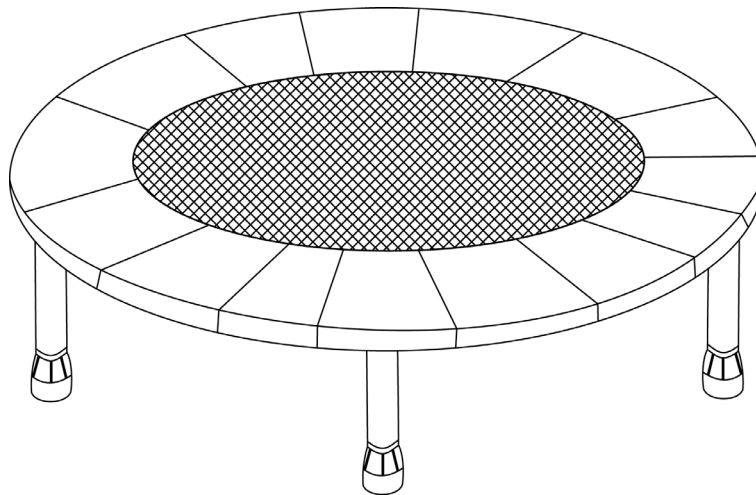


TUNTURI®

Mini Trampolin



- ☐ **81 cm trampolin**
- ☐ **91 cm trampolin**
- ☐ **97 cm trampolin**
- ☐ **40 " (102 cm) trampolin**
- ☐ **45 " (114 cm) trampolin**
- ☐ **122 cm trampolin**
- ☐ **50 " (127 cm) trampolin**
- ☐ **140 cm trampolin**
- ☐ **60 " (153 cm) trampolin**

ADVARSEL!

Ikke egnet til børn under 36 måneder. Kvælningsfare på grund af små dele. Kun til brug i hjemmet og indendørs.

OPMÆRKSOMHED

Tak, fordi du har valgt et af vores træningsprodukter. Vi gør alt for at sikre at alle vores produkter kun opfylder de højest kvalitetsstandarder. Vi er stolte af det fine træningsudstyr, vi skaber, og ønsker dig mange gode år af god sundhed og fitness.

MAKSIMAL VÆGT 100 KG

Kontroller venligst det indvendige gevind på benrørene, før du monterer benstøtterne. Hvis det indvendige gevind mangler, skal du trække gummifodhætten ud. Den sidder muligvis i den anden ende.

Sørg for, at benene er skruet ordentligt på plads, før du bruger dem.

Få foretaget en fysisk undersøgelse eller kontakt din læge, før du deltager i dette eller andre fysiske træningsprogram. Sørg for, at gulvet er plant, og at du har tilstrækkelig loftshøjde, før du begynder. Husk, at den aerobe trampolin ikke må bruges til gymnastiske eller akrobatiske stunts. Den bør ikke bruges til luftige saltoer, volter eller andre gymnastiske øvelser.

SÅDAN STARTER DU

Varm altid grundigt op, inden du starter din træning. Stræk og bøj i mindst fem minutter for at forhindre muskelstrækninger og forstrækninger.

Start med at træne hver anden dag på den aerobiske trampolin. Efter flere uger kan du begynde at træne fem dage om ugen. Rebounds udføres bedst ved at tage tid på hver øvelse eller kombination af øvelser. Start med det minimale antal minutter og øg gradvist til det anbefalede maksimum.

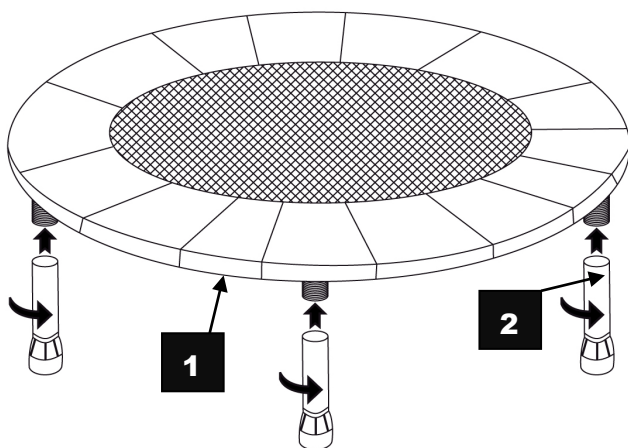
Når du er blevet fortrolig med øvelserne i dette kursus, så vær innovativ og udvikle dine egne rutiner. Kombinér forskellige øvelser og udfør dem til musik, så vil du nyde dine træningspas endnu mere.

Reference Antal	Beskrivelse	32 "	36"	38"	40"	45"	48"	50"	54"	60"
1	Trampolin- enhed	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Benbase	6	6	6	6	8	8	8	8	10

1. PAKKENS INDHOLD:

SAMLING: (Ingen værktøj kræves)

1. Vend trampolinenheden (1) om, så hoppefladen er på hovedet . Du vil bemærke, at der er plastikhætter dækker stilkene, hvor benene skal sidde. Fjern disse hætter og kassere.
2. Skru benene (2) på stilkene
3. Vend trampolinen om, og du er klar til at hoppe!

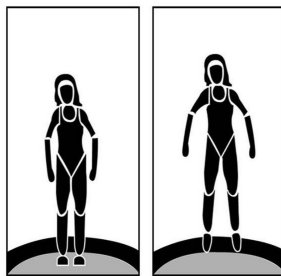


- ☐ Træn hvor som helst - derhjemme eller på kontoret.
- ☐ Reducer stød på dine led.
- ☐ Forbedr din koordination, balance og smidighed.
- ☐ Trim og form dine ben.
- ☐ Forbrænd kalorier, mens du forbedrer din kondition, både kondition og kondition.
- ☐ Få en god træning på 15 minutter.

ØVELSER

1. LOW BOUNCE

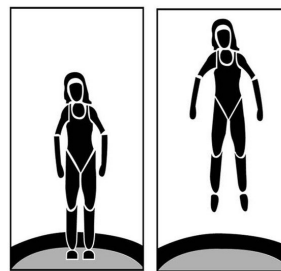
Hop kun et par centimeter opad, hold fødderne 30 til 45 cm fra hinanden, og bøj knæene let ved start og landing. Udfør: 1 til 3 minutter.



2. HIGH BOUNCE

Hoppe opad fra 30 til 45 cm. Start med fødderne samlet og tæerne pegende nedad øverst på hvert hop. Spred fødderne, når du lander efter hvert hop.

Udførelsestid: 1 til 3 minutter.



3. JOGGING

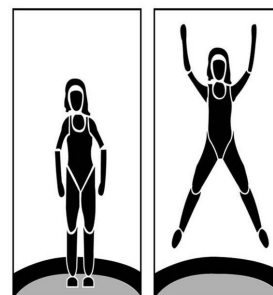
Jog på stedet. Løft knæene højt og sving armene kraftigt. Jo højere du løfter dine knæ, desto bedre er øvelsen for maven. Udfør: 1 til 10 minutter.



4. STRADDLE HOPS

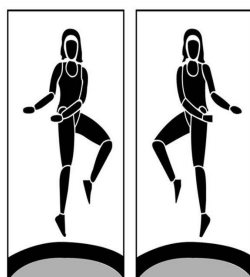
Start med fødderne samlet og armene langs siderne. Spring opad, før begge arme over hovedet og spred fødderne sidelæns ca. 60 cm. Ved returhoppet, før armene til siden og fødderne samlet.

Udfør: 10-50 gentagelser.



5. TWISTER

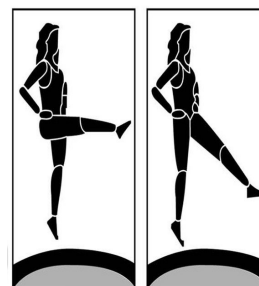
Spring opad, mens du vrider arme, hofter og overkrop til højre og knæene til venstre. Vrid den modsatte vej ved rebound. Udfør: 10-50 gentagelser.



6. HIGH KICK LOW KICK

Spring let og spark højt med det ene ben, mens du holder hænderne på hofterne. På rebounden, lav et lavt spark (cirka halvt så højt) med det andet ben. Fortsæt med at skiftevis give høje og lave spark.

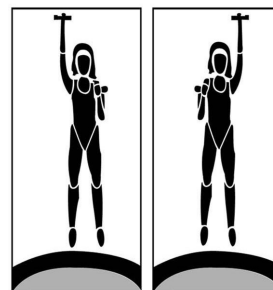
Udfør: 1 til 5 minutter.



7. JOG WITH DUMBELLS

Hold et par lette håndvægte (1,3 til 5,5 pund) i dine hænder. Jog på plads, løft knæene højt og bevæg armene i rytme, mens du jogger.

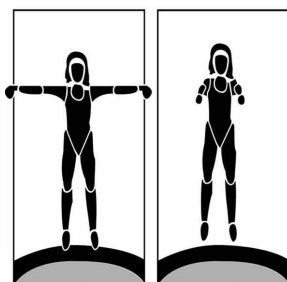
Udfør: 30 sekunder til 3 minutter.



9. SIDE AND FORWARD LATERALS

Hold håndvægtene med begge arme lige ned langs siden. Hop på begge fødder og løft håndvægtene sidelæns. Løft håndvægtene fremad ved næste hop.

Udfør: 10-25 gentagelser.



10. ROPE SKIPPING

Rebspring er en god konditionstræning. Den er endnu mere aktiv, når den udføres på en trampolin.

Udfør: 30 sekunder til 5 minutter.





11. ANKLE AND WRIST WEIGHTS

For en mere anstrengende træning kan du prøve at bruge ankel- og håndledsvægte til de øvelser, der er vist her.

1. **Vigtigt -- Der bør foretages regelmæssig kontrol for at Sørg for, at trampolinen ikke beskadiges. Eventuelle beskadigede dele skal udskiftes med det samme.**
2. **Bemærk venligst -- Dette fitnessudstyr er kun beregnet til husholdningsbrug .**
3. **Dette udstyr må kun bruges i områder med tilstrækkelig plads til at udføre øvelser vist korrekt. Brug ikke i lukkede rum eller områder med lavt til loftet.**
4. **Vigtigt -- Konsultation med en læge bør være udført inden opstart af et træningsprogram. Overdreven eller forkert træning kan forårsage skade til dit helbred.**



VIGTIGT - Det er vigtigt, at den tilsigtede placering af denne trampolin er helt flad og plan. Hvis jorden er ujævn, vil det forårsage bevægelse i rammen og kan forårsage belastning på de sammenføjede sektioner.

Det anbefalede sikre legeområde er 200 cm (2 meter) ud over trampolinen på alle sider og 800 cm (8 meter) over toppen. Der må ikke være nogen forhindringer inden for legeområdet.



Det sikre legeområde skal være på et plant underlag, fri for alle strukturer, landskabspleje, træer og grene, sten, ledninger, sprinklerhoveder og andre forhindringer. Børn kan komme alvorligt til skade, hvis de løber eller støder ind i sådanne forhindringer.



ADVARSEL

VIGTIGT – LÆS VENLIGST!

ADVARSEL – GENERELLE SIKKERHEDSRÅD

- ☐ Læs venligst instruktionerne før brug, og gem dem til senere brug.
- ☐ Sørg for, at trampolinen er samlet korrekt i henhold til instruktionerne i manualen.
- ☐ Det er vigtigt, at det tilsigtede sted for denne trampolin er helt fladt og plant. Hvis jorden er ujævn, vil dette forårsage bevægelse i rammen og kan forårsage belastning på de sammenføjede sektioner.
- ☐ Trampoliner over 51 cm høje anbefales IKKE til brug af børn under 6 år.
- ☐ Overskrid IKKE den anbefalede MAKSIMAL VÆGT på 100 kg.
- ☐ Tillad IKKE mere end én person på trampolinen ad gangen.
- ☐ Brug IKKE briller eller hjelm, når du bruger trampolinen.
- ☐ Fald eller hop IKKE på knæene, da dette kan forårsage skade.
- ☐ Brug IKKE trampolinen i vådt eller blæsende forhold.
- ☐ Lav IKKE saltomortaler – dette kan forårsage alvorlig skade.
- ☐ Tillad IKKE andre personer at gå under, sidde, stå eller ligge på rammens puderne, mens trampolinen er i brug.
- ☐ Brug IKKE trampolinen, når du er påvirket af alkohol, stoffer eller medicin, der kan forringe hopperens dømmekraft.
- ☐ Brug ALTID sokker, når du bruger trampolinen.
- ☐ Fjern ALTID smykker, før du bruger trampolinen.
- ☐ Hop ALTID midt på trampolinens bund.
- ☐ Følg ALTID sikkerhedsadvarslerne, der er angivet i din trampolins instruktioner i forbindelse med brug af indhegningen.
- ☐ Brug ALDRIG fodtøj (f.eks. sko), når du bruger trampolinen.
- ☐ Børn MÅ ALDRIG bruge trampolinen, medmindre de er under opsyn af en ansvarlig voksen med kendskab til trampolinbrug.
- ☐ Før du springer på trampolin, skal du inspicere og udskifte eventuelle slidte, defekte eller manglende dele.
- ☐ Sørg for, at trampolinen står på et plant underlag med mindst 2,5 m fri plads omkring siderne, 8 m fri højde over, og at der ikke er noget under trampolinen.
- ☐ Vær forsigtig med at stige op og ned fra trampolinen, da det kan medføre skader.
- ☐ Læs og følg andre advarsler og brug oplysningerne i instruktionerne før brug.
- ☐ Læs og følg andre advarsler og brug oplysningerne i trampolinens instruktioner før brug.
-
- Gem venligst disse oplysninger til senere brug.

Pleje og brug

- Denne trampolin skal samles af en voksen. Den skal opstilles nøjagtigt som beskrevet i samlevejledningen. Samlingen gøres lettere ved at få hjælp fra en hjælper. Dette produkt bør kun bruges af børn over 3 år . Sørg for, at børn under 36 måneder ikke leger med eller får nogen del af denne trampolin, når den samles eller når den er færdig , da den indeholder små dele, der kan udgøre en kvælningssfare.
- Vær forsigtig under monteringen, da fremstillingsprocessen kan resultere i skarpe kanter og små stykker metalaffald. Det anbefales også at bruge handsker til at beskytte dine hænder mod klempunkter under monteringen. Hvis der mangler dele, må trampolinen ikke bruges, før reservedele er monteret.
- Din trampolin skal placeres på en flad og jævn overflade med god belysning . Den må under ingen omstændigheder placeres på en hård overflade såsom beton eller asfalt, medmindre jorden under trampolinen plus den anbefalede frihøjde pladsområdet er dækket med en sikkerhedsoverflade. Eksempler på egnede overflader er græs, sand eller en legeoverflade beregnet til denne trampolin. Det er vigtigt ikke at placere eller opbevare noget under din trampolin. Læs også den medfølgende vejledning . din trampolin.
- HÅRD VIND - Det er muligt, at trampolinen blæser rundt i kraftig vind. Hvis du forventer kraftig vind, bør trampolinen flyttes til et beskyttet sted eller skilles ad.

Brug

- Denne trampolin er designet og fremstillet udelukkende til brug i private hjem inden for den anbefalede vægtgrænse (100 kg). Denne trampolin er ikke beregnet til brug uden for disse retningslinjer. Brugeren skal fjerne fodtøj (sko) før brug. Brugeren skal bære sokker, når trampolinen bruges. Forkert brug kan resultere i skader. Inspicer trampolinen før brug, og udskift altid slidte, defekte eller manglende dele. Puderne skal altid være monteret.

Overvågning

- Børn skal altid være under opsyn, mens de leger på trampolinen, og skal instrueres i ikke at bruge trampolinen på en upassende eller farlig måde.

Huske!

- Trampoliner er **rebound-** anordninger, der **driver** brugeren til **uvante** højder og udfører en række forskellige kropsbevægelser. Rebound fra trampolinen, stød mod rammen eller de sfæriske elastiske spænder eller forkert landing på trampolinmåtten (underlaget) kan forårsage skader.

Advarsel!

- Land ikke på hoved eller nakke. Lammelse eller død kan forekomme, selvom du lander midt på trampolinmåtten (sengen). For at mindske risikoen for at lande på

hoved eller nakke, må du ikke lave saltomortaler (flips).

Vi anbefaler, at brugeren ikke bærer løstsiddende tøj eller smykker, der kan sætte sig fast under leg. Sørg for, at yngre børn ikke går eller kravler ind under trampolinen, og hold området omkring og under den altid fri for alle faste genstande .

- **VIGTIGT** - Du må ikke bruge trampolinen, hvis du har en sygehistorie med nakke- eller rygskader eller en psykisk eller fysisk lidelse – disse kan forårsage skade.
- bør kun én person bruge trampolinen ad gangen . Flere hoppere øger risikoen for tab af kontrol, kollision og fald. Dette kan resultere i brækket hoved, nakke, ryg eller ben.
- Der må ikke foretages ændringer på trampolinen eller nogen af dens komponenter. Enhver ændring kan føre til beskadigelse af produktet eller personskade.

Springerens rolle i at forebygge ulykker

- Uddannelse fra brugerens side er et must for sikkerheden. Brugerne skal først lære et lavt kontrolleret hop og de grundlæggende landingspositioner og kombinationer, før de går videre til øvede færdigheder. Springere skal forstå, hvorfor de skal mestre " kontrol ", før de kan begynde at tænke på andre bevægelser. At forstå den korrekte progression af færdigheder i at hoppe på en trampolin skal være den første lektie.

Supervisorens rolle i forebyggelsen af ulykker

- Det er den/de tilsynsførendes ansvar for trampolinbrugere at sørge for kyndig og moden opsyn. De skal kende og håndhæve alle regler og advarsler i denne manual for at minimere sandsynligheden for ulykker og skader og for at informere brugerne om disse regler. I perioder, hvor opsyn ikke er tilgængeligt eller utilstrækkeligt, kan dette kræve, at trampolinen skilles ad, placeres et sikkert område eller på anden måde sikres mod uautoriseret brug. Det er den/de tilsynsførendes ansvar at sikre, at brugerne er fuldt ud bekendt med de sikkerhedsretningslinjer, der er trykt på måtterne.
- Disse instruktioner er udstedt af hensyn til børns sikkerhed, og vi beder dig om at følge vores råd.

Vejrforhold

- Der skal udvises særlig forsigtighed, når vejrforholdene ændrer sig. Især en våd trampolinmåtte (underlag) er for glat til at hoppe sikkert. Blæsende eller kraftig vind kan få hoppere til at miste kontrollen. For at mindske risikoen for skader må trampolinen kun bruges under passende vejrforhold. I koldt vejr kan tunger og læber klæbe til metal. arbejde hos sub nul temperaturer. I varmere og mere solrigt vejr kan dele blive varme, og temperaturen bør kontrolleres regelmæssigt under spil, især metaldele.

Sådan bruger du din trampolin

- Hoppe altid i midten af sengen. Hoppe nær kanten af sengen kan føre til skader og kan også strække de sfæriske elastiske spænder. Rammepuden er ikke designet eller beregnet til at bære trampolinbrugerens vægt. Træd eller hop ikke direkte op på rammepuden.
- Undgå at hoppe for højt. Hold dig lav, indtil du kan kontrollere din hop og lande konsekvent midt på sengen.
- For at genvinde kontrollen og stoppe dit hop, bøj hurtigt dine knæ, når du lander.
- Brug ikke trampolinen, når du er påvirket af alkohol eller narkotika.
- Giv hver springer en kort tur på trampolinen. Længere tids hop udsætter en overtræt bruger for en øget risiko for skader. Længere vendinger har en tendens til at mindske interessen hos andre, der venter på at hoppe.
- Trampolinmåtten er flere meter fra jorden. At hoppe fra trampolinen ned på jorden eller andre overflader kan resultere i skader. At hoppe op på trampolinen fra et tag, en terrasse eller en anden genstand udgør også en risiko for skader. Mindre børn kan have brug for hjælp til at komme op på eller ned fra trampolinen. Korrekt op- og nedstigning bør være en streng regel fra starten. Brugere skal klatre op på trampolinen ved at placere deres hænder på rammen og træde eller rulle op på rammen, hen over de sfæriske elastiske spænder og ned på måtten (sengen). Træd ikke direkte på rammepuden eller grib fat i rammepuden, når du stiger op på eller af trampolinen. Brugere skal altid placere deres hænder på rammen, mens de stiger op på eller af. For at stige af skal hoppere gå hen til siden af måtten (sengen), bøje sig ned og placere en hånd på rammen og derefter træde fra måtten ned på jorden.

Du kan komme til skade ved at ramme rammen eller falde gennem de sfæriske elastiske spænder, mens du hopper, går op eller ned fra trampolinen. Hold dig i midten af trampolinmåtten, når du hopper. **SØRG FOR AT HOLDE RAMMEPUDEN PÅ PLADS FOR AT DÆKKE RAMMEN HELE TIDSPUNKTET.** Rammepuden er ikke designet eller beregnet til at bære trampolinbrugerens vægt. Træd eller hop ikke direkte op på rammepuden.

PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

- **GENEREL** Lidt omhu og omtanke kan forlænge din trampolins levetid i mange år. Husk, at underlaget , rammens puder og indkapslingen er lavet af syntetiske materialer og let kan beskadiges af cigaretskod, fyrværkeri og rester fra bål.
- **STEL Sid eller stå** ikke på stellet eller rammepuderne, mens trampolinen er i brug, da dette begrænser stallets naturlige refleksfunktion. Hvis der opstår overfladerust, skal det fjernes med enten en stålbørste eller groft sandpapir, og området skal behandles med en giftfri maling.
- **STELPUDER** Stelpuder er der for at beskytte brugeren mod fald eller landing på de sfæriske elastiske spænder og stellet. Personer må under ingen omstændigheder sidde eller stå på dem, når trampolinen er i brug. Du skal også sørge for, at mindre brugere ikke bruger pudernes indvendige kanter som et "håndtag", når de kommer op på trampolinen.
- **MÅTTEN Måtten** (sengen) vil med årene gradvist blive svækket af virkningerne af ultraviolet stråling. Derfor, jo mere den kan beskyttes mod direkte sollys, desto længere vil den holde. Lidt mug eller meldug bør ikke skade måtten. Sørg for at tage skoene af, inden du hopper, og sørg for at fjerne andre skarpe genstande såsom bæltespænder, brocher og smykker.
- **DE KULEFORSKE ELASTISKE SPÆNDER** Stå ikke på de sfæriske elastiske spænder , mens trampolinen er i brug. Prøv at undgå at hoppe på de sfæriske elastiske spænder . De er ikke designet til denne form for belastning og kan blive strakte, misformede og svækkede. Hvis du opdager, at du har nogen skader Sfæriske elastiske spænder , det er vigtigt at udskifte dem så hurtigt som muligt for at undgå skader på trampolinmåtten og undgå overbelastning og dermed beskadigelse af de resterende gode sfæriske elastiske spænder .