



Használati útmutató



FITNESZ TRAMBULIN



QR kódokkal gyorsan és egyszerűen célba érni

Függetlenül attól, hogy **termékinformációkra**, **cserealkatrészekre** vagy **tartozékokra** van szüksége, vagy a **gyártói garanciát** vagy a **szervizhelyszínek** listáját szeretné megtekinteni vagy csak egy **videó útmutatót** nézne meg – QR kódunkkal mindezt könnyen megteheti.

Mi az a QR kód?

A QR (Quick Response – Gyors) kódok olyan grafikus kódok, amelyek egy okostelefon kamerával beolvashatók és amelyek pl. egy internet oldalra irányítják vagy elérhetőség adatokat tartalmaznak.

Előnyei: Nem kell begépelni az internet oldal URL webcímét vagy az elérhetőség adatokat!

Hogyan működik?

A QR kódok használatához olyan okostelefon szükséges, amely rendelkezik QR kód olvasóval és internetkapcsolattal is. A QR kód olvasót rendszerint ingyen letöltheti okostelefonja alkalmazásboltjából.

Próbálja ki most

Olvassa be okostelefonjával a következő QR kódot és tudjon meg többet a megvásárolt ALDI termékről.

A ALDI-szerviz oldala

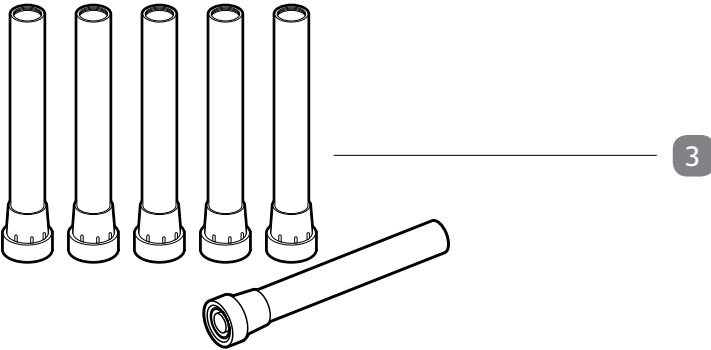
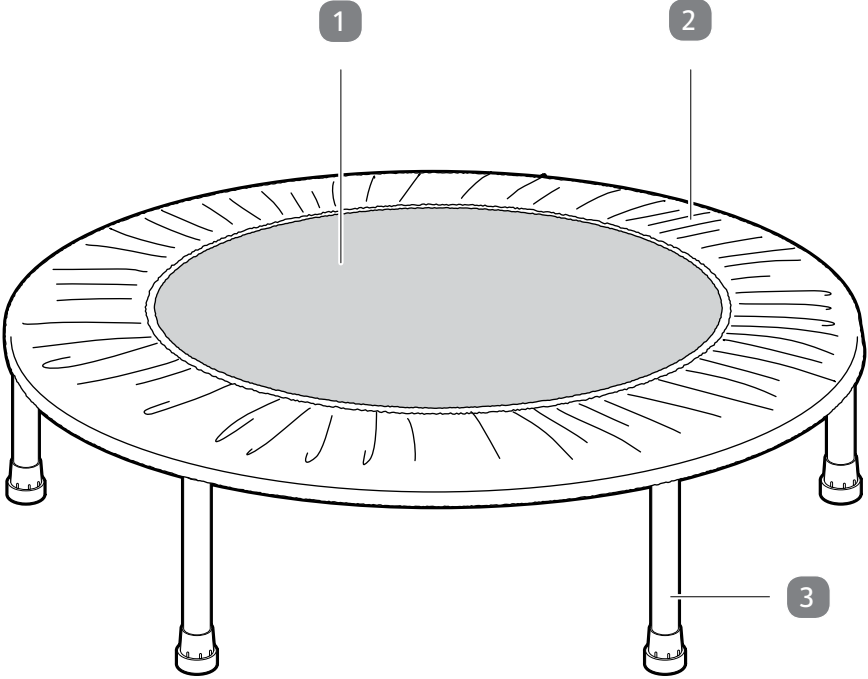
Minden itt megadott információ elérhető a ALDI-szerviz oldaláról is; amelyet a következő weboldalról érhet el: www.aldi-szervizpont.hu.



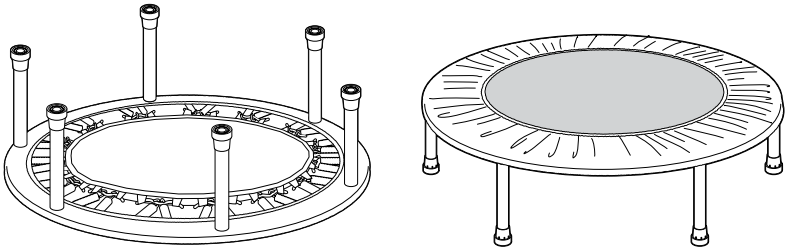
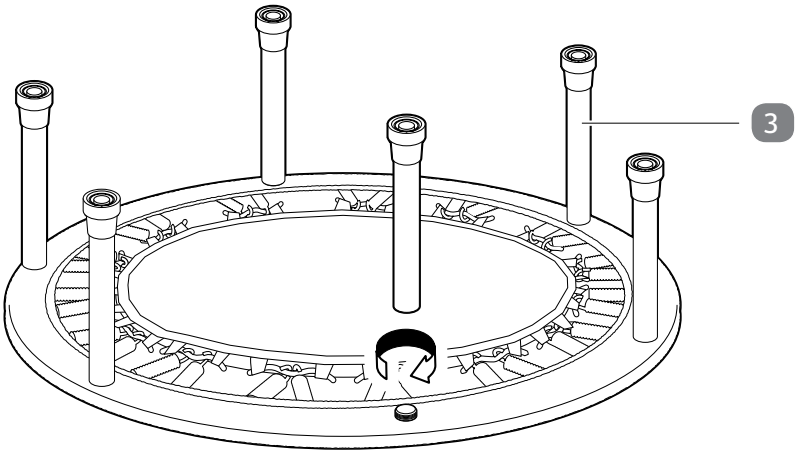
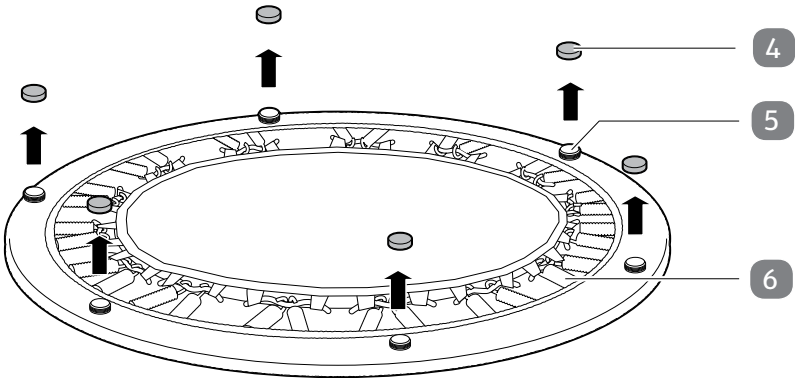
Tartalom

Áttekintés	4
Használata	5
A csomag tartalma/részei	6
Általános tudnivalók	7
Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót	7
Jelmagyarázat	7
Biztonság	8
Rendeltetésszerű használat	8
Biztonsági tudnivalók	8
Az első használat előtt	10
Ellenőrzése a trambulint és a csomag tartalmát.....	10
A trambulín összeszerelése	11
Felkészülés	11
A trambulín elhelyezése	11
A trambulín használata	12
Utasítások az ugráláshoz	13
Karbantartás	14
Tisztítás	14
Tárolás és szállítás	15
Műszaki adatok	15
Leselejtezés	16
A csomagolás leselejtezése.....	16
A trambulín leselejtezése	16

A



B



A csomag tartalma/részei

- 1 Ugráló matrac
- 2 Védő párna
- 3 Menetes láb, 6×
- 4 Védősapka, 6×
- 5 Menetes elem, 6×
- 6 Tekercsrugó, 30×

Általános tudnivalók

Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót



A használati útmutató a fitness trambulinhoz tartozik (továbbiakban mint trambulín), és az fontos információkat tartalmaz a beállításával, kezelésével kapcsolatban.

A trambulín használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót. Különösen a biztonsági utasításokra fordítson figyelmet. Ennek elmulasztása személyi sérüléshez vagy a trambulín megrongálódásához vezethet.

A használati útmutató az Európai Unióban érvényben lévő szabályozásokon, szabványokon alapul. Külföldön az adott országban érvényes irányelveket, törvényeket is be kell tartani.

A használati útmutatót őrizze meg későbbi használatra. A trambulín továbbadásakor feltétlenül adja át a használati útmutatót is.

Jelmagyarázat

A használati útmutatóban, a trambulínon és a csomagoláson a következő jelekkel és szavakkal találkozhat.

▲ FIGYELMEZTETÉS!

Ez a jel/szó olyan közepes kockázatú veszélyt jelez, amely megelőzés híján akár életveszélyes vagy súlyos sérülést is okozhat.

ÉRTESEÍTÉS!

Ez a jel/szó dologi károk eshetőségére figyelmeztet.



A jel kezeléssel, használattal kapcsolatos kiegészítő információkat nyújt.



A GS/hitelesített biztonsági lezáró címke igazolja, hogy a trambulín megfelel a német termékbiztonsági törvénynek (ProdSG).

Biztonság

Rendeltetésszerű használat

A trambulint kizárólag ugráláshoz terveztük. Csakis magán célra használható, beltérben, és nem alkalmas kereskedelmi célú vagy egyéb felhasználásra, pl. gyermekek részére játszás céljából, vagy terápiás célokra.

A trambulint csak a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja. Minden ettől eltérő használat rendellenesnek minősül, dologi károkkal járhat.

A gyártó és a szállító nem tehető felelőssé a rendellenes vagy szakszerűtlen használatból eredő károkért.

Biztonsági tudnivalók

FIGYELMEZTETÉS!

Sérülés és egészségkárosodás veszélye áll fenn!

A trambulín helytelen használata sérülést vagy egészségkárosodást okozhat.

- A felhasználó maximális testtömege 100 kg lehet.
- A trambulint egy időben csakis egy személy használhatja.
- Ha tornázásra szeretné használni a trambulint, először beszéljen egy orvossal.
- Nők ne használják a trambulint terhesség alatt, ill. kizárólag az orvossal történő egyeztetést követően használják.
- Azonnal hagyja abba a trambulín használatát, ha elgyengül, szédül, vagy más rossz érzése támad.
- Soha ne használja a trambulint alkohol, tudatmódosító gyógyszerek, kábítószeres befolyása alatt, vagy ha fáradt, kimerült, beteg, vagy nem tud megfelelően koncentrálni.
- Ne ugráljon teli gyomorral.
- Ne ugráljon a trambulínon ha fáradt, tartson rendszeres szüneteket.

▲ FIGYELMEZTETÉS!**Sérülésveszély!**

Sérülés veszélye áll fenn, ha nem megfelelően, vagy gondatlanul használja a trambulint.

- FIGYELMEZTETÉS! Csakis otthoni használatra készült.
- Ha a trambulin sérült, akkor meg kell javítani a gyártónak vagy a gyártó ügyfélszolgálatának, vagy egy hasonlóan szakképzett személynek, a felhasználót érintő balesetek elkerülése érdekében.
- A hibás vagy a sérült alkatrészeket azonnal ki kell cserélni. Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Ne végezzen semmilyen strukturális átalakítást a trambulionon.
- Soha ne használja a trambulint, ha valamelyik alkatrész hiányzik, sérült vagy nem megfelelően van rögzítve.
- A trambulint csakis akkor szabad használni, ha megfelelően van összeszerelve.
- Ne használja a trambulint, ha az ugráló matrac nedves.
- Ne vigyen be semmilyen hegyes vagy éles tárgyat a trambulimba. Vegye le az ékszereket, szemüveget, stb., és ürítse ki a zsebeit és ne fogjon semmit sem a kezében.
- Mindig az ugráló matrac közepén ugráljon, és ne próbáljon meg szaltózni. Ez súlyos sérülést okozhat. Ha a fejére vagy a nyakára esik, az bénulást, vagy halált okozhat.
- Ne ugráljon a térdén, mert ez sérülést okozhat.
- Legyen óvatos, amikor rámegy a trambulindra vagy lejön arról. Soha ne ugorjon le a trambulintról, és ne használja a trambulint soha arra, hogy más tárgyakra ugorjon. Soha ne ugorjon más tárgyról, pl. székről a trambulindra.
- Ne engedje, hogy a gyerekek a trambulionon vagy annak közelében játszanak. A trambulin nem játék.
- Ne hagyja a trambulint felügyelet nélkül, ha azt használják.
- Tartsa távol az állatokat a trambulintól.

ÉRTESÍTÉS!

Megrongálódás veszélye!

Ha nem megfelelően használja a trambulint, akkor az károsodhat.

- Mindig cipő nélkül ugráljon, vagy zokniban, vagy mezítláb.
- A felhasználó megengedett maximális testtömege 100 kg lehet.
- Ne alakítsa át semmilyen módon a trambulint.
- Tartsa távol a trambulint az olyan hőforrásoktól mint a sütők, vagy lángok.
- Ne tegye ki a trambulint szélsőséges hőmérsékletnek vagy erős hőingadozásnak, közvetlen napsugárzásnak, vagy nedvességnek.

Az első használat előtt

Ellenőrzése a trambulint és a csomag tartalmát

ÉRTESÍTÉS!

Megrongálódás veszélye!

Ha nem óvatos, amikor a csomagolást éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja fel, akkor gyorsan kárt tehet a trambulinban.

- Ezért nagyon óvatosan nyissa fel.

1. Távolítsa el a csomagolóanyagot és az összes védőfóliát.
2. Ellenőrizze, hogy meg van-e az összes alkatrész és tartozék (lásd **A ábra**).
3. Vegye ki a trambulint a csomagból, és ellenőrizze, hogy nincs-e rajta vagy valamely külön részen sérülés. Ha ez az eset áll fenn, ne használja a trambulint. Ez esetben keresse fel a vásárlás helyszínét vagy amennyiben az megfelelőbb, forduljon a gyártóhoz a jótállási tájékoztató megadott szervizcímen.

A trambulín összeszerelése

A trambulínt előre összeszerelten szállítjuk.



- Helyezze a trambulínt egy puha felületre összeszereléshez, például a csomagolásra. Így meg tudja védeni a védő párnát az esetleges károsodástól.
- Őrizze meg a védősapkákat további felhasználásra.

1. Tegye a trambulínt a földre fejjel lefelé (lásd a **B ábrát**).
2. Ellenőrizze, hogy a tekericsrugók **6** rendben vannak-e és be vannak-e akasztva mindkét oldalon.
3. Vegye le a védősapkákat **4**.
4. Húzza meg az összes menetes lábat **3** az óramutató járásával megegyező irányba a menetes elemekben **5**.
5. Óvatosan fordítsa át a trambulínt és helyezze egy megfelelő, egyenletes felületre (lásd a „Felkészülés” részt).

Ezzel a trambulín össze lett szerelve.

Felkészülés

A trambulín elhelyezése

▲ FIGYELMEZTETÉS!

Sérülésveszély!

Sérülés veszélye áll fenn, ha nem megfelelően, vagy gondatlanul használja a trambulínt.

- A trambulín csakis beltéri használatra alkalmas.
- Helyezze a trambulínt stabil, egyenletes felületre. Fedje le az érzékeny padlófelületeket (parketta, stb.), csúszásmentes védő szőnyeggel, ahol szükséges.
- A trambulínt biztonságos távolságra kell elhelyezni a függőleges vagy vízszintes akadályoktól, mint például falak, lépcsők, mennyezeti ventilátor, ablakok, világítótestek, stb.
- A trambulín mind a négy oldalán hagyjon elegendő helyet arra az esetre, ha hirtelen le kell ugrani a trambulínról.
- Jól megvilágított helyen használja a trambulínt.

- Biztosítsa a trambulint a jogsulatlan és felügyelet nélküli használat ellen.

A trambulin használata

FIGYELMEZTETÉS!

Sérülésveszély!

Sérülés veszélye áll fenn, ha nem megfelelően, vagy gondatlanul használja a trambulint.

- Minden egyes használat előtt ellenőrizze trambulint. Ne használja a trambulint, ha azon sérülés jelei láthatók. Cserélje ki az összes elhasználódott, hibás, vagy hiányzó alkatrészt.
 - A trambulin tulajdonosa és a felügyelői felelősek azért, hogy minden felhasználó tisztában legyen a felhasználói kézikönyvben leírt információkkal.
1. Ellenőrizze, hogy a védő párna **2** és a tekercsrugók **6** rendben vannak-e és be vannak-e akasztva mindkét oldalon.
 2. Ellenőrizze, hogy az ugráló matrac **1** tiszta, száraz és sértetlen-e.
 3. Ellenőrizze, hogy a védő párna helyesen és biztonságosan van-e elhelyezve. Távolítsa el minden tárgyat a trambulinról és alóla.
 4. A kezdőknek segítségére lehet szükségük, amikor először mennek be a trambulindra vagy jönnek ki belőle. Őket fel kell ügyelni, mialatt a trambulint használják.

Most már kezdheti a tornát.

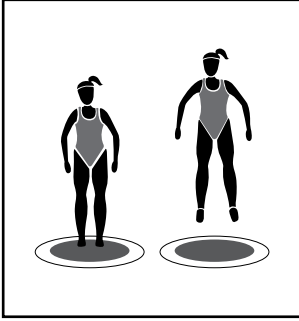


- Mindig kellőképpen melegítsen be, mielőtt a trambulint használja, és nyújtsa ki az izmait edzés után.
- Mindig az ugráló matrac közepén ugráljon.
- Miközben a fejét egyenesen tartja, fókuszálja a szemeit a trambulindra a kerület felé. Ez segít az ugrálásban.
- Ne ugorjon fel túl magasra, és mindig tartsa az ugrálást ellenőrzés alatt.
- Ne hajtsa be a térdét, amikor a talpai hozzáérnek a trambulin matracához. Más gyakorlatok megtanulása előtt először ezt tanulja meg.

Utasítások az ugráláshoz

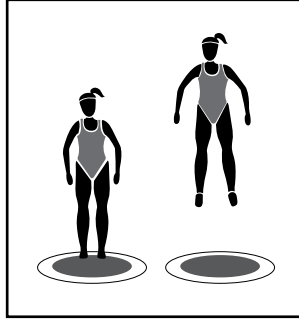
Lásd az alábbiakban a trambulín használatára vonatkozó utasításokat.

Alacsony ugrálás



Ugráljon felfelé néhány centimétert. Álljon enyhe terpeszállásban, és hajlítsa be a térdét egy kissé, amikor felugrik, vagy amikor leérkezik.

Magas ugrálás



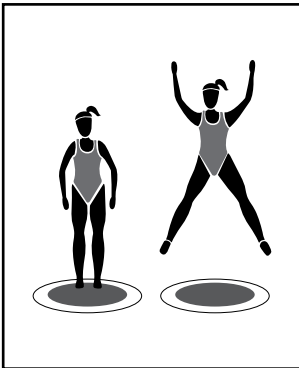
Ugrálás magasabbra. Az ugrálást enyhe terpeszállással kezdje és a lábujjait irányítsa lefelé minden ugráskor, amikor a levegőben van.

Futás



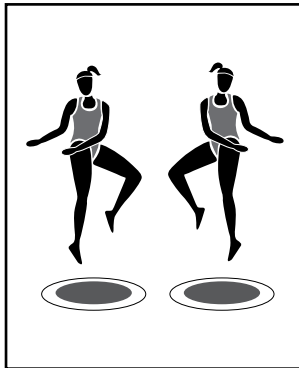
Fusson a helyszínen. Emelje fel a térdét magasra és mozgassa a karjait ellentétes irányba.

Ugrás felemelt kézzel



Kezdje úgy, hogy a lábai egymás mellett vannak, a karjai pedig oldalon. Ugorjon fel, mindkét karját emelje a feje fölé, a lábait pedig mozgátsa szét. Amikor leérkezik, állítsa a kezeit és a lábait a kiindulási pozícióba.

Elfordulás



Ugráljon felfelé, miközben elfordítja a kezeit és a felsőtestét a bal oldalra, a csípőjét és a térdeit pedig jobbra. Változtassa meg az irányt minden ugrásnál.

Magas és alacsony kirúgás



Ugorjon felfelé és rúgja ki magát az egyik lábával. Ugrálás közben a kezeit tegye a csípőjére. A következő ugrásnál alacsonyan rúgja ki magát a másik lábával.

Karbantartás

ÉRTESÍTÉS!

Sérülésveszély!

A szakszerűtlen karbantartás kárt tehet a trambuliban.

- Ellenőrizze a trambulint minden használat előtt, és cserélje ki az elhasználódott, sérült, vagy hiányzó alkatrészeket.
- A trambulin használata előtt távolítson el minden potenciális veszélyforrást.

Ezek a veszélyforrások a következők lehetnek:

- Hiányzó, nem megfelelően elhelyezett, vagy nem jól felszerelt védő párna **2**.
- Szúrások, repedések, vagy lyukak az ugráló matracon **1** vagy védő párnán.
- A varrásnak vagy az ugráló matrac szövetének vagy a védő párna anyagának meghibásodása.
- Megrepedt tekercsrugók **6**.
- Laza menetes lábak **3**.
- Megereszkedett ugráló matrac.
- Éles kiemelkedések a kereten vagy a tekercsrugókon.
- Törött vagy hiányzó tekercsrugók vagy az ugráló matracról levált tekercsrugók.
- Meghajlott vagy törött keret, vagy éles kiálló részek a kereten.

Tisztítás

ÉRTESÍTÉS!

Megrongálódás veszélye!

A trambulin szakszerűtlen tisztítása kárt okozhat.

- Ne használjon agresszív tisztítószeret, fém vagy nejlon sörteccel rendelkező keféket, éles vagy fém tisztító eszközöket, mint kések, kemény kaparók és hasonlók. Ezek károsíthatják a felületeket.

1. Nedves ruhával törölje le a trambulint.
2. Várja meg, hogy minden alkatrész teljesen megszáradjon.

Tárolás és szállítás

ÉRTESÍTÉS!

Megrongálódás veszélye!

A nem megfelelő tárolás károsíthatja a trambulint.

- Biztonságos, tiszta és száraz helyen tárolja a trambulint.
- Tartsa távol a trambulint a közvetlen napsugárzástól.
- Ne engedje a trambulín jogosulatlan használatát.
- Helyezze a védősapkákat **4** a menetes elemekre **5**, ha szétszereli a trambulint szállításhoz vagy tároláshoz.

Műszaki adatok

Modell:	FLX-TR-02
Átmérő:	92 cm
A trambulín keretének anyaga:	porfestett acélcső
Az ugráló matrac anyaga:	polipropilén (PP)
A párna anyaga:	poliuretán szivacs
Teherbírás:	max. 100 kg
EAN szám:	20041465
Cikkszám:	94062

Mivel a termékeinket folyamatosan tovább fejlesztjük és javítjuk, lehet, hogy tervezési módosításokra és technikai változtatásokra lesz szükség.

Ezt a felhasználói kézikönyvet PDF fájlként is le lehet tölteni a weboldalunkról:

www.flextrade.de

Leselejtezés

A csomagolás leselejtezése



A csomagolástól szelektív módon szabaduljon meg. A papírlemezt és a kartonpapírt újrahasznosítási célú papírgyűjtőbe, a csomagolóanyagokat a megfelelő hulladékgyűjtőbe helyezze.

A trambulín leselejtezése

A trambulint az odott ország előírásainak megfelelően selejtezze le.



Származási hely: Kína
Gyártó:

FLEXXTRADE GMBH & CO.KG
HOFSTR. 64
40723 HILDEN
GERMANY

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

94062



(HU) 00800 / 78747874



flexxtrade-hu@teknihall.com

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA:
FLX-TR-02

02/2017

3
ÉV
JÓTÁLLÁS