

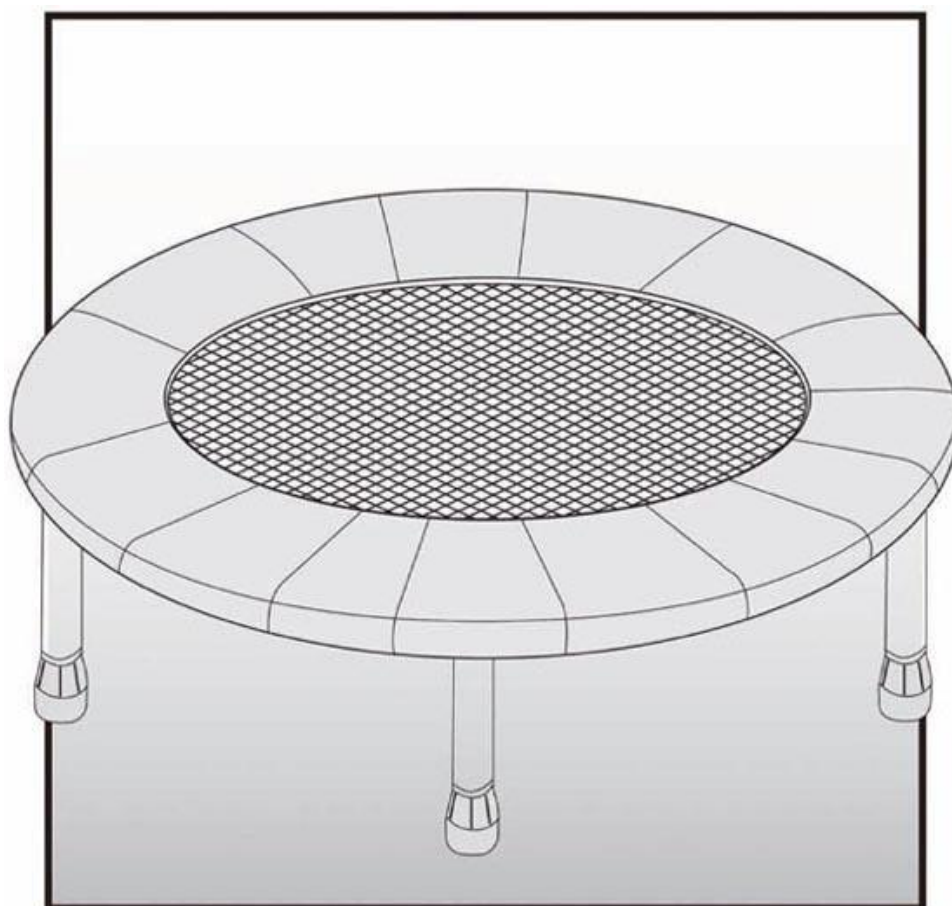


Használati útmutató – HU

IN 3732 inSPORTline Trambulin Mini Digital 122 cm

IN 7198 inSPORTline Trambulin Profi Digital 100 cm

IN 7199 inSPORTline Trambulin Profi Digital 140 cm



FIGYELMIZTETÉS

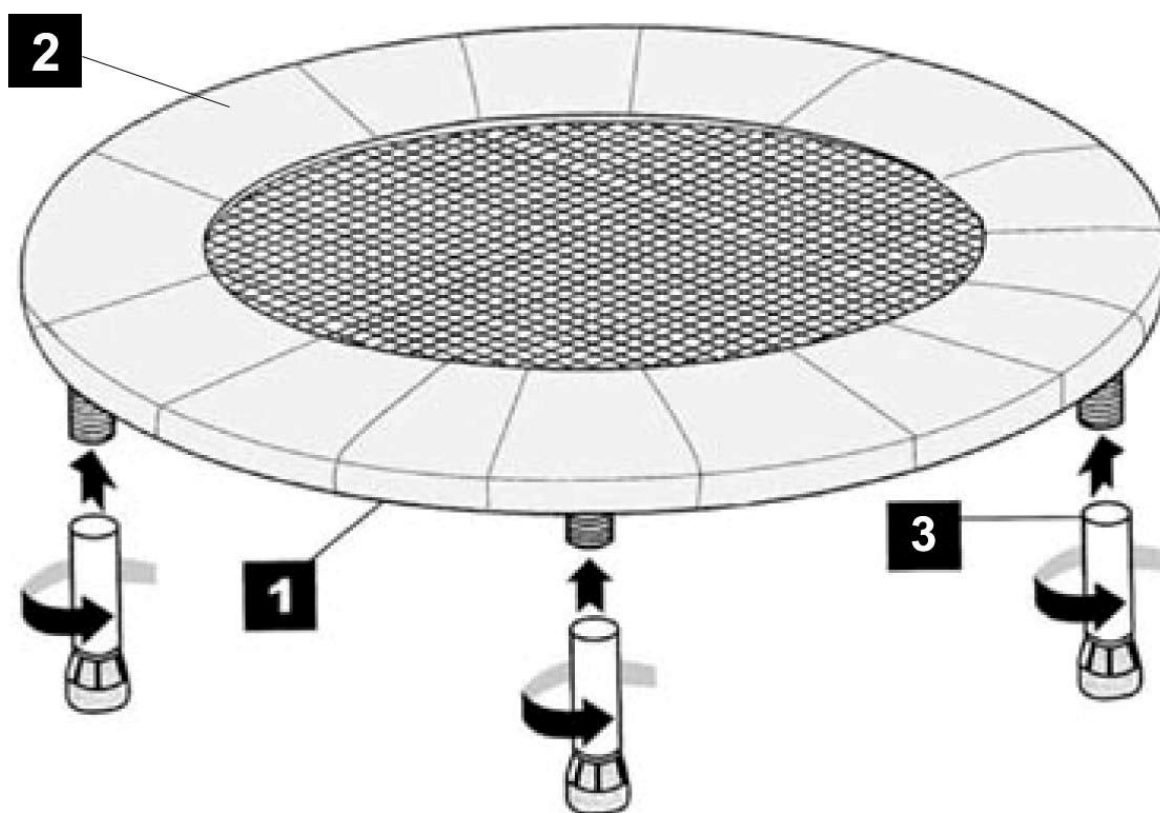
Nagy hangsúlyt fektetünk termékeink legjobb minősége elérésébe. Sport segédeszközeinkre büszkék vagyunk és sok boldog pillanatot és a lehető legjobb eredmények elérését kívánjuk.

Tétel szám	Méret	Háló (1)	Fedél (2)	Lábak (3)
W1032	81 cm	1	1	5
W1036	91 cm	1	1	6
W1038	96 cm	1	1	6
W1040	101 cm	1	1	6
W1045	114 cm	1	1	8
W1048	122 cm	1	1	8
W1050	127 cm	1	1	8
W1054	137 cm	1	1	8
W1060	152 cm	1	1	9

ÖSSZÉÁLLÍTÁS

(Nem igényel speciális szerszám használatát)

1. Fordítsa a trambulint (1) lábaival felfelé. A lábrögzítéshez szolgáló csavarok műanyag burkolattal vannak ellátva. Távolítsa el ezeket a burkolatokat.
2. Az acél szerkezet teljes területén rögzítse a borítást (2) és fedje le a rugókat.
3. Csavarozza fel a lábakat (3).
4. Fordítsa vissza a trambulint és elkezdhet ugrálni.



FONTOS!

1. Mielőtt elkezdné a lábak rögzítését, ellenőrizze a rúd belső menetét. Amennyiben hiányzik a menet, vegye le a gumi burkolatot és rögzítse a rúd másik végére. Használat előtt ellenőrizze, hogy a lábak elegendően be vannak e húzva.
2. Bármilyen edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ellenőrizze, hogy a trambulín egyenes felületen áll és a mennyezet elég magas.
3. Ne feledkezzen meg, hogy a trambulín nem alkalmas szaltók, átfordulások, vagy bármilyen gimnasztikai vagy akrobatikus elemek kivitelezésére.

HOGYAN KEZDJÜK

Először mindig rendszeresen nyújtson le. A nyújtó és bemelegítő gyakorlatokat végezze legalább 5 percen keresztül. Ellazítja ezzel izmait és elkerülheti az izomsérüléseket.

A trambulínon két naponta edzzen. Néhány hét elteltével kezdjen el heti 5 napot edzeni. Mindig tervezze meg előre az edzés hosszát, milyen gyakorlatokat, vagy kombinációkat fog elvégezni. Eleinte csak rövid ideig edzzen, csak néhány percet, idővel fokozatosan növelje az edzési időt.

Miután elegendően megismerkedett a lenti gyakorlatokkal, tervezze meg saját edzésprogramját. A különféle gyakorlatokat kombinálhatja, végezheti a zene ritmusára, ezzel az edzés szórakoztatóbbá válik.

Kellemes szórakozást kívánunk.

- Tornázzon bárhol – otthon vagy irodában
- Kímélje ízületeit
- Javítsa kondícióját, egyensúlyérzékét, mozgékonyágát
- Erősítse és formálja lábait
- Égesse a kalóriákat és erősítse szív- és érrendszerét
- Élvezze a 15 perc hatékony edzést

FIGYELMEZTETÉS

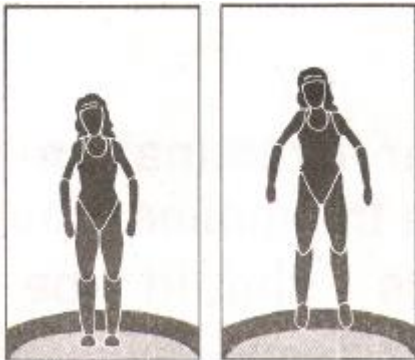
A berendezést csak felnőtt személy szerelheti össze.

GYAKORLATOK

1. Alacsony ugrások

Ugráljon alacsonyan, lábai legyenek egymástól 30-45 cm-re. Leéréskor térdeit mindig enyhén hajlítsa be.

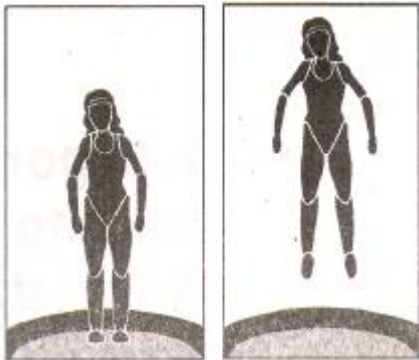
A gyakorlatot végezze 3 percen keresztül.



2. Magas ugrások

Ugráljon kb.30-45 cm magasra. Rugaszkodáskor legyenek lábai egymás mellett, elrugaszkodás után feszítse lábujjait és lábfejét lefelé. Leéréskor lábai legyenek enyhe terpeszben.

A gyakorlatot végezze 1-3 percen keresztül



3. Kocogás

Kocogjon helyben. Emelje magasra térdeit és a gyakorlat helyes elvégzéséhez elengedhetetlen a karok mozgása is. Minél magasabbra emeli térdeit, annál jobban tornáztatja hasizmát.

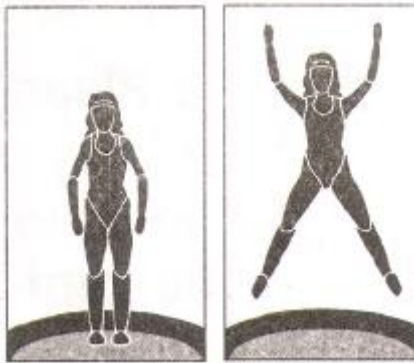
A gyakorlatot végezze 1-10 percen keresztül



4. Karok és lábak nyitása egyszerre

Rugaszkodjon el összezárt lábakkal, karokkal a test mellett. Felugráskor emelje karjait a feje fölé, és lábaival terpeszen kb 60 cm-re. Leééréskor karjait engedje le a teste mellé, lábait terpeszben.

A gyakorlatot végezze 10-50 szer.



5. Az alsó- és felső test ellentétes irányba fordítása

Felugráskor fordítsa ki vállait és felső testét jobbra, csípőjét és térdeit pedig balra. A következő ugrásnál fordítsa ki a vállát és felsőtestét balra, csípőjét és térdeit pedig jobbra.

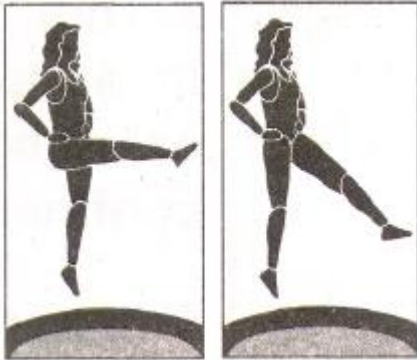
A gyakorlatot végezze 10-50 szer.



6. Magas és alacsony kirúgás

Enyhén rugaszkodjon el és egyik lábával rúgjon ki magasra, csípőre tett kézzel. A következő ugrásnál a másik lábával rúgjon ki alacsonyabbra (kb. az előző kirúgás magasságának a felére). Ugrálás közben váltsa lábait.

A gyakorlatot végezze 1-5 percig.



7. Kocogás súlyzókkal

Fogjon kezébe 1,2 -2,5 kg nehéz súlyzókat. Kocogjon helyben, térdit emelje magasra, ezt a mozgást egészítse ki a karmozgásokkal.

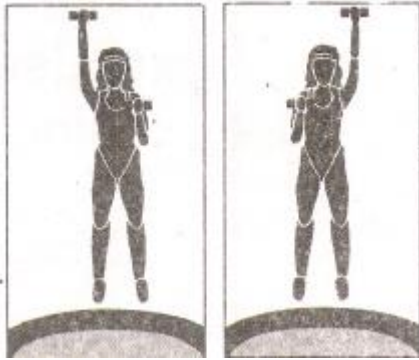
A gyakorlatot végezze 30 másodperc-3 perc időtartamig.



8. Súlyzók váltakozó emelése

Egyik karját hajlítsa be, könyökét tartsa váll magasságban. A másik karját emelje a feje fölé. Felugráskor váltsa karjait, váltakozva emelje a jobb és bal karját.

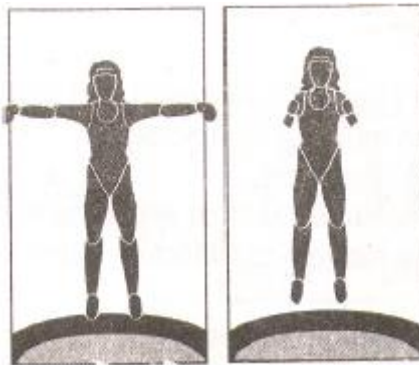
A gyakorlatot végezze 10-50 szer.



9. Karok oldalra és előre nyújtása

Fogja a súlyzókat és engedje le karjait a teste mellé. Elrugaszkodást követően emelje oldalra karjait, a következő elrugaszkodásnál emelje karjait előre.

A gyakorlatot végezze 10-25 szőr.



10. Ugrálás ugráló kötéllel

Az ugráló kötelezés erősíti szív- és érrendszerét. Ez a gyakorlat azonban még hatékonyabb, ha trambulínon végzi.

A gyakorlatot végezze 30 másodperc- 5 perc időtartamban.



11. Edzés csukló- és boka súlyokkal

Amennyiben a feltüntetett gyakorlatokat még megterhelőbbé szeretné tenni, használjon csukló- és boka súlyokat.



1. Nagyon fontos rendszeresen ellenőrizni, nem sérült e a trambulín. Bármely sérült alkatrészt azonnal cserélje ki.
2. Ne feledje, hogy a trambulín otthoni használatra készült, és ne használják gyerekjátékként. Gyermeknek csak felnőtt felügyelete mellett használják.
3. A trambulínt csak ott használja, ahol a gyakorlatok helyes elvégzéséhez elegendő hely áll rendelkezésre. Ne használja szűk, vagy alacsony mennyezetű helyiségekben.
4. Fontos, hogy bármilyen edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. A túlzott vagy helytelen edzés káros lehet egészségére.

FIGYELMEZTETÉS!!!

- A trambulínon egyszerre csak egy személy ugráljon.
- A trambulín közepén ugráljon.
- Ugrálás előtt vegye le szemüvegét, karóráját és ürítse ki zsebeit.
- A burkolat (rugó védő) és az ugráló felület legyen mindig teljesen száraz
- Ne ugráljon a trambulínon, amennyiben nem teljesen egészséges vagy sérült (pl. bokasérülés)
- Ne ugráljon meggyújtott cigarettával vagy alkohol fogyasztása után
- Rendszeresen ellenőrizze a trambulínt és cserélje ki sérült részeit.
- Ne ugráljon sötétben
- Ne tartózkodjon a trambulín alatt
- A trambulínra ne helyezzen semmilyen tárgyat
- Ne használja a trambulínt elrugaszkodásra
- Ne ugráljon a trambulínra más tárgyról
- A trambulín legyen elhelyezve egyenes talajon

A DIGITÁLIS KIJEZŐ HASZNÁLATA



A DIGITÁLIS KIJEZŐ OLVASÁSA

A trambulínon végzett ugrások száma (CNT) megjelenik a kijelzőn.

TIME, CAL, STRIDES/MIN és SCAN később jelennek meg.

A KIJEZŐ NULLÁZÁSA

A kijelzőt kinullázhatja a RESET gomb 3 x megnyomásával.

Amennyiben ez nem működik, vegye ki az elemet 2 másodpercre majd ismét helyezze vissza.

Így a memória törlésre kerül.

A MODE gomb használata

A MODE gomb lehetővé teszi az edzést követő statisztikák kiválasztását.

Például, amennyiben szeretné látni, milyen hosszú idej edz, nyomja meg a MOD gombot, míg meg nem jelenik egy fekete kis nyíl, mely a TIME-ra mutat. Figyelmesen kövesse a többi funkció instrukcióit.

TIME FUNCTION: nyomja meg a MODE gombot míg meg nem jelenik egy kis fekete TIMET mutató nyíl,

Az időt a kijelző perc/másodpercben mutatja.

CALORIE FUNCTION: nyomja meg a MODE gombot míg meg nem jelenik egy kis fekete kalóriát mutató nyíl

Az össz kalória mennyiség csak irányadó

STRIDES/MIN.FUNCTION: nyomja meg a MODE gombot míg meg nem jelenik egy kis fekete nyíl, mely a percenkénti ugrásokat mutatja

Ugrás/PERC a percenkénti ugrásokat számolja

SCAN FUNCTION: nyomja meg a MODE gombot míg a nyíl a SCAN-ra nem mutat

A nyíl egyenletesen villogni fog.

A SCAN funkció váltani fogja a TIME és CALORIE valamint STRIDES/MIN adatokat

Valamennyi funkció a megjelenik a kijelzőn kb 8 másodpercre, majd átvált a következőre, míg másik módba nem vált.

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ

Jótállás

Az eladó 24 hónapos garanciát nyújt a vevőnek, kivéve ha a jótállási számlán, vagy egyéb dokumentumon más garanciális idő szerepel. A kötelező jótállás időtartama nem érinti a vevőt.

Az eladó garanciát vállal a minőségre, ha az eladott termék a normál célnak megfelelően van felhasználva, és megtartja a szerződésben elfogadottakat.

A garanciális feltételek nem érvényesek a következő esetekben:

- a felhasználó által okozott károk, pl. nem szakszerű szerelés, az áru megrongálása helytelen javítással
- helytelen karbantartás
- mechanikai károsodás
- elhasználódott alkatrészek a mindennapi használat során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)
- elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa
- szakszerűtlen beavatkozás
- szakszerűtlen kezelés, helytelen elhelyezés, magas illetve alacsony hőfokhatás, víz, aránytalan nyomás, szándékosan átalakított alak és nagyság változtatás

Reklamáció igénylés

Reklamációkérelem eljárása

A vevő köteles az eladó által eladott árut mihamarabb átnézni. A vevő az ellenőrzést lehetőleg úgy végezze, hogy az esetleges hibákat észrevegye.

Reklamáció esetén a vevőnek be kell mutatni a vásárlást igazoló dokumentumot a gyártási számmal. Amennyiben az igazolószelvény hiányos, az eladónak jogában áll elutasítani a reklamációs kérelmet.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre nem vonatkozik a jótállás (pl. nem teljesítették a garanciális feltételeket, a hiba tévedésből lett jelentve, stb.) az eladó jogosult a költségtérítésre. A szerelési költség az érvényben lévő árlista alapján lesz elszámolva.

Ha az eladó a tesztelés során nem találja hibásnak az árut, jogában áll a reklamációt érvénytelennek tekinteni, és jogosult az érvénytelen reklamációkor felmerülő költségek visszatérítésére.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre vonatkozik a jótállás, az eladónak kötelessége a hibát elhárítani, esetlegesen új árut adni. Az eladó a vevő beleegyezésével más termékre is cserélheti a hibás árut. A kártérítés rendezése e bekezdés alapján az eladóra vonatkozik.

Az eladó a reklamációt az áru kézhezvételétől számított legkésőbb 30 napon belül rendezi, amennyiben nincs más idő megegyezve. Az érvényes nap az eladó által eladott, de cserére kerülő termék eladásánál feltüntetett nap. Amennyiben az eladó nem tudja elrendezni a reklamációkérelmet, megegyezik a vevővel más alternatív lehetőségben. Ha ilyen megegyezés nem jön létre, az eladó köteles anyagi kártérítést fizetni a vevőnek.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

Forgalmazó:

Insportline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.
www.insportline.hu

t
e
l
.
/
f
a
x
:
0
6
3
3
-
3
1
3
-
2