



Jumpanatic Trambulin

10032109
10032110

KLAR  **FIT**

Kedves Vásárló!

Gratulálunk a megvásárolt termékhez. Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, és kövesse az alábbi utasításokat a berendezés sérülésének elkerülése érdekében. Nem vállalunk felelősséget az utasítások be nem tartásából fakadó károkért.

Fontos biztonsági utasítások

- Használat előtt olvassa el az összes útmutatót.
- Ne tegye a trambulint forró gázra vagy elektromos égőre vagy annak közelébe, vagy fűtött kemencébe.
- Ne tegye ki a készüléket szélsőséges hőmérsékletnek. A készüléket mérsékelt éghajlaton kell használni.
- A készülék gyártója által nem javasolt kiegészítők használata tüzet, áramütést vagy személyi sérüléseket okozhat.
- A készülék nem játék. Ne hagyja, hogy a gyerekek játszanak vele. Soha ne engedje, hogy gyermekek idegen tárgyakat helyezzenek a készülékbe.
- A készüléket csak rendeltetésszerűen használja. Ezt a készüléket kizárólag otthoni használatra tervezték; a gyártó felelősségét nem terheli semmilyen professzionális felhasználás, visszaélés vagy a használati utasításnak nem megfelelő felhasználás.
- Terhes vagy fizikailag sérült emberek soha ne használják a trambulint anélkül, hogy előzetesen konzultáltak volna egy megbízható orvossal.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha nem érzi jól magát, vagy ha motoros, szenzoros vagy mentális változásokat vagy korlátozásokat észlel.
- Az edzésstílusát mindig saját fitnessszintjéhez és egészségéhez igazítsa.
- Minden edzés előtt ellenőrizze a trambulin működőképességét és biztonságát.
- Telepítés előtt ellenőrizze, hogy az elem megfelelően működik-e, és hogy minden biztonsági eszköz működik-e!
- A termék sérülése vagy megváltoztatása, amely független módosítás során keletkezett, a garancia megszűnését vonja maga után. A módosításból vagy más korlátozásból adódó problémákért az eladó nem felelős! Azonnal értesítenie kell az eladót, ha sérült termék kerül kiszállításra. Értesítse az eladót a sérült termékről az eszköz használata / telepítése előtt. A későbbi panaszokat az eladó nem fogja figyelembe venni.
- Az összeszereléshez csak megfelelő szerszámokat használjon.
- A telepítést mindig csak felnőttek végezhetik.
- A csomagolás részben műanyag zacskókat tartalmazhat – vegye ezt figyelembe és szenteljen különös figyelmet fordítva arra, hogy ez gyermekektől elzárva legyen. Fennállhat a fojtás veszélye!
- Ügyeljen arra, hogy az összes csatlakozás megfelelően rögzítve legyen, mielőtt a terméket használni kezdi.
- Ellenőrizze az összes csatlakozást rendszeres időközönként, hogy nincs-e sérülés, nincsenek-e laza elemek és egyéb tényezők, amelyek a megfelelő biztonság elvesztéséhez vezethetnének.
- Ne engedje, hogy gyermekek, vagy testi, vagy szellemi korlátokkal küzdő emberek, vagy azok, akik nem ismerik ezt a készüléket, használják ezt a trambulint.
- Kérjük, ne feledje, hogy ez a használati útmutató és a biztonsági előírások a lehetséges veszélyekre hívhatják fel a figyelmét.
- Tartsa meg ezt a használati útmutatót. Használat előtt olvassa el az összes útmutatót.
- Ne tegye a készüléket forró gázra vagy elektromos égőre vagy annak közelében, vagy fűtött kemencébe.
- **A készüléket csak rendeltetésszerűen használja. Ezt a készüléket kizárólag otthoni használatra tervezték; a gyártó felelősségét nem terheli semmilyen professzionális felhasználás, visszaélés vagy a használati utasításnak nem megfelelő felhasználás.**
- **Mentse el ezeket az utasításokat.**

Kisebb tárgyak / csomagolás

A kisebb tárgyakat és a csomagolás részeit tartsa gyermekektől elzárva, hogy a gyermek ne nyelje le azokat. Ne engedje, hogy a gyermekek játszanak a fóliával.

A készülék szállítása

Tartsa meg az eredeti csomagolást. A készülék szállításakor a megfelelő védelem érdekében csomagolja az eszközt az eredeti csomagolásába.

A külső felület tisztítása

Ne használjon illékony folyadékokat, például sprayeket. A túlzott törölőnyomás károsíthatja a felületeket. Ne használjon súrolószert vagy más vegyszert. A tisztításra elegendő egy puha törülőkendő.

Használat

- A trambulín használata nem alkalmas orvosi és / vagy professzionális célokra.
- A felhasználó testtömege nem haladhatja meg a 100 kg-ot, különben a garancia érvényét veszti.

Gyermekek számára veszélyes

- A gyermekek nem használhatják a trambulint felügyelet nélkül.
- Az 51 cm magasságú trambulín nem alkalmas 8 év alatti gyermekek számára. Nem tudják felbecsülni a veszélyt játék közben. Ezért a tárolja úgy a trambulint, hogy hozzáférhetetlen legyen gyermekek és háziállatok számára.

Összeszerelési megjegyzések

- Tartson 8 m biztonságos távolságot az elektromos kábelektől, az ágaktól, az úszómedencétől, rudaktól és kerítésektől.
- Csak sík, szilárd és egyenletes padlón használja.

A BALESETEK OKAI

Bukfencek

A trambulínon nem szabad bukfencezni, mivel a fejre vagy a nyakra landolás nyaki vagy háti sérüléseket vagy halálos bénuláshoz vezethet. Még egy ellenőrizetlen oda-vissza ugrás is sérüléseket okozhat.

Több felhasználó egyszerre

Ha több felhasználó egyszerre használja a trambulint, akkor a balesetek kockázata automatikusan növekszik. Összeütközhetnek, helytelenül landolhatnak, vagy akár le is eshetnek a trambulínról.

Kimenet és bemenet

Legyen nagyon óvatos, amikor belép és kilép. Ne ugorjon a trambulínra magasabb helyekről (pl. létráról, tetőről stb.). A kisgyermekeknek segítségre lehet szükségük a be- és kijutáshoz. Ne lépjen a fedőlapokra. Szétszereléskor tartsa a keretet.

Váz és rugók

Ugráláskor mindig a trambulín közepére kell összpontosítania. Ez csökkenti annak kockázatát, hogy visszaeséskor a keretre vagy a rugókra esik. A keretet és a rugókat mindig teljesen le kell fedni fedőszőnyegekkel.

Az egyensúly elvesztése

A nem megfelelő visszaesés a trambulín felületén, vázán vagy szőnyegén, valamint a trambulínról történő leesés sérüléseket okozhat. Az alapugrásokat el kell sajátítani, mielőtt nehezebb ugrásokat hajtana végre. Ha az ugráló fáradt, vagy úgy ugrik, hogy az meghaladja a képességeit, fennáll a kockázata annak, hogy elveszíti az egyensúlyát. Húzza fel térdét, hogy visszaszerezze az ugrás irányítását.

Idegen tárgyak

Ne használja a trambulint, ha háziállatok, emberek vagy tárgyak vannak a trambulín alatt. Ugrás közben ne tartson a kezében semmilyen tárgyat, és ne tegyen semmilyen tárgyat a trambulínra. Ha másik felhasználó használja a trambulint, akkor ellenőrizze, hogy a trambulín felett nincsenek-e ágak, tápkábelek stb.

Nem megfelelő karbantartás

A trambulín használata előtt mindig ellenőrizze, hogy nincsenek-e szakadt vagy elkopott részek a takaró szőnyegen, hajlított keretek, hiányzó alkatrészek, laza vagy törött rugók, valamint ellenőrizze a keret stabilitását is. A hibás vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni. A trambulín csak akkor használható, amikor a nem megfelelő alkatrészeket kicserélték, vagy teljesen meg nem újították.

Rossz idő

A trambulín csak jó időben használható. A nedves ugráló borítószőnyeg túl csúszós ahhoz, hogy megfelelően tudjon ugrálni rajta. Erős szél esetén fennáll annak a veszélye, hogy elveszíti az ugrás ellenőrzését. Ezt a trambulint beltéri használatra tervezték.

Korlátlan hozzáférés

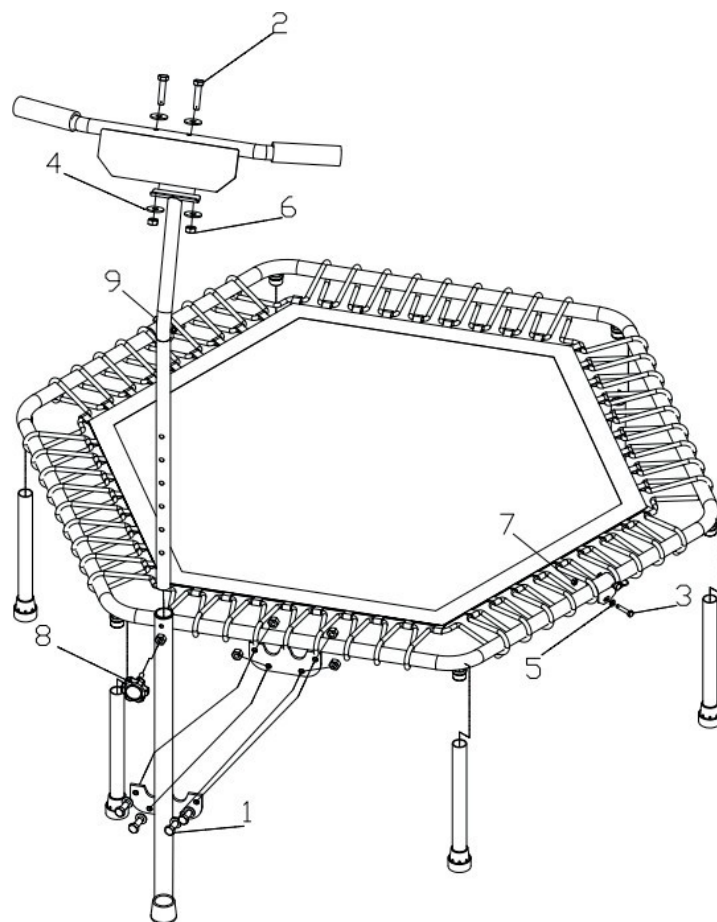
Miután a trambulín nincs használatban, a bejáratot be kell zárni, hogy a gyermekek felügyelet nélkül ne játszhasználnak a trambulínon.

A balesetek megelőzésének módszerei

- Felhasználó: Mielőtt elkezdené a speciális ugrási gyakorlatokat, először meg kell tanulnia, hogyan lehet alacsony és különösen ellenőrzött ugrást végezni, valamint az alapvető visszaesési pozíciókat és kombinációkat. Fontos, hogy a felhasználók megértsék, hogy az ugrásokat miért kell ellenőrzött módon végrehajtani. Az ellenőrzött ugrást az jellemzi, hogy az ugrás és visszaesés ugyanazon a helyen történik (lásd: „Alapvető ugrási technikák”). Az edzési anyagokkal kapcsolatos további információkért forduljon egy képzett trambulín-oktatóhoz.
- Felügyelő: A felügyelőnek szigorúan be kell tartania és végre kell hajtania a biztonsági előírásokat. Minden trambulín-felhasználót megfelelő módon tájékoztatni kell. Ha a felügyelet nem garantálható, a trambulint szét kell szerelni. A felügyelőnek el kell helyeznie a biztonsági címkét a trambulínon. Ezenkívül a felügyelőnek tájékoztatnia kell a felhasználókat a figyelmeztetésekről.

1. Fordítsa meg a trambulint és helyezze a padlóra felső oldalával.
2. Távolítsa el a műanyag védőkupakokat a lábfuratból, majd csavarja be őket biztonságosan.
3. A trambulín készen áll a használatra.

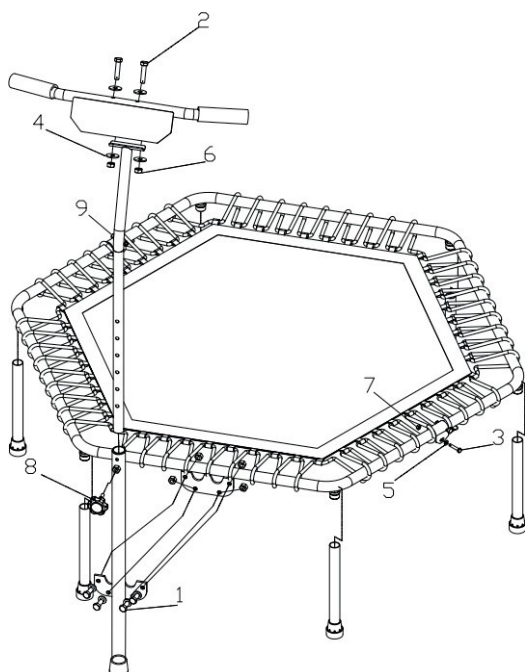
Termékleírás



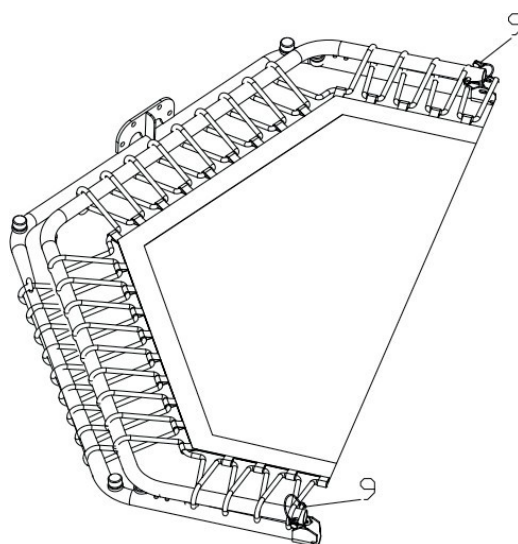
1	Hatszögletű M8 * 20 csavar
2	Hatszögű M8 * 40 csavar
3	M6 * 40 hatszögletű csavar
4	M8 lapos alátét
5	M6 lapos alátét
6	Hatlapú anya M8
7	Hatlapú anya M6
8	Kerek szilvacsvavar
9	D-gyűrűs csavar

Összeszerelés

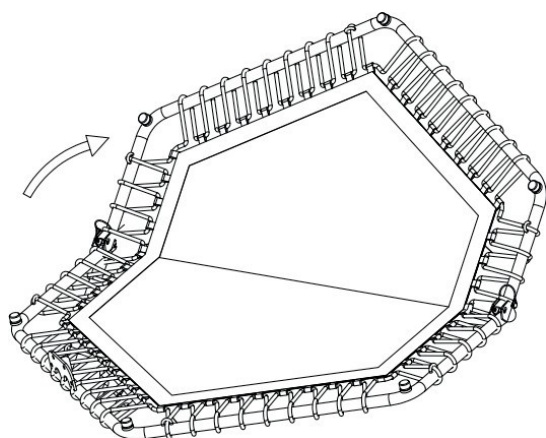
1



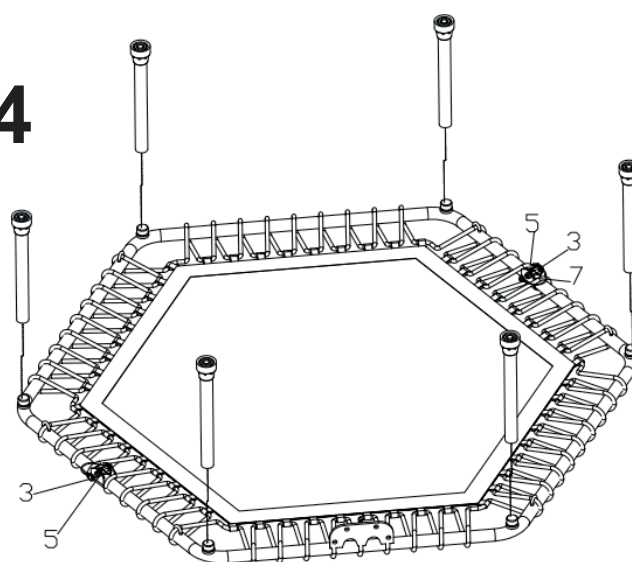
2



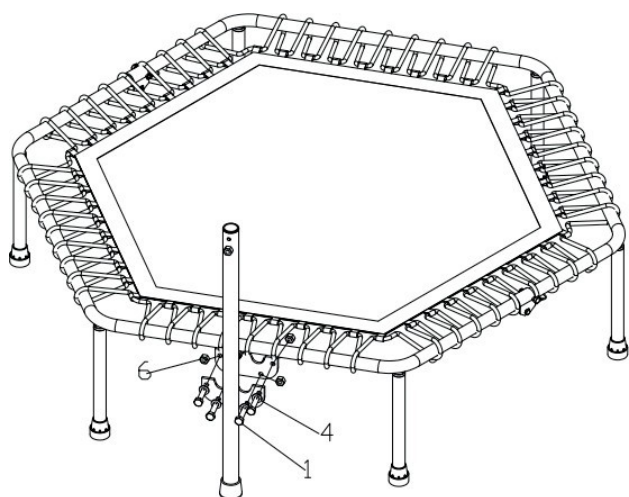
3



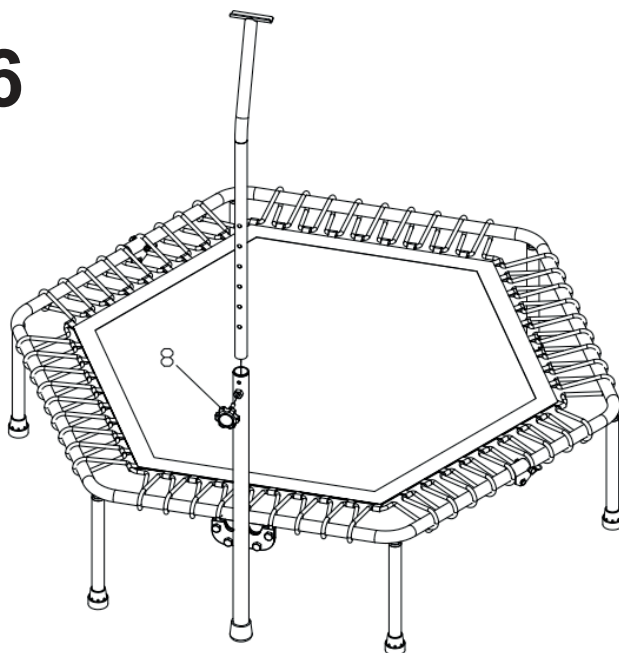
4



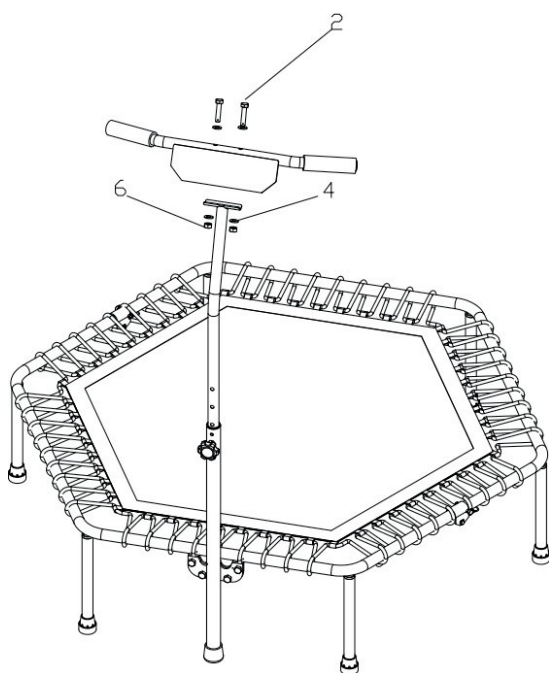
5



6



7



Bemelegítés és alapvető gyakorlatok

Bemelegítés:

Az edzés megkezdése előtt mindig alaposan melegítsen be. Legalább öt percet nyújtson, hogy megakadályozza az izmok meghúzását és megfeszülését. Kezdként a visszapattanást lassan-közepes mértékben kell végrehajtani. A mini trambulint csak pár percig használja egyszerre, hogy izmai hozzászokjanak az edzéshez.

Alapvető visszapattanás:

Ez a gyakorlat annyira lesz nehéz, amennyire csak akarja, attól függően, hogy milyen erőfeszítést tesz ki. Álljon a mini trambulin közepén lábakkal kissé egymástól. Ez lesz az alapvető kiindulási álláspontja az összes visszapattanó gyakorlathoz. Könnyedén ugráljon anélkül, hogy felemelné a lábát a mini trambulinról. Ha szükséges, helyezkedjen egy erős tárgy vagy fal közelébe, amelyre támaszkodhat az egyensúly megtartása érdekében. Amint megszokta a pattogást, emelje meg kissé a lábát a trambulinról.

Növelje az ugrálás magasságát, amint kényelmesebbé válik ezzel az alapvető visszapattanással.

Alapvető séta: Ez egy jó bemelegítési gyakorlat. Az alapvető indulási helyzetből felváltva emelje meg a sarkát. Ne emelje fel a lábujjait a trambulinról. Mozgassa a karját úgy, ahogy járás közben.

Alapvető jogging: Ez a gyakorlat egy szórakoztató módszer a pulzus növelésére. Az alapvető indulási helyzetből felváltva emelje meg mindkét lábát hüvelyk vagy két hüvelyk távolságra a mini trambulinról. Mozgassa a karját, ahogy futás közben tenné.

Heel-Toe-Bounce: Ez egy haladó gyakorlat. Álljon a mini trambulin közepén lábaival szorosan összezárván. Ahelyett, hogy alapvető visszapattanó ugrást végezne, a visszapattanás közben nyújtsa a bal lábát előre, megérintve a bal sarkával a trambulin felületet. Emelje fel kinyújtva bal karját maga előtt, miközben a sarka megérinti a felületet. Ismételje meg ezt a jobb lábával és jobb karjával. Majd ismételje bal-jobb lábbal fölváltva a gyakorlatot.

Annak érdekében, hogy az egyes gyakorlatok inkább kihívásokká váljanak, gyorsabban menjenek, vagy magasabbra tudjon ugorni, gyakorlásra lesz szüksége a trambulinon. Az alapvető kocogás felváltható azzal, hogy minden lépéshez váltakozó oldalsó csavart (csak az alsó teste mozgatása) adunk hozzá. Ahogy otthonosabbá válik a trambulinon, természetesen új gyakorlatokat is fedezhe!

Gyártó : Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Németország.

