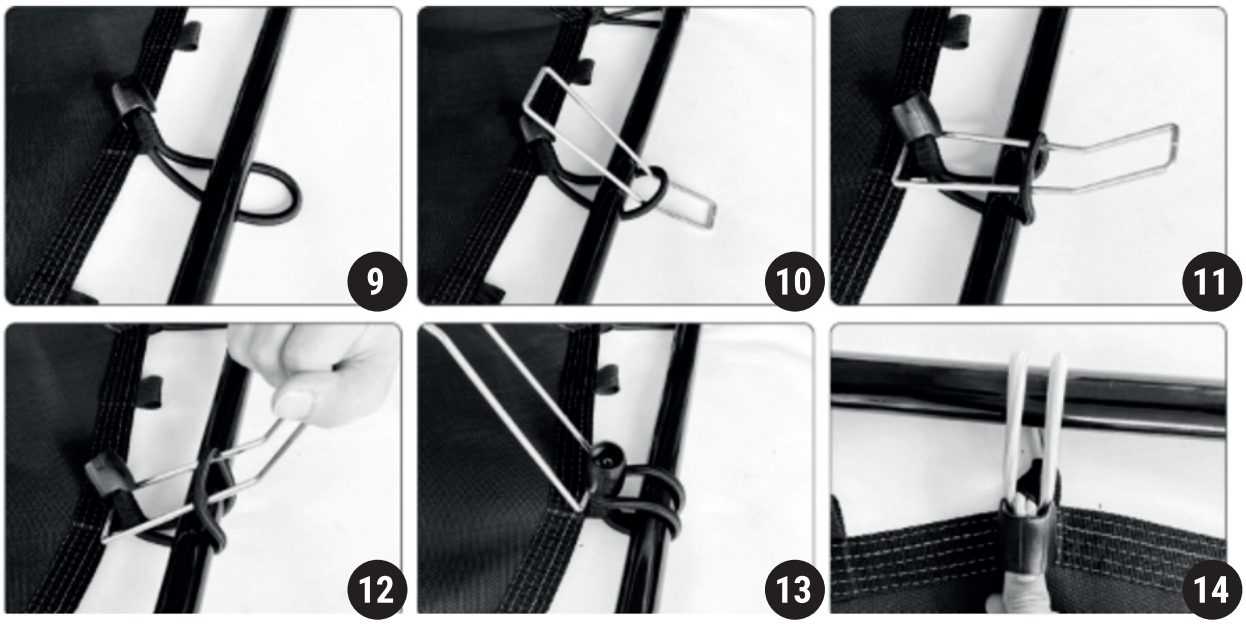

7

Bereiten Sie 6 elastische Schlaufen vor, um das Sprungbrett mit den 6 Rohren (Ecken) zu verbinden. Legen Sie zunächst das Sprungbrett mit der farbigen Seite nach oben in der Mitte des Hauptrahmens aus (Abbildung 5). Befestigen Sie dann die 6 elastischen Schlaufen in der in der Abbildung unten gezeigten Reihenfolge am Rahmen. Führen Sie das Schleifenkabel (die dünne Seite zuerst) durch die Öse am Polster (Abbildung 6). Führen Sie dann das andere Ende über die Oberseite des Hauptrahmens und befestigen Sie es am Vorsprung an der Unterseite des Rohrs, der für die Verbindung der Beine vorgesehen ist (Abbildung 7).


8

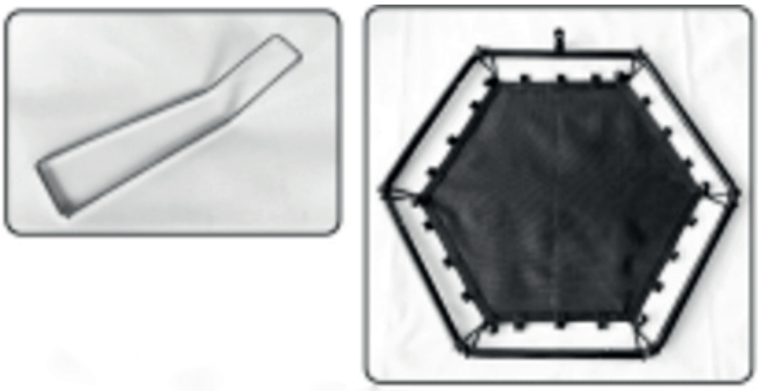


SCHRITT 3



Nachdem Sie die 6 elastischen Schlaufen an den Ecken des Trampolins befestigt haben, drehen Sie es um und legen Sie die farbige Seite so auf den Boden, dass die Vorsprünge zum Verbinden der Beine oben liegen.

Befestigen Sie die elastischen Schlaufen weiterhin in der in der Abbildung oben gezeigten Reihenfolge. Führen Sie zunächst den Seilteil durch die Öse am Polster, um ihn am Kopf zu befestigen. Führen Sie es dann unter den Rahmen (Abbildung 9) und ziehen Sie das kleinere Ende des Metallwerkzeugs durch die Schlaufe (Abbildung 10). Platzieren Sie dann das größere Ende des Werkzeugs über dem gesicherten Ende der Schlaufe (Abbildung 11). Ziehen Sie dann mit dem Werkzeug das Seilende der Schlaufe über den am Sprungbrett verankerten Kopf und befestigen Sie es dort (Abbildung 12-13). Nachdem Sie die flexible Schlaufe befestigt haben, ziehen Sie das Werkzeug heraus (durch die Öffnung auf der kleineren Seite). Mit den anderen Federn genauso tun.



SCHRITT 4

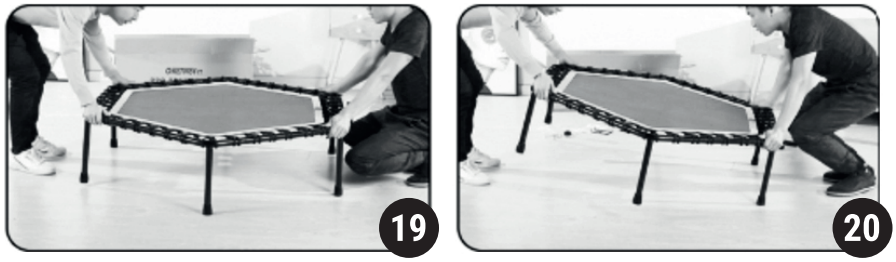
Verbinden der Beine und Nivellieren.



Entfernen Sie zunächst die schützende Kunststoffabdeckung vom Rahmen (Abbildung 15). Befestigen Sie dann alle 6 Beine (Abbildung 16).

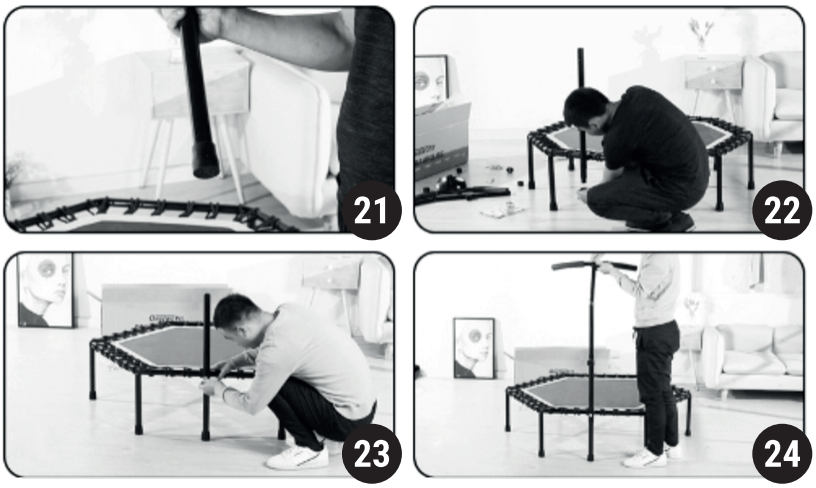


Stellen Sie das Trampolin auf seine Beine (Abbildung 17) und entfernen Sie die Schrauben, die in Schritt 1 angebracht wurden (Abbildung 18).



Das Nivellieren des Trampolins erfordert die Zusammenarbeit von zwei Personen. Einer hält die beiden benachbarten Beine auf dem Boden und der andere hebt die beiden gegenüberliegenden Beine auf eine Höhe von 10–20 cm und lässt sie dann mit mäßiger Kraft nach unten (Abbildung 19–20). Glätten Sie auf diese Weise nach und nach alle Seiten auf die gleiche Höhe, am besten in 2-3 Runden pro Seite.

SCHRITT 5



Nachdem Sie das Trampolin nivelliert haben, stellen Sie es auf eine ebene Fläche. Nehmen Sie den Griffanker (TR10) und entfernen Sie die Schrauben und die Schutzabdeckung TR07 davon (Abbildung 21). Führen Sie es dann durch das Hauptrahmenrohr (Abbildung 22), setzen Sie die Schutzhülle (TR07) wieder auf und befestigen Sie sie am Boden (Abbildung 23). Befestigen Sie das Griffregulierrohr (TR09) und dann den Griff (TR08) mit Schrauben daran. Die Installation des Trampolins ist nun abgeschlossen.



ÜBUNGEN
- Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf und führen Sie dynamische Dehnübungen durch.
- Erhöhen Sie die Zeit und Intensität des Trampolintrainings schrittweise.
- Die folgenden Übungen können Sie in Ihrem Training beliebig kombinieren.

1. Tiefsprung
Stellen Sie sich mit leicht gespreizten Beinen auf das Trampolin. Fassen Sie den Griff und springen Sie 1-3 Minuten lang nur wenige Zentimeter über das Pad. Beim Aufprall immer die Knie leicht beugen.



2. Hochsprung
Stellen Sie sich mit leicht gespreizten Beinen auf das Trampolin. Nehmen Sie den Griff und springen Sie 1–3 Minuten lang hoch (30–45 cm) über das Pad. Beim Aufprall immer die Knie leicht beugen.



3. Laufen auf der Stelle
Beginnen Sie mit dem Joggen auf der Stelle. Sie können Ihre Arme entlang Ihres Körpers schwingen oder den Griff greifen. Je höher Sie Ihre Beine anheben, desto intensiver werden Ihre Bauchmuskeln beansprucht. Fahren Sie 1–10 Minuten lang fort.



4. Weitsprung
Stellen Sie sich mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen und den Armen seitlich auf das Trampolin. Springen Sie dann auf, heben Sie dabei die Arme und spreizen Sie gleichzeitig die Beine. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und führen Sie anschließend eine weitere Wiederholung durch. Machen Sie insgesamt 10-50 Wiederholungen.



5. Twister
Stellen Sie sich auf das Trampolin. Springen Sie hoch und beugen Sie gleichzeitig ein Knie zur Seite und drehen Sie den Oberkörper und die Arme zur gegenüberliegenden Seite. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite. Für mehr Stabilität können Sie den Griff festhalten. Machen Sie insgesamt 10-50 Wiederholungen.



6. Frontkick
Stellen Sie sich mit den Händen an den Seiten auf das Trampolin. Dann strecken Sie ein Bein direkt vor Ihnen aus. Führen Sie anschließend einen unteren Kick des anderen Beins aus und wechseln Sie dann die Beine ab. Machen Sie so weiter und wechseln Sie die Beine für 1–5 Minuten ab.



WARTUNG UND LAGERUNG
- Überprüfen Sie vor jedem Training die Schrauben und Federverbindungen.
- Wischen Sie das Trampolin nach dem Training mit einem feuchten Schwamm ab. Stellen Sie sicher, dass alle Teile trocken sind, bevor Sie es erneut verwenden.
- Lagern Sie das Trampolin nur drinnen und in trockenen Räumen.

GARANTIE
Für dieses Produkt gilt eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum, die in den folgenden Fällen erlischt:
- Schäden, die durch Unfall, Missbrauch, unsachgemäße Handhabung oder Transport verursacht wurden.
- Das Produkt wurde einer unbefugten Reparatur oder Manipulation unterzogen.
- Das Produkt wurde nicht nach den Anweisungen verwendet.
- Das Produkt wurde für einen anderen als den vorgesehenen Zweck verwendet.
- Nichtbeachtung der Anweisungen für Wartung, Betrieb und Service.
- Der Schaden übersteigt den Preis des Produkts.
- Natürlicher Verbrauch der Produktkomponenten durch den Gebrauch.
- Belastung durch widrige äußere Einflüsse wie direkte Sonneneinstrahlung und andere Strahlungsarten.
- Schäden am Produkt aufgrund einer Naturkatastrophe, des Eingriffs einer unbefugten Person oder eines mechanischen Fehlers des Käufers (z. B. bei der Reinigung mit ungeeigneten Mitteln).
- Der Zustand des Produkts hat sich aufgrund schlechter Lagerung, Handhabung oder Pflege durch den Benutzer verschlechtert.

In China hergestellt. **Hergestellt für:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany. **Vertriebspartner:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slowakei.

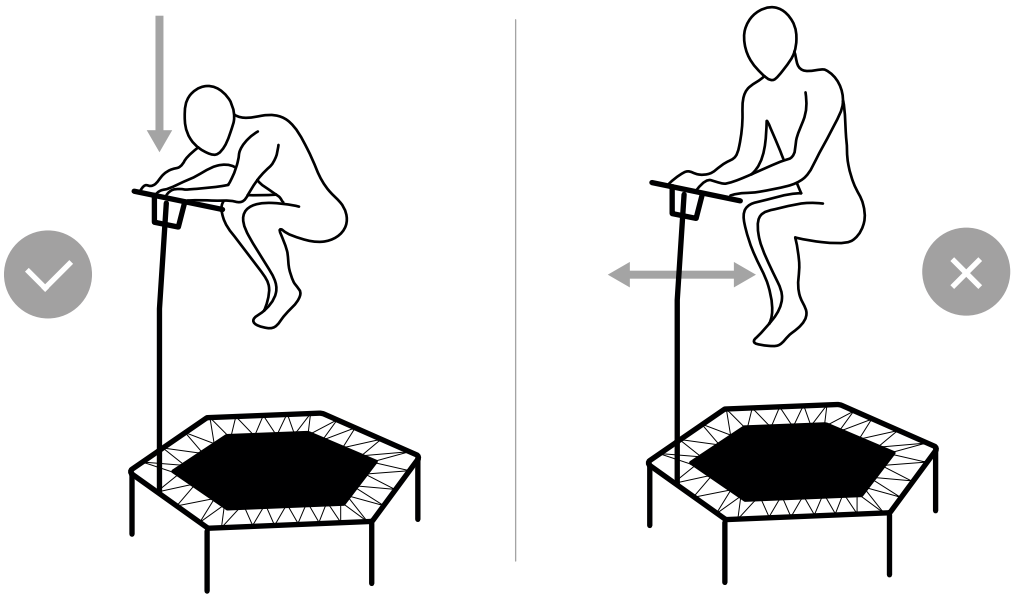
SPIS TREŚCI

1. Uwagi dotycząca bezpieczeństwa/ 2. Dane techniczne/ 3. Zawartość opakowania/ 4. Montaż/ 5. Ćwiczenia/ 6. Pielęgnacja/ 7. Gwarancja

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję i zachować ją na przyszłość.

1. Produkt należy używać wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji.
2. Należy umieścić trampolinę na twardej, równej i czystej powierzchni i upewnić się, że jest stabilna.
3. Produkt nadaje się wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Przechowywanie urządzenia na zewnątrz, w wilgotnym i zimnym miejscu może doprowadzić do jego uszkodzenia.
4. Przed każdym użyciem należy sprawdzić trampolinę pod kątem rozdartej maty lub innych uszkodzeń. W takim przypadku należy wymienić uszkodzone części.
5. Należy regularnie sprawdzać i dokręcić wszystkie nakrętki oraz śruby.
6. Uchwyt trampoliny służy jedynie jako pomoc w utrzymaniu równowagi górnej części ciała oraz jako dodatkowe wsparcie. Nie jest w stanie utrzymać ciężaru całego ciała.



7. Uchwyt trampoliny jest ruchomy. Tym sposobem pomaga zrównoważyć obciążenie podczas skakania na trampolinie.
8. Na trampolinie może jednocześnie skakać tylko jedna osoba. Żadne inne osoby nie powinny czołgać się pod trampoliną ani siadać lub kłaść się na jej krawędziach podczas korzystania z produktu.
9. Zawsze należy zdjąć kolczyki, bransoletki i inną biżuterię przed rozpoczęciem ćwiczeń.
10. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy sprawdzić, czy przestrzeń pod trampoliną jest pusta.
11. Należy skakać wyłącznie na środku trampoliny.
12. Nie należy upadać na kolana. Może to spowodować obrażenia.
13. Podczas ćwiczeń należy zawsze nosić odpowiednią odzież sportową i obuwie. Należy unikać noszenia luźnych ubrań, które mogłyby zaczepić się o trampolinę.
14. Należy zachować szczególną ostrożność podczas montażu produktu i łączenia jego poszczególnych części.
15. Przed każdym treningiem należy zrobić rozgrzewkę i wykonać kilka ćwiczeń rozciągających.
16. Jeśli podczas ćwiczeń wystąpią nudności, zawroty głowy, ból w klatce piersiowej lub inne objawy ryzyka, należy natychmiast przerwać trening i zasięgnąć porady lekarza.
17. Nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt domowych bez opieki w pobliżu trampoliny.
18. Korzystanie z trampoliny nie jest odpowiednie dla dzieci poniżej 6 roku życia.
19. Dzieci w wieku powyżej 6 lat mogą korzystać z trampoliny wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej, która ma doświadczenie z tego typu akcesorium sportowym.
20. Maksymalne obciążenie trampoliny wynosi 150 kg.

UWAGA

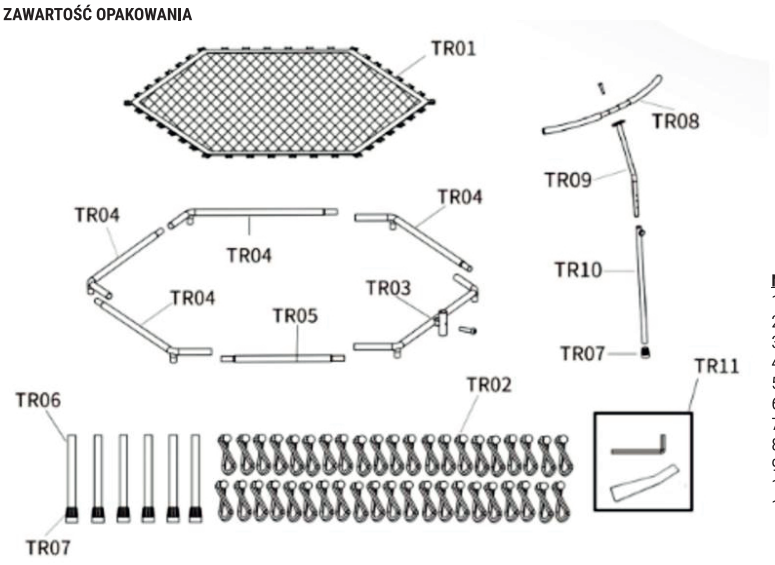
Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia i osób, u których stwierdzono już problemy zdrowotne. Przed użyciem sprzętu do ćwiczeń należy zawsze uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek urazy lub szkody majątkowe wynikające z niewłaściwego użytkowania produktu.

DANE TECHNICZNE

Parametry techniczne

Materiał - stal, PP, lateks
Wymiary ramy - 130 cm × 122 cm × 32,5 cm
Waga produktu - 12,3 kg
Średnica trampoliny - 122 cm
Średnica maty do skakania - 100 cm
Udźwig - 150 kg

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA



Numer seryjny	Numer części	Nazwa części	Ilość sztuk
1	TR01	Mata do skakania	1
2	TR02	Elastyczne pętle	42
3	TR03	Rura ramy głównej A	1
4	TR04	Rura ramy głównej B	4
5	TR05	Rura ramy głównej C	1
6	TR06	Rurki nóg	6
7	TR07	Pokrywa ochronna	7
8	TR08	Uchwyt	1
9	TR09	Rura regulacji uchwytu	1
10	TR010	Kotwa uchwytu	1
11	TR011	Zestaw narzędzi	1

MONTAŻ
Uwaga: Montaż trampoliny wymaga udziału dwóch osób. Podczas montażu należy zachować szczególną ostrożność, aby uniknąć obrażeń.

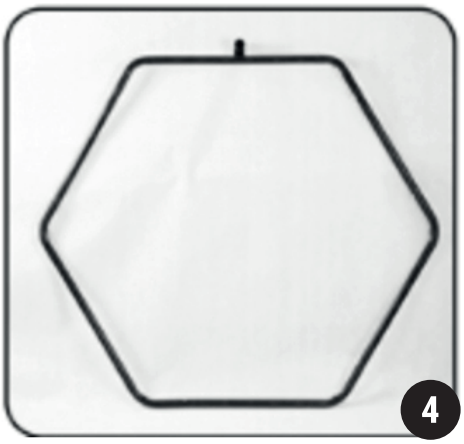
KROK 1







1. Połącz ze sobą wszystkie cztery rury ramy głównej TR04 (Rysunek 1). Następnie podłącz rurę TR05 (połącz jednocześnie wszystkie rury ramy głównej).
2. Połącz rury za pomocą śrub i klucza imbusowego (Rysunek 3). Jeśli śruba nie pasuje do otworu, odłóż ją na bok. Nie jest to problem. Pamiętaj jednak, aby zabezpieczyć ramę główną co najmniej 3-4 dobrze dokręconymi śrubami. W tym momencie otwór na rurę może również nie pasować, co zwykle jest spowodowane niezrównoważonym połączeniem ramy głównej. To też jest normalne. Śruby służą tylko do tymczasowego mocowania i można je usunąć po zamontowaniu pętli.



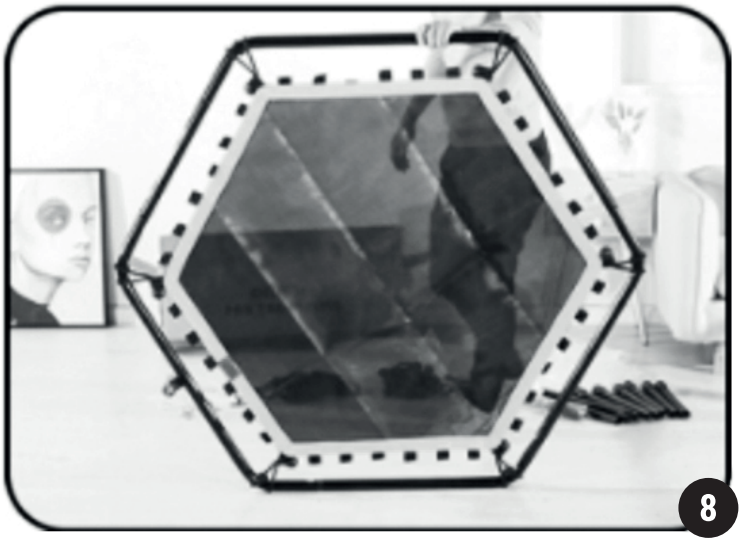
KROK 2

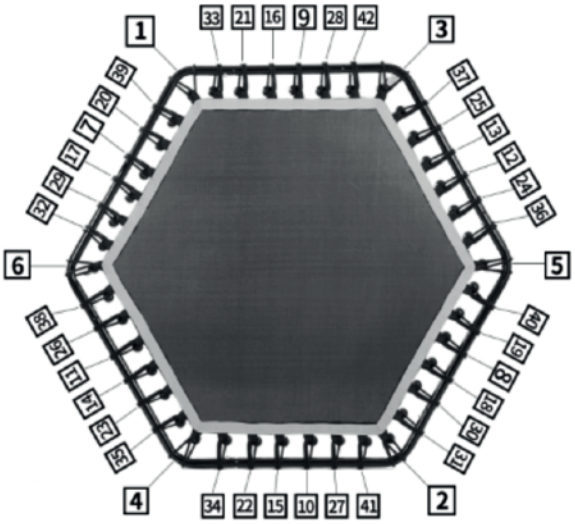




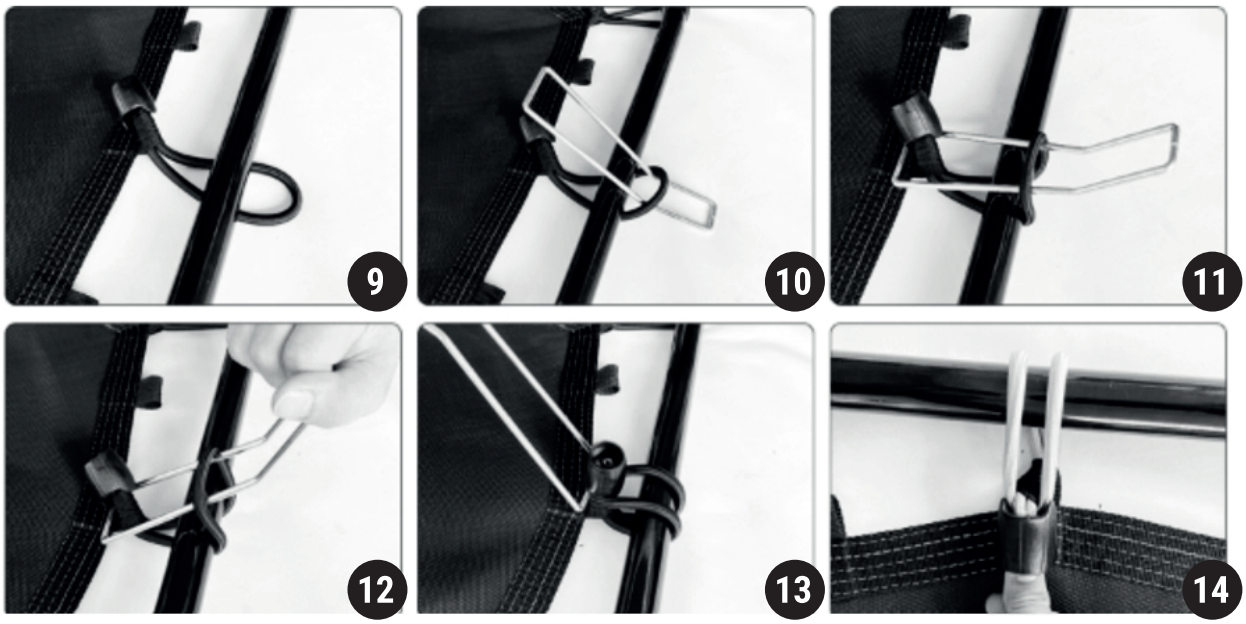


Przygotuj 6 elastycznych pętli, aby połączyć matę do skakania z 6 rurkami (rogami). Najpierw rozłóż matę do skakania na środku ramy głównej, kolorową stroną do góry (Rysunek 5). Następnie przymocuj 6 elastycznych pętli do ramy w kolejności pokazanej na poniższym schemacie. Przełóż pętlę (cienka strona) przez oczko na macie do skakania (Rysunek 6). Następnie przełóż drugi koniec nad górną częścią ramy głównej i przymocuj go w miejscu łączenia nóg (Rysunek 7).



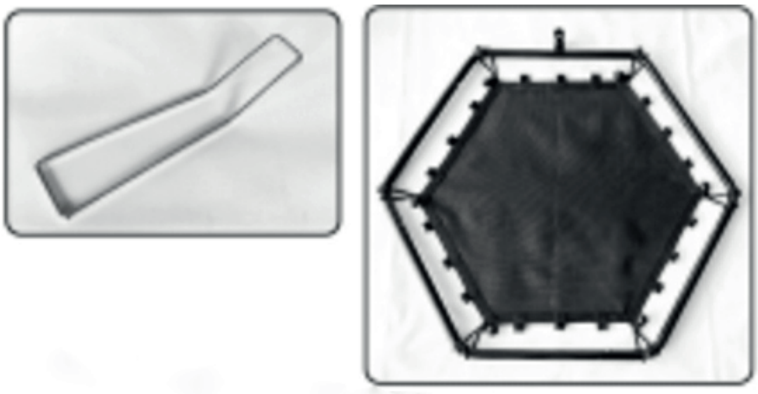


KROK 3



Po przymocowaniu 6 elastycznych pętli do trampoliny, odwróć ją do góry nogami, kładąc kolorową stronę na podłodze tak, aby miejsca łączenia nóg znajdowały się na górze.

Kontynuuj montaż elastycznych pętli w kolejności pokazanej na powyższym schemacie. W pierwszej kolejności nawlecz pętlę przez oczko na macie. Następnie przełóż ją pod ramą (Rysunek 9) i przeciągnij węższy koniec metalowego akcesorium przez oczko (Rysunek 10). Z kolei szerszy koniec akcesorium umieść na zabezpieczonym końcu pętli (Rysunek 11). Następnie za pomocą akcesorium przeciągnij koniec pętli nad ramką i tam ją zamocuj (zdjęcie 12-13). Po zabezpieczeniu elastycznej pętli wyciągnij akcesorium (przez otwór). Kontynuuj montaż w ten sam sposób z pozostałymi pętlami.



KROK 4

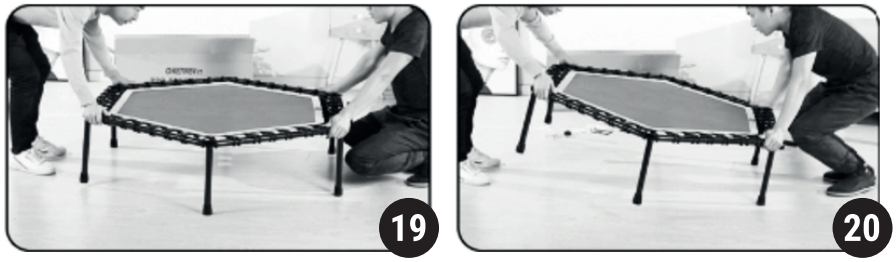
Łączenie nóg i poziomowanie.



W pierwszej kolejności zdejmij plastikową osłonę ochronną z ramy (Rysunek 15). Następnie przymocuj wszystkie 6 nóg (Rysunek 16).

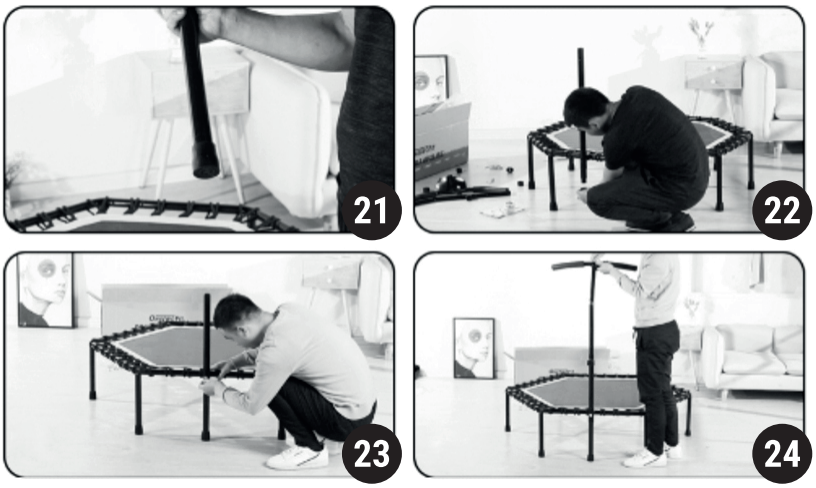


Umieść trampolinę na nogach (Rysunek 17) i odkręć śruby, które przymocowałeś w kroku 1 (Rysunek 18).



Poziomowanie trampoliny wymaga udziału dwóch osób. Jedna osoba przytrzymuje dwie sąsiednie nogi na podłodze, a druga podnosi 2 przeciwległe nogi na wysokość 10-20 cm, a następnie opuszcza je z umiarkowaną siłą (Rysunek 19-20). W ten sposób stopniowo należy wyrównać wszystkie boki do tego samego poziomu, najlepiej 2-3 razy na każdą stronę.

KROK 5



Po wypoziomowaniu trampoliny umieść ją na płaskiej powierzchni. Chwyć kotwę uchwytu (TR10) i wyjmij z niej śruby oraz pokrywę ochronną TR07 (Rysunek 21). Następnie włóż ją do rury na ramie głównej (Rysunek 22), ponownie załóż pokrywę ochronną (TR07) i przymocuj kotwę uchwytu do podłoża (Rysunek 23). Przymocuj rurkę regulacji uchwytu (TR09), a następnie uchwyt (TR08) za pomocą śrub. Trampolina jest gotowa do użycia.



ĆWICZENIA
- Przed każdym treningiem wykonaj rozgrzewkę i kilka ćwiczeń rozciągających dynamicznych.
- Stopniowo zwiększaj czas i intensywność ćwiczeń na trampolinie.
- Poniższe ćwiczenia możesz dowolnie łączyć i tworzyć indywidualne kombinacje podczas treningu.

1. Niskie podskoki
Stań na trampolinie z lekko rozstawionymi nogami. Chwyć uchwyt i wykonaj podskoki kilka centymetrów nad matą przez 1-3 minuty. Podczas lądowania na podłożu zawsze lekko uginaj kolana.



2. Wysokie podskoki
Stań na trampolinie z lekko rozstawionymi nogami. Chwyć uchwyt i wykonaj wysokie podskoki (30-45 cm) nad matą przez 1-3 minuty. Podczas lądowania na podłożu zawsze lekko uginaj kolana.



3. Bieg w miejscu
Zacznij biegać w miejscu. Możesz machać rękami wzdłuż ciała lub chwycić za uchwyt. Im wyżej uniesiesz nogi, tym intensywniej zaangażujesz mięśnie brzucha. Kontynuuj ćwiczenie przez 1-10 minut.



4. Pajacyki
Stań na trampolinie ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder i rękami po bokach. Następnie wykonaj podskok, podnosząc jednocześnie ręce i rozkładając nogi. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj kolejne powtórzenie. Wykonaj 10-50 powtórzeń.



5. Twister
Stań na trampolinie. Wykonaj podskok i jednocześnie zegnij jedno kolano w jedną stronę, a górną część ciała i ramiona skieruj w przeciwną stronę. Następnie wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie na drugą stronę. Możesz trzymać się uchwytu, aby uzyskać większą stabilność. Wykonaj 10-50 powtórzeń.



6. Kopnięcie frontalne (front kick)
Stań na trampolinie z rękami po bokach. Następnie unieś jedną nogę prosto przed siebie. Wykonaj ćwiczenie na drugą nogę, a następnie naprzemiennie poruszaj nogami. Kontynuuj w ten sposób przez 1-5 minut, zmieniając nogi co jakiś czas.



PIELĘGNACJA I PRZECHOWYWANIE
- Przed każdym treningiem należy sprawdzić śruby i połączenia.
- Po treningu należy wytrzeć trampolinę wilgotną gąbką. Przed ponownym użyciem należy upewnić się, że wszystkie jej części są suche.
- Trampolinę należy przechowywać wyłącznie w suchych pomieszczeniach.

GWARANCJA
Produkt jest objęty 2-letnią gwarancją rozpoczynającą się od daty zakupu. Gwarancja traci swoją ważność w następujących przypadkach:
- Produkt został uszkodzony w wyniku upadku, niewłaściwego użytkowania, nieprawidłowej obsługi lub transportu.
- Produkt został poddany nieautoryzowanej naprawie lub ingerencji własnej użytkownika.
- Produkt nie był używany zgodnie z instrukcjami.
- Produkt był używany do celów innych niż określone w niniejszej instrukcji.
- Nieprzestrzeganie instrukcji dotyczących konserwacji, obsługi i serwisu.
- Uszkodzenie przekracza cenę produktu.
- Naturalne zużycie elementów produktu wskutek użytkowania.
- Narażenie na działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych, takich jak bezpośrednie światło słoneczne lub inne rodzaje promieniowania, przedostanie się cieczy lub wyładowania elektrostatyczne.
- Produkt uległ uszkodzeniu w wyniku klęski żywiołowej, interwencji osoby nieupoważnionej lub uszkodzeń mechanicznych spowodowanych przez kupującego (np. podczas transportu, czyszczenia nieodpowiednimi środkami itp).
- Stan produktu pogorszył się z powodu niewłaściwego przechowywania, obsługi lub pielęgnacji przez użytkownika.

Wyprodukowano w Chinach. **Wyprodukowano dla:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Niemcy. **Dystrybutor:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Koszyce, Słowacja.

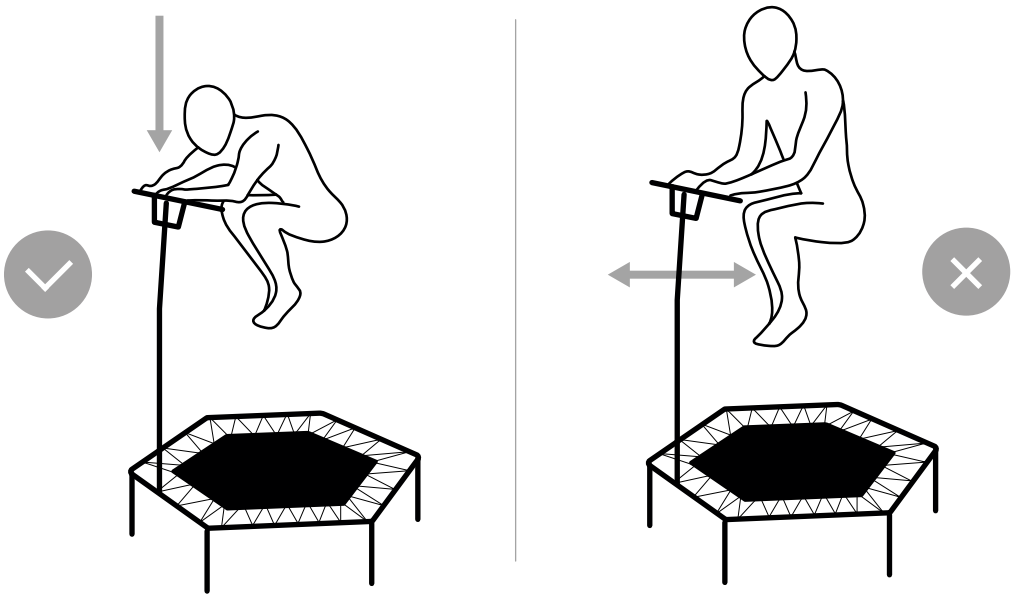
OBSAH

1. Bezpečnostní upozornění/ 2. Vlastnosti/ 3. Obsah balení/ 4. Montáž/ 5. Cviky/ 6. Údržba/ 7. Záruka

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Před začátkem používání tohoto příslušenství doporučujeme pečlivě prostudovat přiložený návod a uschovat si ho pro případné budoucí použití.

1. Používejte produkt pouze tak, jak je popsáno v tomto manuálu.
2. Trampolínu umístěte na pevnou, rovnou a čistou plochu a ujistěte se, že stojí stabilně.
3. Je vhodná pouze do vnitřních prostor. Skladování ve venkovních, vlhkých a chladných prostorech by mohlo vést k jejímu poškození.
4. Před každým používáním zkontrolujte, zda není trampolína v některých místech potrhaná nebo jinak poškozená. Pokud tomu tak je, bude potřeba poškozené části vyměnit.
5. Matice a šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.
6. Rukojeť trampolíny slouží pouze pro udržení rovnováhy horní části těla a jako vedlejší opora. Nedokáže udržet váhu celého těla.



7. Rukojeť je navržena tak, aby se viklala. Díky tomu pomáhá vyrovnávat nestabilní zátěž během skákání na trampolíně.
8. Na trampolíně může současně cvičit pouze jedna osoba. Nikdo další by během jejího používání neměl pod trampolínu lézt ani sedat či lehat na její okraje.
9. Před cvičením si vždy sundejte náušnice, náramky a všechny ostatní šperky.
10. Než začnete cvičit, zkontrolujte, že je prostor pod trampolínou prázdný.
11. Vždy skákejte pouze na středu trampolíny.
12. Nepadejte a neskákejte na kolena. Mohlo by dojít ke zranění.
13. Na cvičení si vždy oblečte vhodný sportovní oděv a pevnou obuv. Vyhněte se volnému oblečení, které se může o trampolínu zachytit.
14. Buďte obzvlášť opatrní při sestavování tohoto produktu a připojování jednotlivých částí.
15. Před každým začátkem cvičení se zahřejte a proveďte několik protahovacích cviků.
16. Pokud při cvičení pociťujete nevolnost, závrať, bolest na hrudi nebo jiné rizikové příznaky, okamžitě přerušte trénink a vyhledejte lékařskou pomoc.
17. V blízkosti trampolíny nikdy nenechávejte děti nebo domácí mazlíčky bez dozoru.
18. Používání trampolíny není vhodné pro děti do 6 let.
19. Děti starší 6 let mohou trampolínu využívat pouze za dozoru dospělé osoby, která má zkušenosti s tímto sportovním příslušenstvím.
20. Nosnost trampolíny je 150 kg.

VAROVÁNÍ

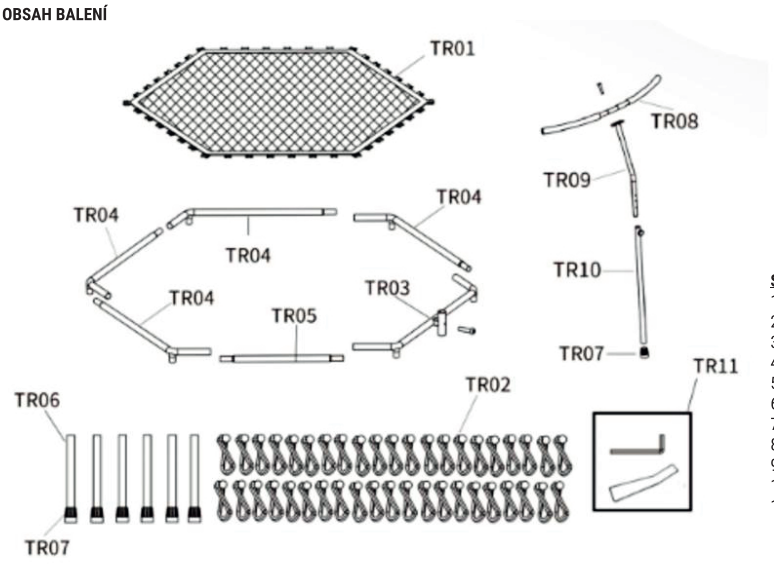
Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. To je obzvlášť důležité u osob starších 35 let a u lidí se zdravotními potížemi. Před používáním jakéhokoliv příslušenství na cvičení si vždy pečlivě přečtěte všechny pokyny. Prodejce nenese žádnou odpovědnost za případná zranění či škody na majetku zapříčiněné používáním produktu.

VLASTNOSTI

Technické parametry

Materiál - ocel, PP, latex
Rozměry rámu - 130 cm × 122 cm × 32,5 cm
Hmotnost produktu - 12,3 kg
Průměr celé trampolíny - 122 cm
Průměr skákací podložky - 100 cm
Nosnost - 150 kg

OBSAH BALENÍ



Sériové číslo	Číslo součástky	Název součástky	Počet
1	TR01	Skákací podložka	1
2	TR02	Pružná poutka	42
3	TR03	Trubice hlavního rámu A	1
4	TR04	Trubice hlavního rámu B	4
5	TR05	Trubice hlavního rámu C	1
6	TR06	Trubice nohy	6
7	TR07	Ochranný kryt nohy	7
8	TR08	Rukojeť	1
9	TR09	Regulační trubice rukojeti	1
10	TR010	Kotva rukojeti	1
11	TR011	Sada nářadí	1

MONTÁŽ
Varování: Sestavení trampolíny vyžaduje spolupráci dvou lidí. Během montáže buďte maximálně opatrní, aby nedošlo ke zranění.

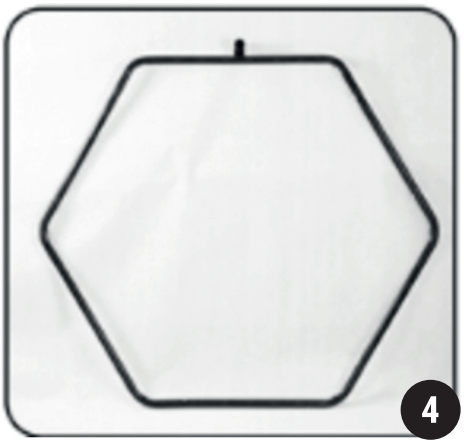
KROK 1







1. Propojte všechny 4 trubice TR04 (obrázek 1). Poté připojte trubici TR05 (oba TR05 přimontujte zároveň).
2. Sousední trubice spojte pomocí šroubů a imbusového klíče (obrázek 3). Pokud některý šroub nepasuje do díry, nic se neděje a můžete tento šroub vynechat. Ujistěte se však, aby hlavní rám jistily alespoň 3–4 dobře utažené šrouby. V této chvíli nemusí dobře sedět ani otvor trubice, což je zpravidla způsobeno nevyváženým spojem hlavního rámu. To je také normální. Šrouby totiž slouží jen k dočasné fixaci a po připojení pružin mohou být odstraněny.



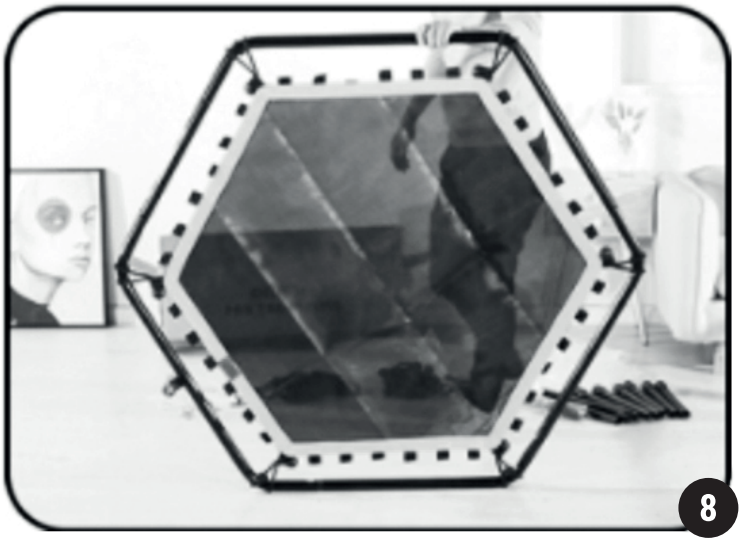
KROK 2

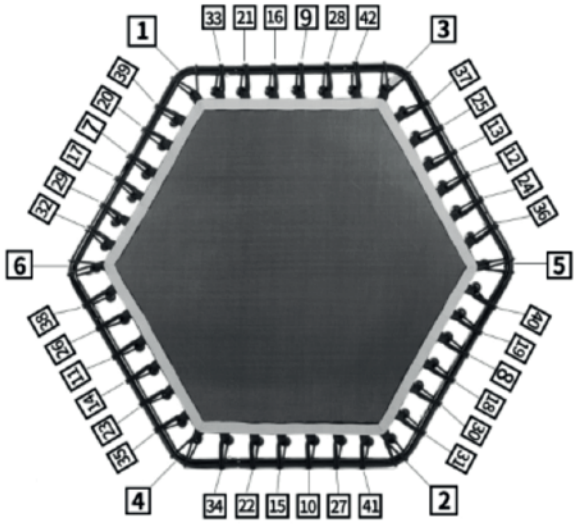




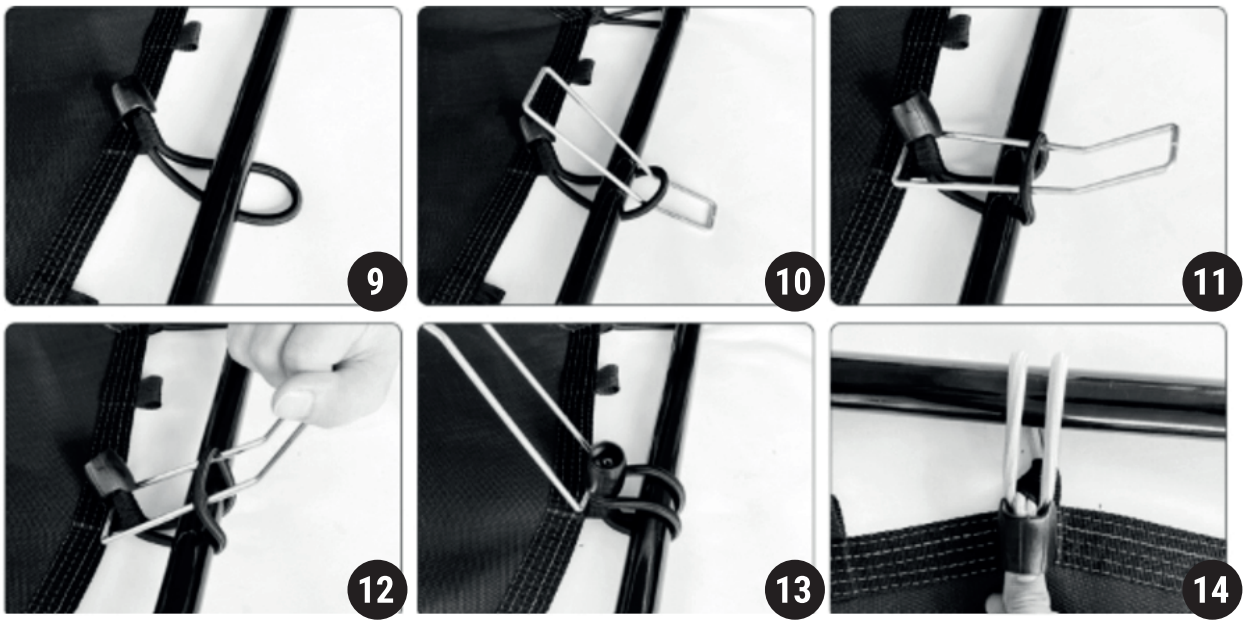


Nachystejte si 6 pružných poutek pro připojení skákací podložky k 6 trubicím (rohům). Nejprve rozložte skákací podložku uprostřed hlavního rámu barevnou stranou vzhůru (obrázek 5). Pak připojte 6 pružných poutek k rámu podle pořadí zobrazeném na obrázku níže. Provlékněte lanko poutka (tenčí stranou) otvorem v podložce (obrázek 6). Poté ji druhým koncem protáhněte přes horní stranu hlavního rámu a zajistěte o výčnělek spodní strany trubky, který je určený k připojení nohou (obrázek 7).



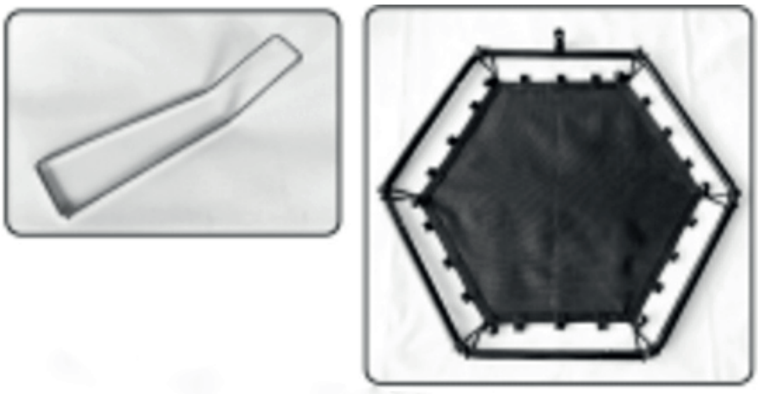


KROK 3



Po připojení 6 pružných poutek k rohům trampolínu převraťte horní stranou na zem, aby byly výčnělky na připojení nohou nahoře.

Pokračujte s připojováním pružných poutek podle pořadí uvedeném na obrázku výše. Nejprve její provazovou část protáhněte otvorem v podložce, aby se zajistila hlavičkou. Poté ji provlečte pod rámem (obrázek 9) a menší konec kovového nářadí protáhněte do smyčky (obrázek 10). Větší konec nářadí pak nasaďte na zajištěnou koncovku poutka (obrázek 11). Následně pomocí nářadí přetáhněte provazový konec poutka přes její hlavičku ukotvenou ve skákací podložce a zafixujte ho tam (obrázek 12–13). Po zajištění pružného poutka vyvlečte nářadí (otvorem na menší straně). Stejným způsobem pokračujte s dalšími pružinami.



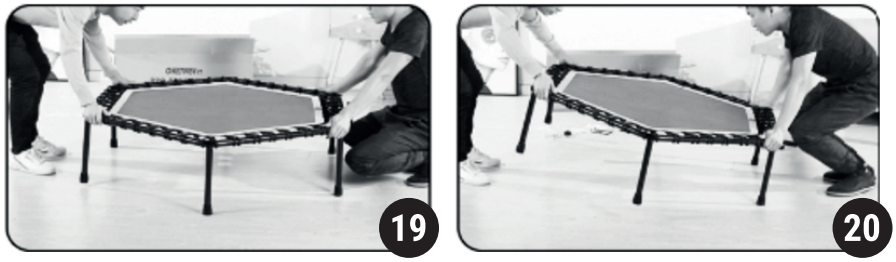
KROK 4
Připojení nohou a vyrovnávání.



Nejdřív odstraňte z rámu ochranný plastový kryt (obrázek 15). Pak přimontujte všech 6 nohou (obrázek 16).

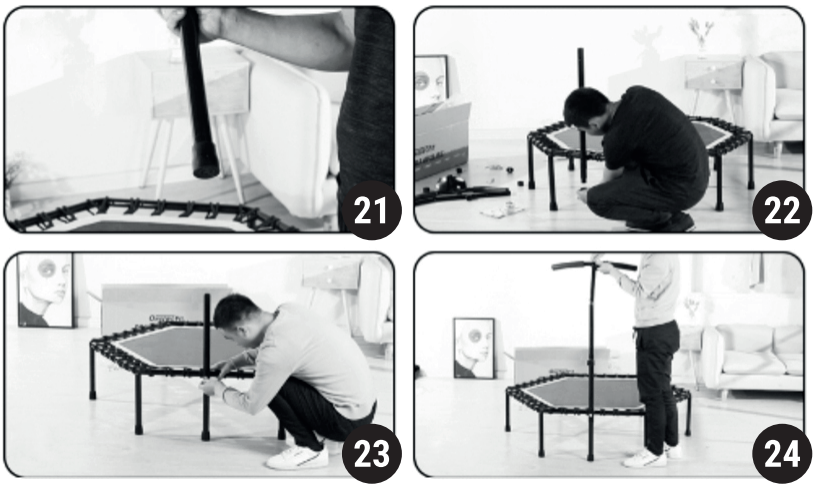


Položte trampolínu na nohy (obrázek 17) a odmontujte šrouby, které se připojovaly v kroku č. 1 (obrázek 18).



Vyrovnávání trampolíny vyžaduje spolupráci dvou lidí. Jeden drží na zemi dvě sousední nohy a druhý zvedne protější 2 nohy do výšky 10–20 cm a pak je mírnou silou srazí dolů (obrázek 19–20). Postupně takto srovnejte všechny strany, každou 2–3krát.

KROK 5



Po vyrovnání trampolínu položte na rovnou plochu. Vezměte kotvu rukojeti (TR10), odstraňte z ní šrouby a ochranný kryt TR07 (obrázek 21). Pak ji protáhněte trubicí hlavního rámu (obrázek 22), dejte na ni zpět ochranný kryt (TR07) a zajistěte ji na zemi (obrázek 23). Na ni přimontujte pomocí šroubů regulační trubici rukojeti (TR09) a pak rukojeť (TR08). Montáž trampolíny je nyní hotová.



CVIKY
- Před cvičením se vždy zahřejte a proveďte dynamický strečink.
- Čas a intenzitu cvičení na trampolíně zvyšujte postupně.
- Následující cviky můžete v tréninku libovolně kombinovat.

1. Nízký skok
Postavte se na trampolínu s mírně rozkročenýma nohama. Chytněte se rukojeti a po dobu 1–3 minut skákejte jen pár centimetrů nad podložku. Při dopadu vždy mírně pokrčte kolena.



2. Vysoký skok
Postavte se na trampolínu s mírně rozkročenýma nohama. Chytněte se rukojeti a po dobu 1–3 minut skákejte vysoko (30–45 cm) nad podložku. Při dopadu vždy mírně pokrčte kolena.



3. Běh na místě
Začněte klusat na místě. Pažemi můžete houpat podél těla nebo se chyťte rukojeti. Čím výš budete zvedat nohy, tím intenzivněji zapojíte břišní svaly. Pokračujte 1–10 minut.



4. Výskoky
Postavte se na trampolínu s chodidly na šíři boků a pažemi podél těla. Pak vyskočte, zároveň vzpažte a roztáhněte nohy. Vraťte se do výchozí polohy a navažte dalším opakováním. Proveďte celkem 10–50 opakování.



5. Twister
Postavte se na trampolínu. Pak vyskočte, zároveň pokrčte jedno koleno na stranu a horní část těla i paže vytočte na opačnou stranu. Potom se vraťte do výchozí polohy a navažte opakováním na druhou stranu. Pro větší stabilitu se můžete držet rukojeti. Proveďte celkem 10–50 opakování.



6. Předkopávání
Postavte se na trampolínu s rukama v bok. Pak vykopněte jednu nataženou nohu do výšky před sebe. Pokračujte s druhou nohou, kterou vykopnete níže. Takto pokračujte a střídejte nohy 1–5 minut.



ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ
- Před každým tréninkem zkontrolujte šrouby a připojení pružin.
- Po cvičení trampolínu otřete navlhčenou houbičkou. Před dalším používáním se ujistěte, že jsou všechny části suché.
- Trampolínu uchovávejte pouze ve vnitřních a suchých prostorách.

ZÁRUKA
Záruka je 2 roky od data zakoupení a zaniká v následujících případech:
- Poškození způsobené nehodou, zneužitím, nesprávnou manipulací nebo transportem.
- Produkt byl podroben neoprávněné opravě nebo neautorizovanému manipulačnímu zásahu.
- Produkt nebyl používán podle instrukcí.
- Používání výrobku k jinému účelu, než ke kterému je určen.
- Nedodržení pokynů pro údržbu, provoz a servis.
- Škoda překročila cenu produktu.
- Přirozené opotřebení součástí produktu, které vzniklo vlivem používání.
- Působení nepříznivých vnějších vlivů, jako je sluneční nebo jiné záření.
- Poškození výrobku živelnou pohromou, zásahem nepovolané osoby nebo mechanicky vinou kupujícího (např. při čištění nevhodnými prostředky).
- Došlo ke zhoršení stavu produktu v důsledku špatného skladování, zacházení či péče ze strany uživatele.

Vyrobeno v Číně. **Vyrobeno pro:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany. **Distributor:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

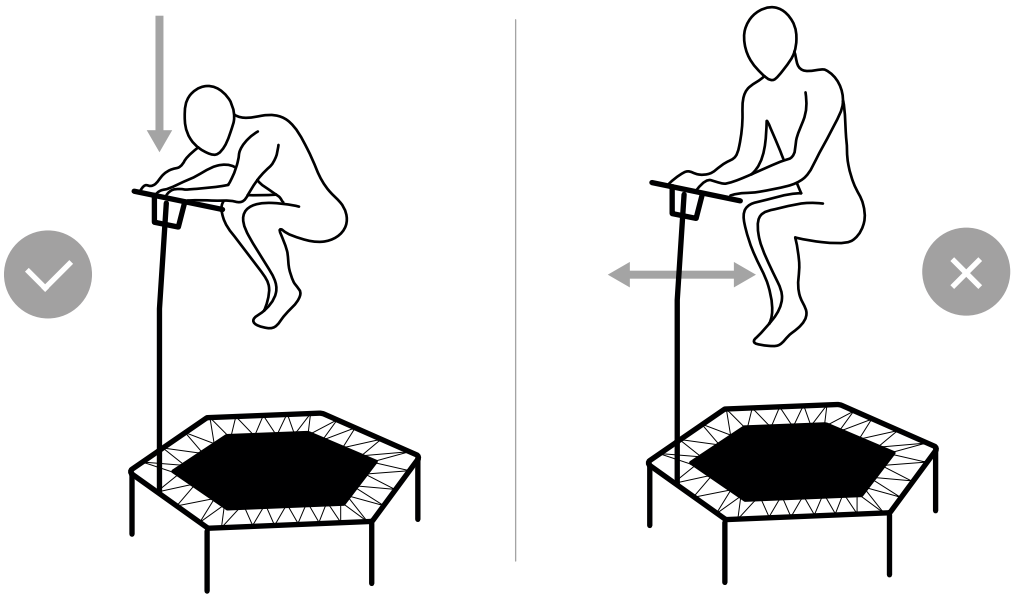
OBSAH

1. Bezpečnostné upozornenie/ 2. Vlastnosti/ 3. Obsah balenia/ 4. Montáž/ 5. Cviky/ 6. Údržba/ 7. Záruka

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE

Pred začiatkom používania tohto príslušenstva odporúčame starostlivo preštudovať priložený návod a uchovať si ho pre prípadné budúce použitie.

1. Používajte produkt iba tak, ako je popísané v tomto manuále.
2. Trampolínu umiestnite na pevnú, rovnú, čistú plochu a uistite sa, že stojí stabilne.
3. Je vhodná iba do vnútorných priestorov. Skladovanie vo vonkajších, vlhkých a chladných priestoroch by mohlo viesť k jej poškodeniu.
4. Pred každým použitím skontrolujte, či trampolína nie je na niektorých miestach natrhnutá alebo inak poškodená. Ak tomu tak je, poškodené časti bude potrebné vymeniť.
5. Matice a skrutky pravidelne kontrolujte a doťahujte.
6. Rukoväť trampolíny slúži iba pre udržanie rovnováhy hornej časti tela a ako vedľajšia opora. Nedokáže udržať váhu celého tela.



7. Rukoväť je navrhnutá tak, aby sa mierne hýbala do strán. Vďaka tomu pomáha vyrovnávať nestabilnú záťaž počas skákania na trampolíne.
8. Na trampolíne môže súčasne cvičiť iba jedna osoba. Nikto ďalší by počas jej používania nemal pod trampolínou liezť ani sadať či ľahať na jej okraje.
9. Pred cvičením si vždy zložte náušnice, náramky a všetky ostatné šperky.
10. Skôr, než začnete cvičiť, skontrolujte, že je priestor pod trampolínou prázdny.
11. Vždy skáčte iba v strede trampolíny.
12. Nepadajte a neskáčte na kolená. Mohlo by dôjsť k zraneniu.
13. Na cvičenie si vždy oblečte vhodný športový odev a pevnú obuv. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré sa môže o trampolínu zachytiť.
14. Buďte obzvlášť opatrní pri zostavovaní tohto produktu a pripájaní jednotlivých častí.
15. Pred každým začiatkom cvičenia sa zahrejte a urobte niekoľko naťahovacích cvikov.
16. Ak pri cvičení pociťujete nevoľnosť, závrat, bolesť na hrudi alebo iné rizikové príznaky, okamžite prerušte tréning a vyhľadajte lekársku pomoc.
17. V blízkosti trampolíny nikdy nenechávajte bez dozoru deti alebo domáce zvieratá.
18. Používanie trampolíny nie je vhodné pre deti do 6 rokov.
19. Deti staršie než 6 rokov môžu trampolínu využívať iba počas dozoru dospelej osoby, ktorá má skúsenosti s týmto športovým príslušenstvom.
20. Nosnosť trampolíny je 150 kg.

VAROVANIE

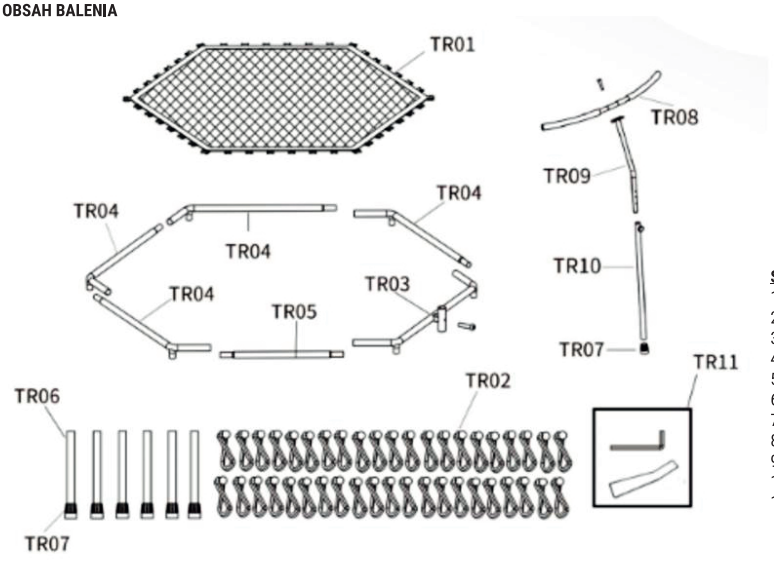
Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Je to obzvlášť dôležité v prípade osôb starších než 35 rokov a pri ľuďoch so zdravotnými problémami. Pred používaním akéhokoľvek príslušenstva na cvičenie si vždy starostlivo prečítajte všetky pokyny. Predajca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia či škody na majetku zapríčinené používaním produktu.

VLASTNOSTI

Technické parametre

Materiál - oceľ, PP, latex
Rozmery rámu - 130 cm × 122 cm × 32,5 cm
Hmotnosť produktu - 12,3 kg
Priemer celej trampolíny - 122 cm
Priemer skákacej podložky - 100 cm
Nosnosť - 150 kg

OBSAH BALENIA



Sériové číslo	Číslo súčiastky	Názov súčiastky	Počet
1	TR01	Skákacia podložka	1
2	TR02	Elastické oká	42
3	TR03	Trubica hlavného rámu A	1
4	TR04	Trubica hlavného rámu B	4
5	TR05	Trubica hlavného rámu C	1
6	TR06	Trubica nožičiek	6
7	TR07	Ochranný kryt nožičiek	7
8	TR08	Rukoväť	1
9	TR09	Regulačná trubica rukoväte	1
10	TR010	Kotva rukoväte	1
11	TR011	Sada náradia	1

MONTÁŽ
Varovanie: Zostavenie trampolíny vyžaduje spoluprácu dvoch ľudí. Počas montáže buďte maximálne opatrní, aby nedošlo k zraneniu.

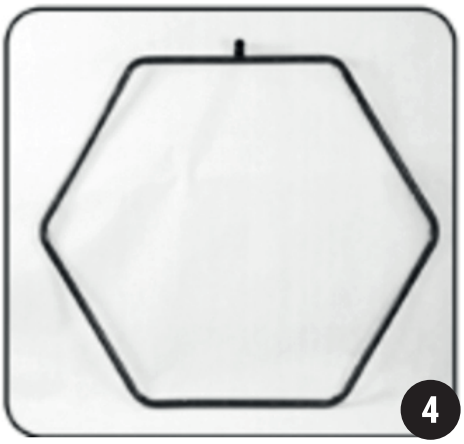
KROK 1







1. Prepojte všetky 4 trubice TR04 (obrázok 1). Potom pripojte trubicu TR05 (obe TR05 primontujte zároveň).
2. Susedné trubice spojte pomocou skrutiek a imbusového kľúča (obrázok 3). Ak niektorá skrutka nepasuje do dierky, nič sa nedeje a môžete ju vynechať. Uistite sa však, aby hlavný rám istili aspoň 3 - 4 dobre utiahnuté skrutky. V tejto chvíli nemusí dobre sedieť ani otvor trubice. Môže to byť spôsobené nevyváženým spojom hlavného rámu, čo je normálny jav. Skrutky totiž slúžia len k dočasnej fixácii a po pripojení pružín môžu byť odstránené.



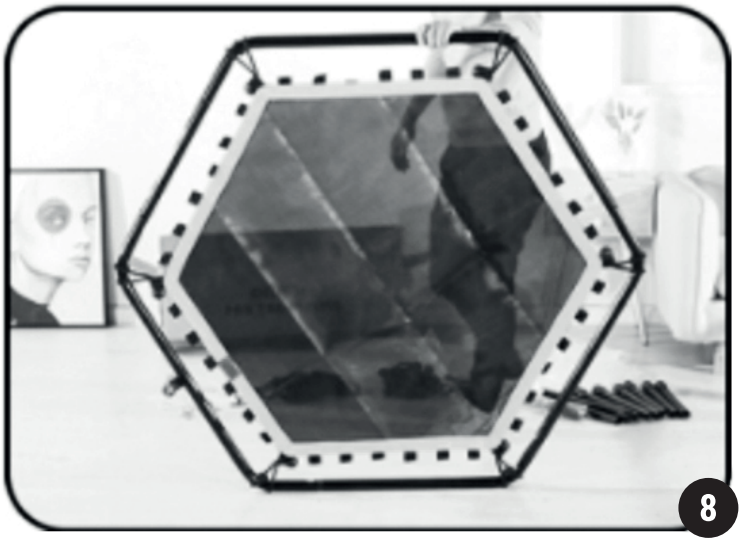
KROK 2

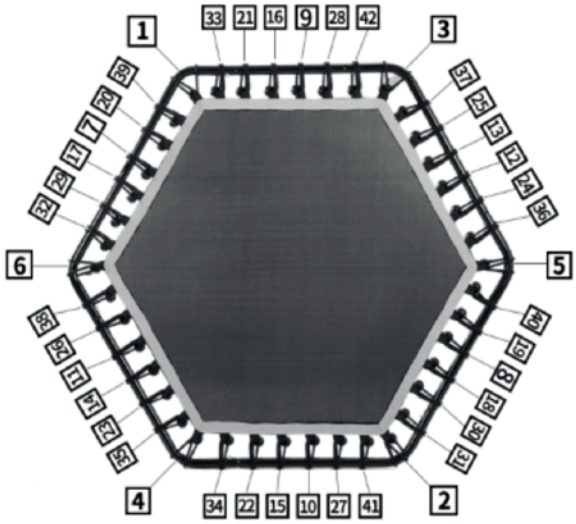




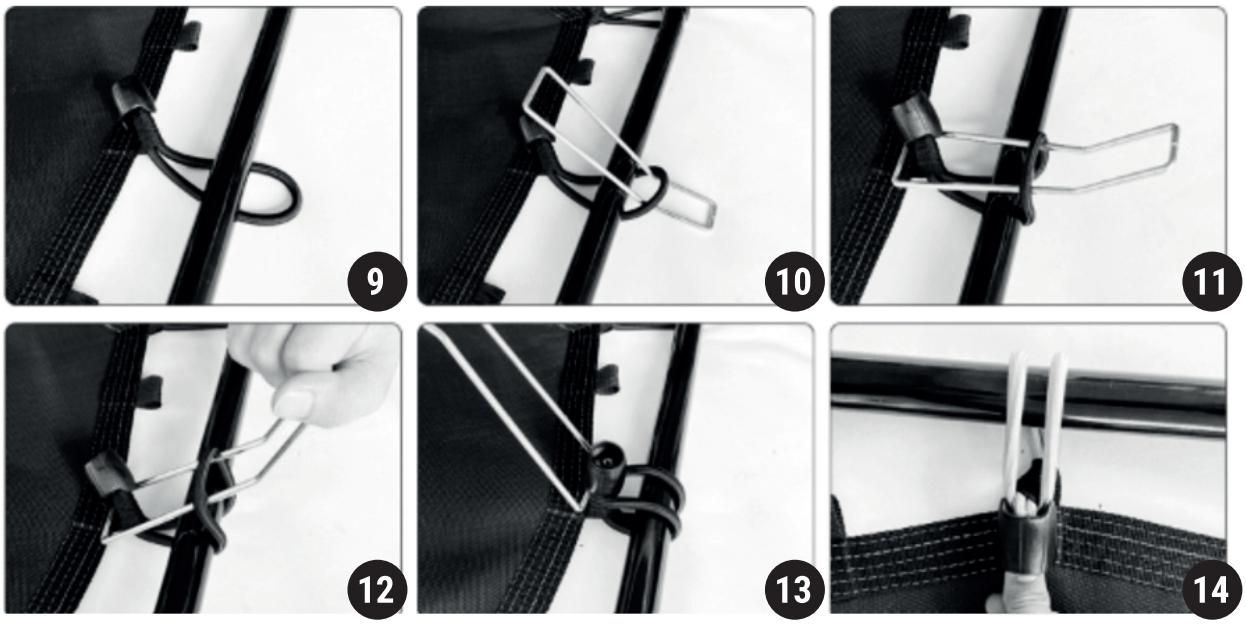


Pripravte si 6 elastických ôk pre pripojenie skákacej podložky k 6 trubiciam (rohom). Najskôr rozložte skákaciu podložku uprostred hlavného rámu farebnou stranou hore (obrázok 5). Potom pripojte 6 pružných ôk k rámu podľa poradia zobrazeného na obrázku nižšie. Prevlečte lanko oka (tenšou stranou) otvorom v podložke (obrázok 6). Potom ju druhým koncom pretiahnite cez hornú stranu hlavného rámu a zaistite o výčnelok spodnej strany trubky, ktorý je určený k pripojeniu nožičiek (obrázok 7).



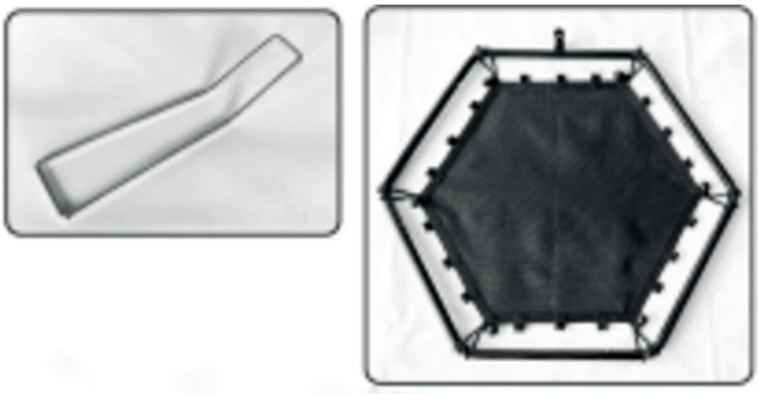


KROK 3



Po pripojení 6 pružných ôk k rohom, trampolínu prevráťte hornou stranou na zem, aby boli výčnelky na pripojenie nožičiek hore.

Pokračujte s pripájaním pružných ôk podľa poradia uvedenom na obrázku vyššie. Najskôr ich previazanú časť pretiahnite otvorom v podložke, aby sa zaistila hlavičkou. Potom ju prevlečte pod rámom (obrázok 9) a menší koniec kovového náradia pretiahnite do slučky (obrázok 10). Väčší koniec náradia potom nasaďte na zaistenú koncovku oka (obrázok 11). Následne pomocou náradia pretiahnite povrazový koniec oka cez jeho hlavičku ukotvenú v skákacej podložke a zafixujte ho tam (obrázok 12 - 13). Po zaistení pružného oka vyvlečte náradie (otvorom na menšej strane). Rovnakým spôsobom pokračujte s ďalšími pružinami.



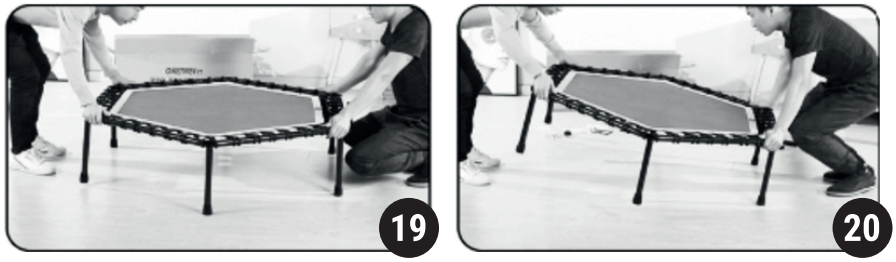
KROK 4
Pripojenie nožičiek a vyrovnávanie.



Najskôr odstráňte z rámu ochranný plastový kryt (obrázok 15). Potom primontujte všetkých 6 nožičiek (obrázok 16).

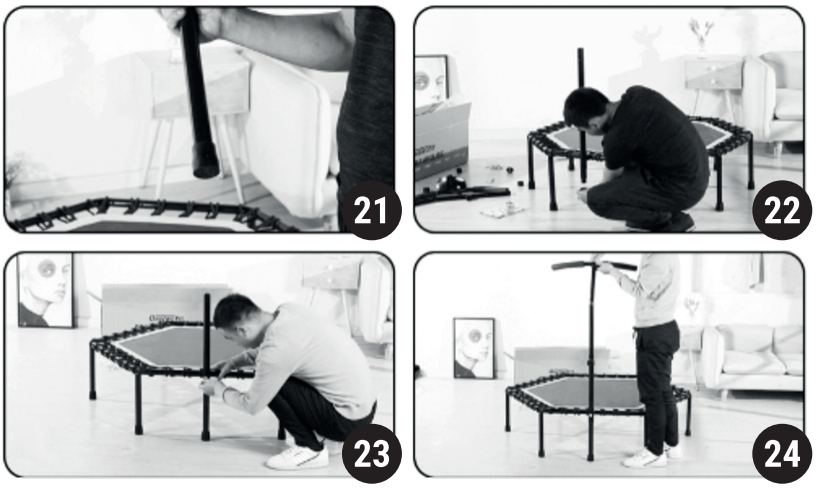


Položte trampolínu na nožičky (obrázok 17) a odmontujte skrutky, ktoré sa pripájali v kroku č. 1 (obrázok 18).



Vyrovnávanie trampolíny vyžaduje spoluprácu dvoch ľudí. Jeden drží na zemi dve susedné nohy a druhý dvíha protiľahlé 2 nohy do výšky 10 - 20 cm a potom ich miernou silou zrazí dolu (obrázok 19 - 20). Postupne takto zrovnávajte všetky strany, každú 2 až 3-krát.

KROK 5



Po vyrovnaní trampolínu položte na rovnú plochu. Zoberte kotvu rukoväte (TR10), odstráňte z nej skrutky a ochranný kryt TR07 (obrázok 21). Potom ju pretiahnite trubicou hlavného rámu (obrázok 22), dajte na ňu späť ochranný kryt (TR07) a zaistite ju na zemi (obrázok 23). Na ňu primontujte pomocou skrutiek regulačnú trubicu rukoväte (TR09) a rukoväť (TR08). Montáž trampolíny je hotová.



CVIKY
- Pred cvičením sa vždy zahrejte a urobte dynamický strečing.
- Čas a intenzitu cvičenia na trampolíne zvyšujte postupne.
- Nasledujúce cviky môžete v tréningu ľubovoľne kombinovať.

1. Nízky skok
Postavte sa na trampolínu s mierne rozkročenými nohami. Chyťte sa rukoväte a počas 1 - 3 minút skáčte len pár centimetrov nad podložku. Pri dopade vždy mierne pokrčte kolená.



2. Vysoký skok
Postavte sa na trampolínu s mierne rozkročenými nohami. Chyťte sa rukoväte a počas 1 - 3 minút skáčte vysoko (30 - 45 cm) nad podložku. Pri dopade vždy mierne pokrčte kolená.



3. Beh na mieste
Začnite klusať na mieste. Ruky môžu voľne skákať pozdĺž tela alebo sa chyťte rukoväte. Čím vyššie budete dvíhať nohy, tým intenzívnejšie zapojíte brušné svaly. Pokračujte 1 - 10 minút.



4. Výskoky
Postavte sa na trampolínu s chodidlami na šírku bokov a rukami pozdĺž tela. Potom vyskočte, zároveň vzpažte ruky a roztiahnite nohy. Vráťte sa do východiskovej polohy a nadviažte ďalším opakovaním. Urobte celkom 10 - 50 opakovaní.



5. Twister
Postavte sa na trampolínu. Potom vyskočte, zároveň pokrčte jedno koleno na stranu a hornú časť tela a rúk vytočte na opačnú stranu. Potom sa vráťte do východiskovej polohy a nadviažte opakovaním na druhú stranu. Pre väčšiu stabilitu sa môžete držať rukoväte. Urobte celkom 10 - 50 opakovaní.



6. Predkopávanie
Postavte sa na trampolínu s rukami v bok. Potom vykopnite jednu natiahnutú nohu do výšky pred seba. Pokračujte s druhou nohou, ktorú vykopnete nižšie. Takto pokračujte a striedajte nohy 1 - 5 minút.



ÚDRŽBA A SKLADOVANIE
- Pred každým tréningom skontrolujte skrutky a pripojenie pružín.
- Po cvičení trampolínu utrite navlhčenou handričkou. Pred ďalším používaním sa uistite, že sú všetky časti suché.
- Trampolínu uchovávajte iba vo vnútorných a suchých priestoroch.

ZÁRUKA
Záruka je 2 roky od dátumu zakúpenia a zaniká v nasledujúcich prípadoch:
- Poškodenie spôsobené nehodou, zneužitím, nesprávnou manipuláciou alebo transportom.
- Produkt bol podrobený neoprávnenej oprave alebo neautorizovanému manipulačnému zásahu.
- Produkt nebol používaný podľa inštrukcií.
- Používanie výrobku na iný účel, než na ktorý bol určený.
- Nedodržanie pokynov pre údržbu, prevádzku a servis.
- Škoda prekročila cenu produktu.
- Prirodzené opotrebenie súčastí produktu, ktoré vzniklo pod vplyom používania.
- Pôsobenie nepriaznivých vonkajších vplyvov, ako je slnečné alebo iné žiarenie.
- Poškodenie výrobku živelnou pohromou, zásahom nepovolanej osoby alebo mechanicky vinou kupujúceho (napr. pri čistení nevhodnými prostriedkami).
- Došlo k zhoršeniu stavu produktu v dôsledku zlého skladovania, zachádzania či starostlivosti zo strany používateľa.

Vyrobené v Číne. **Vyrobené pre:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany. **Distribútor:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

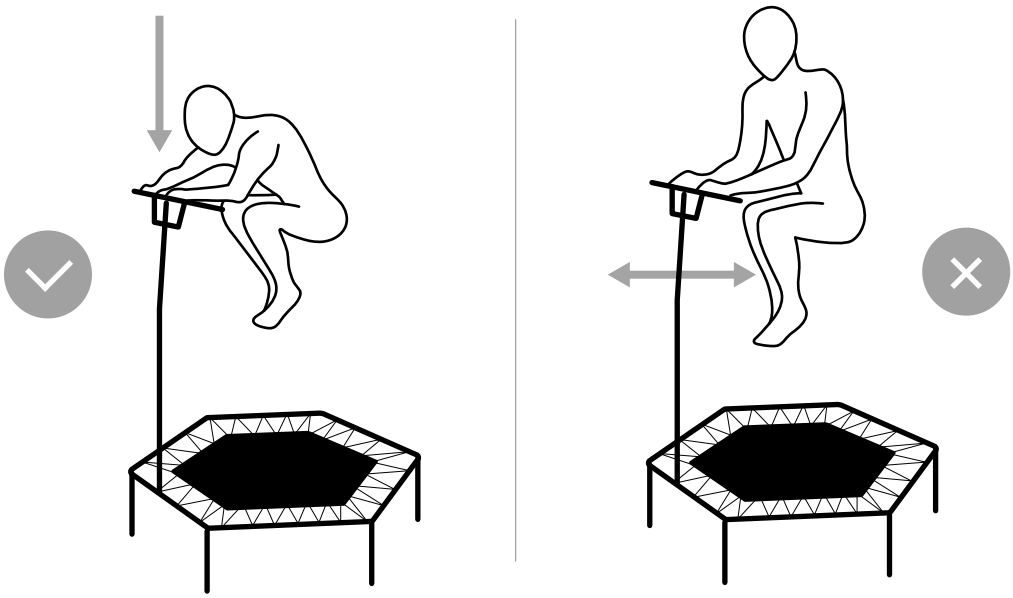
TARTALOMJEGYZÉK

1. Biztonsági útmutató/ 2. Műszaki leírás/ 3. A csomag tartalma/ 4. Összeszerelés/ 5. Gyakorlatok/ 6. Karbantartás/ 7. Garancia

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

Javasoljuk, hogy az eszköz első használata előtt figyelmesen olvassa el a mellékelt használati útmutatót, és őrizze meg a későbbi használatra.

1. A terméket csak a jelen útmutatóban leírtak szerint használja.
2. Helyezze a trambulint szilárd, vízszintes és tiszta felületre, és győződjön meg róla, hogy stabilan áll.
3. A termék kizárólag beltéri használatra alkalmas. A szabadban, valamint nedves és hideg helyen történő tárolás károsíthatja.
4. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a trambulin nem szakadt-e el vagy nem sérült-e meg valahol más módon. Ha igen, a sérült alkatrészeket ki kell cserélni.
5. Rendszeresen ellenőrizze és húzza meg az összes anyát és csavart.
6. A trambulin fogantyúja csak a felsőtest egyensúlyozásának segítésére és támaszként szolgál. Nem képes megtartani az egész test súlyát.



7. A fogantyúnak van egy kis mozgástere. Ezáltal a trambulin használata közben segít kiegyensúlyozni az instabil terhelést.
8. Egyszerre csak egy személy ugrálhat a trambulinon. Használat közben senki ne másszon a trambulin alá, és ne üljön vagy feküdjön a trambulin szélére.
9. Edzés előtt mindig vegye le a fülbevalókat, karkötőket és minden más ékszert.
10. Mielőtt elkezdené az edzést, ellenőrizze, hogy szabad-e a trambulin alatti terület.
11. Csak a trambulin közepén ugráljon.
12. Ne ereszkedjen vagy ugorjon a térdére, mert balesetveszélyes.
13. A testmozgáshoz mindig viseljen megfelelő sportruházatot és masszív cipőt. Kerülje a bő ruházat viseletét, amely beakadhat az trambulinba.
14. Legyen különösen óvatos a termék összeszerelésekor és az egyes részek összeillesztésekor.
15. Minden edzés előtt melegítsen be és végezzen nyújtó gyakorlatokat.
16. Ha hányingert, szédülést, mellkasi fájdalmat vagy egyéb kockázatos tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
17. Soha ne hagyjon gyermekeket vagy háziállatokat felügyelet nélkül a trambulin közelében.
18. 6 év alatti gyermekek nem használhatják az a trambulint.
19. A 6 évesnél idősebb gyermekek csak olyan felnőtt felügyelete mellett használhatják az eszközt, akinek már van tapasztalata a trambulin használatával.
20. A trambulin maximális terhelhetősége 150 kg.

FIGYELMEZTETÉS

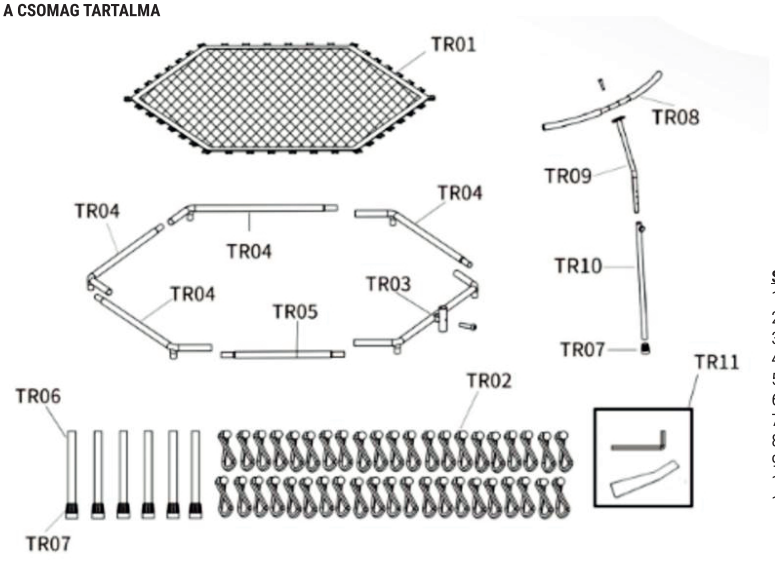
Használat előtt keresse fel kezelőorvosát. Ez különösen fontos a 35 év felettiek és a meglévő egészségügyi problémákkal küzdő emberek esetében. Edzőeszközök használata előtt mindig olvassa végig a használati utasítást. Az eladó nem vállal felelősséget a termék használata által okozott sérülésekért vagy anyagi károkért.

MŰSZAKI LEÍRÁS

Műszaki paraméterek

Anyaga - acél, PP, latex
A váz méretei - 130 cm × 122 cm × 32,5 cm
A termék súlya - 12,3 kg
Az összeszerelt trambulin teljes átmérője - 122 cm
Az ugrálószőnyeg átmérője - 100 cm
Teherbírás - 150 kg

A CSOMAG TARTALMA



Sorozatszám	Alkatrész száma	Alkatrész neve	Darabszám
1	TR01	Ugrófelület	1
2	TR02	Elasztikus rögzítőgyűrű	42
3	TR03	Főváz cső A	1
4	TR04	Főváz cső B	4
5	TR05	Főváz cső C	1
6	TR06	Lábak	6
7	TR07	Védőburkolat	7
8	TR08	Fogantyú	1
9	TR09	Fogantyúigazító cső	1
10	TR010	Fogantyú	1
11	TR011	Szerszámok	1

ÖSSZESZERELÉS
Figyelmeztetés: A trambulin összeszerelése kétemberes feladat. A sérülések elkerülése érdekében az összeszerelés során legyen rendkívül óvatos.

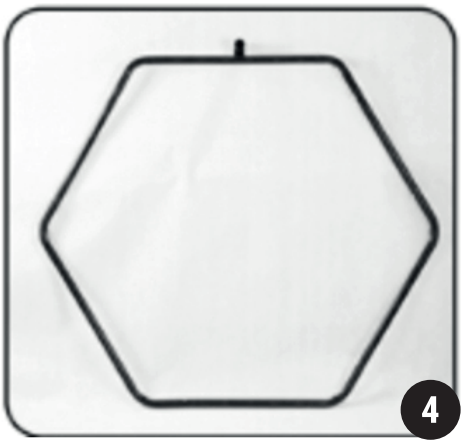
1. LÉPÉS







1. Csatlakoztassa össze mind a 4 darab TR04 főváz csövet (1. ábra). Ezután csatlakoztassa a TR05 csöveket (mindkét TR05-öt egyszerre).
2. Az egymás melletti csöveket csavarokkal és imbuszkulccsal csatlakoztassa (3. ábra). Ha egy csavar nem fér be a lyukba, tegye félre. Ez normális. Ügyeljen arra, hogy a fővázat legalább 3-4 jól meghúzott csavarral rögzítse. Előfordulhat azonban, hogy a csövek sem illeszkednek jól, amit általában az okoz, hogy nem jó a főváz illesztése. Ez is teljesen normális. A csavarok csak ideiglenes rögzítésre szolgálnak, és a rugók csatlakoztatása után eltávolíthatók.



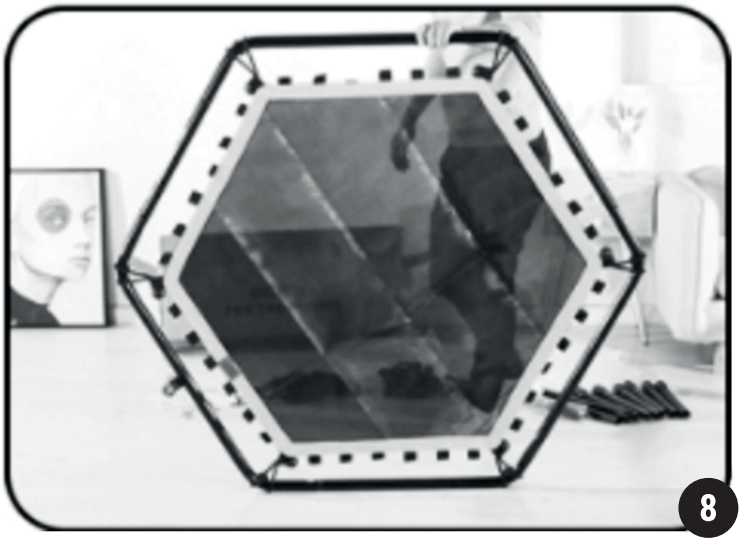
2. LÉPÉS

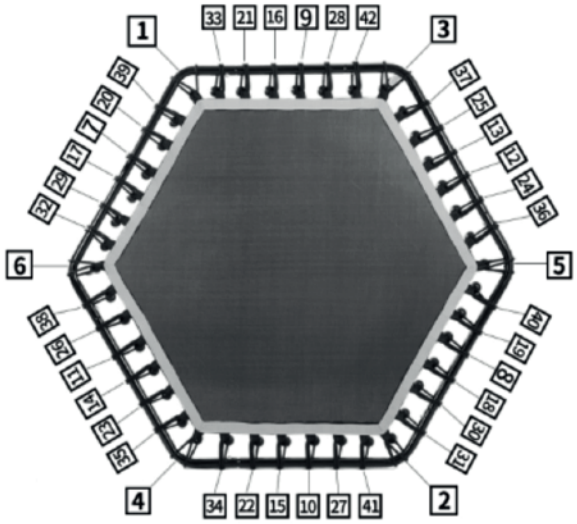




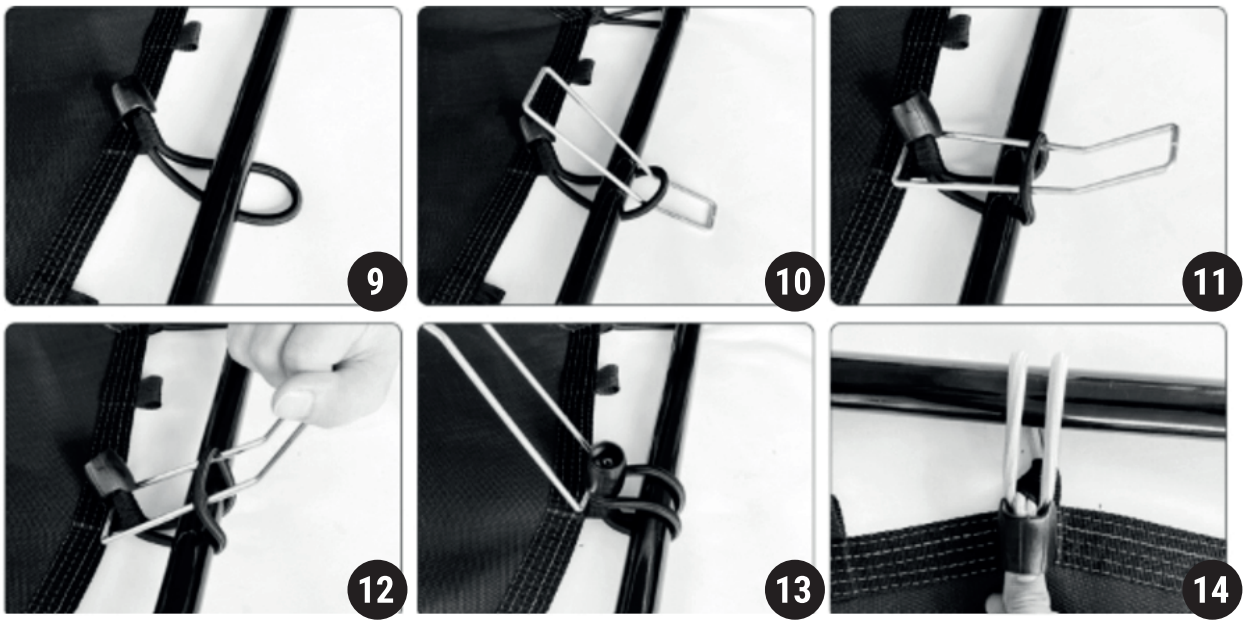


Vegyen elő 6 elasztikus rögzítőgyűrűt, hogy az ugrószőnyeget a 6 csőhöz (sarokhoz) tudja csatlakoztatni. Először terítse ki az ugrószőnyeget a főváz közepére, a színes oldalával felfelé (5. ábra). Ezután rögzítse a 6 elasztikus rögzítőgyűrűt a kerethez az alábbi ábrán látható sorrendben. Fűzze át a szőnyegre varrt gyűrűn a rögzítőgyűrű gumiját (vékony oldalával előre) (6. ábra). Ezután vesse át a másik végét a főváz tetején, és akassza a cső alsó oldalán lévő, a lábak csatlakoztatására szolgáló kiszögellésre (7. ábra).



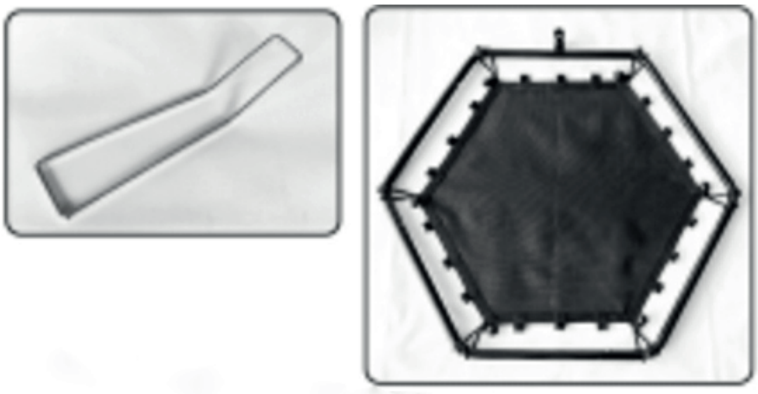


3. LÉPÉS



Miután a 6 elasztikus rögzítőgyűrűt a trambulin sarkaihoz rögzítette, fordítsa fejjel lefelé a trambulint a színes oldalát a padlóra helyezve úgy, hogy a lábak illesztésére szolgáló kiszögellések felül legyenek.

Folytassa az elasztikus rögzítőgyűrűk rögzítését a fenti ábrán látható sorrendben. Először is fűzze át a kötélrészt a szőnyegen lévő gyűrűn keresztül úgy, hogy a végével rögzíteni tudja. Ezután hajtsa a keret alá (9. ábra), és húzza át a fémeszköz kisebbik végét a hurkon (10. ábra). Helyezze a szerszám nagyobbik felét a hurok már rögzített oldalára (11. ábra). Ezután a szerszám segítségével húzza a hurok kötélvégét az ugrószőnyeghez rögzített vége fölé, és rögzítse hozzá (12-13. ábra). Az elasztikus rögzítőgyűrű rögzítése után húzza ki a szerszámot (a keskenyebb oldalán lévő nyíláson keresztül). Ismételje meg a folyamatot a többi rugóval is.



4. LÉPÉS

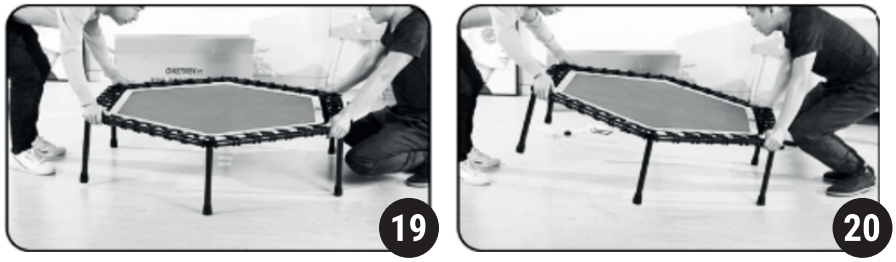
A lábak rögzítése és kiegyenlítése



Először távolítsa el a műanyag védőburkolatot a keretről (15. ábra). Ezután rögzítse mind a 6 lábat (16. ábra).

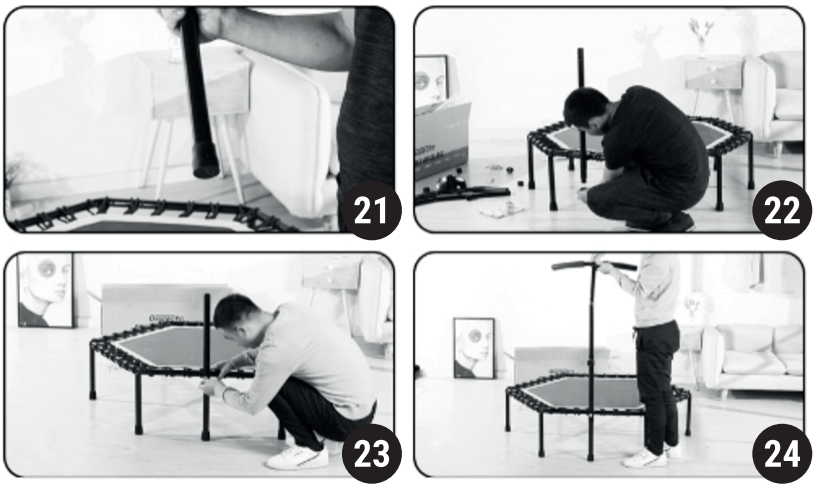


Állítsa a trambulint a lábaira (17. ábra), és távolítsa el az 1. lépésben rögzített csavarokat (18. ábra).



A trambulin kiegyenlítése kétemberes feladat. Egy ember tartsa a trambulint a talajon két szomszédos lábnál fogva, egy pedig emelje 10-20 cm magasra a szemben lévő két lábat, majd finoman leereszthetti (19-20. ábra). Fokozatosan egyenlítsék ki minden oldalát egyforma szintre, lehetőleg minden oldalon 2-3 alkalommal.

5. LÉPÉS



A trambulint a kiegyenlítés után helyezze sík felületre. Vegye elő a fogantyút (TR10), és távolítsa el róla a csavarokat és a TR07 védőburkolatot (21. ábra). Ezután vezesse át a főváz csövön (22. ábra), tegye vissza a védőburkolatot (TR07), és rögzítse biztonságosan a talajra (23. ábra). Szerelje rá a fogantyúvezérlő csövet (TR09) és a fogantyút (TR08) a csavarok segítségével. Elkészült a trambulin.



GYAKORLATOK
- Edzés előtt mindig melegítsen be és végezzen dinamikus nyújtást.
- Fokozatosan növelje a trambulingyakorlat idejét és intenzitását.
- Az alábbi gyakorlatokat tetszés szerint kombinálhatja az edzés során.

1. Alacsonyra ugrás
Álljon a trambulinra kis terpeszben. Fogja meg a fogantyút, és 1-3 percig ugráljon néhány centiméterrel a szőnyeg fölé. Leérkezéskor mindig hajlítsa be kissé a térdét.



2. Magasra ugrás
Álljon a trambulinra kis terpeszben. Fogja meg a fogantyút, és 1-3 percig ugráljon magasra (30-45 cm) a szőnyeg fölé. Leérkezéskor mindig hajlítsa be kissé a térdét.



3. Helyben futás
Kezdjen el helyben kocogni. A karja maradhat a törzse mellett, vagy megfoghatja a fogantyút. Minél magasabbra emeli a lábát, annál intenzívebben dolgoznak a hasizmok. Végezze 1-10 percig.



4. Terpesz ugrás
Álljon a trambulinra csípőszéles terpeszben, karjai pedig oldalt. Ezután ugorjon fel, emelje fel a karjait és ezzel egyszerre tárja szét a lábait. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és ismételje meg a gyakorlatot. 10-50 ismétlést végezzen.



5. Twister
Álljon a trambulinra. Ugorjon fel, és közben hajlítsa be az egyik térdét oldalra, a felsőtestet és a karokat pedig fordítsa az ellenkező oldalra. Ezután térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és ismételje meg a gyakorlatot másik oldalra. Fogja meg a fogantyút, hogy stabilabban tudja végezni a gyakorlatot. 10-50 ismétlést végezzen.



6. Előre rúgás
Álljon a trambulinra úgy, hogy a karok a teste mellett legyenek. Ezután rúgjon az egyik lábával egyenesen maga elé. Ezt kövesse a másik láb, majd váltogassa a lábakat. Folytassa 1-5 percig folyamatos lábváltással.



KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS
- Minden edzés előtt ellenőrizze a csavarokat és a rugócsatlakozásokat.
- Edzés után nedves szivaccsal törölje le a trambulint. Használat előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész száraz-e.
- A trambulin csak zárt térben és száraz helyen tárolható.

GARANCIA
A termékre a vásárlás napjától számított 2 év garancia van, és az alábbi esetekben jár le:
- A termék baleset, nem rendeltetésszerű használat, nem megfelelő kezelés vagy szállítás miatt sérül.
- Ha az eszköz garancián kívüli javításon esett át.
- Ha az eszközt nem az utasításoknak megfelelően használták.
- A terméket a rendeltetésétől eltérő célra használták.
- A karbantartási, üzemeltetési és szervizelési utasítások be nem betartása.
- A kár értéke meghaladta a készülék értékét.
- A termék alkatrészeinek természetes kopása a használat során.
- Káros külső hatásoknak, például közvetlen napfénynek és más típusú sugárzásnak való kitettség.
- A termék természeti katasztrófa, illetéktelen személy beavatkozása vagy a vásárló gyakorlati hibája (pl. nem megfelelő eszközökkel történő tisztítás esetén) miatt bekövetkezett sérülése.
- Az eszköz állapotának romlása a tárolásból, használatból vagy tisztításból adódott.

Kínában gyártva. **Készült:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Németország részére. **Forgalmazó:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Kassa, Szlovákia.

Manual de utilizare - Trambulină pentru sărituri Fitness - GymBeam RO

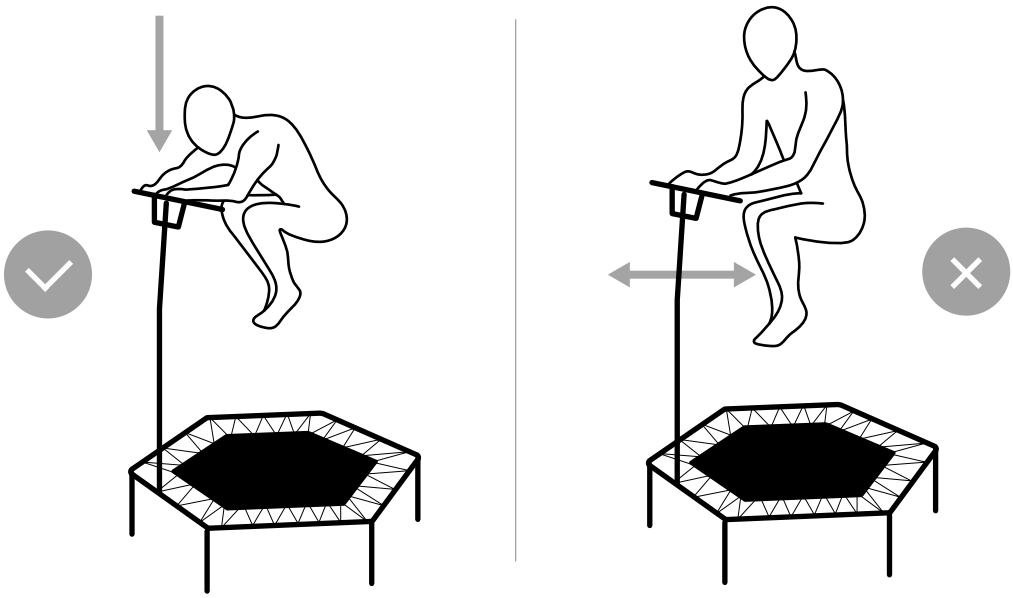
CUPRINS

1. Informații privind siguranța/ 2. Detalii tehnice/ 3. Conținutul pachetului/ 4. Asamblare/ 5. Exerciții/ 6. Întreținere/ 7. Garanție

INFORMAȚII PRIVIND SIGURANȚA

Înainte de a începe să utilizați acest dispozitiv, vă recomandăm să citiți cu atenție manualul atașat și să-l păstrați pentru o posibilă utilizare ulterioară.

1. Utilizați acest produs numai așa cum este descris în acest manual.
2. Așezați trambulina pe o suprafață fermă, plană și curată și asigurați-vă că este stabilă.
3. Produsul este potrivit doar pentru utilizare în interior. Depozitarea acestuia în aer liber și în locuri umede și reci ar putea duce la deteriorarea acestuia.
4. Înainte de fiecare utilizare, verificați ca trambulina să nu fie ruptă sau deteriorată în anumite locuri. În acest caz, piesele deteriorate vor trebui înlocuite.
5. Verificați și strângeți toate piulițele și șuruburile în mod regulat.
6. Mânerul trambulinei servește doar ca ajutor pentru a vă ajuta să vă echilibrați partea superioară a corpului și ca suport secundar. Nu poate suporta greutatea întregului corp.



7. Mânerul este mobil. Astfel, ajută la echilibrarea sarcinii instabile în timp ce săriți pe trambulină.
8. Pe trambulină se poate urca o singură persoană în același timp. Nicio altă persoană nu are voie să se târască sub trambulină sau să stea sau să se întindă pe marginile acesteia în timp ce aceasta este în uz.
9. Îndepărtați întotdeauna cercei, brățările și toate celelalte bijuterii înainte de a vă antrena.
10. Înainte de a începe exercițiile, verificați dacă spațiul de sub trambulină este gol.
11. Săriți doar pe centrul trambulinei.
12. Nu cădeți sau săriți în genunchi. Vă puteți răni.
13. Purtați întotdeauna îmbrăcăminte sport adecvată și pantofi rezistenți pentru exerciții fizice. Evitați hainele largi care se pot prinde de trambulină.
14. Fiți deosebit de atenți când asamblați acest produs și conectați părțile sale individuale.
15. Înainte de fiecare antrenament, încălziți-vă și faceți câteva exerciții de întindere.
16. Dacă aveți greață, amețeli, dureri în piept sau alte simptome de risc în timpul exercițiilor fizice, opriți imediat antrenamentul și solicitați asistență medicală.
17. Nu lăsați niciodată copiii sau animalele de companie nesupravegheate în apropierea trambulinei.
18. Utilizarea trambulinei nu este potrivită copiilor sub 6 ani.
19. Copiii cu vârsta peste 6 ani pot folosi trambulină numai sub supravegherea unui adult care are experiență cu acest accesoriu sportiv.
20. Capacitatea de încărcare a trambulinei este de 150 kg.

ATENȚIE

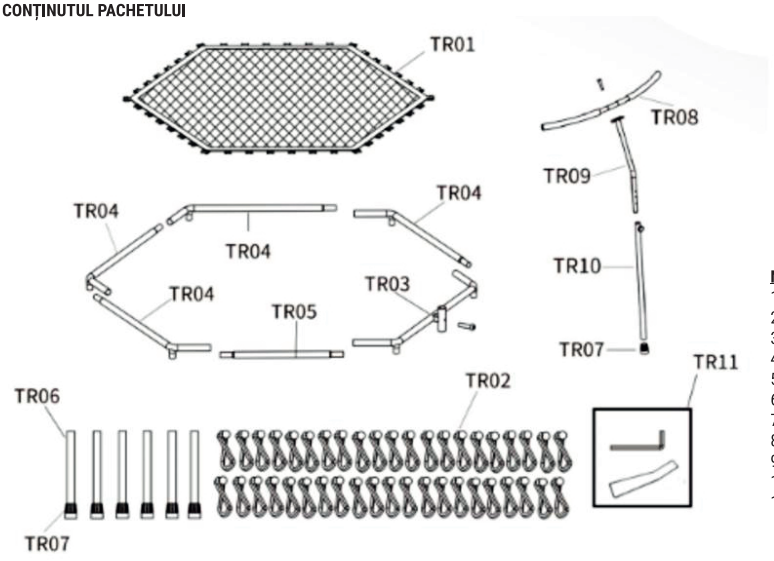
Consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele de peste 35 de ani și persoanele cu afecțiuni medicale existente. Citiți întotdeauna cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice echipament de antrenament. Vânzătorul nu își asumă răspunderea pentru eventualele vătămări sau daune materiale cauzate de utilizarea produsului.

DETALII TEHNICE

Parametri tehnici

Material - oțel, PP, latex
Dimensiunile cadrului - 130 cm × 122 cm × 32.5 cm
Greutatea produsului - 12.3 kg
Diametrul întregii trambuline - 122 cm
Diametrul saltelei - 100 cm
Capacitate de greutate - 150 kg

CONȚINUTUL PACHETULUI



Număr de serie	Numărul piesei	Numele piesei	Cantitatea de piese
1	TR01	Saltea	1
2	TR02	Arcuri elastice	42
3	TR03	Tub cadru principal A	1
4	TR04	Tub cadru principal B	4
5	TR05	Tub cadru principal C	1
6	TR06	Tuburi picioare	6
7	TR07	Capac de protecție	7
8	TR08	Mâner	1
9	TR09	Tub de reglare a mânerului	1
10	TR010	Ancoră mâner	1
11	TR011	Set de unelte	1

INSTALARE
Atenție: Asamblarea trambulinei necesită cooperarea a două persoane. Fiți extrem de atenți în timpul asamblării pentru a evita rănirea.

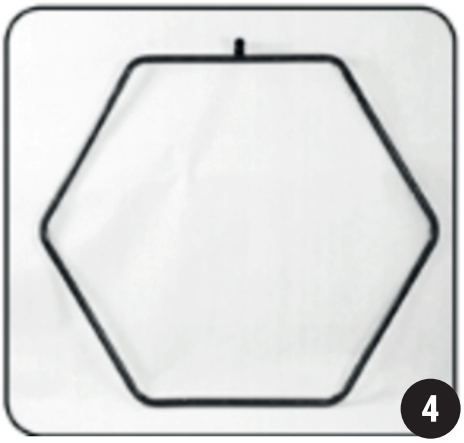
ETAPA 1







1. Conectați toate cele patru tuburi ale cadrului principal TR04 împreună (Figura 1). Apoi conectați tubul TR05 (conectați ambele tuburi TR05 în același timp).
2. Conectați tuburile învecinate folosind șuruburi și o cheie hexagonală (Figura 3). Dacă un șurub nu se potrivește în orificiu, puneți-l deoparte. Aceasta nu este o problemă. Cu toate acestea, asigurați-vă că fixați cadrul principal cu cel puțin 3-4 șuruburi bine strânse. În acest moment, nici orificiul tubului poate să nu se potrivească bine, ceea ce este de obicei cauzat de o conexiune dezechilibrată a cadrului principal. Acest lucru este, de asemenea, normal. Șuruburile sunt folosite doar pentru fixarea temporară și pot fi îndepărtate după conectarea arcurilor.



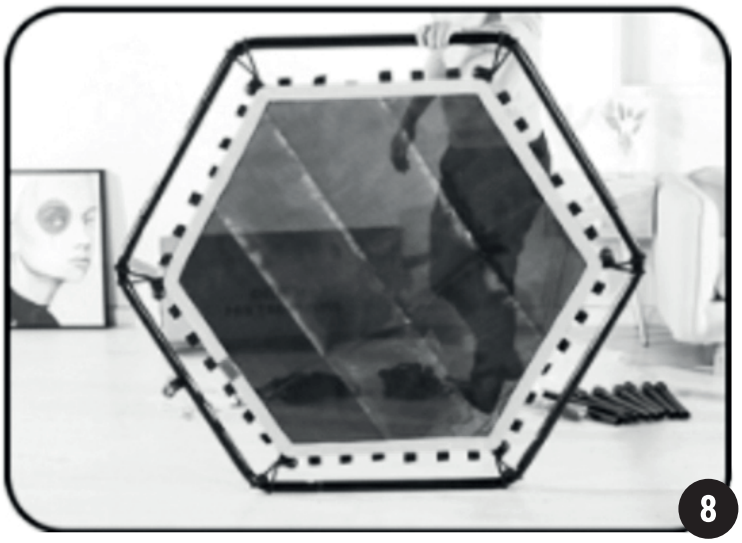
ETAPA 2

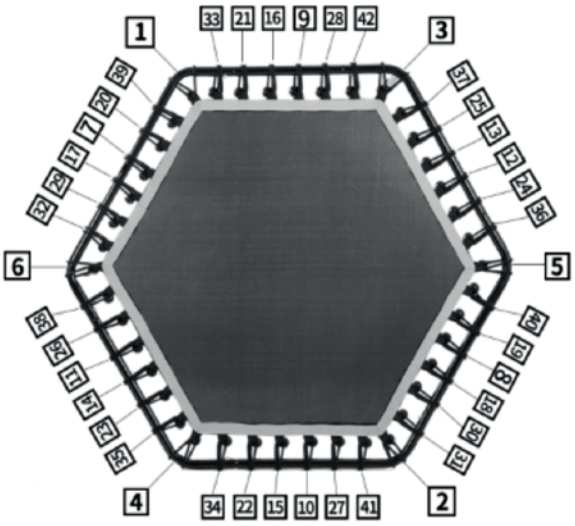




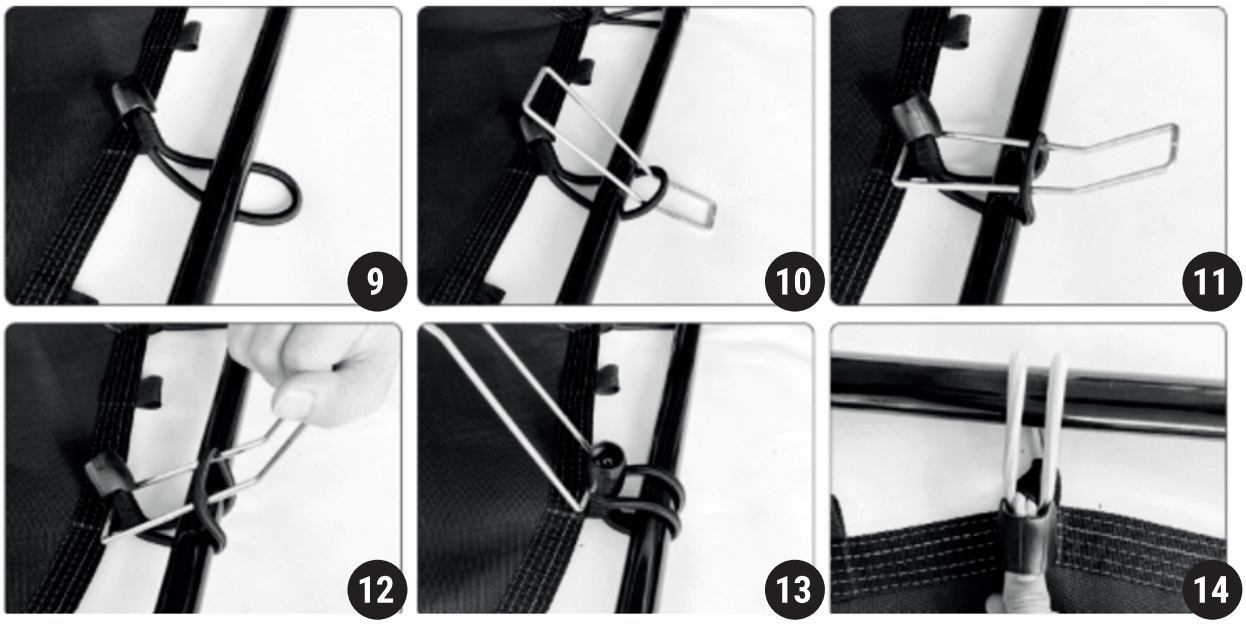


Pregătiți 6 arcuri elastice pentru a conecta salteaua la cele 6 tuburi (colțuri). Mai întâi, așezați salteaua în centrul cadrului principal, cu partea colorată în sus (Figura 5). Apoi atașați cele 6 arcuri elastice la cadru în ordinea prezentată în imaginea de mai jos. Treceți cablul arcului (partea subțire mai întâi) prin orificiul de pe saltea (Figura 6). Apoi treceți celălalt capăt peste partea de sus a cadrului principal și fixați-l de proeminența de pe partea inferioară a tubului care este destinată conectării picioarelor (Figura 7).



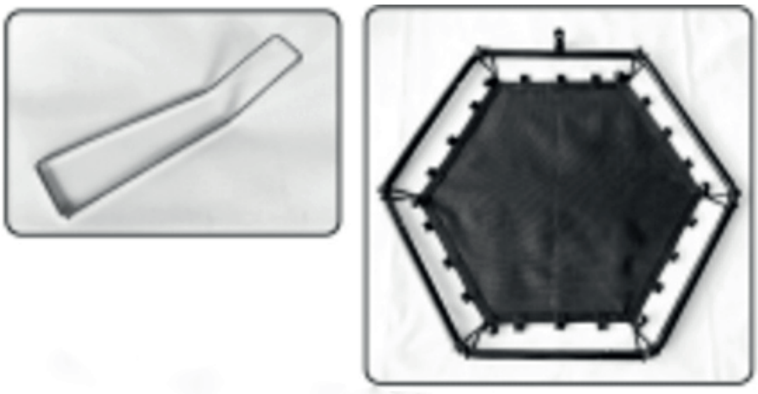


ETAPA 3



După ce ați atașat cele 6 arcuri elastice de colțurile trambulinei, întoarceți-o cu susul în jos, așezând pe podea partea colorată, astfel încât părțile pentru conectarea picioarelor să fie deasupra.

Continuați să atașați arcurile elastice în ordinea prezentată în imaginea de mai sus. În primul rând, treceți cablul prin orificiul de pe saltea și strângeți-l la capăt. Apoi treceți-l pe sub cadru (Figura 9) și trageți capătul mai mic al uneltei metalice prin arc (Figura 10). Apoi puneți capătul mai mare al uneltei peste capătul fixat al arcului (Figura 11). Apoi, folosind unealta, trageți capătul arcului peste capătul ancorat de saltea și fixați-l acolo (Figura 12-13). După ce ați fixat arcul elastic, trageți unealta (prin deschiderea din partea mai mică). Continuați la fel cu celelalte arcuri.



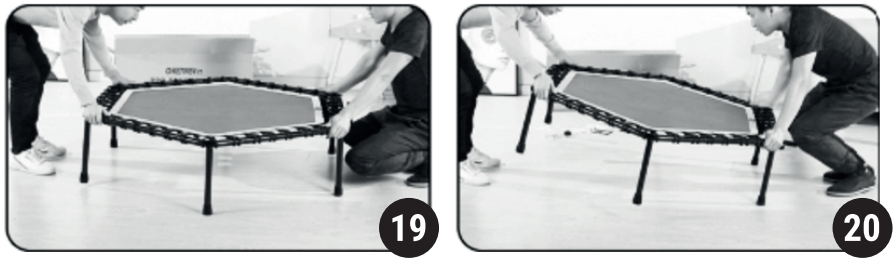
ETAPA 4
Asamblarea picioarelor și reglare.



Mai întâi, scoateți capacul de protecție din plastic de pe cadru (Figura 15). Apoi atașați toate cele 6 picioare (Figura 16).



Așezați trambulina pe picioare (Figura 17) și scoateți șuruburile care au fost atașate la etapa #1 (Figura 18).



Este nevoie de două persoane pentru a regla trambulina. O persoană ține cele două picioare adiacente pe sol, iar cealaltă ridică cele 2 picioare opuse la o înălțime de 10-20 cm și apoi le coboară cu o forță moderată (Figura 19-20). Aplatizați treptat toate părțile la același nivel în acest fel, de preferință în 2-3 reprize pentru fiecare parte.

ETAPA 5









După reglarea trambulinei, așezați-o pe o suprafață plană. Luați ancora mânerului (TR10) și îndepărtați șuruburile și capacul de protecție TR07 de pe aceasta (Figura 21). Apoi treceți-o prin tubul cadrului principal (Figura 22), puneți la loc capacul de protecție (TR07) și fixați-o pe sol (Figura 23). Atașați tubul de reglare a mânerului (TR09) și apoi mânerul (TR08) cu șuruburi. Asamblarea trambulinei este acum completă.



EXERCIȚII
- Întotdeauna încălziți-vă și efectuați întinderi dinamice înainte de exerciții.
- Creșteți timpul și intensitatea exercițiilor pe trambulină în mod gradual.
- Puteți combina următoarele exerciții în antrenament, după propriile preferințe.

1. Săritură joasă
Stați pe trambulină cu picioarele ușor depărtate. Prindeți mânerul și săriți la doar câțiva centimetri deasupra saltelei timp de 1-3 minute. Întotdeauna îndoiți ușor genunchii la impact.



2. Săritură ridicată
Stați pe trambulină cu picioarele ușor depărtate. Prindeți mânerul și săriți în sus (30-45 cm) deasupra saltelei timp de 1-3 minute. Întotdeauna îndoiți ușor genunchii la impact.



3. Alergare pe loc
Începeți să alergați pe loc. Puteți să vă balansați brațele de-a lungul corpului sau să apucați mânerul. Cu cât ridicați picioarele mai sus, cu atât mai intens vă veți antrena mușchii abdominali. Continuați timp de 1-10 minute.



4. Săritură largă
Stați pe trambulină cu picioarele depărtate la lățimea șoldurilor și brațele în lateral. Apoi săriți, ridicând brațele și desfăcând picioarele în același timp. Reveniți la poziția inițială și continuați cu o altă repetare. Faceți un total de 10-50 de repetări.



5. Twister
Stați pe trambulină. Săriți și în același timp îndoiți un genunchi într-o parte și rotiți partea superioară a corpului și brațele în partea opusă. Apoi reveniți la poziția inițială și repetați pe cealaltă parte. Vă puteți ține de mâner pentru mai multă stabilitate. Faceți un total de 10-50 de repetări.



6. Lovitură frontală
Stați pe trambulină cu mâinile în lateral. Apoi, ridicați un picior în față. Continuați cu o ridicare mai joasă a celuilalt picior și apoi alternați picioarele. Continuați așa, alternând picioarele timp de 1-5 minute.



ÎNTREȚINERE ȘI DEPOZITARE
- Verificați șuruburile și conexiunile cu arc înainte de fiecare antrenament.
- După antrenament, ștergeți trambulina cu un burete umed. Asigurați-vă că toate părțile sale sunt uscate înainte de a o folosi din nou.
- Depozitați trambulina numai în interior și în zone uscate.

GARANȚIE
Acest produs are o garanție de 2 ani de la data achiziției și își pierde validitatea în următoarele cazuri:
- Daune cauzate de accident, utilizare, manipulare sau transport necorespunzătoare.
- Produsul a fost supus unor reparații sau modificări neautorizate.
- Produsul nu a fost folosit conform instrucțiunilor.
- Produsul a fost utilizat în alt scop decât cel pentru care este destinat.
- Nerespectarea instrucțiunilor de întreținere, operare și service.
- Prejudiciul depășește prețul produsului.
- Uzura naturală a componentelor produsului cauzată de utilizare.
- Expunerea la influențe externe negative, cum ar fi lumina directă a soarelui și alte tipuri de radiații.
- Deteriorarea produsului din cauza unui dezastru natural, a intervenției unei persoane neautorizate sau a defecțiunii mecanice a cumpărătorului (de exemplu, curățarea cu produse necorespunzătoare).
- Starea produsului s-a deteriorat din cauza depozitării, manipulării sau îngrijirii necorespunzătoare de către utilizator.

Fabricat în China. **Realizat pentru:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germania. **Distributor:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovacia.

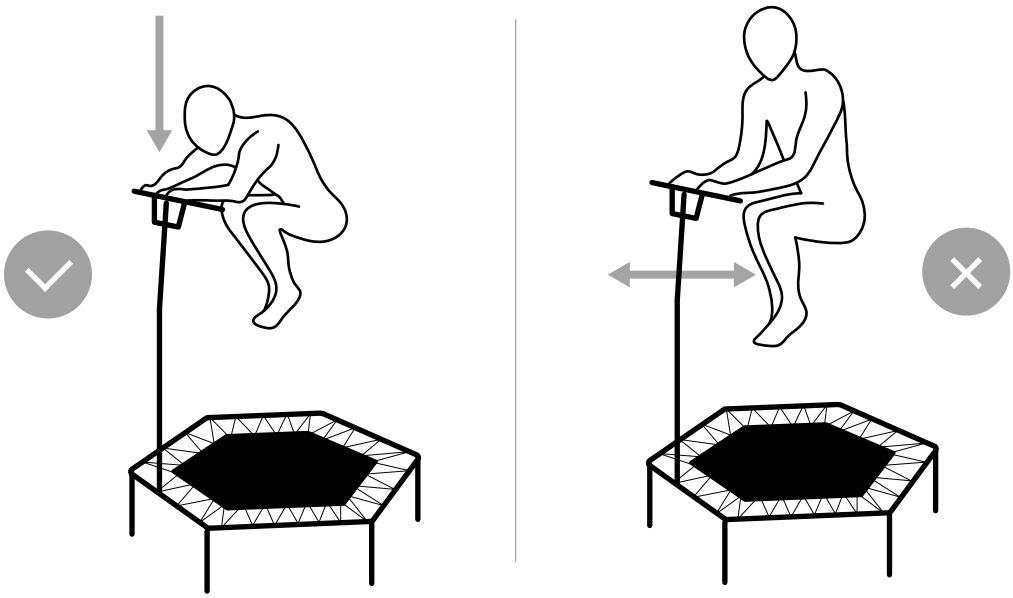
CONTENUTI

1. Informazioni di sicurezza/ 2. Specifiche tecniche/ 3. Contenuto della confezione/ 4. Installazione/ 5. Esercizi/ 6. Manutenzione/ 7. Garanzia

INFORMAZIONI DI SICUREZZA

Prima di utilizzare l'attrezzo, ti consigliamo di leggere attentamente il manuale in dotazione e di tenerlo a portata di mano per consultarlo in futuro.

1. Rispetta le indicazioni alla lettera.
2. Posiziona il trampolino su una superficie piana, verificando che aderisca bene al pavimento.
3. Usalo solo in ambienti interni. Umidità e freddo potrebbero danneggiarne le componenti.
4. Prima di ogni utilizzo, verifica che la struttura del trampolino sia intatta. Sostituisci eventuali parti danneggiate.
5. Controlla regolarmente che le componenti non si siano allentate.
6. L'impugnatura, il cui unico scopo è fornirti sostegno e stabilità, non è progettata per sostenere il peso di tutto il corpo.



7. Trattandosi di un elemento mobile, favorisce la corretta ripartizione del peso sull'attrezzo durante le fasi del salto.
8. L'attrezzo può essere usato da una persona alla volta. Durante il suo utilizzo, non passare sotto il trampolino e non sederti o sdraiarti sui bordi.
9. Abbi cura di rimuovere orecchini, bracciali e qualsiasi gioiello prima di allenarti.
10. Verifica sempre che lo spazio tra il tappeto e il pavimento sia sgombro.
11. Salta in concomitanza dell'area centrale.
12. Non atterrare sulle ginocchia per prevenire infortuni.
13. Indossa sempre capi sportivi appropriati e scarpe robuste da allenamento, evitando indumenti larghi che rischierebbero di impigliarsi nel trampolino.
14. Presta estrema attenzione nelle fasi di assemblaggio delle singole componenti.
15. Prima di ogni allenamento, riscalda la muscolatura e fai dello stretching.
16. In caso di nausea, vertigini, dolore toracico o altri sintomi, interrompi l'allenamento all'istante e consulta il parere del medico.
17. Non lasciare bambini o animali incustoditi nei pressi dell'attrezzo.
18. Il trampolino non è indicato per i minori al di sotto dei 6 anni di età.
19. I minori che hanno compiuto i 6 anni di età possono invece utilizzarlo sotto la supervisione di un adulto che conosce le modalità di utilizzo dell'attrezzo.
20. La capacità di carico del trampolino è di 150 kg.

AVVERTENZE

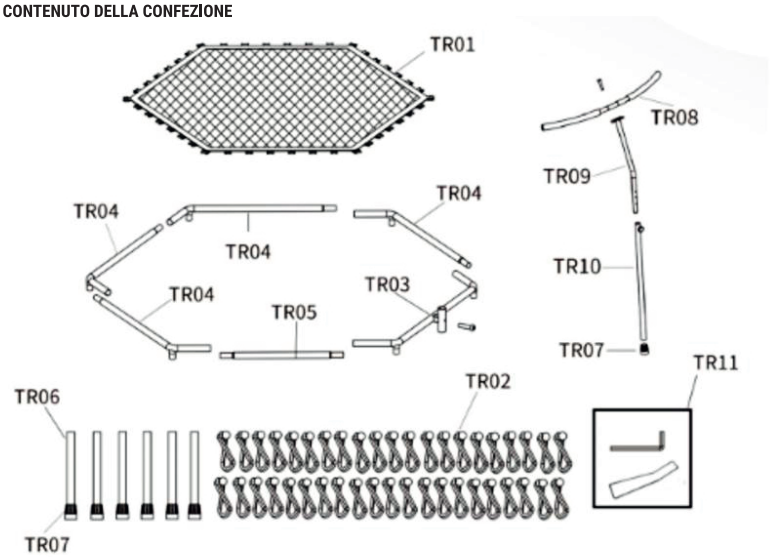
Prima di intraprendere un programma di allenamento, senti il parere del tuo medico, soprattutto se hai più di 35 anni o soffri di problemi di salute. Consulta sempre il libretto delle istruzioni. Il venditore non si assume la responsabilità di infortuni o incidenti dipesi dall'utilizzo dell'attrezzo.

SPECIFICHE TECNICHE

Parametri tecnici

Materiale - acciaio, propilene, latex
Dimensioni telaio - 130 cm × 122 cm × 32,5 cm
Peso - 12,3 kg
Diametro (trampolino) - 122 cm
Diametro (tappeto) - 100 cm
Capacità - 150 kg

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE



Numero seriale	Numero (componente)	Nome (componente)	Numero di pezzi
1	TR01	Tappeto	1
2	TR02	Lacci elastici ad anello	42
3	TR03	Tubo A (telaio principale)	1
4	TR04	Tubo B (telaio principale)	4
5	TR05	Tubo C (telaio principale)	1
6	TR06	Supporti	6
7	TR07	Tappini protettivi	7
8	TR08	Impugnatura	1
9	TR09	Tubo regolabile (impugnatura)	1
10	TR010	Telaio (impugnatura)	1
11	TR011	Attrezzi	1

INSTALLAZIONE
Attenzione: Per assemblare il trampolino sono necessarie due persone. Presta estrema attenzione per evitare possibili infortuni.

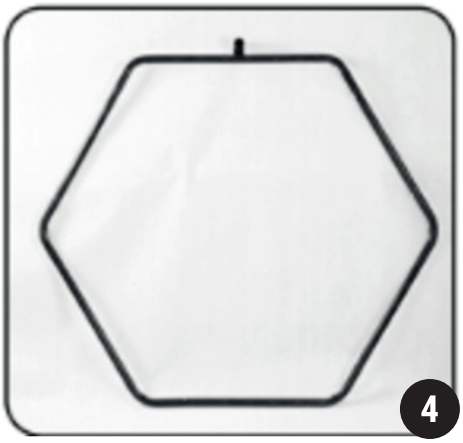
PASSAGGIO 1







1. Collega i quattro tubi TR04 del telaio principale (fig. 1). Ripeti il procedimento per i TR05.
2. Ora, congiungili stringendo le viti con il girabrugole (fig. 2). Può capitare che alcune viti non entrino nei fori. In quel caso, mettile da parte. L'importante è che fissi il telaio in 3-4 punti. Se la struttura è instabile, i fori potrebbero non combaciare. In ogni caso, le viti fungono da soluzione temporanea, perché verranno poi sostituite dalle molle.



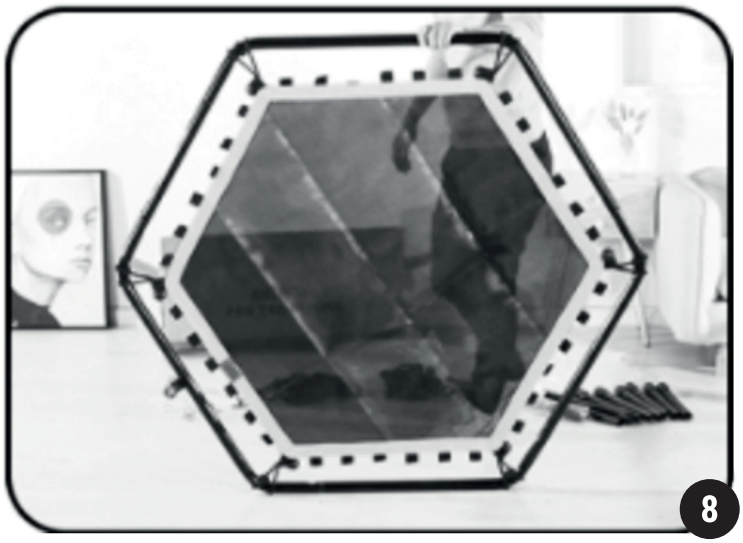
PASSAGGIO 2

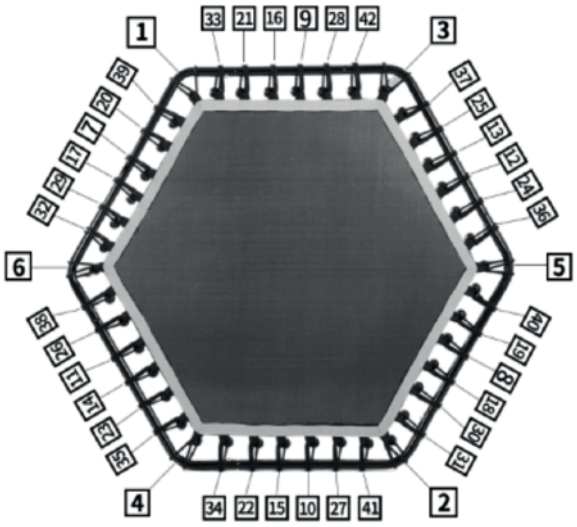




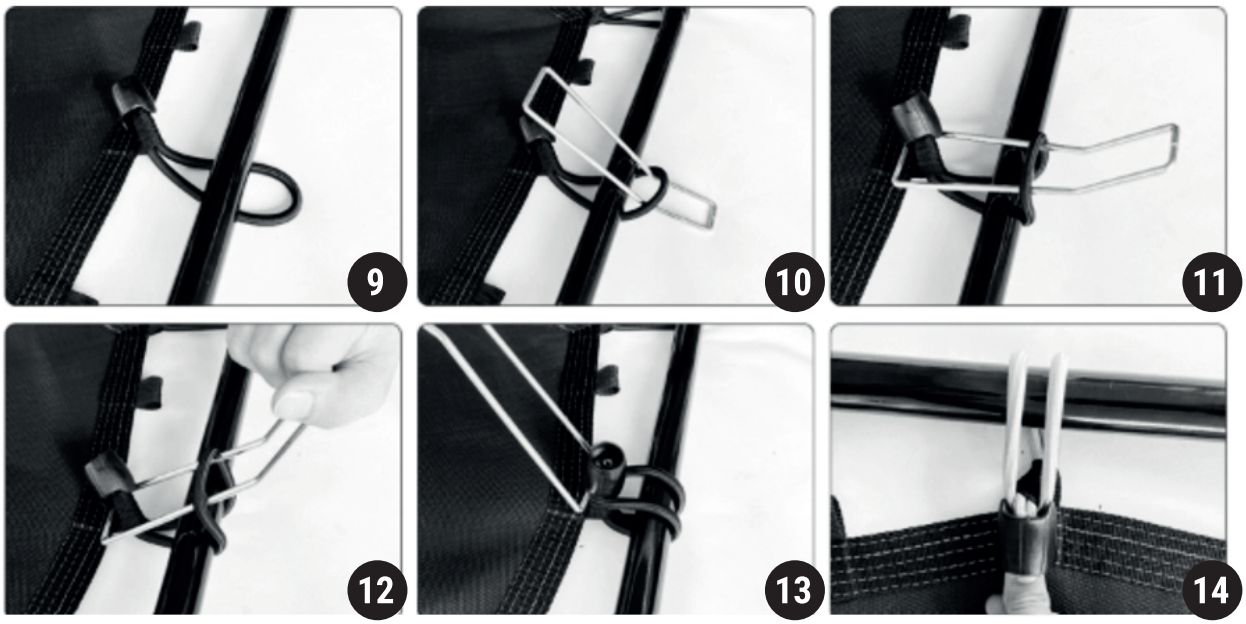


Prepara i 6 lacci elastici ad anello con cui fisserai il tappeto elastico agli angoli dei 6 tubi. Disponi il tappeto al centro del telaio principale, con il lato colorato rivolto verso l'alto (fig. 5). Poi, attacca i 6 lacci al telaio secondo l'ordine mostrato nel diagramma qui sotto. Infila il lato sottile del laccio all'interno dell'occhiello (fig. 6). Poi, afferra l'altra estremità e falla passare sopra il telaio principale, fissandola all'elemento sporgente localizzato sotto il tubo, il cui scopo è connettere i supporti.



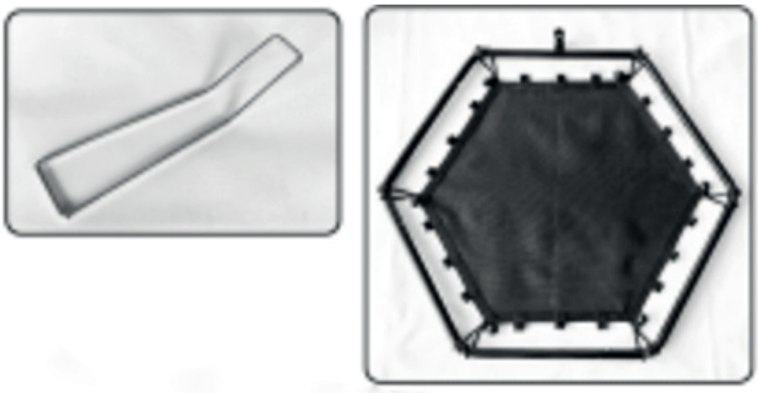


PASSAGGIO 3



Dopo aver collegato i 6 lacci agli angoli del trampolino, capovolgilo e appoggia il lato colorato sul pavimento, in modo tale che gli elementi che connettono i supporti risultino in alto.

Continua a fissare i 6 lacci al telaio secondo l'ordine mostrato nel diagramma qui sopra. Poi, infila il laccio nell'occhiello del tappeto per fissarlo, fallo passare sotto il telaio (fig. 9) e aggancia l'estremità più stretta dell'attrezzo in metallo (fig. 10). Dopodiché, fai passare il laccio dentro l'estremità più larga (fig. 11). Afferra l'attrezzo in metallo, inclinalo in avanti e allaccia il nodo su se stesso (fig. 12-13). Dopo, estrai l'attrezzo facendo passare l'estremità più stretta attraverso la fessura. Ripeti i passaggi per i lacci restanti.



PASSAGGIO 4

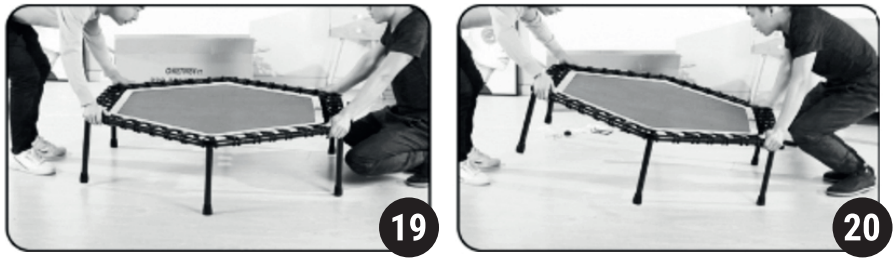
Congiungi i supporti e bilancia il tappeto.



Innanzitutto, rimuovi l'imballaggio del telaio (fig. 15). Poi, congiungi i 6 supporti (fig. 16).

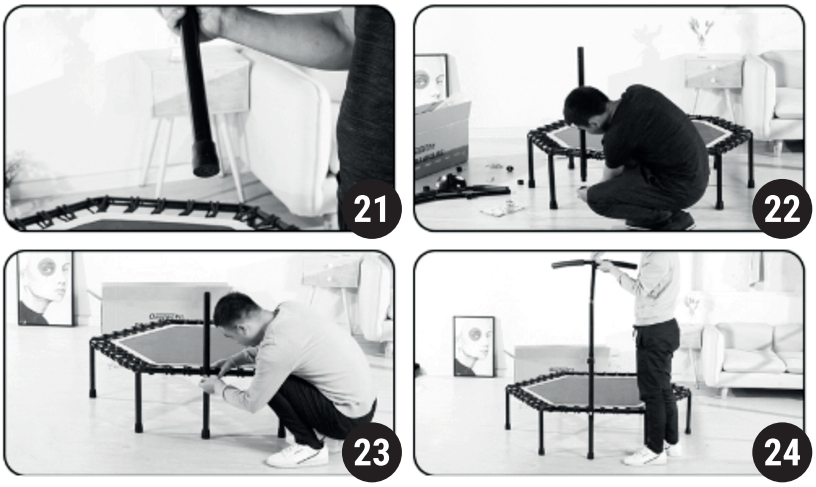


Capovolgi nuovamente il tappetino (fig. 17) e rimuovi le viti fissate nel passaggio 1 (fig. 18).



Per bilanciare il trampolino sono necessarie due persone: una spinge a terra i due supporti adiacenti, l'altra solleva le estremità opposte a un'altezza di 10-20 cm e poi le riporta a terra esercitando una forza moderata (fig. 19-20). Ripeti il passaggio 2-3 volte per lato.

PASSAGGIO 5



Dopo aver bilanciato il trampolino, disponilo su una superficie piana. Afferra il telaio dell'impugnatura TR10, estrai le viti e rimuovi l'imballaggio TR07 (fig. 21). Infilalo nel tubo del telaio principale (fig. 22), inserisci un tappino protettivo TR07 e verifica che sia ben saldo al pavimento (fig. 23). Avvita il tubo regolabile TR09 e l'impugnatura TR08. Hai completato l'installazione del trampolino.



ESERCIZI
- Prima di ogni allenamento, riscalda e allunga attivamente la muscolatura.
- Aumenta gradualmente l'intensità di ogni sessione.
- Combina a piacere i seguenti esercizi.

1. Salto basso
Sistemati in piedi con le gambe leggermente divaricate. Afferra l'impugnatura e salta per 1-3 minuti staccandoti da terra di pochi centimetri. Ammortizza l'atterraggio piegando lievemente le ginocchia.



2. Salto alto
Sistemati in piedi con le gambe leggermente divaricate. Afferra l'impugnatura e salta per 1-3 minuti staccandoti da terra di 30-45 cm centimetri. Ammortizza l'atterraggio piegando lievemente le ginocchia.



3. Corsa sul posto
Corri sul posto muovendo le braccia o tenendo stretta l'impugnatura. Più sollevi le gambe, più attivi la muscolatura addominale. Corri per 1-10 minuti.



4. Salto ampio
Sei in piedi, con le gambe divaricate quanto la larghezza del bacino e le braccia posizionate lungo i fianchi. Salta in alto sollevando le mani al cielo e, in contemporanea, divarica le gambe. Torna nella posizione di partenza e riparti da capo. Esegui tra le 10 e le 50 ripetizioni.



5. Twister
Sei in piedi sul trampolino. Salta in alto e, in contemporanea, piega un ginocchio e ruota busto e braccia dal lato opposto. Poi, ritorna nella posizione di partenza e ripeti dall'altro lato. Per sentirti più stabile, afferra l'impugnatura. Esegui tra le 10 e le 50 ripetizioni.



6. Calcio frontale
Sistemati in piedi con le mani lungo i fianchi. Sferra un calcio in avanti. Ripeti con l'altra gamba e prosegui alternandole. Continua per 1-5 minuti.



MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE
- Prima di ogni sessione, verifica lo stato di viti e componenti.
- Al termine, pulisci la superficie con una spugna umida. Prima di utilizzarlo nuovamente, assicurati che tutte le componenti siano asciutte.
- Riponi il trampolino al chiuso in un ambiente asciutto.

GARANZIA
La garanzia di 2 anni dalla data di acquisto non è valida nei seguenti casi:
- Il danno è stato causato da un incidente, una cattiva gestione o un uso o trasporto improprio dell'accessorio.
- Il prodotto è stato sottoposto a riparazioni o manipolazioni non autorizzate.
- L'attrezzo è stato usato in modo improprio.
- Il prodotto è stato impiegato per un utilizzo diverso da quello previsto.
- Non sono state rispettate correttamente le istruzioni di manutenzione, utilizzo e riparazione.
- L'ammontare totale del danno è superiore al prezzo dell'attrezzo.
- Le componenti sono danneggiate e/o consumate come naturale conseguenza dell'utilizzo del prodotto.
- Il prodotto è stato esposto ai raggi solari o ad altri tipi di radiazione, è entrato a contatto con liquidi o è andato in cortocircuito.
- Il prodotto riporta danni causati da calamità naturali, manomissione non autorizzata delle componenti o difetti di natura tecnica di cui è responsabile l'acquirente (ad esempio, se per la pulizia è stato adoperato un detergente aggressivo).
- L'attrezzo ha subito danni dipesi da una conservazione o un uso impropri.

Made in China. **Prodotto per:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germania. **Distributore:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovacchia.

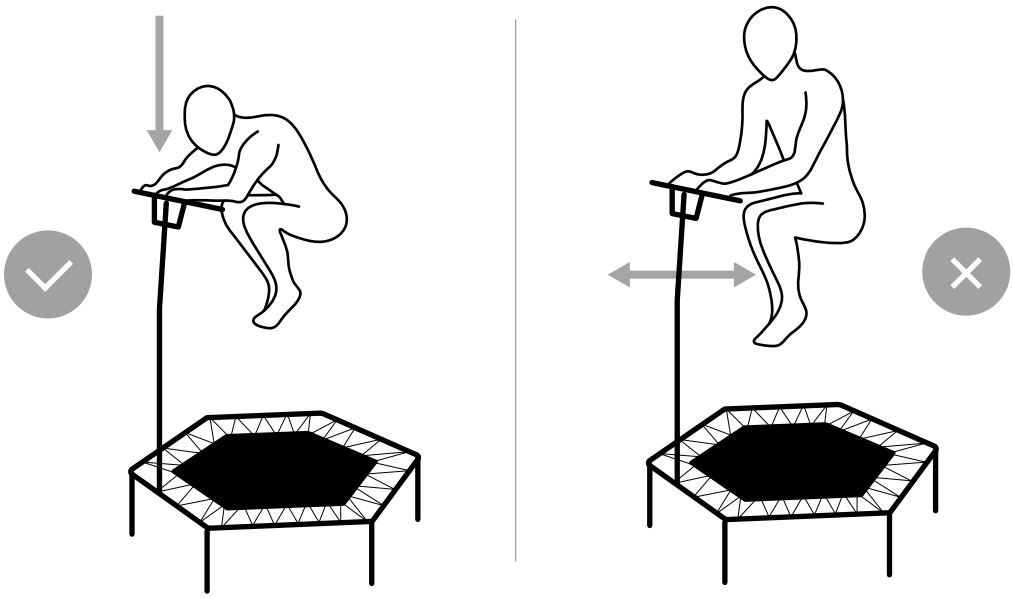
SADRŽAJ

1. Sigurnosna napomena/ 2. Tehnički detalji/ 3. Sadržaj pakiranja/ 4. Instalacija/ 5. Vježbe/ 6. Održavanje/ 7. Jamstvo

SIGURNOSNA NAPOMENA

Prije početka upotrebe ove opreme preporučujemo da pažljivo pročitate priloženi priručnik i sačuvate ga za eventualnu buduću upotrebu.

1. Upotrebljavajte ovaj proizvod samo onako kako je opisano u ovom priručniku.
2. Stavite trampolin na čvrstu, ravnu i čistu površinu i provjerite je li stabilan.
3. Proizvod je prikladan samo za unutarnju upotrebu. Čuvanje na otvorenom te na vlažnim i hladnim mjestima može dovesti do njegovog oštećenja.
4. Prije svake upotrebe provjerite je li trampolin pokidan ili na neki drugi način oštećen na nekim mjestima. Ako je tako, potrebno je zamijeniti oštećene dijelove.
5. Redovito provjeravajte i zategnite sve matice i vijke.
6. Ručka trampolina služi samo kao pomoć pri održavanju ravnoteže gornjeg dijela tijela i kao sekundarni oslonac. Ne može izdržati težinu cijelog tijela.



7. Ručka je dizajnirana za pomicanje. Pritom pomaže uravnotežiti nestabilno opterećenje dok skačete na trampolinu.
8. Samo jedna osoba smije vježbati na trampolinu istovremeno. Drugim osobama nije dopušteno puzati ispod trampolina ili sjediti ili ležati na njegovim rubovima dok je u upotrebi.
9. Prije vježbanja uvijek skinite naušnice, narukvice i sav ostali nakit.
10. Prije početka vježbanja provjerite je li prostor ispod trampolina prazan.
11. Skačite samo na sredini trampolina.
12. Nemojte pasti ili skakati na koljena. Može doći do ozljede.
13. Uvijek nosite odgovarajuću sportsku odjeću i čvrstu obuću za vježbanje. Izbjegavajte široku odjeću koja se može zakačiti za trampolin.
14. Budite posebno pažljivi prilikom sastavljanja ovog proizvoda i spajanja njegovih pojedinačnih dijelova.
15. Prije svakog treninga zagrijte se i napravite nekoliko vježbi istezanja.
16. Ako osjetite mučninu, vrtoglavicu, bol u prsima ili druge rizične simptome tijekom vježbanja, odmah prekinite trening i potražite liječničku pomoć.
17. Nikad ne ostavljajte djecu ili kućne ljubimce bez nadzora u blizini trampolina.
18. Upotreba trampolina nije prikladna za djecu mlađu od 6 godina.
19. Djeca starija od 6 godina mogu se koristiti trampolinom samo uz nadzor odrasle osobe koja ima iskustva s tom sportskim opremom.
20. Nosivost trampolina iznosi 150 kg.

UPOZORENJE

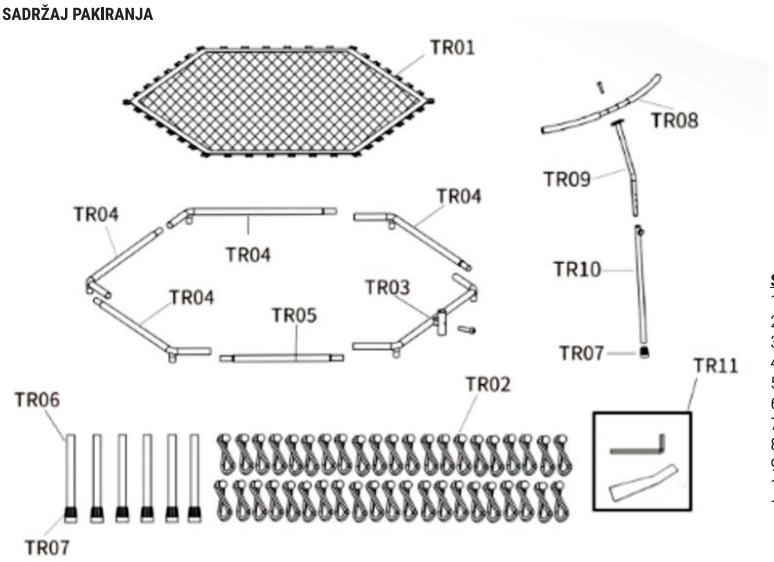
Posavjetujte se s liječnikom prije početka bilo kojeg programa vježbanja. To je posebno važno za osobe starije od 35 godina i osobe s postojećim zdravstvenim problemima. Uvijek pažljivo pročitajte sve upute prije upotrebe bilo koje opreme za vježbanje. Prodavatelj ne snosi nikakvu odgovornost za bilo kakve ozljede ili materijalnu štetu uzrokovanu upotrebom proizvoda.

TEHNIČKI DETALJI

Tehnički parametri

Materijal - čelik, PP, lateks
Dimenzije okvira - 130 cm × 122 cm × 32,5 cm
Težina proizvoda - 12,3 kg
Promjer cijelog trampolina - 122 cm
Promjer podloge za skakanje - 100 cm
Nosivost - 150 kg

SADRŽAJ PAKIRANJA



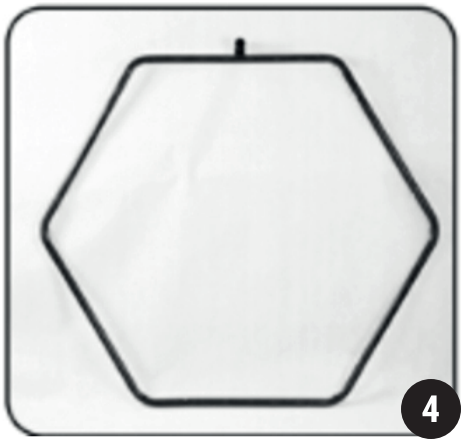
Serijski broj	Broj komponente	Naziv komponente	Broj dijelova
1	TR01	Podloga za skakanje	1
2	TR02	Elastične petlje	42
3	TR03	Cijev glavnog okvira A	1
4	TR04	Cijev glavnog okvira B	4
5	TR05	Cijev glavnog okvira C	1
6	TR06	Cijevi nogu	6
7	TR07	Zaštitni čep	7
8	TR08	Ručka	1
9	TR09	Cijev za regulaciju ručke	1
10	TR010	Sidro ručke	1
11	TR011	Set alata	1

INSTALACIJA
Upozorenje: Sastavljanje trampolina zahtijeva suradnju dvoje ljudi. Budite izuzetno oprezni tijekom sastavljanja kako biste izbjegli ozljede.

1. KORAK



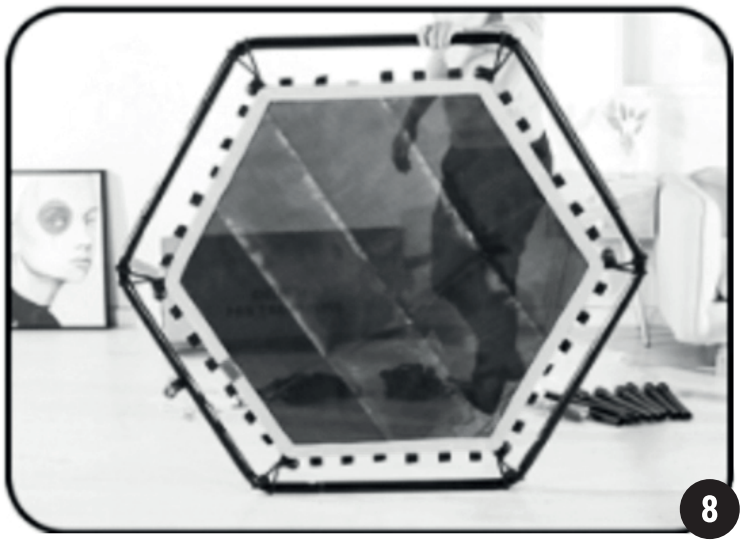
1. Spojite zajedno sve četiri cijevi glavnog okvira TR04 (slika 1). Zatim spojite cijev TR05 (istovremeno povežite obje TR05).
2. Spojite susjedne cijevi pomoću vijaka i imbus ključa (slika 3). Ako vijak ne stane u rupu, ostavite ga sa strane. To nije problem. Međutim, obavezno pričvrstite glavni okvir s najmanje 3 – 4 dobro zategnuta vijka. U tom trenutku, ni rupa cijevi možda neće dobro pristajati, što je obično uzrokovano neuravnoteženim spojem glavnog okvira. To je također normalno. Vijci se upotrebljavaju samo za privremeno učvršćivanje i mogu se ukloniti nakon spajanja opruga.

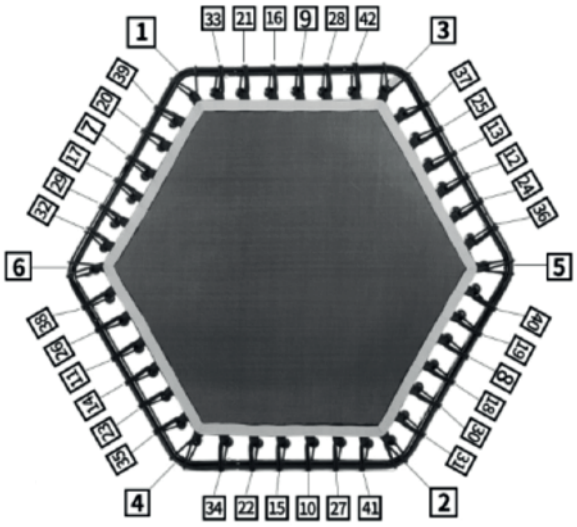


2. KORAK

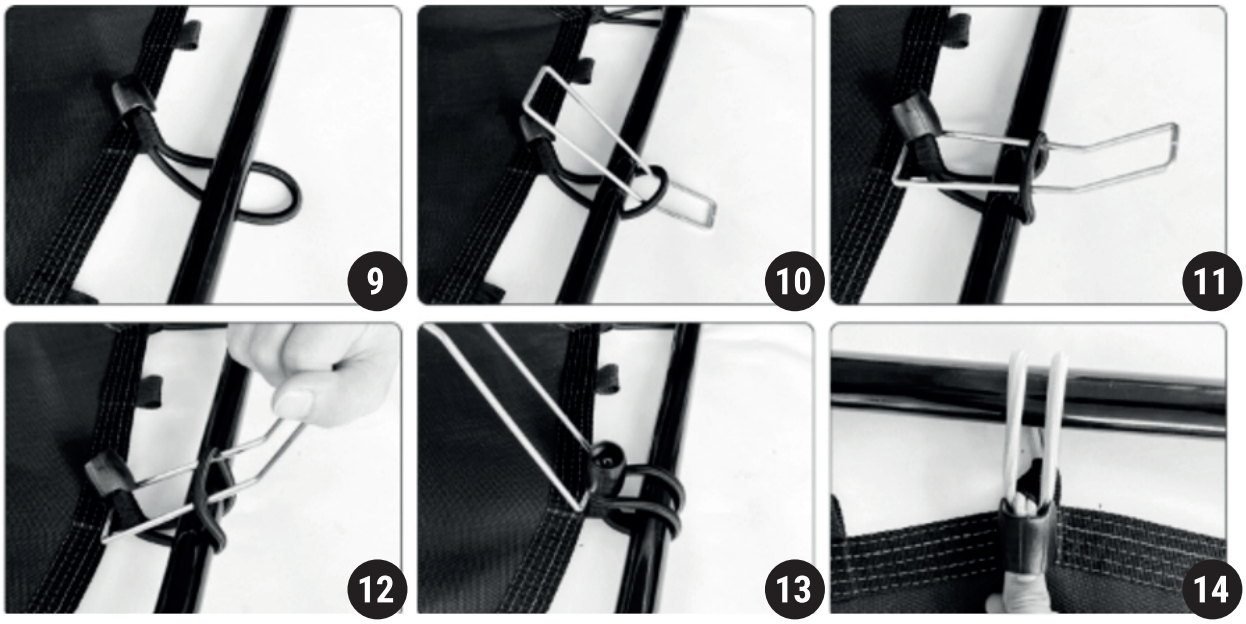


Pripremite 6 elastičnih petlji za spajanje podloge za skakanje sa 6 cijevi (kutova). Prvo položite podlogu za skakanje u središte glavnog okvira, s obojenom stranom prema gore (slika 5). Zatim pričvrstite 6 elastičnih petlji na okvir redoslijedom prikazanim na donjem dijagramu. Provucite kabel s petljom (prvo s tankom stranom) kroz ušicu na jastučiću (slika 6). Zatim provucite drugi kraj preko vrha glavnog okvira i pričvrstite ga za izbočinu na donjoj strani cijevi koja je namijenjena za spajanje nogu (slika 7).



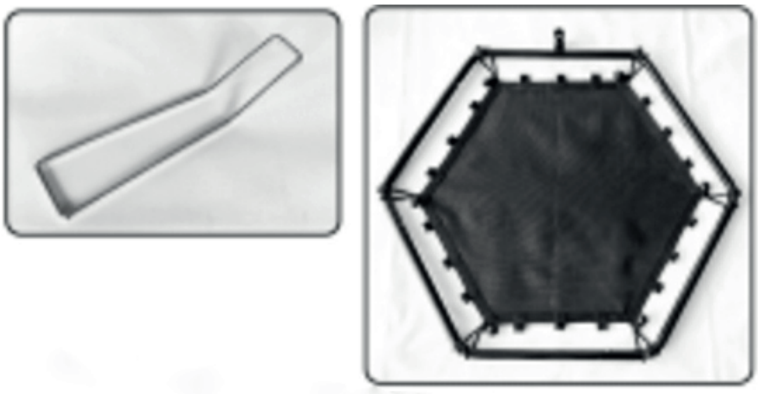


3. KORAK



Nakon što pričvrstite 6 elastičnih petlji na kutove trampolina, okrenite ga naopako, stavljajući obojenu stranu na pod tako da su izbočine za spajanje nogu na vrhu.

Nastavite pričvršćivati elastične petlje redoslijedom prikazanim na gornjem dijagramu. Prvo provucite dio s užetom kroz ušicu na podlozi kako biste ga pričvrstili za glavu. Zatim ga provucite ispod okvira (slika 9) i provucite manji kraj metalnog alata kroz petlju (slika 10). Zatim stavite veći kraj alata preko učvršćenog kraja petlje (slika 11). Potom, pomoću alata, povucite kraj petlje s užetom preko njene glave pričvršćene za podlogu za skakanje i ondje ga pričvrstite (slika 12-13). Nakon što pričvrstite fleksibilnu petlju, izvucite alat (kroz otvor na manjoj strani). Nastavite jednako s ostalim oprugama.



4. KORAK

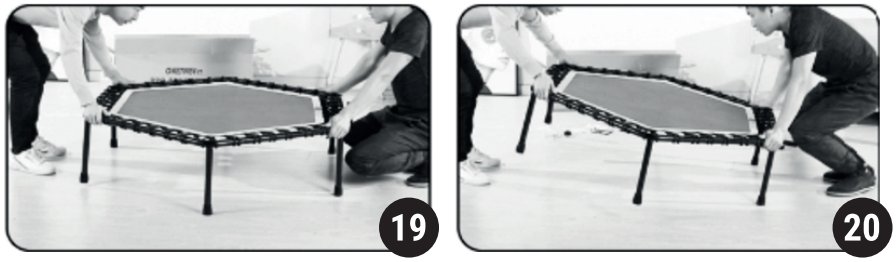
Spajanje nogu i poravnavanje.



Prvo uklonite zaštitni plastični čep s okvira (slika 15). Zatim pričvrstite svih 6 nogu (slika 16).

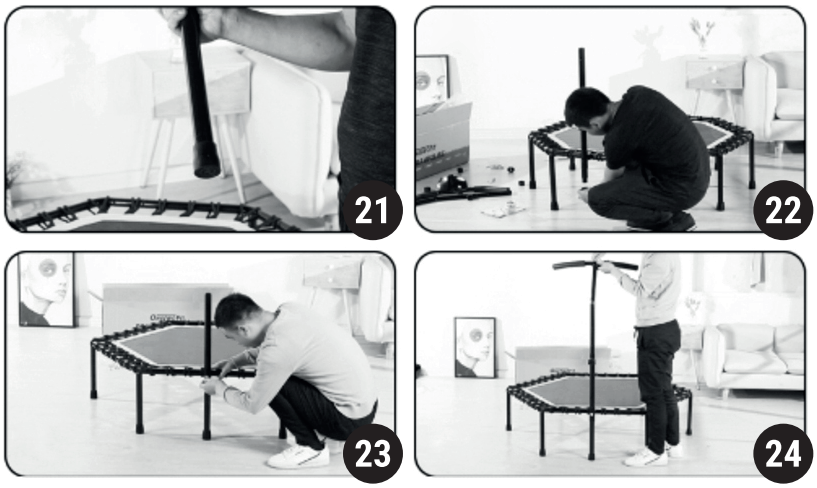


Postavite trampolin na noge (slika 17) i uklonite vijke koji su bili pričvršćeni u 1. koraku (slika 18).



Poravnavanje trampolina zahtijeva suradnju dviju osoba. Jedna drži dvije susjedne noge na tlu, a druga podiže dvije suprotne noge na visinu od 10 do 20 cm, a zatim ih spušta umjerenom snagom (slika 19-20). Tako postupno poravnajte sve strane na istu razinu, po mogućnosti u 2 – 3 kruga za svaku stranu.

5. KORAK



Nakon poravnavanja trampolina, postavite ga na ravnu površinu. Uzmite sidro ručke (TR10) i skinite vijke i zaštitni čep TR07 s njega (slika 21). Zatim ga provucite kroz cijev glavnog okvira (slika 22), vratite zaštitni čep (TR07) natrag i pričvrstite ga za tlo (slika 23). Vijcima pričvrstite regulacijsku cijev ručke (TR09), a zatim ručku (TR08). Montaža trampolina sad je završena.



VJEŽBE
- Prije vježbanja uvijek se zagrijte i napravite dinamičko istezanje.
- Postupno povećavajte vrijeme i intenzitet vježbanja na trampolinu.
- Možete kombinirati sljedeće vježbe kako želite u svom treningu.

1. Low Jump
Stand on the trampoline with your legs slightly apart. Grab the handle and jump just a few centimetres above the pad for 1-3 minutes. Always bend your knees slightly on impact.



2. High Jump
Stand on the trampoline with your legs slightly apart. Grab the handle and jump high (30-45 cm) above the pad for 1-3 minutes. Always bend your knees slightly on impact.



3. Running in Place
Start jogging in place. You can swing your arms along your body or grab the handle. The higher you lift your legs, the more intensively you'll engage your abdominal muscles. Continue for 1-10 minutes.



4. Wide Jump
Stand on the trampoline with your feet hip-width apart and your arms at your sides. Then jump up, raising your arms and spreading your legs at the same time. Return to the starting position and follow up with another repetition. Do a total of 10-50 repetitions.



5. Twister
Stand on the trampoline. Jump up and at the same time bend one knee to one side and rotate the upper body and arms to the opposite side. Then return to the starting position and repeat on the other side. You can hold on to the handle for more stability. Do a total of 10-50 repetitions.



6. Front Kick
Stand on the trampoline with your hands at your sides. Then kick one leg out straight in front of you. Follow up with a lower kick of the other leg and then alternate the legs. Continue like this, alternating legs for 1-5 minutes.



ODRŽAVANJE I POHRANA
- Provjerite vijke i opružne spojeve prije svakog vježbanja.
- Nakon vježbanja obrišite trampolin vlažnom spužvom. Provjerite jesu li svi njegovi dijelovi suhi prije ponovne upotrebe.
- Čuvajte trampolin samo u zatvorenim i suhim prostorima.

JAMSTVO
Ovaj proizvod ima jamstvo od 2 godine od datuma kupnje, koje istječe u sljedećim slučajevima:
- Oštećenje uzrokovano nezgodom, pogrešnom upotrebom, nepravilnim rukovanjem ili transportom.
- Proizvod je bio podvrgnut neovlaštenom popravku ili diranju.
- Proizvod nije upotrebljavan prema uputama.
- Proizvod je upotrijebljen u svrhu za koju nije namijenjen.
- Nepridržavanje uputa za održavanje, rad i servis.
- Šteta je premašila cijenu proizvoda.
- Prirodno trošenje komponenti proizvoda uzrokovano upotrebom.
- Izloženost nepovoljnim vanjskim utjecajima, poput izravne sunčeve svjetlosti i drugih vrsta zračenja.
- Oštećenje proizvoda uslijed elementarne nepogode, intervencije neovlaštene osobe ili mehaničkog kvara zbog kupca (npr. kod čišćenja neodgovarajućim sredstvima).
- Stanje proizvoda pogoršalo se zbog loše pohrane, rukovanja ili brige od strane korisnika.

Proizvedeno u Kini. **Napravljeno za:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Njemačka. **Distributer:** GymBeam s. r. o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovačka.

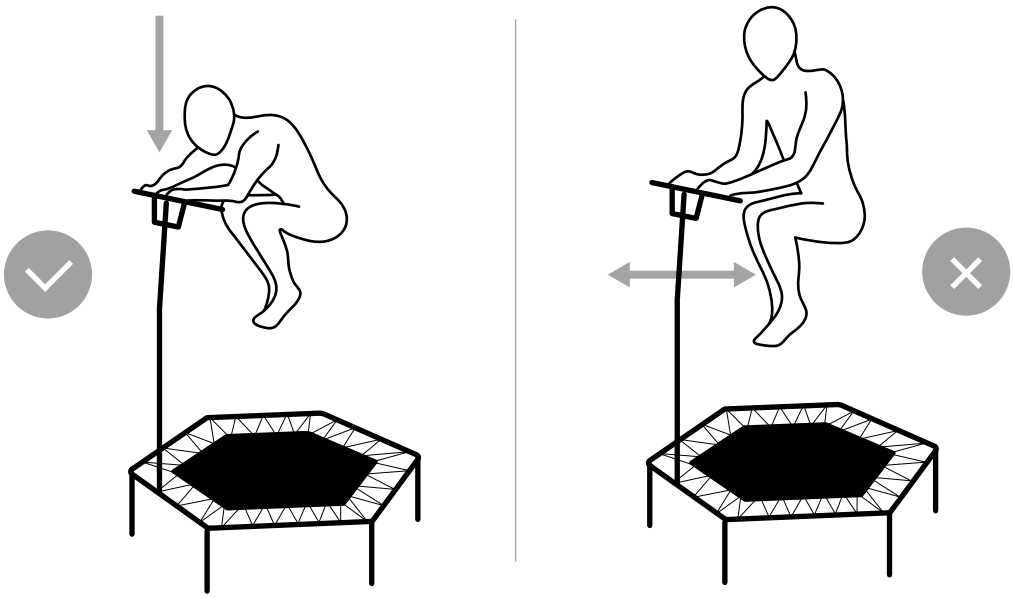
СЪДЪРЖАНИЕ

1. Информация за безопасност/ 2. Техническа информация/ 3. Съдържание на пакета/ 4. Инсталация/ 5. Упражнения/ 6. Поддръжка/ 7. Гаранция

ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Преди да започнете да използвате това устройство, препоръчваме ви да прочетете внимателно приложеното ръководство и да го запазите за евентуална бъдеща употреба.

1. Използвайте този продукт само както е описано в това ръководство.
2. Поставете трамплина върху твърда, равна и чиста повърхност и се уверете, че е стабилен.
3. Продуктът е подходящ само за употреба на закрито. Съхраняването му на открито, както и на влажни и студени места може да доведе до повреждането му.
4. Преди всяка употреба проверявайте дали трамплинът не е скъсан или по друг начин повреден на някои места. Ако случаят е такъв, повредените части ще трябва да бъдат заменени.
5. Проверявайте и затягайте редовно всички гайки и болтове.
6. Дръжката на трамплина служи само като помощно средство за балансиране на горната част на тялото и като вторична опора. Тя не може да поддържа теглото на цялото тяло.



7. Дръжката е проектирана така, че да се движи. По този начин тя помага за балансиране на нестабилния товар, докато скачате на трамплина.
8. На трамплина може да се упражнява само един човек в даден момент. Не се разрешава на други лица да пълзят под трамплина или да седят или лежат на ръбовете му, докато той се използва.
9. Винаги сваляйте обеците, гривните и всички други бижута, преди да започнете да тренирате.
10. Преди да започнете да тренирате, проверете дали пространството под трамплина е празно.
11. Скачайте само в центъра на трамплина.
12. Не падайте и не скачайте върху коленете си. Може да се стигне до наранявания.
13. Винаги носете подходящо спортно облекло и стабилни обувки за упражнения. Избягвайте свободни дрехи, които могат да се закачат за трамплина.
14. Бъдете особено внимателни, когато сглобявате този продукт и свързвате отделните му части.
15. Преди всяка тренировка загрейте и направете няколко упражнения за разтягане.
16. Ако по време на тренировка почувствате гадене, замайване, болка в гърдите или други рискови симптоми, незабавно прекратете тренировката и потърсете медицинска помощ.
17. Никога не оставяйте деца или домашни любимци без надзор в близост до трамплина.
18. Използването на трамплина не е подходящо за деца на възраст под 6 години.
19. Деца над 6 години могат да използват трамплина само под надзора на възрастен, който има опит с този спортен аксесоар.
20. Товароносимостта на трамплина е 150 kg.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

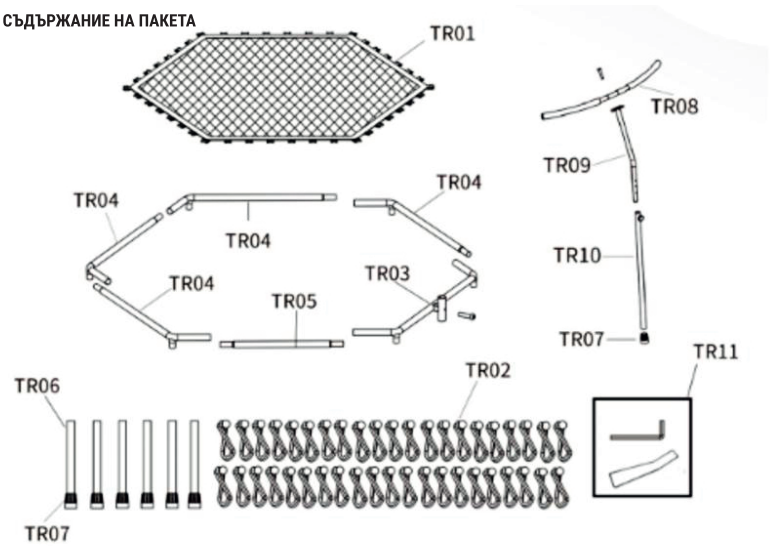
Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Това е особено важно за хора над 35 години и за хора със съществуващи заболявания. Винаги четете внимателно всички инструкции, преди да използвате каквото и да е оборудване за упражнения. Продавачът не носи отговорност за наранявания или материални щети, причинени от използването на продукта.

ТЕХНИЧЕСКА ИНФОРМАЦИЯ

Технически параметри

Материал - стомана, PP, латекс
Размери на рамката - 130 cm × 122 cm × 32.5 cm
Тегло на продукта - 12.3 kg
Диаметър на целия трамплин - 122 cm
Диаметър на подложката за скачане - 100 cm
Капацитет на теглото - 150 kg

СЪДЪРЖАНИЕ НА ПАКЕТА



Сериен номер	Component number	Номер на компонента	Количество бройки
1	TR01	Подложка за скачане	1
2	TR02	Еластични примки	42
3	TR03	Тръба на главната рамка A	1
4	TR04	Тръба на основната рамка B	4
5	TR05	Тръба на основната рамка C	1
6	TR06	Тръби за крака	6
7	TR07	Защитен капак	7
8	TR08	Дръжка	1
9	TR09	Тръба за регулиране на дръжката	1
10	TR010	Закрепване на дръжката	1
11	TR011	Комплект инструменти	1

ИНСТАЛАЦИЯ

Предупреждение: Сглобяването на трамплина изисква участието на двама души. Бъдете изключително внимателни по време на сглобяването, за да избегнете наранявания.

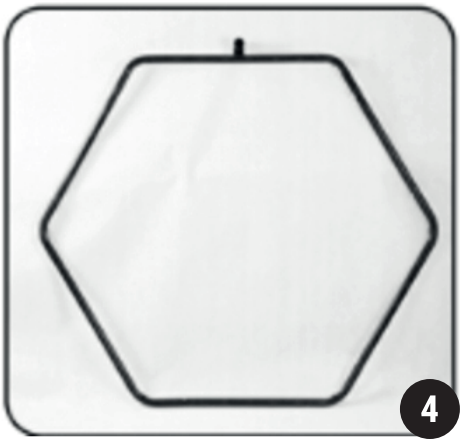
СТЪПКА 1







1. Свържете четирите тръби на основната рамка TR04 (Фигура 1). След това свържете тръбата TR05 (свържете и двете TR05 едновременно).
2. Свържете съседните тръби с помощта на винтове и щуцер (Фигура 3). Ако някой винт не пасва в отвора, оставете го настрана. Това не е проблем. Въпреки това се уверете, че сте закрепили основната рамка с поне 3-4 добре затегнати винта. В този момент отворът за тръбата също може да не пасне добре, което обикновено се дължи на небалансирана връзка на основната рамка. Това също е нормално. Винтовете се използват само за временно фиксиране и могат да бъдат отстранени след свързването на пружините.



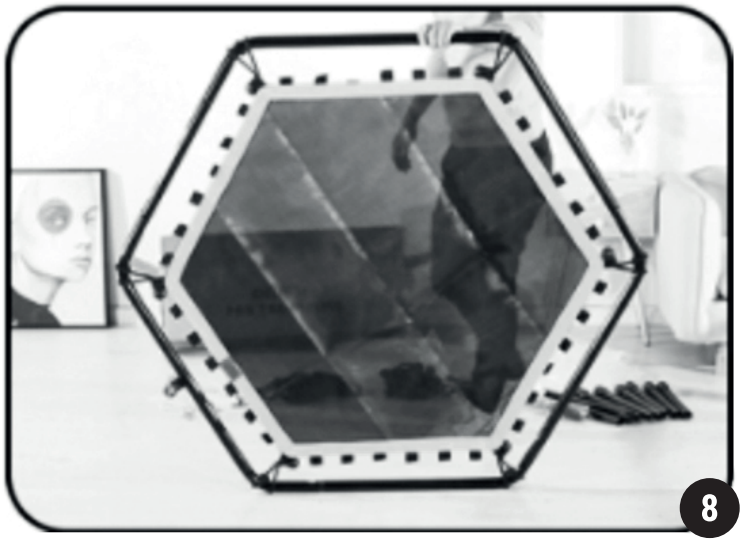
СТЪПКА 2

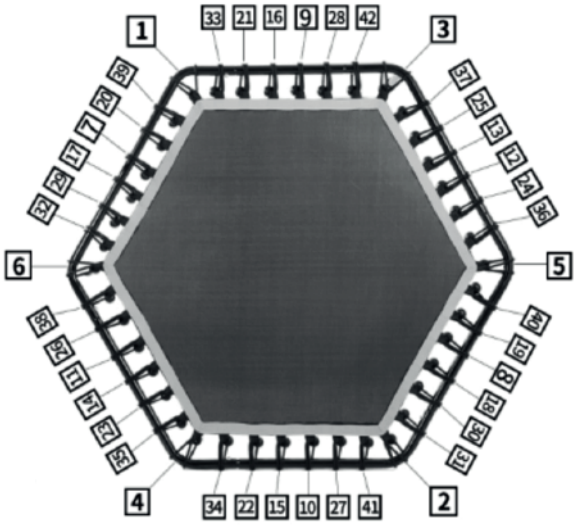




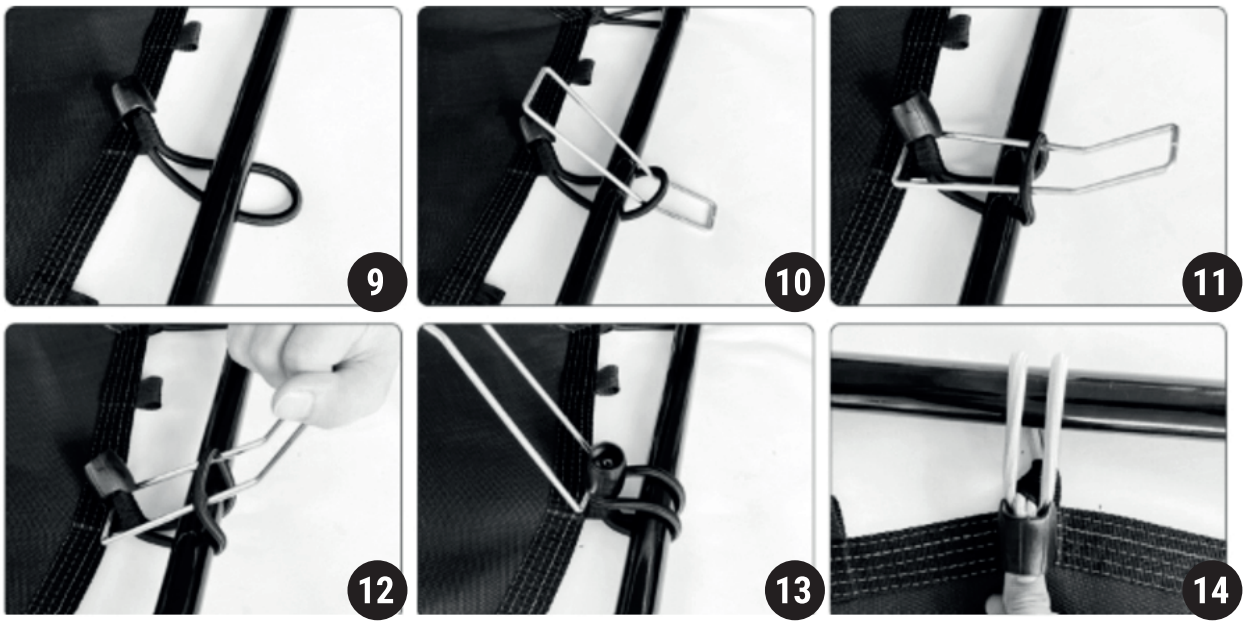


Подгответе 6 ластични примки за свързване на подложката за скачане с 6-те тръби (ъглите). Първо, поставете подложката за скачане в центъра на основната рамка, с цветната страна нагоре (Фигура 5). След това прикрепете 6-те еластични примки към рамката в реда, показан на схемата по-долу. Прекарайте кабела на примката (първо тънката страна) през отвора на подложката (Фигура 6). След това прекарайте другия край през горната част на основната рамка и го закрепете към издатината от долната страна на тръбата, която е предназначена за свързване на краката (Фигура 7).



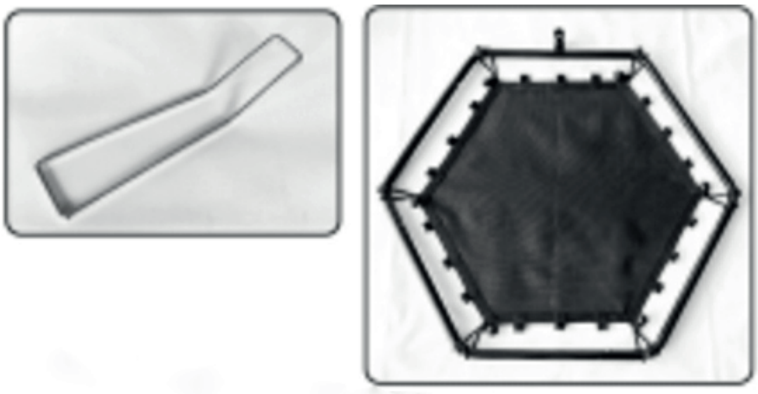


СТЪПКА 3



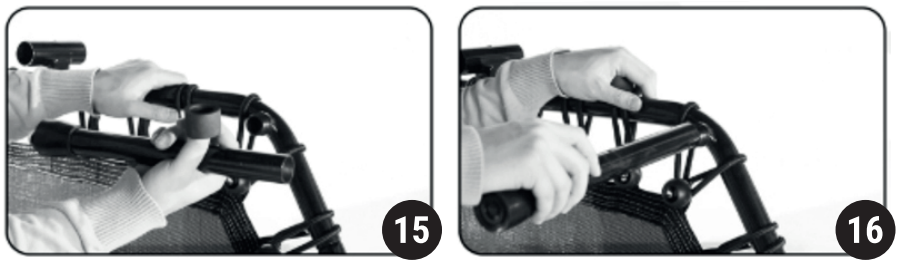
След като прикрепите 6-те ластични примки към ъглите на трамплина, обърнете го с главата надолу, като поставите цветната страна на пода, така че издатините за свързване на краката да са отгоре.

Продължете да закрепвате еластичните примки в реда, показан на схемата по-горе. Първо промушете въжената им част през отвора на подложката, за да я закрепите с горната част. След това я прекарайте под рамката (фигура 9) и издърпайте по-малкия край на металния инструмент през примката (фигура 10). След това поставете по-големия край на инструмента върху обезопасения край на примката (Фигура 11). След това, използвайки инструмента, прокарайте края на примката през горната част, закотвена към подложката за скачане, и я фиксирайте там (Фигура 12-13). След като закрепите еластичната примка, издърпайте инструмента (през отвора на по-малката страна). Продължете по същия начин с другите пружини.

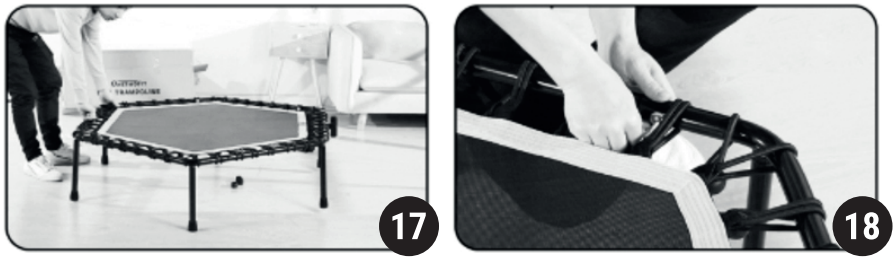


СТЪПКА 4

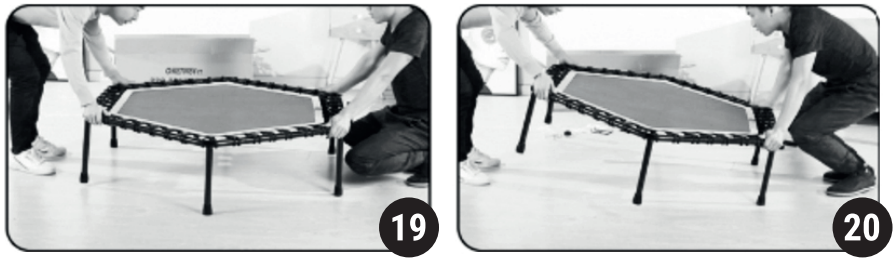
Свързване на краката и нивелиране.



Първо, свалете защитния пластмасов капак от рамката (Фигура 15). След това прикрепете всичките 6 крачета (Фигура 16).

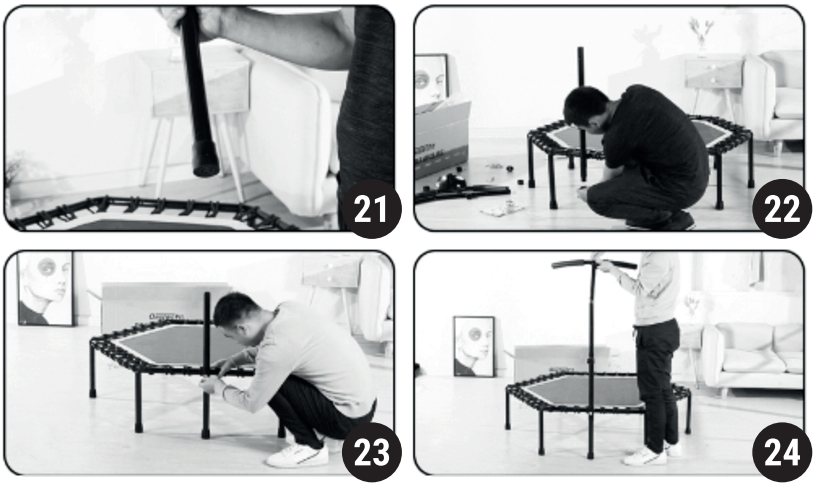


Поставете трамплина на краката му (Фигура 17) и отстранете винтовете, които бяха прикрепени в стъпка 1 (Фигура 18).



Нивелирането на трамплина изисква сътрудничеството на двама души. Единият държи двата съседни крака на земята, а другият повдига двата противоположни крака на височина 10-20 cm и след това ги сваля с умерена сила (Фигура 19-20). Постепенно изравнете всички страни до едно и също ниво по този начин, за предпочитане в 2-3 кръга за всяка страна.

СТЪПКА 5



След като нивелирате трамплина, поставете го върху равна повърхност. Вземете анкерната дръжка (TR10) и отстранете винтовете и защитния капак TR07 от нея (Фигура 21). След това го промушете през тръбата на основната рамка (Фигура 22), поставете обратно защитния капак (TR07) и го закрепете към земята (Фигура 23). Закрепете тръбата за регулиране на дръжката (TR09), а след това и дръжката (TR08) към нея с помощта на винтове. Монтажът на трамплина вече е завършен.



УПРАЖНЕНИЯ
- Винаги загрявайте и правете динамично разтягане преди тренировка.
- Увеличавайте времето и интензивността на упражненията на трамплин постепенно.
- Можете да комбинирате следните упражнения по свое усмотрение в тренировките си.

1. Salto basso
Sistemati in piedi con le gambe leggermente divaricate. Afferra l'impugnatura e salta per 1-3 minuti staccandoti da terra di pochi centimetri. Ammortizza l'atterraggio piegando lievemente le ginocchia.



2. Salto alto
Sistemati in piedi con le gambe leggermente divaricate. Afferra l'impugnatura e salta per 1-3 minuti staccandoti da terra di 30-45 cm centimetri. Ammortizza l'atterraggio piegando lievemente le ginocchia.



3. Corsa sul posto
Corri sul posto muovendo le braccia o tenendo stretta l'impugnatura. Più sollevi le gambe, più attivi la muscolatura addominale. Corri per 1-10 minuti.



4. Salto ampio
Sei in piedi, con le gambe divaricate quanto la larghezza del bacino e le braccia posizionate lungo i fianchi. Salta in alto sollevando le mani al cielo e, in contemporanea, divarica le gambe. Torna nella posizione di partenza e riparti da capo. Esegui tra le 10 e le 50 ripetizioni.



5. Twister
Sei in piedi sul trampolino. Salta in alto e, in contemporanea, piega un ginocchio e ruota busto e braccia dal lato opposto. Poi, ritorna nella posizione di partenza e ripeti dall'altro lato. Per sentirti più stabile, afferra l'impugnatura. Esegui tra le 10 e le 50 ripetizioni.



6. Calcio frontale
Sistemati in piedi con le mani lungo i fianchi. Sferra un calcio in avanti. Ripeti con l'altra gamba e prosegui alternandole. Continua per 1-5 minuti.



ПОДДРЪЖКА И СЪХРАНЕНИЕ
- Проверявайте винтовете и пружинните връзки преди всяка тренировка.
- След тренировка избършете трамплина с влажна гъба. Уверете се, че всички негови части са сухи, преди да го използвате отново.
- Съхранявайте трамплина само на закрито и на сухи места.

ГАРАНЦИЯ
Този продукт има гаранция от 2 години от датата на закупуване, която не е валидна в следните случаи:
- Повреди, причинени от злополука, неправилна употреба, неправилно боравене или транспортиране.
- Продуктът е бил подложен на неоторизиран ремонт или намеса.
- Продуктът не е бил използван в съответствие с инструкциите.
- Продуктът е бил използван за цел, различна от тази, за която е предназначен.
- Неспазване на инструкциите за поддръжка, експлоатация и обслужване.
- Щетите са надхвърлили цената на продукта.
- Естествено износване на компонентите на продукта, причинено от употребата му.
- Излагане на неблагоприятни външни въздействия, като например пряка слънчева светлина и други видове радиация.
- Повреда на продукта вследствие на природно бедствие, намеса на неоторизирано лице или механична грешка на купувача (напр. при почистване с неподходящи средства).
- Състоянието на продукта се е влошило поради неправилно съхранение, боравене или грижи от страна на потребителя.

Произведено в Китай. **Произведено за:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany. **Дистрибутор:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

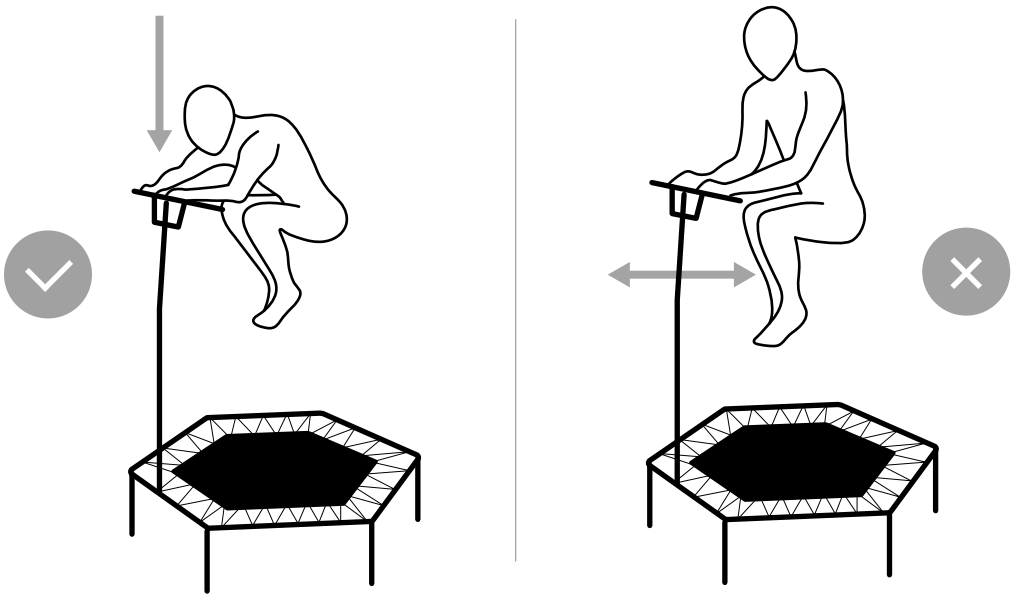
ЗМІСТ

1. Застереження з техніки безпеки/ 2. Технічні характеристики/ 3. Вміст комплекту/ 4. Установка/ 5. Вправи/ 6. Обслуговування/ 7. Гарантія

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Перед початком використання цього пристрою рекомендуємо уважно прочитати інструкцію і зберегти її для можливого подальшого використання.

1. Використовуйте цей виріб тільки так, як описано в цьому посібнику.
2. Встановіть батут на тверду, рівну та чисту поверхню і переконайтеся, що він стійкий.
3. Виріб призначений тільки для використання в приміщенні. Зберігання його на відкритому повітрі, у вологих і холодних місцях може призвести до його пошкодження.
4. Перед кожним використанням переконайтеся, що батут не розірваний і не пошкоджений в жодному місці. Якщо це так, пошкоджені частини необхідно замінити.
5. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі гайки і болти.
6. Ручка батута слугує лише допоміжним засобом, що допомагає врівноважити верхню частину тіла і є вторинною опорою. Вона не може витримати вагу всього тіла.



7. Ручка призначена для руху зі сторони в сторону. Таким чином, вона допомагає збалансувати нестабільне навантаження під час стрибків на батуті.
8. Одночасно на батуті може займатися тільки одна людина. Іншим особам не дозволяється пролізати під батутом, сидіти або лежати на його краях під час використання батута.
9. Завжди знімайте сережки, браслети та інші прикраси перед початком тренування.
10. Перед початком вправ переконайтеся, що простір під батутом порожній.
11. Стрибайте тільки по центру батута.
12. Не падайте на коліна. Це може призвести до травми.
13. Завжди одягайте відповідний спортивний одяг і міцне взуття для тренувань. Уникайте вільного одягу, який може зачепитися за батут.
14. Будьте особливо обережні при складанні тренажеру та з'єднанні його окремих частин.
15. Перед кожним тренуванням розігрівайтеся і виконуйте вправи на розтяжку.
16. Якщо під час тренування ви відчуваєте нудоту, запаморочення, біль у грудях або інші симптоми, негайно припиніть тренування і зверніться за медичною допомогою.
17. Ніколи не залишайте дітей або домашніх тварин без нагляду біля батута.
18. Батут не призначений для дітей віком до 6 років.
19. Діти старше 6 років можуть користуватися батутом тільки під наглядом дорослих, які мають досвід роботи з цим спортивним тренажером.
20. Батут розрахований на навантаження до 150 кг.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

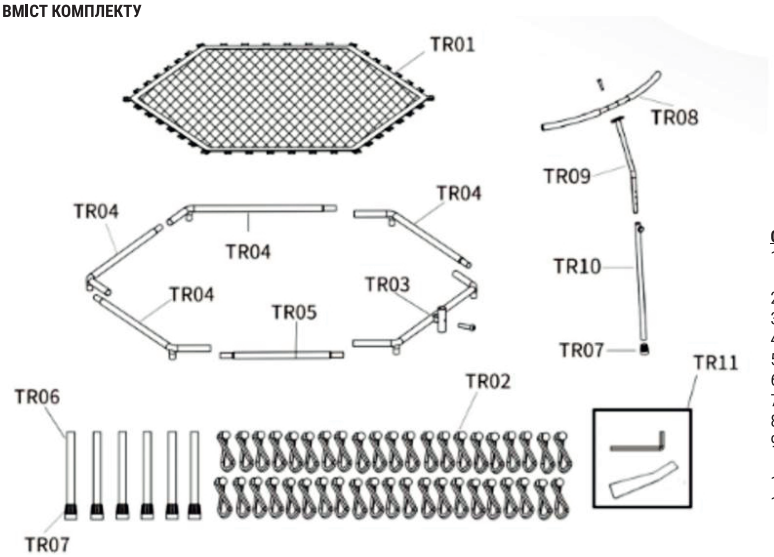
Перед початком будь-якої програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей старше 35 років і людей з наявними захворюваннями. Завжди уважно читайте всі інструкції перед використанням будь-якого тренажера. Продавець не несе відповідальності за будь-які травми або пошкодження майна, спричинені використанням виробу.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Технічні показники

Матеріал - сталь, поліпропілен, латекс
Розміри рами - 130 см × 122 см × 32,5 см
Вага тренажеру - 12.3 кг
Діаметр всього батута - 122 см
Діаметр пружинної поверхні (площі для стрибків) - 100 см
Максимальна вага - 150 кг

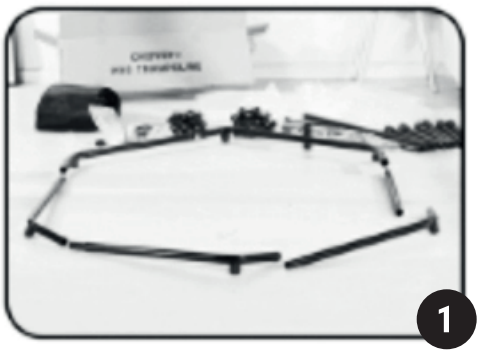
ВМІСТ КОМПЛЕКТУ



Серійний номер	Номер компонента	Назва компонента	Кількість одиниць
1	TR01	Пружинна поверхня для стрибків	1
2	TR02	Еластичні петлі	42
3	TR03	Основна труба рами A	1
4	TR04	Основна труба рами B	4
5	TR05	Основна труба рами C	1
6	TR06	Ніжки	6
7	TR07	Захисне покриття	7
8	TR08	Ручка	1
9	TR09	Трубка для регулювання ручки	1
10	TR010	Кріплення ручки	1
11	TR011	Набір інструментів	1

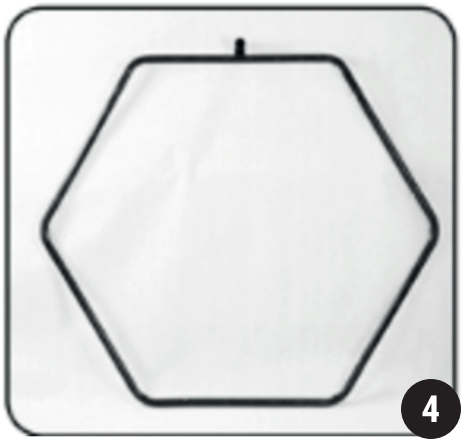
УСТАНОВКА
Попередження: Збірка батута вимагає участі двох людей. Будьте дуже обережні під час збирання, щоб уникнути травм.

КРОК 1





1. З'єднайте всі чотири трубки основної рами TR04 разом (Рис. 1). Потім приєднайте трубу TR05 (з'єднайте обидва кінці трубки TR05 одночасно).
2. З'єднайте сусідні трубки за допомогою гвинтів і шестигранного ключа (рис. 3). Якщо гвинт не входить в отвір, відкладіть його в сторону. Це не проблема. Однак не забудьте закріпити основну раму щонайменше 3-4 добре затягнутими гвинтами. На цьому етапі отвір у трубі також може погано пасувати, що, як правило, виникає через неузгоджене з'єднання основної рами. Це також нормально. Гвинти використовуються лише для тимчасової фіксації та можуть бути видалені після підключення пружин.

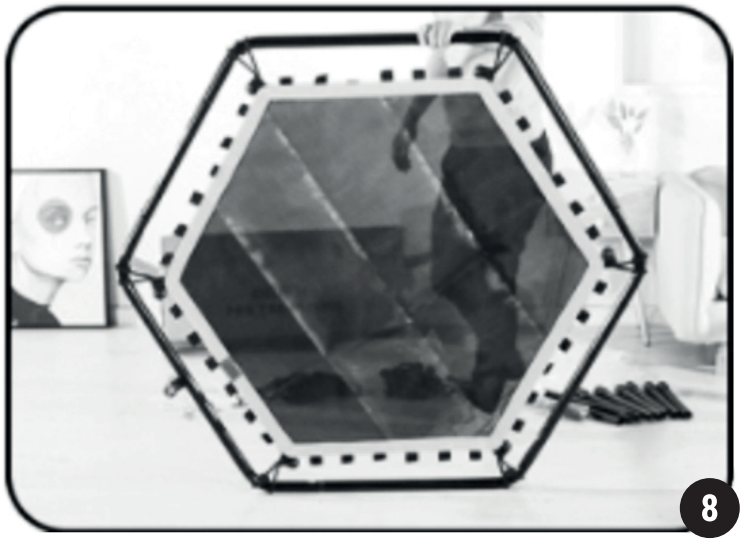
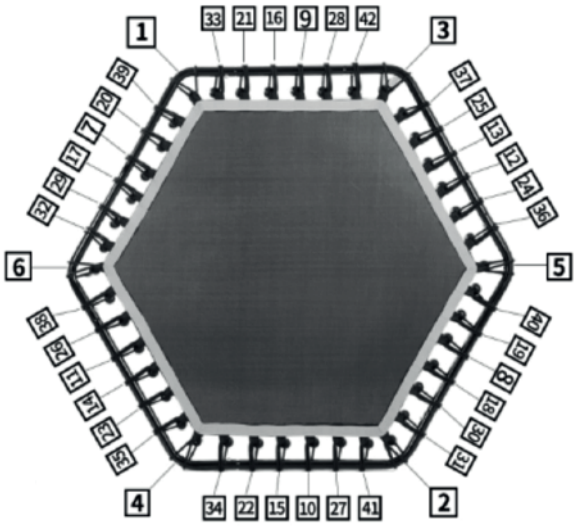


КРОК 2

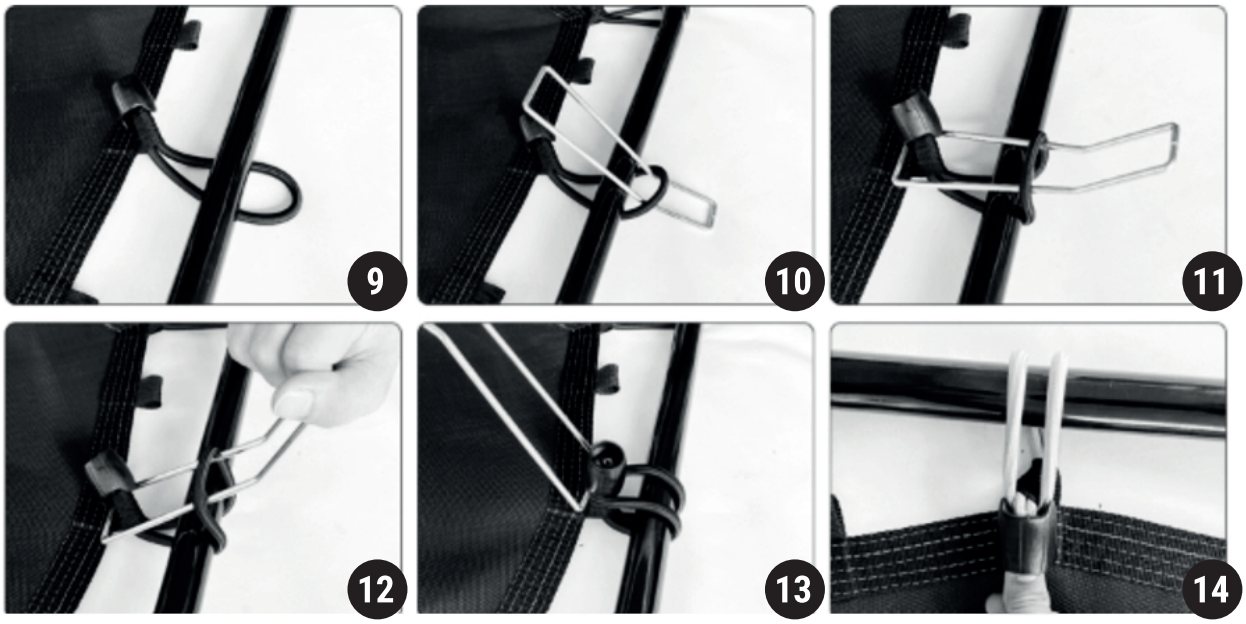




Підготуйте 6 еластичних петель, щоб з'єднати пружинну поверхню з 6 трубками (куточками). Спочатку покладіть поверхню в центрі основної рами кольоровою стороною догори (Рис. 5). Потім прикріпіть 6 еластичних петель до рами в порядку, показаному на схемі нижче. Протягніть трос петлі (спочатку тонкою стороною) через вушко на подушці (Рис. 6). Потім протягніть інший кінець через верхню частину основної рами і закріпіть його на виступі на нижній стороні трубки, призначеної для з'єднання ніжок (Рис. 7).

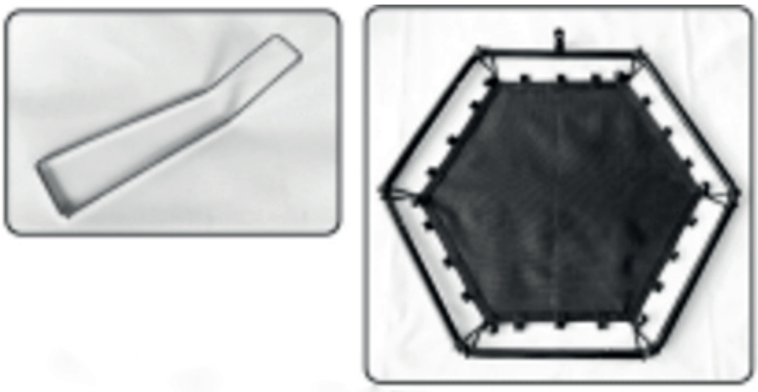



КРОК 3



Прикріпивши 6 еластичних петель до кутів батута, переверніть його догори дном, поклавши кольоровою стороною на підлогу так, щоб виступи для з'єднання ніжок були зверху.

Продовжуйте прикріплювати еластичні петлі в порядку, показаному на схемі вище. Спочатку протягніть її мотузяну частину через вушко на подушці, щоб закріпити її з основною рамою. Потім пропустіть її під рамою (Рис. 9) і протягніть менший кінець металевого інструменту через петлю (Рис. 10). Потім помістіть більший кінець інструменту на закріплений кінець петлі (Рис. 11). Потім, використовуючи інструмент, перетягніть мотузковий кінець петлі через голову, закріплену на стрибковому майданчику, і закріпіть його там (Рис. 12-13). Закріпивши гнучку петлю, витягніть інструмент (через отвір на меншій стороні). Продовжуйте таким же чином з іншими пружинами.



КРОК 4

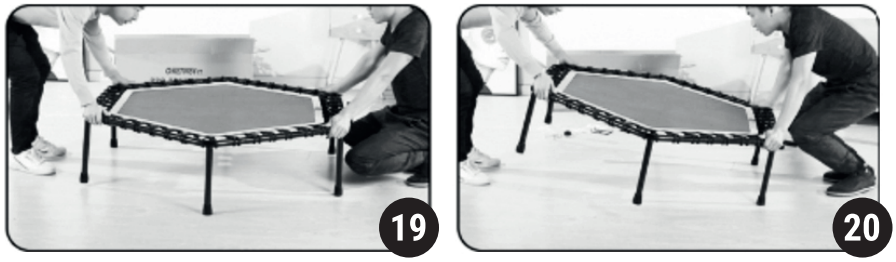
З'єднання ніжок і вирівнювання.



Спочатку зніміть захисну пластикову кришку з рами (Рис. 15). Потім прикріпіть усі 6 ніжок (Рис. 16).

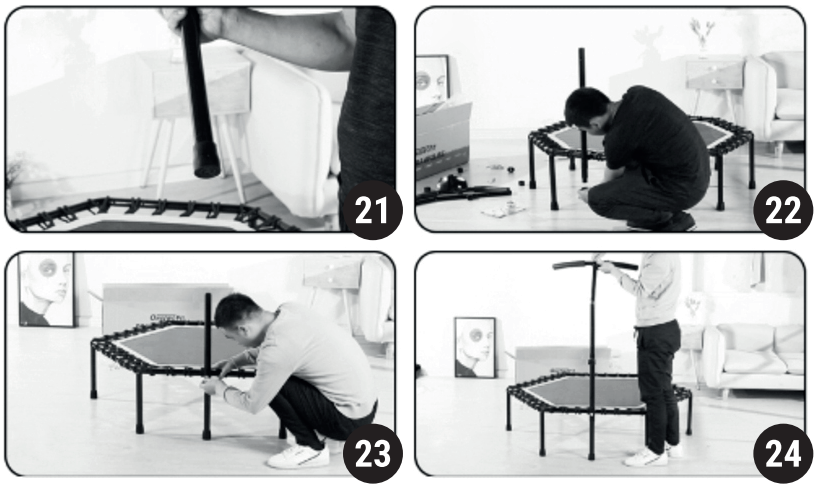


Поставте батут на ніжки (Рис. 17) і викрутіть гвинти, які були прикріплені на кроці №1 (Рис. 18).



Вирівнювання батута вимагає участі двох людей. Один тримає дві сусідні ніжки на землі, а інший піднімає протилежні 2 ніжки на висоту 10-20 см, а потім з помірною силою опускає їх вниз (Рис. 19-20). Поступово вирівняйте таким чином усі сторони до однакового рівня, бажано за 2-3 раунди для кожної сторони.

КРОК 5



Вирівнявши батут, поставте його на рівну поверхню. Візьміть кріплення для ручки (TR10) і зніміть з нього гвинти та захисне покриття TR07 (Рис. 21). Потім протягніть його через трубу основної рами (Рис. 22), встановіть захисне покриття (TR07) і закріпіть його на землі (Рис 23). Прикріпіть до нього гвинтами трубку для регулювання ручки (TR09), а потім саму ручку (TR08). На цьому встановлення батута завершено.



ВПРАВИ
- Завжди розминайтеся і виконуйте динамічну розтяжку перед тренуванням.
- Збільшуйте час та інтенсивність вправ на батуті поступово.
- Ви можете комбінувати наведені нижче вправи у своїх тренуваннях на власний розсуд.

1. Low Jump - Низькі стрибки
Встаньте на батут, злегка розставивши ноги. Візьміться за ручку і стрибайте всього в декількох сантиметрах над поверхнею протягом 1-3 хвилин. Завжди злегка згинайте коліна при приземленні.



2. High Jump - Високі стрибки
Встаньте на батут, злегка розставивши ноги. Візьміться за ручку і стрибайте високо (30-45 см) над поверхнею протягом 1-3 хвилин. Завжди злегка згинайте коліна при приземленні.



3. Running in Place - Біг на місці
Почніть бігати на місці. Ви можете махати руками вздовж тіла або взятися за ручку. Чим вище ви піднімаєте ноги, тим інтенсивніше задіюєте м'язи живота. Продовжуйте протягом 1-10 хвилин.



4. Wide Jump - Широкі стрибки
Встаньте на батут, поставивши ноги на ширині стегон і розставивши руки по боках. Потім підстрибніть вгору, одночасно піднімаючи руки і розводячи ноги. Поверніться у вихідне положення і повторіть ще раз. Загалом зробіть 10-50 повторень.



5. Twister - Твістер
Встаньте на батут. Підстрибніть і одночасно зігніть одне коліно в одну сторону і поверніть верхню частину тулуба і руки в протилежну сторону. Потім поверніться у вихідне положення і повторіть з іншого боку. Для більшої стабільності можете триматися за ручку. Зробіть загалом 10-50 повторень.



6. Front Kick - Max ногою уперед
Встаньте на батут, тримаючи руки в боки. Потім відштовхніться однією ногою прямо перед собою. Після цього зробіть мах іншою ногою, а потім по черзі змінюйте ноги. Продовжуйте так, чергуючи ноги, протягом 1-5 хвилин.



ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ
- Перед кожним тренуванням перевіряйте гвинти та пружинні з'єднання.
- Після тренування протріть батут вологою губкою. Перед наступним використанням переконайтеся, що всі його частини сухі.
- Зберігайте батут тільки в закритих приміщеннях і в сухих місцях.

ГАРАНТІЯ
На цей виріб надається гарантія 2 роки з дати придбання, яка втрачає чинність у таких випадках:
- Пошкодження, спричинені нещасним випадком, неправильним використанням, неналежним поводженням або транспортуванням.
- Тренажер був підданий несанкціонованому ремонту або втручанню.
- Тренажер використовувався з порушенням інструкцій.
- Тренажер використовувався не за призначенням.
- Недотримання інструкцій з догляду, експлуатації та обслуговування.
- Збиток перевищив ціну виробу.
- Природний знос компонентів виробу, викликаний використанням.
- Вплив несприятливих зовнішніх факторів, таких як прямі сонячні промені та інші види випромінювання.
- Пошкодження тренажеру внаслідок стихійного лиха, втручання сторонніх осіб або механічної помилки покупця (наприклад, при чищенні невідповідними засобами).
- Стан тренажеру погіршився внаслідок неналежного зберігання, поводження або догляду з боку користувача.

Виготовлено в Китаї. **Виготовлено для:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Germany. **Дистриб'ютор:** GymBeam s.r.o., Растиславова 93, 040 01 Кошице, Словаччина.

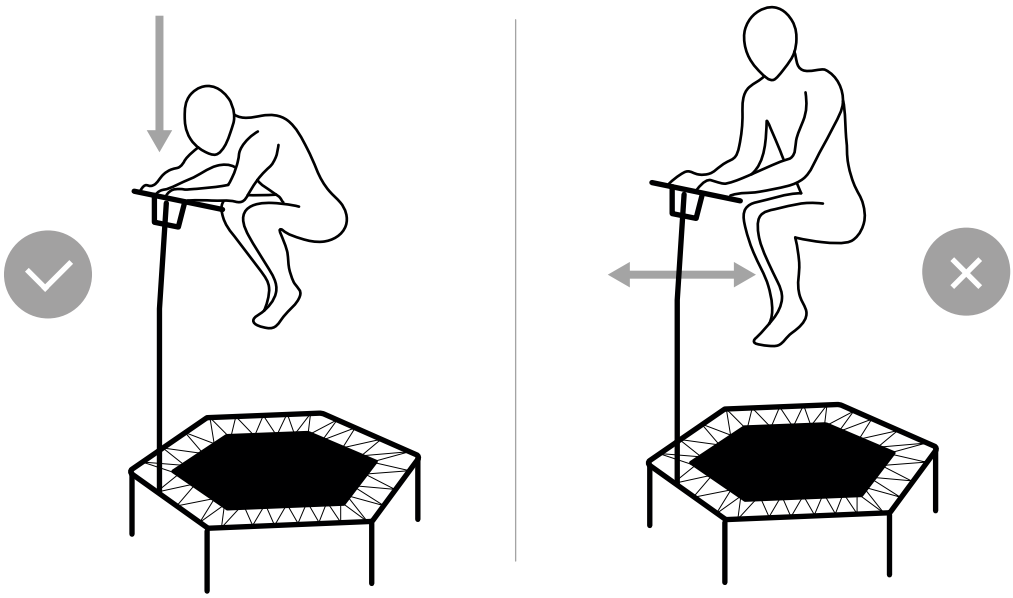
KAZALO

1. Varnostno obvestilo/ 2. Tehnični podatki/ 3. Vsebina paketa/ 4. Namestitev/ 5. Vaje/ 6. Vzdrževanje/ 7. Garancija

VARNOSTNO OBVESTILO

Preden začnete uporabljati to napravo, vam priporočamo, da skrbno preberete priloženi priročnik in ga shranite za morebitno prihodnjo uporabo.

1. Ta izdelek uporabljajte le, kot je opisano v tem priročniku.
2. Postavite trampolin na trdno, ravno in čisto površino ter se prepričajte, da je stabilen.
3. Izdelek je primeren samo za uporabo v zaprtih prostorih. Shranjevanje na prostem ter v vlažnih in hladnih prostorih lahko privede do njegove poškodbe.
4. Pred vsako uporabo preverite, ali ni trampolin na nekaterih mestih raztrgan ali kako drugače poškodovan. V tem primeru bo treba poškodovane dele zamenjati.
5. Redno preverjajte in zategujte vse matice in vijake.
6. Ročaj trampolina služi le kot pripomoček za uravnavanje ravnotežja zgornjega dela telesa in kot sekundarna opora. Ne more podpirati teže celotnega telesa.



7. Ročaj je zasnovan tako, da se lahko premika. Tako pomaga uravnavati nestabilno breme med skakanjem na trampolinu.
8. Na trampolinu lahko hkrati vadi le ena oseba. Druge osebe se ne smejo plaziti pod trampolin ali sedeti ali ležati na njegovih robovih, ko je trampolin v uporabi.
9. Pred vadbo vedno odstranite uhane, zapestnice in ves drugi nakit.
10. Pred začetkom vadbe preverite, ali je prostor pod trampolinom prazen.
11. Skačite samo po sredini trampolina.
12. Ne padajte in ne skačite na kolena. Lahko pride do poškodb.
13. Za vadbo vedno nosite primerna športna oblačila in trpežno obutev. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki bi se lahko zataknila na trampolinu.
14. Pri sestavljanju tega izdelka in povezovanju posameznih delov bodite še posebej previdni.
15. Pred vsako vadbo se ogrejte in naredite nekaj razteznih vaj.
16. Če med vadbo občutite slabost, omotico, bolečino v prsih ali druge rizične simptome, takoj prekinite vadbo in poiščite zdravniško pomoč.
17. V bližini trampolina nikoli ne puščajte otrok ali hišnih ljubljenčkov brez nadzora.
18. Uporaba trampolina ni primerna za otroke, mlajše od 6 let.
19. Otroci, starejši od 6 let, lahko trampolin uporabljajo le pod nadzorom odrasle osebe, ki ima izkušnje s tem športnim pripomočkom.
20. Nosilnost trampolina je 150 kg.

OPOZORILO

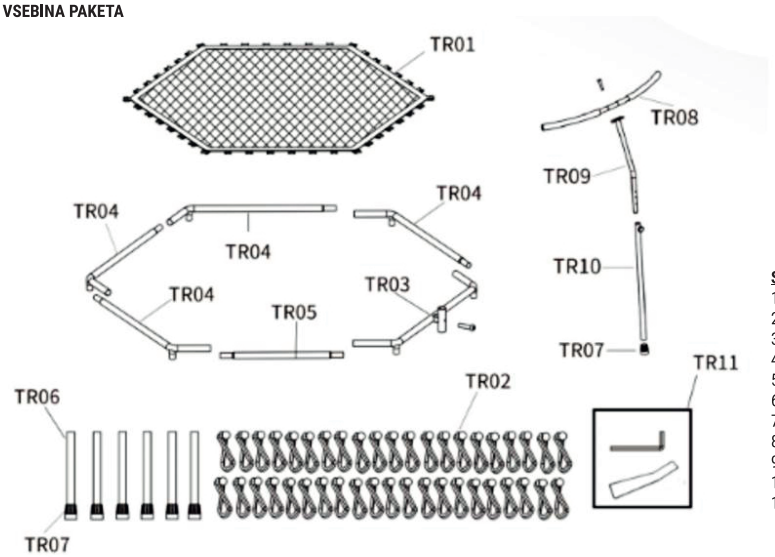
Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, in osebe z obstoječimi zdravstvenimi težavami. Pred uporabo katere koli vadbene opreme vedno natančno preberite vsa navodila. Prodajalec ne nosi nobene odgovornosti za morebitne poškodbe ali materialno škodo, ki bi nastala zaradi uporabe izdelka.

TEHNIČNE PODROBNOSTI

Tehnični parametri

Material - jeklo, PP, lateks
Dimenzije okvirja - 130 cm × 122 cm × 32.5 cm
Teža izdelka - 12.3 kg
Premer celotnega trampolina - 122 cm
Premer skakalne podloge - 100 cm
Nosilnost teže - 150 kg

VSEBINA PAKETA



Serijska številka	Številka komponente	Ime komponente	Število kosov
1	TR01	Skakalna podloga	1
2	TR02	Elastične zanke	42
3	TR03	Cev glavnega okvira A	1
4	TR04	Cev glavnega okvira B	4
5	TR05	Cev glavnega okvira C	1
6	TR06	Cevi za noge	6
7	TR07	Zaščitni pokrov	7
8	TR08	Ročaj	1
9	TR09	Cev za regulacijo ročaja	1
10	TR010	Sidro ročaja	1
11	TR011	Nabor orodij	1

NAMESTITEV
Opozorilo: Pri sestavljanju trampolina morata sodelovati dve osebi. Med sestavljanjem bodite izjemno previdni, da se izognete poškodbam.

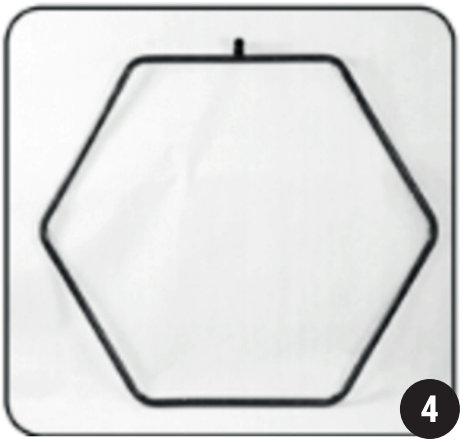
KORAK 1







1. Vse štiri cevi glavnega okvirja TR04 povežite skupaj (slika 1). Nato povežite cev TR05 (obe cevi TR05 povežite hkrati).
2. Sosednje cevi povežite z vijaki in imbusnim ključem (slika 3). Če se vijak ne prilega luknji, ga odložite. To ni težava. Vendar pa poskrbite, da bo glavni okvir pritrjen z vsaj 3-4 dobro privitimi vijaki. Na tej točki se tudi luknja za cev morda ne bo dobro prilegala, kar je običajno posledica neuravnoteženega priključka glavnega okvirja. Tudi to je normalno. Vijaki se uporabljajo le za začasno pritrditev in jih lahko po priključitvi vzmeti odstranite.



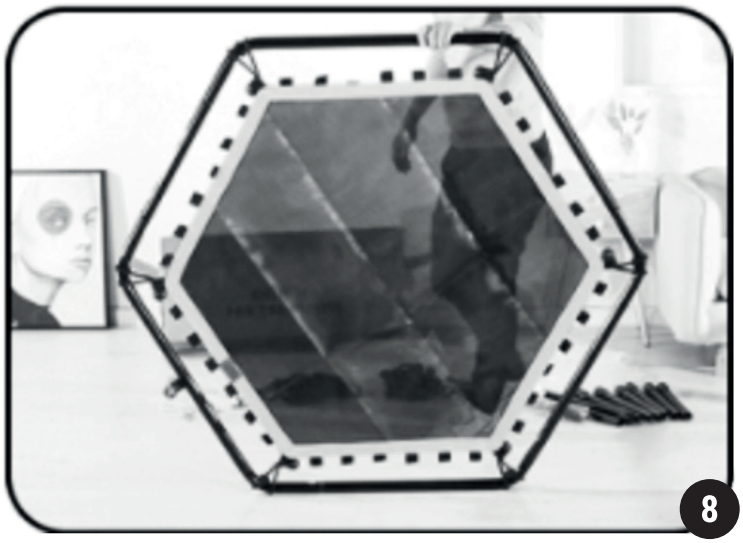
KORAK 2

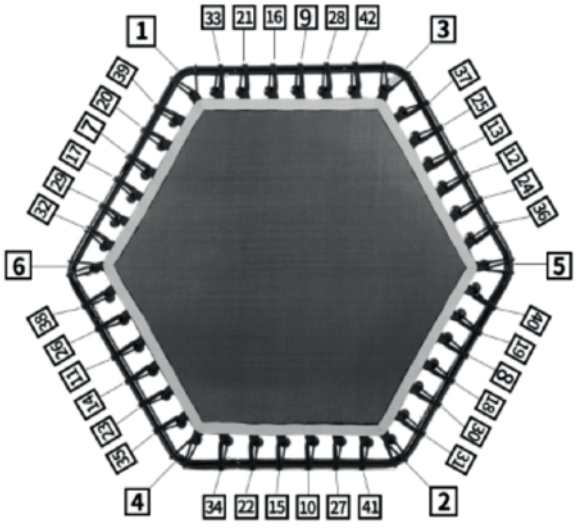




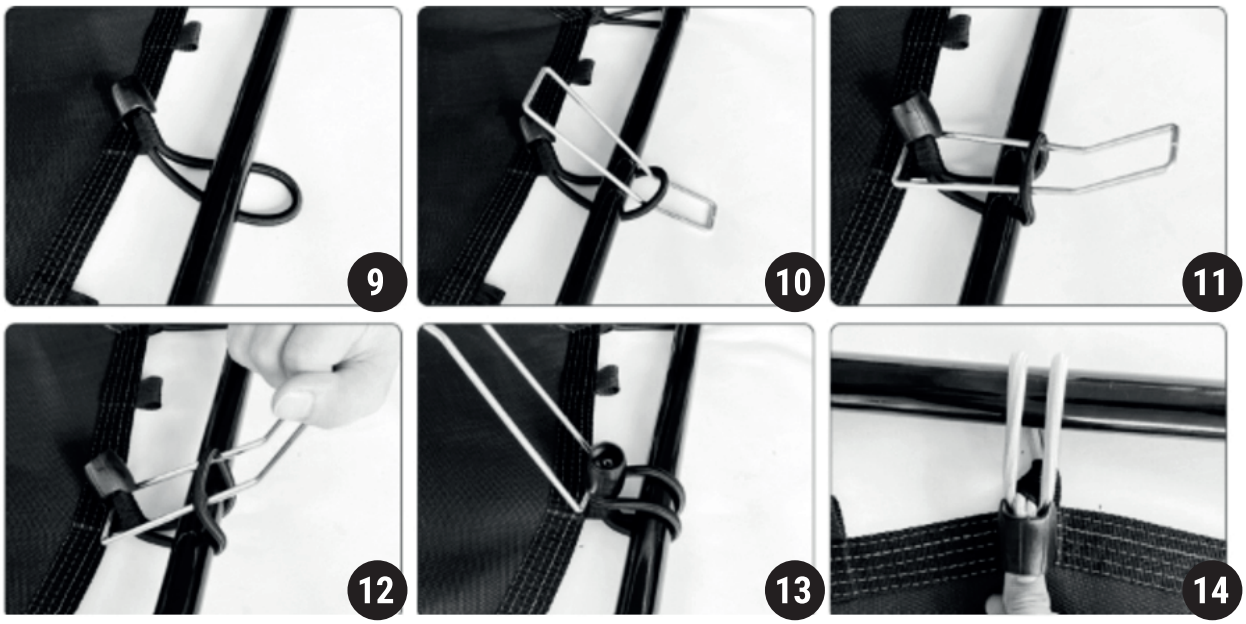


Pripravite 6 elastičnih zank za povezavo skakalne podloge s 6 cevmi (vogali). Najprej na sredino glavnega okvirja položite podlogo z obarvano stranjo navzgor (slika 5). Nato na okvir pritrdite 6 elastičnih zank v vrstnem redu, ki je prikazan na spodnji sliki. Kabel zanke (najprej s tanko stranjo) napeljite skozi očesce na podlogi (slika 6). Nato drugi konec speljite čez vrh glavnega okvirja in ga pritrdite na izboklino na spodnji strani cevi, ki je namenjena za povezovanje nog (slika 7).



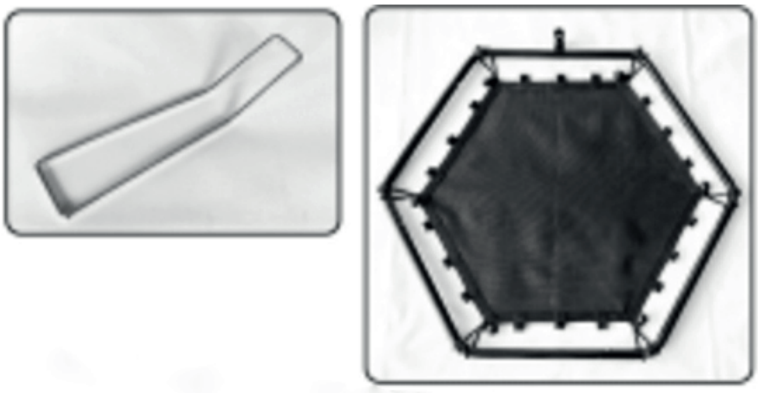


KORAK 3



Ko pritrdite 6 elastičnih zank na vogale trampolina, ga obrnite na glavo in postavite barvno stran na tla, tako da so izbokline za povezovanje nog na vrhu.

Elastične zanke še naprej pritrjujte v vrstnem redu, kot je prikazano na zgornji sliki. Del vrvi najprej napeljite skozi očesce na podlogi, da jo pritrdite na glavo. Nato jo potisnite pod okvir (slika 9) in potegnite manjši konec kovinskega orodja skozi zanko (slika 10). Nato namestite večji konec orodja čez zavarovani konec zanke (slika 11). Nato z orodjem povlecite konec zanke preko glave, zasidrane v skakalni podlogi, in jo tam pritrdite (slike 12-13). Ko pritrdite gibljivo zanko, izvlecite orodje (skozi odprtino na manjši strani). Na enak način nadaljujte z drugimi vzmetmi.



KORAK 4

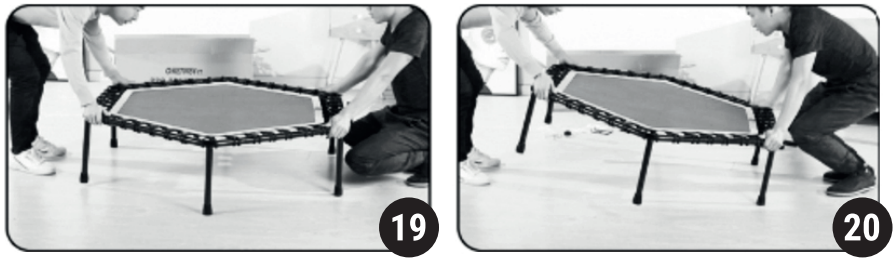
Povezovanje nog in izravnava.



Najprej z okvirja odstranite zaščitni plastični pokrov (slika 15). Nato pritrdite vseh 6 nog (slika 16)..

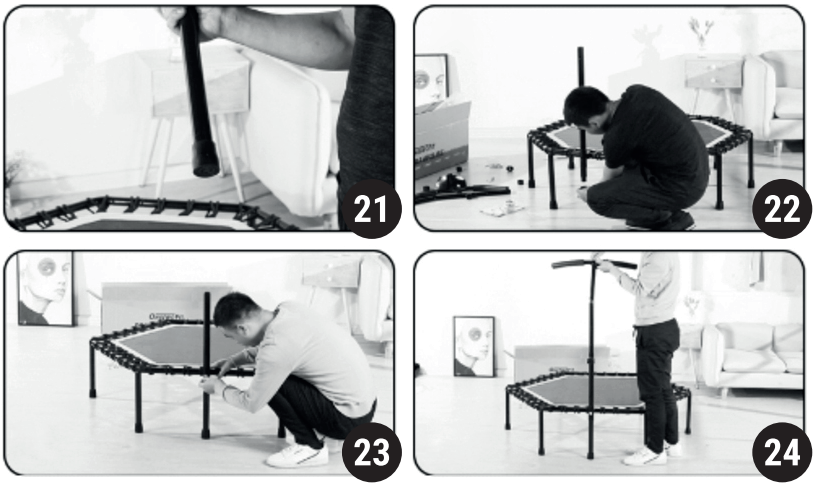


Postavite trampolin na noge (slika 17) in odstranite vijake, ki so bili pritrjeni v koraku 1 (slika 18)..



Za izravnavo trampolina je potrebno sodelovanje dveh oseb. Ena drži dve sosednji nogi na tleh, druga pa dvigne nasprotni dve nogi na višino 10-20 cm in ju nato z zmerno silo spusti (Slika 19-20). Na ta način postopoma poravnajte vse strani na enako raven, po možnosti v 2-3 krogih za vsako stran.

Korak 5



Ko trampolin izravnate, ga postavite na ravno površino. Vzemite sidro ročaja (TR10) ter z njega odstranite vijake in zaščitni pokrov TR07 (slika 21). Nato ga napeljite skozi cev glavnega okvirja (slika 22), ponovno namestite zaščitni pokrov (TR07) in ga pritrdite na tla (slika 23). Z vijaki pritrdite cev za regulacijo ročaja (TR09), nato pa nanjo še ročaj (TR08). Namestitev trampolina je zdaj končana.



VAJE
- Pred vadbo se vedno ogrejte in izvedite dinamično raztezanje.
- Čas in intenzivnost vadbe na trampolinu povečujte postopoma.
- Naslednje vaje lahko pri vadbi poljubno kombinirate.

1. Nizki skok
Postavite se na trampolin z rahlo razkoračenimi nogami. Zgrabite ročaj in 1-3 minute skačite le nekaj centimetrov nad blazino. Ob udarcu vedno rahlo pokrčite kolena.



2. Visoki skok
Postavite se na trampolin z rahlo razkoračenimi nogami. Primite ročaj in 1-3 minute skačite visoko (30-45 cm) nad podlogo. Ob udarcu vedno rahlo pokrčite kolena.



3. Tek na mestu
Začnite teči na mestu. Z rokami lahko mahate vzdolž telesa ali se primete za ročaj. Višje ko boste dvignili noge, bolj intenzivno boste angažirali trebušne mišice. Nadaljujte od 1 do 10 minut.



4. Široki skok
Postavite se na trampolin z nogami v širini bokov in rokami ob strani. Nato skočite navzgor, pri tem pa dvignite roke in hkrati razmaknite noge. Vrnite se v začetni položaj in ponovite še eno ponovitev. Skupaj naredite od 10 do 50 ponovitev.



5. Tvister
Postavite se na trampolin. Skočite navzgor in hkrati pokrčite eno koleno na eno stran ter obrnite zgornji del telesa in roke na nasprotno stran. Nato se vrnite v začetni položaj in ponovite na drugi strani. Za večjo stabilnost se lahko primete za ročaj. Skupaj naredite od 10 do 50 ponovitev.



6. Front kick
Postavite se na trampolin z rokami ob straneh. Nato z eno nogo odrivajte naravnost pred seboj. Sledi spodnji udarec druge noge, nato pa nogi zamenjajte. Tako z menjavanjem nog nadaljujte od 1 do 5 minut.



VZDRŽEVANJE IN SHRANJEVANJE
- Pred vsako vadbo preverite vijake in vzmetne povezave.
- Po vadbi obrišite trampolin z vlažno gobo. Pred ponovno uporabo se prepričajte, da so vsi njegovi deli suhi.
- Trampolin shranjujte le v zaprtih prostorih in na suhem.

GARANCIJA
Za ta izdelek velja garancija 2 leti od datuma nakupa, ki poteče v naslednjih primerih:
- Poškodbe, ki nastanejo zaradi nesreče, napačne uporabe, nepravilnega ravnanja ali prevoza.
- Izdelek je bil nepooblaščeno popravljen ali je bil poškodovan.
- Izdelek ni bil uporabljen v skladu z navodili.
- Izdelek je bil uporabljen za druge namene, kot je predviden.
- Neupoštevanje navodil za vzdrževanje, delovanje in servisiranje.
- Škoda je presegla ceno izdelka.
- Naravna obraba sestavnih delov izdelka zaradi uporabe.
- Izpostavljenost neugodnim zunanjim vplivom, kot so neposredna sončna svetloba in druge vrste sevanja.
- Poškodba izdelka zaradi naravne nesreče, posredovanja nepooblaščene osebe ali mehanske napake kupca (npr. pri čiščenju z neprimernimi sredstvi).
- Stanje izdelka se je poslabšalo zaradi slabega skladiščenja, ravnanja ali nege s strani uporabnika.

Izdelano na Kitajskem. **Izdelano za:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Nemčija. **Distributer:** Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovaška.

Εγχειρίδιο Χρήσης – Fitness Τραμπολίνο Γυμναστικής – GymBeam

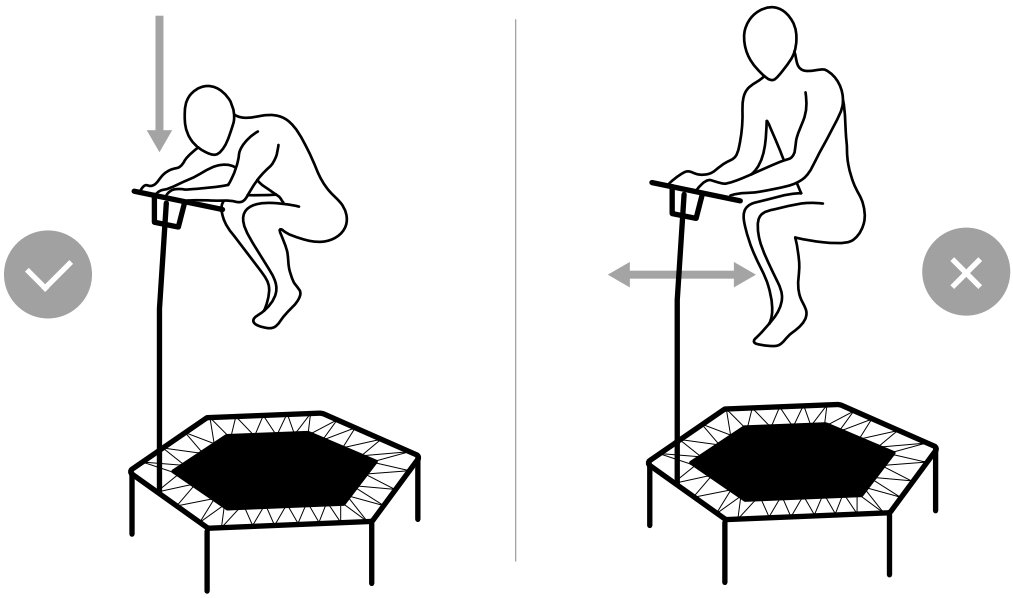
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Οδηγίες Ασφαλείας/ 2. Τεχνικές Λεπτομέρειες/ 3. Περιεχόμενα Συσκευασίας/ 4. Εγκατάσταση/ 5. Ασκήσεις/ 6. Συντήρηση/ 7. Εγγύηση

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή, σας συνιστούμε να διαβάσετε προσεκτικά το συνημμένο εγχειρίδιο και να το φυλάξετε για πιθανή μελλοντική χρήση.

1. Χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν μόνο όπως περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο.
2. Τοποθετήστε το τραμπολίνο σε μια σταθερή, επίπεδη και καθαρή επιφάνεια και βεβαιωθείτε ότι είναι σταθερό.
3. Το προϊόν είναι κατάλληλο μόνο για χρήση σε εσωτερικούς χώρους. Η αποθήκευσή του σε εξωτερικούς χώρους και σε χώρους με υγρασία και κρύο μπορεί να οδηγήσει σε καταστροφή του.
4. Πριν από κάθε χρήση, ελέγξτε ότι το τραμπολίνο δεν έχει σκιστεί ή έχει υποστεί άλλες ζημιές σε κάποια σημεία. Εάν αυτό συμβαίνει, τα κατεστραμμένα μέρη θα πρέπει να αντικατασταθούν.
5. Ελέγχετε και σφίγγετε τακτικά όλα τα παξιμάδια και τις βίδες.
6. Η λαβή του τραμπολίνου χρησιμεύει μόνο ως βοήθημα για να σας βοηθήσει να ισορροπήσετε το πάνω μέρος του σώματός σας και ως δευτερεύον στήριγμα. Δεν μπορεί να υποστηρίξει το βάρος ολόκληρου του σώματος.



7. Η λαβή έχει σχεδιαστεί για να κουνιέται. Με αυτόν τον τρόπο, βοηθά στην ισορροπία του ασταθούς φορτίου καθώς πηδάτε στο τραμπολίνο.
8. Μόνο ένα άτομο μπορεί να ασκηθεί στο τραμπολίνο κάθε φορά. Κανένα άλλο άτομο δεν επιτρέπεται να σέρνεται κάτω από το τραμπολίνο ή να κάθεται ή να ξαπλώνει στις άκρες του κατά τη χρήση του.
9. Αφαιρείτε πάντα τα σκουλαρίκια, τα βραχιόλια και όλα τα άλλα κοσμήματα πριν από την άσκηση.
10. Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, ελέγξτε ότι ο χώρος κάτω από το τραμπολίνο είναι άδειος.
11. Να πηδάτε μόνο στο κέντρο του τραμπολίνου.
12. Μην πέφτετε ή πηδάτε με τα γόνατά σας. Μπορεί να προκληθεί τραυματισμός.
13. Φοράτε πάντα κατάλληλο αθλητικό ρουχισμό και ανθεκτικά παπούτσια για την άσκηση. Αποφύγετε τα φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στο τραμπολίνο.
14. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση αυτού του προϊόντος και τη σύνδεση των επιμέρους τμημάτων του.
15. Πριν από κάθε προπόνηση, κάντε προθέρμανση και μερικές ασκήσεις διατάσεων.
16. Εάν αισθανθείτε ναυτία, ζάλη, πόνο στο στήθος ή άλλα συμπτώματα κινδύνου κατά τη διάρκεια της άσκησης, σταματήστε αμέσως την προπόνηση και αναζητήστε ιατρική βοήθεια.
17. Μην αφήνετε ποτέ παιδιά ή κατοικίδια ζώα χωρίς επίβλεψη κοντά στο τραμπολίνο.
18. Η χρήση του τραμπολίνου δεν είναι κατάλληλη για παιδιά κάτω των 6 ετών.
19. Τα παιδιά άνω των 6 ετών μπορούν να χρησιμοποιούν το τραμπολίνο μόνο υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα που έχει εμπειρία με αυτό τον αθλητικό εξοπλισμό.
20. Το φορτίο που μπορεί να αντέξει το τραμπολίνο είναι 150 kg.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

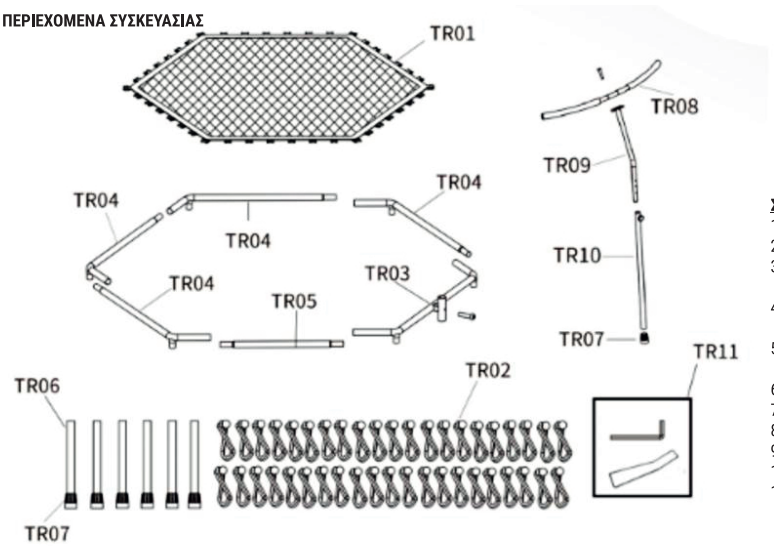
Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών και άτομα με υπάρχουσες ιατρικές παθήσεις. Διαβάζετε πάντα προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε οποιονδήποτε εξοπλισμό άσκησης. Ο πωλητής δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμούς ή υλικές ζημιές που προκαλούνται από τη χρήση του προϊόντος.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ

Τεχνικές παράμετροι

Υλικό - χάλυβας, PP, λάτεξ
Διαστάσεις του πλαισίου - 130 cm × 122 cm × 32.5 cm
Βάρος του προϊόντος - 12.3 kg
Διάμετρος ολόκληρου του τραμπολίνου - 122 cm
Διάμετρος σεντονιού αναπήδησης - 100 cm
Μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος - 150 kg

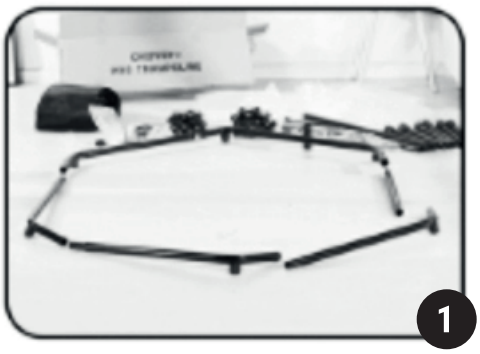
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ



Σειριακός αριθμός	Αριθμός εξαρτήματος	Ονομασία εξαρτήματος	Αριθμός τεμαχίων
1	TR01	Σεντόνι αναπηδησης	1
2	TR02	Ελαστικές θηλιές	42
3	TR03	Κύριος σωλήνας πλαισίου A	1
4	TR04	Κύριος σωλήνας πλαισίου B	4
5	TR05	Κύριος σωλήνας πλαισίου C	1
6	TR06	Σωλήνες ποδιών	6
7	TR07	Προστατευτικό κάλυμμα	7
8	TR08	Λαβή	1
9	TR09	σωλήνας ρύθμισης λαβής	1
10	TR10	Βάση λαβής	1
11	TR11	Εργαλειοθήκη	1

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Προσοχή: Η συναρμολόγηση του τραμπολίνου απαιτεί τη συνεργασία δύο ατόμων. Να είστε εξαιρετικά προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση για την αποφυγή τραυματισμών.

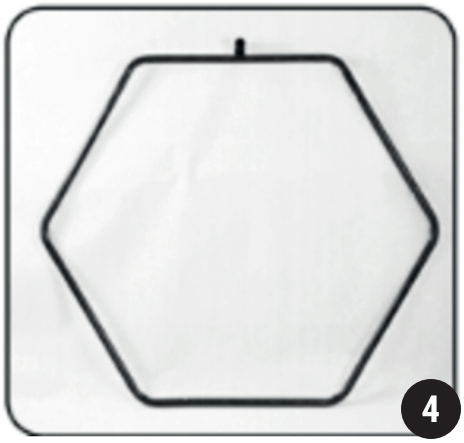
ΒΗΜΑ 1


1


2


3

1. Συνδέστε και τους τέσσερις σωλήνες του κύριου πλαισίου TR04 μεταξύ τους (Σχήμα 1). Στη συνέχεια, συνδέστε το σωλήνα TR05 (συνδέστε ταυτόχρονα και τους δύο σωλήνες TR05).
2. Συνδέστε τους διπλανούς σωλήνες χρησιμοποιώντας βίδες και ένα κλειδί Allen (Εικόνα 3). Εάν μια βίδα δεν χωράει στην οπή, αφήστε την στην άκρη. Αυτό δεν αποτελεί πρόβλημα. Ωστόσο, φροντίστε να ασφαλίσετε το κύριο πλαίσιο με τουλάχιστον 3-4 καλά σφιγμένες βίδες. Σε αυτό το σημείο, μπορεί να μην ταιριάζει καλά ούτε η τρύπα του σωλήνα, κάτι που συνήθως προκαλείται από μια μη ισορροπημένη σύνδεση του κύριου πλαισίου. Αυτό είναι επίσης φυσιολογικό. Οι βίδες χρησιμοποιούνται μόνο για προσωρινή στερέωση και μπορούν να αφαιρεθούν μετά τη σύνδεση των ελατηρίων.


4

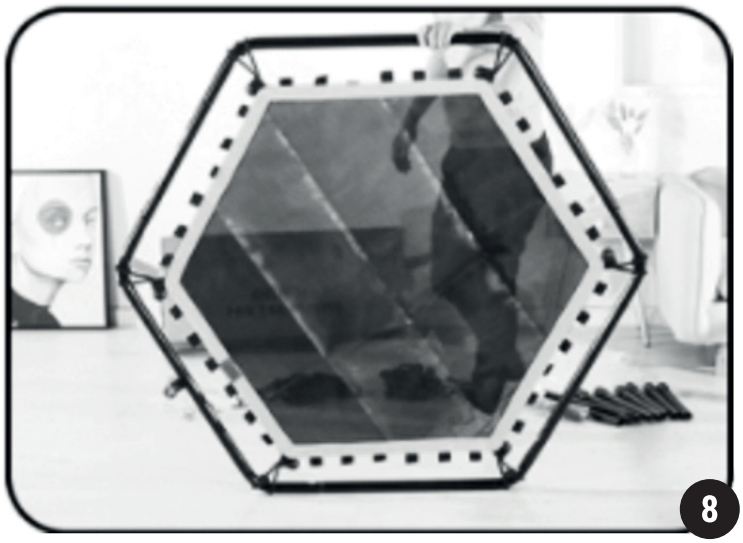
ΒΗΜΑ 2

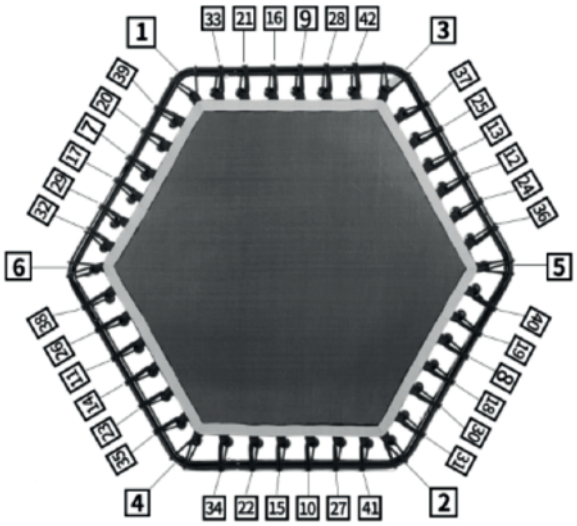

5


6

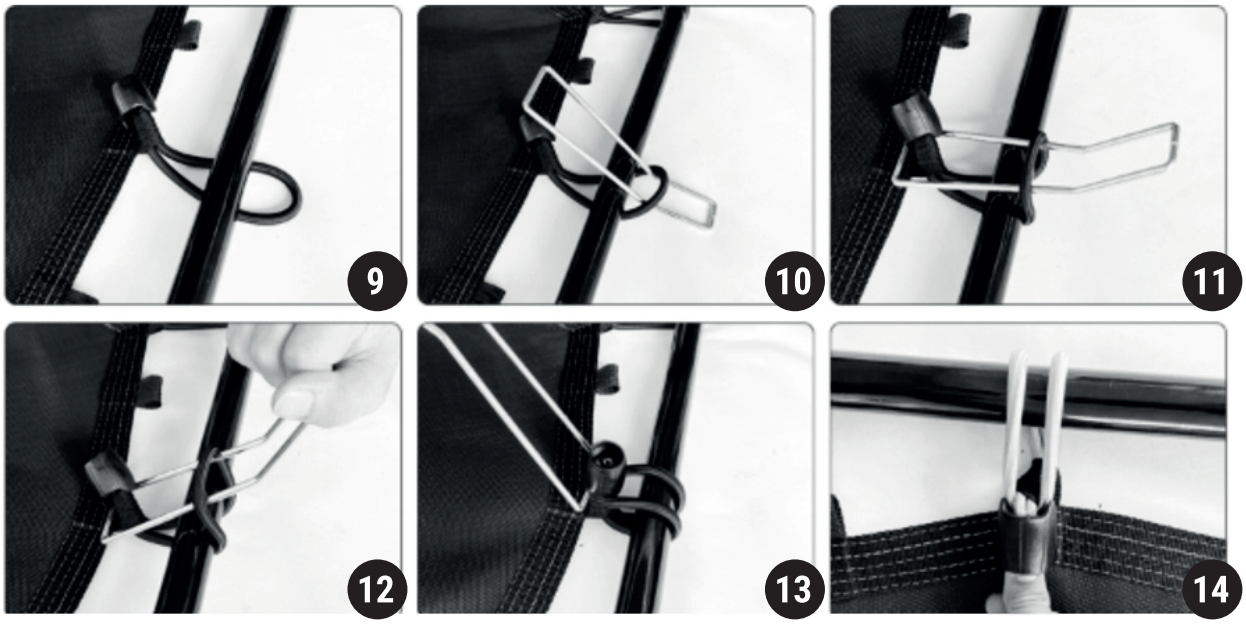

7

Ετοιμάστε 6 ελαστικές θηλιές για να συνδέσετε το μαξιλάρι άλματος με τους 6 σωλήνες (γωνίες). Αρχικά, απλώστε το σεντόνι αναπήδησης στο κέντρο του κύριου πλαισίου, με τη χρωματιστή πλευρά προς τα πάνω (Εικόνα 5). Στη συνέχεια, συνδέστε τις 6 ελαστικές θηλιές στο πλαίσιο με τη σειρά που φαίνεται στο παρακάτω διάγραμμα. Περάστε τη θηλιά (με τη λεπτή πλευρά πρώτα) μέσα από την οπή του σεντονιού (Εικόνα 6). Στη συνέχεια, περάστε το άλλο άκρο πάνω από την κορυφή του κύριου πλαισίου και στερεώστε τη στην προεξοχή στην κάτω πλευρά του σωλήνα που προορίζεται για τη σύνδεση των ποδιών (Εικόνα 7).


8

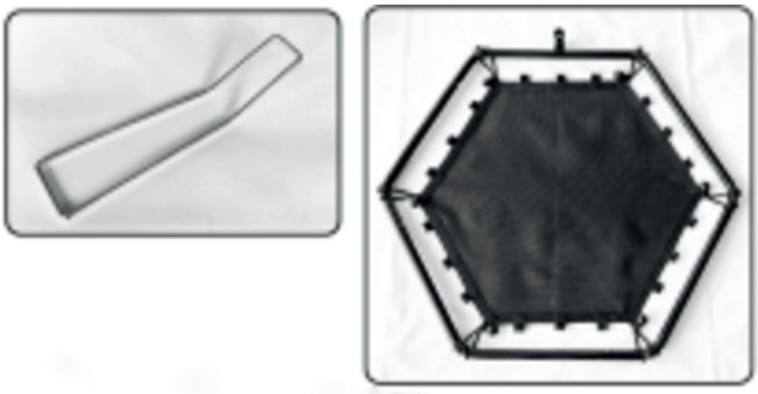


ΒΗΜΑ 3



Αφού συνδέσετε τις 6 ελαστικές θηλιές στις γωνίες του τραμπολίνου, γυρίστε το ανάποδα, τοποθετώντας τη χρωματιστή πλευρά στο πάτωμα, έτσι ώστε οι προεξοχές για τη σύνδεση των ποδιών να βρίσκονται από πάνω.

Συνεχίστε να συνδέετε τις ελαστικές θηλιές με τη σειρά που φαίνεται στο παραπάνω διάγραμμα. Αρχικά, περάστε το τμήμα που φαίνεται στην εικόνα μέσα από την οπή του σεντονιού για να το στερεώσετε με την κεφαλή. Στη συνέχεια, περάστε το κάτω από το πλαίσιο (εικόνα 9) και τραβήξτε το μικρότερο άκρο του μεταλλικού εργαλείου μέσα από τη θηλιά (εικόνα 10). Στη συνέχεια, τοποθετήστε το μεγαλύτερο άκρο του εργαλείου πάνω από το ασφαλισμένο άκρο της θηλιάς (Εικόνα 11). Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας το εργαλείο, σύρετε το άκρο της θηλιάς πάνω από την κεφαλή που είναι αγκυρωμένο στο σεντόνι και στερεώστε το εκεί (Εικόνα 12-13). Αφού ασφαλίσετε την εύκαμπτη θηλιά, τραβήξτε το εργαλείο έξω (από το άνοιγμα στη μικρότερη πλευρά). Συνεχίστε με τον ίδιο τρόπο με τα άλλα ελατήρια.



ΒΗΜΑ 4

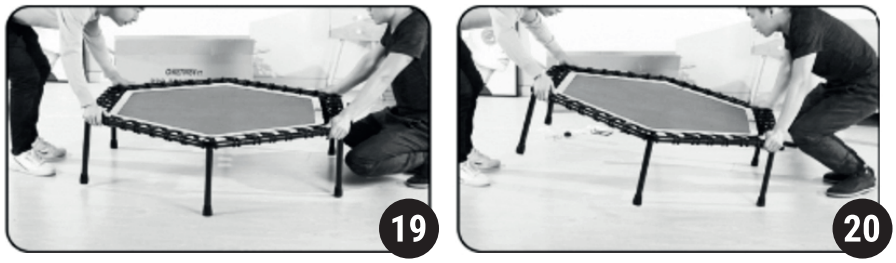
Σύνδεση των ποδιών και τοποθέτηση στο έδαφος.



Αρχικά, αφαιρέστε το προστατευτικό πλαστικό κάλυμμα από το πλαίσιο (Εικόνα 15). Στη συνέχεια, συνδέστε και τα 6 πόδια (εικόνα 16).

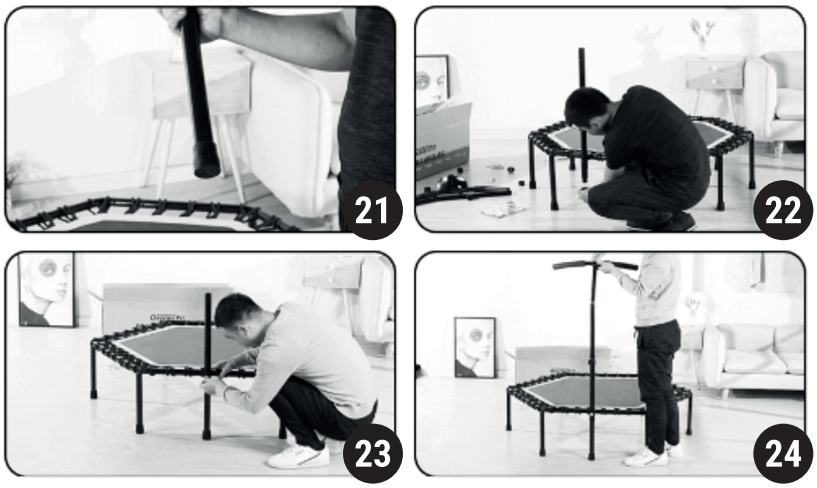


Τοποθετήστε το τραμπολίνο στα πόδια του (Εικόνα 17) και αφαιρέστε τις βίδες που συνδέθηκαν στο βήμα #1 (Εικόνα 18).



Η τοποθέτηση του τραμπολίνου απαιτεί τη συνεργασία δύο ατόμων. Ο ένας κρατάει τα δύο γειτονικά πόδια στο έδαφος και ο άλλος σηκώνει τα απέναντι 2 πόδια σε ύψος 10-20 cm και στη συνέχεια τα κατεβάζει με μέτρια δύναμη (Εικόνα 19-20). Ισιώστε σταδιακά όλες τις πλευρές στο ίδιο επίπεδο με αυτόν τον τρόπο, κατά προτίμηση σε 2-3 στροφές για κάθε πλευρά.

ΒΗΜΑ 5



Αφού πλέον έχετε το τραμπολίνο στο έδαφος, τοποθετήστε το σε μια επίπεδη επιφάνεια. Πάρτε τη βαση της λαβής (TR10) και αφαιρέστε τις βίδες και το προστατευτικό κάλυμμα TR07 από αυτή (Εικόνα 21). Στη συνέχεια, περάστε τη μέσα από το σωλήνα του κύριου πλαισίου (Εικόνα 22), τοποθετήστε ξανά το προστατευτικό κάλυμμα (TR07) και στερεώστε τη στο έδαφος (Εικόνα 23). Συνδέστε το σωλήνα ρύθμισης της λαβής (TR09) και στη συνέχεια τη λαβή (TR08) σε αυτή με βίδες. Η εγκατάσταση του τραμπολίνου έχει πλέον ολοκληρωθεί.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ
- Πάντα να κάνετε προθέρμανση και να εκτελείτε δυναμικές διατάσεις πριν από την άσκηση.
- Αυξήστε σταδιακά το χρόνο και την ένταση της άσκησης στο τραμπολίνο.
- Μπορείτε να συνδυάσετε τις παρακάτω ασκήσεις όπως θέλετε στην προπόνησή σας.

1. Χαμηλό Άλμα
Σταθείτε στο τραμπολίνο με τα πόδια σας ελαφρώς ανοιχτά. Πιάστε τη λαβή και πηδήξτε λίγα εκατοστά πάνω από το σεντόνι για 1-3 λεπτά. Να λυγίζετε πάντα ελαφρά τα γόνατά σας κατά την προσγείωση.



2. Υψηλό άλμα
Σταθείτε στο τραμπολίνο με τα πόδια σας ελαφρώς ανοιχτά. Πιάστε τη λαβή και πηδήξτε ψηλά (30-45 cm) πάνω από το σεντόνι για 1-3 λεπτά. Να λυγίζετε πάντα ελαφρά τα γόνατά σας κατά την προσγείωση.



3. Τρέξιμο επί τόπου
Ξεκινήστε να τρέχετε επί τόπου. Μπορείτε να κουνήσετε τα χέρια σας κατά μήκος του σώματός σας ή να πιάσετε τη λαβή. Όσο πιο ψηλά σηκώνετε τα πόδια σας, τόσο πιο έντονα θα ενεργοποιήσετε τους κοιλιακούς σας μυς. Συνεχίστε για 1-10 λεπτά.



4. Wide Jump
Σταθείτε στο τραμπολίνο με τα πόδια σας ανοιχτά στο πλάτος των γοφών και τα χέρια σας στα πλάγια. Στη συνέχεια, πηδήξτε προς τα πάνω, σηκώνοντας τα χέρια σας και ανοίγοντας ταυτόχρονα τα πόδια σας. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και συνεχίστε με άλλη μια επανάληψη. Κάντε συνολικά 10-50 επαναλήψεις.



5. Twister
Σταθείτε στο τραμπολίνο. Πηδήξτε ψηλά και ταυτόχρονα λυγίστε το ένα γόνατο προς τη μία πλευρά και περιστρέψτε το πάνω μέρος του σώματος και τα χέρια προς την αντίθετη πλευρά. Στη συνέχεια, επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλάβετε από την άλλη πλευρά. Μπορείτε να κρατηθείτε από τη λαβή για μεγαλύτερη σταθερότητα. Κάντε συνολικά 10-50 επαναλήψεις.



6. Μπροστινή κλωτσιά
Σταθείτε στο τραμπολίνο με τα χέρια στα πλάγια. Στη συνέχεια, κλωτσήστε το ένα πόδι ευθεία μπροστά σας. Ακολουθήστε με μια χαμηλότερη κλωτσιά του άλλου ποδιού και στη συνέχεια εναλλάξτε τα πόδια. Συνεχίστε έτσι, εναλλάσσοντας τα πόδια για 1-5 λεπτά.



ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ
- Ελέγξτε τις βίδες και τις συνδέσεις των ελατηρίων πριν από κάθε προπόνηση.
- Μετά την άσκηση, σκουπίστε το τραμπολίνο με ένα υγρό σφουγγάρι. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη του είναι στεγνά πριν το χρησιμοποιήσετε ξανά.
- Αποθηκεύστε το τραμπολίνο μόνο σε εσωτερικούς και σε ξηρούς χώρους.

ΕΓΓΥΗΣΗ
Αυτό το προϊόν έχει εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία αγοράς, η οποία λήγει στις ακόλουθες περιπτώσεις:
- Ζημιά που προκλήθηκε από ατύχημα, κακή χρήση, ακατάλληλο χειρισμό ή μεταφορά.
- Το προϊόν έχει υποστεί μη εξουσιοδοτημένη επισκευή ή επέμβαση.
- Το προϊόν δεν χρησιμοποιήθηκε σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης.
- Το προϊόν χρησιμοποιήθηκε για σκοπό διαφορετικό από αυτόν για τον οποίο προορίζεται.
- Μη τήρηση των οδηγιών συντήρησης, λειτουργίας και σέρβις.
- Η ζημιά έχει υπερβεί την τιμή του προϊόντος.
- Φυσική φθορά των εξαρτημάτων του προϊόντος που προκλήθηκε από τη χρήση.
- Έκθεση σε δυσμενείς εξωτερικές επιδράσεις, όπως το άμεσο ηλιακό φως και άλλα είδη ακτινοβολίας.
- Βλάβη του προϊόντος λόγω φυσικής καταστροφής, επέμβασης μη εξουσιοδοτημένου προσώπου ή μηχανικής βλάβης του αγοραστή (π.χ. κατά τον καθαρισμό με ακατάλληλα μέσα).
- Η κατάσταση του προϊόντος έχει επιδεινωθεί λόγω κακής αποθήκευσης, χειρισμού ή φροντίδας από τον χρήστη.

Κατασκευάζεται στην Κίνα. **Κατασκευασμένο για:** GymBeam GmbH, Unter den Linden 21, 10117 Berlin, Γερμανία. **Διανομέας:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Σλοβακία.

GymBeam.com | GymBeam.de | GymBeam.cz
GymBeam.sk | GymBeam.pl | GymBeam.hu
GymBeam.si | GymBeam.ro | GymBeam.hr
GymBeam.bg | GymBeam.rs | GymBeam.ba
GymBeam.ua | GymBeam.gr | GymBeam.it