

Ważne

Jest bardzo istotne, by każda część trampoliny była regularnie i często sprawdzana. Brak regularnej kontroli może spowodować niepoprawne funkcjonowanie i być przyczyną wypadku.

Należy kontrolować napięcie ekspanderu by miał wszędzie naokoło jednakowe, równomierne napięcie.

- jeżeli ekspander będzie za mocno naciągnięty mata trampoliny będzie sztywna i mało elastyczna
- z kolei, jeżeli ekspander będzie za luźny może wystąpić zjawisko „zapadającej” się maty, co może narazić użytkownika na niebezpieczeństwo uderzenia o podłożę.

Zanim rozpocznesz....

Zrób koniecznie rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń na trampolinie. Co najmniej 5 minut rozciągania i skłonów pomoże Ci zapobiec ewentualnym urazom związanym naciągnięciem i nadwyrężeniem mięśni.

Rozpocznij ćwiczenia stopniowo, co drugi dzień, następnie ćwicz 5 razy w tygodniu.

Podskoki najlepiej jest wykonywać odmierzając czas każdego ćwiczenia lub ich ilość.

Rozpocznij od krótkich ćwiczeń i stopniowo powiększaj czas ich trwania.

Kiedy dobrze poznasz już ćwiczenia, możesz postarać się być bardziej kreatywnym i pomyśleć nad własnymi zestawami ćwiczeń. Dodaj do tego ulubioną muzykę. Polubisz jeszcze bardziej swoje treningi.



nowa szkoła
ul. POW 25, 90-248 Łódź,
www.nowaszkola.com
tel. (42) 630 17 28,
(42) 630 04 88, fax: (42) 632 73 28

Maintenance

It is vital that all parts are checked regularly and often.

Failure to do so may result in the product malfunctioning, and causing injury.

It is particularly important to check that the elastic in of even tension around the frame.

- too tight and the elastic will not expand
- too loose and there is a danger of the mat 'bottoming-out'.

How to start

Always warm us thoroughly before starting your workout. Do at least five minutes of stretching and bending to help prevent muscle pulls and strains.

Begin by training every other day on the aerobic Trampoline. After several weeks, start training five days a week. Rebounding is best preformed by timing each exercise or combination of exercises. Start by the minimum number of minutes and gradually increase to the maximum recommended.

After becoming familiar with the exercises, be innovative and develop your own routines. Combine various exercises and perform them to music and you will enjoy your workouts even more.

OSTRZEŻENIA!

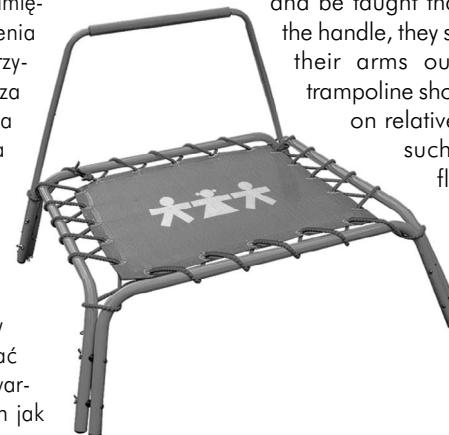
1. Nie nadaje się dla dzieci w wieku poniżej 3 lat – ryzyko utraty równowagi
2. Do użytku pod bezpośredniem nadzorem osoby dorosłej
3. Należy zachować opakowanie lub/i instrukcję. Zawierają one ważne informacje mogące być przydatne w przyszłości.
4. Użycowanie niezgodne z zaleceniami zwalnia producenta od odpowiedzialności za ewentualne szkody.



Trampolina z poręczą BO 1056

UWAGA!

Dziecko powinno wykonywać ćwiczenia na trampolinie wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej i musi pamiętać o tym, że ćwiczenia należy wykonywać trzymając się oburączka za poręcz. Trampolina powinna być używana na relatywnie miękkich podłożach takich jak podłoga pokryta wykładziną lub dywanem, jak również trawa. Nigdy nie należy ustawiać trampoliny na tak twardej powierzchniach jak beton czy asfalt.



IMPORTANT!

Children should always be supervised by an adult when using the trampoline, and be taught that when holding the handle, they should do so with their arms outstretched. The trampoline should only be used on relatively soft surfaces, such as carpeted floors of lawns, and never on hard surfaces, such as concrete or asphalt.

Zanim rozpocznesz montaż

- sprawdź i zapoznaj się ze wszystkimi częściami składowymi trampoliny.
- posortuj je według poniższej listy
- ponieważ trampolina zawiera dużo małych, łatwych do zgubienia części, zawsze woreczka z częściami przepinatacą lub do kuwety. Unikniesz w ten sposób stresu związanego z poszukiwaniem rozrzuconych części.

Produkt do montażu wyłącznie przez osobę dorosłą. Zachowaj tą instrukcję w celu ewentualnych konsultacji.

SI IN BO 1056 06/11

Prior to assembly

We recommend that all parts are identified and sorted using the parts list on below. Small parts can easily be lost and therefore we recommend that they are placed on a tray or something similar, to prevent frustration and disappointment later on.

This product must be assembled by adult. Please retain all information for future reference.

Listy części

Niebieska, siatkowana mata – 1
Ekspander – 1
Łącznik – 1
Boki stelaża – 4
Pionowa część uchwytu – 2
Zagięta część uchwytu – 1
Ochronka z pianki na uchwyty – 1
Krótki sworzeń – 4
Długi sworzeń – 8
Nakrętka (motylek) – 12
Podkładka blokująca – 2
Zatyczka 1 1/4 " – 8
Zatyczka 1" – 2
Sruby – 2
Dystans – 8

Parts list

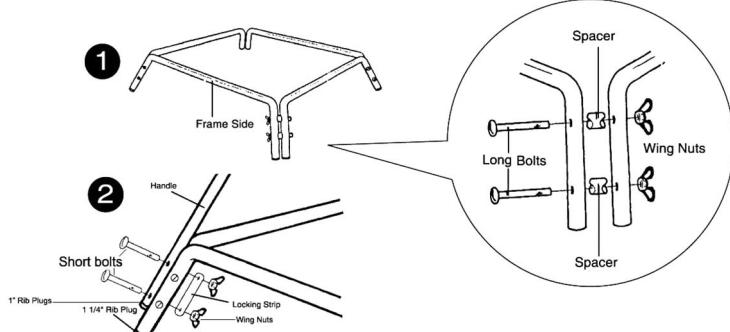
Blue mesh mat – 1
Elastic – 1
Connector – 1
Frame sides – 4
Handle uprights – 2
Handle bend – 1
Handle pads – 1
Short bolts – 4
Long bolts – 8
Wing nuts – 12
Locking strips – 8
1 1/4 "rib plugs – 8
1" rib plugs – 2
Screws – 2
Leg spacers – 8

Przydatne uwagi

W celu łatwiejszego montażu radzymy przykręcić nakrętki-motylki najpierw lekko tak, aby części były lekko połączone i dopiero po skręceniu wszystkich elementów tramplini należy je mocno dokręcić.

Useful tip

To make assembly easier, we recommend that the wing nuts should only be hand-tight until the last corner is put together, and then all corner joins should be fully tightened.

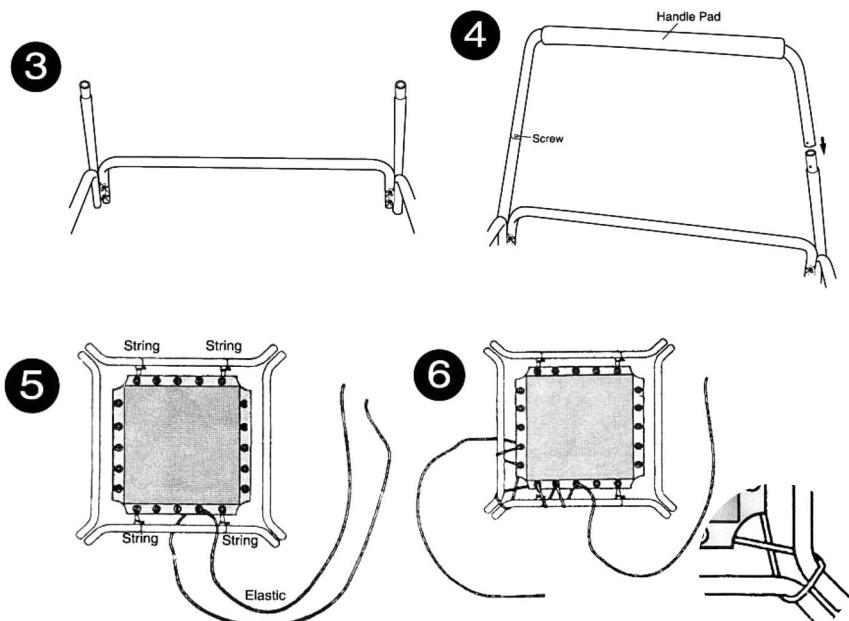


Ważne

Upewnij się, że krótkie sworznie zostały umiejscowione pomiędzy sworzniami nóg, w ten sposób uchwyt zostanie właściwie zamocowany.

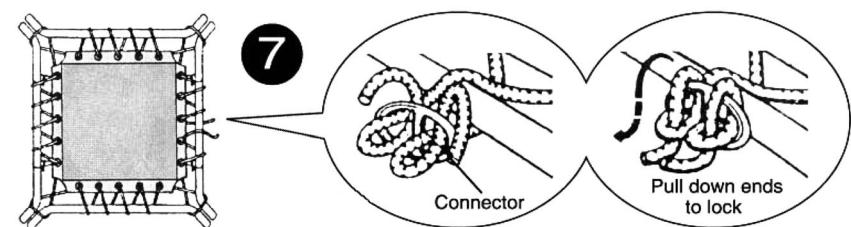
Important

Ensure that the short bolts are located between the leg bolts, so that the handle is fixed in place.



Przymocuj prowizorycznie matę używając w tym celu sznurka, sznuriwadeł itp. i zacznij nawlekać gumę (ekspander) tak jak pokazane na schemacie niżej.

Fix the mesh mat in position temporarily using string, or something similar, and lace the elastic, beginning as shown on the below.



Pamiętaj!

Kiedy skończysz przewlekać ekspander przez otwory w macie i zamontujesz na nim łącznik, należy koniecznie usunąć prowizoryczny sznurek!

Remember:

When you have finished lacing the elastic through the mat, and the connector is fitted, the string which has been holding the mat in place should be removed.