

AQUALING  
**GTR**  
TRAMBULIN

# ***TRAMBULIN***



**GTR 902 Lotus trambulin 244cm**

**GTR 903 Lotus trambulin 305cm**

Köszönjük, hogy a trambulinunkat választotta. Reméljük, hogy sok órányi szórakozást és élvezetet nyújt. A trambulinozás kiváló kikapcsolódási lehetőség, és nagyon hasznos a fizikai erőnlét szempontjából is. A trambulinunk kényelmes és egyszerű módot nyújt testének edzésére, valamint boldogabb és egészségesebb életmód elérésére.

Élvezd a trambulin használatát!

# ÁLTALÁNOS BIZTONSÁG



## FIGYELEM

- Figyelmeztetés. A trambulín szabadtéri használatra szolgál.
- Figyelmeztetés. A trambulint egy felnőttnek kell összeszerelnie az összeszerelési utasításoknak megfelelően, majd az első használat előtt ellenőrizni kell.
- Figyelmeztetés. Csak egy felhasználó. Ütközésveszély.
- Figyelmeztetés. Ugrálás előtt mindig zárja be a háló nyílását.
- Figyelmeztetés. Ugrálás cipő nélkül.
- Figyelmeztetés. Ne használja a szőnyeget nedves állapotban.
- Figyelmeztetés. Ürítse ki zsebeit és kezeit ugrálás előtt.
- Figyelmeztetés. Mindig ugorj a szőnyeg közepére.
- Figyelmeztetés. Ugrás közben ne egyél.
- Figyelmeztetés. Ne hagyd el a trambulint ugrás közben.
- Figyelmeztetés. 2 óra folyamatos használat.
- Figyelmeztetés. Ne használja erős szélben és rögzítse a trambulint.

### A trambulín biztonsági utasításai

- Ellenőrizze az összes csavar szorosságát, és szükség esetén húzza meg őket.
- Ellenőrizze, hogy az összes rugós (gödörcsapos) kötés továbbra is sértetlen-e és játék közben nem mozdulhat-e el. A szabadtéri trambulínokat olyan eszközökkel kell felszerelni, amely erős szélviszonyok között elkerüli a szél okozta elmozdulást (pl. Acélrudak a talajban vagy olyan terhelések, mint a homokzsák vagy a vízzsákok), és / vagy a szélfogó elemeket, például a hálót és a szőnyeget el kell távolítani.
- Egyes országokban a téli időszakban a hóterhelés és az alacsony hőmérséklet károsíthatja a trambulínt.
- Javasoljuk, hogy távolítsa el a havat, a szőnyeget és a burkolatot bent tárolja.
- Ellenőrizze, hogy a szőnyeg, a párnázat és a burkolat hibátlan-e.
- Cserélje ki az ugrószőnyeget két év elteltével, a vázat egy év után, és a rugópárnát egy év használat után.
- A trambulín használata közben győződjön meg arról, hogy a horog-hurok rögzítőelemek megfelelően vannak-e zárva.
- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a betétek és a burkolatok fel vannak erősítve a trambulínra.
- Ügyeljen arra, hogy egyszerre csak egy ember ugráljon a trambulínon.
- Mindig felügyelje a gyerekeket, amíg a trambulint használják.
- Mielőtt bonyolultabb mozgással próbálkozna, először tanulja meg az alapvető ugrálásokat.
- A ruházatnak rengeteg testmozgást kell lehetővé tennie, anélkül, hogy lötyögne és zavaróvá válna az ugró számára.
- Viseljen zsinóroktól, kampóktól, hurkóktól mentes ruhadarabokat vagy bármit, ami a trambulín használata közben megakadhat, és összefonódást vagy fojtást eredményezhet. Csatokat, ékszereket és öveket nem szabad viselni, mert ezek károsíthatják a trambulín szőnyegét, vagy sérülést okozhatnak az ugrónak, ha beleakadnak a trambulín szövetébe.
- A cipőt le kell venni, mert károsíthatja az ugrófelületet és növelheti a sérülések kockázatát.
- A trambulínon való felelőtlen ugrálás veszélyes, és súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. A trambulínok, mint visszapatpanó eszközök, megszokhatatlan magasságokba és testmozgásokba lendítik a felhasználót.
- Ne próbáljon meg bukfencezni. A fejre vagy a nyakra történő érkezés súlyos sérülést, bénulást vagy halált okozhat, még a trambulín közepére érve is.
- Ne engedjen egynél több személyt a trambulínra. Egyszerre több személy általi használat súlyos sérüléseket okozhat.
  - A trambulint csak érett, hozzáértő személy felügyelete mellett használja. Nem ajánlott hat év alatti gyermekek számára.
  - Tartsa távol a kisgyermeket és háziállatokat a trambulíntól, beleértve a trambulín használatát és szerelését is.

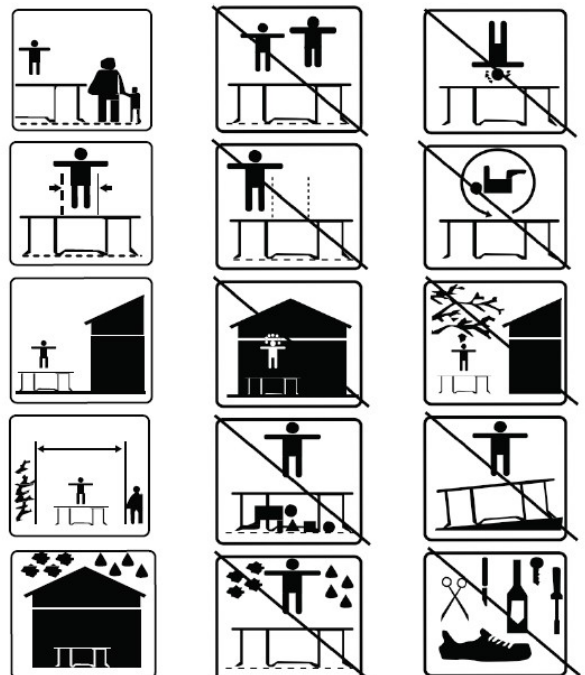
- Minden használat előtt ellenőrizze a trambulint. Győződjön meg arról, hogy a keret párnája helyesen és biztonságosan van elhelyezve. Cserélje ki a kopott, hibás vagy hiányzó alkatrészeket.
- Mássz fel és le a trambulról. Veszélyes gyakorlat a trambulról a padlóra vagy a talajra ugrani leszálláskor, vagy a trambulra ugrani szereléskor. Ne használja a trambulint ugródeszkaként más tárgyakhoz.
- Hagyja abba a pattogást a térd hajlításával, amikor a lábak érintkeznek a trambulin ágával. Tanulja meg ezt a készséget, mielőtt mással próbálkozna.
- Mielőtt fejlettebb képességekkel próbálkozna, alaposan ismerje meg az alapvető pattanásokat és a testhelyzeteket. Különböző trambulin tevékenységek hajthatók végre az alapok különböző sorozatokban és kombinációkban történő elvégzésével, egyik alapvető mozdulat elvégzésével a másik után, lábakkal vagy anélkül pattogva közöttük.
- Kerülje a túl magas ugrálást. Maradjon alacsonyan, amíg a visszapattanás ellenőrzése és az ismételt leszállás a trambulin közepén el nem érhető. Az irányítás fontosabb, mint a magasság.
- Felemelt fejjel fókuszálja a szemét a trambulin kerülete felé. Ez segít visszaszorítani a pattogást.
- Kerülje az ugrálást fáradt állapotban. Tartsa rövidre a fordulatokat.
- Ha nem használja a trambulint, rögzítse megfelelően. Védje az illetéktelen használatától. Ha trambulinlétrát használnak, a felügyelőnek el kell távolítania a trambulról, amikor elhagyja a területet, hogy megakadályozza a hat év alatti gyermekek felügyelet nélküli hozzáférését.
- Tartson távol olyan tárgyakat, amelyek zavarhatják a felhasználót. Tartsa tisztán a helyet a trambulin körül.
- Ne használja a trambulint alkohol vagy drog hatása alatt.
- A trambulin felszereléssel kapcsolatos további információkért vegye fel a kapcsolatot a gyártóval.
- A készségképzéssel kapcsolatos információkért vegye fel a kapcsolatot egy minősített trambulin oktatóval.
- Csak akkor ugorjon, ha az ág felülete száraz. A szél vagy a levegő mozgása legyen nyugodt vagy gyengéd. A trambulin nem használható erős szélben.
- A trambulin használata előtt olvassa el az összes utasítást. A trambulin gondozására, karbantartására és használatára vonatkozó figyelmeztetések és utasítások tartalmazzák a berendezés biztonságos, élvezetes használatának elősegítését.
- Ez a trambulin csak otthoni használatra szolgál. Ne használja intézményi vagy kereskedelmi célokra. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása kisebb vagy közepes sérülést okozhat.
- A fogyasztó által az eredeti trambulinnon végzett módosításokat (pl. Tartozék hozzáadása) a gyártó utasításainak megfelelően kell végrehajtani.

### Biztonsági utasítások a hálózhoz

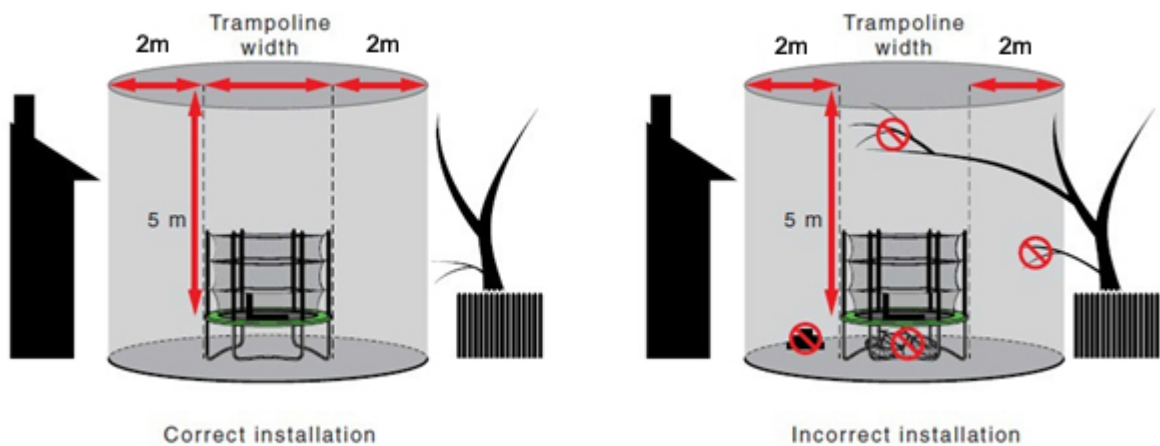
- Ne ugráljon a trambulinhálózhoz.
- Ügyeljen arra, hogy a közelében ne gyújtson tüzet. Szeles körülmények között a szikra és a parázs jelentős távolságokat képes megtenni, és lyukakat égethet a burkolat hálójában.
- Bármely nagyméretű trambulin, beépített hálózval, nagy szélben felborulhat, személyi sérülést vagy anyagi kárt okozhat. Javasoljuk, hogy távolítsa el a trambulin burkolatát, és erős szél esetén bontsa szét a trambulint.
- 2 év használat után cserélje ki a hálót és / vagy a házat.



**FIGYELEM:** Mielőtt bármilyen testmozgást vagy kondicionáló programot elkezdene, kérjen személyi orvosától, egy teljes fizikai vizsgálatot. Ez különösen fontos, ha Ön 6 évesnél idősebb, még soha nem végzett edzést, terhes vagy bármilyen betegségben szenved.



- UTASÍTÁSOK A HELYSZÍNI ÖSSZESZERELÉSHEZ
- Helyezze a trambulint síkfelületre, ütécscillapító tulajdonságokkal, mint például a fű, és győződjön meg arról, hogy az kellően stabil ahhoz, hogy megakadályozza annak elborulását és / vagy elfújását. Homokzsákok vagy csapok lehetnek megfelelő rögzítési eszközök.
- Az ágy magasságától mérve tartson legalább 5 m szabad teret, hogy a felhasználók véletlenül ne érintkezzenek olyan veszélyekkel, mint például az elektromos vezetékek, a faágak vagy a ruhaszárító kötél.
- Tartson legalább 2 m távolságot a trambulin minden oldalán. Ez a terület nem tartalmazhat betont, bitument, téglát vagy más kemény felületet, mivel ezek súlyos sérüléseket okozhatnak, ha a felhasználók leesnek a trambulinról.
- Ne helyezze a trambulint más tárgyak tetejére, és ne tároljon semmit a trambulin ágy alatt.
- MEGJEGYZÉS: A gyerekek megsérülhetnek, amikor a trambulinon ugrálnak, például kerti szerszámokon, kerékpárokon stb.
- Tartsa tisztán a trambulin körüli területeket. Helyezze a trambulint a falaktól, építményektől, kerítésektől és más játszóterektől távol.
- A trambulin nem földbe ásható.
- A trambulin nem szerelhető fel más ütköző létesítmények közelében (például párnás medencék, hinták, csúszkák, mászóakák)
- Helyezze a trambulint jól megvilágított helyre.



## ELLENŐRZÉSI LISTA

Ennek a trambulinnak az alkatrészei a használat és a környezeti feltételek, például a napfény, az eső, a só és a hó hatására különböző mértékben romlanak. Minden használat előtt feltétlenül ellenőrizze a trambulint, és a további használat előtt cserélje ki a kopott, hibás vagy hiányzó alkatrészeket. Csak a gyártó által ajánlott alkatrészeket használjon. Kérjük, használja az alábbi ellenőrzési listát megfelelő útmutatóként a gyakori termékbiztonsági ellenőrzéshez.

## SZERELÉSI ÚTMUTATÓ



**Csak felnőtt szerelje össze.**

**A trambulin összeállításához** csak a termékhez mellékelt speciális rugós rakodó eszközre van szükség. A használaton kívüli időszakokban ez a trambulin könnyen szétszerelhető és tárolható.

### FIGYELMEZTETÉSEK:

A trambulin összeállításához mindig használjon két vagy több erős embert.

Az összeszerelés során tartsa távol a gyerekeket és a háziállatokat a trambulintól.

Tartsa távol az ujjait azoktól a helyektől, ahol becsíphetik vagy befoghatják.

A trambulin használata előtt fel kell szerelni a vázpárnát.

Ne próbálja meg összeszerelni a trambulint, ha hiányzik valamilyen alkatrész.



## ÖSSZESZERELÉS ELŐTT

Kérjük, olvassa el a táblázatot az alkatrészleírásokhoz és számokhoz. Az összeszerelési utasítások ezeket a leírásokat és számokat használják referenciaként.

Győződjön meg arról, hogy minden felsorolt alkatrész megvan. Ha hiányzik valamilyen alkatrész, kérjük, forduljon a vásárlás helyéhez.

**Kérjük, használjon kesztyűt, hogy megvédje kezét az esetleges horzsolásos sérülésektől az összeszerelés során.**

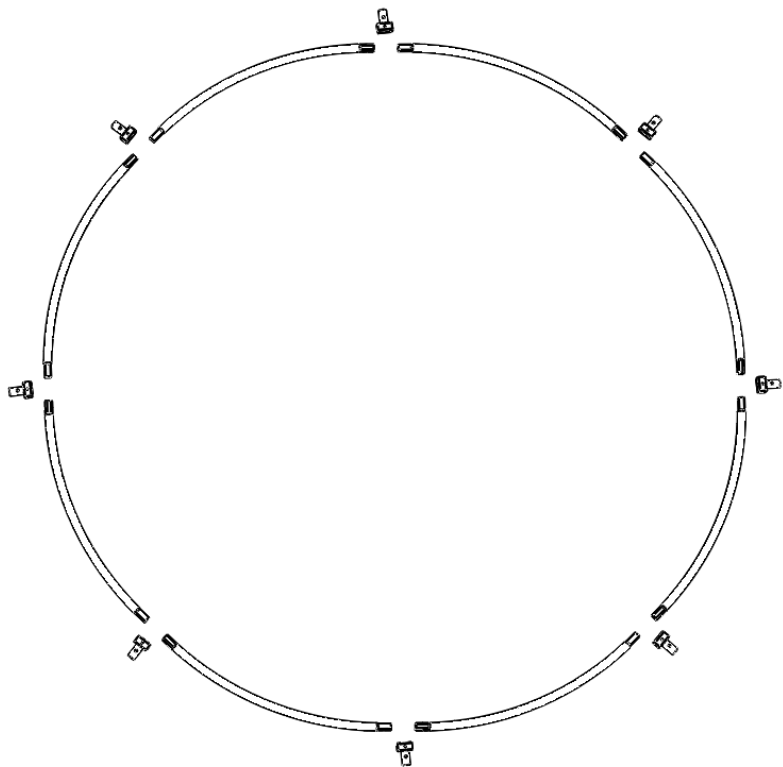
## ALKATRÉSZ LISTA

| S.Sz. | Leírás               | 8FT | 10F<br>T | 12FT | 13FT | 14FT | 15FT | 16FT |
|-------|----------------------|-----|----------|------|------|------|------|------|
| 1     | Ugráló matrac        | 1   | 1        | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    |
| 2     | Biztonsági párna     | 1   | 1        | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    |
| 3     | Felső síncső         | 8   | 8        | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   |
| 4     | T aljzat A           | 8   | 8        | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   |
| 5     | B csatlakozó         | 8   | 8        | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   |
| 6     | Lábcső               | 8   | 8        | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   |
| 7     | Függőleges cső       | 8   | 8        | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   |
| 8     | Rugó                 | 40  | 56       | 72   | 84   | 84   | 96   | 10   |
| 9     | Rugós horog          | 1   | 1        | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    |
| 10    | Alsó pózna A         | 8   | 8        | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   |
| 11    | Felső pózna B        | 8   | 8        | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   |
| 12    | Alsó pózna hüvely A  | 0   | 0        | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| 13    | Felső pózna hüvely B | 0   | 0        | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| 14    | Alátét               | 8   | 8        | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   |
| 15    | Hosszú csavar        | 8   | 8        | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   |
| 16    | Anyá                 | 8   | 8        | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   |
| 17    | Biztonsági háló      | 1   | 1        | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    |
| 18    | Csavar               | 24  | 24       | 36   | 36   | 36   | 36   | 36   |
| 19    | Csavarkulcs          | 1   | 1        | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    |
| 20    | Felső üvegszál       | 8   | 8        | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   |
| 21    | Üvegszálás kötés     | 8   | 8        | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   |
| 22    | Használati utasítás  | 1   | 1        | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    |
| 23    | Kötél                | 5   | 6        | 7    | 7    | 8    | 9    | 10   |

# ÖSSZESZERELÉS

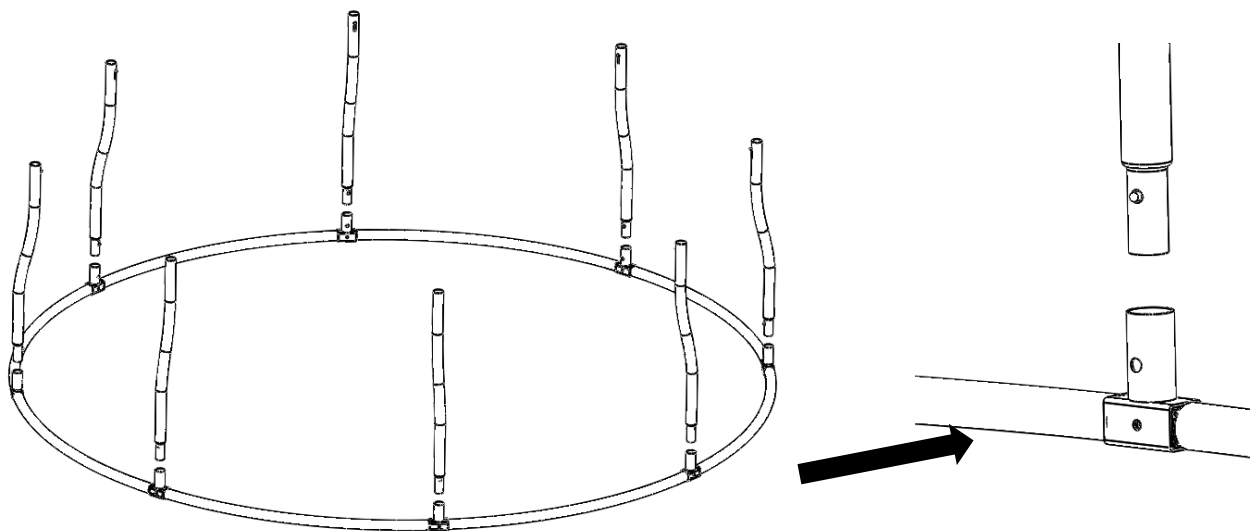
## 1. lépés: A lábcsővek összeszerelése

Helyezze a lábcövet (# 6) és a T foglalatot A (# 4) az alábbi képen látható módon. Kérjük, helyezze a csöveket az A T foglalatba. Győződjön meg arról, hogy az A T foglalat rögzítő furatai befelé néznek az ugrászőnyeg felé.

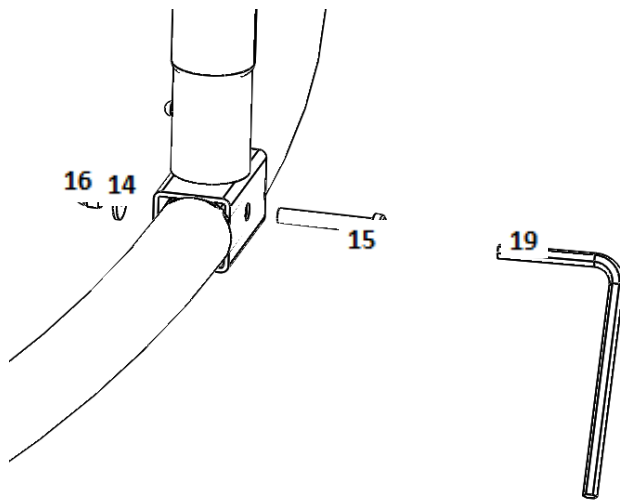


## 2. lépés: A függőleges csövek összeszerelése

- Csatlakoztassa a függőleges csövet (# 7) a T aljzathoz (# 4). Győződjön meg arról, hogy a rögzítő csapok a rögzítő furatokhoz és a csapszegek rögzített helyzetébe vannak-e igazítva.



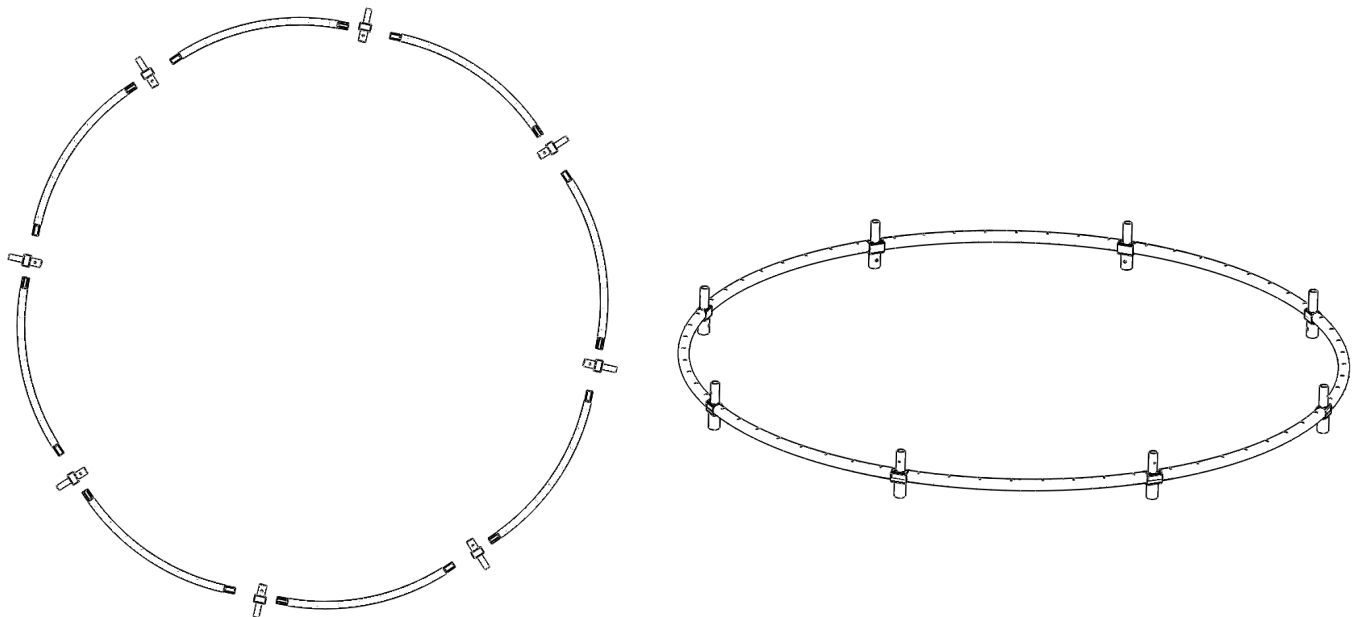
- Rögzítse a függőleges csövet a lábcsőhöz hosszú csavarral (15 #), alátéttel (# 14) és anyával (# 16) csavarkulccsal (# 19).



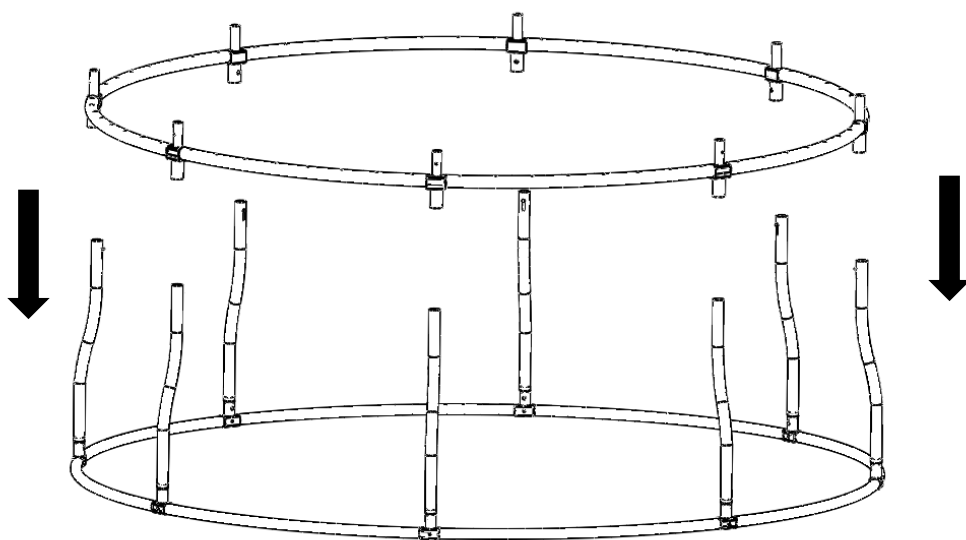
### 3. lépés: A felső síncsövek összeszerelése

Helyezze a felső síncsövet (# 3) és a B foglalatot (# 5) az alábbi képen látható módon. Kérjük, csúsztassa a felső síncsöveket a B foglalatba.

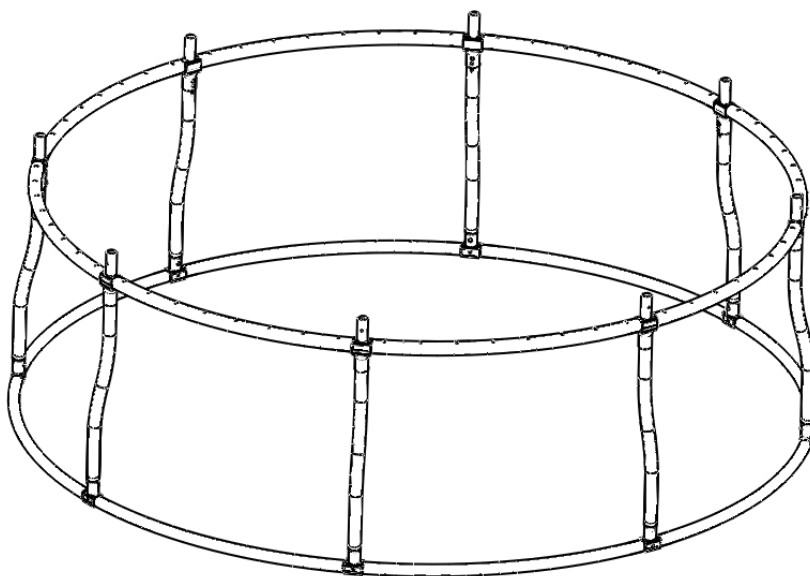
**Kérjük, vegye figyelembe:** A B foglalat rögzítő furatai befelé néznek az ugrászőnyeg felé.



**4. lépés: A felső síncső összeszerelése a lábcsővekhez**



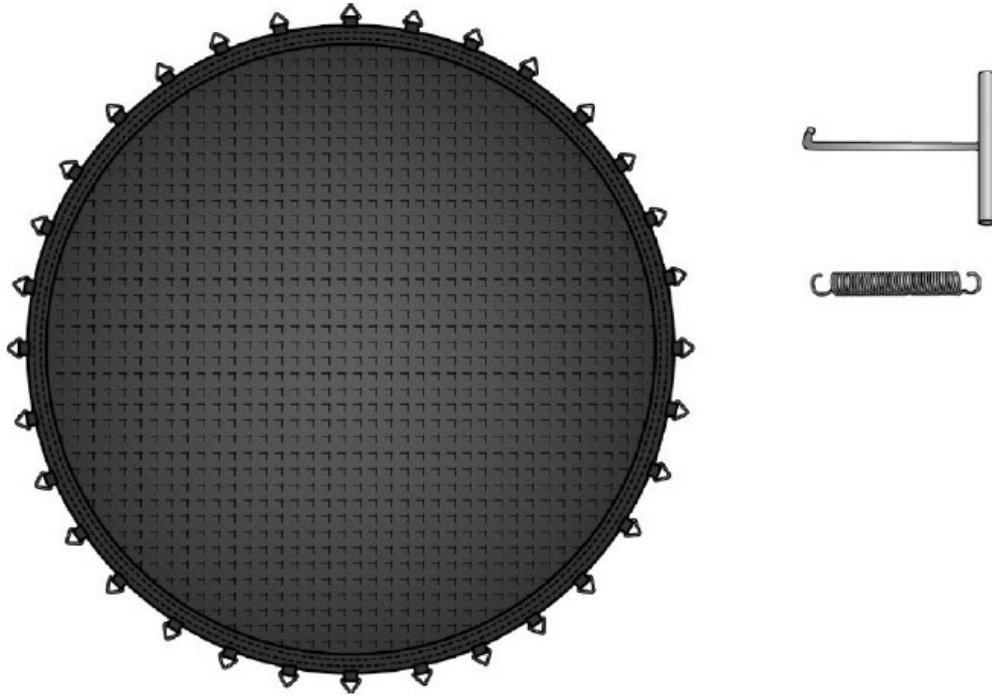
Az összeszerelés befejezése után a trambulín vázának az alábbi ábra szerint kell kinéznie.



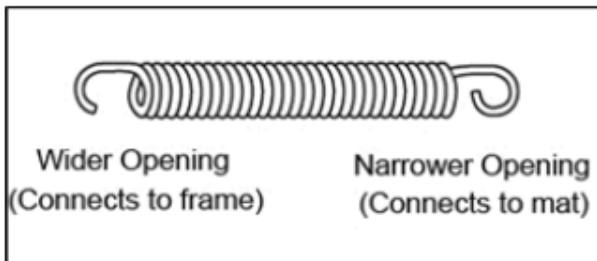


## 5. lépés: Csatlakoztassa a trambulinszőnyeget a felső sínkerethez

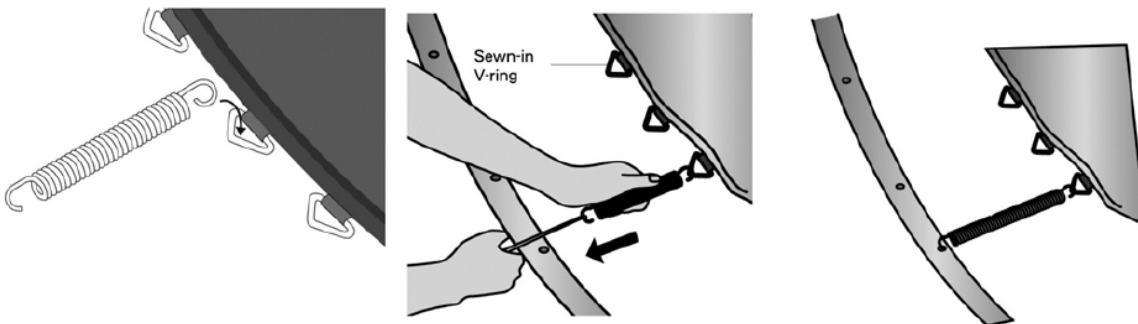
A rugók szőnyegre történő összeszerelésének megkönnyítése érdekében kérjük, használja a mellékelt rugós kampós szerszámot (# 9), amely meghúzza a rugókat a szerelés során.



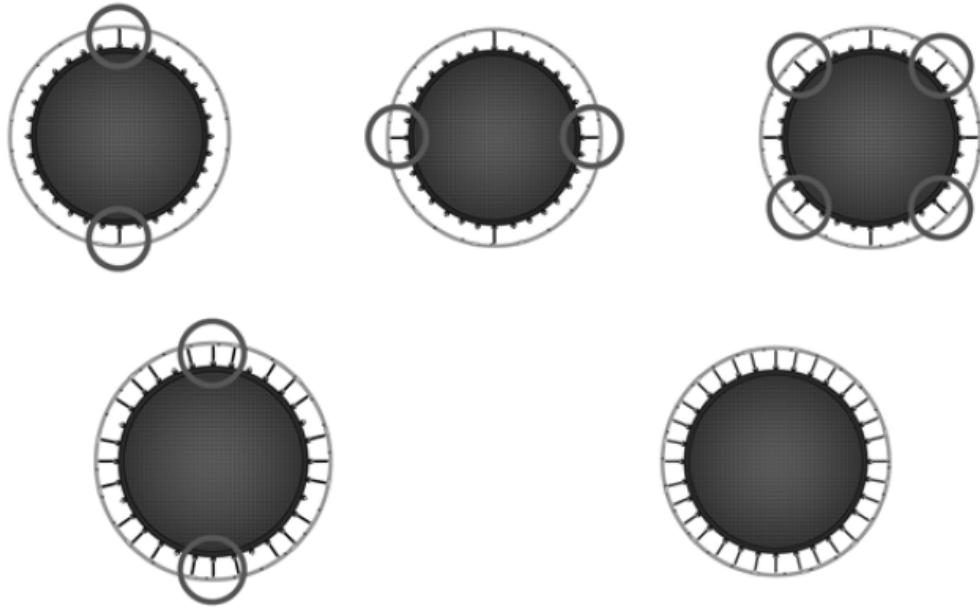
**Kérjük, vegye figyelembe:** A rugó mindkét végén lévő horgok a nyílásban különböznek egymástól. Az egyik szélesebb, a másik keskenyebb. Lásd a rugót így:



Csatlakoztassa a keskenyebb nyílással ellátott véget az V-gyűrűhöz. Húzza meg a rugós kampós szerszámot (# 9) a keret felé, és csatlakoztassa a szélesebb rugónyílást a keretfogadó furatba. Kérjük, olvassa el az alábbi illusztrációkat:



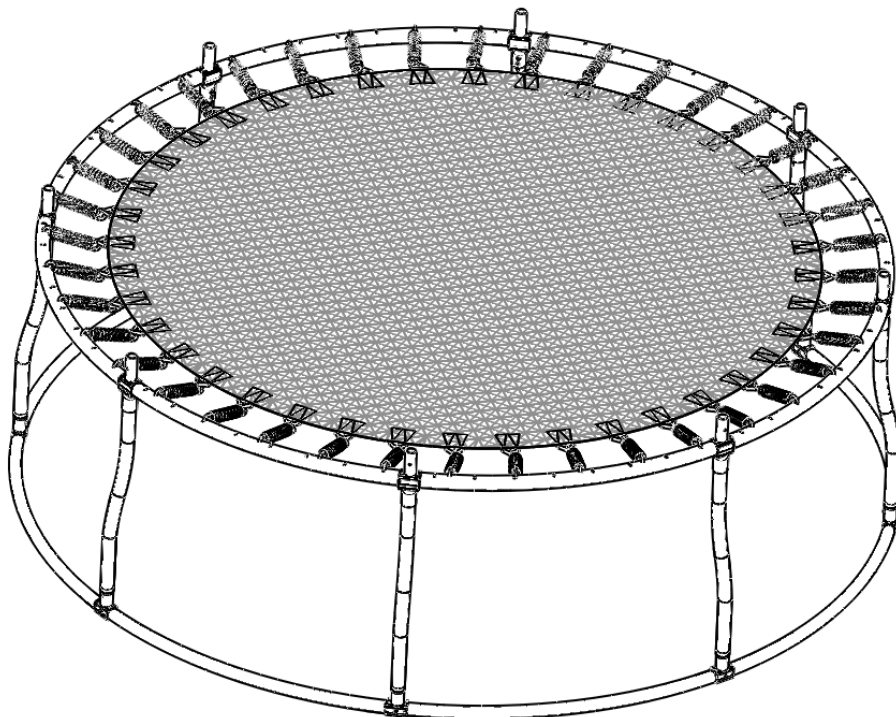
A rugók (# 8) csatlakoztatásakor mindig csatlakoztassa a rugókat egymással szemben, hogy egyenletes eredményt kapjon az ugrószőnyeg (# 1) feszítése.



**Megjegyzések:**

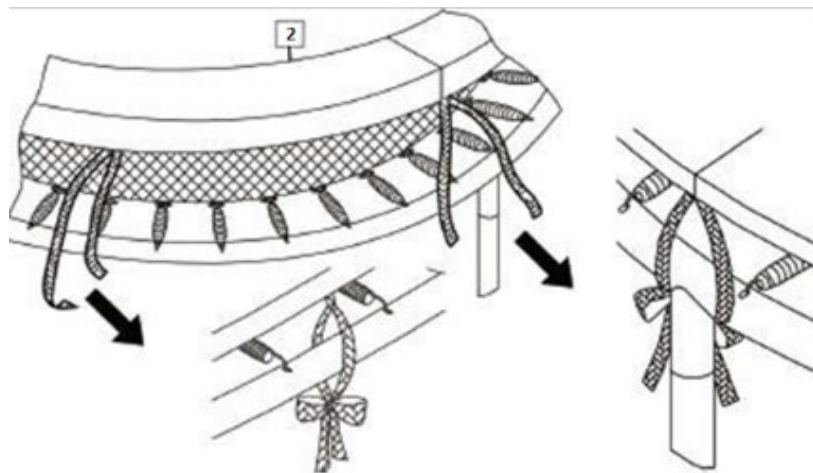
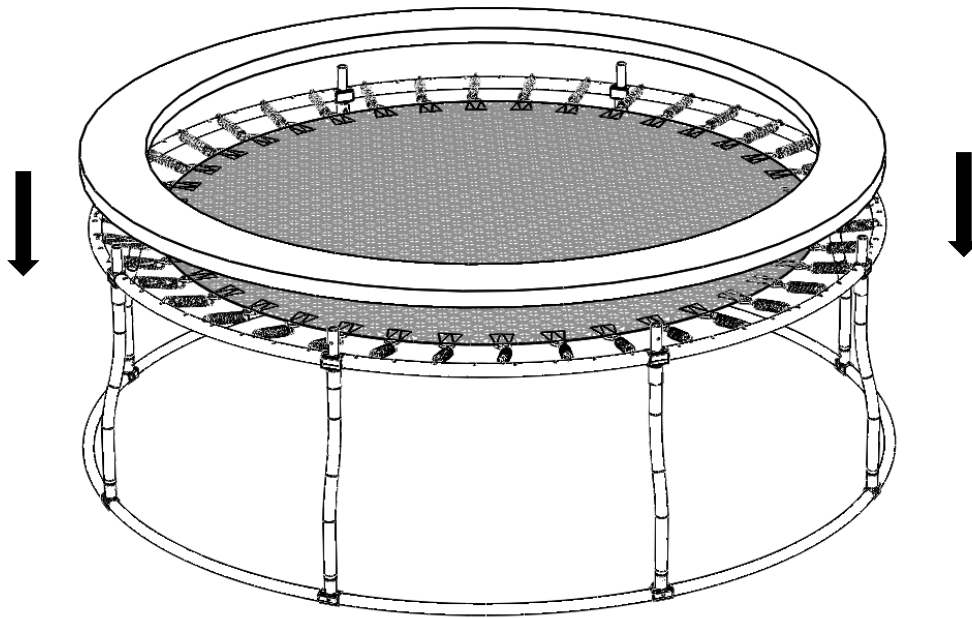
- A feszültség egyenletes eloszlása kritikus tényező a trambulinszőnyeg megfelelő összeszerelésében.
- Ha a rugókat (# 8) csak nagy erő alkalmazásával lehet behelyezni, akkor azokat nem a megfelelő sorrendben és módon helyezzük be.
- Ügyeljen arra, hogy a rugók (# 8) mindig körülbelül 90 ° -os szögben legyenek behelyezve a felső sínkeret nyílásaival.

A rugós és ugrószőnyeg összeszerelése után a trambulinágnak így kell kinéznie:



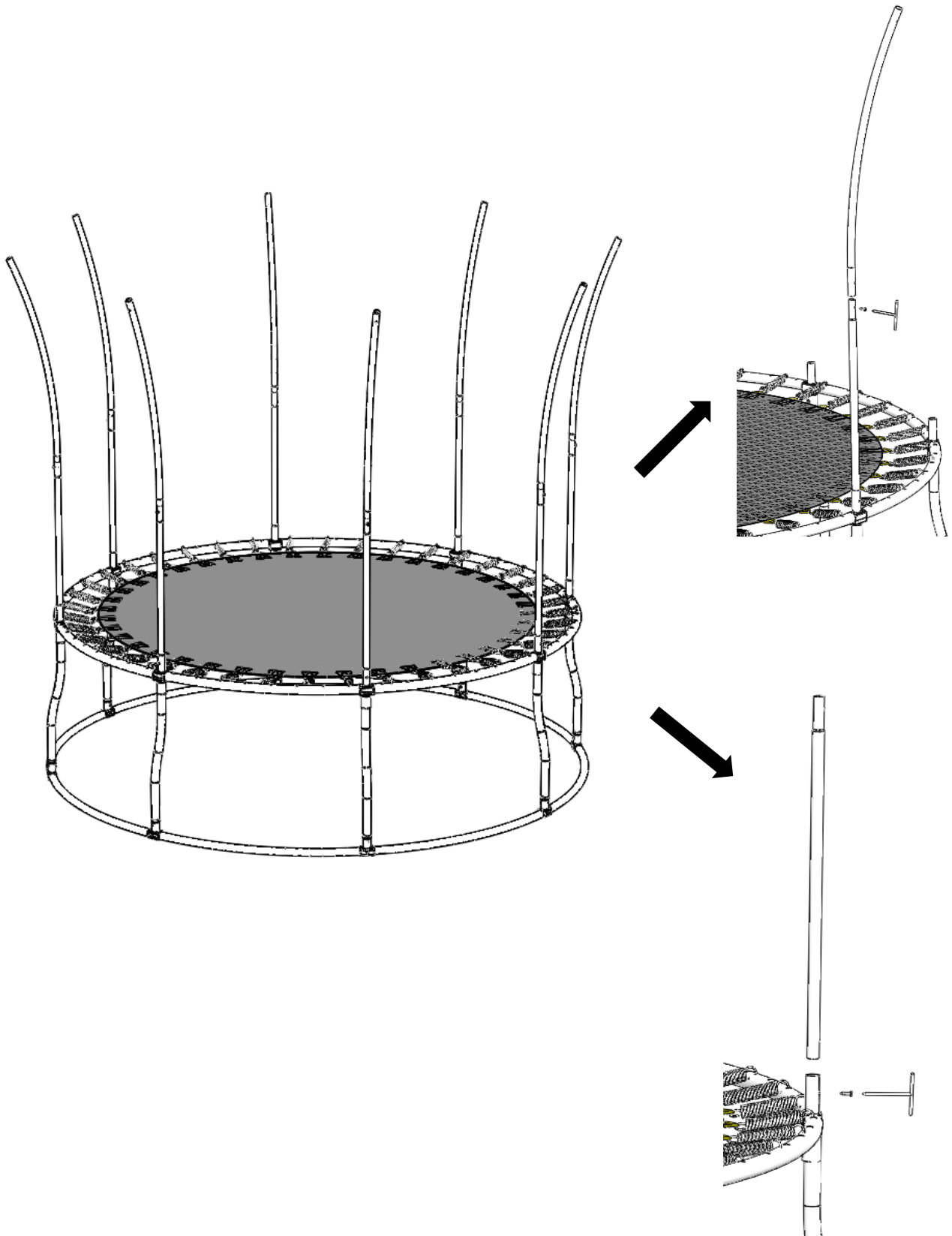
## 6. lépés: A biztonsági betét összeszerelése a trambulínágyra

- Helyezze a vázpárnát (# 2) a trambulín fölé úgy, hogy a rugók és az acél váz be legyen fedve. Győződjön meg arról, hogy a vázalátét lefedi az összes fémrészt.
- Rögzítse a keret párná alján található hevedert a kerethez.



## 7. lépés: A tartó pózna csövek rögzítése

Csatlakoztassa az alsó tartó póznákat a B foglalattal (# 5) csavarral (# 18), és kösse össze az alsó póznákat és a felső póznákat (# 12 és # 13) szintén csavarral (# 18) csavarkulccsal (# 19).



## 8. Lépés a háló összeszerelése

1. Gyűjtse össze az összes üvegszálak (# 20) és „Y” üvegszálak kötését (# 21). Ezek a hálónak támaszt nyújtanak , ha felemeli.

A háló felső szélén csatornák vannak varrva.

Csúsztassa az üvegszálak rudakat a csatornába, majd az „Y” csatlakozókkal kösse össze az üvegszálak rudakat.



2. Csatlakoztassa az Y csatlakozót (# 21) a felső házhoz (# 11), csavarral rögzítve (# 18)





3. Csatlakoztassa a felső rudat (# 11) az alsó rúdhoz (# 10), csavarral rögzítve (# 18)



4. Csatlakoztassa a felső alsó oszlopot (# 11) a csavarral rögzített B foglathoz (# 5) (# 18)



**Az összeszerelés ezzel az utolsó művelettel befejeződött!**

## Ugrálók, kérjük, figyeljen a következőkre:



Ne használja a trampulint, ha fáradt vagy alkohol, vagy drog hatása alatt áll.  
Ne ugorjon túl magasra. A fáradtság elkerülése érdekében ne ugorjon túl sokáig. Irányítsd az ugrásokat.

A trampulinon, egy felügyelőnek jelen kell lennie. Ne ugráljon egyedül.

Ne viseljen akasztóval ellátott ruhát vagy olyan részt, amely összeakadhat az ugróággal.  
Mássz fel a trampulinra. Ne ugorjon le a trampulinról. Ne használja a trampulint ugródeszkaként más tárgyakhoz.



## Felügyelők, kérem, figyeljen:

A tulajdonos vagy a felügyelő felelőssége annak biztosítása, hogy a trampulin minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon az összes figyelmeztetésről és biztonsági utasításról, és azokat betartassa.

Minden trampulinhasználónak szüksége van felügyelőre, kortól és képességektől függetlenül.

Távolítsa el a trampulin környezetéből az összes olyan tárgyat, amely zavarhatja az ugrálót.

Ügyeljen arra, hogy mi van a trampulin felett, alatt és körül.

Ha nem használja, tartsa biztonságban a trampulint, hogy megakadályozza a felügyelet nélküli használatát.

## Alapvető trampulin ismeretek

### Ugrálás

A pattogásnál az a legfontosabb, hogy a szőnyeg közepén lévő vezérléssel kell végrehajtani. Az alap pattogásnak mindig alacsonynak kell lennie. A magas, vakmerő pattogást soha nem szabad megengedni. Ne ugrálj: Ez a technika lehetővé teszi, hogy az ugró gyors megállással megszerezze az irányítást. Ezt úgy érik el, hogy a lábakkal érintkeznek a szőnyeggel, és a térdekkal és derékkal enyhítik a trampulinról való visszapattanást. Ennek a készségnek kell lennie az elsőként elsajátított készségnek, és akkor kell alkalmazni, amikor egyensúlytalanak érzik magukat, vagy ha a középponttól távol esik.

Álljon a szőnyeg közepén, lábával körülbelül csípő szélességben.

Három könnyű visszapattanással próbálkozzon, alacsonyan és kontrolláltan tartva őket.

Az egyensúly megőrzése érdekében pattogás közben a trampulin kerülete felé irányítsa a szemét.

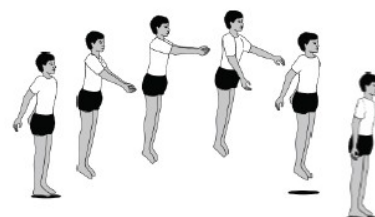
Hagyja abba a pattogást a térd és a csípő hajlításával, amikor a lába érintkezik a szőnyeggel

### Kar mozdulatok

A karok nagyon fontosak a megfelelő irányításhoz és az emeléshez. Valahányszor felugrassz, a karjaid felemelkednek. Felmenni egy meghatározott helyzetbe, körülbelül vállmagasságig és vállszélességig. Addig kell ebben a kiegyensúlyozott helyzetben maradniuk, amíg el nem kezdessz lejönni. Aztán lefelé fordulnak, és kissé a csípő mögött mennek, készen állnak arra, hogy felemeljék, ahogy újra felpattansz.

### Ugrálási variációk

A jobb oldali ábra három változatot mutat: a bukfencet, a csukát és a könyves csukát. Ezeket a visszapattanás tetején kell feltételezni, mielőtt folytatnád a lábaddal normális leérkezési helyzetét. Gyakorold ezeket az egyszerű variációkat, és koncentrálj a tökéletes formára. Győződjön meg arról, hogy a lábujjai hegyesek, az ujjai pedig egyenesek. Ezek az alapvető visszapattanás egyszerű variációi, és nagyon fontosak a koordinált mozgás tapasztalatszerzéséhez.



# Gyakorlat

## 1. Alap ugrás

Álljon egyenesen a trambulínon.

Gyűjtsön egy kis lendületet a karjaival, és ugorjon egyszerre a szőnyegtől.

Tartsa összezárv a lábát a levegőben, és lefelé a lábujjait.

Az egyensúly megőrzése érdekében pattogás közben a trambulín kerülete felé irányítsa a szemét.

Tartsa a lábát vállszélességig, amikor leszáll.

Amikor meg akar állni, hajlítsa meg a térdét és a csípőjét, amikor a lába érintkezik a trambulínnal.



## 2. Térd ugrás

Kezdje az alapugrással, alacsony magasságot tartva.

Térdeljen le, egyenes háttal.

Tartsa egyensúlyát a karjaival.

Gyűjtsön egy kis lendületet a karjaival

menjen vissza álló helyzetbe.



## 3. Kéz és térd ugrás

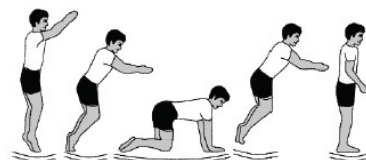
Kezdje az alapugrással, alacsony magasságot tartva.

Érkezzen a kezére és a térdére. Ügyeljen arra, hogy a súly eloszoljon a kezén és térdén. Ne üljön a sarkára.

Maradjon ebben a helyzetben, és próbáljon meg ugrálni. Ne ringjon oda vissza a kezei és a térdé között.

Fejlesszen ki egyenes leszállást mind a négy pontra.

Nézzen kissé a keze elé, amikor leszáll. Nyomja meg, hogy talpra álljon.



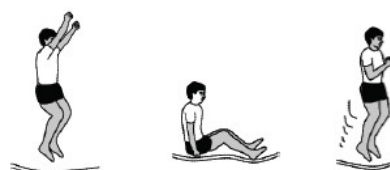
## 4. Ülés ugrás

Kezdje az alapugrással, alacsony magasságot tartva.

Érkezzen a fenekére, egyenes háttal.

Tartsa a kezét a csípője mellett. Ne zárja be könyökét.

A kezével ismét álljon fel állásba.



## 5. Elülső ugrás

Először végezze el egy alapugrást.

Leszállás után tolja előre magát a lábával és karjait maga előtt tartsa.

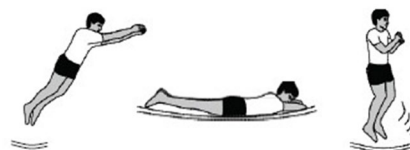
Hagyja, hogy keresztbe tett karokkal a feje alatt

Előre essen és landoljon, mint az ábrán látható.

Használja a karját és a lendületet, hogy visszatérjen álló helyzetbe.

Megjegyzés: Csak akkor végezze ezt az ugrást, ha a trambulínon

elegendő hely van rá.



## 6. 180° ugrás

Ez egy nehéz ugrás, amely sok testkezelést igényel.

Először végezzen teljes elülső visszapattanást.

Leszállás után használja a bal vagy a jobb karját és kezét egy 180°-os tekeréshez.

Tartsa egyenesen a hátát.

Leszállás után ugorjon vissza álló helyzetbe.

Megjegyzés: Csak akkor végezze ezt az ugrást, ha a trambulínon

elegendő hely van rá.



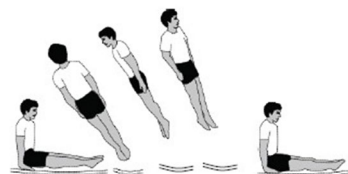
## 7. Teljes csavar

Kezdje az ülés ugrással.

Amikor felpattan, mozgassa a vállát a csavar irányába.

A csavarás során tegye a kezét az oldalára, és tartsa egyenesen a testét.

A csavarás után végezze el az ülés leérkezési helyzetét.





## ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

- **ÁLTALÁNOS** A trambulinját úgy tervezték, hogy egész évben kint álljon, és általában nagyon kevés karbantartást igényel. Egy kis odafigyelés és előtekintés azonban éveket adhat a trambulín életéhez. Ne feledje, hogy az ág (szőnyeg) és a vázpárnák szintetikus anyagokból készülnek, és a cigaretta végei, a tűzijáték és a máglya törmelékei könnyen megsérthetik őket.
- **KERET** Ne üljön vagy álljon a kereten, vagy a vázpárnákon, miközben a trambulín használatban van, mivel ez korlátozza a keret természetes reflex hatását. Olaj vagy vazelin, amelyet a rugók a keretbe akasztása során alkalmaznak, csökkenti a nyirkosítást és a keret furatainak kopását. Ha a felületi rozsdák megjelennek, drótkefével vagy durva csiszolópapírral kell eltávolítani, és a területet nem mérgező festékkel kell kezelni.
- **KERETPÁRNÁK** A vázpárnák megvédik a felhasználót a rugókra és a vázra eséstől vagy leszállástól. Semmi esetre sem szabad megengedni, hogy az emberek üljenek vagy álljanak rajtuk, amikor a trambulín használatban van. Arra is figyelni kell, hogy a kisebb felhasználók ne használják a betétek belső széleit „fogantyúként”, amikor feljutnak a trambulínra.
- **A SZŐNYEG** A szőnyeget (ágyat) az évek során fokozatosan gyengíti az ultraibolya sugárzás hatása. Ezért minél jobban meg lehet védeni a közvetlen napfénytől, annál tovább tart. Egy kis penész nem károsíthatja a szőnyeget. Ügyeljen arra, hogy pattogás előtt vegye le a cipőt, és győződjön meg arról, hogy minden egyéb éles tárgyat, például övcsatokat, brossokat és ékszereket is eltávolít.

**A RUGÓK** Ne álljon a rugókon a trambulín használata közben. Próbálja meg nem pattogni a rugókon. Nem ilyen stresszre tervezték őket, és megnyúlhatnak, deformálódhatnak és legyengülhetnek. Ha bármilyen kifeszített rugót talál, fontos, hogy a lehető leghamarabb cserélje ki őket, hogy elkerüljék a trambulín szőnyeg károsodását és elkerüljék a túlterhelést, és ezáltal a fennmaradó jó rugók károsodását.

Ez a trambulín minőségi anyagokkal és kivitelezéssel készült. Megfelelő gondozással és karbantartással minden ugró számára sokéves mozgást, szórakozást és élvezetet nyújt. Kérjük, kövesse az alábbi irányelveket:

Ez a trambulín úgy lett kialakítva, hogy ellenálljon egy adott súlynak és használatnak. Győződjön meg arról, hogy csak egy személy használja a trambulínt egyszerre. A 222 fontot (100 kg) meghaladó személyek nem használhatják a trambulínt.

Az ugróknak zoknit, tornacipőt kell viselniük, vagy mezítláb kell lenniük a trambulín használatakor. A trambulín használata közben NEM szabad utcai cipőt vagy teniszcipőt viselni. A károk csökkentése érdekében ne engedje háziállatokat a szőnyegre. Az ugróknak a trambulín használata előtt minden éles tárgyat le kell pakolniuk. Minden éles vagy hegyes tárgyat mindig tartson a trambulín szőnyegétől távol.

Minden használat előtt mindig ellenőrizze a trambulínt kopott, sérült vagy hiányzó alkatrészek szempontjából.

Kérjük, vegye figyelembe a következőket:

- Szúrások, lyukak vagy szakadások a trambulín szőnyegében
- Megereszkedett trambulín szőnyeg
- Laza varrás vagy a szőnyeg bármilyen romlása
- Hajlított vagy törött keretrészek, például a lábak
- Törött, hiányzó vagy sérült rugók
- Sérült, hiányzó vagy nem megfelelően rögzített keretpárna
- Bármilyen típusú kiemelkedés (különösen éles) a vázon, a rugókon vagy a szőnyegen
- A trambulínon vagy annak bármely alkatrészén nem szabad módosítani. Bármely módosítás a termék károsodásához vagy személyi sérüléshez vezethet.

## **HA FENTIEKBŐL BÁRMIT ÉSZLEL, A TRAMBULINT SZERELJE SZÉT A MEGFELELŐ FELTÉTEL (EK) ELLENŐRZÉSÉIG. SZELES IDŐJÁRÁS**

Súlyos szélviszonyok között a trambulint elfújhatja a szél. Ha szeles időjárási viszonyokra számít, a trambulint védett helyre kell vinni, vagy szétszerelni. A biztonságos rögzítés normál időjárási körülmények között legalább három (3) lekötést kell alkalmazni. Rögzítse a trambulin keretet a talajhoz. Ez elégtelen ahhoz, hogy csak a trambulin lábát rögzítsék a talajhoz, mert kihúzhatják a keret foglalatait.

### **A TRAMBULIN MOZGATÁSA**

A trambulin mozgatasakor egy másik felnőtt segítségére lesz szüksége. Minden csatlakozópontot biztonságosan be kell csomagolni időjárásálló szalaggal, például ragasztószalaggal. Ez megőrzi a keretet a mozgás során, és megakadályozza a csatlakozópontok elmozdulását és elválását. Mozgatás közben emelje fel kissé a trambulint a talajról, és tartsa vízszintesen a talajhoz. Bármilyen más mozgatas esetén szerelje szét a trambulint. Minden lépés után végezzen teljes biztonsági ellenőrzést.

Szervíz és Ügyfélszolgálat:

Aqualing Kft.

1117 Budapest

Hunyadi János út 4.

Tel: +36-1-206-5600

Mobil: 70-983-7782

E-mail: [ugyfelszolgalat@aqualing.hu](mailto:ugyfelszolgalat@aqualing.hu)