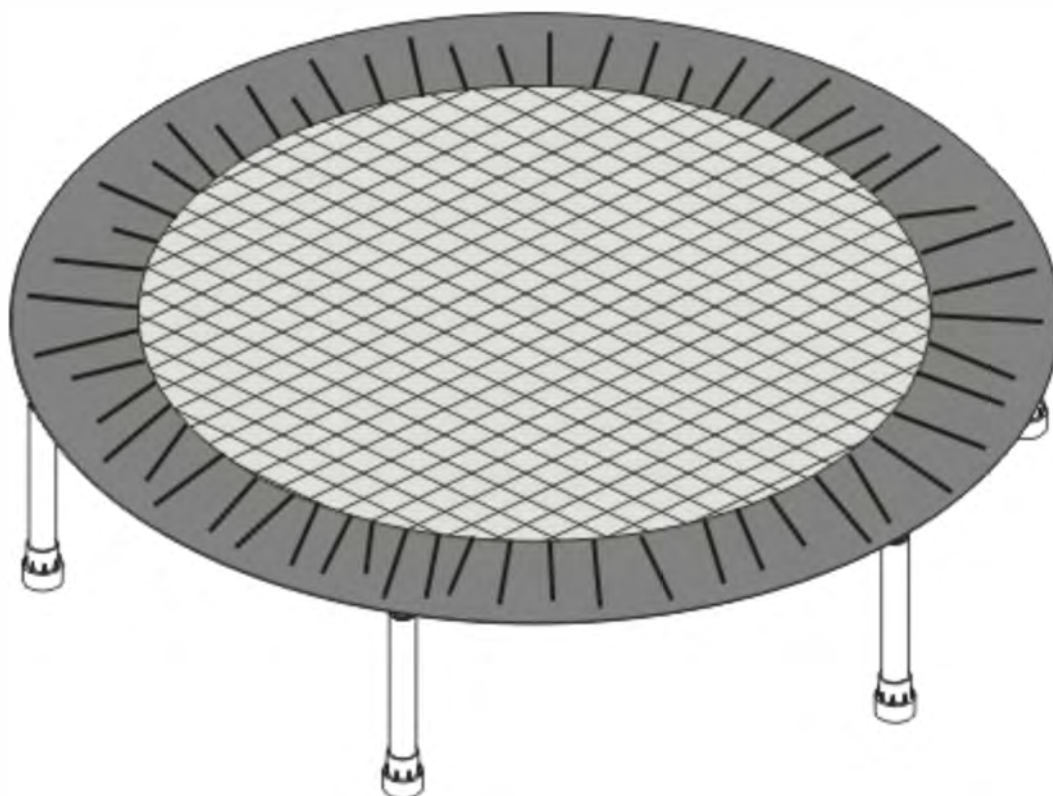


UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

96,122,140 cm

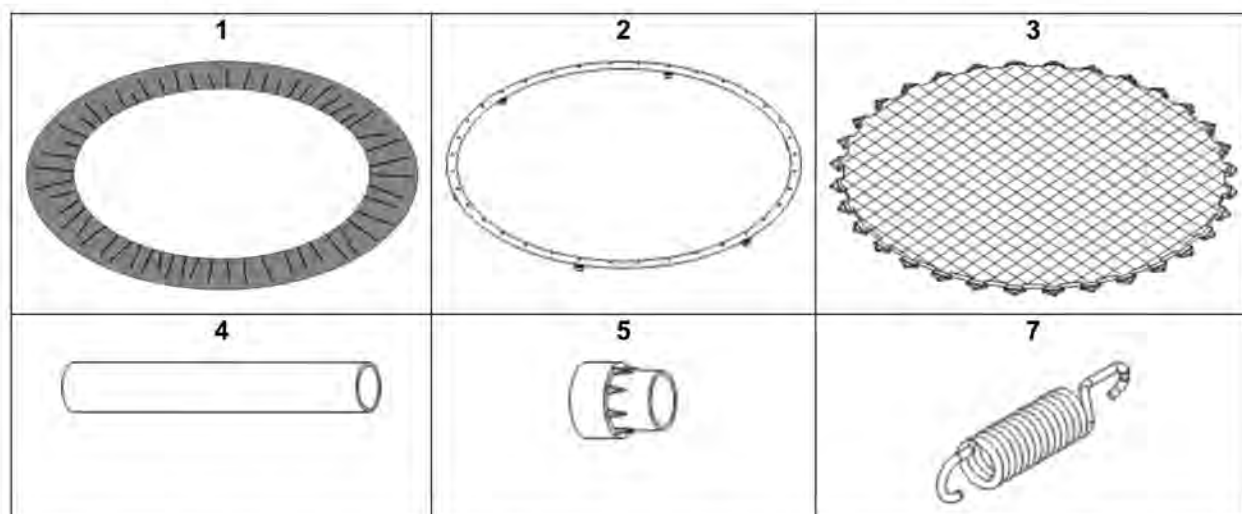


Průměr:

<input type="checkbox"/>	36" (91 cm)
<input checked="" type="checkbox"/>	38" (96 cm)
<input type="checkbox"/>	40" (102 cm)
<input type="checkbox"/>	44" (112 cm)
<input checked="" type="checkbox"/>	48" (122 cm)
<input checked="" type="checkbox"/>	55" (140 cm)

OBSAH BALENÍ

Označení	Název dílu	36"	38"	40"	44"	48"	55"
1	Kryt pružin	1	1	1	1	1	1
2	Horní rám s ochrannými krytkami	1	1	1	1	1	1
3	Skákací plocha	1	1	1	1	1	1
4	Noha	6	6	6	6	8	8
5	Krytka nohy	6	6	6	6	8	8
7	Pružina	32	32	36	38	44	48



Při sestavování našich manuálů se vždy snažíme uvádět aktuální informace týkající se specifikace a vlastností produktu. Díky naší snaze výrobky neustále vylepšovat se ovšem může stát, že se budou informace týkající se konstrukce, specifikace či designu mírně lišit.

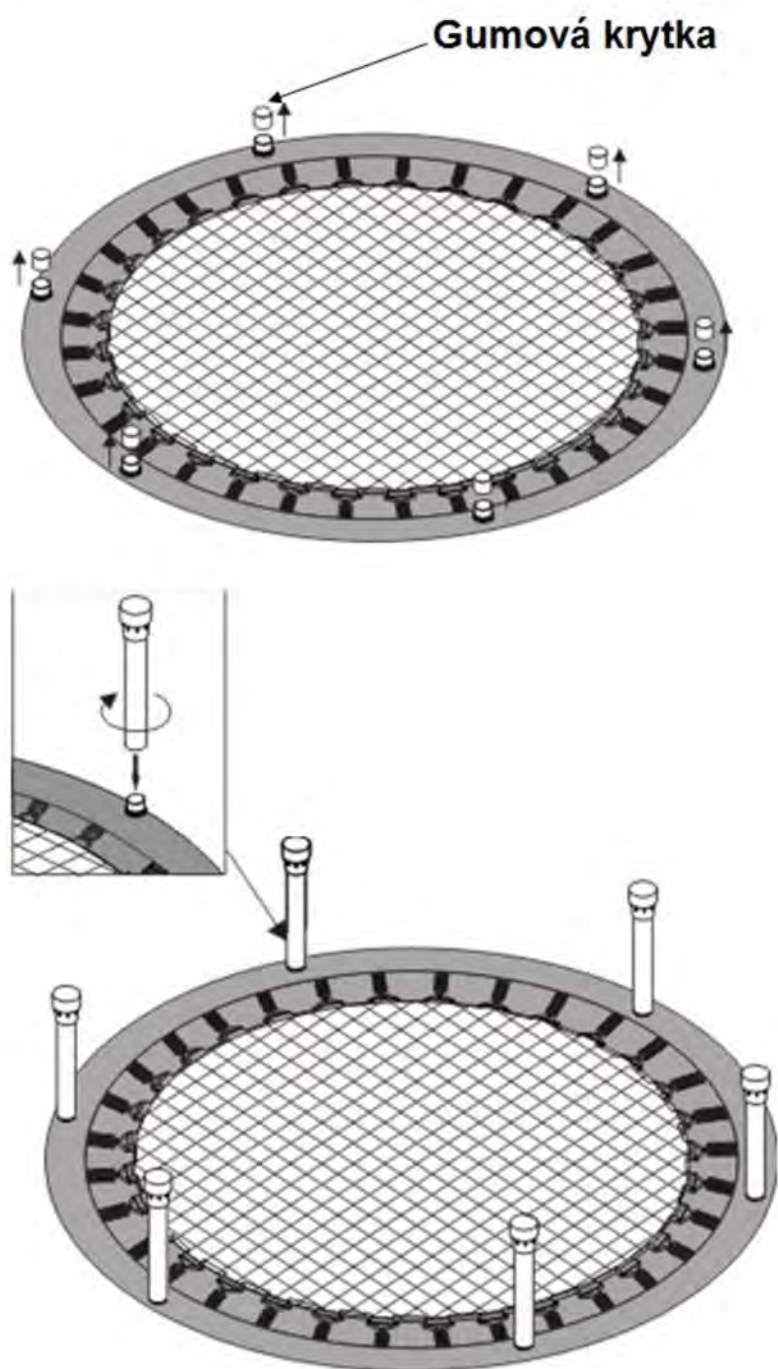
ÚVODNÍ INFORMACE

Přečtěte si všechny bezpečnostní pokyny v závěrečné části tohoto manuálu.

- Před zahájením montáže trampolíny zkontrolujte obsah balení a ujistěte se, že byly dodány všechny potřebné díly. Pokud některý z dílů chybí, obraťte se na svého prodejce.
- Uchovávejte balící materiály mimo dosah dětí.
- Před zahájením sestavování si přečtěte všechny montážní pokyny.
- Pro montáž budete potřebovat vhodné nářadí a dostatek volného místa.
- Montáž musí vždy provádět minimálně jedna dospělá osoba.
- Z bezpečnostních důvodů **používejte během montáže ochranné rukavice.**
- Výrobek odpovídá normě EN 71

MONTÁŽNÍ POKYNY

MONTÁŽ NOHOU



CVIKY

UPOZORNĚNÍ: Před zahájením tréninku je potřeba organismus na následnou zátěž připravit. Pro ochranu svalstva doporučujeme před každým cvičením na trampolíně provádět po dobu 5 až 10 minut strečinkové cviky.

NÍZKÉ SKOKY

Neskákejte příliš vysoko. Nohy držte v rozkročení – chodidla by od sebe měla být 30-45 cm. Při dopadu a odrazu vždy mírně pokrčte nohy v kolenou.

Cvik provádějte po dobu 1-3 minut.



VYSOKÉ SKOKY

Skákejte do výšky asi 30-45 cm. Odrážejte se s nohama u sebe, po odrazu propínejte chodidla a palce směrem dolů. Při dopadu vždy nohy mírně rozkročte.

Cvik provádějte po dobu 1-3 minut.



JOGGING

Běhejte na místě. Zvedejte kolena vysoko a pomáhejte si pohybem horních končetin. Čím výše zvedáte kolena, tím více procvičujete břišní svalstvo.

Cvik provádějte po dobu 1-10 minut.



ROZNOŽENÍ SE VZPAŽENÍM

Odrážejte se s nohama u sebe a rukama podél těla. Při výskoku zvedněte ruce nad hlavu a rozkročte nohy na vzdálenost přibližně 60 cm. Při dopadu dejte nohy k sobě a ruce k tělu.

Cvik opakujte 10-50krát.



VYTÁČENÍ HORNÍ A DOLNÍ POLOVINY TĚLA OPAČNÝM SMĚREM

Při výskoku vytočte ramena a horní polovinu těla směrem doprava, pánev a kolena vytočte doleva. Při dalším skoku vytočte ramena a horní polovinu těla doleva a pánev a kolena směrem doprava.

Cvik opakujte 10-50krát.



VYSOKÝ A NÍZKÝ KOP

Slabě se odrazte a vykpněte vysoko jednu nohu s rukama v bok. Při dalším výskoku vykpněte níže (zhruba do poloviny výšky předchozího kopu) druhou nohou. Během skákání střídejte nohy.

Cvik provádějte po dobu 1-5 minut



KLUS S ČINKAMI

Vezměte si do rukou činky o váze 1,5 kg až 2,5 kg. Běhejte na místě, zvedejte vysoko kolena a zapojte do pohybu horní končetiny.

Cvik provádějte po dobu 30 vteřin až 3 minut



ROZPAŽOVÁNÍ A PŘEDPAŽOVÁNÍ

Uchopte do rukou činky a svěste ruce podél těla. Po odrazu ruce rozpažte, při dalším skoku ruce předpažte.

Cvik opakujte 10-25krát.



CVIČENÍ SE ZÁVAŽIMI NA KOTNÍCÍCH A ZÁPĚSTÍCH

Pro zvýšení náročnosti jednotlivých cviků použijte závaží na kotníky a zápěstí.



Nepřetěžujte se a u cviků si vždy hlídejte jejich délku a počet opakování. Počet opakování vždy přizpůsobte své aktuální tělesné kondici.

Pro příjemnější tréninku doporučujeme pestrost cviků a poslech hudby.

VAROVÁNÍ

TRAMPOLÍNU LZE POUŽÍVAT POUZE POD DOHLEDEM DOSPĚLÉ OSOBY.

	<p>Nevstupujte na trampolínu ve více lidech! Pokud na trampolíně skáče současně více osob, zvyšuje se riziko vzniku zranění (zejména hlavy, nohou, krční a zádové páteře).</p>		<p>Neprovádějte žádné akrobatické kousky (tzv. salta) – při dopadu na hlavu nebo krční páteř může dojít k vážným či smrtelným zraněním.</p>
--	--	--	---

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

UMÍSTĚNÍ TRAMPOLÍNY

Uživatel by měl mít nad sebou minimálně 7,3m volného místa. V blízkosti skákací plochy by se neměly pohybovat žádné nebezpečné objekty (větvě stromů, houpačky, vodní plochy, dráty vysokého napětí, zdi, ploty apod.).

Z bezpečnostních důvodů dbejte opatrnosti při výběru plochy vhodné pro umístění trampolíny.

- Trampolínu umístěte na rovný podklad.
- Zajistěte dostatečné osvětlení.
- Zjistěte volný prostor pod trampolínou.

V případě neuposlechnutí těchto pokynů se zvyšuje riziko vzniku úrazu.

DŮLEŽITÉ:

- Z bezpečnostních důvodů dodržujte uvedené montážní pokyny a nepouštějte své dítě na trampolínu dříve, než si přečtete všechny bezpečnostní pokyny.
- Před použitím zkontrolujte stabilitu trampolíny – zda všechny nohy stojí pevně na zemi a zda je kryt pružin řádně upevněn.

POKYNY K POUŽÍVÁNÍ

- 1) Dbejte opatrnosti během rozbalování a sestavování produktu. Z důvodu obsahu drobných dílů a balících materiálů musí montáž provádět dospělá osoba.
- 2) Děti mohou trampolínu používat pouze pod dohledem dospělé osoby. Nikdy nenechávejte dítě v blízkosti trampolíny bez dozoru.
- 3) Při použití venku: umístěte trampolínu na rovný, zpevněný povrch (nejlépe na trávník), v dostatečné vzdálenosti od vodních ploch. Neumísťujte trampolínu na terasu, příjezdovou cestu nebo do blízkosti budov.
- 4) Zkontrolujte, že se pod trampolínu nenachází žádné předměty, které by mohly způsobit vznik úrazu (např. hračky).
- 5) Použití v interiéru: pouze v případě, že je strop dostatečně vysoký. Neumísťujte trampolínu pod osvětlení.
- 6) Doporučený minimální věk uživatele: 3 roky, maximální hmotnost uživatele: 100kg.
- 7) Trampolína je konstruována pouze pro 1 uživatele. Nedovolte, aby se na skákací ploše pohybovalo více osob najednou.
- 8) Uživatelé by neměli nosit oblečení ani příslušenství, které se může o konstrukci trampolíny zachytit (tj. příliš volný oděv, tašky či batohy, šperky apod.).
- 9) Při skákání na trampolíně by se uživatelé měli pohybovat co nejbližší jejího středu. Při skocích na okraji skákací plochy může dojít k převrácení trampolíny.
- 10) Při používání trampolíny se v její blízkosti nesmí pohybovat žádné děti.
- 11) Nedovolte dětem pohybovat se v prostoru pod trampolínu.
- 12) V případě poškození kteréhokoliv z dílů přestaňte trampolínu používat. Hrozí riziko úrazu.
- 13) Z důvodu obsahu drobných dílů není trampolína vhodná pro děti mladší 3let.

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetřte k životnímu prostředí. Výrobek odneste na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.