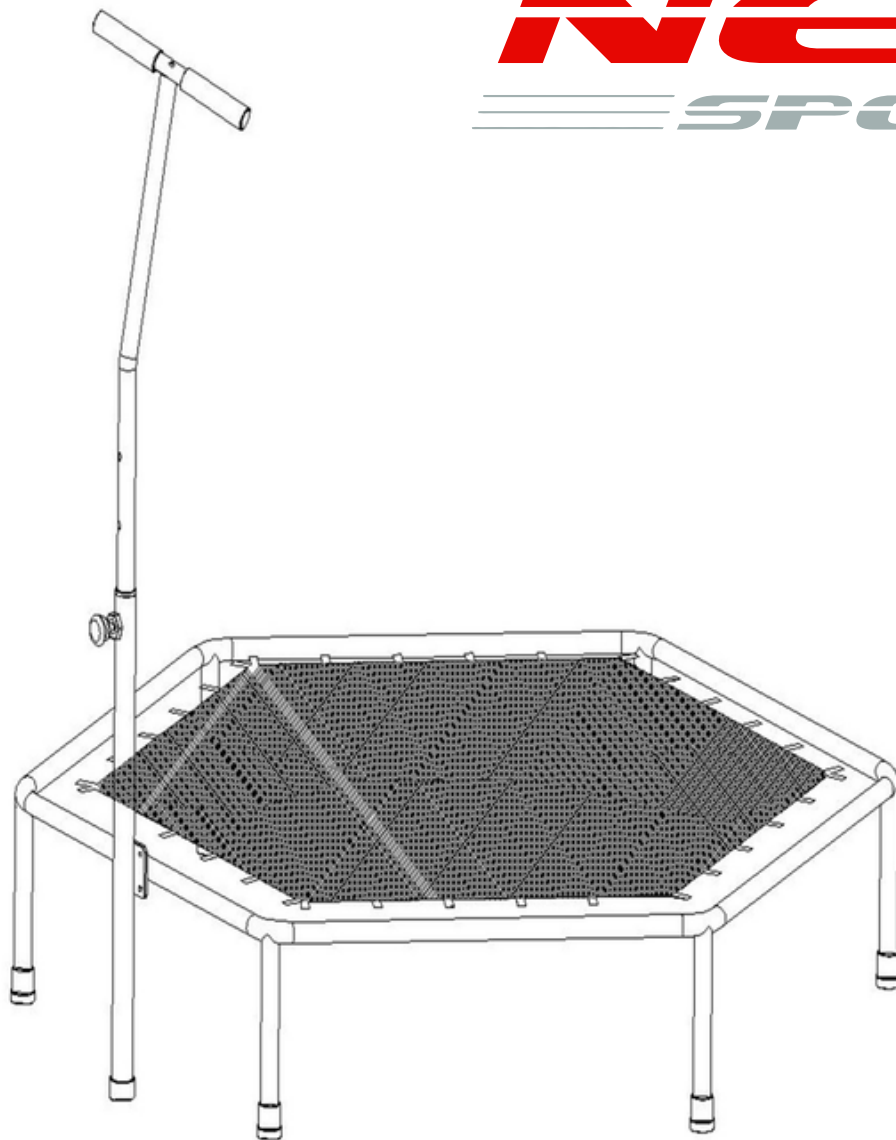




NS-102 | NS-103 | NS-104

Trampolina fitness z uchwytem

Fitnessstrampolin mit Haltegriff

Fitness trampoline with handle

PL INSTRUKCJA

DE BEDIENUNGSANLEITUNG

www.neo-sport.pl 1102 / 1103 / 1104 / V. 1.1

Instrukcja chroniona majątkowym prawym autorskim. Wszystkie prawa zastrzeżone.
Vorliegende Bedienungsanleitung ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.

PL DZIĘKUJEMY ZA ZAKUP!

Dziękujemy za zakup niniejszego produktu. Mamy nadzieję, że korzystanie z niego przyniesie Państwu dużo radości. Montaż trampoliny może potrwać ponad godzinę. Prosimy więc o uzbrojenie się w cierpliwość i podejście do montażu jak do przyjemnej czynności, którą można wykonać z rodziną lub znajomymi.

Prosimy pamiętać o dopuszczalnym obciążeniu trampoliny!



**DOPUSZCZALNE MAKSYMALNE OBCIĄŻENIE
WYNOSI 120 KG.**

WSTĘP

Przed skorzystaniem z trampoliny należy dokładnie zapoznać się z informacjami odnośnie jej użytkowania, które znajdziesz w niniejszej instrukcji. Podczas uprawiania wszelkich czynności fizyczno-rekreacyjnych uczestnicy mogą ulec kontuzji. Uprawianie skoków na trampolinie nie stanowi wyjątku od tej reguły. Aby zmniejszyć ryzyko kontuzji należy przestrzegać następujących zasad i wskazówek bezpieczeństwa:

1. Niewłaściwe lub nadmierne użytkowanie trampoliny jest niebezpieczne i może doprowadzić do poważnych kontuzji!
2. Trampolina jako sprzęt do odbijania się, wyrzuca skoczka na duże wysokości, wprowadzając jego ciało w różne pozycje.
3. Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić czy mata (batut) nie jest zużyta i czy trampolina nie ma poluzowanych, uszkodzonych lub brakujących części.
4. Niniejsza instrukcja zawiera instrukcje montażu, obsługi, konserwacji produktu, zalecenia bezpieczeństwa, ostrzeżenia i uwagi dotyczące poprawnej techniki skakania. Każdy użytkownik i osoba nadzorująca musi zapoznać się z niniejszymi instrukcjami. Każdy użytkownik trampoliny musi być świadomy jej ograniczeń pod względem możliwości wykonywania na niej różnych skoków.

INSTRUKCJA PRZYGOTOWANIA I USTAWIENIA TRAMPOLINY

Wymagane jest conajmniej 2,2 m wolnej przestrzeni licząc od podłoża. Po bokach ani pod trampoliną nie mogą znajdować się przedmioty grożące niebezpieczeństwem, takie jak gałęzie, inny sprzęt rekreacyjny (huśtawki, baseny), przewody elektryczne, ściany, ogrodzenia, itp. Trampolina wymaga conajmniej 1m wolnej przestrzeni po bokach. Aby zapewnić bezpieczne użytkowanie trampoliny należy wziąć pod uwagę następujące elementy podczas wyboru miejsca na trampolinę:

1. UPEWNIĆ SIĘ, ŻE JEST ONA UMIESZCZONA NA PŁASKIM, WYPOZIOMOWANYM PODŁOŻU.
2. Miejsce powinno być widne lub dobrze oświetlone.
3. Po zakończeniu skoków trampolina musi zostać zabezpieczona przed niedozwolonym użyciem.
4. Powierzchnia maty musi być sucha, nie należy skakać na mokrej lub brudnej macie.
5. Nie należy używać trampoliny podczas porywistych lub silnych wiatrów.
6. Nie ustawiać trampoliny na cemencie, na twardej powierzchni (np. skale) lub śliskiej powierzchni.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



WYLĄDOWANIE NA GŁOWIE LUB SZYI GROZI PARALIŻEM LUB W SKRAJNYCH PRZYPADKACH ŚMIERCIĄ. ZABRANIA SIĘ WYKONYWANIA SALT (PRZEWROTÓW), GDYŻ ISTNIEJE RYZYKO WYLĄDOWANIA NA SZYI LUB GŁOWIE.



Z TRAMPOLINY W JEDYM CZASIE MOŻE KORZYSTAĆ TYLKO JEDNA OSOBA! WIĘCEJ OSÓB SKACZĄCYCH RÓWNOCZEŚNIE ZWIĘKSZA RYZYKO UTRATY RÓWNOWAGI, CO MOŻE DOPROWADZIĆ DO OBRAŻEŃ CIAŁA TAKICH JAK ZŁAMANIA KARKU, NÓG, RĄK LUB KRĘGOSŁUPA.

TRAMPOLINA FITNESS NIE JEST ZABAWKĄ. TRAMPOLINA NIE JEST ODPOWIEDNIA DLA DZIECI PONIŻEJ 14 ROKU ŻYCIA. DO UŻYTKU PRZEZ DZIECI WYŁĄCZNIE POD NADZOREM OSOBY DOROSŁEJ! TRAMPOLINA KLASY H - DO UŻYTKU DOMOWEGO, NA ZEWNĄTRZ I WEWNĄTRZ POMIESZCZEŃ, NIE DO UŻYTKU KOMERCYJNEGO, PROFESJONALNEGO LUB REHABILITACYJNEGO.



UŻYTKOWANIE TRAMPOLINY I OBOWIĄZKI WŁAŚCICIELA

Osoba odpowiedzialna za trampolinę (właściciel trampoliny) powinna zapoznać każdego użytkownika trampoliny z zasadami zawartymi w tej instrukcji! Musi to być osoba dorosła i powinna ona stale nadzorować użytkowanie trampoliny. Z trampoliny należy korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłej osoby odpowiedzialnej i zaznajomionej z zasadami jej użytkowania. Właściciel ma w obowiązku zabezpieczenie trampoliny przed nieuprawnionym lub niedozwolonym użyciem.

Zabrania się wykonywania salt i nie zezwalać na ich wykonywanie. Lądowanie na głowie lub karku nawet na środku maty może spowodować poważne obrażenia ciała, paraliż lub śmierć! Nie pozwalać na korzystanie z trampoliny przez więcej niż jedną osobę w tym samym czasie. Używanie trampoliny przez więcej niż jedną osobę w tym samym czasie może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji poprzez utratę równowagi, a co za tym idzie może powodować obrażenia ciała.

W celu uzyskania dodatkowych informacji dotyczących użytkowania trampoliny należy skontaktować się z jej producentem lub dystrybutorem.



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek zajęć ruchowych należy zasięgnąć opinii lekarza!

- Ostrzeżenie! Trampolina fitness nie jest zabawką i nie jest ona odpowiednia dla dzieci poniżej 14 roku życia. Do użytku przez dzieci powyżej 14 roku życia tylko pod nadzorem osoby dorosłej.
- Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić jej stan. Upewnij się, że konstrukcja jest poprawnie i bezpiecznie ustawiona. Wymień zużyte, uszkodzone lub brakujące części na nowe.
- Trampolina nie powinna być użytkowana przez kobiety w ciąży oraz osoby z problemami z nadciśnieniem.
- Ostrożnie wchodź i schodź z trampoliny. Zeskakiwanie na podłogę lub inne powierzchnie lub wskakiwanie na trampolinę jest niebezpieczne i może spowodować kontuzje! Nie używaj trampoliny jako wyskoczni, nie skacz z niej na inne obiekty.
- Aby zakończyć skoki na trampolinie należy zgiąć kolana kiedy stopy są w kontakcie z matą trampoliny. Jest to pierwsza umiejętność jaką należy opanować. Przed przejściem do bardziej zaawansowanych czynności należy także opanować podstawowy skok. Wiele ćwiczeń składa się z podstawowych skoków wykonywanych w różnej kolejności i różnych kombinacjach, np. wykonywanie podstawowych skoków jeden za drugim, z odbiciem stóp lub bez odbicia między skokami.
- Nie skacz zbyt wysoko. Wykonuj niewysokie skoki aż do opanowania umiejętności kontroli swojego skoku i lądowania na środku maty. Kontrolowanie skoku jest dużo ważniejsze niż jego wysokość.
- Skup wzrok na trampolinie (macie) podczas skakania. Ułatwi to utrzymanie kontroli skoku i równowagi. Nie wykonuj skoków gdy jesteś zmęczony. Wykonuj krótkie serie skoków.
- Jeżeli trampolina nie jest używana, należy odpowiednio ją zabezpieczyć, także przed niedozwolonym użyciem.
- Usuń wszystkie przedmioty z otoczenia trampoliny, które mogłyby przeszkodzić skoczki. Pamiętaj aby zawsze zachowywać wolną przestrzeń wokół trampoliny.
- Nie używaj trampoliny będąc pod wpływem środków odurzających, alkoholu lub leków. Nie jedz podczas skakania na trampolinie, nie żuj gumy, opróżnij wszystkie kieszenie przed skokami.
- Wykonuj skoki wyłącznie gdy mata trampoliny jest sucha i czysta. Wiatr i ruchy powietrza powinny być łagodne. Nie używaj trampoliny podczas porywistych lub silnych wiatrów.
- Zawsze rozpoczynaj skoki w środku maty (w miejscu logo). Jeśli skoczek wyląduje dalej niż 30 cm od tego miejsca należy natychmiastowo przerwać skoki i wznowić je na środku maty.
- Przed rozpoczęciem korzystania z trampoliny należy przeczytać wszystkie instrukcje, załączone ostrzeżenia i instrukcje obsługi i konserwacji trampoliny, które mają na celu promowanie bezpiecznego i przyjemnego użytkowania niniejszego sprzętu. Zawsze kieruj się swoim zdrowym rozsądkiem.
- Aby uzyskać informacje dotyczące udoskonalania techniki skoków należy zwrócić się do dyplomowanego instruktora skoków na trampolinie.
- Przekazując tę trampolinę innej osobie, upewnij się, że ta zapoznała się ona z produktem i szczegółami zawartymi w niniejszej instrukcji.
- Przed użyciem trampoliny zawsze upewnij się, że śruby, wkręty i inne połączenia są odpowiednio dokręcone i solidnie zabezpieczone.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń usuń wszystkie ostre przedmioty wokół trampoliny.
- Wszelkie uszkodzone, zużyte lub wadliwe części należy natychmiast wymienić. Trampolina nie może być używana, dopóki nie zostanie naprawiona.
- Trampolinę należy używać wyłącznie zgodnie z jej przeznaczeniem.
- Na trampolinie w danym czasie może skakać tylko jedna osoba.
- Jeśli pozwalasz dzieciom korzystać z tej trampoliny, pamiętaj, aby wziąć pod uwagę i ocenić ich kondycję oraz rozwój psychoruchowy. Dzieci powinny używać trampoliny tylko pod nadzorem osoby dorosłej i zostać poinstruowane o prawidłowym użytkowaniu trampoliny. Trampolina nie jest zabawką.
- Należy pamiętać, że niewłaściwe i nadmierne ćwiczenia mogą być szkodliwe dla zdrowia.
- Należy pamiętać, aby mechanizmy regulacyjne nie przeszkadzały w ruchu użytkownikowi i nie wystawały.
- Podczas korzystania z trampoliny zawsze noś odpowiednią odzież i buty. Ubrania muszą być tak zaprojektowane, aby ze względu na swój kształt (np. długość) nie zaczepiły się o żadną część trampoliny podczas ćwiczeń. Pamiętaj, aby nosić buty, które mocno podpierają stopy i mają antypoślizgową podeszwę.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, który udzieli właściwej porady dotyczącej indywidualnych możliwości do wykonywania ćwiczeń na trampolinie.
- Nieużywany produkt trzymaj poza zasięgiem dzieci.
- Dzieci bez nadzoru powinny znajdować się z dala od sprzętu.
- Trampoliny nie należy wkopywać w ziemię.
- Zaleca się umieszczenia trampoliny na równej powierzchni co najmniej 2 m od dowolnej konstrukcji lub przeszkody, takiej jak ogrodzenie, garaż, gałęzie, przewody elektryczne itp.
- Trampolina nie może być umieszczona na betonie, asfalcie lub innej twardej powierzchni, ani w pobliżu innych kolidujących ze sobą obiektów (brodziki, huśtawki, zjeżdżalnie, drabinki).
- Zabrania się przeprowadzania zmian w konstrukcji trampoliny.
- Natychmiast przestań korzystać z trampoliny, jeśli wystąpią zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne objawy fizyczne. W razie wątpliwości natychmiast skonsultuj się z lekarzem.
- Upewnij się, aby części ciała nie znajdowały się blisko ruchomych elementów trampoliny.
- Nie korzystaj z trampoliny bezpośrednio po posiłku.



OSTRZEŻENIA UŻYTKOWANIA I KONSERWACJA TRAMPOLINY

Przeczytaj uważnie zanim skorzystasz z trampoliny!

Niniejsza trampolina została zaprojektowana i wyprodukowana przy użyciu materiałów wysokiej jakości i przy użyciu specjalistycznej wiedzy. Przy odpowiedniej obsłudze i konserwacji dostarczy ona wszystkim skoczkom wiele lat ćwiczeń i zabawy przy zmniejszonym ryzyku kontuzji. Należy przestrzegać poniższych zaleceń: niniejsza trampolina została zaprojektowana do utrzymywania określonej wagi i do wykonywania określonych czynności. Należy zadbać o to, aby na trampolinie w tym samym czasie przebywała tylko jedna osoba. Waga skoczka nie może przekraczać wagi określonej w tej instrukcji.

Standardowe obuwie NIE jest odpowiednie do wykonywania skoków na trampolinie. Aby nie dopuścić do podarcia lub innego uszkodzenia maty trampoliny, należy uniemożliwić zwierzętom domowym wchodzić na matę. Skoczkowie mający na sobie jakiegokolwiek ostre przedmioty, powinni je usunąć przed wejściem na trampolinę. Wszelkie ostre i szpiczaste przedmioty powinny znajdować się z dala od maty.

Przed każdym użyciem trampoliny, sprawdź czy nie ma w niej zużytych, uszkodzonych lub brakujących części. Niektóre sytuacje sprzyjają kontuzjom, należy więc sprawdzić czy:

1. Mata trampoliny nie została przekłuta, przedziurawiona lub przecięta.
2. Mata trampoliny nie jest wygięta.
3. W macie nie puściło "oczko" lub nie jest ona w inny sposób uszkodzona.
4. Metalowe części trampoliny, np. nogi nie są wygięte lub złamane.
5. Gumowe mocowania maty nie są zerwane, rozciągnięte, brakujące lub uszkodzone.
6. Na ramie lub macie nie widać wypukłości (szczególnie o ostrym kształcie).

W przypadku obecności przynajmniej jednego z powyższych podpunktów lub innego czynnika mogącego wpłynąć na bezpieczeństwo użytkowników trampoliny, trampolina powinna zostać rozłożona lub zabezpieczona przed wszelkim użyciem aż do momentu usunięcia wadliwego elementu lub jego naprawy. Stan trampoliny powinien być skontrolowany przed jej każdorazowym użyciem.



PODSTAWOWE INFORMACJE O SKOKU NA TRAMPOLINIE

Przeczytaj dokładnie podstawowe instrukcje i przygotowanie do skoków na trampolinie!

- Na wstępie należy przyzwyczaić się do przebywania na trampolinie. Należy skupić uwagę na pozycji ciała i przećwiczyć każdy skok (z podstawowych skoków) aż do opanowania wykonywania i kontroli nad każdym skokiem.
- Aby zakończyć skok wystarczy zgiąć kolana zanim dotkniesz stopami maty trampoliny. Należy opanować tę technikę podczas nauki podstawowych skoków. Umiejętność przerywania skoków jest niezbędna podczas utraty równowagi lub kontroli nad skokiem.
- Należy zawsze opanować najpierw proste skoki i nauczyć się je kontrolować, a dopiero potem przejść do bardziej skomplikowanych i trudnych skoków. Kontrolowany skok to taki skok, który rozpoczyna się i kończy w tym samym miejscu na macie. Jeżeli skoczek wykonuje drugi skok, podczas gdy pierwszy nie był całkowicie kontrolowany, zwiększa ryzyko kontuzji.
- Nie należy wykonywać skoków zbyt długo, gdyż zmęczenie może zwiększyć ryzyko wystąpienia kontuzji.
- Należy wykonać kilka skoków, a następnie ustąpić miejsca innym skoczkom. Nigdy nie należy pozwalać, aby z trampoliny korzystała więcej niż jedna osoba w tym samym czasie.
- Skoczkowie powinni skakać w podkoszulkach, szortach lub bluzach oraz w butach gimnastycznych, skarpetach antypoślizgowych lub boso. Początkujący skoczkowie mogą nosić koszulki z długim rękawem i spodenki, chroniące przed zadrapaniem i otarciem skóry, dopóki nie opanują techniki lądowania.
- Nie należy skakać w obuwiu z twardą podeszwą (np. sportowym), gdyż zniszczy ono powierzchnię maty.
- Aby uniknąć kontuzji należy zawsze poprawnie i spokojnie wchodzić na trampolinę oraz z niej schodzić.
- Aby poprawnie wejść na trampolinę należy umieścić rękę na ramie i wejść lub przetoczyć się na matę trampoliny po ramie. Należy pamiętać aby zawsze przytrzymywać się rękoma podczas wchodzenia i schodzenia z trampoliny. Nie należy wchodzić bezpośrednio na osłonę ramy i nie należy się jej chwycić. Aby poprawnie zejść z trampoliny należy przejść na jej brzeg, przytrzymać się ramy i zejść na ziemię (nie zeskakiwać!). Dzieciom należy pomóc przy wchodzeniu i schodzeniu z trampoliny.
- Nie skakać nierozważnie na trampolinie, gdyż zwiększa to ryzyko wystąpienia kontuzji!
- Kluczem do bezpiecznego i wesołego korzystania z trampoliny jest kontrola i panowanie nad skokiem!
- Nigdy nie próbuj pokonać innego skoczka pod kątem wysokości skoku!
- Nie należy używać trampoliny bez nadzoru.

wir danken Ihnen für den Kauf dieses Produkts der Marke Neo Sport und hoffen, dass Sie viel Freude damit haben werden. Für den Zusammenbau benötigen Sie etwa eine Stunde Zeit. Es sind mindestens zwei Personen für den Aufbau erforderlich.



**MAXIMALE BELASTBARKEIT DES TRAMPOLINS
BETRÄGT 120 KG.**

EINFÜHRUNG

Bitte lesen Sie die Anweisungen in dieser Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Trampolin benutzen. Das Springen auf dem Trampolin gilt zur körperlichen Aktivitäten und wie jede solche Aktivität kann Verletzungen zur Folge haben. Um das Verletzungsrisiko gering zu halten, befolgen Sie bitte die entsprechenden Sicherheitsbestimmungen und Hinweise.

1. Unsachgemäßer bzw. übermäßiger Gebrauch des Trampolins ist gefährlich und kann zu ernsthaften Verletzungen führen!
2. Da das Trampolin schwingt, treibt es den Benutzer in eine ungewohnte Höhe und in eine Vielzahl von Körperbewegungen.
3. Vor jedem Gebrauch des Trampolins auf Matte-Abnutzung, abgenutzte, lose oder fehlende Teile prüfen.
4. Der richtige Zusammenbau und die Pflege des Produkts, Sicherheitstipps, Warnhinweise und die richtige Technik beim Springen sind in dieser Gebrauchsanleitung enthalten. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen müssen sie lesen und sich mit den Instruktionen vertraut machen. Jeder Benutzer des Trampolins muss sich über die eigenen Grenzen beim Ausüben diverser Sprünge auf diesem Trampolin im Klaren sein.

STANDORT UND AUFBAUVORBEREITUNG DES TRAMPOLINS

Für den sicheren Gebrauch des Trampolins beachten Sie bitte bei der Wahl des Standortes folgende Hinweise: Eine Höhe von mindestens 2,2 m, vom Boden gemessen, ist empfehlenswert. Entfernen Sie etwaige Gegenstände unter dem Trampolin und um das Gerät herum. Elektrische Leitungen, Äste, Schaukeln, Swimmingpools und andere Hindernisse, die die Stabilität verändern oder zur Verletzungen führen könnten, dürfen nicht im Sprungbereich des Gerätes vorhanden sein. Beachten Sie bitte auch, dass das Trampolin in der Nähe von Mauern, Zäunen und anderen Spielorten nicht aufgebaut werden sollte. Für sicheren Gebrauch des Trampolins müssen folgende Punkte beachtet werden:

1. Das Gerät muss auf einer ebenen Fläche gestellt sein, bevor Sie es benutzen.
2. Der Platz soll gut beleuchtet werden.
3. Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, muss es gegen unerlaubten Gebrauch gesichert werden.
4. Die Oberfläche des Sprungbrettes muss trocken sein. Man darf nicht auf dem nassen oder schmutzigen Trampolinbrett springen.
5. Nicht bei starkem Wind oder Sturm springen.
6. Stellen Sie das Trampolin nicht auf Betonboden, harten (z.B. Steine) oder rutschigen Untergrund.

WICHTIGE WAHRNHINWEISE



MACHEN SIE KEINE SALTİ ODER ANDERE ÜBERSCHLÄGE. WENN SIE AUF KOPF ODER HALS LANDEN, KANN DAS ZU ERNSTHAFTEN KÖRPERVERLETZUNGEN, LÄHMUNGEN ODER SOGAR ZUM TODE FÜHREN, AUCH WENN SIE IN DER MITTE DER MATTE LANDEN!



DAS TRAMPOLIN DARF IMMER NUR VON EINER PERSON ZUR GLEICHEN ZEIT BENUTZT WERDEN. BEI GLEICHZEITIGER BENUTZUNG DURCH MEHRERE PERSONEN KANN ES ZU SCHWEREN VERLETZUNGEN KOMMEN, WIE Z.B. HALS-, BEIN-, ARM- ODER WIRBELSÄULE-BRUCH.

DIESES FITNESS-TRAMPOLIN IST KEIN SPIELZEUG. ES IST NICHT FÜR KINDER UNTER 14 JAHREN GEEIGNET. KINDER DÜRFEN DAS TRAMPOLIN BENUTZEN NUR UNTER AUFSICHT EINES ERWACHSENEN! TRAMPOLIN DER H-KLASSE - FÜR DEN HAUSGEBRAUCH, INNEN UND AUSSE. DAS TRAMPOLIN IST NICHT FÜR DEN GEWERBLICHEN, PROFESSIONELLEN ODER REHABILITATIONSGEBRAUCH GEEIGNET.



BENUTZUNG DES TRAMPOLINS UND PFLICHTEN DER AUFSICHTSPERSON

Der Benutzer/Besitzer und die Aufsichtsperson des Trampolins sind dafür verantwortlich, alle Nutzer mit den Vorschriften in der Gebrauchsanleitung vertraut zu machen. Das Trampolin sollte nur unter Aufsicht von erwachsenen, gut informierten Personen genutzt werden. Die Aufsichtsperson ist verpflichtet das Trampolin gegen unberechtigten bzw. unerlaubten Gebrauch zu sichern.

Salti und andere Überschläge sind absolut verboten. Das Landen auf Hals oder Kopf können zu ernsthaften Körperverletzungen, Lähmungen oder sogar zum Tode führen, auch wenn Sie in der Mitte der Matte landen.

Das Trampolin darf immer nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden. Sonst können gefährliche Situationen entstehen, z.B. Verlust der Kontrolle über die Balance oder über den Sprung selbst, die zu schweren Körperverletzungen führen können.

Zusätzliche Informationen bezüglich der Nutzung des Trampolins erhalten Sie beim Hersteller.



SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie bitte aufmerksam durch, bevor Sie das Trampolin benutzen!

- DAS GARTENTRAMPOLIN IST KEIN SPIELZEUG. DAS TRAMPOLIN IST NICHT FÜR DIE KINDER UNTER 14 JAHREN GEEIGNET. DAS TRAMPOLIN DARF AUSSCHLIESSLICH UNTER AUFSICHT VON ERWACHSENEN. DAS TRAMPOLIN IST FÜR HAUSBEDARF. Das Produkt ist nicht für kommerzielle oder professionelle Nutzung.
- Vor Beginn des Trainings sollte immer ein Arzt konsultiert werden!
- Prüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch. Vergewissern Sie sich, dass die Rahme korrekt und sicher befestigt und gestellt ist. Ersetzen Sie alle verschlissenen, defekten oder fehlenden Teile auf der Stelle.
- Schwangere Frauen sollten das Trampolin nicht benutzen. Nicht verwenden, wenn Sie Probleme mit dem Hochdruck haben.
- Klettern Sie vorsichtig auf das Trampolin hinaus und herab. Bitte springen Sie nie auf das Trampolin herauf oder heraus, weil es gefährlich ist und Verletzungen verursachen kann. Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett auf andere Objekte.
- Um die Sprungbewegung zu stoppen beugen Sie die Knie bei der Landung, bevor Sie mit der Matte in Berührung kommen. Lernen Sie diese Technik gründlich, bevor Sie zu fortgeschrittenen Übungen übergehen. Die einfachsten Sprünge sind Basis für die schwierigeren unterschiedlicher Reihe nach ausgeübten Sprünge.
- Springen Sie bitte nicht zu hoch, bis Sie die Fähigkeit beherrschen Ihre Sprünge zu kontrollieren. Beim Trampolinsprung halten Sie sich immer an den Grundsatz: Kontrolle ist viel wichtiger als Höhe!
- Richten Sie beim Springen den Blick auf die Matte, um die Kontrolle zu behalten. Es wird Ihnen erleichtern, die Kontrolle über die Balance und über den Sprung zu halten.
- Springen Sie nicht bei Müdigkeit. Die Übungseinheiten sollen kurz sein!
- Soll das Trampolin nicht benutzt werden, muss es gesichert werden, auch gegen unerlaubten Gebrauch.
- Entfernen Sie alle Gegenstände, die den Springer stören könnten. Halten sie immer eine angemessene Freiheit um das Trampolin herum!
- Benutzen Sie das Trampolin nie unter Drogen-, Alkohol- oder Medikamenteneinfluss. Essen Sie und kauen Sie Kaugummi nicht beim Springen. Die Nutzer sollen auch die Handtaschen leeren lassen, als auch alle scharfen Gegenständen an ihrem Körper vor der Nutzung des Trampolins entfernen.
- Springen Sie bitte auf dem Trampolin nur dann, wenn es sauber und trocken ist. Bitte berücksichtigen Sie die Wetterbedingungen. Das Trampolin darf beim starken Wind und Storm nicht benutzt werden.
- Beginnen Sie Ihre Sprünge immer in der Mitte der Matte (mit dem Logo markiert). Falls der Springer mehr als 30cm vom Rand der Markierung entfernt landet, soll er die Sprünge sofort beenden und sie erneut in der Mitte starten.
- Bevor Sie tatsächlich das Trampolin benutzen, sollten Sie alle Sicherheitsregeln und Konservierungshinweisen lesen, so dass Sie das Gerät richtig und mit Vergnügen benutzen können. Immer handeln Sie nach Ihrem gesunden Verstand.
- Für weitere Sicherheitstipps und Anweisungen zur Sprungtechniken fragen Sie bitte einen geprüften Trampolintrainer.
- Wenn Sie dieses Trampolin an eine andere Person weitergeben, stellen Sie sicher, dass diese Person mit dem Produkt und den in diesem Handbuch enthaltenen Anweisungen vertraut ist.
- Stellen Sie vor jeder Verwendung des Trampolins sicher, dass die Bolzen, Schrauben und anderen Verbindungen fest angezogen sind.
- Entfernen Sie vor Beginn der Übung alle scharfen Gegenstände rund um das Trampolin.
- Beschädigte, abgenutzte oder defekte Teile müssen sofort ersetzt werden. Das Trampolin kann erst benutzt werden, wenn es repariert wurde.
- Verwenden Sie das Trampolin nur für den vorgesehenen Zweck.
- Das Trampolin darf zur gleichen Zeit nur eine Person nutzen.
- Wenn Sie Kindern erlauben, dieses Trampolin zu benutzen, müssen Sie ihren Zustand und ihre psychomotorische Entwicklung berücksichtigen und bewerten. Kinder sollten das Trampolin nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen und in den richtigen Gebrauch des Trampolins eingewiesen werden. Das Trampolin ist kein Spielzeug.
- Beachten Sie, dass unsachgemäße und übermäßige Übungen gesundheitsschädlich sein können.
- Es ist zu beachten, dass jegliche Regulierungsmechanismen die Bewegung des Benutzers nicht beeinträchtigen und nicht hervorstehen dürfen.
- Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhe, wenn Sie das Trampolin benutzen. Die Kleidung muss so gestaltet sein, dass sie sich aufgrund ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings nicht an einem Teil des Trampolins verfängt. Tragen Sie unbedingt Schuhe, die Ihre Füße fest stützen und eine rutschfeste Sohle haben.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, um sich über Ihre individuellen Trampolin-Trainingsfähigkeiten beraten zu lassen.
- Bewahren Sie das nicht verwendete Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Trampolin fern.
- Das Trampolin sollte nicht in den Boden gegraben werden
- Es wird empfohlen, das Trampolin auf einer ebenen Fläche mindestens 2 m von Strukturen oder Hindernissen wie Zäunen, Garagen, Zweigen, elektrischen Leitungen usw. entfernt aufzustellen.
- Das Trampolin darf nicht auf Beton, Asphalt oder einer anderen harten Oberfläche oder in der Nähe anderer kollidierender Gegenstände (Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Leitern) aufgestellt werden.
- Es ist verboten, Änderungen an der Struktur des Trampolins vorzunehmen.
- Stellen Sie die Verwendung des Trampolins sofort ein, wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere körperliche Symptome bemerken. Im Zweifelsfall sofort Ihren Arzt konsultieren.
- Stellen Sie sicher, dass sich die Körperteile nicht in der Nähe der beweglichen Teile des Trampolins befinden.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit.



WARNHINWEISE UND TRAMPOLIN PFLEGE

Lesen Sie bitte aufmerksam durch, bevor Sie das Trampolin benutzen!

Das Trampoline wurde von den besten Experten entworfen und aus den Materialien höchster Qualität hergestellt. Das richtig Nutzen und Pflegen garantiert, dass Sie es jahrelang benutzen werden können und wird das Verletzungsrisiko gering halten. Die unter genannten Sicherheitsbestimmungen sollen vorbehalten werden: Dieses Trampolin wurde für ein bestimmtes Gewicht und für eine bestimmten Zweck konstruiert. Bitte sorgen Sie dafür, dass nur eine Person zurzeit das Trampolin benutzt. Das Gewicht des Nutzers darf nicht das in der vorliegenden Anleitung genannte maximale Benutzergewicht überschreiten.

Straßen- oder Tennisschuhe sollten nicht getragen werden. Um Schnitte und Schäden an der Matte und Verletzungen zu vermeiden, sollten keine Haustiere mit auf die Matte genommen werden. Die Nutzer sollten auch alle scharfen Gegenstände an ihrem Körper vor der Nutzung des Trampolins entfernen. Darüber hinaus sollten alle scharfen oder spitzen Gegenstände von der Matte ferngehalten werden.

Prüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf verschlissene, defekte bzw. fehlende Teile. Manche Situationen vergrößern das Verletzungsrisiko. Gefährlich sein können:

1. einstiche, Löcher oder Risse in der Trampolinmatte
2. eine durchhängende Matte
3. lose Fäden oder andere Beschädigungen an der Matte
4. verbogene oder gebrochene Rahmenteile, wie z.B. die Beine
5. gebrochene, fehlende oder beschädigte Befestigungsgummi
6. irgendwelche hervorstehende (vor allem scharfe) Teile am Rahmen, an den Befestigungsgummis oder an der Matte.

Wenn Ihnen etwas Derartiges auffällt oder irgendetwas, das Ihrer Meinung nach einem Benutzer schaden könnte, sollte das Trampolin abgebaut oder gesichert werden, bis das Problem beseitigt ist! Prüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch.

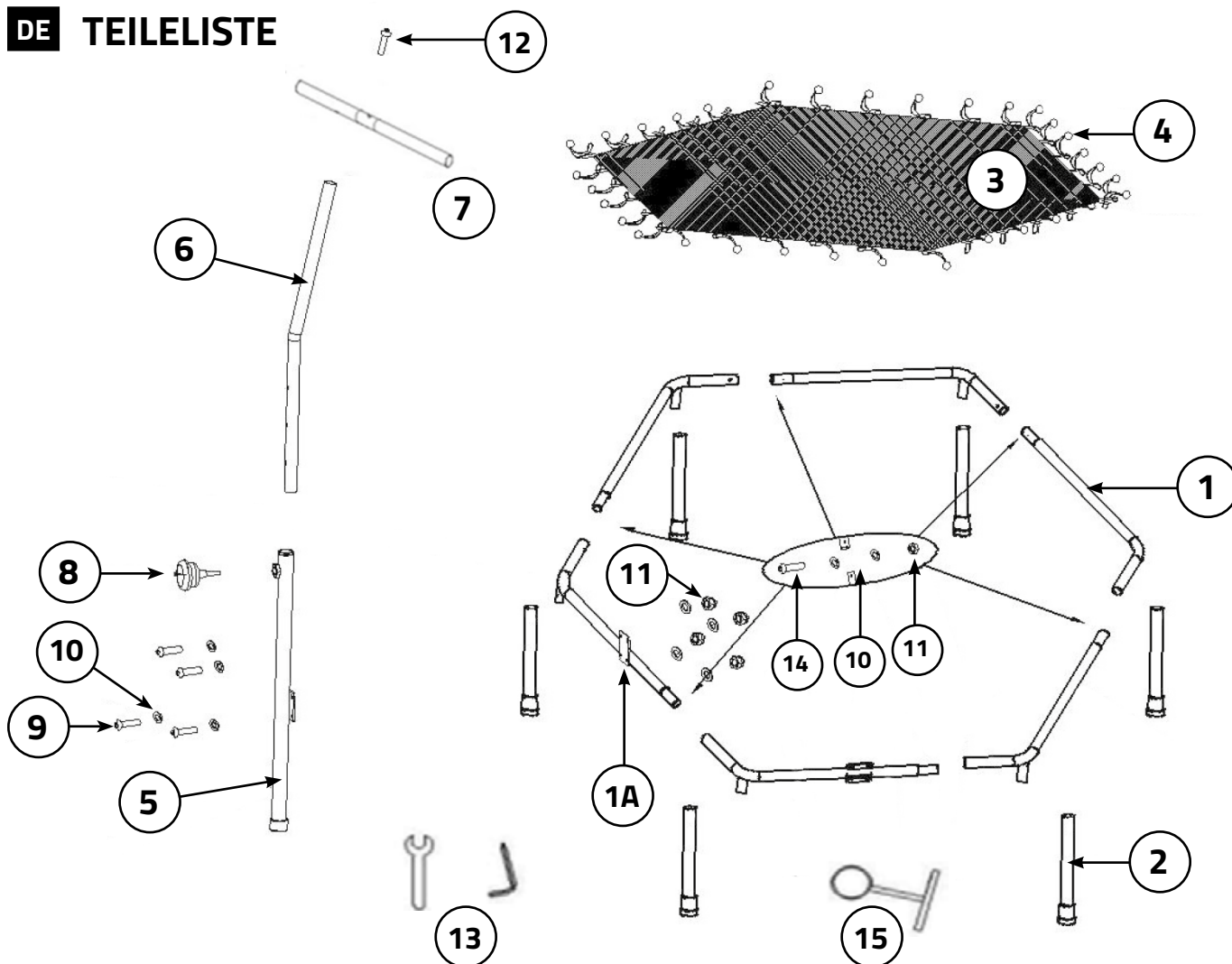


TRAMPOLINSPRÜNGE – GRUNDINFORMATIONEN

Lesen Sie bitte die Grundinformationen über Trampolinsprünge und bereiten Sie sich gut vor!

- Zu Beginn sollten Sie sich mit dem Gefühl für die Schwingung des Trampolins vertraut machen. Sie sollten sich ganz auf die Körperhaltung konzentrieren und die Grundsprünge so lange üben, bis Sie diese vollständig beherrschen.
- Um einen Sprung zu beenden, brauchen Sie nur die Knie zu beugen, bevor Sie mit der Matte in Berührung kommen. Die Fähigkeit einen Sprung abbrechen zu können sollte immer dann verwendet werden, wenn Sie die Balance oder die Kontrolle über den Sprung verlieren.
- Lernen Sie immer die einfachsten Sprünge zuerst. Wenn Sie sie unter Kontrolle haben, können Sie zu den schwierigeren kommen. Ein Sprung ist dann kontrolliert, wenn Absprung- und Landepunkt auf der Matte identisch sind, d.h. wenn Sie auf dem Punkt wieder landen von dem Sie zuvor abgesprungen sind. Sobald Sie zu früh den Schwierigkeitsgrad erhöhen, steigt das Risiko einer Verletzung. Trainieren Sie nicht zu lange, denn die Müdigkeit erhöht die Verletzungsgefahr. Üben Sie eine kurze Zeit und machen Sie Platz für andere! Es sollte stets nur eine Person auf dem Trampolin üben.
- Die Springer sollten T-Shirts, Shorts oder Sweatshirts sowie Gymnastikschuhe oder dicke Socken tragen oder barfuß sein. Anfänger können auch langärmelige Shirts und lange Hosen zum Schützen gegen Kratzen und Hautabschürfungen tragen, bis die Landetechnik völlig beherrschen. Tragen Sie keine Schuhe mit harten Sohlen, wie z.B. Tennisschuhe, denn das würde die Matte stark abnutzen.
- Steigen Sie immer ordnungsgemäß auf und ab, um Verletzungen zu vermeiden. Sie sollten Ihre Hand auf den Rahmen legen und entweder hinaufsteigen oder hinaufrollen. Immer die Hand auf den Rahmen legen! Nicht direkt auf den Rahmenpolster treten oder sich daran festhalten! Beim Heruntersteigen treten Sie an den Rand, setzen die Hand als Unterstützung auf den Rahmen und treten von der Matte auf den Boden. Springen Sie niemals herunter! Kleinere Kinder sollten dabei gestützt werden und ein Übungshelfer in Form eines Erwachsenen sollte stets in der Nähe sein, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
- Springen Sie nicht zu wild auf dem Trampolin. Das erhöht die Unfallgefahr.
- Der Schlüssel zu Sicherheit und Spaß ist die Kontrolle und das Beherrschen verschiedener Sprünge.
- **Versuchen Sie NIE, andere Springen an Höhe zu übertreffen!**
- Das Trampolin soll nicht ohne Aufsicht benutzt werden.

PL LISTA ELEMENTÓW
DE TEILELISTE



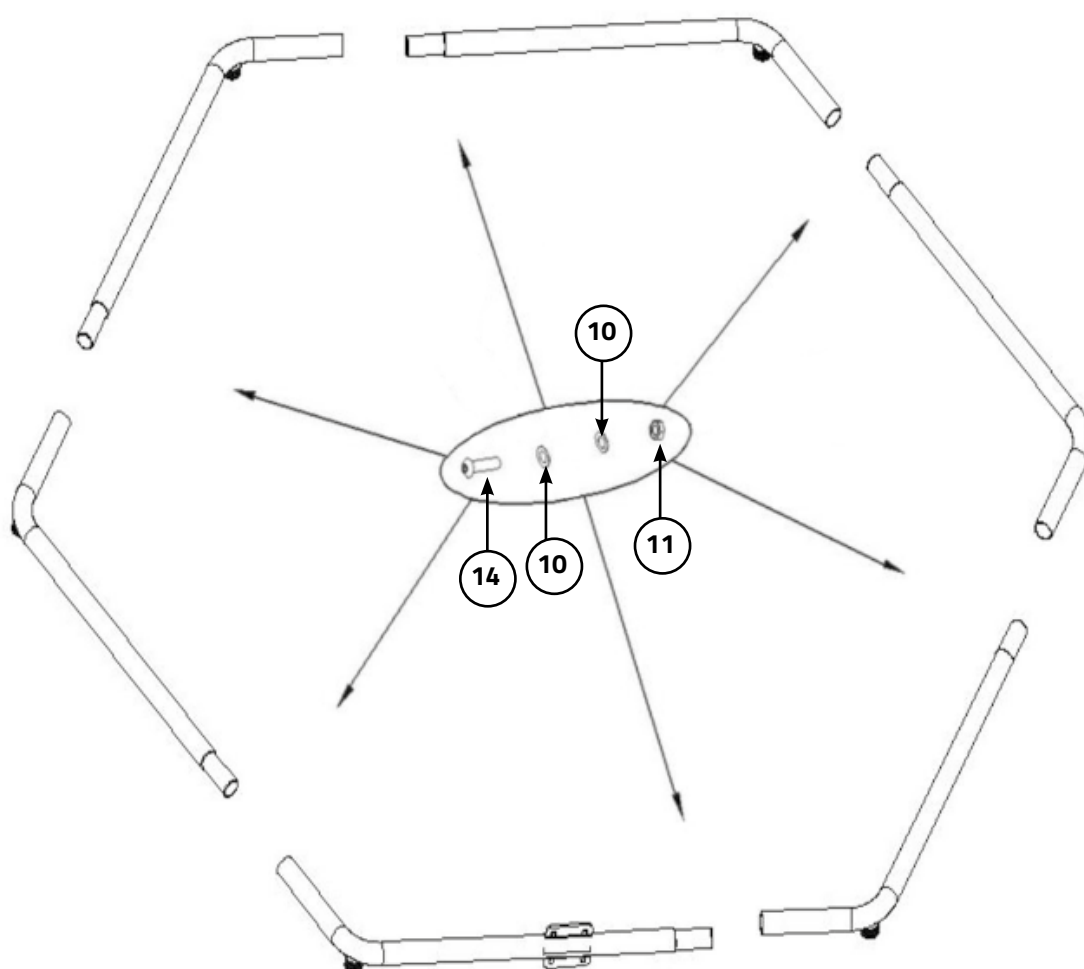
#	[PL] Element	[DE] Trampolinteil	szt. / St.
1	Elementy ramy	Rahmenbauteile	5
1A	Element ramy z otworem montażowym	Rahmenteil mit Griffbefestigungsteil	1
2	Noga	Fuß	6
3	Mata	Sprungtuch	1
4	Gumowe mocowania maty	Sprungtuchbefestigungsgummi	42
5	Dolny element uchwytu	untere Haltestange	1
6	Górny element uchwytu	obere Haltestange	1
7	Rączka uchwytu	Griffstück	1
8	Śruba regulacyjna	Feststellschraube	1
9	Mała śruba M6x15	kleine Schraube M6x15	4
10	Podkładka M6	Unterlegscheibe M6	20
11	Nakrętka na śrubę M6	Schraubenmutter M6	10
12	Duża śruba uchwytu	große Haltegriffschraube	1
13	Klucz	Schlüssel	2
14	Średnia śruba M6x35	Mittelschraube M6x35	6
15	Przyrząd do naciągania mocowań	Befestigungsvorrichtung für Sprungtuchgummi	1

PL KROK 1 : MONTAŻ RAMY

Rama trampoliny składa się z 6 elementów (#1). Zmontuj ją tak jak na rysunku poniżej, zabezpieczając ją śrubami (#14), podkładkami (#10) oraz nakrętkami (#11).

DE SCHRITT 1 : AUFBAU DES RAHMENS

Der Trampolinrahmen besteht aus 6 Teilen (#1). Bauen Sie den Rahmen zusammen (siehe Abbildung) und sichern Sie den Rahmen mit Schrauben (#14), Unterlegscheiben (#10) und Muttern (#11).

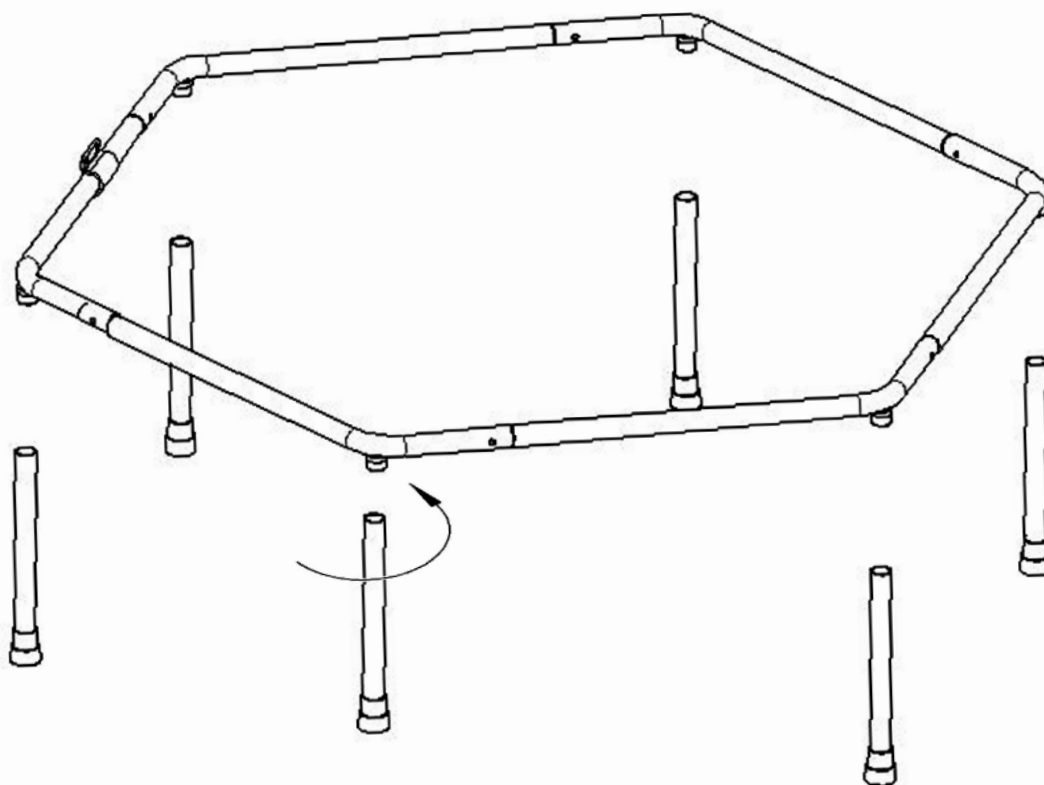


PL KROK 2 : MONTAŻ NÓG

Usuń czarne zabezpieczenia otworów na nogi. Zamontuj każdą z nóg (#2) we wcześniej zmontowanej ramie trampoliny wkręcając ją w ramę.

DE SCHRITT 2 : FÜSSE MONTIEREN

Entfernen Sie die schwarzen Schutzkappen aus den Beinöffnungen. Befestigen Sie jedes Bein (#2) am zuvor montierten Trampolinrahmen, indem Sie es in den Rahmen einschrauben.

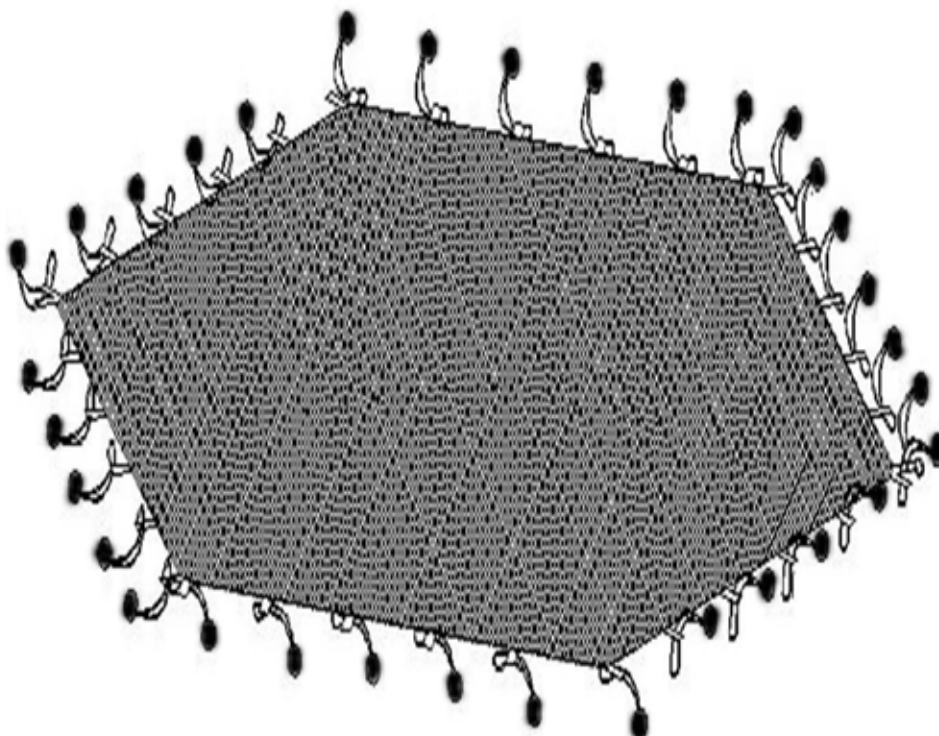


PL KROK 3 : PRZYGOTOWANIE MATY

Przygotuj gumowe mocowania maty (#4) w macie (#3) jak pokazano na rysunku na kolejnej stronie.

DE SCHRIIT 3 : SPRUNGTUCH VORBEREITEN

Bringen Sie alle Sprungtuchbefestigungsgummis (#4) an dem Sprungtuch (#3) wie abgebildet.

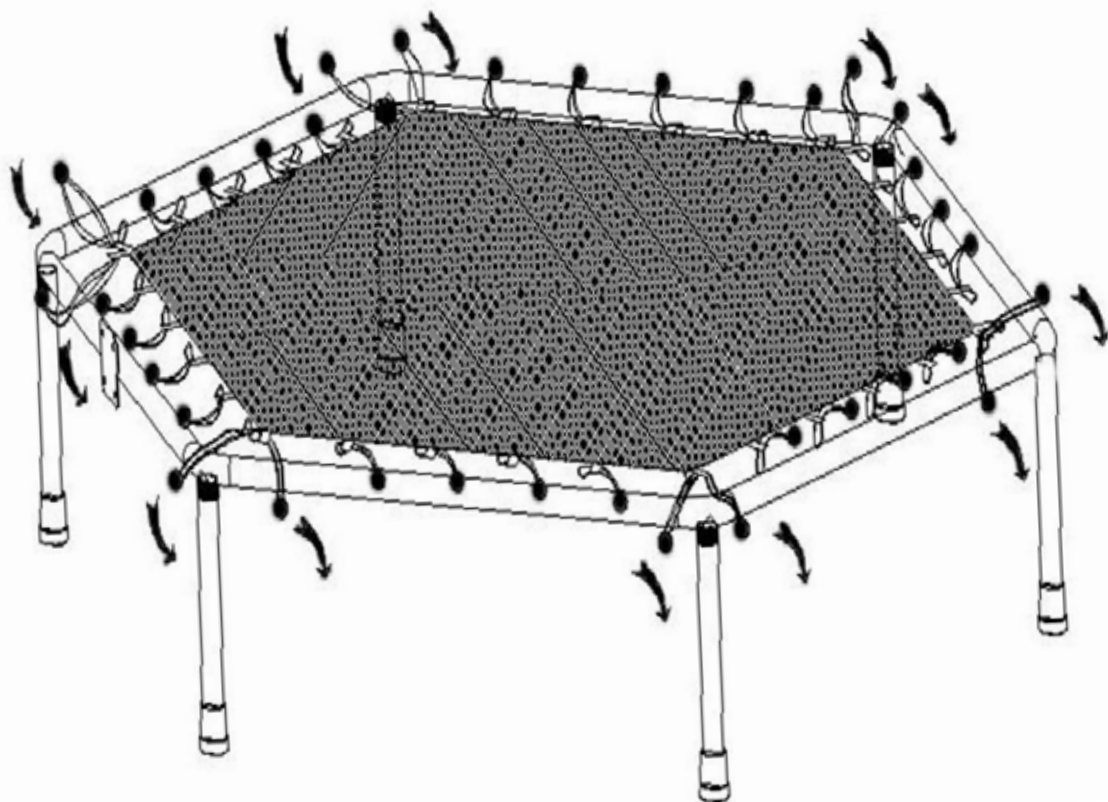


PL KROK 4 : MONTAŻ MATY

Zamontuj matę (#3) do głównej ramy trampoliny (#1). Naciągaj matę tak jak pokazano na rysunku poniżej tak aby naciągała się równomiernie z każdej strony. Dokładny montaż gum do ramy przedstawiono na zdjęciach na kolejnej stronie.

DE SCHRITT 4 : SPRUNGTOUCH ANBRINGEN

Bringen Sie das Sprungtuch (#3) an dem Trampolinhaupttrahmen (#1). Ziehen Sie das Sprungtuch über den Rahmen wie abgebildet, so dass diese gleichmäßig auf die Rahmenteile verteilt sind. Genaue Vorgehensweise, wie man die Befestigungsgummis an dem Rahmen befestigt, finden Sie auf der folgenden Seite.



PL INSTRUKCJA MONTAŻU MATY

DE SPRUNGTUCH BEFESTIGEN

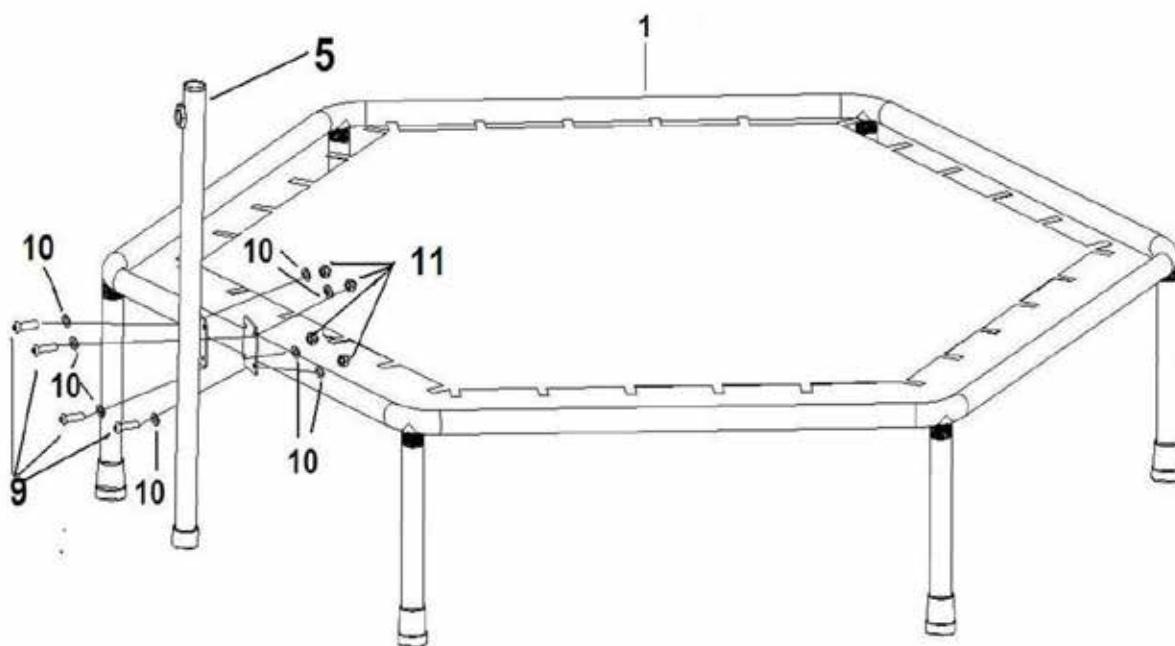


PL KROK 5 : MONTAŻ DOLNEJ CZĘŚCI UCHWYTU

Zamontuj dolną część uchwytu (#5) do ramy trampoliny (#1A). Użyj do tego czterech małych śrub (#9), ośmiu podkładek pod śruby (#10), a całość zabezpiecz nakrętkami (#11).

DE SCHRITT 5 : MONATGE DER HALTESTANGE

Bringen Sie die untere Haltestange (#5) an dem Trampolinrahmen an (#1A). Nutzen Sie dazu die vier kleinen Schrauben (#9), acht Unterlegscheiben (#10), und sichern Sie diese mit den Schraubenmuttern (#11).

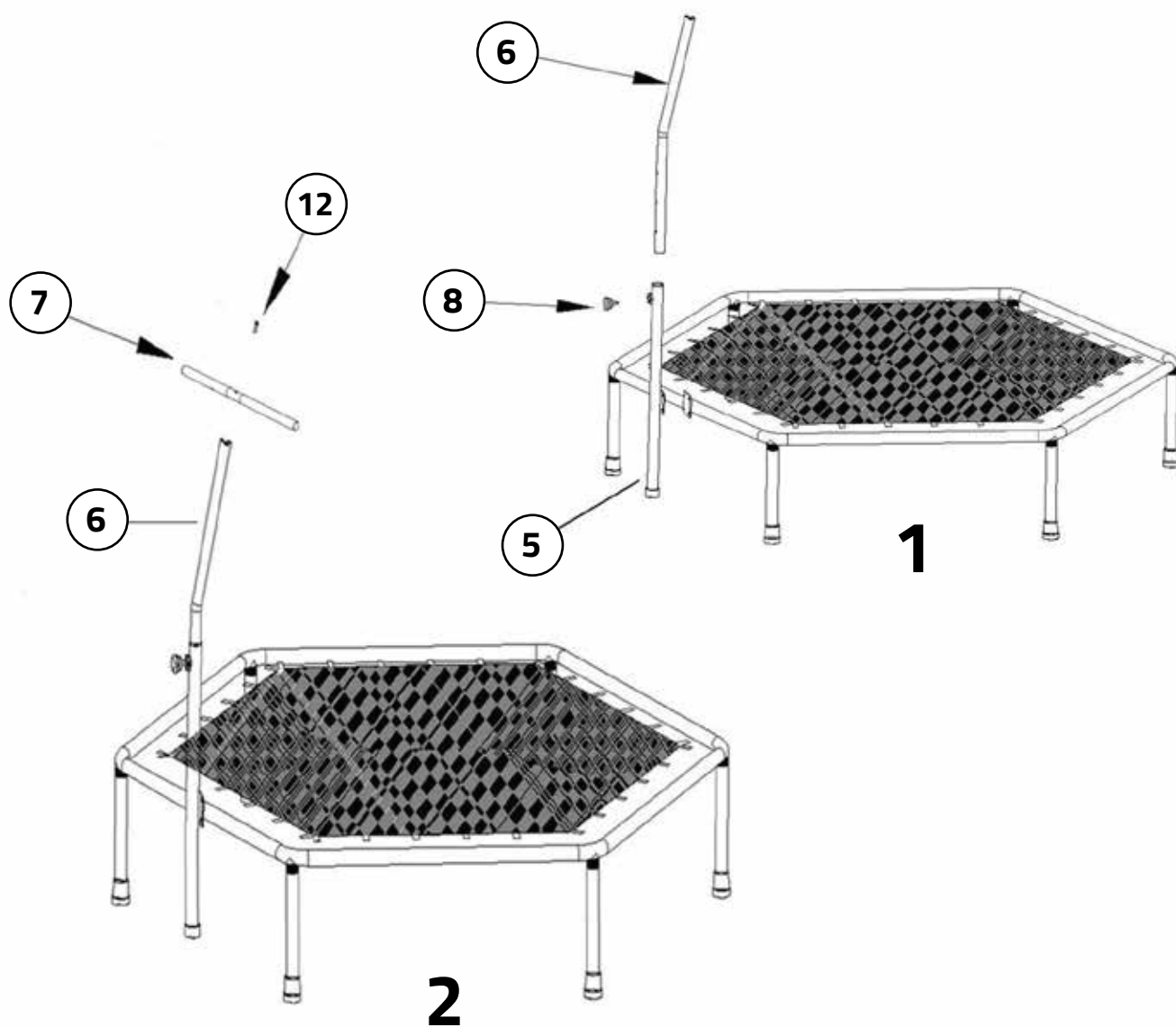


PL KROK 6 : MONTAŻ UCHWYTU

Zamontuj górną część uchwytu (#6) do dolnej części (#5) przy pomocy dużej śruby regulacyjnej (#8). Następnie zamontuj górną, poziomą część uchwytu (#7) śrubą (#12), jak przedstawiono na rysunkach na kolejnej stronie.

PL SCHRITT 6 : GRIFFSTÜCK MONTEIREN

Verbinden Sie die obere Haltestange (#6) mit der unteren Haltestange (#5), nutzen Sie dazu die Feststellschraube (#8). Bringen Sie das Griffstück (#7) an die Haltestange mit Schraube (#12), wie abgebildet.



Wyprodukowano w Chinach dla:
Manufactured in China for:
Hergestellt in China für:

Global Income sp. z o.o.
81-571 Gdynia, ul.Chwaszczyńska 135B, Poland

tel. (58) 746-37-97

www.neo-sport.pl
sklep@neo-sport.pl