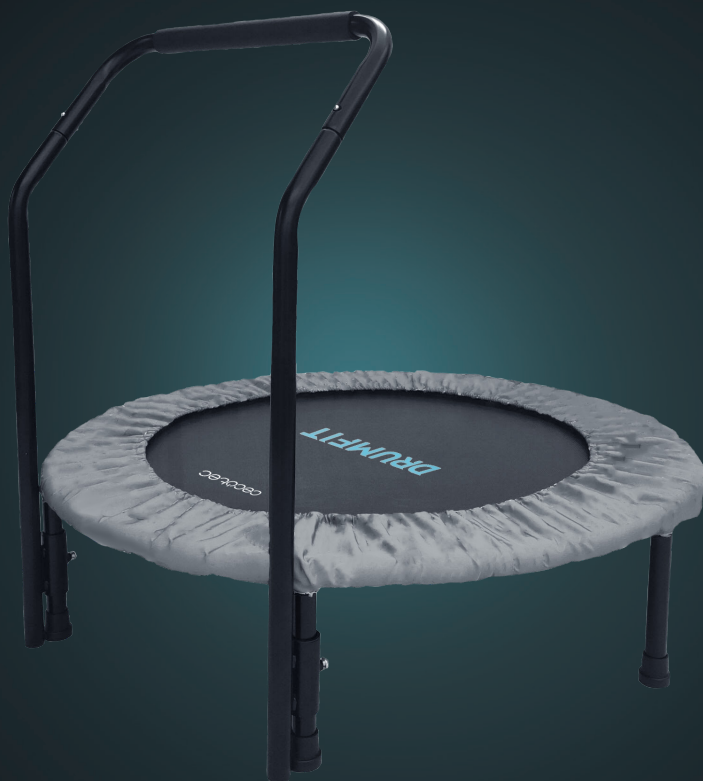


cecotec

DRUMFIT JUMP 920

Trampolín de fitness / Fitness trampoline



DRUMFIT

Manual de instrucciones
Instruction manual
Manuel d'instructions
Bedienungsanleitung
Manuale di istruzioni
Manual de instruções
Handleiding
Instrukcja obsługi
Návod k použití

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	8
Instructions de sécurité	12
Sicherheitshinweise	16
Istruzioni di sicurezza	20
Instruções de segurança	24
Veiligheidsinstructies	28
Instrukcje bezpieczeństwa	32
Bezpečnostní pokyny	36

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	40
2. Antes de usar	40
3. Montaje	41
4. Información relativa al ejercicio	41
5. Limpieza y mantenimiento	43
6. Especificaciones técnicas	43
7. Reciclaje	43
8. Garantía y SAT	44
9. Copyright	44

INDEX

1. Parts and components	45
2. Before use	45
3. Assembly	46
4. Information on exercising	46
5. Cleaning and maintenance	48
6. Technical specifications	48
7. Recycling	48
8. Technical support and warranty	48
9. Copyright	49

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	50
2. Avant utilisation	50
3. Montage	50
4. Informations concernant l'exercice	51
5. Nettoyage et entretien	53
6. Spécifications techniques	53
7. Recyclage	53
8. Garantie et SAV	53
9. Copyright	54

INHALT

1. Teile und Komponenten	55
2. Vor dem Gebrauch	55
3. Installation	56
4. Fitnessinformation	56
5. Reinigung und Wartung	58
6. Technische Spezifikationen	58
7. Recycling	59
8. Garantie und Kundendienst	59
9. Copyright	59

INDICE

1. Parti e componenti	60
2. Prima dell'uso	60
3. Montaggio	61
4. Informazioni relative all'allenamento	61
5. Pulizia e manutenzione	63
6. Specifiche tecniche	63
7. Riciclaggio	63
8. Garanzia e supporto tecnico	63
9. Copyright	64

ÍNDICE

1. Peças e componentes	65
2. Antes de usar	65
3. Montagem	66
4. Informações relativas ao exercício	66
5. Limpeza e manutenção	68
6. Especificações técnicas	68
7. Reciclagem	68
8. Garantia e SAT	68
9. Copyright	69

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	70
2. Vóór u het apparaat gebruikt	70
3. Montage	71
4. Informatie over de training.	71
5. Schoonmaak en onderhoud	73
6. Technische specificaties	73
7. Recycling	73
8. Garantie en technische ondersteuning	74
9. Copyright	74

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	75
2. Przed użyciem	75
3. Montaż	76
4. Informacje związane z ćwiczeniami	76
5. Czyszczenie i konserwacja	78
6. Specyfikacja techniczna	78
7. Recykling	78
8. Gwarancja i Serwis techniczny	78
9. Copyright	79

OBSAH

1. Díly a součásti	80
2. Před použitím	80
3. Montáž	80
4. Informace týkající se cvičení	81
5. Čištění a údržba	82
6. Technické specifikace	83
7. Recyklace	83
8. Záruka a technický servis	83
9. Copyright	83

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Lea las siguientes instrucciones atentamente antes de usar el producto. Guarde este manual para futuras referencias o nuevos usuarios.

- Lea el manual por completo antes de proceder al montaje de la máquina. El producto sólo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios son informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios, es recomendable que consulte con su doctor si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
- El nivel de seguridad de la máquina sólo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste y dándole un uso correcto.
- Atención: Máximo peso de usuario: 100 kg
- Atención: Este producto está indicado para uso en interior.
- Atención: El trampolín debe ser montado por un adulto siguiendo las indicaciones de este manual de instrucciones
- Atención: Solamente puede usar el trampolín un usuario a la vez. Riesgo de colisión.
- Atención: No utilizar el trampolín si la lona de rebote está mojada
- Atención: Vaciar los bolsillos y tener las manos libres para saltar
- Atención: Saltar siempre sobre el centro de la lona de rebote.
- Atención: No coma mientras salte
- Atención: No salga del trampolín con un salto

- Advertencia: No apto para niños menores de 3 años.
- Advertencia: Se necesitan al menos 2 personas para instalar este mini trampolín. No acerque la cabeza al cuerpo principal del trampolín durante la instalación para evitar lesiones.
- Edad mínima recomendada: 6 años
- Advertencia: Si los niños utilizan el trampolín, deben hacerlo siempre bajo la supervisión de un adulto.
- Advertencia: No efectuar saltos peligrosos. Aterrizar con la cabeza o la nuca puede acarrear lesiones graves, incluso mortales.
- Advertencia: Sustituir la lona de rebote cada 3 años.
- Advertencia: No saltar descalzo, las suelas del calzado deben estar exentas de tierra, arena o piedras para no deteriorar la lona de rebote.
- Advertencia: Limitar la duración de uso continuo. Se recomienda hacer descansos regulares.
- Sitúe el trampolín sobre una superficie estable, plana y horizontal, con una cubierta o alfombra. El trampolín debe estar a dos metros como mínimo de cualquier otra estructura o elemento que pudiera constituir un obstáculo.
- No coloque la cama elástica sobre asfalto o cualquier otra superficie dura, ni a cerca de otras instalaciones no compatibles.
- Compruebe la ausencia de objetos o personas debajo de la cama elástica.
- No deje ningún objeto cortante o peligroso encima, debajo o cerca de la cama elástica.
- Compruebe que la zona de práctica esté suficientemente iluminada.
- Queda prohibido ejecutar saltos distintos de los descritos en este manual de instrucciones.
- No utilice esta cama elástica si sufre alguna enfermedad cardiovascular, hipertensión o si está embarazada.

- No utilice esta cama elástica si se encuentra bajo los efectos de alcohol, drogas o fármacos.
- No fume mientras salte.
- Quítese todas las joyas para utilizar el producto.
- Sujétese el pelo para utilizar el producto.
- Cuando el aire es seco, la fricción repetida en la lona de rebote o la red puede generar electricidad estática. Este fenómeno no representa peligro alguno para el usuario.
- Este producto puede ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento, si se les ha dado la supervisión o formación apropiadas respecto al uso del producto de una manera segura y comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con el aparato.
- Mantenga a los niños y animales lejos del área de montaje, ya que hay piezas pequeñas que podrían causar un riesgo de asfixia si se ingieren.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas estén bien apretadas antes de usar el trampolín. El nivel de seguridad de su equipo solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.
- Use el trampolín como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar el dispositivo, pare de usarlo y póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cecotec. No use el trampolín hasta que el problema haya sido resuelto.
- Todo uso incorrecto o incumplimiento de este manual anula la garantía del producto y las responsabilidades del fabricante.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare inmediatamente de hacer ejercicio si siente alguno de

los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su programa de ejercicios.

- Tenga cuidado cuando levante o mueva el dispositivo, puede lesionar su espalda.
- Este producto está destinado sólo para uso doméstico. No lo utilice en comercios, instituciones ni con objetivos terapéuticos. No es recomendable su uso en exteriores.
- Antes de utilizar el equipo para hacer ejercicio, siga siempre las recomendaciones de calentamiento y los ejercicios de estiramiento.
- Realice correctamente los ejercicios, de lo contrario su salud puede verse gravemente perjudicada.
- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para más información o póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cecotec.
- Mantenga el trampolín de lejos de la humedad excesiva y el polvo.
- La función de las barras de soporte es ayudar a los usuarios a mantener el equilibrio. No se deje caer el peso del cuerpo sobre la barra de apoyo.
- Compruebe regularmente el desgaste de la lona elástica. Si está desgastada, sustitúyala a tiempo.
- Compruebe que todos los elementos elásticos están intactos antes de empezar a utilizar el producto.

SAFETY INSTRUCTIONS

Read these instructions thoroughly before using the device. Keep this instruction manual for future reference or new users.

- Read the entire manual before assembling and using the device. The product will only be safe if it is properly assembled, cared for and used correctly. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Before beginning an exercise programme, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a safety risk. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- The safety level of the device can only be ensured by regularly checking it for damage or signs of wear and tear and by using it correctly.
- Warning: Maximum user weight: 100 kg
- Warning: This device is designed for indoor use.
- Warning: The trampoline must be assembled by an adult according to the instructions in this instruction manual.
- Warning: Risk of collision; the trampoline can only be used by one user at a time.
- Warning: Do not use the trampoline if the jumping mat is wet.
- Warning: Empty your pockets and keep your hands free to jump on the trampoline.
- Warning: Always jump on the centre of the jumping mat.
- Warning: Do not eat while jumping.
- Warning: Don't get off the trampoline with a jump.
- Warning: The trampoline is not suitable for children under the age of 3.

- Warning: Mounting the trampoline requires the help of another person. Keep the head away from the main frame of the trampoline during installation to avoid injury.
- Minimum recommended age: 6 years
- Warning: Allow children to use the trampoline only under supervision.
- Warning: Do not jump hazardously to avoid serious or even fatal injuries to the head or the back of the neck.
- Warning: Replace the jumping mat every 3 years.
- Warning: Do not jump barefoot and make sure the shoe soles are free of dirt, sand, or stones so as not to damage the jumping mat.
- Warning: Do not use the trampoline for an overly extended period of time. Take regular breaks during use.
- Place the trampoline on a stable, flat, horizontal surface with a cover or carpet. Keep the trampoline at least two metres away from any other structure or element that may constitute an obstacle.
- Do not place the trampoline on asphalt or any other hard surface or near other incompatible installations.
- Make sure there are no objects or persons under the trampoline.
- Do not leave any sharp or dangerous objects on, under, or near the trampoline.
- Make sure the exercise area is sufficiently lit.
- Do not perform jumps other than those described in these operating instructions.
- Do not use the trampoline if you are pregnant or suffer from cardiovascular disease or hypertension.
- Do not use the trampoline if under the influence of alcohol, drugs, or medication.
- Do not smoke while jumping.

- Remove all jewellery to use the trampoline.
- If you have long hair, tie it before use.
- If the air is dry, repeated friction on the jumping mat can produce static electricity: this is normal and poses no risk to the user.
- This device can be used by people with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the device in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the device.
- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Make sure the screws and nuts are securely tightened before use. The safety level of the device can be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- Use the trampoline as explained in this hereby manual. If you find any defective piece when assembling or testing the device, or if it makes unusual noise during use, stop using it immediately and contact the official Cecotec Technical Support Service. Do not use the trampoline until the problem has been fixed.
- Any misuse or non-compliance with these instructions voids the warranty and the manufacturer's liability.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Immediately stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your training programme.
- Care must be taken when lifting or moving the device so as not to injure your back.

- This product is intended for household use only. Do not use it in shops, institutions, or for therapeutic purposes. It is not recommended for outdoor use.
- Follow the recommended warm-up and stretching exercises before using the equipment to exercise.
- Do the exercises correctly, otherwise your health may be seriously impaired.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact the official Cecotec Technical Support Service.
- Keep the trampoline away from excessive humidity and dust.
- The support bar helps the user maintain their balance: do not lean on the support bars with your full body weight.
- Regularly check the jumping mat for wear and tear and replace it if necessary.
- Check that all elastic elements are intact before first and subsequent use.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Veillez lire les instructions suivantes avec attention avant d'utiliser l'appareil. Gardez bien ce manuel pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

- Veuillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le trampoline. Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Avant de commencer un programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin si vous avez des conditions physiques ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Le niveau de sécurité de votre machine peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les signes d'usure.
- Attention : Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg
- Attention : Ce produit a été conçu pour être utilisé à l'intérieur.
- Attention : Le trampoline doit être assemblé par un adulte conformément aux instructions de ce manuel d'instructions.
- Attention : Le trampoline ne peut être utilisé que par un seul utilisateur à la fois. Risque de collision.
- Attention : N'utilisez pas le trampoline si le tapis de saut est mouillé.
- Attention : Videz vos poches et gardez vos mains libres pour sauter sur le trampoline.
- Attention : Sautez toujours au-dessus du centre du tapis de saut.

- Attention : Ne mangez pas en sautant.
- Attention : Ne sortez pas du trampoline en sautant.
- Avertissement. Ce produit ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans.
- Avertissement. 2 personnes (au moins) sont nécessaires pour installer ce trampoline. N'approchez pas la tête du trampoline pendant l'installation afin d'éviter les blessures.
- Âge minimum recommandé : 6 ans.
- Avertissement. Si des enfants utilisent le trampoline, ils doivent toujours le faire sous la surveillance d'un adulte.
- Avertissement. Ne faites pas de sauts dangereux. Une chute sur la tête ou la nuque peut entraîner des blessures graves, voire mortelles.
- Avertissement. Remplacez le tapis de saut tous les 3 ans.
- Avertissement. Ne sautez pas pieds nus, les semelles des chaussures doivent être exemptes de saletés, de sable ou de cailloux afin de ne pas endommager le tapis de saut.
- Avertissement. Limitez la durée d'utilisation continue. Des pauses régulières sont recommandées.
- Placez le trampoline sur une surface stable, plate et horizontale avec un tapis ou similaire. Le trampoline doit être éloigné d'au moins deux mètres de toute autre structure ou élément pouvant constituer un obstacle.
- Ne placez pas le trampoline sur de l'asphalte ou toute autre surface dure, ou à proximité d'autres installations non compatibles.
- Vérifiez qu'il n'y a pas d'objets ou d'animaux sous le trampoline.
- Ne laissez pas d'objets pointus ou dangereux sur, sous ou à proximité du trampoline.
- Vérifiez que la zone d'entraînement est suffisamment éclairée.

- Il est interdit d'effectuer des sauts autres que ceux décrits dans ce manuel.
- N'utilisez pas ce trampoline si vous souffrez de maladies cardiovasculaires, d'hypertension ou si vous êtes enceinte.
- N'utilisez pas ce trampoline si vous êtes sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de médicaments.
- Ne fumez pas en sautant.
- Retirez tous les bijoux pour utiliser le produit.
- Attachez vos cheveux pendant l'utilisation du produit.
- Lorsque l'air est sec, les frottements répétés sur le tapis de saut peuvent générer de l'électricité statique. Ce phénomène ne présente aucun danger pour l'utilisateur.
- Ce produit peut être utilisé par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances si elles sont surveillées et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte du produit et qu'elles ont bien compris les risques qu'il implique. Empêchez les enfants de jouer avec le produit.
- Maintenez les enfants et les animaux éloignés de la zone de travail, en effet, il existe de petites pièces qui peuvent entraîner des risques d'asphyxie si elles sont avalées.
- Assurez-vous que les vis et les écrous sont bien serrés avant d'utiliser le trampoline. Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les dégâts et les signes d'usure.
- Utilisez le trampoline comme indiqué dans ce manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse en assemblant ou en essayant le produit, arrêtez de l'utiliser et contactez le Service Après-Vente de Cecotec. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été résolu.
- Toute utilisation incorrecte ou tout non-respect de ce manuel annulera la garantie du produit et les responsabilités du fabricant.

- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez immédiatement de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants: douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel de ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre programme d'exercices
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le produit, pour ne pas blesser votre dos.
- Ce produit a été conçu pour un usage exclusivement domestique. Ne l'utilisez pas dans des commerces, institutions ou à des fins thérapeutiques. Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Avant de commencer à utiliser le produit pour faire de l'exercice, il est recommandé de vous échauffer et de vous étirer.
- Faites les exercices correctement, sinon vous risquez de nuire gravement à votre santé.
- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Maintenez le trampoline loin de l'humidité excessive et de la poussière.
- La fonction des barres est d'aider l'utilisateur à maintenir l'équilibre. Ne laissez pas tomber le poids de votre corps sur la poignée.
- Vérifiez régulièrement que le tapis de saut n'est pas usé ou déchiré. S'il est usé, remplacez-le.
- Vérifiez que tous les éléments élastiques sont intacts avant de commencer à utiliser le produit.

SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie die folgenden Hinweise aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum Nachschlagen oder für neue Benutzer auf.

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das Gerät ist nur dann sicher, wenn es ordnungsgemäß montiert, gepflegt und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die ein Sicherheitsrisiko darstellen könnten. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Die Sicherheit der Maschine kann nur gewährleistet werden, wenn sie regelmäßig auf Beschädigungen oder Verschleißerscheinungen überprüft wird und wenn sie richtig benutzt wird.
- Achtung: Maximales Benutzergewicht: 100 kg
- Achtung: Dieses Produkt ist für die Verwendung in Innenräumen geeignet.
- Achtung: Das Trampolin muss von einem Erwachsenen gemäß den Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung aufgebaut werden.
- Achtung: Das Trampolin kann nur von einem Benutzer gleichzeitig benutzt werden. Es besteht Kollisionsgefahr.
- Achtung: Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn die Rückprallplane nass ist.

- Achtung: Leeren Sie Ihre Taschen und halten Sie Ihre Hände frei, um hineinzuspringen.
- Achtung: Springen Sie immer über die Mitte die Rückprallplane.
- Achtung: Essen Sie nicht beim Springen
- Achtung: Springen Sie nicht mit einem Sprung vom Trampolin
- Warnung: Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren.
- Warnung: Für den Aufbau dieses Minitrampolins werden mindestens 2 Personen benötigt. Bringen Sie den Kopf während der Installation nicht in die Nähe des Trampolinhauptkörpers, um Verletzungen zu vermeiden.
- Empfohlenes Mindestalter: 6 Jahre
- Warnung: Immer unter Aufsicht von Erwachsenen verwenden.
- Warnung: Machen Sie keine gefährlichen Sprünge. Ein Aufprall auf den Kopf oder den Nacken kann zu schweren, sogar tödlichen Verletzungen führen.
- Warnung: Ersetzen Sie die Rückprallplane alle 3 Jahre.
- Warnung: Springen Sie nicht barfuß, die Sohlen der Schuhe müssen frei von Schmutz, Sand oder Steinen sein, um die Rückprallplane nicht zu beschädigen.
- Warnung: Begrenzen Sie die Dauer des Dauergebrauchs. Es werden regelmäßige Pausen empfohlen.
- Stellen Sie das Trampolin auf eine stabile, ebene, horizontale Fläche mit einer Abdeckung oder Matte. Das Trampolin muss mindestens zwei Meter von allen anderen Strukturen oder Elementen entfernt sein, die ein Hindernis darstellen könnten.
- Stellen Sie das Trampolin nicht auf Asphalt oder einer anderen harten Oberfläche oder in der Nähe anderer nicht kompatibler Einrichtungen auf.
- Stellen Sie sicher, dass sich keine Gegenstände unter dem Trampolin befinden.

- Lassen Sie keine scharfen oder gefährlichen Gegenstände auf, unter oder in der Nähe des Trampolins liegen.
- Überprüfen Sie, ob der Übungsplatz ausreichend beleuchtet ist.
- Es ist verboten, andere als die in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Sprünge durchzuführen.
- Benutzen Sie dieses Trampolin nicht, wenn Sie unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck leiden oder schwanger sind.
- Benutzen Sie dieses Trampolin nicht, wenn Sie unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten stehen.
- Rauchen Sie nicht beim Springen.
- Legen Sie allen Schmuck ab, um das Produkt zu verwenden.
- Halten Sie Ihr Haar in Position, um das Produkt zu verwenden.
- Dieses Phänomen stellt keine Gefahr für den Benutzer dar.
- Dieses Produkt kann von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, wenn sie angemessen beaufsichtigt oder bezüglich der sicheren Verwendung des Produkts geschult wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Trampolin benutzen. Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutzt-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.
- Benutzen Sie das Trampolin wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Sollten Sie beim Zusammenbau oder Testen des Geräts defekte Teile feststellen, verwenden Sie es bitte nicht

mehr und wenden Sie sich an den Cecotec-Kundendienst. Benutzen Sie den Gewichtskäfig nicht, bis das Problem behoben ist.

- Der Hersteller übernimmt keine Haftung von der unsachgemäßen Verwendung des Produktes oder Nichteinhaltung dieser Anweisungen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Hören Sie sofort auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
- Seien Sie beim Anheben oder Bewegen des Geräts vorsichtig, Sie könnten sich den Rücken verletzen.
- Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Nicht in Geschäften, Einrichtungen oder zu therapeutischen Zwecken verwenden. Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Befolgen Sie vor dem Üben mit dem Gerät stets die Empfehlungen für Aufwärm- und Dehnübungen.
- Führen Sie die Trainingsübungen richtig aus, sonst kann Ihre Gesundheit ernsthaft beeinträchtigt werden.
- Im Falle eines Schadens wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec für Informationen, Reparaturen oder Rücksendungen.
- Halten Sie das Trampolin von übermäßiger Feuchtigkeit und Staub fern.
- Die Stützstangen sollen dem Benutzer helfen, sein Gleichgewicht zu halten. Lassen Sie Ihr Körpergewicht nicht auf die Stützstange fallen.

- Prüfen Sie das elastische Gewebe regelmäßig auf Abnutzung und Risse. Wenn sie abgenutzt ist, ersetzen Sie sie rechtzeitig.
- Vergewissern Sie sich, dass alle elastischen Elemente intakt sind, bevor Sie das Produkt in Betrieb nehmen.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Leggere le seguenti istruzioni prima di usare l'apparecchio. Conservare questo manuale per consultazioni future o nuovi utenti.

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio dell'apparecchio. L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente. È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto riportato nel presente manuale di istruzioni.
- Prima di iniziare un programma di esercizi, si consiglia di consultare il suo medico in caso si soffra una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo mediante un controllo regolare di eventuali danni o segni di usura e un uso corretto.
- Peso massimo utente: 100 kg.
- Attenzione: questo apparecchio è progettato per l'uso in interni.
- Attenzione: il trampolino deve essere montato da un adulto secondo le istruzioni contenute nel presente manuale.
- Attenzione: rischio di collisione; il trampolino può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Attenzione: non utilizzare il trampolino se il tappetino da salto è bagnato.

- Attenzione: svuotare le tasche e tenere le mani libere per saltare.
- Attenzione: per saltare sul trampolino, posizionarsi sempre al centro del tappetino da salto.
- Attenzione: non mangiare mentre si salta.
- Attenzione: non scendere dal trampolino con un balzo.
- Attenzione: il trampolino non è adatto ai bambini di età inferiore ai 3 anni.
- Attenzione: è consigliabile che il montaggio del trampolino sia effettuato da due persone. Non avvicinare la testa al telaio principale del trampolino durante l'installazione per evitare lesioni.
- Età minima consigliata: 6 anni.
- Attenzione: consentire l'uso del trampolino ai bambini soltanto sotto la stretta supervisione di un adulto.
- Attenzione: non effettuare salti pericolosi per evitare cadute e conseguenti lesioni gravi o mortali.
- Attenzione: sostituire il tappetino da salto ogni 3 anni.
- Attenzione: non saltare a piedi nudi; le suole delle scarpe devono essere pulite e prive di sporco, sabbia o sassi per evitare danni al tappetino da salto.
- Attenzione: non usare il trampolino per un periodo prolungato di tempo. Fare pause regolari durante l'uso.
- Posizionare il trampolino su una superficie stabile e piana protetta da un tappeto o una coperta. Mantenere il trampolino a una distanza di almeno due metri da qualsiasi altra struttura o elemento che possa costituire un ostacolo.
- Non collocare il trampolino sull'asfalto o su altre superfici dure e inadeguate a garantire il corretto uso dello stesso.
- Verificare che non vi siano oggetti o persone sotto il trampolino.
- Non lasciare oggetti appuntiti o pericolosi sopra, sotto o vicino al trampolino.

- Verificare che l'area di allenamento sia sufficientemente illuminata.
- Evitare di eseguire salti diversi da quelli descritti nelle presenti istruzioni per l'uso.
- Non utilizzare il trampolino se si soffre di malattie cardiovascolari, ipertensione o se si è in gravidanza.
- Non utilizzare il trampolino se si è sotto l'effetto di alcol, droghe o farmaci.
- Non fumare mentre si salta sul trampolino.
- Rimuovere tutti i gioielli prima dell'uso.
- In caso di capelli lunghi, raccogliarli prima dell'uso.
- Se l'aria è secca, l'attrito sul tappetino da salto può generare elettricità statica: ciò non rappresenta alcun rischio per l'utente.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di montaggio, poiché l'apparecchio si compone di piccole parti che potrebbero causare soffocamento se inghiottite.
- Prima di utilizzare il trampolino, accertarsi che le viti e i dadi siano ben serrati. Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare il trampolino come indicato nel presente manuale di istruzioni. Se durante l'assemblaggio o il collaudo dell'apparecchio si riscontrano parti difettose, interrompere l'uso e contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec. Non utilizzare il trampolino finché il problema non è stato risolto.

- Qualsiasi uso improprio o il mancato rispetto delle indicazioni di questo manuale annullerà la garanzia dell'apparecchio e le responsabilità del produttore.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere immediatamente l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si verifica uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchio per evitare lesioni lombari.
- Questo apparecchio è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non utilizzare in negozi, istituzioni o per scopi terapeutici. L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Prima dell'uso, seguire sempre gli esercizi di riscaldamento e stretching raccomandati.
- Eseguire gli esercizi in modo corretto per evitare problemi di salute.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Tenere il trampolino lontano da umidità e polvere eccessive.
- La barra di appoggio aiuta a mantenere l'equilibrio: non appoggiarsi sulla barra con tutto il peso del corpo.
- Controllare regolarmente l'usura del tappetino da salto e sostituirlo se necessario.
- Verificare che tutti gli elementi elastici siano intatti prima dell'uso.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Leia atentamente as instruções seguintes antes de utilizar o aparelho. Guarde este manual para referências futuras ou novos utilizadores.

- Leia completamente o manual antes de montar a máquina. O aparelho só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Antes de iniciar um programa de exercício, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.
- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Peso máximo do utilizador: 100 kg
- Este aparelho está desenhado para uso em interiores.
- A montagem do trampolim deve ser efetuada por um adulto, de acordo com as instruções do manual de instruções.
- O trampolim só pode ser utilizado por um utilizador de cada vez. Risco de colisão.
- Não utilize o trampolim se a superfície de salto estiver molhada.
- Esvazie os bolsos e mantenha as mãos vazias para saltar.
- Salte sempre sobre o centro da superfície de salto.
- Não coma enquanto salta.
- Não desça do trampolim com um salto.
- Não é adequado para crianças com menos de 3 anos.

- São necessárias pelo menos 2 pessoas para montar este trampolim. Não aproxime a cabeça da estrutura principal do trampolim durante a instalação para evitar ferimentos.
- Idade mínima recomendada: 6 anos
- Advertência: utilize-o sempre sob a supervisão de um adulto.
- Advertência: não realize saltos perigosos. A queda sobre a cabeça ou a parte de trás do pescoço pode provocar lesões graves, ou mesmo mortais.
- Advertência: substitua a superfície de salto de 3 em 3 anos.
- Advertência: não deve saltar descalço. As solas dos sapatos devem estar livres de sujidade, areia ou pedras para não danificar a superfície de salto.
- Advertência: recomenda-se não utilizar durante longos períodos contínuos de uso. Recomenda-se a realização de pausas regulares.
- Coloque o trampolim numa superfície estável, plana e horizontal com uma cobertura ou um tapete. O trampolim deve estar afastado pelo menos 2 m de qualquer outra estrutura ou elemento que possa constituir um obstáculo.
- Não coloque o trampolim no asfalto ou em qualquer outra superfície dura.
- Verifique se não existem objetos ou pessoas por baixo do trampolim.
- Não deixe quaisquer objetos afiados ou perigosos em cima, debaixo ou perto do trampolim.
- Verifique se a área de treino está suficientemente iluminada.
- É proibido realizar saltos que não sejam os descritos neste manual de instruções.
- Não utilize este trampolim se sofrer de doenças cardiovasculares, hipertensão ou se estiver grávida.
- Não utilize este trampolim se estiver sob a influência de álcool, drogas ou medicamentos.

- Não fume enquanto estiver a saltar.
- Retire todas as jóias para utilizar o produto.
- Se tiver cabelo comprido, prenda-o num rabo-de-cavalo.
- Este aparelho pode ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada a supervisão ou as instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreenderem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o aparelho.
- Mantenha crianças e animais afastados da área de treino, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar o produto. O nível de segurança do seu aparelho só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Utilize o produto tal como descrito neste manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao montar ou testar o produto, pare imediatamente de o utilizar e contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec. Não o utilize até que o problema seja resolvido.
- Todo uso incorreto ou incumprimento deste manual, anula a garantia do produto e as responsabilidades do fabricante.
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu programa de exercícios.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover o trampolim, para não magoar as costas.

- Este produto destina-se apenas a uso doméstico. Não utilize em lojas, instituições ou para fins terapêuticos. Não recomendado para utilização no exterior.
- Antes de utilizar o produto, siga sempre as recomendações de aquecimento e os exercícios de alongamento.
- Faça os exercícios corretamente, caso contrário, a sua saúde pode ser gravemente afetada.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Mantenha a passadeira de correr longe da humidade excessiva e do pó.
- A função da barra de apoio é ajudar os utilizadores a manter o seu equilíbrio. Não deixe cair o peso do seu corpo sobre a barra de apoio.
- Verifique regularmente se a superfície de salto apresenta desgaste. Se estiver gasta, substitua-a atempadamente.
- Verifique se todos os elementos elásticos estão intactos antes de começar a utilizar o produto.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Lees de volgende instructies aandachtig voordat u het product gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig(e) gebruik of gebruikers.

- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een trainingsprogramma begint, wordt u aangeraden uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke aandoening hebt die een veiligheidsrisico kan vormen. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Het veiligheidsniveau van de machine kan alleen worden gegarandeerd door deze regelmatig te controleren op schade of tekenen van slijtage en door de machine op de juiste manier te gebruiken.
- Let op: Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg
- Let op: Dit product is geschikt voor gebruik binnenshuis.
- Let op: De trampoline moet door een volwassene in elkaar worden gezet volgens de instructies in deze handleiding.
- Let op: De trampoline kan maar door één gebruiker tegelijk worden gebruikt. Risico op botsingen.
- Let op: Gebruik de trampoline niet als de springmat nat is.
- Let op: Maak uw zakken leeg en houd uw handen vrij tijdens het springen.
- Let op: Spring altijd in het midden van de springmat.
- Let op: Eet niet tijdens het springen

- Let op: Spring niet met een sprong van de trampoline af
- Waarschuwing: Niet geschikt voor kinderen jonger dan 3 jaar.
- Waarschuwing: Er zijn minstens 2 mensen nodig om deze mini trampoline in elkaar te zetten. Breng het hoofd niet dicht bij het hoofdgedeelte van de trampoline tijdens de installatie om letsel te voorkomen.
- Aanbevolen minimumleeftijd: 6 jaar
- Waarschuwing: Als kinderen de trampoline gebruiken, moeten ze dat altijd doen onder toezicht van een volwassene.
- Waarschuwing: Maak geen gevaarlijke sprongen. Een landing op het hoofd of de achterkant van de nek kan leiden tot ernstige, zelfs dodelijke verwondingen.
- Waarschuwing: Vervang de springmat elke 3 jaar.
- Waarschuwing: Spring niet op blote voeten, de zolen van de schoenen moeten vrij zijn van vuil, zand of stenen om de springmat niet te beschadigen.
- Waarschuwing: Beperk de duur van continu gebruik. Regelmatige pauzes worden aanbevolen.
- Plaats de trampoline op een stabiele, vlakke, horizontale ondergrond met een hoes of tapijt. De trampoline moet ten minste twee meter verwijderd zijn van andere structuren of elementen die een obstakel kunnen vormen.
- Plaats de trampoline niet op asfalt of een ander hard oppervlak, of in de buurt van andere niet-compatibele installaties.
- Controleer of er zich geen voorwerpen of personen onder de trampoline bevinden.
- Laat geen scherpe of gevaarlijke voorwerpen achter op, onder of in de buurt van de trampoline.
- Controleer of de oefenruimte voldoende verlicht is.
- Het is verboden om andere sprongen uit te voeren dan beschreven in deze handleiding.

- Gebruik deze trampoline niet als u lijdt aan hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk of als u zwanger bent.
- Gebruik deze trampoline niet als u onder invloed bent van alcohol, drugs of medicijnen.
- Rook niet tijdens het springen.
- Verwijder alle sieraden om het product te gebruiken.
- Houd uw haar vast om het product te gebruiken.
- Als de lucht droog is, kan herhaalde wrijving op de springmat of het net statische elektriciteit opwekken. Dit fenomeen vormt geen enkel gevaar voor de gebruiker.
- Dit product kan worden gebruikt door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of een gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder geschikt toezicht staan of de juiste training hebben gekregen om het product op een veilige manier te gebruiken en de gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed vastzitten voordat u de trampoline gebruikt. De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik de trampoline zoals beschreven in deze handleiding. Als u defecte onderdelen vindt tijdens het monteren of testen van het apparaat, gebruik het dan niet meer en neem contact op met de klantenservice van Cecotec. Gebruik de trampoline niet totdat het probleem is opgelost.
- Incorrect gebruik of het niet naleven van de instructies in deze handleiding annuleert de garantie van het product en de verantwoordelijkheid van de fabrikant.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste

of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop onmiddellijk met sporten als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.

- Wees voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van het apparaat, u kunt uw rug verwonden.
- Dit product is exclusief ontworpen voor huishoudelijk gebruik. Niet gebruiken in winkels, instellingen of voor therapeutische doeleinden. Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Volg altijd de aanbevelingen voor opwarm- en strekoefeningen voordat u de apparatuur gebruikt om te trainen.
- Doe de oefeningen correct, anders kan uw gezondheid ernstig worden aangetast.
- Als de loopband een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Houd de trampoline uit de buurt van overmatig vocht en stof.
- De functie van de steunstangen is om gebruikers te helpen hun evenwicht te bewaren. Laat uw lichaamsgewicht niet op het handvat vallen.
- Controleer de springmat regelmatig op slijtage. Als het versleten is, vervang het dan op tijd.
- Controleer of alle elastische elementen intact zijn voordat u het product gaat gebruiken.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać poniższe instrukcje. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

- Przeczytaj instrukcję w całości przed przystąpieniem do montażu maszyny. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek niekorzystne warunki zdrowotne lub fizyczne, które mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia można zapewnić jedynie poprzez regularne sprawdzanie go pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia oraz poprzez jego prawidłowe użytkowanie.
- Uwaga: Maksymalna waga użytkownika: 100 kg
- Uwaga: Ten produkt nadaje się do użytku w pomieszczeniach.
- Uwaga: Trampolina musi zostać zmontowana przez osobę dorosłą zgodnie z instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji.
- Uwaga: Trampolina może być używana tylko przez jednego użytkownika jednocześnie. Ryzyko zderzenia.
- Uwaga: Nie używaj trampoliny, jeśli mata do skakania jest mokra.
- Uwaga: Opróżnij kieszenie i miej wolne ręce do skakania.
- Uwaga: Zawsze przeskakuj nad środkiem maty do skakania.

- Uwaga: Nie jedz podczas skakania.
- Uwaga: Nie opuszczaj trampoliny skokiem w dal.
- Ostrzeżenie: Nieodpowiednie dla dzieci w wieku poniżej 3 lat.
- Ostrzeżenie: Do rozstawienia tej mini trampoliny potrzebne są co najmniej 2 osoby. Nie zbliżaj głowy do głównego korpusu trampoliny podczas instalacji, aby uniknąć obrażeń.
- Minimalny zalecany wiek: 6 lat
- Ostrzeżenie: Jeśli dzieci korzystają z trampoliny, powinny zawsze robić to pod nadzorem osoby dorosłej.
- Ostrzeżenie: Nie wykonuj niebezpiecznych skoków. Upadek na głowę lub kark może prowadzić do poważnych, a nawet śmiertelnych obrażeń.
- Ostrzeżenie: Matę do skakania należy wymieniać co 3 lata.
- Ostrzeżenie: Nie należy skakać boso, podeszwy butów muszą być wolne od brudu, piasku lub kamieni, aby nie uszkodzić maty do skakania.
- Ostrzeżenie: Ograniczenie czasu ciągłego użytkowania. Zalecane są regularne przerwy.
- Umieść trampolinę na stabilnej, płaskiej, poziomej powierzchni z osłoną lub dywanem. Trampolina musi znajdować się w odległości co najmniej dwóch metrów od innych konstrukcji lub elementów, które mogłyby stanowić przeszkodę.
- Nie umieszczaj trampoliny na asfalcie lub innej twardej powierzchni, ani w pobliżu innych niekompatybilnych instalacji.
- Sprawdź, czy pod trampoliną nie znajdują się żadne przedmioty ani osoby.
- Nie zostawiaj żadnych ostrych lub niebezpiecznych przedmiotów na, pod lub w pobliżu trampoliny.
- Sprawdź, czy obszar ćwiczeń jest wystarczająco oświetlony.

- Zabrania się wykonywania skoków innych niż opisane w niniejszej instrukcji obsługi.
- Nie używaj tej trampoliny, jeśli cierpisz na choroby układu krążenia, nadciśnienie lub jesteś w ciąży.
- Nie używaj tej trampoliny, jeśli jesteś pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków.
- Nie pal podczas skoków.
- Przed użyciem produktu należy zdjąć biżuterię.
- Aby skorzystać z trampoliny, zepnij włosy w kucyk.
- Gdy powietrze jest suche, powtarzające się tarcie o matę do skakania lub siatkę może generować elektryczność statyczną. Zjawisko to nie stanowi żadnego zagrożenia dla użytkownika.
- Ten produkt może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem zapewnienia im odpowiedniego nadzoru lub przeszkolenia w zakresie bezpiecznego użytkowania produktu i zrozumienia związanych z tym zagrożeń. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować ryzyko zadławienia w przypadku potknięcia.
- Przed użyciem trampoliny upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zapewnić jedynie poprzez regularną kontrolę pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Z trampoliny należy korzystać w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. W przypadku znalezienia wadliwych części podczas montażu lub testowania urządzenia, należy zaprzestać jego używania i skontaktować się z działem obsługi klienta Cecotec. Nie używaj trampoliny, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.

- Jakiegokolwiek niewłaściwe użycie lub nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji powoduje unieważnienie gwarancji na produkt i odpowiedzialności producenta.
- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Należy natychmiast przerwać ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia urządzenia, ponieważ możesz doznać urazu pleców.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie używaj go w sklepach, instytucjach ani w celach terapeutycznych. Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- Przed użyciem sprzętu do ćwiczeń zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających.
- Ćwiczenia należy wykonywać prawidłowo, w przeciwnym razie może dojść do poważnego uszczerbku na zdrowiu.
- Jeśli potrzebujesz naprawy, skonsultuj się ze sprzedawcą, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z obsługą klienta Cecotec.
- Trampolinę należy przechowywać z dala od nadmiernej wilgoci i kurzu.
- Zadaniem drążków podtrzymujących jest pomoc użytkownikom w utrzymaniu równowagi. Nie opuszczać ciała na rączka pomocnicza.
- Regularnie sprawdzaj, czy mata do skakania nie jest zużyta. Jeśli jest zużyty, należy go wymienić na czas.

- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy sprawdzić, czy wszystkie elementy elastyczne są nienaruszone.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před použitím výrobku si pečlivě přečtěte následující pokyny. Uschovejte tento návod pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.

- Před zahájením montáže přístroje si přečtěte celý návod k použití. Výrobek je bezpečný pouze v případě, pokud je řádně sestaven, udržován a správně používán. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních pokynech uvedených v tomto návodu.
- Před zahájením cvičebního programu doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte nějaký nepříznivý zdravotní nebo fyzický stav, který by mohl představovat bezpečnostní riziko. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Úroveň bezpečnosti stroje lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou, zda není poškozen nebo zda nevykazuje známky opotřebení, a jeho správným používáním.
- Pozor: Maximální hmotnost uživatele: 100 kg
- Pozor: Tento výrobek je určen pro vnitřní použití.
- Pozor: Trampolínu musí sestavit dospělá osoba podle pokynů uvedených v tomto návodu.
- Pozor: Trampolínu může používat vždy pouze jeden uživatel. Riziko srážky.
- Pozor: Nepoužívejte trampolínu, pokud je skákací podložka mokrá.
- Pozor: Vyprázdněte kapsy a mějte volné ruce, abyste mohli skákat.

- Pozor: Vždy skákejte na střed skákací podložky.
- Pozor: Během skákání nejezte.
- Pozor: Nescházejte z trampolíny skokem.
- Varování: Nevhodné pro děti do 3 let.
- Varování: K sestavení této mini trampolíny jsou zapotřebí nejméně 2 osoby. Nepřibližujte hlavu k hlavnímu tělu trampolíny během instalace, aby nedošlo ke zranění.
- Minimální doporučený věk: 6 let
- Varování: Pokud trampolínu používají děti, měly by tak vždy činit pod dohledem dospělé osoby.
- Varování: Neprovádějte nebezpečné skoky. Dopad na hlavu nebo zadní část krku může vést k vážným, dokonce i smrtelným zraněním.
- Varování: Skákací podložku vyměňte každé 3 roky.
- Varování: Neskákejte naboso, podrážky bot musí být bez bláta, písku nebo kamínků, aby nedošlo k poškození skákací podložky.
- Varování: Omezte dobu nepřetržitého používání. Doporučují se pravidelné přestávky.
- Trampolínu umístěte na stabilní, rovný, vodorovný povrch s krytinou nebo kobercem. Trampolína musí být vzdálena nejméně dva metry od jakékoli jiné konstrukce nebo prvku, který by mohl představovat překážku.
- Trampolínu neumísťujte na asfalt nebo jiný tvrdý povrch, ani do blízkosti jiných nekompatibilních zařízení.
- Zkontrolujte, zda se pod trampolínou nenacházejí žádné předměty nebo osoby.
- Na trampolíně, pod ní nebo v její blízkosti nenechávejte žádné ostré nebo nebezpečné předměty.
- Zkontrolujte, zda je cvičební prostor dostatečně osvětlen.
- Je zakázáno provádět jiné skoky než ty, které jsou popsány v tomto návodu k použití.

- Trampolínu nepoužívejte, pokud trpíte kardiovaskulárním onemocněním, hypertenzí nebo jste těhotná.
- Trampolínu nepoužívejte, pokud jste pod vlivem alkoholu, drog nebo léků.
- Při skákání nekuřte.
- Při používání výrobku si sundejte všechny šperky.
- Pro používání trampolíny si zvednete vlasy do copu.
- Když je vzduch suchý, může opakované tření o skákací podložku nebo síť vytvářet statickou elektřinu. Tento jev nepředstavuje pro uživatele žádné nebezpečí.
- Tento spotřebič mohou používat osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jim byl poskytnut náležitý dohled nebo školení týkající se používání spotřebiče bezpečným způsobem a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se spotřebičem nesmí hrát.
- Zabraňte dětem a zvířatům v přístupu do montážního prostoru, protože se v něm nacházejí malé části, které by v případě spolknutí mohly způsobit nebezpečí udušení.
- Před použitím trampolíny se ujistěte, že jsou šrouby a matice pevně utaženy. Úroveň bezpečnosti vašeho zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.
- Trampolínu používejte tak, jak je uvedeno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování výrobku naleznete poškozené díly, přestaňte jej používat a kontaktujte zákaznický servis společnosti Cecotec. Trampolínu nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.
- Jakékoli nesprávné použití nebo nedodržení tohoto návodu vede ke ztrátě záruky na výrobek a odpovědnosti výrobce.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo ublížit vašemu zdraví. Okamžitě

přerušte cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás vyskytne některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním ve cvičebním programu obrátit na svého praktického lékaře.

- Při zvedání nebo přemísťování stroje buďte opatrní, mohli byste si poranit záda.
- Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte v obchodech, institucích ani k léčebným účelům. Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- Před použitím cvičebního zařízení vždy dodržujte doporučení pro zahřívací a protahovací cvičení.
- Cvičení provádějte správně, jinak může dojít k vážnému poškození vašeho zdraví.
- Potřebujete-li jakékoli opravy, obraťte se na svého prodejce s žádostí o další informace nebo se obraťte na zákaznický servis Cecotec.
- Trampolínu uchovávejte mimo prostředí s nadměrnou vlhkostí a prachem.
- Úkolem opěrných tyčí je pomáhat uživatelům udržovat rovnováhu. Nespuštějte váhu těla na pomocné držadlo.
- Pravidelně kontrolujte opotřebení skákací podložky. Pokud je opotřebovaná, včas ji vyměňte.
- Před zahájením používání výrobku zkontrolujte, zda jsou všechny pružné prvky neporušené.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1 y Fig. 2

Pieza	Nombre	Cantidad
A	Estructura principal	1
B	Patas	6
C	Barra de apoyo	1
D	Barra de soporte	2
E	Cubierta	1
F	Tornillo M8x15mm	2
G	Llave Allen	1
H	Pasador de seguridad	2

NOTA:

Los gráficos de este manual son representaciones esquemáticas y puede que no coincidan exactamente con los del producto.

2. ANTES DE USAR

- Este aparato presenta un embalaje diseñado para protegerlo durante su transporte. Saque el aparato de su caja y retire todo el material de embalaje. Puede guardar la caja original y otros elementos del embalaje en un lugar seguro para prevenir daños en el aparato si necesita transportarlo en el futuro. Si desea deshacerse del embalaje original, asegúrese de reciclar todos los elementos correctamente.
- Asegúrese de que todas las piezas y componentes están incluidos y en buen estado. Si faltara alguno o no estuviera en buen estado, contacte de forma inmediata con el Servicio de Atención Técnica oficial de Cecotec.

Contenido de la caja

- Trampolín Drumfit jump 920
- Herramientas para montaje
- Este manual de instrucciones

3. MONTAJE

1. Saque la estructura principal del trampolín (A) y colóquela de manera que esté plana en el suelo y con un lado apoyado sobre el otro. Fig. 3
2. A continuación, dos personas deben colocarse de pie a cada lado de la estructura. Una de ellas debe presionar el lado en el que se encuentra con el pie, mientras que la otra debe, al mismo tiempo, presionar la estructura hacia abajo para que el trampolín se abra por completo. Fig. 4
3. Inserte los pasadores de seguridad (H) en el orificio de la junta de articulación, es decir, por donde se dobla el trampolín. Fig. 5
4. A continuación, coloque la cubierta (E). Fíjese en los 6 orificios roscados para las patas que se encuentran en la cubierta. Fig. 6

Advertencia: Dado que el trampolín tiene una fuerza de apertura y cierre relativamente fuerte, le recomendamos que no acerque la cabeza al trampolín durante su instalación. Asimismo, evite poner los dedos en juntas de articulación, ya que podría pillárseles al abrir y cerrar el producto.

5. Saque las 6 patas (B) de la caja. Enrósqelas y fíjelas bien.
6. Retire los tacos de dos patas adyacentes y coloque la barra de soporte (D). Fig. 7
7. Introduzca la barra de apoyo (C) en la barra de soporte (D) y fije con los tornillos (F). Fig. 8

4. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

Rutina de calentamiento y enfriamiento

- El calentamiento es una parte fundamental de cualquier entrenamiento. El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio físico y así minimizar las lesiones. Caliente de dos a cinco minutos antes de hacer ejercicio aeróbico. Antes de comenzar cada sesión de entrenamiento, es aconsejable preparar el cuerpo de cara a un ejercicio más intenso, calentando y estirando los músculos, aumentando la circulación y el pulso y suministrando más oxígeno a estos.
- El enfriamiento también es importante. Para disminuir las agujetas, al final de cada entrenamiento enfríe su cuerpo repitiendo estos ejercicios. El objetivo del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión de entrenamiento. Enfriar de forma adecuada reduce lentamente el ritmo cardíaco y permite que la sangre vuelva al corazón.

ADVERTENCIA: Consulte a su médico antes de iniciar cualquier tipo de rutina de ejercicios. Esto es especialmente importante para aquellas personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes. Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de entrenamiento similar.

ESPAÑOL

Girar la cabeza

- Gire la cabeza hacia la derecha una vez, hasta sentir un ligero tirón en el lado izquierdo de su cuello.
- Después, gire la cabeza hacia atrás una vez, extendiendo la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Repita la acción girando la cabeza hacia la izquierda una vez. Y, por último, deje caer la cabeza hacia el pecho.

Ascenso de hombros

Levante el hombro derecho hacia la oreja una vez. A continuación, levante el hombro izquierdo mientras baja el derecho.

Estiramiento lateral

- Abra los brazos hacia los lados y levántelos suavemente por encima de su cabeza. Estire su brazo derecho todo lo que pueda hacia el techo una vez.
- Repita esta acción con el brazo izquierdo.

Estiramiento de los cuádriceps

- Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, coja su tobillo y traiga suavemente el talón hacia sus nalgas hasta sentir un tirón en la parte delantera del muslo.
- Acerque el talón lo máximo posible a las nalgas. Mantenga 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

Estiramiento de la cara interna del muslo

- Siéntese en el suelo con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera.
- Acerque los pies lo máximo posible a la ingle. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo.
- Mantenga durante 15 segundos.

Toque sus pies

- Incline la cintura lentamente hacia delante, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que estira la punta de los dedos hacia los pies.
- Estire hacia abajo todo lo que pueda y mantenga la posición durante 15 segundos.

Estiramiento de los isquiotibiales

Extienda la pierna derecha. Apoye la planta del pie izquierdo contra la cara interna del muslo derecho. Estire hacia la punta del pie todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita esta acción con la pierna izquierda.

Estiramiento de las pantorrillas/tendón de Aquiles

Apóyese contra una pared con la pierna derecha delante de la izquierda y los brazos hacia

delante. Mantenga la pierna izquierda estirada y el pie derecho en el suelo. Después, doble la pierna derecha e inclínese hacia delante moviendo las caderas hacia la pared.

Algunos de los ejercicios que se pueden realizar con el trampolín DrumFit Jump 920 son los que se indican en la Fig. 9.

5. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Compruebe y apriete siempre todas las piezas del producto antes de utilizar el equipo.
- Utilice un producto de limpieza suave para limpiar el equipo y evite los disolventes químicos.
- Compruebe que la cubierta circular recubra los muelles/cuerdas.
- Compruebe que la lona de rebote y los elementos de protección estén en buen estado y puedan soportar el peso del usuario. Sustitúyalos si es necesario.
- Sustituya la lona de rebote cada 3 años.

6. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07194

Producto: Drumfit Jump 920

Peso máximo de usuario: 100 kg

Dimensiones: 91x91x80 cm

Las especificaciones técnicas pueden cambiar sin notificación previa para mejorar la calidad del producto.

Fabricado en China | Diseñado en España

7. RECICLAJE

El producto debe desecharse de manera independiente de los residuos domésticos.

Cuando este producto alcance el final de su vida útil, deberá llevarlo a un lugar adecuado para su reciclaje. Para obtener información detallada acerca de la forma más adecuada para el desecho del producto, el consumidor deberá contactar con las autoridades locales.

El cumplimiento de las pautas anteriores ayudará a proteger el medio ambiente.

8. GARANTÍA Y SAT

Cecotec responderá ante el usuario o consumidor final de cualquier falta de conformidad que exista en el momento de la entrega del producto en los términos, condiciones y plazos que establece la normativa aplicable.

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

Si detecta una incidencia con el producto o tiene alguna consulta, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec a través del número de teléfono +34 96 321 07 28.

9. COPYRIGHT

Los derechos de propiedad intelectual sobre los textos de este manual pertenecen a CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Quedan reservados todos los derechos. El contenido de esta publicación no podrá, ni en parte ni en su totalidad, reproducirse, almacenarse en un sistema de recuperación, transmitirse o distribuirse por ningún medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o similar) sin la previa autorización de CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1 and Fig. 2

Part	Type	Quantity
A	Main frame	1
B	Feet	6
C	Handle bar	1
D	Support bar	2
E	Cover	1
F	M8x15mm screw	2
G	Allen key	1
H	Safety pin	2

NOTE:

The graphics in this manual are schematic representations and may not exactly match the device.

2. BEFORE USE

- This device is packaged in a way as to protect it during transport. Take the device out of its box and remove all packaging materials. You can keep the original box and other packaging elements in a safe place. This will help you prevent damage to the device when transporting it in the future. In case the original packaging is disposed of, make sure all packaging materials are recycled accordingly.
- Make sure all parts and components are included and in good conditions. If there is any piece missing or in bad conditions, contact the official Cecotec Technical Support Service immediately.

Box content

- Drumfit jump 920 trampoline
- Assembly tools
- Instruction manual

3. ASSEMBLY

1. Remove the main frame (A) and place it flat on the ground with one side resting on top of the other. Fig. 3
2. Hold down one side of the main frame with a foot and make sure another person lifts up the opposite side of the frame until fully opening the trampoline. Fig. 4
3. Insert the safety pins (H) into the hinge joint hole, i.e., where the trampoline folds. Fig. 5
4. Then place the cover (E). Note the 6 threaded holes for the feet on the cover. Fig. 6

Warning: Since the trampoline has a relatively strong opening and closing force, we recommend that you keep your head as far away as possible from the main frame during installation. Make sure to also keep your hand away from the hinge joints to prevent your fingers from getting caught.

5. Remove the 6 feet (B) from the box, then screw them together and tightly secure them in place.
6. Remove the plugs from two adjacent feet and fit the support bar (D). Fig. 7
7. Insert the handle bar (C) into the support bar (D) and secure it with the screws (F) provided. Fig. 8

4. INFORMATION ON EXERCISING

Warm-up and cool-down routine

- Warm up is an essential part of any training session. The objective of warming up is to prepare the body for physical exercise and therefore minimise injuries. Warm up two to five minutes before doing exercise. Before starting each training session, it is advisable to prepare the body for more intense exercise by warming up and stretching the muscles, increasing circulation and pulse, and supplying more oxygen to the muscles.
- Cooling is also important. To reduce stiffness, at the end of each workout, cool your body by repeating these exercises. The aim of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each training session. Adequate cooling down slowly slows the heart rate and allows blood to return to the heart.

WARNING: Ask your doctor before starting any type of exercise routine. This is especially important for those over the age of 35 or with pre-existing health problems. Read the instructions carefully before using any similar training equipment.

Head roll

- Rotate your head to the right once, until you feel a slight pull on the left side of your neck.
- Then turn your head back once, extending your chin towards the ceiling and leaving your

mouth open. Repeat the action by turning your head to the left once. Lastly, drop your head to your chest.

Shoulder lift

Lift the right shoulder towards the ear once. Next, raise the left shoulder while lowering the right one.

Side stretching

- Open both arms to the side and gently lift them above your head. Stretch your right arm as far as you can towards the ceiling once.
- Repeat this action with your left arm.

Quadriceps stretching

- With one hand resting on the wall for balance, grab your ankle and gently bring your heel towards your buttocks until you feel a tug on the front of your thigh.
- Bring the heel as close to the buttocks as possible. Hold for 15 seconds and repeat with the left foot.

Inner thigh stretching

- Sit on the floor with the soles of your feet together and your knees pointing outwards.
- Bring your feet as close to your groin as possible. Gently push the knees towards the ground.
- Hold for 15 seconds.

Toe touch

- Slowly bend forward at the waist, letting your back and shoulders relax as you stretch your fingertips towards your toes.
- Stretch down as far as you can and hold the position for 15 seconds.

Hamstring stretching

Extend the right leg. Place the sole of the left foot against the inside of the right thigh. Stretch towards the toe as far as you can. Hold this position for 15 seconds. Relax and then repeat with the left leg.

Calf/Achilles tendon stretching

Lean against a wall with your right leg in front of your left leg and your arms in front of you. Keep your left leg stretched out and your right foot on the floor. Then, bend your right leg and lean forward, moving your hips towards the wall.

Some of the exercises that can be performed with the trampoline are shown in Fig. 9.

5. CLEANING AND MAINTENANCE

- Always check and tighten all parts of the product before using the equipment.
- Use a mild cleaning agent to clean the equipment and avoid chemical solvents.
- Check that the circular cover covers the springs/strings.
- Check that the jumping mat and protective elements are in good condition and can support the weight of the user and replace them if necessary.
- Replace the jumping mat every 3 years.

6. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07194

Product: Drumfit Jump 920

Maximum user weight: 100 kg

Size: 91 x 91 x 80 cm

Technical specifications may change without prior notification to improve product quality.

Made in China | Designed in Spain

7. RECYCLING

The product must be disposed of separately from household waste.

When this product reaches the end of its useful life, it should be taken to a suitable place for recycling. For detailed information on the most appropriate way to dispose of the product, the consumer should contact the local authorities.

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

8. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions, and deadlines established by the applicable regulations.

It is recommended that repairs be carried out by qualified personnel.

If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact the official Cecotec Technical Support Service at +34 963 210 728.

9. COPYRIGHT

The intellectual property rights over the texts in this manual belong to CECOTEC INNOVACIONES, S.L. All rights reserved. The contents of this publication may not, in whole or in part, be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted, or distributed by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or similar) without the prior authorization of CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1 et Img. 2

Pièce	Pièce	Quantité
A	Cadre principal	1
B	Pieds	6
C	Poignée	1
D	Barre latérale	2
E	Couverture	1
F	Vis M8x15 mm	2
G	Clé Allen	1
H	Goupille de sécurité	2

NOTE :

Les graphiques de ce manuel sont des représentations schématiques et peuvent ne pas correspondre exactement à ceux du produit.

2. AVANT UTILISATION

- Cet appareil possède un emballage conçu pour le protéger pendant son transport. Sortez l'appareil de sa boîte et retirez tout le matériel qui compose l'emballage. Rangez la boîte d'origine et le reste des éléments provenant de l'emballage dans un endroit sûr pour éviter d'endommager l'appareil si vous devez le transporter à l'avenir. Si vous devez vous défaire de l'emballage d'origine, assurez-vous de recycler tous les éléments correctement.
- Assurez-vous que toutes les pièces et les composants sont inclus et en bon état. S'il manque une pièce, une partie, un accessoire ou que l'appareil ou ses accessoires ne sont pas en bon état, veuillez contacter le Service Après-Vente officiel de Cecotec.

Contenu de la boîte

- Trampoline de fitness Drumfit jump 920
- Outils pour le montage
- Manuel d'instructions

3. MONTAGE

1. Retirez le cadre principal du trampoline (A) de sa boîte et placez-le à plat sur le sol, un côté reposant sur l'autre. Img. 3

2. Deux personnes doivent se placer de chaque côté de la structure. Une personne doit appuyer sur un côté du trampoline avec son pied, tandis que l'autre doit appuyer sur le cadre en même temps pour que le trampoline s'ouvre complètement. Img. 4
3. Insérez les goupilles de sécurité (H) dans le trou des éléments pliants, c'est-à-dire la zone où le trampoline se plie. Img. 5
4. Placez ensuite la couverture (E). Faites attention aux 6 trous pour les pieds. Img. 6

Avertissement. Ce trampoline a une force d'ouverture et de fermeture relativement importante. Il est donc recommandé de ne pas approcher la tête du trampoline pendant l'installation. Évitez également de mettre vos doigts dans les éléments pliants, car ils pourraient se coincer lors de l'ouverture et de la fermeture du produit.

5. Retirez les 6 pieds (B) de la boîte. Vissez-les et fixez-les fermement.
6. Retirez les capuchons en caoutchouc de deux pieds adjacents et installez la barre latérale (D). Img. 7
7. Insérez la poignée (C) dans les barres latérales (D) et fixez l'ensemble à l'aide des vis (F). Img. 8

4. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Routine d'échauffement et de récupération

- L'échauffement est un élément fondamental de toute séance d'entraînement. L'objectif de l'échauffement est de préparer le corps à l'exercice physique afin de minimiser les blessures. Échauffez-vous deux à cinq minutes avant de faire de l'exercice aérobique. Avant chaque séance d'entraînement, il est conseillé de préparer le corps à un exercice plus intense en réchauffant et en étirant les muscles, en augmentant la circulation et la fréquence cardiaque et en apportant plus d'oxygène aux muscles.
- La récupération est également importante. Pour réduire les courbatures, à la fin de chaque séance d'entraînement, rafraîchissez votre corps en répétant ces exercices. L'objectif de la récupération est de ramener le corps à son état de repos à la fin de chaque séance d'entraînement. Une récupération appropriée ralentit lentement le rythme cardiaque et permet au sang de retourner au cœur.

AVERTISSEMENT : Consultez votre médecin avant de commencer tout type d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez attentivement les instructions avant d'utiliser tout équipement d'entraînement similaire.

Tourner la tête

- Tournez votre tête vers la droite une fois, jusqu'à ce que vous sentiez une légère traction sur le côté gauche de votre cou.

FRANÇAIS

- Tournez ensuite la tête une fois vers l'arrière, en tendant le menton vers le plafond et en laissant la bouche ouverte. Répétez l'opération en tournant la tête vers la gauche une fois. Pour finir, laissez tomber votre tête vers votre poitrine.

Soulever les épaules

Soulevez votre épaule droite vers l'oreille une fois. Ensuite, levez l'épaule gauche tout en abaissant l'épaule droite.

Étirement latéral

- Ouvrez les bras sur les côtés et soulevez-les délicatement au-dessus de la tête. Tendez votre bras droit le plus loin possible vers le plafond une fois.
- Répétez cette action avec votre bras gauche.

Étirement des quadriceps

- Avec une main posée sur le mur pour garder l'équilibre, saisissez votre cheville et ramenez doucement votre talon vers votre fessier jusqu'à ce que vous sentiez une tension sur l'avant de votre cuisse.
- Rapprochez le talon le plus près possible des fesses. Maintenez cette position pendant 15 secondes et répétez l'exercice avec le pied gauche.

Étirement de l'intérieur de la cuisse

- Asseyez-vous sur le sol avec les plantes des pieds collées et les genoux vers l'extérieur.
- Rapprochez vos pieds le plus près possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol.
- Maintenez cette position pendant 15 secondes.

Touchez vos pieds

- Penchez-vous lentement vers l'avant au niveau de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous étirez le bout de vos doigts vers vos orteils.
- Étirez-vous le plus possible et maintenez la position pendant 15 secondes.

Étirement des ischio-jambiers

Tendez la jambe droite. Posez la plante de votre pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Étirez-vous le plus possible vers la pointe du pied. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez cette action avec la jambe gauche.

Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Appuyez-vous contre un mur, la jambe droite devant la jambe gauche et les bras devant vous. Gardez votre jambe gauche tendue et votre pied droit sur le sol. Pliez ensuite la jambe droite et penchez-vous vers l'avant, en déplaçant vos hanches vers le mur.

Certains des exercices qui peuvent être effectués avec ce trampoline DrumFit Jump 920 sont présentés dans l'image 9.

5. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Vérifiez toujours et serrez toutes les pièces du produit avant de l'utiliser.
- Utilisez un produit de nettoyage doux pour nettoyer l'équipement et évitez les solvants chimiques.
- Vérifiez que la couverture circulaire couvre les ressorts/cordes.
- Vérifiez que le tapis de saut et les éléments de protection sont en bon état et peuvent supporter le poids de l'utilisateur. Remplacez-les si nécessaire.
- Remplacez le tapis de saut tous les 3 ans.

6. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07194

Produit : Drumfit Jump 920

Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg

Dimensions : 91 x 91 x 80 cm

Les spécifications techniques peuvent être modifiées sans notification préalable afin d'améliorer la qualité du produit.

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

7. RECYCLAGE

Le produit doit être éliminé séparément des déchets municipaux.

Lorsque ce produit atteint la fin de sa durée de vie utile, il doit être déposé dans un endroit approprié pour être recyclé. Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous défaire de votre produit, vous devez contacter les autorités locales.

Le respect des directives susmentionnées contribuera à la protection de l'environnement.

8. GARANTIE ET SAV

Cecotec est responsable envers l'utilisateur final ou le consommateur de tout défaut de conformité existant au moment de la livraison du produit dans les termes, conditions et délais établis par la réglementation applicable.

FRANÇAIS

Il est recommandé que les réparations soient effectuées par du personnel qualifié.
Si vous détectez un incident ou un problème avec le produit, vous devez contacter le Service Après-Vente officiel de Cecotec au +34 9 63 21 07 28.

9. COPYRIGHT

Les droits de propriété intellectuelle des textes de ce manuel appartiennent à CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Tous droits réservés. Le contenu de cette publication ne peut être, en totalité ou en partie, reproduit, stocké dans un système de récupération de données, transmis ou distribué par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou similaire) sans l'autorisation préalable de CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1 und Abb. 2

Teil	Name	Menge
A	Hauptstruktur	1
B	FüÙe	6
C	Stützleiste	1
D	Stützbalken	2
E	Abdeckung	1
F	Schraube M8x15mm	2
G	Allen-Schraubenschlüssel	1
H	Sicherheitsnadel	2

HINWEIS:

Die Grafiken in dieser Bedienungsanleitung sind schematische Darstellungen und entsprechen möglicherweise nicht genau dem Gerät.

2. VOR DEM GEBRAUCH

- Dieses Gerät ist so verpackt, dass es während des Transports geschützt bleibt. Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton und entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial. Bewahren Sie die Verpackung an einem sicheren Ort auf, damit das Gerät nicht beschädigt wird, wenn Sie ihn später transportieren müssen. Wenn Sie die Originalverpackung entsorgen möchten, stellen Sie sicher, dass alle Artikel wiederverwerten.
- Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig und in gutem Zustand ist. Wenn die Lieferung fehlt oder nicht in gutem Zustand ist, kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Cecotec.

Vollständiger Inhalt

- Trampoline Drumfit Jump 920
- Werkzeuge zur Montage
- Bedienungsanleitung

3. INSTALLATION

1. Nehmen Sie den Haupttrampolinrahmen (A) ab und stellen Sie ihn so auf, dass er flach auf dem Boden liegt und eine Seite auf der anderen ruht. Abb. 3
2. Zwei Personen sollten dann auf jeder Seite der Struktur stehen. Einer von ihnen muss auf die Seite drücken, auf der sich der Fuß befindet, während der andere gleichzeitig auf die Struktur drücken muss, damit sich das Trampolin vollständig öffnet. Abb. 2
3. Stecken Sie die Sicherungsstifte (H) in das Loch in der Scharnierverbindung, d.h. dort, wo das Trampolin gebogen wird. Abb. 5
4. Bringen Sie dann die Abdeckung (E) an. Beachten Sie die 6 Gewindelöcher für die Füße auf dem Deckel. Abb. 6

Warnung: Da das Trampolin eine starke Öffnungs- und Schließkraft hat, empfehlen wir Ihnen, Ihren Kopf während des Aufbaus vom Trampolin fernzuhalten. Vermeiden Sie außerdem, Ihre Finger in die Scharniere zu stecken, da sie sich beim Öffnen und Schließen des Produkts verfängen könnten.

5. Nehmen Sie die 6 Beine (B) aus dem Karton. Schrauben Sie sie zusammen und sichern Sie sie fest.
6. Entfernen Sie die Stopfen von zwei benachbarten Beinen und bringen Sie die Stützstange (D) an. Abb. 7
7. Setzen Sie die Stützstange (C) in die Stützstange (D) ein und befestigen Sie sie mit den Schrauben (F). Abb. 8

4. FITNESSINFORMATION

Aufwärm- und Abkühlungsprogramm

- Das Aufwärmen ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Trainingseinheit. Ziel des Aufwärmens ist es, den Körper auf die körperliche Betätigung vorzubereiten, um Verletzungen zu vermeiden. Wärmen Sie sich zwei bis fünf Minuten vor dem Aerobic-Training auf. Vor jeder Trainingseinheit ist es ratsam, den Körper durch Aufwärmen und Dehnen der Muskeln, Erhöhung des Kreislaufs und des Pulses sowie durch eine bessere Sauerstoffversorgung der Muskeln auf eine intensivere Belastung vorzubereiten.
- Die Kühlung ist ebenfalls wichtig. Um die Steifheit zu verringern, kühlen Sie Ihren Körper am Ende eines jeden Trainings, indem Sie diese Übungen wiederholen. Ziel des Cool-Downs ist es, den Körper am Ende einer jeden Trainingseinheit in den Ruhezustand zu versetzen. Eine angemessene Kühlung verlangsamt langsam die Herzfrequenz und ermöglicht den Rückfluss des Blutes zum Herzen.

WARNUNG: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 oder mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie ein ähnliches Trainingsgerät benutzen.

Drehen Sie Ihren Kopf

- Drehen Sie den Kopf einmal nach rechts, bis Sie ein leichtes Ziehen an der linken Seite des Halses spüren.
- Dann drehen Sie den Kopf einmal zurück, strecken das Kinn zur Decke und lassen den Mund offen. Wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie den Kopf einmal nach links drehen. Und schließlich senken Sie den Kopf auf die Brust.

Schultern heben

Heben Sie die rechte Schulter einmal in Richtung Ohr. Heben Sie nun die linke Schulter an und senken Sie die rechte Schulter.

Seitliche Dehnung

- Strecken Sie die Arme seitlich aus und heben Sie sie sanft über den Kopf. Strecken Sie den rechten Arm einmal so weit wie möglich zur Decke.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Arm.

Dehnung des Quadrizeps

- Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten, fassen Sie den Knöchel und bringen Sie die Ferse sanft zum Gesäß, bis Sie ein Ziehen an der Vorderseite des Oberschenkels spüren.
- Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an das Gesäß. 15 Sekunden lang halten und mit dem linken Fuß wiederholen.

Innere Oberschenkeldehnung

- Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen zusammenkommen und die Knie nach außen zeigen.
- Bringen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste. Drücken Sie die Knie sanft in Richtung Boden.
- 15 Sekunden lang halten.

Zehen berühren

- Beugen Sie sich langsam in der Taille nach vorne und entspannen Sie Rücken und Schultern, während Sie Ihre Fingerspitzen zu den Zehen strecken.
- Strecken Sie sich so weit wie möglich nach unten und halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

DEUTSCH

Dehnung der Kniesehnen

Strecken Sie das rechte Bein aus. Legen Sie die Sohle des linken Fußes auf die Innenseite des rechten Oberschenkels. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung der Zehenspitzen. Halten Sie die Position für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Bein.

Dehnungen der Wade/Achillessehne

Lehnen Sie sich mit dem rechten Bein vor dem linken Bein und den Armen vor sich an eine Wand. Halten Sie das linke Bein gerade und den rechten Fuß auf dem Boden. Beugen Sie dann das rechte Bein und lehnen Sie sich nach vorne, wobei Sie die Hüfte zur Wand bewegen.

Einige der Trainingsübungen, die auf dem DrumFit Jump 920 Trampolin durchgeführt werden können, sind in Abb. dargestellt. 9.

5. REINIGUNG UND WARTUNG

- Prüfen Sie immer alle Teile des Produkts, bevor Sie das Gerät benutzen, und ziehen Sie sie fest.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts ein mildes Reinigungsmittel und vermeiden Sie chemische Lösungsmittel.
- Prüfen Sie, ob die runde Abdeckung die Federn/Saiten bedeckt.
- Prüfen Sie, ob die Rückprallplane und die Schutzelemente in gutem Zustand sind und das Gewicht des Benutzers tragen können.
- Ersetzen Sie die Rückprallmatte alle 3 Jahre.

6. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07194

Produkt: Drumfit Jump 920

Maximales Nutzergewicht: 100 Kg

Abmessungen: 91x91x80 cm

Die technischen Daten können ohne vorherige Ankündigung geändert werden, um die Produktqualität zu verbessern.

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

7. RECYCLING

Das Produkt muss getrennt vom Hausmüll entsorgt werden.

Wenn dieses Produkt das Ende seiner Nutzungsdauer erreicht hat, sollte es an einem geeigneten Ort zum Recycling abgegeben werden. Für detaillierte Informationen über den am besten geeigneten Weg, um Ihre zu entsorgen

ihrer Geräte sollten die Verbraucher bei ihren örtlichen Behörden einholen.

Die Einhaltung der oben genannten Leitlinien trägt zum Schutz der Umwelt bei.

8. GARANTIE UND KUNDENDIENST

Cecotec haftet gegenüber dem Endnutzer oder Verbraucher für jegliche Konformitätsmängel, die zum Zeitpunkt der Lieferung des Produkts bestehen, gemäß den in den geltenden Vorschriften festgelegten Bedingungen und Fristen.

Es wird empfohlen, dass Reparaturen von qualifiziertem Personal durchgeführt werden.

Sollte unerwartet eine Störung auftreten oder haben Sie Fragen über Ihrem Produkt, können Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen über die Telefonnummer: +34 96 321 07 28.

9. COPYRIGHT

Die geistigen Eigentumsrechte an den Texten in dieser Bedienungsanleitung liegen bei CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige Genehmigung von CECOTEC INNOVACIONES, S.L. weder ganz noch teilweise vervielfältigt, in einem Wiederherstellungssystem gespeichert, übertragen oder verbreitet werden (elektronisch, mechanisch, Fotokopie, Aufzeichnung oder ähnliches).

1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1 e Fig. 2

Parte	Nome	Quantità
A	Telaio principale	1
B	Piedini di appoggio	6
C	Barra di appoggio	1
D	Barra di supporto	2
E	Copertura	1
F	Vite M8x15mm	2
G	Chiave a brugola	1
H	Perno di sicurezza	2

NOTA BENE:

Le immagini di questo manuale sono rappresentazioni schematiche e potrebbero non corrispondere esattamente all'apparecchio.

2. PRIMA DELL'USO

- Questo apparecchio ha un imballaggio progettato per proteggerlo durante il trasporto. Estrarre l'apparecchio dalla scatola e rimuovere tutto il materiale presente nell'imballaggio. Conservare la scatola originale e gli altri elementi in un luogo sicuro per prevenire danni all'apparecchio in caso di necessità di trasportarlo in futuro. Se si desidera smaltire l'imballaggio originale, assicurarsi di riciclare tutti gli elementi in modo appropriato.
- Verificare che tutte le parti e componenti siano inclusi e in buono stato. Se uno di essi mancasse o non fosse in buone condizioni, contattare immediatamente il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

Contenuto della scatola

- Trampolino Drumfit jump 920
- Attrezzi per il montaggio
- Il presente manuale di istruzioni

3. MONTAGGIO

1. Rimuovere il telaio principale (A) dalla scatola e appoggiarlo su una superficie piana come mostrato in figura. Fig. 3
2. Il telaio viene fornito piegato: per aprirlo, mantenere uno dei due lati in posizione premendolo con un piede e spingere l'altro lato in direzione opposta fino ad aprire del tutto il telaio; per questo passaggio, è consigliabile chiedere l'aiuto di un'altra persona. Fig. 4
3. Inserire i perni di sicurezza (H) negli appositi fori dei giunti di articolazione, ovvero nei punti in cui il telaio del trampolino si piega. Fig. 5
4. Successivamente, tendere e fissare la copertura (E) osservando i 6 fori filettati per i piedini di appoggio. Fig. 6

Attenzione: poiché il trampolino ha una forza di apertura e chiusura relativamente forte, si consiglia di tenere la testa lontana dal trampolino durante l'installazione. Si consiglia anche di mantenere le mani lontane il più possibile dai giunti di articolazione per evitare che questi schiaccino le dita e provochino lesioni.

5. Rimuovere dalla scatola i sei piedini di appoggio (B), quindi avvitarli e serrarli bene.
6. Rimuovere i tasselli da due piedini adiacenti, quindi fissare la barra di supporto (D). Fig. 7
7. Inserire le estremità della barra di appoggio (C) negli appositi fori della barra di supporto (D), quindi avvitarla la barra di appoggio con le viti in dotazione (F). Fig. 8

4. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Routine di riscaldamento e defaticamento

- Il riscaldamento è una parte fondamentale di ogni allenamento. L'obiettivo del riscaldamento è preparare il corpo all'esercizio fisico per ridurre al minimo la possibilità di lesioni. Riscaldarsi da due a cinque minuti prima dell'esercizio. Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile preparare il corpo a un esercizio più intenso riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la circolazione e il battito cardiaco e fornendo più ossigeno ai muscoli.
- Per ridurre la rigidità, alla fine di ogni allenamento, defaticare il corpo ripetendo gli esercizi di cui sotto. Eseguire una routine di defaticamento post-allenamento per ridurre i dolori muscolari e riportare il corpo allo stato di riposo. Un defaticamento adeguato del corpo rallenta lentamente la frequenza cardiaca e permette al sangue di tornare al cuore.

ATTENZIONE: consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è particolarmente importante per chi ha più di 35 anni o ha problemi di salute preesistenti. Leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso.

ITALIANO

Stretching del collo

- Girare la testa verso destra una volta, fino a sentire un leggero strattone sul lato sinistro del collo.
- Poi girate una volta la testa all'indietro, allungando il mento verso il soffitto e lasciando la bocca aperta. Ripetere il movimento girando la testa verso sinistra, quindi lasciare cadere la testa verso il petto una volta.

Riscaldamento delle spalle

Sollevarne una volta la spalla destra verso l'orecchio destro, quindi abbassarla e sollevare la spalla sinistra verso l'orecchio sinistro.

Stretching laterale

- Aprire le braccia ai lati e sollevarle delicatamente sopra la testa, quindi allungare una volta il braccio destro il più possibile verso il soffitto.
- Ripetere il movimento con il braccio sinistro.

Stretching dei quadricipiti

- Con una mano appoggiata alla parete per mantenere l'equilibrio, afferrare la caviglia destra e portare delicatamente il tallone il più vicino possibile al gluteo fino a sentire uno strattone sulla parte anteriore della coscia.
- Mantenere per 15 secondi e ripetere il movimento con il piede sinistro.

Stretching dell'interno coscia

- Sedersi sul pavimento con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte all'infuori.
- Avvicinare i piedi il più possibile all'inguine. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento.
- Mantenere la posizione per 15 secondi.

Stretching dei piedi

- Piegarsi lentamente in avanti, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre si allunga la punta delle dita verso la punta dei piedi.
- Distendersi il più possibile e mantenere la posizione per 15 secondi.

Stretching dei muscoli ischiotibiali

Estendere la gamba destra. Appoggiare la pianta del piede sinistro contro l'interno coscia destro. Allungarsi verso la punta del piede il più possibile. Mantenere la posizione per 15 secondi. Rilassare il muscolo e ripetere il movimento con la gamba sinistra.

Stretching del polpaccio e del tendine d'Achille

Appoggiarsi a una parete con la gamba destra davanti a quella sinistra e le braccia davanti a se. Tenere la gamba sinistra dritta e il piede destro a terra. Piegare quindi la gamba destra e piegarsi in avanti, spostando i fianchi verso la parete.

Alcuni degli esercizi che possono essere eseguiti sul trampolino DrumFit Jump 920 sono illustrati nella fig. 9.

5. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Controllare e serrare sempre tutte le parti prima di utilizzare l'apparecchio.
- Utilizzare un detergente delicato per pulire l'apparecchio ed evitare solventi chimici.
- Verificare che la copertura circolare copra le molle/le corde.
- Verificare che il tappetino da salto e gli elementi di protezione siano in buone condizioni e possano sostenere il peso dell'utente. Sostituire gli elementi di protezione qualora necessario.
- Sostituire il tappetino da salto ogni 3 anni.

6. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07194

Prodotto: Drumfit Jump 920

Peso massimo dell'utente: 100 kg

Dimensioni: 91 x 91 x 80 cm

Le specifiche tecniche possono cambiare senza previa notifica per migliorare la qualità del prodotto.

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

7. RICICLAGGIO

Il prodotto deve essere smaltito separatamente dai rifiuti domestici.

Quando il prodotto raggiunge la fine della sua vita utile, portarlo in un luogo adatto per il riciclaggio. Per informazioni dettagliate sul modo più appropriato di smaltire il prodotto, contattare le autorità locali.

Il rispetto delle linee guida di cui sopra aiuterà a proteggere l'ambiente.

8. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

Cecotec sarà responsabile nei confronti dell'utente finale o del consumatore per qualsiasi difetto di conformità esistente al momento della consegna del prodotto nei termini, condizioni e scadenze stabilite dalla normativa vigente.

ITALIANO

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

Se si riscontra un problema con l'apparecchio o in caso di dubbi, si prega di contattare il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec al numero +34 96 321 07 28.

9. COPYRIGHT

I diritti di proprietà intellettuale dei testi di questo manuale appartengono a CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Tutti i diritti riservati. Il contenuto di questa pubblicazione non può essere, in tutto o in parte, riapparecchio, archiviato in un sistema di recupero, trasmesso o distribuito con qualsiasi mezzo (elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o simile) senza la previa autorizzazione di CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1 e Fig. 2

Peça	Nome	Quantidade
A	Estrutura principal	1
B	Pés	6
C	Barra de apoio	1
D	Barra de suporte	2
E	Cobertura	1
F	Parafuso M8x15 mm	2
G	Chave Allen	1
H	Pino de segurança	2

NOTA:

Os gráficos deste manual são representações esquemáticas e podem não corresponder exatamente ao aparelho.

2. ANTES DE USAR

- Este aparelho é acondicionado em embalagens concebidas para o proteger durante o transporte. Retire o aparelho da sua caixa e remova todo o material de embalagem. Pode manter a caixa original e outras embalagens num local seguro para evitar danos no aparelho, caso necessite de o transportar no futuro. Se desejar descartar a embalagem original, certifique-se de reciclar todos os itens corretamente.
- Certifique-se de que todas as peças e componentes estejam incluídos e em bom estado. Se algum deles faltar ou não estiver em boas condições, contactar imediatamente o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.

Conteúdo da caixa

- Trampolim Drumfit Jump 920
- Ferramentas para montagem
- Este manual de instruções

3. MONTAGEM

1. Retire a estrutura principal do trampolim (A) e coloque-a dobrada pela metade de forma a ficar plana no chão. Fig. 3
2. Duas pessoas devem então colocar-se de cada lado da estrutura. Uma pessoa deve fazer pressão sobre o lado onde se encontra com o pé, enquanto a outra deve, ao mesmo tempo, empurra da outra metade da estrutura para si para o trampolim se abrir completamente. Fig. 4
3. Insira os pinos de bloqueio (H) nos orifícios das juntas das dobradiças, ou seja, onde o trampolim se dobra. Fig. 5
4. A seguir, coloque a cobertura (E). Tome em conta os 6 orifícios na cobertura para colocar as patas do trampolim. Fig. 6

Advertência: uma vez que o trampolim tem uma força de abertura e fecho relativamente forte, recomenda-se que mantenha a cabeça afastada do trampolim durante a instalação. Além disso, evite colocar os dedos nas juntas das dobradiças, pois podem ficar presos ao abrir e fechar o produto.

5. Retire os 6 pés (B) da caixa. Enrosque-os e fixe-os bem.
6. Retire as tampas de dois pés adjacentes e coloque a barra de suporte (D). Fig. 7
7. Introduza a barra de apoio (C) na barra de suporte (D) e fixe-a com os parafusos (F). Fig. 8

4. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

Rotina de aquecimento e de arrefecimento

- O aquecimento é uma parte fundamental de qualquer sessão de treino. O objetivo do aquecimento é preparar o corpo para o exercício físico, a fim de minimizar as lesões. Faça um aquecimento de 2-5 minutos antes do exercício aeróbico. Antes de iniciar cada sessão de treino, recomenda-se que o corpo se prepare para um exercício mais intenso, aquecendo e alongando os músculos, aumentando a circulação e o ritmo cardíaco e fornecendo mais oxigénio aos músculos.
- O arrefecimento também é importante. Para reduzir as dores musculares, no final de cada treino, arrefeça o corpo repetindo estes exercícios. O objetivo do arrefecimento é fazer com que o corpo volte ao seu estado de repouso no final de cada sessão de treino. Um arrefecimento adequado diminui lentamente o ritmo cardíaco e permite que o sangue regresse ao coração.

ADVERTÊNCIA: consulte o seu médico antes de iniciar qualquer tipo de rotina de exercício. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde pré-existent. Leia atentamente as instruções antes de utilizar qualquer equipamento de treino semelhante.

Girar a cabeça

- Vire a sua cabeça para a direita uma vez até sentir um leve esticão do lado esquerdo do seu pescoço.
- Depois, vire a cabeça para trás uma vez, estendendo o queixo para o teto e deixando a boca aberta. Repita a ação, virando a cabeça para a esquerda uma vez. Por último, deixe cair a cabeça para o peito.

Levantamento de ombros

Levante o seu ombro direito para a orelha uma vez. Em seguida, levante o ombro esquerdo e baixe o ombro direito.

Alongamentos laterais

- Abra os braços aos lados e levante suavemente por cima da sua cabeça. Estique o braço direito o mais que puder em direção ao teto uma vez.
- Repita a ação com o seu braço esquerdo.

Alongamento dos quadríceps

- Com uma mão apoiada na parede para se equilibrar, agarre o tornozelo e traga suavemente o calcanhar em direção às nádegas até sentir um puxão na parte da frente da coxa.
- Aproxime o calcanhar o mais possível das nádegas. Mantenha durante 15 segundos e repita com o pé esquerdo.

Alongamento da parte interna da coxa

- Sente-se no chão com as plantas dos pés juntas e os joelhos para fora.
- Aproxime os pés o mais possível da virilha. Empurre suavemente os joelhos em direção ao chão.
- Mantenha a posição durante 15 segundos.

Toque nos seus pés

- Incline-se devagar para a frente na cintura, deixando as costas e os ombros relaxarem enquanto estica as pontas dos dedos das mãos em direção aos pés.
- Estique-se o mais que puder e mantenha a posição durante 15 segundos.

Alongamento dos isquiotibiais

Estique a perna direita. Coloque a sola do pé esquerdo contra a parte interna da coxa direita. Estique-se em direção à ponta do pé o mais que puder. Mantenha a posição durante 15 segundos. Relaxe-se e repita com a perna esquerda.

Alongamento da barriga da perna/tendão de Aquiles

Encoste-se a uma parede com a perna direita à frente da perna esquerda e os braços à sua frente. Mantenha a perna esquerda esticada e o pé direito no chão. Depois, dobre a perna direita e incline-se para a frente, movendo as ancas em direção à parede.

PORTUGUÊS

Alguns dos exercícios que podem ser efetuados com o el trampolim DrumFit Jump 920 são mostrados na Fig. 9.

5. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Verifique e aperte sempre todas as peças do produto antes de utilizar o equipamento.
- Utilize um agente de limpeza suave para limpar o equipamento e evite solventes químicos.
- Verifique se a tampa circular cobre as molas/cordas.
- Verifique se a superfície de salto e os elementos de proteção estão em bom estado e se suportam o peso do utilizador.
- Substitua a superfície de salto a cada 3 anos.

6. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07194

Produto: Drumfit Jump 920

Peso máximo do utilizador: 100 kg

Dimensões: 91x91x80 cm

As especificações técnicas podem ser alteradas sem notificação prévia para melhorar a qualidade do produto.

Fabricado na China | Desenhado em Espanha

7. RECICLAGEM

O produto deve ser eliminado separadamente do lixo doméstico.

Quando este produto atingir o fim da sua vida útil, deve ser levado para um local adequado para ser reciclado.

Para obter informação detalhada acerca da forma mais adequada de eliminar o aparelho, o utilizador tem de contactar com as autoridades locais.

A conformidade com as diretrizes acima referidas ajudará a proteger o ambiente.

8. GARANTIA E SAT

A Cecotec será responsável perante o utilizador final ou consumidor por qualquer falta de conformidade que exista no momento da entrega do produto nos termos, condições e prazos estabelecidos pelos regulamentos aplicáveis.

Recomenda-se que as reparações sejam efetuadas por pessoal qualificado.

Se deteta uma ocorrência com o produto ou tem alguma consulta, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica da Cecotec através do número de telefone +34 96 321 07 28.

9. COPYRIGHT

Os direitos de propriedade intelectual dos textos deste manual pertencem à CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Todos os direitos reservados. O conteúdo desta publicação não pode, no todo ou em parte, ser reproduzido, armazenado num sistema de recuperação, transmitido ou distribuído por qualquer meio (eletrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou similar) sem a autorização prévia da CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1 en Fig. 2

Onderdeel	Naam	Hoeveelheid
A	Hoofdframe	1
B	Poten	6
C	Handvat	1
D	Ondersteuning stang	2
E	Bedekking	1
F	Schroef M8x15mm	2
G	Inbussleutel	1
H	Borgpen	2

OPMERKING:

De afbeeldingen in deze handleiding zijn schematische voorstellingen en komen mogelijk niet exact overeen met het product.

2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

- Dit apparaat heeft een verpakking die ontworpen is om het tijdens het transport te beschermen. Haal het apparaat uit de doos en verwijder al het verpakkingsmateriaal. U kunt de originele doos en andere verpakking op een veilige plaats bewaren om beschadiging van het apparaat te voorkomen als u het in de toekomst moet vervoeren. Als u de verpakking toch weggooit, zorg er dan voor een correcte recyclage.
- Controleer of alle onderdelen en componenten aanwezig en in goede staat zijn. Als een van deze ontbreekt of niet in goede staat is, neem dan onmiddellijk contact op met de Technische Dienst van Cecotec.

Inhoud van de doos

- Trampoline Drumfit jump 920
- Gereedschap voor montage
- Handleiding

3. MONTAGE

1. Verwijder het hoofdframe van de trampoline (A) en plaats het zo dat het plat op de grond ligt en de ene kant op de andere rust. Fig. 3
2. Twee mensen moeten dan aan weerszijden van de structuur gaan staan. Een van hen moet op de kant drukken waar de voet zich bevindt, terwijl de andere tegelijkertijd op de structuur moet drukken zodat de trampoline volledig opengaat. Fig. 4
3. Steek de borgpennen (H) in het gat in het scharnier, d.w.z. daar waar de trampoline buigt. Fig. 5
4. Breng vervolgens de afdekking (E) aan. Let op de 6 schroefgaten voor de poten op het deksel. Fig. 6

Waarschuwing: Omdat de trampoline een relatief sterke openings- en sluitingskracht heeft, raden we u aan om uw hoofd weg te houden van de trampoline tijdens de installatie. Voorkom ook dat uw vingers tussen de scharnierpunten komen, want die kunnen bekneld raken bij het openen en sluiten van het product.

5. Verwijder de 6 poten (B) uit de doos. Schroef ze aan elkaar en zet ze stevig vast.
6. Verwijder de pluggen uit twee aangrenzende poten en breng de ondersteuning stang (D) aan. Fig. 7
7. Steek het handvat (C) in de ondersteuning stang (D) en zet hem vast met de schroeven (F). Fig. 8

4. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Opwarm- en afkoelroutine

- Opwarmen is een fundamenteel onderdeel van elke trainingssessie. Het doel van de warming-up is om het lichaam voor te bereiden op fysieke inspanning om blessures te minimaliseren. Doe twee tot vijf minuten voor de aerobe training een warming-up. Voor het begin van elke trainingssessie is het aan te raden om het lichaam voor te bereiden op intensievere training door de spieren op te warmen en te strekken, de bloedsomloop en hartslag te verhogen en meer zuurstof naar de spieren te voeren.
- Afkoelen is ook belangrijk. Om stijfheid te verminderen, koelt u uw lichaam aan het einde van elke training door deze oefeningen te herhalen. Het doel van de cooling-down is om het lichaam aan het einde van elke trainingssessie terug te brengen in zijn rusttoestand. Voldoende koeling vertraagt de hartslag langzaam en zorgt ervoor dat het bloed terug naar het hart kan stromen.

WAARSCHUWING: Raadpleeg uw arts voordat u begint met welke trainingsroutine dan ook. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 of met reeds bestaande gezondheidsproblemen. Lees de instructies zorgvuldig door voordat u soortgelijke trainingsapparatuur gebruikt.

NEDERLANDS

Draai uw hoofd

- Draai uw hoofd één keer naar rechts, totdat u een lichte ruk voelt aan de linkerkant van uw nek.
- Draai dan uw hoofd één keer naar achteren, strek uw kin naar het plafond en laat uw mond open. Herhaal de handeling door het hoofd één keer naar links te draaien. En laat tot slot uw hoofd op uw borst rusten.

Schouderlift

Til de rechterschouder één keer naar het oor. Breng vervolgens uw linkerschouder omhoog terwijl u uw rechterschouder laat zakken.

Zij strekking

- Open uw armen naar opzij en til ze voorzichtig boven uw hoofd. Strek uw rechterarm één keer zo ver mogelijk naar het plafond.
- Herhaal deze handeling met uw linkerarm.

Stretching van de quadriceps

- Met één hand steunend op de muur voor evenwicht, pakt u uw enkel vast en brengt u zachtjes uw hiel naar uw billen totdat u een ruk voelt aan de voorkant van uw dij.
- Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd 15 seconden vast en herhaal met de linkervoet.

Strekken van de binnendij

- Ga op de grond zitten met uw voetzolen tegen elkaar en uw knieën naar buiten gericht.
- Breng uw voeten zo dicht mogelijk bij uw lies. Duw uw knieën zachtjes naar de vloer.
- Houd 15 seconden vast.

Raak uw voeten aan

- Buig langzaam voorover in uw middel en laat uw rug en schouders ontspannen terwijl u uw vingertoppen naar uw tenen strekt.
- Strek u zo ver mogelijk naar beneden en houd deze positie 15 seconden vast.

Stretching van de hamstrings

Strek het rechterbeen. Plaats de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Strek zo ver mogelijk naar de teen toe. Houd de positie 15 seconden vast. Ontspan en herhaal deze actie met het linkerbeen.

Stretchen van kuit- en achillespezen

Leun tegen een muur met uw rechterbeen voor uw linkerbeen en uw armen voor u. Houd uw linkerbeen recht en uw rechervoet op de grond. Buig dan uw rechterbeen en leun naar voren, waarbij u uw heupen naar de muur beweegt.

Enkele oefeningen die kunnen worden uitgevoerd op de DrumFit Jump 920 trampoline worden getoond in Fig. 9.

5. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

- Controleer en draai alle onderdelen van het product altijd vast voordat u de apparatuur gebruikt.
- Gebruik een mild schoonmaakmiddel om de apparatuur schoon te maken en vermijd chemische oplosmiddelen.
- Controleer of de ronde afdekking de veren/snoeren bedekt.
- Controleer of de springmat en de beschermende elementen in goede staat zijn en het gewicht van de gebruiker kunnen dragen. Vervang ze, indien nodig.
- Vervang de springmat elke 3 jaar.

6. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07194

Product: Drumfit Jump 920

Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg

Afmetingen: 91x91x80 cm

Technische specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd om de productkwaliteit te verbeteren.

Gemaakt in China/ Ontworpen in Spanje

7. RECYCLING

Het product moet gescheiden van het huishoudelijk afval worden weggegooid.

Wanneer dit product het einde van zijn levensduur heeft bereikt, moet het naar een geschikte plaats worden gebracht voor recycling. Voor gedetailleerde informatie over de meest geschikte manier om het product te verwijderen, moet de consument contact opnemen met de plaatselijke autoriteiten.

Naleving van de bovenstaande richtsnoeren zal bijdragen tot de bescherming van het milieu.

8. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

Cecotec is aansprakelijk tegenover de eindgebruiker of consument voor elk gebrek aan overeenstemming dat bestaat op het ogenblik van de levering van het product onder de voorwaarden, bepalingen en termijnen die zijn vastgelegd in de toepasselijke regelgeving.

Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

Als u ooit een incident met het product ontdekt of vragen hebt, neem dan contact op met de officiële Technische Assistentie van Cecotec via het telefoonnummer +34 96 321 07 28.

9. COPYRIGHT

De intellectuele eigendomsrechten op de teksten in deze handleiding behoren toe aan CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze publicatie mag niet, geheel of gedeeltelijk, worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, doorgegeven of verspreid op welke wijze dan ook (elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen en dergelijke) zonder voorafgaande toestemming van CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1. - rys. 2

Część	Nazwa	Liczba
A	Główna struktura	1
B	Nóżki	6
C	Rączka pomocnicza	1
D	Pręty podtrzymujące	2
E	Pokrywa	1
F	Śruba M8x15mm	2
G	Klucz imbusowy	1
H	Przycisk bezpieczeństwa	2

Uwaga:

Grafika tej instrukcji obsługi tak jak rysunki w niej zawarte, są schematyczną prezentacją i możliwe, że nie będą się zgadzały dokładnie wraz z produktem.

2. PRZED UŻYCIEM

- To urządzenie jest zapakowane w opakowanie zaprojektowane w celu ochrony podczas transportu. Wyjmij urządzenie z pudełka i usuń wszystkie materiały opakowaniowe. Oryginalne pudełko i inne elementy opakowania można przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia w przypadku konieczności jego transportu w przyszłości. Jeśli chcesz pozbyć się oryginalnego opakowania, pamiętaj o prawidłowym recyklingu wszystkich jego elementów.
- Upewnij się, że wszystkie części i komponenty są dołączone i są w dobrym stanie. Jeśli któregoś z nich brakuje lub jest w złym stanie, natychmiast skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.

Zawartość opakowania

- Trampolina Drumfit Jump 920
- Narzędzia do montażu
- Ta instrukcja obsługi

3. MONTAŻ

1. Zdejmij główną ramę trampoliny (A) i umieść ją tak, aby leżała płasko na ziemi, z jedną stroną spoczywającą na drugiej. Rys. 3
2. Następnie dwie osoby powinny stanąć po obu stronach konstrukcji. Jeden z nich musi naciskać na stronę, na której znajduje się stopa, podczas gdy drugi musi jednocześnie naciskać na konstrukcję, aby trampolina całkowicie się otworzyła. Rys. 4
3. Włóż kotki blokujące (H) do otworu w przegubie, tj. w miejscu zgięcia trampoliny. Rys. 5
4. Następnie załóż pokrywę (E). Zwróć uwagę na 6 gwintowanych otworów na nóżki na pokrywie. Rys. 6

Ostrzeżenie: Ponieważ trampolina ma stosunkowo dużą siłę otwierania i zamykania, zalecamy trzymanie głowy z dala od trampoliny podczas instalacji. Należy również unikać wkładania palców w złącza zawiasów, ponieważ mogą one zostać przytrzaśnięte podczas otwierania i zamykania produktu.

5. Wyjmij 6 nóżek (B) z pudełka. Przykręć je i mocno zabezpiecz.
6. Usuń zaślepkę z dwóch sąsiednich nóg i zamontuj pręt podtrzymujący (D). Rys. 7
7. Włóż rączka pomocnicza (C) do pręty podtrzymujące (D) i zabezpiecz śrubami (F). Rys. 8

4. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Rutyna rozgrzewania i chłodzenia

- Ogrzewanie jest podstawową częścią jakiegokolwiek ćwiczenia. Celem rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego i tym samym zminimalizowanie kontuzji. Rozgrzewaj się od 2 do 5 minut przed ćwiczeniem aerobowym. Przed rozpoczęciem każdej sesji treningowej wskazane jest przygotowanie organizmu do bardziej intensywnych ćwiczeń poprzez rozgrzewkę i rozciąganie mięśni, zwiększenie krążenia i tętna oraz dostarczenie im większej ilości tlenu.
- Chłodzenie jest również ważne. Aby zmniejszyć bolesność, na koniec każdego treningu ochłódź ciało, powtarzając te ćwiczenia. Celem odprężenia jest przywrócenie ciała do stanu spoczynku na koniec każdej sesji treningowej. Chłodzenie w odpowiedni sposób obniża powoli tętno i pozwala krwi powrócić do serca.

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Przed użyciem podobnego sprzętu treningowego należy uważnie przeczytać instrukcję.

Obróć głowę

- Obróć głowę do prawo jeden raz, aż do poczucia lekkiego szarpnięcia po lewej stronie szyi.
- Następnie, obróć głowę do tyłu jeden raz, podnosząc ją ku górze z otwartą buzią. Powtórz akcję obracając głowicę do lewej strony jeden raz. Na koniec raz opuść głowę w kierunku klatki piersiowej.

Unoszenie ramion

Unieś prawe ramię do ucha jeden raz. Następnie, podnieś lewe ramię, podczas gdy, opuszczasz prawe.

Boczne rozciąganie

- Rozłóż ręce na boki i delikatnie unieś je nad głową. Rozciągnij prawą rękę tak daleko, jak to możliwe, raz w stronę sufitu.
- Powtórz tę czynność lewym ramieniem.

Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda

- Opierając jedną rękę o ścianę dla równowagi, chwyć kostkę i delikatnie przysuń piętę do pośladków, aż poczujesz ciągnięcie z przodu uda.
- Przybliż piętę jak najbardziej to możliwe to pośladków. Przytrzymaj je tak przez około 15 sek, i powtórz z lewą stopą.

Rozciąganie wewnętrznej ściany ud

- Usiądź na podłodze ze złączonymi podszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz.
- Przybliż maksymalnie stopy do pachwin. Odepchnij lekko kolana do podłogi.
- Przytrzymaj przez 15 min.

Dotknij swoich stóp

- Powoli pochyl się do przodu w pasie, rozluźniając plecy i ramiona, gdy dotrzesz opuszkami palców do stóp.
- Rozciągnij się tak daleko, jak możesz i przytrzymaj przez 15 sekund.

Rozciąganie ścięgien

Wyciągnij prawą stopę. Podeprzyj lewą stopę o prawe udo. Rozciągnij się w kierunku śródstopia tak daleko, jak to możliwe. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund. Zrelaksuj się i powtórz tę czynność lewą nogą.

Rozciąganie tydki/ścięgna Achillesa

Oprzyj się o ścianę, prawą nogę przed lewą i ramiona przed sobą. Utrzymuj lewą stopę rozciągniętą i prawą stopę na podłodze. Następnie zegnij prawą nogę i pochyl się do przodu, przesuając biodra w stronę ściany.

POLSKI

Niektóre z ćwiczeń, które można wykonywać na trampolinie DrumFit Jump 920, pokazano na Rys. 9.

5. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Przed użyciem urządzenia należy zawsze sprawdzić i dokręcić wszystkie jego części.
- Do czyszczenia sprzętu należy używać łagodnych detergentów i unikać rozpuszczalników chemicznych.
- Sprawdź, czy pokrywa okrągła zakrywa sprężyny/struny.
- Sprawdź, czy mata do skakania i elementy ochronne są w dobrym stanie i są w stanie utrzymać ciężar użytkownika. W razie potrzeby należy je wymienić.
- Matę do skakania należy wymieniać co 3 lata.

6. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07194

Produkt: Drumfit Jump 920

Waga maksymalna użytkownika: 100 kg

Wymiary: 91x91x80 cm

Specyfikacje techniczne mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia w celu poprawy jakości produktu.

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

7. RECYKLING

Produkt należy utylizować oddzielnie od odpadów domowych.

Kiedy ten produkt dobiegnie końca, należy oddać go do odpowiedniego miejsca w celu recyklingu. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbardziej odpowiedniego sposobu utylizacji produktu, konsument powinien skontaktować się z lokalnymi władzami.

Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

8. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

Cecotec odpowie użytkownikowi lub konsumentowi końcowemu za wszelkie niezgodności występujące w momencie dostawy produktu na warunkach i terminach określonych w obowiązujących przepisach.

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.
Jeśli wykryjesz problem z produktem lub masz jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec pod numerem telefonu +34 96 321 07 28.

9. COPYRIGHT

Prawa własności intelektualnej do tekstów tej instrukcji obsługi należą do CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Wszelkie prawa zastrzeżone. Treść niniejszej publikacji nie może być w całości ani w części reprodukowana, przechowywana w systemie wyszukiwania, przekazywana lub rozpowszechniana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny, fotokopiuwany, nagrywany lub podobny) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL

1. DÍLY A SOUČÁSTI

Obr. 1 a obr. 2

Část	Název	Počet
A	Hlavní struktura	1
B	Nožičky	6
C	Pomocné držadlo	1
D	Opěrné tyče	2
E	Kryt pružin	1
F	Šroub M8x15mm	2
G	Imbusový klíč	1
H	Zajišťovací kolík	2

POZNÁMKA:

Grafika v této příručce je schematickým znázorněním a nemusí přesně odpovídat výrobku.

2. PŘED POUŽITÍM

- Tento spotřebič je zabalen v obalu určeném k ochraně při přepravě. Vyjměte zařízení z krabice a odstraňte veškerý obalový materiál. Původní krabici a další obaly můžete uschovat na bezpečném místě, aby nedošlo k poškození zařízení, pokud byste jej v budoucnu potřebovali přepravovat. Pokud chcete zlikvidovat původní obal, ujistěte se, že všechny položky správně recyklujete.
- Zkontrolujte, zda jsou všechny díly a komponenty součástí dodávky a v dobrém stavu. Pokud některá chybí nebo není v dobrém stavu, okamžitě kontaktujte oficiální servisní službu Cecotec.

Obsah krabice

- Trampolína Drumfit Jump 920
- Nářadí pro její montáž
- Tento návod k použití

3. MONTÁŽ

1. Vyjměte hlavní rám trampolíny (A) a položte jej na zem tak, aby ležel rovně a jedna strana ležela na druhé. Obr. 3

2. Poté by se na obě strany konstrukce měli postavit dvě osoby. Jedna z nich musí přitlačit na stranu, kde je noha, a druhá musí zároveň přitlačit na konstrukci, aby se trampolína zcela otevřela. Obr. 4
3. Zasuňte zajišťovací kolíky (H) do otvoru v kloubu závěsu, tj. v místě ohybu trampolíny. Obr. 5
4. Následně nasadte kryt pružin (E). Všimněte si je-li 6 otvorů se závitem pro nožičky se nachází v krytu pružin. Obr. 6

Varování: Vzhledem k tomu, že trampolína má poměrně silnou otevírací a zavírací sílu, doporučujeme, abyste během instalace drželi hlavu mimo trampolínu. Rovněž nevkládejte prsty do kloubů závěsů, protože by se mohly při otevírání a zavírání výrobku zaseknout.

5. Vyjměte 6 nožiček (B) z krabice. Sešroubujte je a pevně zajistěte.
6. Odstraňte hmoždinky ze dvou sousedních nohou a nasadte opěrnou tyč (D). Obr. 7
7. Vložte pomocné držadlo (C) do opěrné tyče (D) a zajistěte ji šrouby (F). Obr. 8

4. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Rutina zahřátí a ochlazení

- Zahřátí je základní součástí každého tréninku. Cílem rozcvičky je připravit tělo na fyzické cvičení, a tím minimalizovat zranění. Rozcvičte se dvě až pět minut před aerobním cvičením. Před zahájením každého tréninku je vhodné připravit tělo na intenzivnější cvičení zahřátím a protažením svalů, zvýšením krevního oběhu a pulsu a dodáním většího množství kyslíku do svalů.
- Ochlazení je také důležité. Pro snížení bolesti svalů si na konci každého tréninku zchladte tělo opakováním těchto cviků. Cílem ochlazení je vrátit tělo do klidového stavu na konci každého tréninku. Přiměřené ochlazení postupně zpomaluje srdeční frekvenci a umožňuje návrat krve do srdce.

VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoli druhu cvičení se poradte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli podobného tréninkového zařízení si pečlivě přečtěte návod k použití.

Otáčení hlavy

- Jedenkrát otočte hlavu doprava, dokud neucítíte mírné tahání na levé straně krku.
- Poté jedenkrát zakloňte hlavu, vysuňte bradu směrem ke stropu a nechte ústa otevřená. Akci zopakujte tak, že jednou otočíte hlavu doleva. A nakonec skloňte hlavu k hrudi.

Zvedání ramen

Jedenkrát zvedněte pravé rameno směrem k uchu. Poté zvedněte levé rameno a současně spusťte pravé rameno.

Protážení do strany

- Roztáhněte ruce do stran a pomalu je zvedněte nad hlavu. Jedenkrát natáhněte pravou ruku co nejdále ke stropu.
- Opakujte cvik s levou rukou.

Protážení čtyřhlavého stehenního svalu

- Jednou rukou se opřete o zeď pro udržení rovnováhy, uchopte kotník a jemně přiblížte patu k hýždím, dokud neucítíte tažení na přední straně stehna.
- Přiblížte patu co nejvíce k hýždím. Vydržte 15 sekund a opakujte s levou nohou.

Protážení vnitřní strany stehen

- Posadte se na podlahu tak, aby chodidla se dotýkali vzájemně a kolena směřovala ven.
- Přiblížte chodidla co nejbližší k tříslům. Kolena jemně zatlačte směrem k podlaze.
- Vydržte 15 sekund.

Dotýkání se nohou

- Pomalu se předkloňte v pase a uvolněte záda a ramena, přičemž špičky prstů na rukách natahujte směrem ke špičkám nohou.
- Protáhněte se co nejvíce dolů a vydržte v této poloze 15 sekund.

Protážení zadních stehenních svalů

Natáhněte pravou nohu. Opřete chodidlo levé nohy o vnitřní stranu pravého stehna. Natáhněte se směrem ke špičkám, jak jen to jde. V této poloze vydržte 15 sekund. Uvolněte se a opakujte tento úkon s levou nohou.

Protážení lýtka/Achillovy šlachy

Opřete se o zeď, pravou nohu dejte před levou a ruce před sebe. Levou nohu držte nataženou a pravé chodidlo položené na podlaze. Pak pokrčte pravou nohu, předkloňte se a boky se přiblížte ke stěně.

Některé cviky, které lze na trampolíně DrumFit Jump 920 provádět, jsou znázorněny na Obr. 9.

5. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Před použitím zařízení vždy zkontrolujte a utáhněte všechny části přístroje.
- K čištění zařízení používejte jemné čisticí prostředky a vyhněte se chemickým rozpouštědlům.
- Zkontrolujte, zda kruhový kryt zakrývá pružiny/struny.
- Zkontrolujte, zda jsou skákací podložka a ochranné prvky v dobrém stavu a zda unesou hmotnost uživatele. V případě potřeby je vyměňte.
- Skákací podložku vyměňte každé 3 roky.

6. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07194

Produkt: Drumfit Jump 920

Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

Rozměry: 91x91x80 cm

Technické specifikace se mohou změnit bez předchozího upozornění za účelem zlepšení kvality produktu.

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

7. RECYKLACE

Výrobek musí být likvidován odděleně od domovního odpadu.

Když tento produkt dosáhne konce své životnosti, měli byste jej odnést na vhodné místo k recyklaci. Pro podrobnější informace o nevhodnějším způsobu likvidace výrobku by se měl spotřebitel kontaktovat s místními úřady.

Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

8. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

Společnost Cecotec odpovídá konečnému uživateli nebo spotřebiteli za jakýkoli nesoulad, který existuje v době dodání výrobku za podmínek a ve lhůtách stanovených platnými předpisy. Doporučuje se, aby opravy prováděl kvalifikovaný personál.

Pokud zjistíte incident s produktem nebo máte nějaké dotazy, kontaktujte oficiální službu technické pomoci společnosti Cecotec na telefonním čísle +34 96 321 07 28.

9. COPYRIGHT

Práva duševního vlastnictví k textům v této příručce jsou majetkem společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Všechna práva jsou vyhrazena. Obsah této publikace nesmí být, zčásti nebo jako celek, reprodukován, ukládán do systému obnovy, přenášen nebo distribuován žádnými prostředky (elektronicky, mechanicky, fotokopírováním, nahráváním nebo podobným způsobem) bez předchozího souhlasu společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

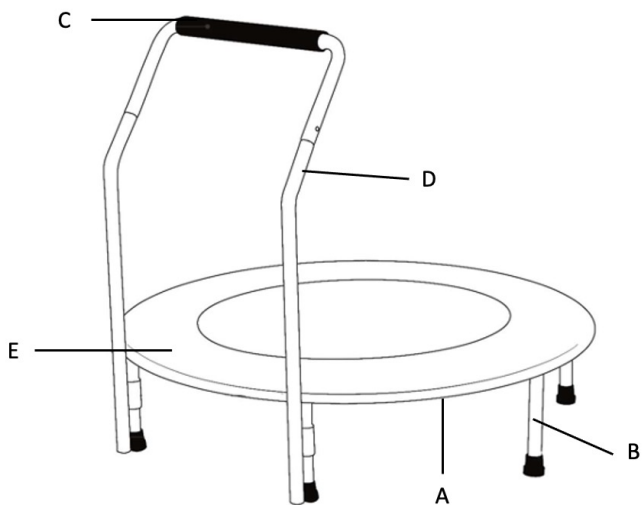


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 1

<p>A</p>	<p>B</p>	<p>C</p>
<p>D</p>	<p>E</p>	<p>F</p>
<p>G</p>	<p>H</p>	

Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 2

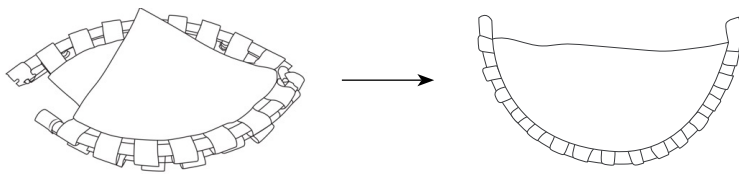


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 3

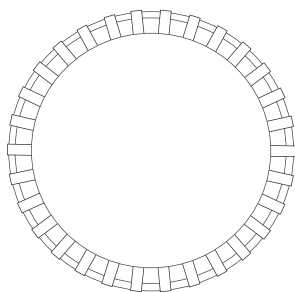


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 4

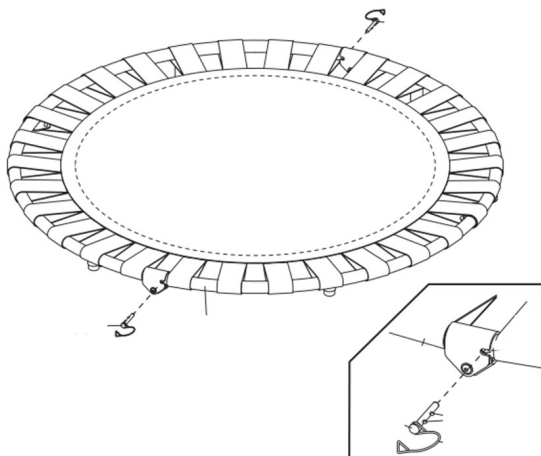


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 5

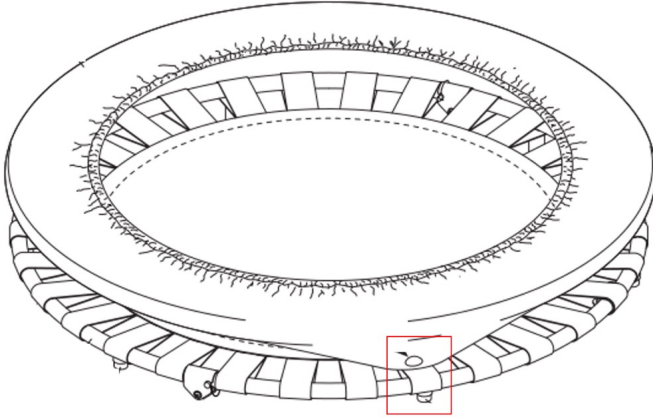


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 6

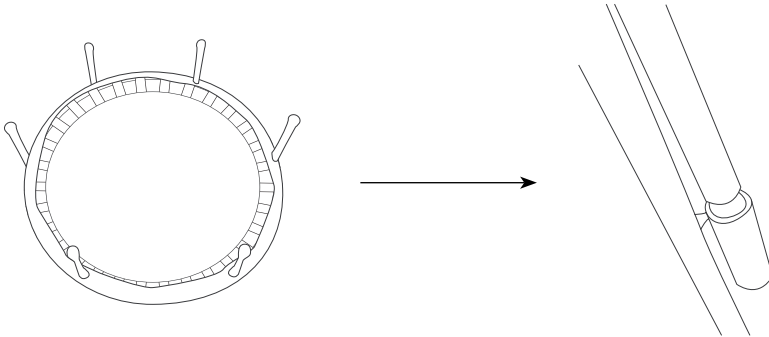


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 7

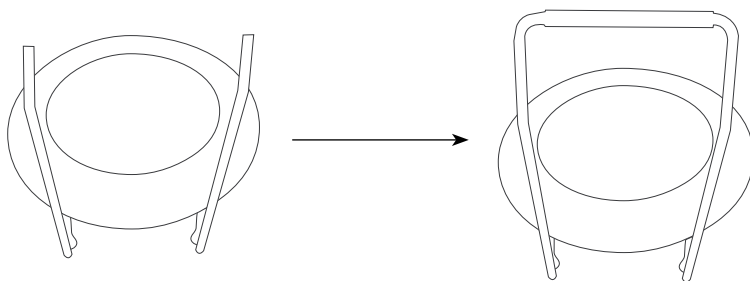


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 8

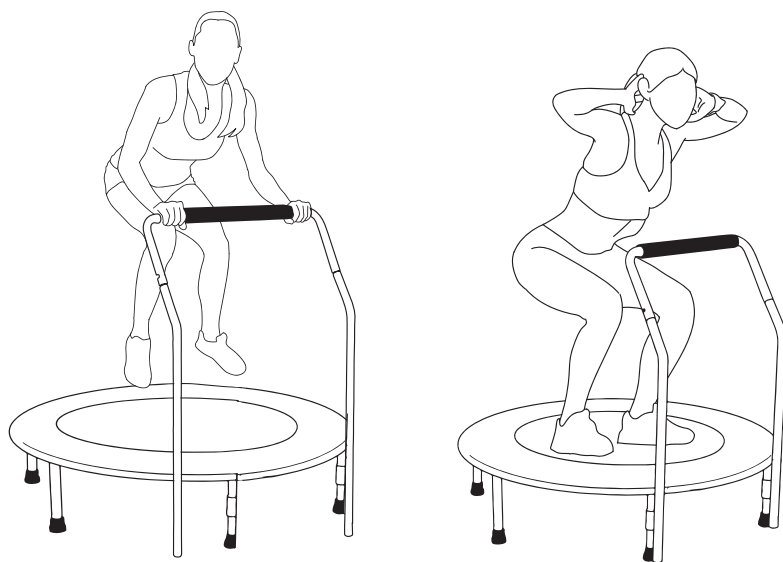


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 9

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia)
AP01230922