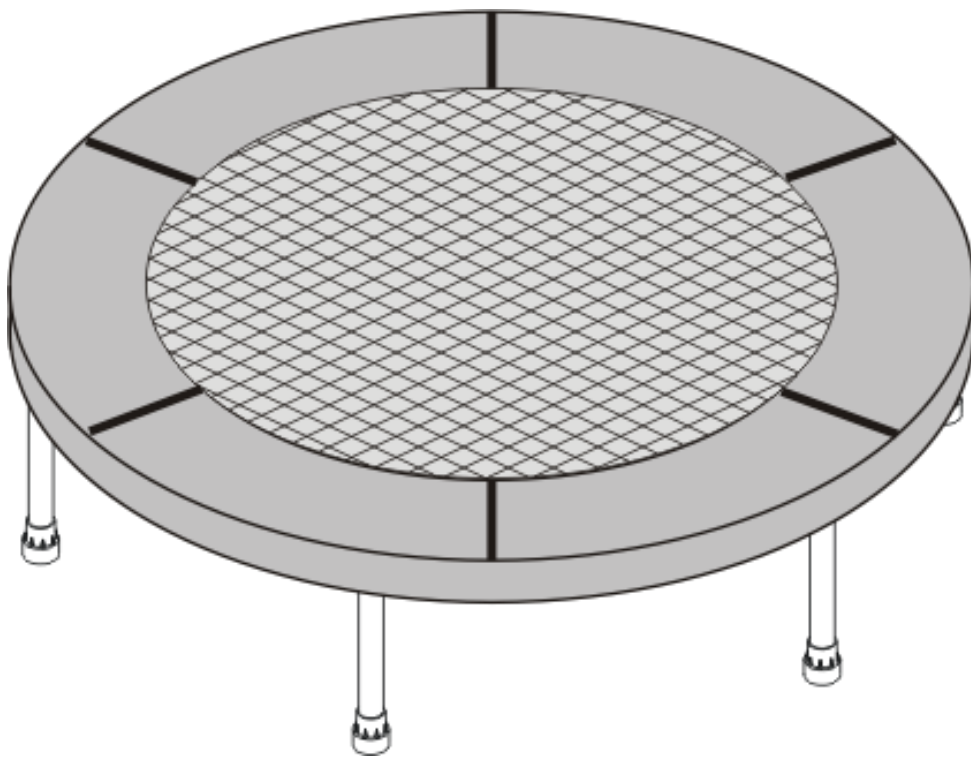


Indendørs trampolin



Bruger- & samlevejledning

Sikkerhedsinstruktioner, vedligeholdelse & teknikker –
gælder for følgende modeller:

38" (97 cm) Trampolin

48" (122 cm) Trampolin

Made by Garlando srl Via Regione Piemonte, 5 Zona Ind. D1 15068 Pozzolo Formigaro (AL) ITALY



Tak fordi du har købt vores indendørs trampolin. Gennemlæs denne vejledning nøjsomt og gem den til senere brug.

Samling af trampolin

- Bortskaf emballage og plastikwrapping som foreskrevet – vær opmærksom på at børn ikke leger med dette.
- Tag dig god tid til at få overblik og der medfølgende dele inden du går igang.
- Bør kun samles af en voksen.
- For at undgå klemmemærker og andet under samling af trampolinen anbefaler vi at du bruger handsker.

Hvor skald et samles

Vær opmærksom på følgende ting inden du samler trampolinen:

1. Denne trampolin er en indendørs model og må derfor kun bruges indendørs
2. Vær sikker på at der er god plads omkring, over og under trampolinen når du samler den.
3. Trampolinen skal placers på en jævn og lige overflade.
4. Brug ikke trampolinen på en glat eller ujævn overflade/gulv.

Forkert brug og samling af trampolinen er farligt og kan medføre seriøse skader!

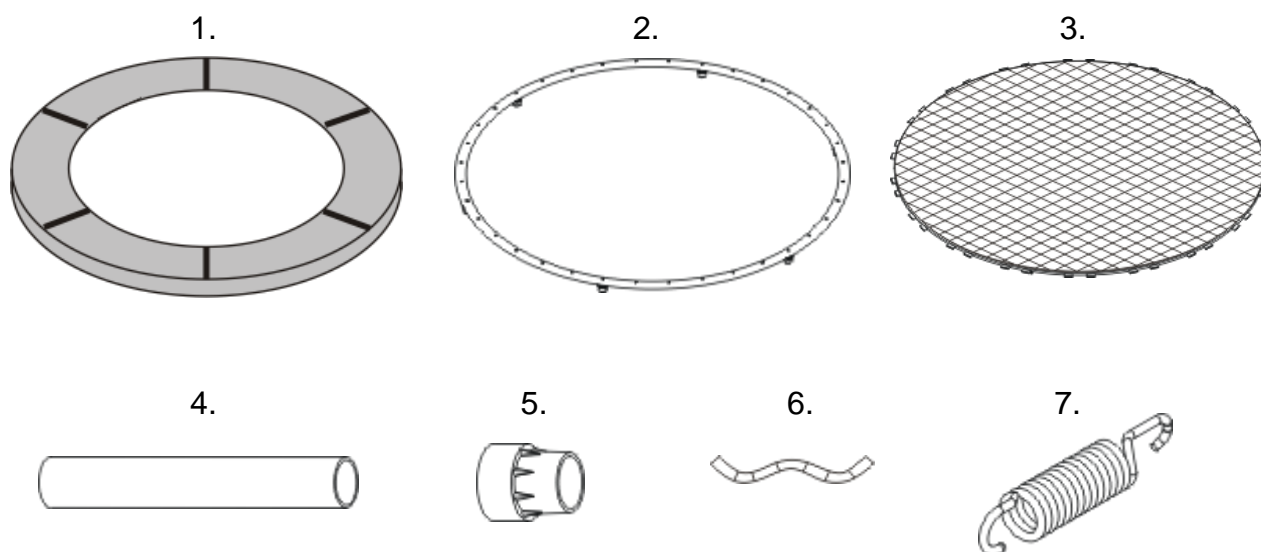
Inden samling af trampolinen

Inden samling af trampolinen skal du sikre dig at alle delene på nedenstående pakkedliste er med i pakken. Hvis du mangler nogle skal du kontakte Playzone.dk A/S på telefon +45 25173200 eller info@playzone.dk



1. Pakkeliste :

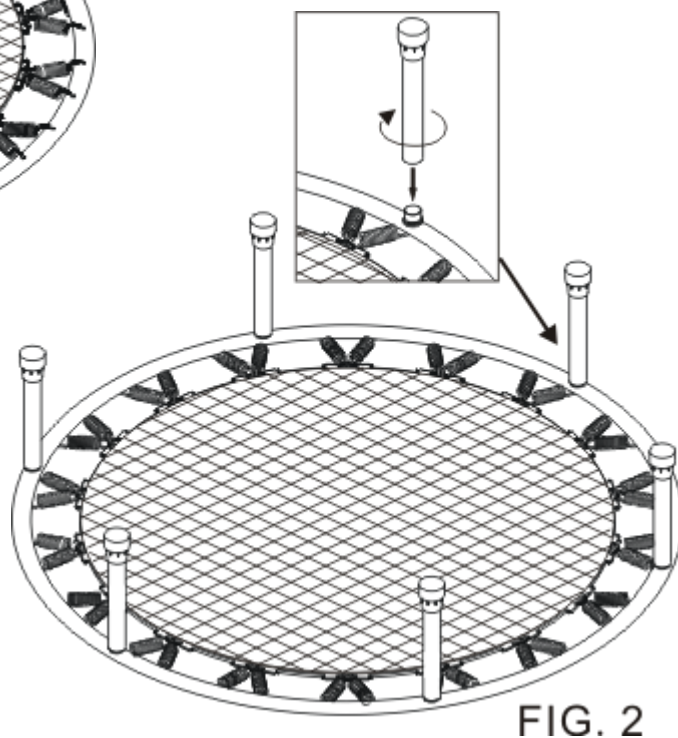
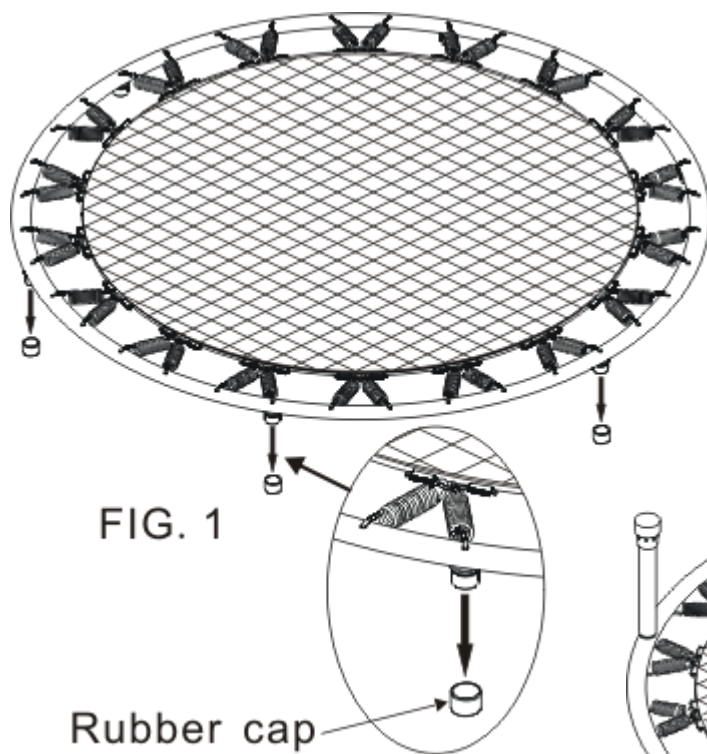
Reference nummer	Beskrivelse	97 cm	122 cm
1	Beskyttelseskant	1	1
2	Ramme	1	1
3	Trampolin Måtte	1	1
4	Ben	6	8
5	Gummifod t/ ben	6	8
6	Krog	16	22
7	Fjeder	32	44



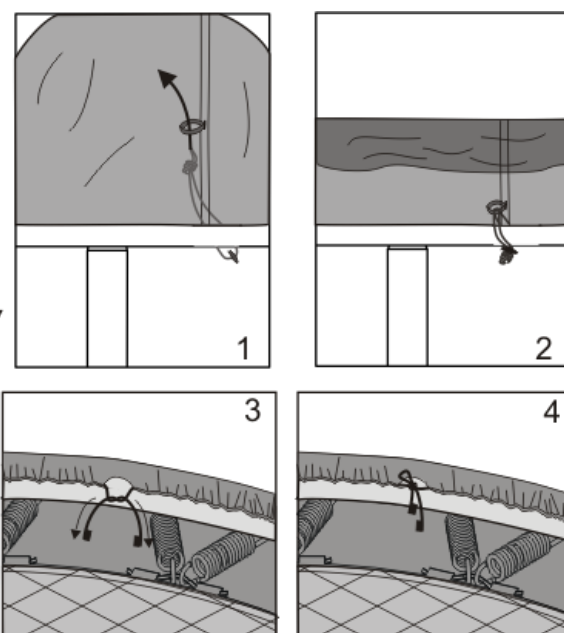
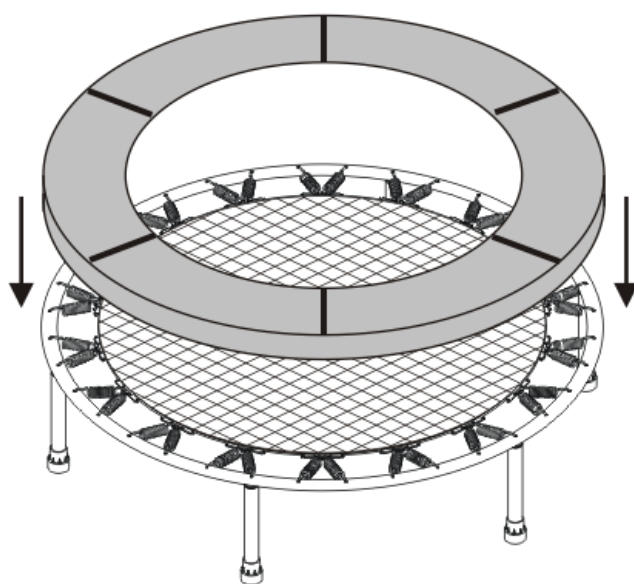
2. Samvejledning :

- 1 -

Step 1: Samling af ben



Step 2: Påsætning af beskyttelseskant



ADVARSEL – For at undgå kvælning eller fastgørelse – skal du sørge for at alle snore o.a. er gemt væk for børn.

VIGTIGT !



Kun 1 person må benytte trampolinen ad gangen !
Ved flere personer på trampolinen på én gang øges risikoen for skader og uheld.



Du må ikke lave saltomortaler eller andre former for kunstspring – da dette øger risikoen for skader.

Læs disse forholdsregler inden du bruger trampolinen

1. Hop og leg på en trampoline er en sport – rådfør dig derfor altid med din læge inden du bruger trampolinen.
2. For at minimere risikoen for skader og uheld bør du altid følge sikkerhedsanvisningerne brugen af din trampolin. Alle brugere og ansvarshavende skal forstå alle sikkerhedsanvisninger og det er deres ansvar at disse blive overholdt.
3. Brugere af trampolinen skal være indforstået med deres egne begrænsninger når de udfører hop på denne trampolin.
4. Børn skal være under opsyn, når de bruger trampolinen.
5. Undersøg altid trampolinen for skader, slitage og manglende dele før hvert brug.
6. Vær opmærksom på:
 - a. Huller, brud og revner på beskyttelseskant.
 - b. Løs eller hængende trampolinmåtte.
 - c. Løse syninger eller anden form for nedbrudt matte.
 - d. Bøjede eller brækkede ramme dele, som ben.
 - e. Brækket, manglende eller beskadigede fjedre.
 - f. Beskadigede, manglende eller lost hængende beskyttelseskant.
 - g. Slid eller andet som forårsager skarpe kanter eller andet på ramme, fjedre eller måtten.
7. Der må ikke ændres eller rettes på trampolinens opbygning eller dens komponenter, da dette kan medføre skader på produktet og de personer som bruger trampolinen.

-
8. Husk at inspicere trampolinen før hvert brug for uregelmæssigheder og andre defekter.
 9. Husk at sikre dig at beskyttelseskanten sidder korrekt og er fæstnet korrekt.
 10. Brug ikke trampolinen, hvis beskyttelseskanten er våd.
 11. Placér ikke nogle ting eller objekter på selve trampolinen.
 12. Vær opmærksom på overhængende grene, ledninger, træer og andre objekter når du står på trampolinen, da disse ting kan skade dig når du hopper.
 13. Sikr dig tilstrækkelig plads omkring din trampoline, således denne ikke står i nærheden af en svømmingpool, vægge, hegn, stakit, legeområder og andre opholdssteder.
 14. Sørg for at holde en sikker afstand til trampolinen, når denne er i brug.

Hvem kan bruge trampolinen ?

1. Personer over 100 kg. (222 pund) må ikke bruge trampolinen.
2. Trampoliner der er højere end 51 cm anbefaler vi ikke bruges af børn under 6 år.
3. Trampolinen bør kun bruges under opsyn af en voksen.

Sådan kommer du af og på trampolinen

1. Du skal altid stige op i og af trampolinen efter foreskrifterne for at undgå skader. Du stiger op i trampolinen ved at placere din hånd på rammen og træde op eller rulle op på kanten over fjedrene og ind på trampolin måtten. Husk altid at placere dine hænder på trampolinens ramme, når du stiger op i eller af trampolinen.
2. Du kommer sikkert ud af trampolinen ved at trække ud mod kanten og placere din hænger på rammen som støtte, når du skal glide ned fra trampolinen. Du bør ikke hoppe ned.
3. Mindre børn bør assisteres af en voksen, når de skal af og på trampolinen.
4. Sørg for ikke at gribe i beskyttelseskanten eller fjedrene, når du skal af og på trampolinen. Vi fraråder at man hopper ned på trampolinen fra et højere liggende sted, som en stige, kant, høj eller lignende, da dette kan give skader.
5. Når trampolinen ikke er i brug anbefaler vi at du opbevarer adgangsstigen et sikkert sted for at sikre at ingen bruger trampolinen uden opsyn.



Sikker brug af trampolin

1. Kun 1 person på trampolinen ad gangen, da flere personer på én gang øger risikoen for skader betydeligt.
2. Når du leger på trampolinen anbefaler vi at du opholder dig på midten af trampolinen, da dette vi minimere risikoen for skader opstået ved at du kommer for tæt på kanten – fødderne kan ramme fjedrene og du kan ryge ud over kanten m.m..
3. Som noget af det første bør du blive bekendt med din nye trampolin og hvor meget "bounce" der er i den. Du bør øve de fundamentale øvelser omkring position på trampolinen og kropsholdning under hop for at minimere skader og uheld.
4. For at stoppe i et hop – skal du flekse i knæene således dine fødder kommer i kontakt med måtten/trampolinen.
5. Du bør stoppe dit hop, hvis du føler at du mister kontrollen eller balancen.
6. Når du hopper på trampolinen skal du holde hovedet oprejst og øjnene fokuseret på omkredsen af trampolinen. Dette vil hjælpe med at kontrollere balancen.
7. Hold øjnene på måtten for at bevare kontrollen.
8. Træn eller lær altid de mest simple hop først, hvorefter du kan avancere til mere krævende og svære hop.
9. For yderligere sikkerhedstips og instruktioner bør du kontakte en certificeret trampoline instruktør.

Farlig adfærd, som skal undgås.

1. Lav ikke svære og avancerede hop før du mestrer de mest basale hop.
2. Undgå at hoppe for højt.
3. Lav ikke saltomotaler, da du risikerer at lande på hovedet eller nakken, hvilket kan give alvorlige skader.



-
4. Brug ikke trampolinen i længere sammenhængende perioden, da træthed skaber flere skader.
 5. Lad vær med at konkurrere med andre.

Vejrforhold

Vær opmærksom på vejrforholdene når du bruger trampolinen. Brug ikke trampolinen, når det blæser meget.

Brug aldrig trampolinen når du har drukket alkohol eller taget stoffer, da dette forringer din reaktionstid og dømmekraft!

Sko og tøj på trampolinen

1. Brug ikke sko med hård sål på trampolinen, da dette slider ekstra på måtten.
2. Bær ikke juveler, smykker, kroge, kanpper og andre ting, som kan blive fanget i nettet eller måtten.
3. Brugere af trampolinen bør fjerne alle skarpe genstande fra deres krop inden brug af trampolinen.

Sikkerheds vedligeholdelse

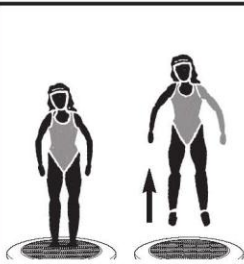
En løbende vedligeholdelse og opsyn af din trampolin øger sikkerheden og tager eventuelle problemer i opløbet.



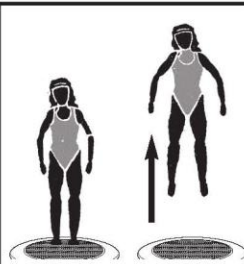
Exercises

IMPORTANT

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



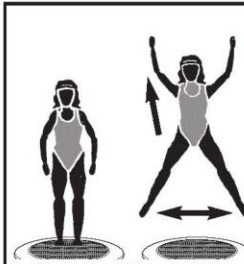
1. Low Bounce
Bounce upwards only a few inches. Keep the feet 12 to 18 inches apart and bend the knees slightly on take-off and landing.
Perform 1 to 3 minutes



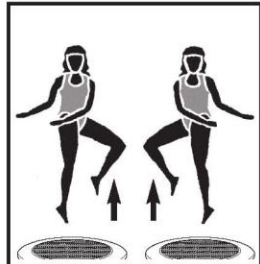
2. High Bounce
Bounce upward from 12 to 18 inches. Start with the feet together with toes pointed downward at the top of each bounce. Spread the feet as you land off each bounce.
Perform 1 to 3 minutes



3. Jogging
Jog in place. Lift the knees high and swing arms vigorously. The higher you lift your knees, the better the exercise is for the abdomen.
Perform 1 to 10 minutes



4. Straddle Hops
Start with feet together and arms at the sides. Leap upwards, bringing both arms overhead and spread the feet sideward about 24 inches. On the return bounce, bring the arms to the side and feet together.
Perform 10 to 50 repetitions



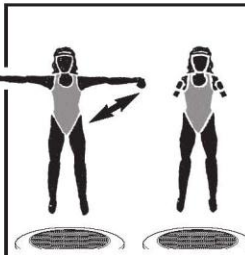
5. Twister
Leap upward while twisting the arms, hips and upper body turning right and the knees twisting left. On the rebound, twist the opposite way.
Perform 10 to 50 repetitions



6. High Kick Low Kick
Leap slightly and kick high with one leg while keeping the hands on the hips. On the rebound do a low kick (about half as high) with the other leg. Continue to alternate high and low kicks.
Perform 1 to 5 minutes



7. Jog with Dumbbells
Hold a light pair of dumbbells (3.3 to 5.5 lbs) in your hands. Jog in place lifting the knees high and moving the arms in rhythm as you jog.
Perform 30 secs to 3 minutes



8. Side & Forward Laterals
Hold the dumbbells with both arms straight down by the side. Bounce on both feet and raise the dumbbells sideways. On the next bounce, raise the dumbbells forward.
Perform 10 to 25 repetitions



9. Ankle & Wrist Weights
For a more strenuous workout, try using ankle and wrist weights on the exercises shown here.

Time or count your exercises and don't over extend yourself. Start with the minimum times or repetitions and gradually increase to the maximum recommended.

If you combine various exercises and perform them to music, you will enjoy your workouts even more!