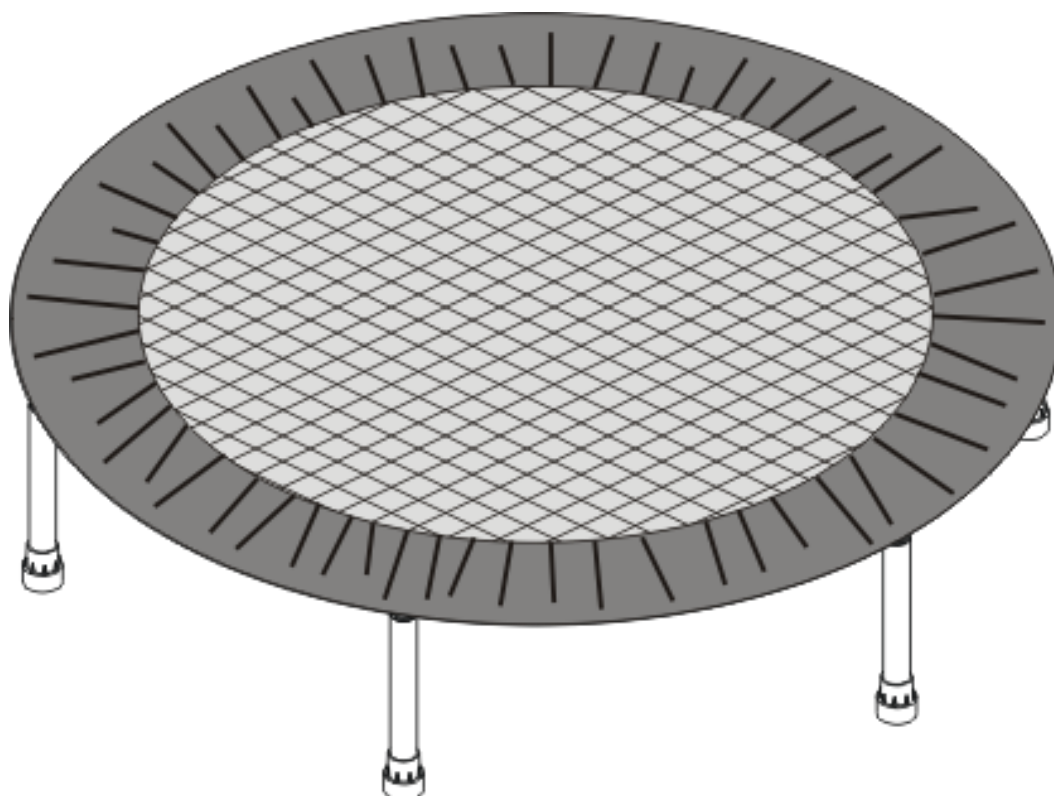




## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ– HU

IN 22421, 22422, 22423 Trambulin inSPORTline Flopper 96,  
122, 140 cm



### Átmérő:

	36" (91 cm)
*	<b>38" (96 cm)</b>
	40" (102 cm)
	44" (112 cm)
*	<b>48" (122 cm)</b>
*	<b>55" (140 cm)</b>

# TARTALOM

CSOMAG TARTALMA.....	3
MIELŐTT ELKEZDENÉ.....	3
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ .....	4
GYAKORLATOK.....	5
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	7
TRAMBULIN ELHELYEZÉSE .....	7
BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS A TRAMBULIN HASZNÁLATÁT ILLETŐEN .....	8
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	8

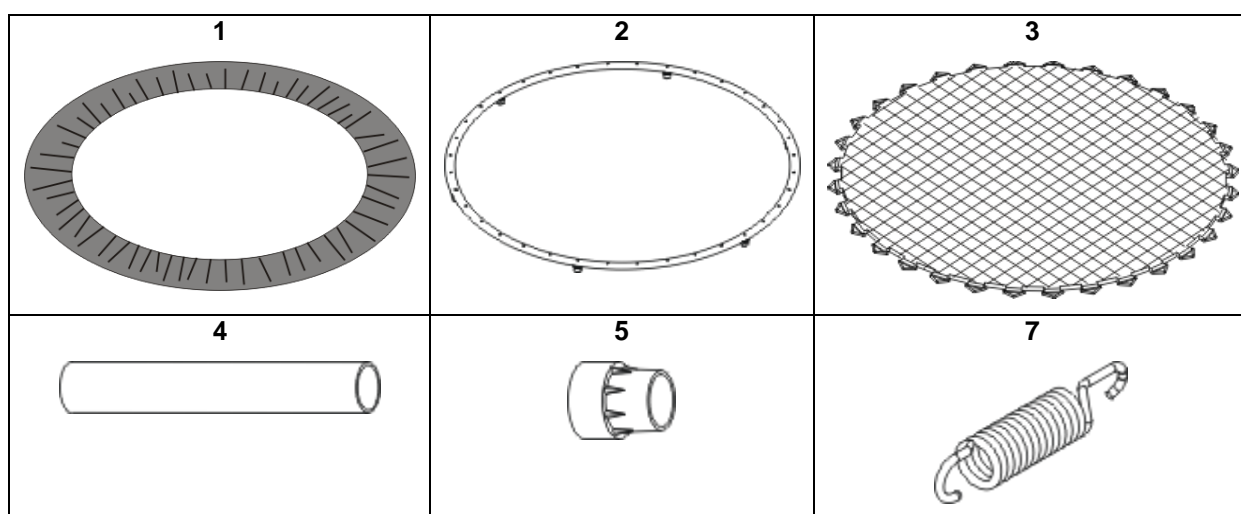
## **ELŐSZÖR OLVASSA EL EZT A KÉZIKÖNYVET**

**Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket.**

**HIÁNYZÓ VAGY TÖRÖTT ALKATRÉSZEK ESETÉN KÉRJÜK VEGYE FEL A KAPCSOLATOT AZ ELADÓVAL.**

## CSOMAG TARTALMA

Referencia szám	Megnevezés	36"	38"	40"	44"	48"	55"
1	Frame szivacs	1	1	1	1	1	1
2	Felső sín gumi kupakkal	1	1	1	1	1	1
3	Trambulin Matrac	1	1	1	1	1	1
4	Láb alap	6	6	6	6	8	8
5	Biztonsági sapka	6	6	6	6	8	8
7	Rugó	32	32	36	38	44	48



Mindent megteszünk annak érdekében, hogy a legfrissebb specifikációkat és termékjellemzőket mutassuk be az aktuális használati útmutatóban. A folyamatos fejlesztésre vonatkozó irányelvünk eredményeként azonban a berendezések, a rendelkezésre állás, a specifikációk és a funkciók előzetes értesítés nélkül változhatnak.

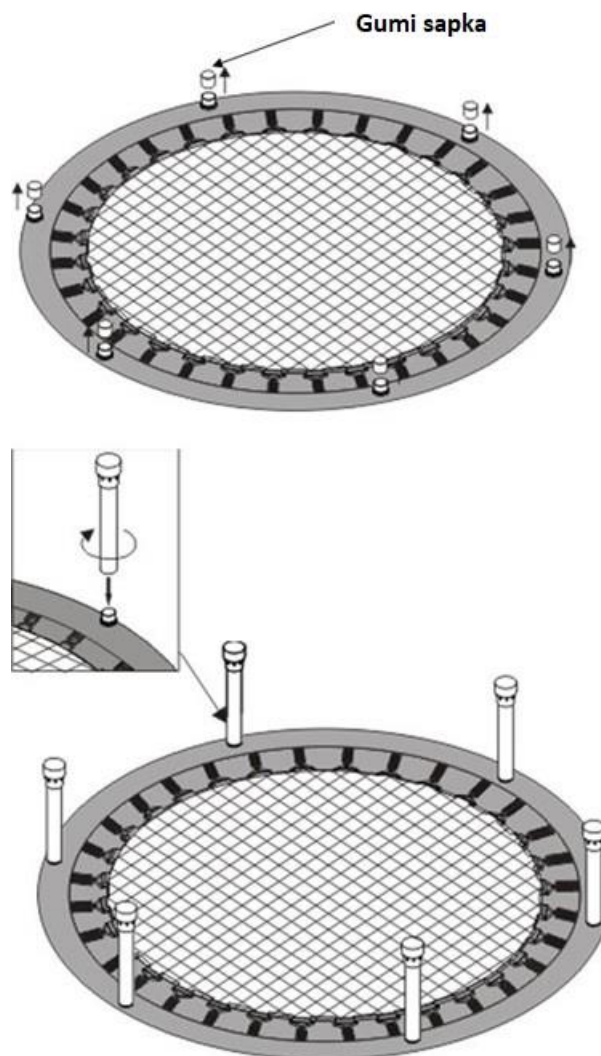
## MIELŐTT ELKEZDENÉ

Olvassa el a Biztonsági utasításokat a jelen használati útmutató végén.

- A trambulin összeszerelése előtt használja a fenti alkatrészlistát, és ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e. Ha valamelyik alkatrész hiányzik, segítségért forduljon a vásárlás helyéhez.
- Kérjük, gondosan dobja ki az összes csomagolóanyagot, és tartsa gyermekektől elzárva.
- Az összeszerelés megkezdése előtt szánjon néhány percet a tartalom és az utasítások megismerésére.
- Ha készen áll a kezdésre, győződjön meg arról, hogy kéznél vannak a megfelelő szerszámok, elegendő hely és terület az összeszereléshez.
- Csak felnőtt szerelje össze. A trambulin összeállításához egy felnőtt szükséges.
- Az összeszerelés során a becsípődésből származó sérülések elkerülése érdekében használjon kesztyűt a keze védelmére.
- Ez a termék megfelel az EN 71 szabványnak

# ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

## A LÁB ALAPOK ÖSSZESZERELÉSE



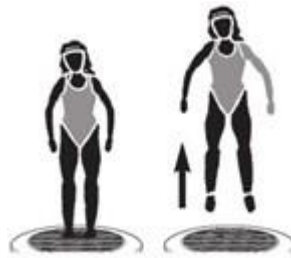
## GYAKORLATOK

**FONTOS:** Az edzés megkezdése előtt mindig melegítsen be alaposan. Végezzen legalább öt perces nyújtást, hogy megelőzze az izomhúzódásokat és -sérüléseket.

### ALACSONY UGRÁS

Csak néhány centimétert ugráljon felfelé. Tartsa a lábakat 12-18 hüvelyk távolságra egymástól, és felugráskor és leérkezéskor kissé hajlítsa be a térdét.

Végezzen 1-3 percig a gyakorlatot.



### MAGAS UGRÁS

Ugráljon felfelé 12-18 hüvelykről. Kezdje páros lábbal úgy, hogy a lábujjak lefelé nézzenek minden egyes ugrásnál. Nyújtsa ki enyhe terpeszbe a lábait, amikor leérkezik minden egyes ugrásnál.

Végezze a gyakorlatot 1-3 percig.



### JOGGING

Kocogjon egyhelyben. Emelje fel a térdét és lendítse erőteljesen a karokat. Minél magasabbra emeli a térdét, annál hatásosabb a gyakorlat a hasizom számára.



Végezze a gyakorlatot 1-10 percig.

### Terpesz ugrás

Kezdje a gyakorlatot zárt lábakkal, a karok pedig oldalt legyenek. Ugorjon felfelé, mindkét karját emelje a feje fölé, lábait pedig kb 24 hüvelyk terpeszben legyenek. A visszapattanásnál a karjait helyezze oldalra, a lábait pedig zárja össze

Végezzen 10-50 ismétlést.



### **TWISTER**

Ugorjon felfelé, miközben a karokat, a csípőjét és a felsőtestét jobbra, a térdét pedig balra csavarja. A visszaérkezésnél csavarja az ellenkező irányba.

Végezzen 10-50 ismétlést.



### **MAGAS RUGÁS ALACSONY RUGÁS**

Ugorjon kicsit, és rúgjon magasra az egyik lábával, miközben a kezét a csípőn tartja. A visszaérkezésnél végezzen alacsony rúgást (kb. fele olyan magasra) a másik lábával. Folytassa a magas és alacsony rúgások váltogatását.

Végezze a gyakorlatot 1-5 percig.



### **KOCOGÁS SÚLYZÓVAL**

Tartson egy pár könnyű súlyzót (3,3-5,5 font) a kezében. Kocogjon egyhelyben, emelje magasra a térdét, és mozgassa a karjait ritmusosan kocogás közben

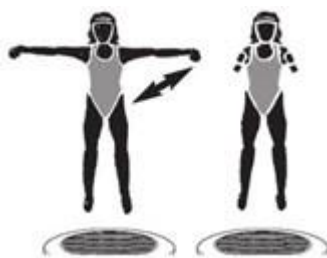
Végezze a gyakorlatot 30 másodperctől 3 percig.



### **OLDALRA ÉS ELŐRE HAJLÍTÁS**

Tartsa a súlyzókat mindkét karjával egyenesen lefelé az oldala mellett. Ugráljon páros lábbal, és emelje fel a súlyzókat oldalra. A következő ugrálásakor emelje előre a súlyzókat.

Végezzen 10-25 ismétlést.



## BOKA ÉS CSUKLÓ SÚLYOK

Egy megerőltetőbb edzéshez próbáljon meg boka- és csuklósúlyokat használni az itt látható gyakorlatokon.



Végezze a gyakorlatokat időzítőre vagy számolja a gyakorlatokat, és ne erőltesse meg magát. Kezdje rövidebb időzítővel vagy ismétlésekkel, és fokozatosan növelje az ajánlott maximális értékre. Ha különféle gyakorlatokat kombinál és zenére hajtja végre őket, még jobban fogja élvezni az edzéseket.

### FIGYELEM

A BERENDEZÉST FELNÖTT FELÜGYELET ALATT KELL HASZNÁLNI.

	<p>EGYNÉL TÖBB SZEMÉLY EGYSZERRE NEM TARTÓZKODHAT A TRAMBULINON.</p> <p>HA TÖBBEN UGRÁLNAK, AZ NÖVELI A SÉRÜLÉS VESZÉLYÉT, NYAK-, LÁB-, HÁT- VAGY FEJSÉRÜLÉST OKOZHAT.</p>		<p>NE VÉGEZZEN BUKFENCET, MERT EZ NÖVELI A FEJRE VAGY NYAKRA ESÉS VESZÉLYÉT. EZ SÚLYOS SÉRÜLÉS VAGY HALÁL KÖVETKEZMÉNYÉVEL JÁR HAT</p>
--	--	--	--

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

### TRAMBULIN ELHELYEZÉSE

A minimálisan szükséges magasság 7,3 méter (24 láb). A vízszintes távolság tekintetében ügyeljen arra, hogy a trambulin közelében ne legyenek veszélyes tárgyak, például faágak, egyéb szabadidős tárgyak (pl. hintakészletek, úszómedencék), elektromos vezetékek, falak, kerítések stb.

A trambulin biztonságos használata érdekében kérjük, vegye figyelembe a következőket a trambulin helyének kiválasztásakor:

- Ügyeljen arra, hogy vízszintes felületre helyezze.
- A terület jól megvilágított.
- A trambulin alatt nincs akadály.

Ha nem tartja be ezeket az irányelveket, növeli annak kockázatát, hogy valaki megsérül.

### FONTOS:

- Gyermeke biztonsága érdekében fontos, hogy figyelmesen olvassa el a biztonsági utasításokat és az összeszerelési útmutatót is, mielőtt engedélyezi gyermeke számára a készülék használatát.
- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a lábak szilárdan rögzítve vannak, és a szövetburkolat takarja a rugókat.

## **BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS A TRAMBULIN HASZNÁLATÁT ILLETŐEN**

- 1) A termék kicsomagolása és összeszerelése során körültekintően és figyelmesen kell eljárni. Az apró alkatrészek és csomagolóanyagok miatt felnőtt összeszerelés szükséges.
- 2) A termékhez mindig felnőtt felügyelete szükséges. Ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül.
- 3) Kültéri használatra – víztől távol, sík, szilárd talajon, ideális esetben fűben. Soha ne helyezze el kemény felületekre, például teraszokra vagy felhajtókra vagy azok közelébe. Vagy épületek közelében.
- 4) Győződjön meg arról, hogy a trambulin alatti és körüli terület mentes minden olyan játéktól/akadálytól, amely sérülést okozhat.
- 5) Beltéri használat – úgy helyezze el, hogy elegendő belmagasság legyen. Soha ne helyezze közvetlenül a lámpatest alá.
- 6) A trambulin ajánlott életkora 3 év felett. A maximális súlyhatár 100 kg.
- 7) Ezt a trambulint csak egy felhasználó számára tervezték. Ne engedje, hogy egynél több gyermek használja ezt a terméket egyszerre.
- 8) A felhasználók ne viseljenek olyan ruhát, amely beleakadhat a trambulinba vagy elakadhat (pl. bő ruházat, zsinóros válltáskák, ékszerek).
- 9) A felhasználóknak a lehető legközelebb kell állniuk vagy ugrálniuk a szőnyeg közepéhez. A trambulin széléhez közeli ugrálás vagy állás a keret felborulását okozhatja.
- 10) Ne engedje, hogy kisgyermek betévedjen a játszótérre, amíg a trambulin használatban van.
- 11) Ne engedje, hogy kisgyerekek másszanak fel a termékre vagy bújjanak el a trambulin alatt.
- 12) Ha törést észlel, hagyja abba a használatát. Ennek elmulasztása sérülést okozhat.
- 13) Nem alkalmas 3 év alatti gyermekek számára. Ez a termék apró alkatrészeket tartalmaz, amelyek fulladást okozhatnak.

## **KÖRNYEZETVÉDELEM**

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen. Ezáltal megóvjaa környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.  
Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.