

Jurhan.com

BÝVANIE | DOMÁCNOSŤ | RELAX

Fitness trampolína MZFT120 čierna Ø120x35 cm



Kód tovaru: 109218

INŠTRUKCIE

POZOR! Dbajte na bezpečnostné a montážne pokyny, aby sa predišlo riziku poranenia resp. poškodenie produktu.



Len na domáce a komerčné použitie!

Dôležité: Pozorne si prečítajte tieto pokyny a uschovajte si ich na prečítanie na neskôr. Ak v budúcnosti dáte tento produkt niekomu inému, prosím nezabudnite odovzdať aj tento návod.

Malé časti a plastové vrecká uchovávajte mimo dosahu detí.
Nebezpečenstvo udusenía!

Skontrolujte všetky prvky, súčasti a diely, či nie sú poškodené. Napriek starostlivým kontrolám sa môže stať, že aj ten najlepší produkt sa počas prepravy poškodí. V prípade poškodenia nás prosím kontaktujte. Chybné diely môžu ohroziť vaše zdravie.

Výrobok nikdy neupravujte! Zmeny anulujú záruku.



VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE TÝKAJÚCE SA POUŽÍVANIA

UPOZORNENIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom. Toto je obzvlášť dôležité pre ľudí starších ako 35 rokov, alebo ľudí s už existujúcimi zdravotnými problémami.

Pred použitím tohto fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Výrobca neberie žiadnu zodpovednosť zranenia alebo poškodenia majetku v dôsledku nedbalého používania tohto produktu.

Poradte sa so svojim lekárom a uistite sa, že pri používaní nepodstupujete žiadne zdravotné riziko. Ak užívate nejaké lieky, ktoré ovplyvňujú vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak resp. hladinu cholesterolu, je mimoriadne dôležité poradiť sa s lekárom pred používaním trampolíny.

Toto tréningové zariadenie je určené na domáce použitie. Zariadenie bolo testované na telesnú hmotnosť 120 kg.

Dôležité:

- Dávajte pozor a počúvajte svoje telo! Ak pocítite závrat, bolesť na hrudníku, nevoľnosť, nezvyčajnú dýchavičnosť, závraty, alebo iné abnormálne príznaky, prestaňte toto zariadenie okamžite používať vyhľadajte lekársku pomoc.
- Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.
- Pred začatím cvičenia telo dostatočne zahrejte a natiahnite.
- Maximálna telesná hmotnosť užívateľa nesmie presiahnuť 120 kg.
- NENECHÁVAJTE deti bez dozoru pri používaní tohto zariadenia. Trampolína je určená len pre osoby staršie ako 14 rokov.
 - Trampolína je určená na používanie vo vnútri.



Jurhan.com

- Rukoväť slúži len na udržiavanie rovnováhy, nie je určená na opieranie sa celou váhou tela.
- Neskáčte na trampolínu zo zvýšených pozícií, ako napríklad zo stola alebo stoličky.
- Toto zariadenie používajte iba na rovnom a pevnom povrchu. Uistite sa, že máte dostatok miesta na pohyb.
- **NEPOUŽÍVAJTE** toto zariadenie, ak má známky poškodenia. Používajte ho iba vtedy, ak je v perfektnom technickom stave.
- Toto zariadenie nesmie súčasne používať viac ako jedna osoba.
- Pri používaní tohto zariadenia noste vhodné cvičebné oblečenie.
- Tréningová obuv by mala byť pevná s protišmykovou podrážkou.
- Toto zariadenie nie je určené na používanie osobami (vrátane detí) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami.

ÚČEL POUŽITIA

Fitness trampolína je určená na domáci tréning vo vnútri. Trampolína nie je určená na skákanie do výšky, saltá a podobne. Zariadenie môže používať iba jedna osoba, nepresahujúca maximálnu hmotnosť 120 kg. Fitness bicykel nie je detská hračka a je nevhodný pre deti do 14 rokov. Fitness trampolína nie je vhodná na lekárske, alebo terapeutické použitie.

Výrobok používajte len na účel, na ktorý je určený. Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za poškodenie spôsobené neúmyselným použitím.

Jurhan.com



NÁVOD NA ROZBALENIE

Otvorte krabicu a vyberte produkt.












Po vybalení skontrolujte, či výrobok nie je poškodený a či je kompletný. Následné reklamácie nie je možné akceptovať.

Tento produkt je prísne testovaný a spĺňa všetky normy stanovené Európskou úniou. Napriek tomu, môžete po rozbalení cítiť mierny plastový zápach, ktorý ale nemá žiadny vplyv na zdravie. Odporúča sa produkt rozbaľiť v dobre vetranom priestore, zápach by sa mal do pár dní stratiť.

ZOZNAM DIELOV:

		Označie dielu	Počet kusov
	Rám trampolíny	TR01	3
	Nohy trampolíny	TR02	6
	Podložka na skákanie	TR03	1



	Elastické gumené lanká	TR04	36
	Rukoväť tvare T	TR05	1
	Nastaviteľná rukoväť	TR06	1
	Spodná časť rukoväte	TR07	1
	Spojovací diel	TR08	1
	Francúzsky kľúč	TR09	1
	Kľúč	TR10	1
	M8x80mm skrutky rámu	TR11	2
	M8x35mm skrutka na nastaviteľnú rukoväť	TR12	1
	M8x15mm skrutky	TR13	4
	Napínač lán	TR14	1



MONTÁŽ

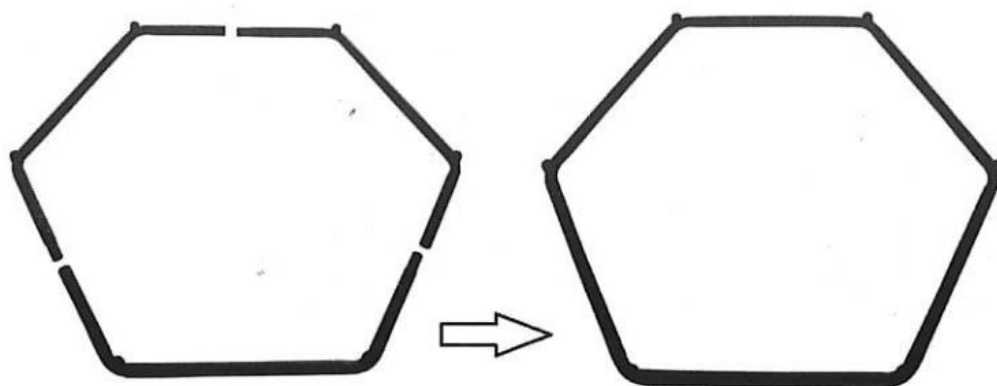
Poznámka: Skladajte trampolínu na rovnom povrchu. Je nevyhnutné, umiestniť deku, alebo inú podložku popod diely, aby nedošlo k poškriabaniu podlahy.

Pri skladaní sú potrebné dve osoby.

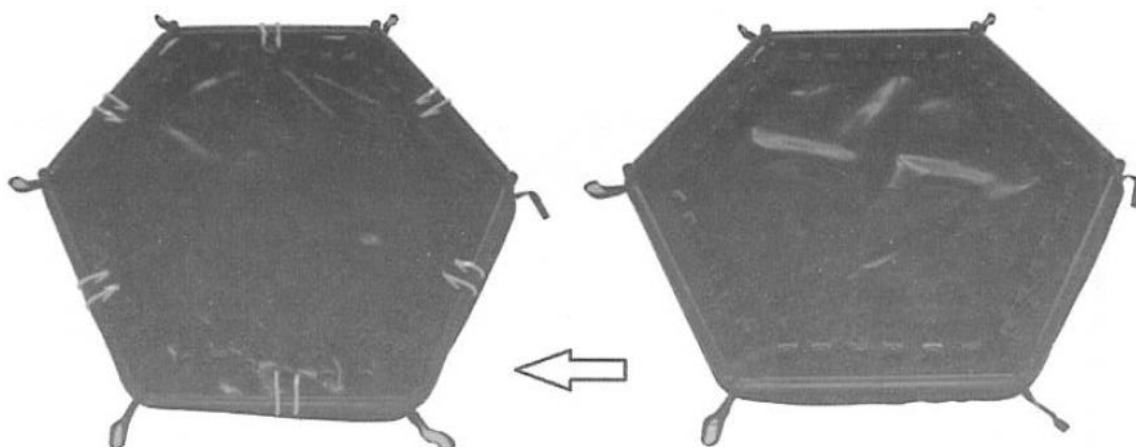
Tampolína môže byť zložená s/alebo bez rukoväte, podľa preferencií používateľa. (Montážne kroky 5-10 môžete preskočiť, ak si prajete zmontovať trampolínu bez rukoväte).

1. Rozložte všetky diely na podlahu, spojte tri časti rámu (TR01) ako je zobrazené na obrázku.

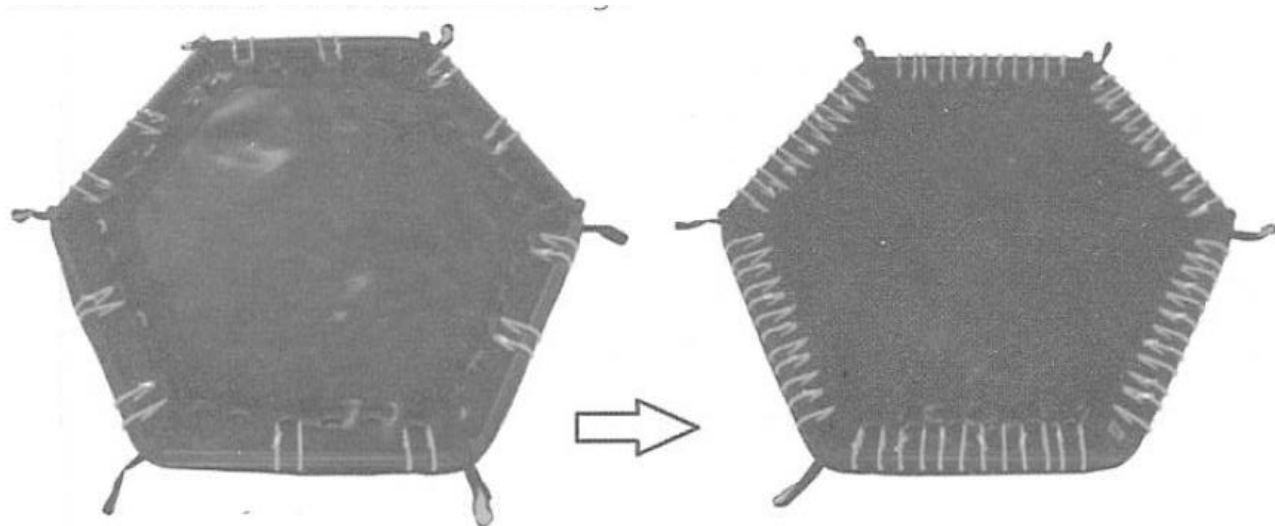




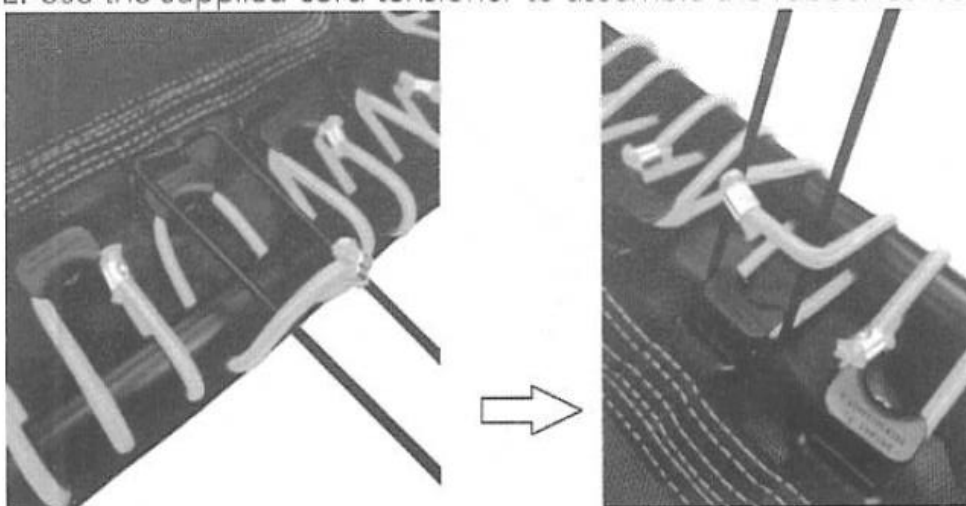
2. Umiestnite podložku na skákanie (TR03) na podlahu s úchytkami na nohy smerujúcimi nahor. Umiestnite rám na podložku (uistite sa, že úchytky nôh taktiež smerujú nahor.) Spojte gumové lanká (TR04) s hákmi na podložke na skákanie a s rámom, použitím slučky.



3. Pokračujte omotávaním zvyšného gumeného lanka, ako vidíte na obrázku. Uistite sa, že gumené lanko neprekrýva úchytky na nohy.

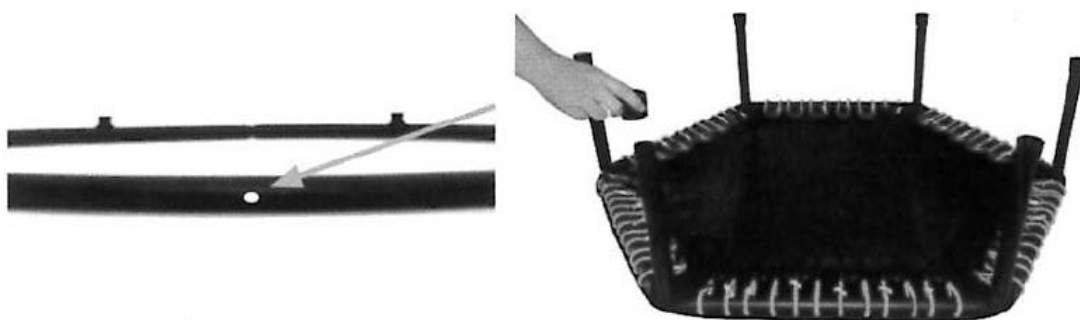


Poznámka: Použite priložený napínač lán na montáž gumeného lanka.



4. Pripojte nohy (TR02) k rámu.

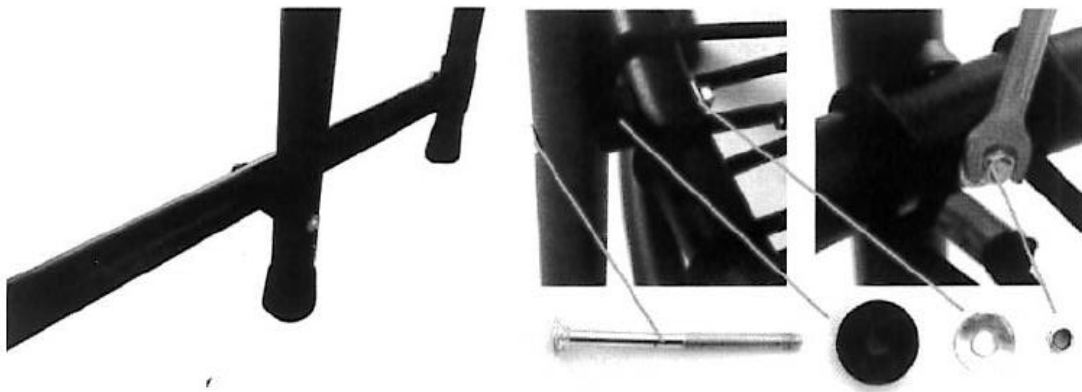
5. V jednej časti rámu je diera v strede, tá je potrebná na namontovanie opornej rukoväte. Odstráňte dve krytky, zo spodnej strany nôh, medzi ktorými je táto diera.



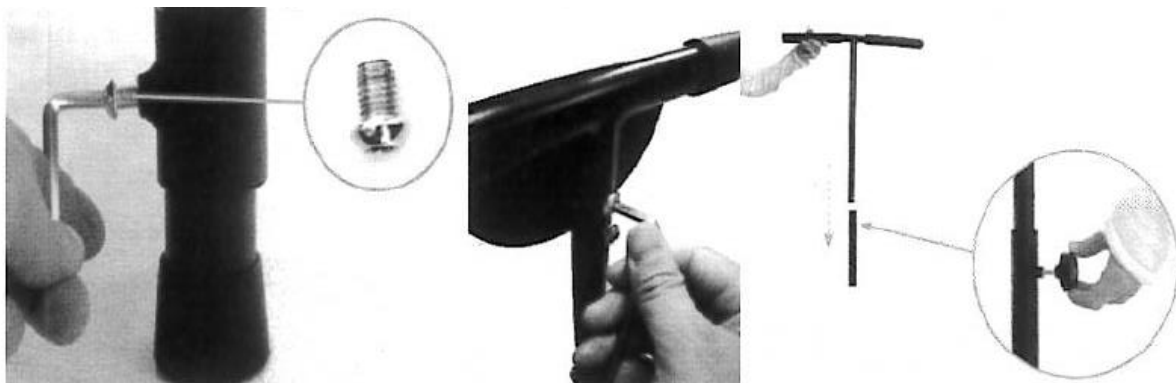
6. Zasuňte spájajúci diel (TR08) na nohy a presuňte krytky. Otočte trampolínu.



7. Teraz upevnite rukoväť (TR07) so spájajúcim dielom (TR08) a s rámom skrutkami.



8. Teraz upevnite spájajúci diel (TR08) so skrutkou (TR13).



9. Spojte rukoväť v tvare T (TR05) a polohovateľnú tyč (TR06) so šróbom (TR13).

10. Potom posuňte rukoväť do najnižšej polohy. Rukoväť nastavte do požadovanej polohy a upevnite šróbom (TR12)

INFORMÁCIE O TRÉNINGU:

Jurhan.com



Zlepšuje vašu fyzickú zdatnosť, posilňuje vaše svaly a pomáha vám v s chudnutím.

Zaujmite správne držanie tela

- Počas celého tréningu udržiavajte vzpriamený postoj.

1. Fáza zahrievania

Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal trvať asi 30 sekúnd.

