

# TRAMPOLÍNA Ø 100 cm s madlom

## NÁVOD NA POUŽÍVANIE Model: CFTW-40"

Vážený zákazník,  
ďakujeme Vám za dôveru, ktorú ste nám prejavili kúpou tohto výrobku. Tento návod na obsluhu je súčasťou výrobku. Obsahuje dôležité pokyny k uvedeniu výrobku do prevádzky a na jeho obsluhu. Ak výrobok odovzdáte iným osobám, dbajte na to, aby ste im odovzdali aj tento návod. Ponechajte si tento návod, aby ste si ho mohli kedykoľvek prečítať!

### Zostavenie:

Vybalte z boxu všetky diely a skontrolujte kompletnosť vid'. obr. 1 a 2



Nasadte nohy trampolíny podľa vyobrazenia vid'. obr. 3 a 4



Madlo zostavte podľa vyobrazenia vid'. obr. 5 až 9



Inštalácia madla k trampolíne:

- A) nasadte na konce nôh gumové koncovky vid'. obr. 10
- B) Na spodnú časť nohy madla nasadte dve plastové objímky vid'. obr. 11
- C) Spodnú časť nohy madla fixujte k nohám trampolíny pomocou objímok vid'. obr. 12
- D) Rovnakým spôsobom fixujte druhú nohu madla.
- E) Trampolína je teraz kompletná, pripravená na použitie vid'. obr. 13





### **DÔLEŽITÉ:**

Uistite sa, že nohy a madlo sú bezpečne a pevne inštalované na svojom mieste pred každým použitím trampolíny. Uistite sa pred začiatkom cvičenia, že je podlaha rovná, a že strop je dostatočne vysoko. Nepoužívajte túto trampolínu na premytí a ďalšie gymnastické prvky.

### **AKO ZAČAŤ:**

Vždy sa pred cvičením starostlivo rozohrejte. Aspoň päť minút sa precvičujte, aby ste zabránili natiahnutiu svalov. Pre začiatok trénujte na aerobic trampolíne každý druhý deň. Po pár týždňoch cvičenia začnite trénovať päť dní v týždni. Načasujte si jednotlivé cviky, alebo kombinácie cvikov. Začínajte na minimálnom počte minút a postupne počet zvyšujte až do odporúčaného maxima.

Po starostlivom zoznámení so všetkými cvikmi buďte tvoriví a vytvorte si vlastný cvičebný plán. Kombinujte rôzne cviky a k väčšiemu potešeniu z cvičenia si pustite ako sprievod hudbu.

### **UŽITE SI ZÁBAVU!**

**Cvičte kdekoľvek - doma alebo v kancelárii.**

**Zvýšte svoju koordináciu, rovnováhu a pohyblivosť.**

**Naťahujte a tvarujte vaše nohy.**

**Spalujte kalórie pri posilňovaní vášho kardiovaskulárneho systému.**

## **VAROVANIE**

- ZOSTAVENIE SMIE VYKONAŤ**
- LEN DOSPELÁ OSOBA**
- MAXIMÁLNE ZAŤAŽENIE**
- TRAMPOLÍNY JE 100 KG !!!**

## DÔLEŽITÉ:

1. **Dôležité - Pravidelne kontrolujte stav trampolíny, aby ste sa uistili, že nie je poškodená. Všetky poškodené diely by mali byť okamžite vymenené.**
2. **Poznámka - Tento fitness nástroj je zostavený pre domáce použitie a nemal by byť používaný ako hračka. Deti, by nemali byť ku stroju púšťané.**
3. **Tento fitness nástroj by mal byť používaný len v priestoroch, kde je dost' miesta, aby mohlo byť cvičenie vykonávané správne. Nepoužívajte v malých priestoroch, alebo v miestnostiach s nízkym stropom.**
4. **Dôležité - Pred začiatkom cvičebného programu by mala prebehnúť konzultácia o vhodnosti cvikov s Vaším lekárom. Nadmerné alebo zlé cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.**

## Varovanie!!!

- 1) Len pre jednu osobu.
- 2) Skáčte uprostred.
- 3) Okuliare, šperky a hodinky musia byť dané dole a vrecká vyprázdnené.
- 4) Kryt a povrch skákacej plochy musí byť kompletne suchý.
- 5) Pozor na zdravotné riziká (zranenie členka atď.).
- 6) Neskákať pod vplyvom alkoholu, drog alebo s cigaretou.
- 7) Vykonávajte pravidelné kontroly výrobku a meňte poškodené diely.
- 8) Neskákať v tme.
- 9) Je zakázané liezť pod trampolínu.
- 10) Neumiestňujte žiadne predmety pod trampolínu.
- 11) Neskákať na trampolínu z iných objektov.
- 12) Trampolína musí byť používaná iba na rovnom, suchom povrchu.
- 13) Trampolína, nie je určená pre verejné využitie (napr. školské ihrisko), je určená len pre domáce využitie.



## Vysvetlenie symbolov z labelu na výrobku

- 1) Počas používania trampolíny nefajčite.
- 2) Skáčte bez topánok.
- 3) Neskáčte na trampolíne ak ste tehotná.
- 4) Neskáčte ak máte problémy s vysokým krvným tlakom.
- 5) Nerobte žiadne saltá, premety ani kotrmelce.
- 6) Nesmie skákať viac ako jedna osoba.
- 7) Odstráňte všetky ostré predmety, ktoré by mohli trampolínu poškodiť.

## Ochrana životného prostredia

### Informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení

Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, produkt nevyhadzujte do bežného odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobok odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadať od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi delené pokuty.

### Servis

V prípade, že po zakúpení výrobku zistíte akúkoľvek chybu, kontaktujte servisné oddelenie. Pri používaní výrobku sa riadte pokynmi uvedenými v priloženom návode na použitie. Reklamácia nebude uznaná, pokiaľ ste výrobok pozmenili alebo ste sa neriadili pokynmi uvedenými v návode na použitie.

### Záruka sa nevzťahuje

- na prirodzené opotrebovanie funkčných častí prístroja v dôsledku

bežného používania

- na servisné zásahy súvisiace so štandardnou údržbou výrobku (napr. čistenie, výmena dielov podliehajúcich bežnému opotrebovaniu)
  - na závlady spôsobené vonkajšími vplyvmi (napr. klimatickými podmienkami, prašnosťou, nevhodným používaním a pod.)
  - na mechanické poškodenie v dôsledku pádu výrobku, nárazu, úderu a pod.
  - na škody vzniknuté neodborným zaobchádzaním alebo použitím výrobku v rozpore s návodom na obsluhu, pretážením, použitím nesprávnych alebo neoriginálnych dielov, pri použití nevhodného alebo neoriginálneho príslušenstva alebo nevhodných nástrojov a pod.
  - na škody vzniknuté použitím neoriginálnych adaptérov alebo na použitie originálneho adaptéra k inému výrobku. Je vždy nutné dodržať vzájomnú kompatibilitu v rámci jedného výrobku.
- U reklamovaných výrobkov, ktoré neboli správne zabezpečené proti mechanickému poškodeniu pri preprave nesie riziko prípadnej škody výhradne majiteľ. Dodávateľ si vyhradzuje právo na prípadne zmeny v návode na používanie a neručí za možné tlačové chyby. Vyobrazenie a popis sa môžu líšiť od skutočnosti v závislosti od modelu.