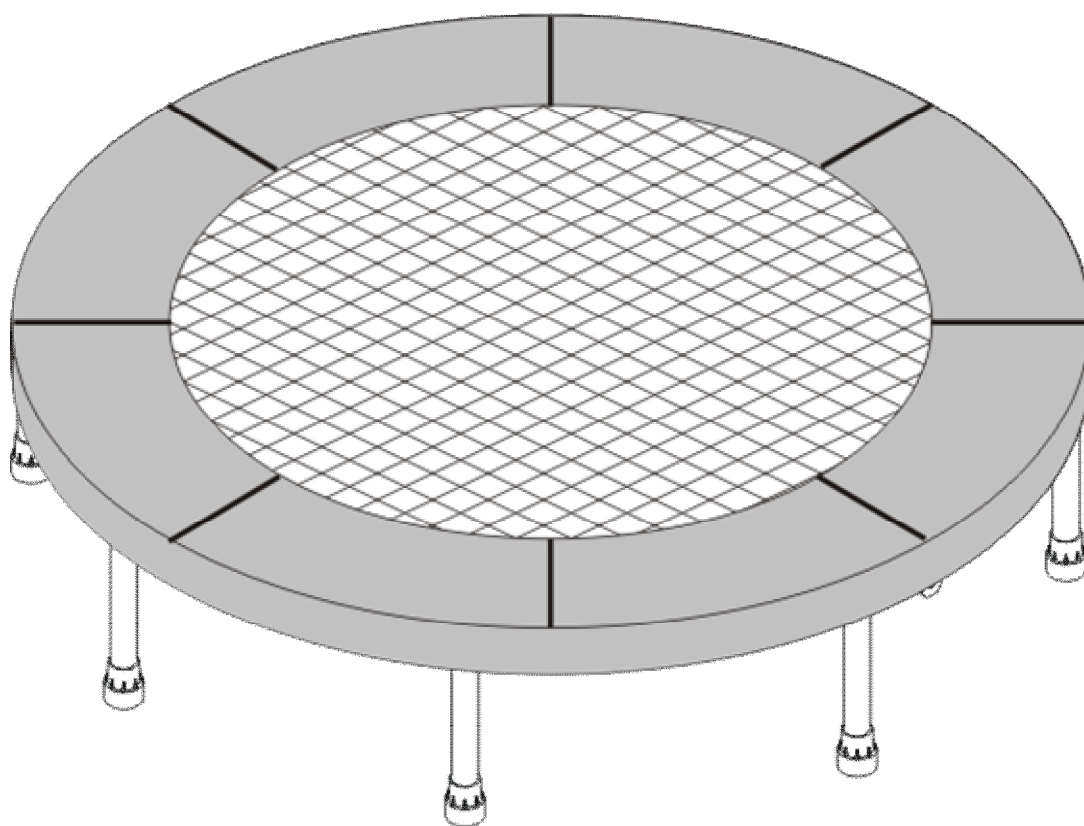


MASTER JUMP[®]

Skládací Trampolína 122 cm



NÁVOD K POUŽITÍ



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

D kujeme, že jste si koupili tento výrobek.

V případě, že v balení budou nějaké části chybět, nebo jsou poškozené, kontaktujte prosím prodejce.

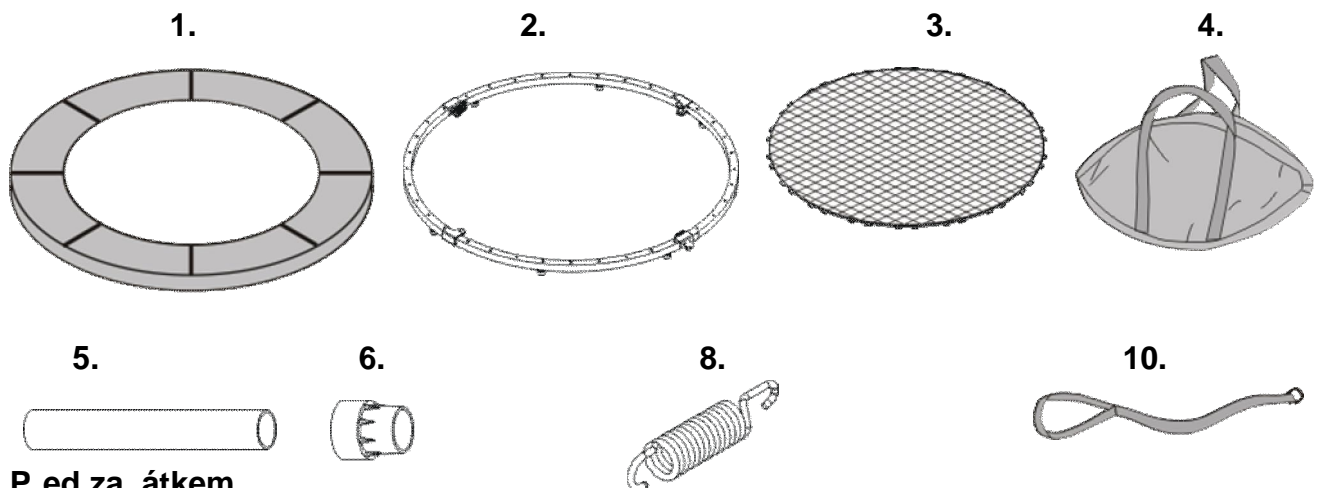
Důležité upozornění:

- maximální nosnost je 25 kg
- najednou může na trampolině skákat pouze 1 osoba, nebezpečí úrazu
- před skákáním vždy zavřete otvor na síti
- doporučujeme skákat bez obuvi
- neskákejte na trampolině, pokud je skákaací plocha mokrá
- při skákání nemějte nic v kapsách ani v rukou
- vždy skákejte co nejbližší středu trampolíny
- nevyskakujte z trampolíny, nepoužívejte ji jako odrazový můstek
- doporučujeme skákat souvisle maximálně 15 minut. Dělejte při skákání přestávky.
- určeno pro vnitřní i vnější použití
- není vhodné pro děti do 36 měsíců
- při skákání je nutný dozor dospělé osoby
- nedělejte na trampolině salta a kotouly
- určeno pro domácí účely



Obsah balení

íslo	Popis	36"	38"	40"	48"	55"
1	kryt pruflin	1	1	1	1	1
2	kruhová kostra s gumovými krytkami	1	1	1	1	1
3	skákaací plocha/	1	1	1	1	1
4	taška	1	1	1	1	1
5	noha	6	8	8	8	8
6	bezpe nostní krytka	6	8	8	8	8
8	pruflina	32	32	36	44	48
10	pásek	1	1	1	1	1



Před začátkem

Důležité informace pro bezpečné užívání trampolíny.

- Před začátkem skládání trampolíny, použijte seznam částí uvedený výše a zkontrolujte, zda balení obsahuje všechny části. Pokud nějaké části chybí, kontaktujte prodejce.
- Odstraňte bezpečnostní balicí materiál a udržujte distanci v bezpečné vzdálenosti.
- Vnujte pozornost návodu na složení před složením.
- Když budete připraveni začít, ujistěte se, že máte potěbné nářadí, adekvátní místo na složení.
- Skládat trampolínu může pouze dospělá osoba. Ke složení stačí pouze jedné osoby.
- Abyste zamezili možnosti úrazu rukou jako je propíchnutí, použijte prosím rukavice pro ochranu.

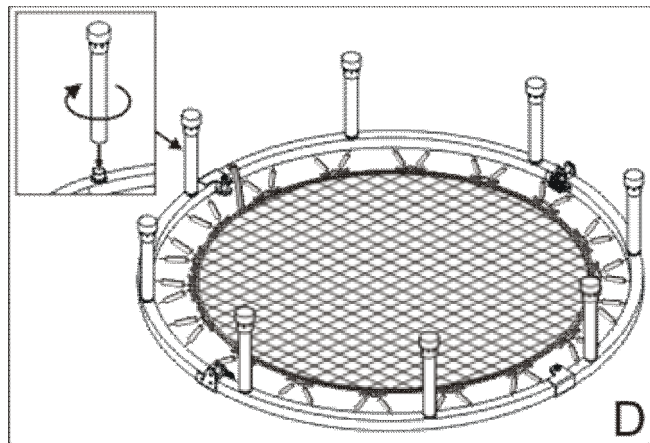
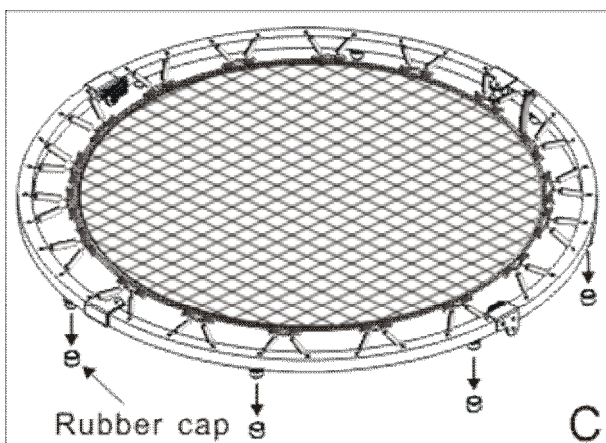
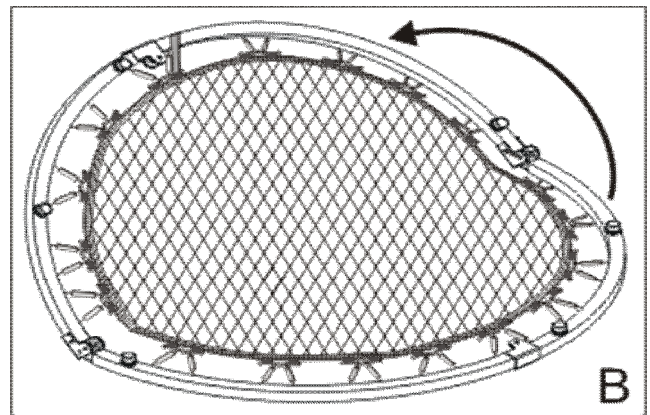
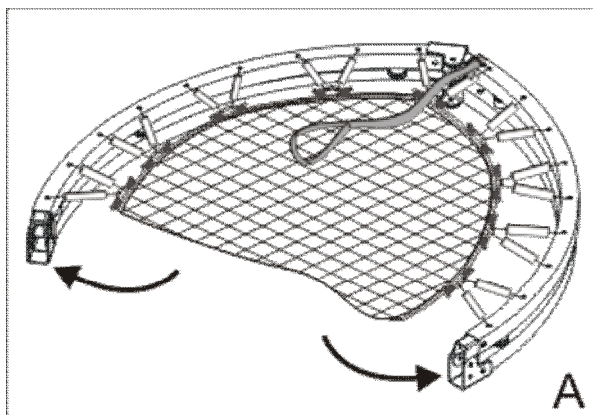
NENOSTE obuv s podrážkou, které způsobují nadměrné opotřebení plachty.

NENOSTE šperky, ozdoby, knoflíky a další věci, které mohou poškodit plachtu.

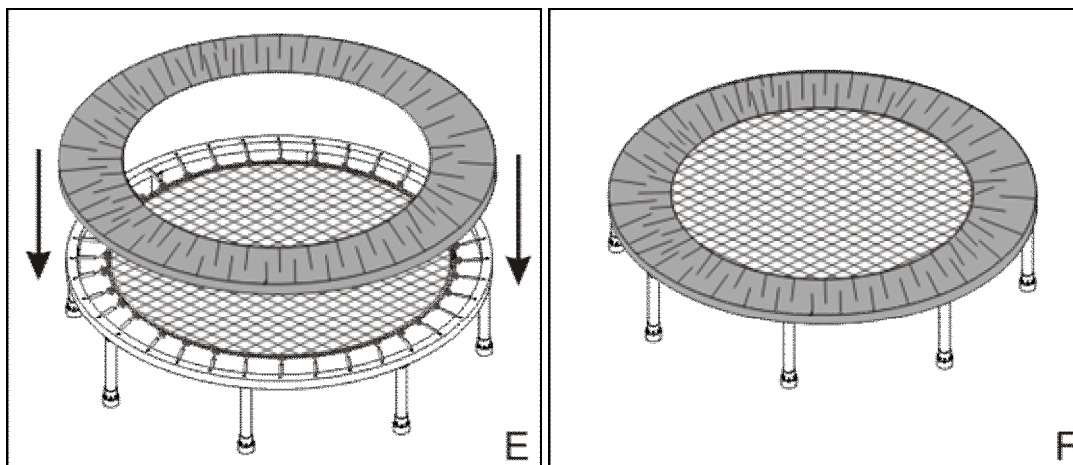
Skákejte ve středu plachty.

Složení

Krok 1: Složení trampolíny



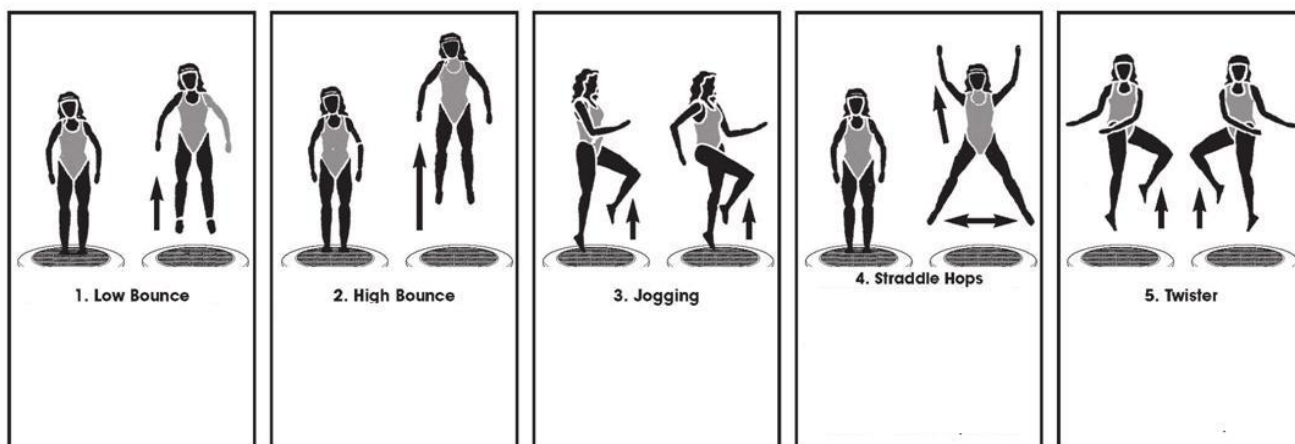
Krok 2: montá0 krytu pru0in



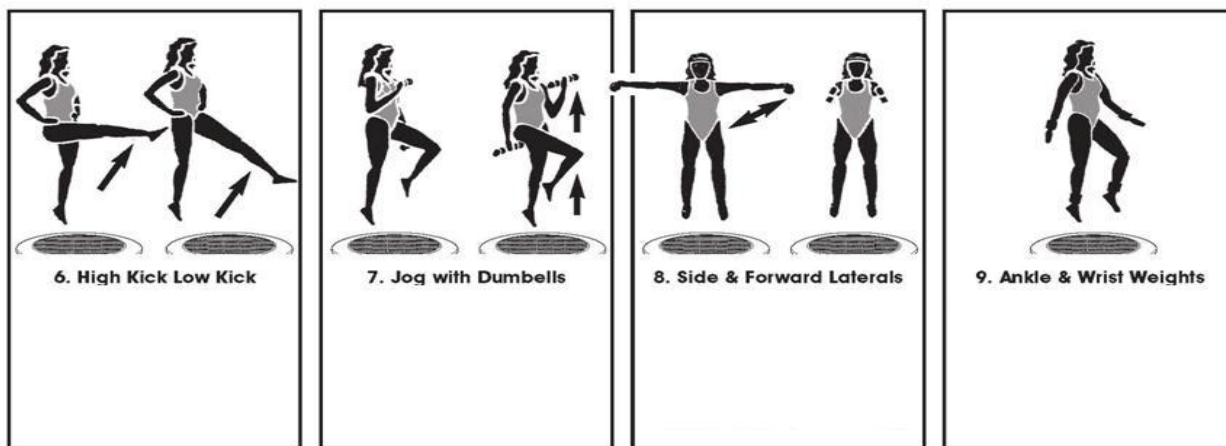
UPOZORN ĚNĚ: Pro zamezení moŝnosti udu-enĚ i zamotĚnĚ, udrŝujte v-echny ostrĚ p edm ty v bezpe nĚ vzdĚlenosti od d ětĚ.

Cvi enĚ

D ělefitĚ: p ed skĚkĚnĚm se vŝd y nejd ěve protĚhn ěte. NejmĚn 5 minut provĚd ěte protahovacĚ cviky pro zamezení po-kozenĚ sval ů.



- Low bounce** ů krĚtkĚ odrĚf enĚ ů odrĚf ejte se pouze n kolik cm. Udrŝujte kolena lehce pokr enĚ. Cvi enĚ provĚd ěte 1-3 minuty.
- High bounce** ů velkĚ skoky ů skĚkejte s v t ěm odrazem. Za ěnejte s nohama u sebe. Naho e vŝd y nohy trochu roztĚhn ěte.. Cvi enĚ provĚd ěte 1-3 minuty.
- Jogging** ů b hĚnĚ ů b fte na mĚst . Zvedejte kolena vysoko a pohybujte paŝemi jako p i b hu. Cvi enĚ provĚd ěte 1-10 minut.
- Straddle hops** ů poskoky ů za n ěte s nohama u sebe a rukama v bok. P i skoku nahoru roztĚhn ěte nohy a ruce dejte nad hlavu. P i dopadu op t dejte ruce k sob ě a nohy k sob ě. ProvĚd ěte 10-50 opakovĚnĚ.
- Twister** ů vytĚ enĚ do boku ů skĚkejte nahoru kdyŝl otĚ ěte rukama, boky a vrchnĚ ěstĚ t ěla doprava a kolena doleva. P i dal ěm skoku to ěte naopak. ProvĚd ěte 10-50 opakovĚnĚ.



6. **High kick, low kick** – vykopávání s výskokem. Při skoku dejte ruce v bok a kopněte jednou nohou vysoko a potom druhou nohou níže. Cvičení provádíte 1-5 minut.

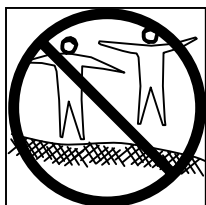
7. **Jog with dumbbells** – poskoky s činkami. Vezměte si do obou rukou lehké činky a při poskocích zvedněte střídavě levou a pravou ruku. Cvičení provádíte 30 sekund až 3 minuty.

8. **Side and forward laterals** – držitě činky v obou natažených roztažených rukou a při skoku je připevníte. Při dalším skoku ruce připevníte a opět připevníte. Provádíte 10-25 opakování.

9. **Ankle and wrist weights** – pro více vytrvalostní cvičení můžete používat přídavné zátky na kotníky a zápěstí.

Stopujte si cvičení nebo poútejte opakování, zabraňte přetřetí. Zaútejte s kratší dobou a méně opakováními, postupně zátku zvyšujte až do maximální hodnoty. Můžete kombinovat různé cviky a také cvičit na hudbu, to Vám přinese více potěšení z cvičení.

Upozornění



TENTO VÝROBEK MOHOU POUÍVAT DÍTI POUZE ZA DOZORU DOSPĚLÉ OSOBY

SOU AŽNĚ MŮJE POUÍVAT TRAMPOLÍNU POUZE JEDNA OSOBA! POKUD

SKÁ E VÍCE OSOB, ZVÝŠUJETE RIZIKO MOŇNOSTI ZRANĚNÍ JAKO JE

POŠKOZENÍ KRKU, ZADÍ I HLAVY

NEDLEJTE NA TRAMPOLÍNĚ AKROBATICKE PRVKY JAKO JSOU SALTA. TOTO MŮJE

ZPŮSOBIT POSKOZENÍ HLAVY, KRKU, I JINÁ ZRANĚNÍ V NEJHORŠÍM PŘÍPADĚ I SMRT.

Umístění trampolíny

Minimální volná plocha pro umístění trampolíny je 7,3 m (24 stop). Ujistěte se, že v blízkosti nejsou žádné nebezpečné předměty, jako jsou stromy nebo další rekreační objekty (bazén apod.), dráty el. Napětí, zdi, ploty, atd.

Pro bezpečné užívání trampolíny, berte na v domě následující pokyny:

*Postavte trampolínu na pevné podlaze.

*Plocha je dobře osvětlena.

*Nejsou žádné překážky pod trampolínou.

Pokud nebudete dodržovat následující pokyny, zvýíte tím možnost nehody.

D LEPIČÍ:

- Pro bezpečnost vašich dětí, je důležité, abyste si přečetli nejen návod na použití, ale také bezpečnostní informace.
- Ujistěte se, že je bezpečně a pevně nainstalován před použitím.

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE PŘI POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY

- 1) Skládat trampolínu můžete pouze dospělá osoba
- 2) Vždy je nutný dozor dospělé osoby, pokud na trampolíněskárou dětí. Nenechávejte nikdy děti bez dozoru.
- 3) Použití ve venkovním prostředí umístěte trampolínu daleko od vody na pevné a rovné podlaze. Ideální je trávník. Nikdy trampolínu nedávejte blízko tvrdých ploch jako jsou terasy a cesty nebo do uzavřených místností.
- 4) Ujistěte se, že plocha pod a okolo trampolíny je čistá a nejsou zde žádné hračky, předměty, které mohou způsobit zranění.
- 5) Vnitřní použití umístěte trampolínu do místností s dostatečnou výškou stropu. Nikdy nedávejte trampolínu pod stla.
- 6) Trampolína je určena pouze pro 1 osobu. Nenechejte skákat více dětí najednou.
- 7) Osoby by neměly nosit volné oblečení a šperky, které mohou způsobit zachycení do trampolíny
- 8) Osoba by měla stát nebo skákat co nejvíce ve středu skákačích plochy. Skákání i stání blízko kraje trampolíny mohou způsobit poklopení trampolíny.
- 9) Nenechávejte malé děti plazit se v okolí, kde je používána trampolína.
- 10) Nenechávejte malé děti plazit se nebo schovávat se pod trampolínou.
- 11) Přeručte skákání, pokud ucítíte bolest i nevolnost. Nepoužívejte trampolínu, pokud je porušena, mohlo by dojít k poranění.
- 12) Není určeno pro děti mladší 3 let. Tento výrobek obsahuje malé části, které by mohly děti vdechnout.

Ochrana a údržba

Tato trampolína byla navržena a sestavena z kvalitních materiálů a se zrušením. Se správnou ochranou a údržbou bude trampolína poskytovat vzem skokaním roky cvičení, zábavy a radosti. Prosím, následujte pokyny uvedené níže:

- před každým použitím kontrolujte hlavní části, zda nejsou poškozeny. Pokud jsou části poškozené, může být výrobek nebezpečný, nepoužívejte jej!
- pokud nebudete výrobek kontrolovat, může dojít ke zranění uživatele
- kontrolujte dotažení matic a zroubů, spoje pružin, krytky zroubů a ostré rohy.
- uschovejte návod pro informace o trampolíně a také o údržbě.
- Při velkém větru může dojít k posunutí i odlétnutí trampolíny. Doporučujeme tedy trampolínu připevnit i jinak zatížit. Můžete použít kotvící háky, které nabízíme jako příslušenství k trampolínám.

- tato trampolína je vyrobena pro venkovní použití a potěbuje jen malou údržbu. Na druhou stranu určitě pomůže při odhadu jaký rok životnosti. Pamatujte, že skákací plocha a kryt pružin jsou vyrobeny ze syntetických materiálů a mohou být lehce poškozeny cigaretou, ohněm, ostrojem a jiskrami z táborového ohně, krbu či grilu.
- RÁM nese těžiště na rámu a krytu pružin, když se trampolína používá, protože to způsobí omezení při rozeznání odrazu. Pokud vrátíte pružiny v místě při přichycení k rámu, namažte je trochu olejem. Pokud se objeví rez, můžete jej odstranit pomocí smirkového papíru či drátěného kartáče a poté natřít netoxickou barvou.
- KRYT PRUŽIN tento kryt slouží k ochraně uživatele před pádem na pružiny či rám. Nese těžiště na krytu během skákání. Dávejte také pozor, aby malé děti nepoužívaly okraj krytu jako dradlo při vylézání na trampolínu, mohlo by dojít k utrazení či jinému poškození.
- SKÁKACÍ PLOCHA plocha je během let postupně oslabována při sobením UV záření. Proto čím více ji budete chránit před přímým slunečním zářením, tím více vydrží. Malá plíseň plochu nepoškodí. Před skákáním si vždy vyzujte obuv a ujistěte se, že na sobě nemáte ostré předměty, jako jsou přezky, zperky apod.
- PRUŽINY nese těžiště na pružinách při skákání. Pokuste se neskákat na pružiny. Nejsou určeny na takovou zátěž a mohou být proto nataženy, zdeformované a oslabené. Pokud zjistíte, že máte nějakou pružinu nataženou, je důležité ji co nejdříve vyměnit, abyste nepoškodili skákací plochu a vyhnuli se tak porušení a poškození jezdů dobrých pružin.

Tato trampolína je navržena k odolání určité váhy a použití. Ujistěte se, že trampolínu používá jen jeden člověk ve stejném čase. Člověk nad 25 kg by trampolínu neměl používat. Skokani by měli používat ponožky, gymnastické boty nebo být bosí, když používají trampolínu. Botasky či tenisky se nedoporučí. K omezení zranění nepoužívejte zvířata na plachtu. Skokani by měli z plachty odstranit všechny ostré předměty před použitím trampolíny. Všechny ostré nebo vyčnívající předměty by měly být vždy odstraněny mimo plachtu trampolíny.

Před použitím vždy zkontrolujte trampolínu z důvodu opotřebení, zkorodování nebo chybějících částí. Prosím, vzít si:

- Otvorech, dírách v plachtě trampolíny
- Prohýbající se plachta
- Rozpárání nebo jakýkoliv jiný druh poškození
- Ohnuté nebo zlomené rámové části, jako jsou nohy
- Zlomené, chybějící nebo poškozené pružiny
- Zraněný, chybějící nebo nezabezpečený rámový kryt
- Výhledy jakéhokoliv typu (speciálně ostré typy) na rámu, pružinách nebo plachtě

V zimních měsících trampolínu rozeberte a uschovejte. Při sobení mrazu a sněhu poškozuje povrch trampolíny a ochranného lemu což má za následek snížení životnosti. Na takovéto poškození nebude uznána reklamáce.

Skákání na trampolíně může být doprovázeno zvukovými efekty a obecným vrzáním není závada bránící žádnému užívání a tudíž nemůže být předmětem reklamáce.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli **záruku 2 roky ode dne prodeje.**

Záruční podmínky:

- na výrobek se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
- práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené: mechanickým poškozením, neodvratnou událostí, živelnou pohromou, neodbornými zásahy, nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
- reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
- záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití.

Autorské právo

zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku této stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití

nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.



MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1b

722 00 Ostrava - Těbovice

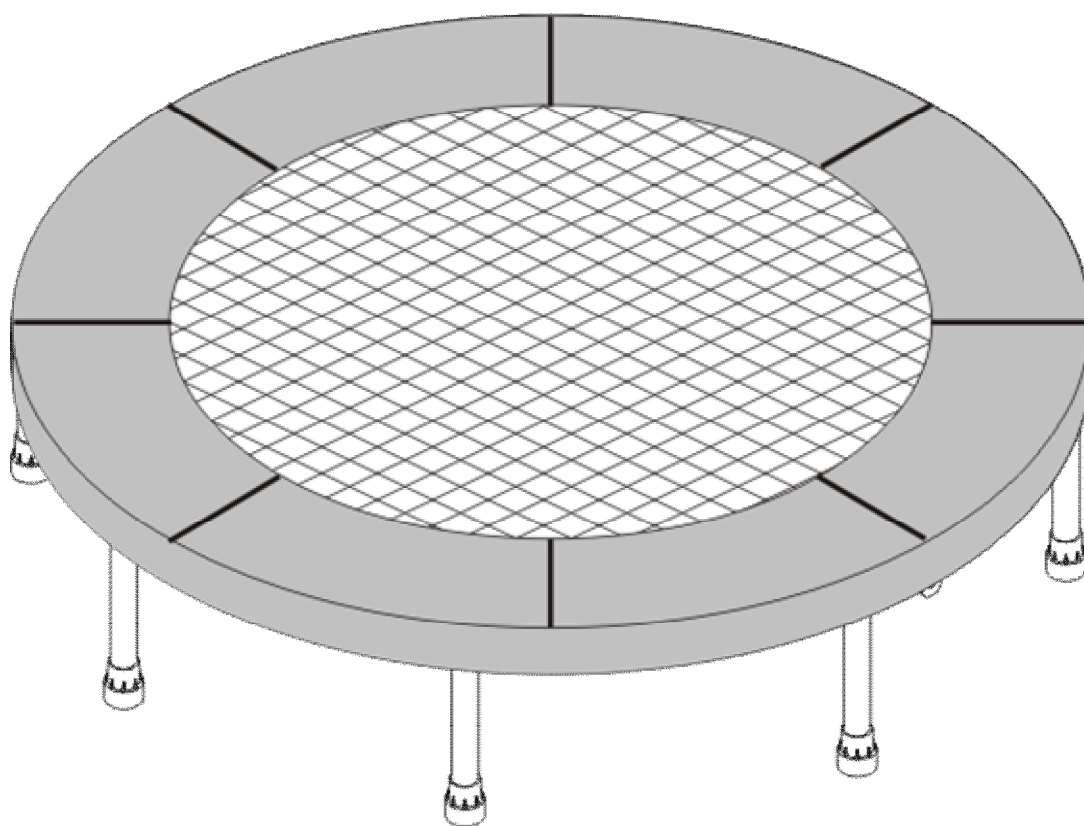
Czech Republic

reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz



Skládací Trampolína 122 cm



UŽIVATEL'SKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

V prípade, že v balení budú chýbať nejaké časti, alebo sú poškodené, kontaktujte prosím predajcu.

Dôležité upozornenie:

- maximálna nosnosť je 25 kg
- naraz môže na trampolíne skákať iba 1 osoba, nebezpečenstvo úrazu
- pred skákaním vždy zavrite otvor na sieť
- odporujeme skákať bez obuvi
- neskápte na trampolíne, ak je skákacia plocha mokrá
- pri skákaní nemajte nohy vo vreckách ani v rukách
- vždy skápte čo najbližšie stredu trampolíny
- nevyskakujte z trampolíny, nepoužívajte ju ako odrazový mostík
- odporujeme skákať súvisle maximálne 15 minút. Robte pri skákaní prestávky.
- určené pre vnútorné aj vonkajšie použitie
- nie je vhodné pre deti do 36 mesiacov
- pri skákaní je nutný dozor dospelého osoby
- nerobte na trampolíne saltá a kotrmelce
- určené pre domáce účely

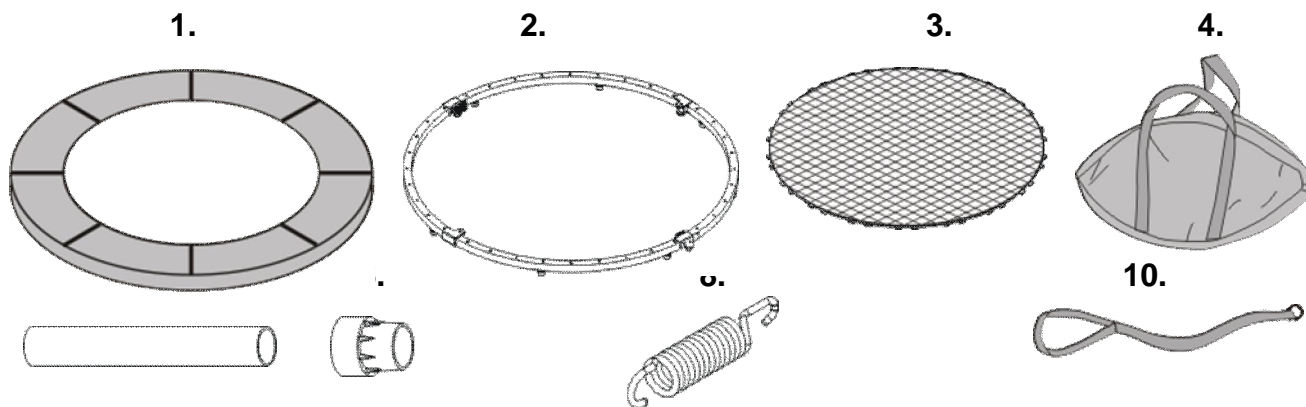
NENOSTE obuv s podrážkou, ktorá spôsobuje nadmerné opotrebovanie plachty.

NENOSTE šperky, ozdoby, gombíky, či iné veci, ktoré môžu poškodiť plachtu.

Skápte v strede plachty.

Obsah balenia

íslo	Popis	36"	38"	40"	48"	55"
1	kryt pružín	1	1	1	1	1
2	kruhová kostra s gumovými krytkami	1	1	1	1	1
3	skákacia plocha	1	1	1	1	1
4	taška	1	1	1	1	1
5	noha	6	8	8	8	8
6	bezpečnostná krytka	6	8	8	8	8
8	pružina	32	32	36	44	48
10	pásek	1	1	1	1	1



Pred za iatkom

Dôkladne si pre ítajte nasledujúce informácie pre bezpečné používanie trampolíny.

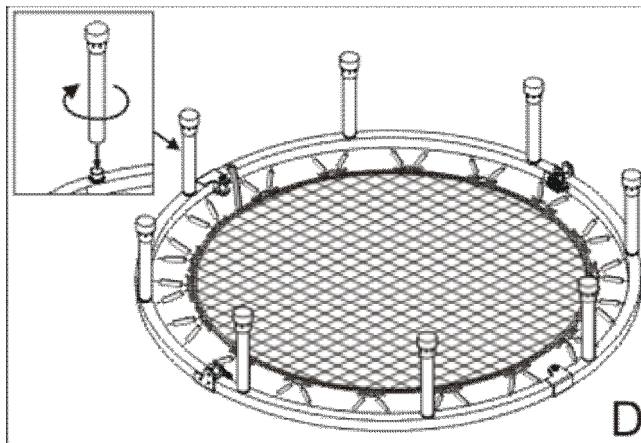
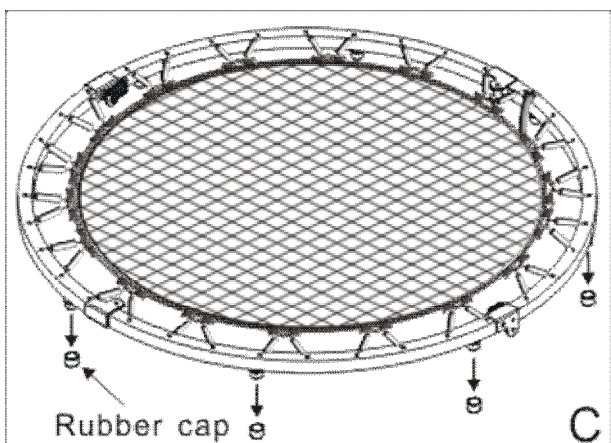
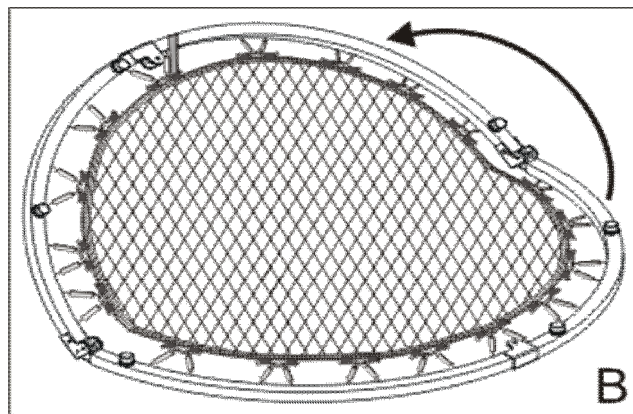
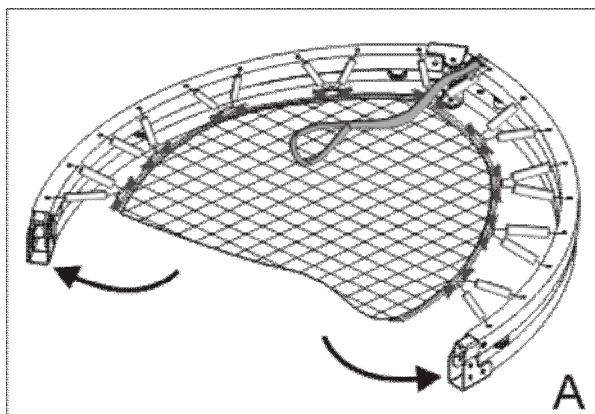
Pred začiatkom skladania trampolíny, poufíte zoznam častí uvedený vyšie a skontrolujte, či balenie obsahuje všetky časti. Ak nejaké časti chýbajú, kontaktujte predajcu. Odstráňte bezpečne baliaci materiál a udrľujte deti v bezpečnej vzdialenosti. Venujte pozornosť návodu na zlofienie pred zlofiením.

Keď budete pripravení začať, uistite sa, že máte potrebné náradie, adekvátne miesto na zlofienie. Skladajte trampolínu môže len dospelá osoba. Ku zlofienie staí iba jedna osoba.

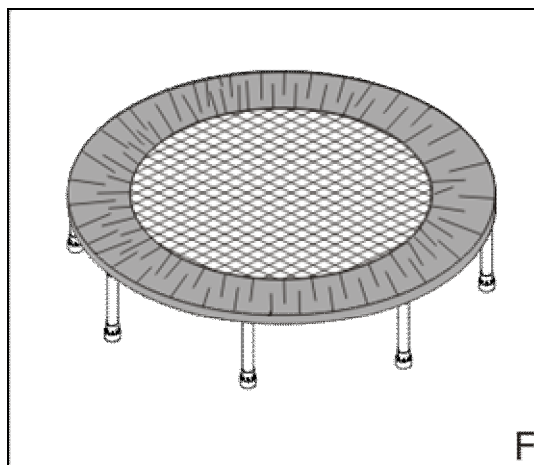
Aby ste zamedzili možnosti úrazu rúk ako je prepichnutie, poufíte prosím rukavice pre ochranu.

Zlofienie

Krok 1: Zlofienie trampolíny



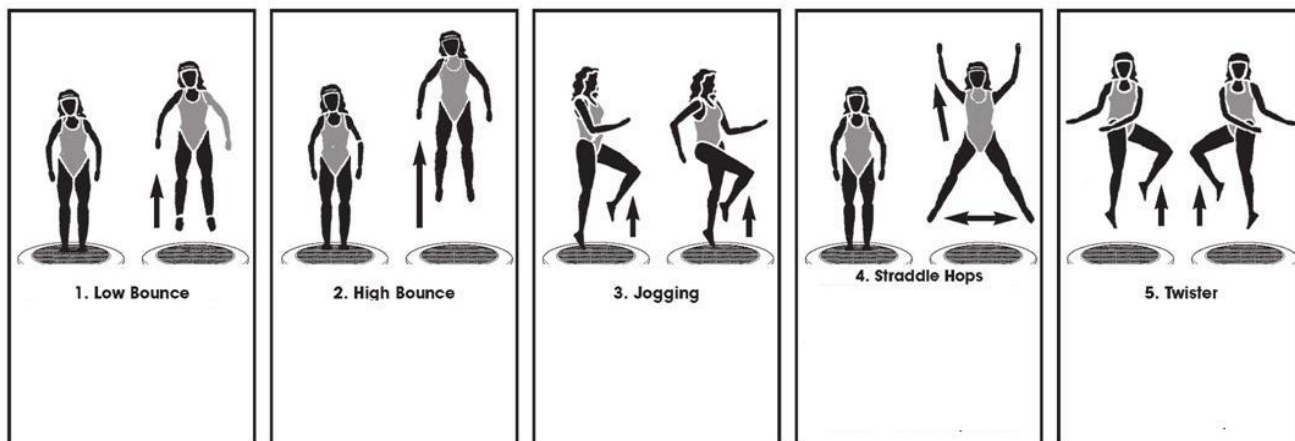
Krok 2: montáž krytu pružín



UPOZORNENIE: Pre zamedzenie možnosti udusenía, i zamotania, udrfuujte v-etky ostré predmety v bezpe nej vzdialenosti od detí.

Cvi enie

Dôležitá: pred skákaním sa vfdy najskôr pretiahnite. Najmenej 5 minút robte na ahovacie cviky pre zamedzenie po-kodenia svalov.



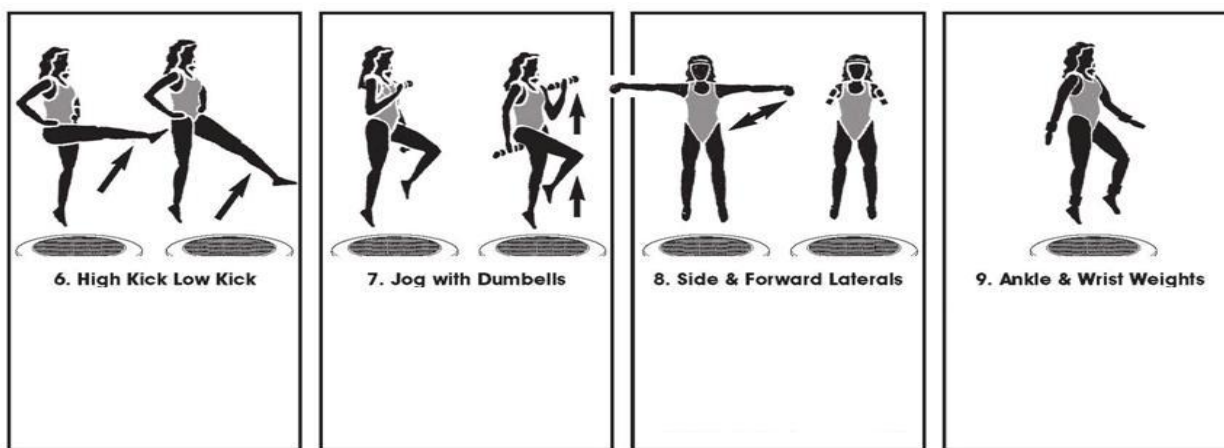
1.Low bounce - krátke odráflanie - odráflajte sa len nieko ko cm. Udrfuujte kolená ahko pokr ené. Cvi enie vykonávajte 1-3 minúty.

2.High bounce - ve ké skoky - ská te s vä -ím odrazom. Za ínajte s nohami pri sebe. Navrchu vfdy nohy trochu rozťahnite .. Cvi enie vykonávajte 1-3 minúty.

3.Jogging - behanie - beftte na mieste. Zdvíhajte kolená vysoko a pohybujte paflami ako pri behu. Cvi enie vykonávajte 1-10 minút.

4.Straddle hops - poskoky - za nite s nohami pri sebe a rukami v bok. Pri skoku hore rozťahnite nohy a ruky dajte nad hlavu. Pri dopade opä dajte ruky k sebe a nohy k sebe. Vykonávajte 10-50 opakovaní.

5.Twister - vytá anie do boku - ská te hore ke otá ate rukami, boky a vrchnou as ou tela doprava a kolená do ava. Pri al-om skoku to te naopak. Vykonávajte 10-50 opakovaní.



6. **High kick, low kick** - vykopávanie - pri skoku dajte ruky v bok a kopte jednou nohou vysoko a potom druhou nohou nižšie. Cvičenie vykonávajte 1-5 minút.

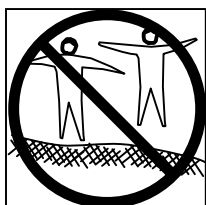
7. **Jog with dumbbells** - poskoky s hmotnosťami - vezmite si do oboch rúk ľahké hmotnosti a pri poskokoch dvíhajte striedavo ľavú a pravú ruku. Cvičenie vykonávajte 30 sekúnd a 3 minúty.

8. **Side and forward laterals** - držte hmotnosti v oboch natiahnutých rozťahnutých rukách a pri skoku je pripaľte. Pri každom skoku ruky predpaľte a opäť pripaľte. Vykonávajte 10-25 opakovaní.

9. **Ankle and wrist weights** - pre viac vytrvalostných cvičení môžete použiť prídavné závažie na členky a zápästia.

Stopujte si cvičenie alebo pochoďte opakovanie, zabráňte pretiahnutiu. Začínajte s kratšou dobou a menej opakovaniami, postupne závažie zvyšujte až do maximálnej hodnoty. Môžete kombinovať rôzne cviky a aj cvičiť na hudbu, to Vám prinesie viac potešenie z cvičenia.

Upozornenie



Tento výrobok môžu používať deti len za dozoru dospelých osôb

Súčasne môže používať trampolínu len jedna osoba!

Ak skáče viac osôb, zvyšuje sa riziko možnosti zranenia, ako je poškodenie krku, chrbta či hlavy.

Nerobte na trampolíne akrobatické prvky ako sú saltá. Toto môže

spôsobiť poškodenie hlavy, krku, alebo iné zranenie, v najhoršom prípade aj smrť.

Umiestnenie trampolíny

Minimálna voľná plocha pre umiestnenie trampolíny je 7,3 m (24 stôp). Uistite sa, že v blízkosti nie sú žiadne nebezpečné predmety, akými sú stromy alebo iné rekreačné objekty (bazén a pod), drôty el. napätie, múry, ploty, atď.

Pre bezpečné používanie trampolíny, berte na vedomie nasledujúce pokyny:

* Postavte trampolínu na pevnej podlahe.

- * Plocha je dobre osvetlená.
- * Nie sú žiadne prekážky pod trampolínou.

Ak nebudete dodržiavať nasledujúce pokyny, zvýšíte tým možnosť nehody.

DÔLEŽITÉ:

Pre bezpečnosť vašich detí, je dôležité, aby ste si prečítali nielen návod na použitie, ale aj bezpečnostné informácie.

Uistite sa, že je bezpečne pripevnený kryt pružín pred použitím.

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE PRI POUŽÍVANÍ TRAMPOLÍNY

- 1) Skladba trampolínu môže iba dospelá osoba
- 2) Vždy je nutný dozor dospelé osoby, ak na trampolíne skáču deti. Nenechajte nikdy deti bez dozoru.
- 3) Použitie vo vonkajšom prostredí - umiestnite trampolínu ďaleko od vody na pevnej a rovnej podlahe. Ideálny je trávnik. Nikdy trampolínu nedávajte blízko tvrdých plôch ako sú terasy a cesty alebo do uzavretých miestností.
- 4) Uistite sa, že plocha pod a okolo trampolíny je čistá a nie sú tu žiadne hračky, predmety, ktoré môžu spôsobiť zranenie.
- 5) Vnútorné použitie - dajte trampolínu do miestnosti s dostatočnou výškou stropu. Nikdy nedávajte trampolínu pod svetlo.
- 7) Trampolína je určená len pre 1 osobu. Nenechajte skákať viac detí naraz.
- 8) Osoby by nemali nosiť voľné oblečenie a šperky, ktoré môžu spôsobiť zachytenie do trampolíny
- 9) Osoba by mala stáť alebo skákať čo najviac v strede skákacej plochy. Skákanie alebo státie blízko kraja trampolíny môže spôsobiť preklopenie trampolíny.
- 10) Nenechajte malé deti plaziť sa v okolí, kde je používaná trampolína.
- 11) Nenechajte malé deti plaziť sa alebo schovávať sa pod trampolínu.
- 12) Prerušite skákanie, ak pocítite bolesť alebo nevoľnosť. Nepoužívajte trampolínu, pokiaľ je poškodená, mohlo by dôjsť k poraneniu.
- 13) Nie je určené pre deti mladšie ako 3 rokov. Tento výrobok obsahuje malé časti, ktoré by mohli deti vdychnúť.

Ochrana a údržba

Táto trampolína bola navrhnutá a zostrojená z kvalitných materiálov a so zručnosťou. So správnou ochranou a údržbou bude trampolína poskytovať všetkým skokanom roky cvičenia, zábavy a radosť. Prosím, nasledujte pokyny uvedené nižšie:

- pred každým použitím kontrolujte hlavné časti, či nie sú poškodené. Ak sú časti poškodené, môže byť výrobok nebezpečný, nepoužívajte ho!
- ak nebudete výrobok kontrolovať, môže dôjsť k zraneniu užívateľa
- kontrolujte dotiahnutie matíc a skrutiek, spoje pružín, krytky skrutiek a ostré rohy.

- uschovajte návod pre informácie o trampolíne a tiež o údržbe.
- pri veľkom vetre môže dôjsť k posunutiu, i odlietnutiu trampolíny. Odporujeme teda trampolínu prichytiť i inak za aôi . Môžete použiť kotviace háky, ktoré ponúkame ako príslušenstvo k trampolínam.
- CELKOVÁ táto trampolína je vyrobená pre vonkajšie použitie a potrebuje len malú údržbu. Na druhej strane určíť starostlivosť pomôže pridať nejaký rok životnosti. Pamätajte, že skákacia plocha a kryt pružín sú vyrobené zo syntetických materiálov a môžu byť aj ako poškodené cigaretou, ohňom, strojom a iskrami z táborového ohňa, krbu alebo grilu.
- RÁM nese te i nestojte na ráme a kryte pružín, keď sa trampolína používa, pretože to spôsobí obmedzenie prirodzeného odrazu. Ak v ňom zrejme pružiny v mieste prichytenia k rámu, namažte ich trochu olejom. Ak sa objaví hrdza, môžete ho odstrániť pomocou brúsneho papiera alebo drôtovej kefy a potom natrieť netoxickou farbou.
- KRYT PRUŽÍN tento kryt slúži k ochrane užívateľa a pred pádom na pružiny alebo rám. Nese te i nestojte na kryte počas skákania. Dávajte tiež pozor, aby malé deti nepoužívali okraj krytu ako drôadlo pri vyliezaní na trampolínu, mohlo by dôjsť k odtrhnutiu i inému poškodeniu.
- SKÁKACIA PLOCHA plocha je počas rokov postupne oslabovaná pôsobením UV žiarenia. Preto čím viac ju budete chrániť pred priamym slnečným žiarením, tým viac vydrží. Malá pleseň plochu nepoškodí. Pred skákaním si vždy vyzujte obuv a uistite sa, že na sebe nemáte ostré predmety, ako sú pracky, zperky a pod.
- PRUŽINY nestojte na pružinách pri skákaní. Pokúste sa neskákať na pružiny. Nie sú určené na takú záťaž a môžu byť preto natiahnuté, zdeformované a oslabené. Ak zistíte, že máte nejakú pružinu natiahnutú, je dôležité ju čo najskôr vymeniť, aby ste nepoškodili skákaciu plochu a vyhli sa tak preťaženiu a poškodeniu ešte dobrých pružín.

Táto trampolína je navrhnutá k odolaniu určitej váhy a použitiu. Uistite sa, že trampolínu užíva len jeden lovek v rovnakom čase. Lovek nad 25 kg by trampolínu nemal používať. Skokani by mali používať ponožky, gymnastické topánky alebo by bosí, keď používajú trampolínu. Botasky alebo tenisky by nemali byť nosené. O obmedzení zníženia nepúšťajte zvieratá na plachtu. Skokani by mali z tela odstrániť všetky ostré predmety pred používaním trampolíny. Všetky ostré alebo vybiehajúce predmety by mali byť vždy odstránené mimo plachtu trampolíny.

Pred použitím vždy skontrolujte trampolínu z dôvodu opotrebenia, zkody alebo chýbajúcich častí. Prosím, buďte informovaní o:

- Otvoroch, dierach v plachte trampolíny
- Prehybajúca sa plachta
- Rozpáranie alebo akýkoľvek iný druh poškodenia
- Ohnuté alebo zlomené rámové časti, ako sú nohy
- Zlomené, chýbajúce alebo poškodené pružiny
- Znížený, chýbajúci alebo nezabezpečený rámový kryt
- Výskoky akéhokoľvek druhu (zvlášť ostré druhy) na ráme, pružinách alebo plachte

V zimných mesiacoch trampolínu rozoberte a uschovajte. Pôsobenie mrazu a snehu poškodzuje povrch trampolíny a ochranného lemu, čo má za následok zníženie životnosti.

Na takéto poškodenie nebude uznaná reklamácia.

Skákanie na trampolíne môže byť sprevádzané zvukovými efektmi a občasným v zganím, toto nie je závada brániaca riadnemu užívaniu a preto nemôže byť predmetom reklamácie.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi záruku 2 roky odo dňa predaja.

Záruka sa nevzahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa a tým. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na počítači)
5. neodvratnou udalosťou a ťižkou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, ťi nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Copyright - autorské práva

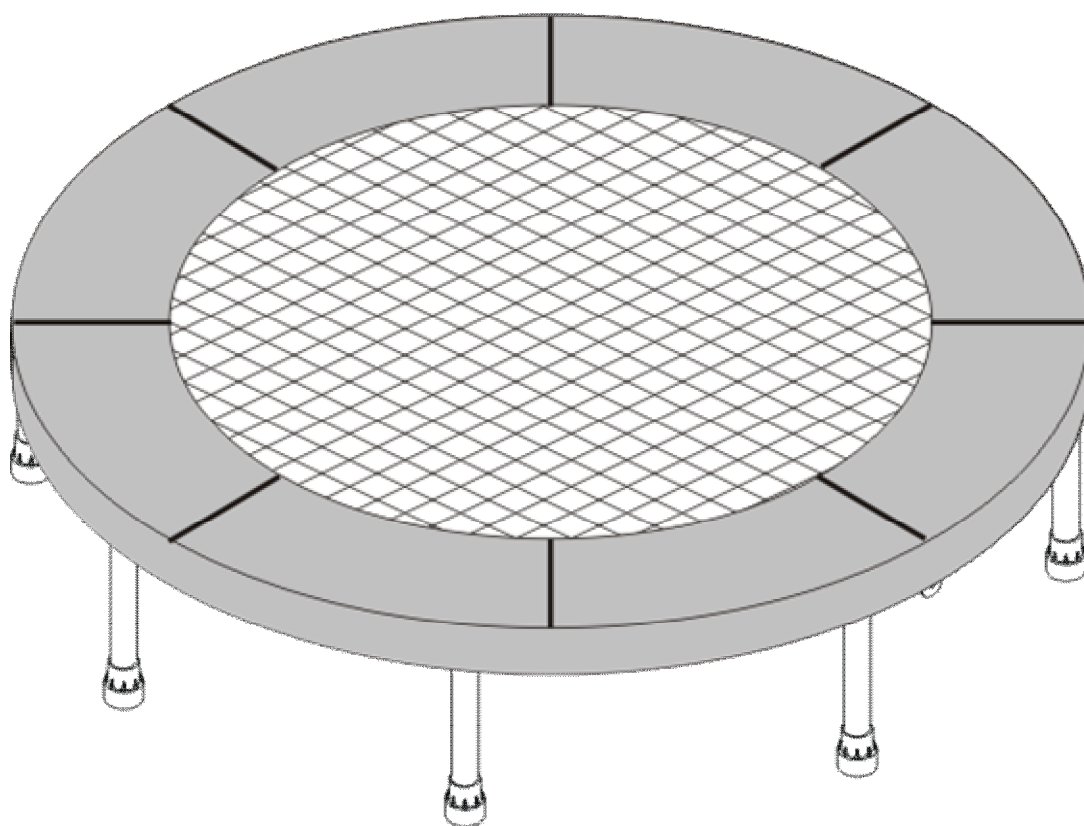
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek vek patent.

TRINET Corp, s. r. o.
Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto, Slovakia
info@najlacnejsisport.sk
www.najlacnejsisport.sk



MASTER JUMP®

Składana trampolina 122 cm



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Gdy w paczce będzie brakowało części lub te będą uszkodzone należy skontaktować się ze sprzedawcą.

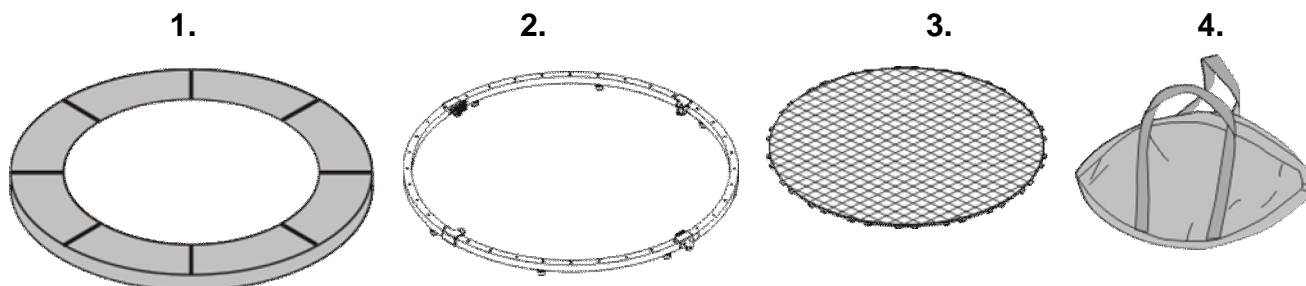
Ważne informacje:

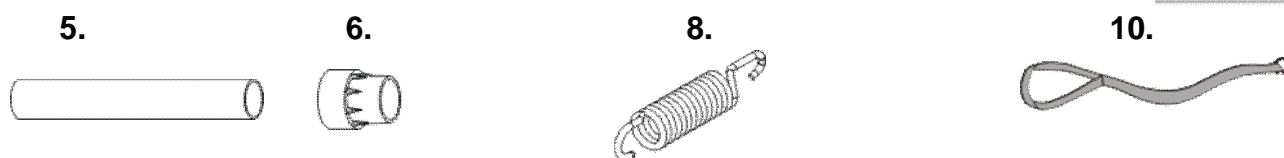
- maksymalne obciążenie wynosi 25 kg
- w jednym czasie na trampolinie może znajdować się /skakać tylko jedna osoba
- przed skakaniem zawsze zamknij otwór w siatce
- zaleca się skakanie bez obuwia
- nie skacz na trampolinie wtedy kiedy jej powierzchnia jest mokra
- podczas skoków nie miej zawsze puste kieszenie i wolne rękawy
- skoki należy wykonywać jak najbliżej środka trampoliny
- powoli schodzić z trampoliny, nigdy nie zeskakuj
- zalecamy skakanie w jednym czasie max 15 minut, rób przerwy
- przeznaczone do użytku wewnątrz lub na zewnątrz pomieszczenia
- przeznaczone dla dzieci powyżej 36 miesięcy
- w przypadku skakania przez dzieci, zawsze konieczny jest dozór osób dorosłych
- nie wykonuj na trampolinie salt, przewrotów, fikołek
- przeznaczona do użytku domowego

**Nie noś obuwia z podeszwami, która powoduje nadmierne zużycie siatki.
Nie zakładaj na siebie biżuterii, guzików i innych przedmiotów podczas korzystania z trampoliny. Skacz po środku siatki.**

Zawartość opakowania

Numer	Opis	36"	38"	40"	48"	55"
1	ochronna pokrywa na sprężyny	1	1	1	1	1
2	kruhová kostra s gumovými krytkami	1	1	1	1	1
3	materiał na trampolinę	1	1	1	1	1
4	torba	1	1	1	1	1
5	noga	6	8	8	8	8
6	zalepka bezpieczeństwa	6	8	8	8	8
8	sprężyna	32	32	36	44	48
10	pasek	1	1	1	1	1





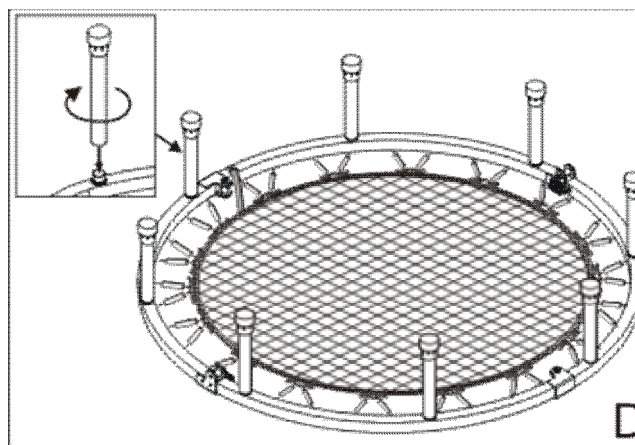
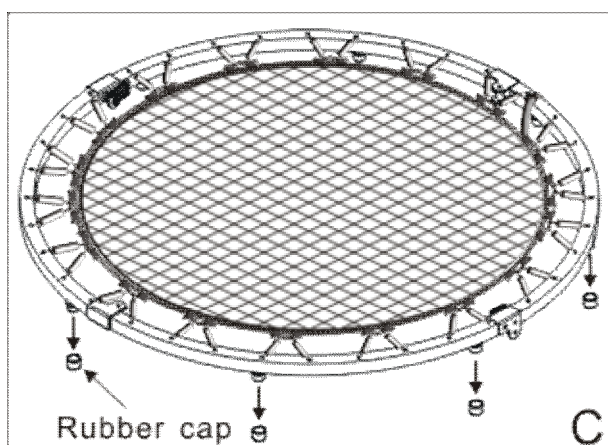
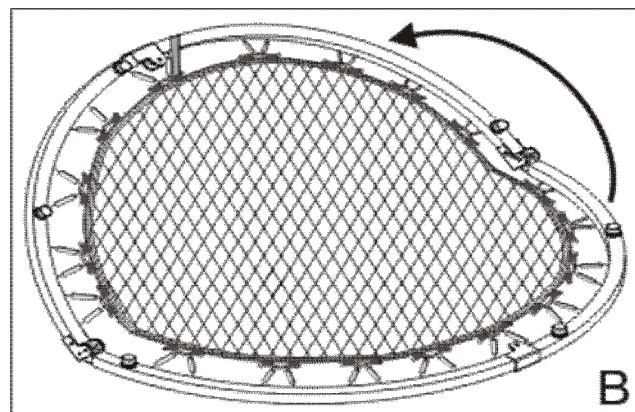
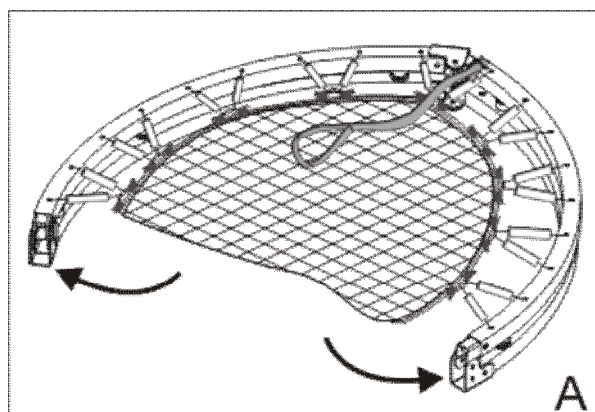
Przed rozpoczęciem

Dokładnie przeczytaj poniższe informacje na temat bezpiecznego korzystania z trampoliny.

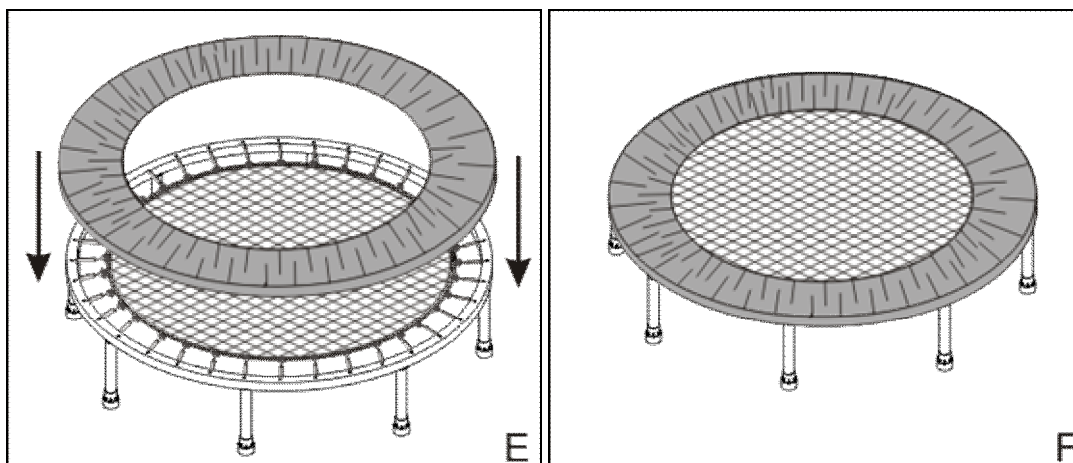
- Przed rozpoczęciem składania trampoliny, według listy sprawdź, czy opakowanie zawiera wszystkie elementy. Jeśli brakuje jakichś elementów, skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Usuń opakowanie paczki, pilnie by dzieci zachowały bezpieczną odległość.
- Należy zwrócić uwagę na wskazówki dotyczące montażu przed złożeniem.
- Gdy będziesz gotowy, aby rozpocząć montaż, upewnij się, że masz niezbędny sprzęt, odpowiednie narzędzia i miejsce na złożenie.
- Trampoliny mogą składać tylko osoby dorosłe. Do montażu wystarczy jedna osoba.
- Aby uniknąć możliwości uszkodzenia ręki, zranienia, należy używać rękawic ochronnych.

Montaż

Krok 1: Złożenie trampoliny



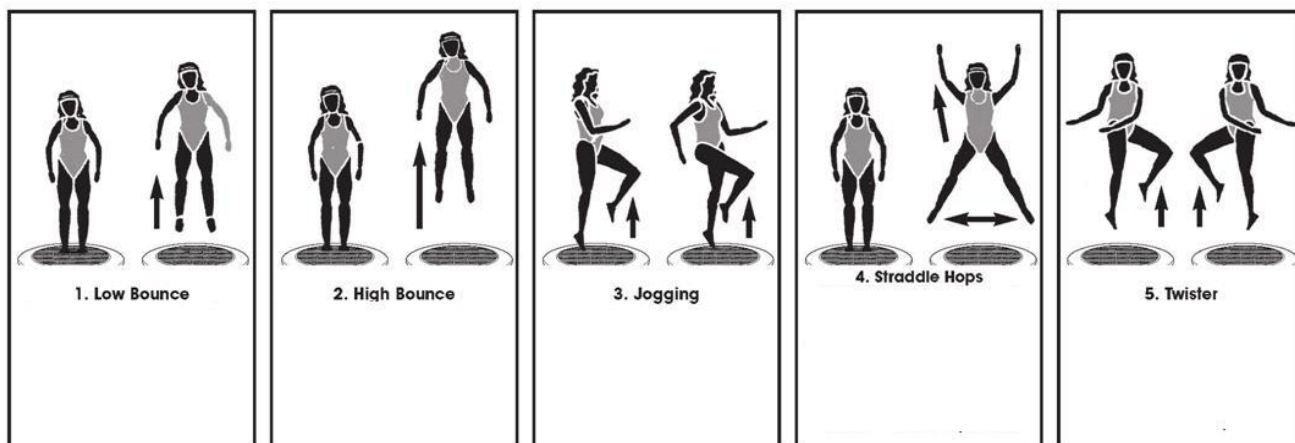
Krok 2: montaż pokrywy ochronnej na sprężyny



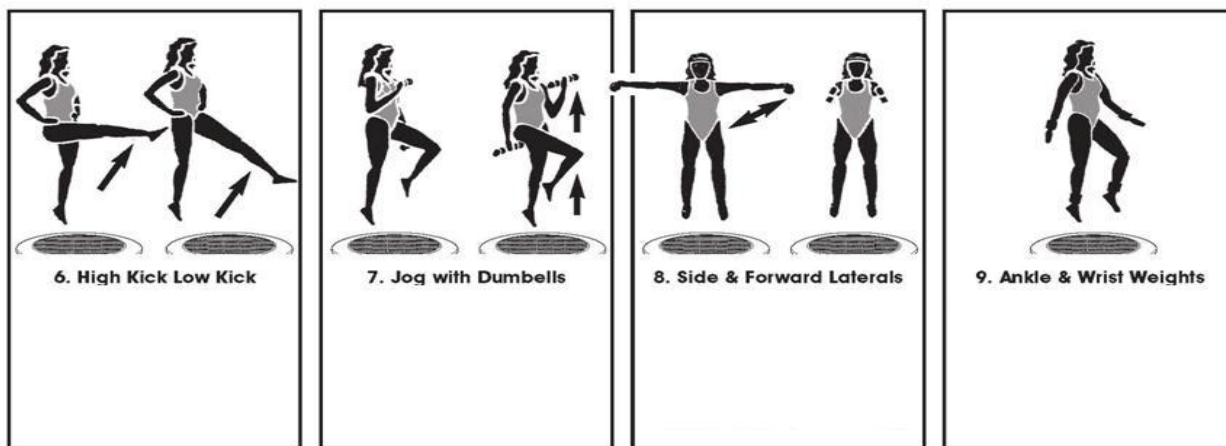
UWAGA: Aby uniknąć zaplania, uszkodzenia, uduszenia wszystkie ostre przedmioty należy trzymać z dala od dzieci.

wiczenia

Uwaga: przed skakaniem należy wykonać rozgrzewkę. Co najmniej przez 5 minut wykonuj wiczenia rozciągające, aby zapobiec uszkodzeniu mięśni.



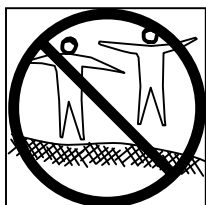
- Małe podskoki** – o krótkie odległości odbijaj się w górę tylko na kilka centymetrów. Kolana powinny być lekko ugięte. wiczenie wykonujemy 1-3 minuty
- Duże podskoki** – duże odległości. Podskoki rozpocznij z nóg razem. Po odbiciu na górze zawsze należy nieco rozprostować nogi. wiczenie wykonujemy 1-3 minuty.
- Jogging** – podskoki w miejscu. Ręce, ramiona, kolana poruszaj się tak jak podczas biegu. wiczenie wykonujemy 1-10 minut.
- Podskoki-pajacyki** – odbijaj się do góry ręce i nogi rozszerzamy na boki do góry, opadając na dół – wracamy do pozycji wyjściowej. wiczenie wykonujemy 10-50 razy.,
- Twister** – obroty na boki. Podskakuj do góry, machaj rękami, górna część ciała obracaj w prawo, natomiast kolana w lewo. Przy następnym skoku na odwrót, naprzemiennie. wiczenie wykonujemy 10-50 razy



6. **Wyskoki do góry- wykopy-** przy skakaniu ręce pośrodku na biodrach, na przemian podskakuj na jednej nodze, druga wyprostowana unoszona do góry. Wiczenie wykonujemy 1-5 minut
7. **Skoki z hantlami-** weź do obydwu rąk lekkie hantle, przy podskokach na przemian podnoś do góry raz jedną, raz drugą. Cwiczenie wykonujemy od 30 sekund do 3 minut.
8. **Skoki z unoszeniem rąk do przodu i na boki-** weź do obydwu rąk lekkie hantle, przy podskokach ręce podnoś do przodu w górę, następnie wiczenie powtórz podnosząc ręce w boki na górę. Wiczenie wykonujemy 10-25 razy.
9. **Dodatkowe obciążenie-** do innych wiczeń wytrzymałościowych możesz skorzystać z dodatkowych obciążeń nadgarstków i kostek.

Zaczynając wiczenia, należy unikać przeciągania. Rozpocznij w krótkim czasie i z mniejszą liczbą powtórzeń, stopniowo zwiększając obciążenie do wartości maksymalnej. Można także w wiczenia, a także w wiczy w rytm muzyki, to przyniesie Ci więcej przyjemności z treningu.

OSTRO NIE



Z TEGO SPRZĘTU MOGĄ KORZYSTAĆ DZIECI POD NADZOREM DOROSŁYCH.

W JEDNYM CZASIE Z TRAMPOLINY MOŻE KORZYSTAĆ JEDNA OSOBA! SKACZĄCA WIĘKSZA ILOŚĆ OSÓB ZWIĘKSZA RYZYKO USZKODZENIA SZYJI, KARKU, PLECÓW LUB GŁOWY.

NA TRAMPOLINIE NIE WYKONUJ ELEMENTÓW AKROBATYCZNYCH, TAKICH JAK SALTA. MOŻE TO SPOWODOWAĆ USZKODZENIE SZYJI, KARKU, PLECÓW, GŁOWY LUB INNYCH OBRAZÓW, W NAJGORSZYM PRZYPADKU ŚMIERĆ.

Lokalizacja trampoliny

Minimalna wolna przestrzeń do ustawienia trampoliny wynosi 7,3 m. (24 stopy). Upewnij się, że nie ma w pobliżu niebezpiecznych przedmiotów, takich jak drzewa lub inne obiekty rekreacyjne (basen, itd.), przewody napięcia elektrycznego, mury, płoty, itp.

Dla bezpiecznego korzystania z trampoliny, zwróć uwagę na następujące wskazówki:

- * Trampolinę postaw na stałym, płaskim podłożu.
- * Obszar powinien być dobrze oświetlony.
- * Nie ma żadnych przeszkód pod trampoliną.

Jeśli nie zastosujesz się do tych zaleceń, możesz zwiększyć ryzyko wypadku.

UWAGA:

- Dla bezpieczeństwa Waszych dzieci, ważne jest, aby nie tylko przeczytać instrukcje, ale również informacje dotyczące bezpieczeństwa.
- Upewnij się przed użyciem, czy jest dobrze zamontowana pokrywa ochronna na sprężyny.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA DO UŻYWKI TRAMPOLINY

1. Do złożenia trampoliny wystarczy jedna osoba dorosła.
2. Zawsze potrzebny jest nadzór osób dorosłych, gdy na trampolinie skaczą dzieci, nie zostawiaj ich nigdy bez opieki.
3. Trampolinę ustaw daleko od wody, na stałym, płaskim podłożu. Trawnik będzie idealny. Nie ustawiaj trampoliny na, lub w pobliżu twardej powierzchni, takich jak tarasy, cienie i zamknięte pomieszczenia.
4. Upewnij się, że w pobliżu nie znajdują się zabawki, ostre przedmioty, które mogą spowodować obrażenia.
5. Używanie wewnętrznej trampoliny w pomieszczeniu o odpowiedniej wysokości sufitu. Nigdy nie umieszczaj trampoliny pod światłem, lamp.
6. Trampolina przeznaczona jest dla jednej osoby, niech nie skacze w jednym momencie więcej niż 1 dziecko.
7. Osoby korzystające z trampoliny nie powinny mieć na sobie luźnych ubrań i biuterii, które mogą spowodować zaczepienie do trampoliny.
8. Osoba korzystająca z trampoliny powinna stać i wykonywać skoki na rodku, namiot do trampoliny znajduje się na samym brzegu, może spowodować wywrócenie się trampoliny.
9. Nie zostawiaj małych dzieci w pobliżu trampoliny, gdy korzystają z niej inne osoby.
10. Nie wolno pozwalać dzieciom na zabawy lub ukrywanie, chowanie się pod trampoliną.
11. Nie skacz na trampolinie, gdy czujesz ból, masz złe samopoczucie. Nie używaj trampoliny w przypadku, gdy jest uszkodzona, ponieważ doznasz obrażeń ciała.
12. Trampolina nie jest przeznaczona dla dzieci poniżej 3 roku życia, trzymaj jej z dala, produkt ten składa się z małych części, które łatwo dziecko może połknąć.

OCHRONA I KONSERWACJA

Trampolina ta została zaprojektowana z jako ciowych materiałów i z wpraw. Prawidłowa ochrona i konserwacja będzie trampolina dostarcza wszystkim użytkownikom zabawy, radości i wyciszenia. Prosimy o dotrzymanie poniższych instrukcji:

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy główne części nie są uszkodzone. Jeśli

- cz ci s uszkodzone, produkt mo e by niebezpieczny, wtedy nie korzystaj z trampoliny
- je li nie b dziesz kontrolowa y trampoliny, nara sz si na kontuzj /wypadek
- sprawdzaj dokr cenie nakr tek i rub, y czenia spr yn, os yony rub a ostre rogi.
- Zatrzymaj instrukcj z informacjami o trampolinie jak i konserwacji.
- W przypadku du ego wiatru zaleca si dodatkowe zabezpieczenie i obci enie trampoliny. Mo na to zrobi za pomoc zestawu do zakotwiczenia trampoliny, który oferowany jest jako akcesoria do trampolin.
- CA Y O Trampolina ta jest przeznaczona do u ytku zewn trznego i wymaga malej konserwacji. Z drugiej strony konserwacja napewno zwi kszy ywotno . Pamietaj, e powierzchnia do skakania jest wykonana z materialów syntetycznych i latwo mo e zosta uszkodzona przez papierosy, fajerwerki, iskr ognia np z grilla.
- RAMA Nie sied i nie stój na os yonie spr yn, podczas korzystania z trampoliny, poniewa zmniejsza to odbicie. Je eli spr zyny troch skrzypi , nasmaruj je lekko olejem. Je eli pojawi sie rdza, mo esz ja usun za pomoc papieru ciernego lub szczotki druczanej, a nast pnie pomalowa nietoksyczn farb .
- OS Y ONA SPR YN Ta os yona przeznaczona jest do ochrony u ytkownika przed upadkiem na spr yny lub ram . Nie sied i nie stój na kraw dzi. Dopilnuj aby ma je dzieci nie u ywa y ramy trampoliny jako uchwytu przy wchodzeniu na trampolin poniewa mo e doprowadzi to do zranienia cia a lub te inego uszkodzenia.
- POWIERZCHNIA DO SKAKANIA Material ten przez lata mo e stopniowo ulega os yabieniu przez wp yw promieniowania s yonecznego UV. Dlatego te im bardziej b dziecie obszar ten chroni przed tym wp ywem poslu y Wam d u ej. Ma a ostro no nigdy nie zaszkodzi. Przed skakaniem nale y zdj buty i zawsze upewnij si , enie masz na sobie ostrych przedmiotów jak np. Bi uteria itp.
- SPR YNY Nie stój na spr ynach podczas skakania. Staraj sie tak e nie naskakiwa na spr yny. Nie s one przystosowane do takiego obci enia, dlatego te mo e doj do ich zniekszta cenia i os yabienia. Je li stwierdzisz, e która ze spr yn jest rozciagnieta, nale y natychmiast j wymieni , aby zapobiec uszkodzeniu materia a trampoliny i pozostaj ych dobrych spr yn

Trampolina za zostaj a zaprojektowana do okre lonej wagi i u ycia. Upewnij si , e trampolina jest u ywana przez jedn osob w tym samym czasie. Cz yowiek powy ej 25 kg nie powinien u ywa trampoliny. Skoczkowie powinni u ywa skarpetek, butów gimnastycznych lub by na bosaka. Nie powinni u ywa adidasów lub tenisówek. W celu ograniczenia zniszczenia nie wpuszczajcie zwierz t na p jacht . Skoczkowie powinni usun wszystkie ostre przedmioty z cia a przed u yciem trampoliny. Wszystkie ostra lub wystaj ce przedmioty powinny by zawsze trzymane poza p jacht trampoliny.

Przed u yciem zawsze sprawd trampolin z powodu zu ycia, uszkodzenia lub brakuj cej cz ci.

B d poinformowany o:

Otworach, dziurach w p jachcie trampoliny

O zginaj cej si p jachcie

Rozpruciu lub jakichkolwiek innych uszkodzeniach

Wygi tych lub z yamanych cz ci ramy, jakimi s nogi

Z yamanych, brakuj cych lub uszkodzonych spr ynach

Zniszczonej, brakuj cej pokrywie ramy

Wystąpienie jakiegokolwiek typu (przede wszystkich o ostrych) na ramie, sprężynach lub na podłożach

Podczas zimowych miesięcy należy rozbić trampolinę i schować. Oddziaływanie mrozu oraz śniegu prowadzi do uszkodzenia powierzchni trampoliny oraz krawędzi ochronnej i w tym do obniżenia czasu użytkowania. Reklamacje tego typu nie będą uwzględniane. Podczas skakania na trampolinie mogą pojawić się różnego rodzaju uszkodzenia oraz dorywcze skrępowanie, co nie jest powodem do reklamacji.

Sprzedający na niniejszy produkt udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji na czas użytkowania 2 lata od dnia sprzedaży.

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną np. Niewłaściwym umieszczeniem pionowej kolumny siedzenia w ramie, niewystarczającym ściąganiem pedałów w korbach i korb w osi środkowej;
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją;
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym użytkowaniu (np. Gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome jak np. Łożyska, pas klinowy, zużycie przycisków na komputerze);
5. Nieszczęśliwych wypadków i klęsk żywiołowych;
6. Niefachowych interwencji;
7. Niepoprawnego obchodzenia się, lub niewłaściwego umieszczenia, wpływu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaływania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiaru.

PL - Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w całości lub części przez osoby trzecie bez wyrażonej zgody MASTER SPORT s.r.o..

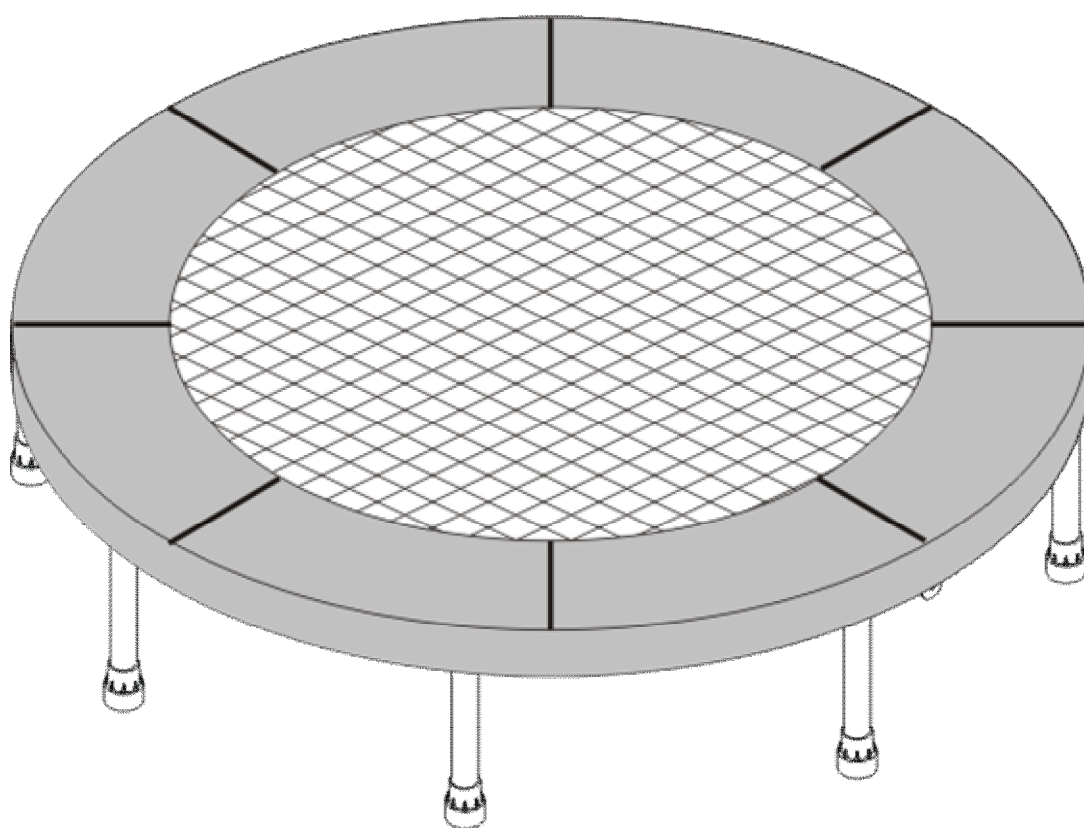
Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patent.

TRINET CORP sp. z o.o.
Wilkowicka 2
44-180 Toszek, Poland
info@najtanszysport.pl
www.najtanszysport.pl



MASTER JUMP[®]

Foldable trampoline 122 cm



USER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

READ THIS FIRST!!!

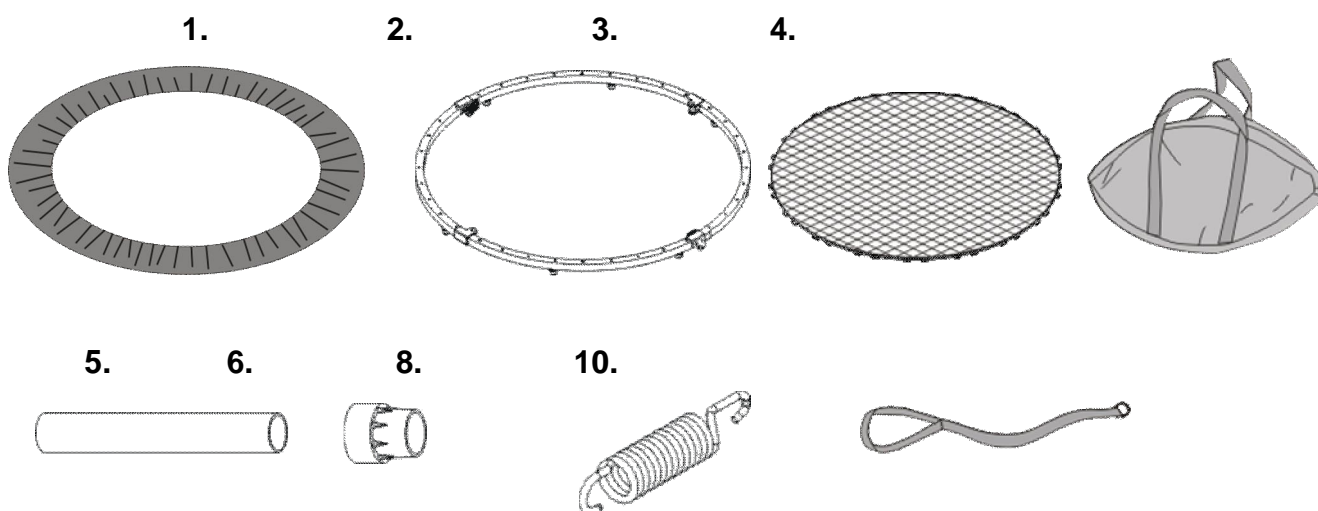
Thank you for purchasing our product

**IN CASE OF MISSING OR BROKEN
PARTS, PLEASE CONTACT PLACE OF
PURCHASE FOR ASSISTANCE.**

ASSEMBLY INSTRUCTION FOR TRAMPOLINES

1. PACKAGE CONTENTS :

Reference Number	Description	36"	38"	40"	48"	55"
1	Frame Pad	1	1	1	1	1
2	Top Rail with cap	1	1	1	1	1
3	Trampoline Mat	1	1	1	1	1
4	Carrying bag	1	1	1	1	1
5	Leg tubes	6	6	8	8	8
6	Safety Cap	6	6	8	8	8
8	Spring	32	32	36	44	48
10	Strap	1	1	1	1	1



We **make** every effort to present the most current specifications and product features when printing this literature.

As a result of our policy for **continuous** improvement; **However, Changes** may be made in equipment, availability, specifications and features without notice.

Before You Start

Refer to **Safety Care & Use** at the back of this instruction booklet.

- Prior to assembling the trampoline, use the above parts list to make sure all parts are present. If any parts are missing, please contact [with the place you purchase from](#) for assistance.
- Please dispose of all packing material carefully and keep it away from children.
- Take a few moments to **familiarize** yourself with the contents & instructions before attempting assembly.
- When you are ready to start, make sure you have the right tools at hand, **enough** space and area for assembly.
- Only assemble by adult. One adult is needed to assemble this trampoline.
- To prevent any injuries to your hands from pinch points during assembly, **please use gloves to protect your hands.**

ASSEMBLY INSTRUCTION FOR TRAMPOLINES

2. ASSEMBLE INSTRUCTION :

FIND A FLAT LEVEL AREA TO ERECT FOLDABLE BOUNCER.

WARNING-ASSISTANCE MAY BE REQUIRED TO ERECT THE FOLDABLE BOUNCER

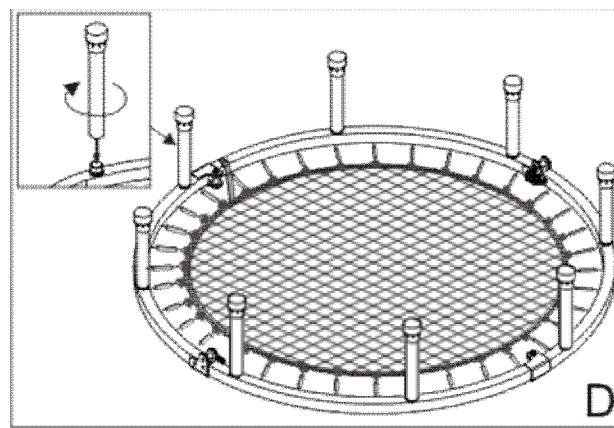
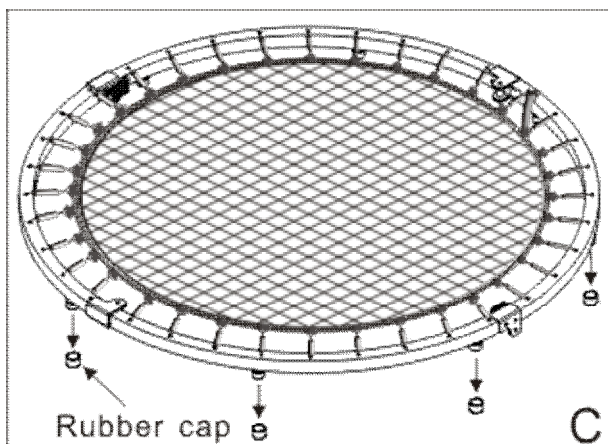
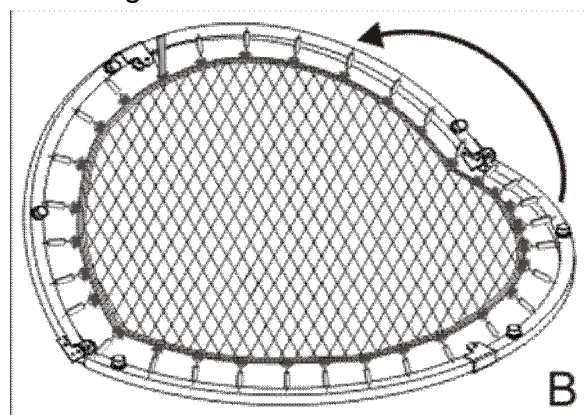
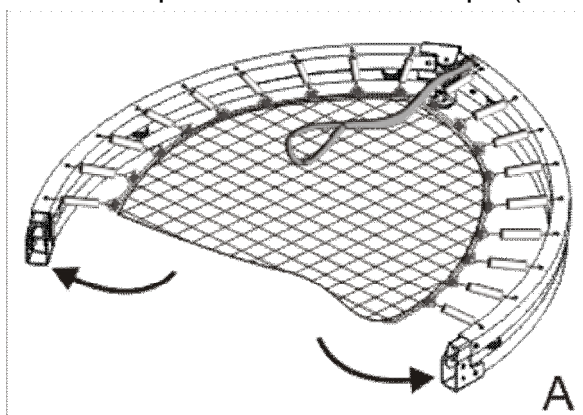
WARNING-DO NOT ALLOW CHILDREN TO ERECT FOLDABLE BOUNCER

A. Unfold frame of trampoline into a semi-circle as shown below.

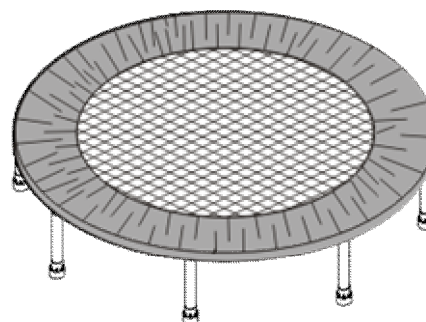
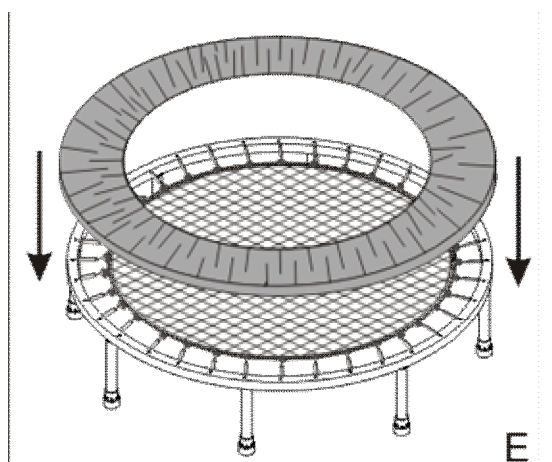
WARNING-KEEP HANDS AWAY FROM JOINTS DURING ANY UNFOLDING

B. Partially expand the two-halves of the trampoline, then fully erect with feet as shown below in diagram.

F. Once trampoline **locked** into shape (circle), fasten Leg tubes.



Assemble The Frame Pad.



! WARNIGN:
To avoid strangulation or entanglement, keep all cords out of the reach of young children.

ASSEMBLY INSTRUCTION FOR TRAMPOLINES

3. DISASSEMBLE INSTRUCTION :

WARNING-ASSISTANCE MAY BE REQUIRED FOR DISASSEMBLE

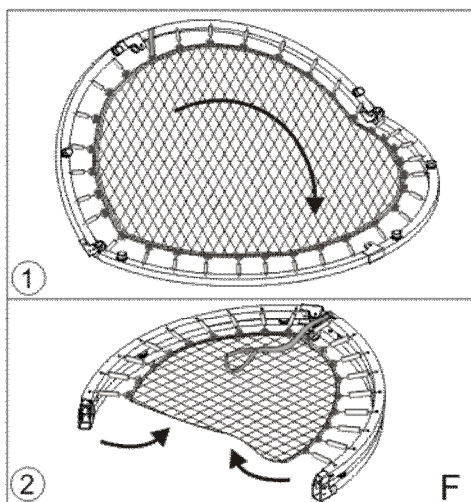
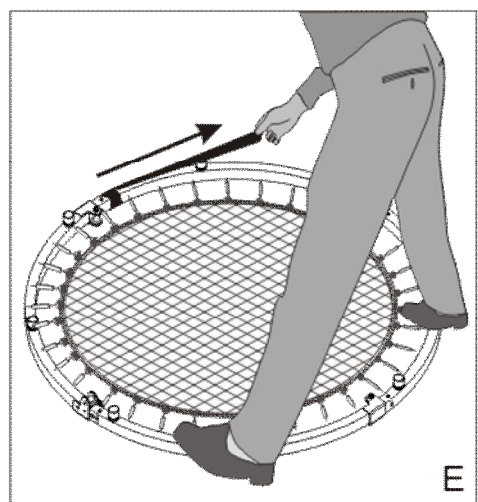
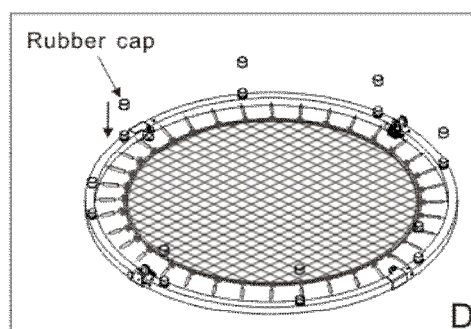
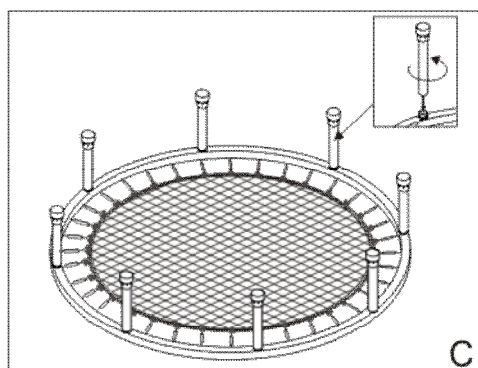
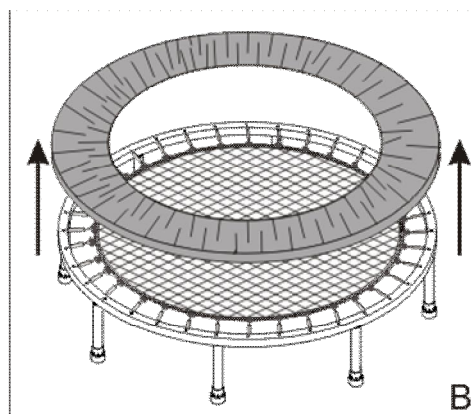
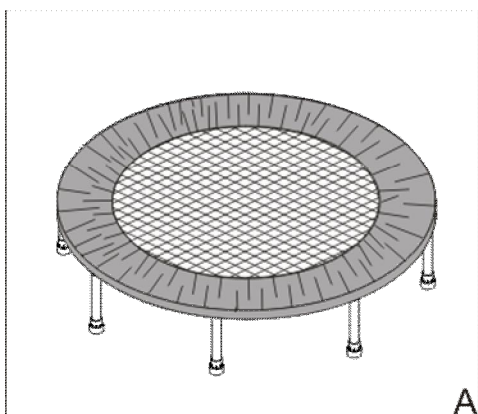
WARNING-DO NOT ALLOW CHILDREN TO DISASSEMBLE FOLDABLE BOUNCER

Find a flat level area for dismantling, then Remove Frame Pad

A. Remove all Leg tubes

C. Place both feet on one half of the trampoline and pull on the strap to collapse.

WARNING-KEEP HANDS AWAY FROM JOINTS DURING ANY UNFOLDING

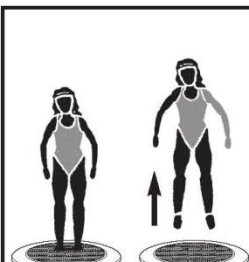


ASSEMBLY INSTRUCTION FOR TRAMPOLINES

Exercises

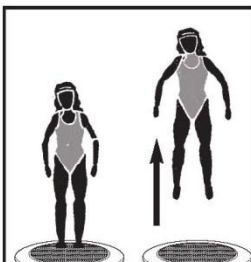
IMPORTANT

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



1. Low Bounce

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



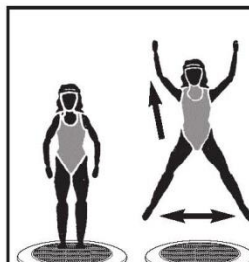
2. High Bounce

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



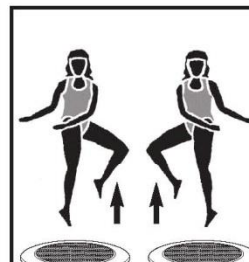
3. Jogging

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



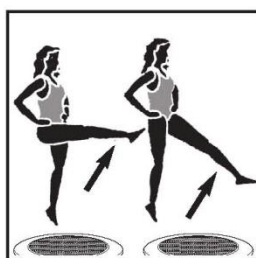
4. Straddle Hops

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



5. Twister

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



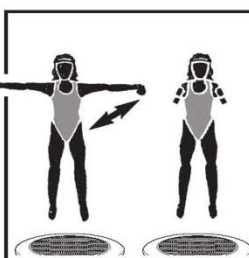
6. High Kick Low Kick

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



7. Jog with Dumbbells

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



8. Side & Forward Laterals

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



9. Ankle & Wrist Weights

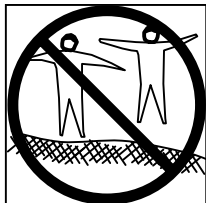
For a more strenuous workout, try using ankle and wrist weights on the exercises shown here.

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

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

WARNING

- EQUIPMENT SHOULD BE USED UNDER ADULT SUPERVISION.



NO MORE THAN ONE
PERSON AT A TIME ON THE
TRAMPOLINE!
MULTIPLE JUMPERS
INCREASE THE RISK OF
INJURY SUCH AS BROKEN
NECK, LEG, BACK OR
HEAD INJURY



DO NOT PERFORM
SOMERSAULTS (FLIPS) AS
THIS WILL INCREASE RISK OF
LANDING ON HEAD OR NECK
RESULTING IN INCREASED
RISK OF SERIOUS INJURY OR DEATH

ASSEMBLY INSTRUCTION FOR TRAMPOLINES

TRAMPOLINE PLACEMENT

The minimum overhead clearance required is 8 meters (26 feet). In terms of horizontal clearance, please ensure that no hazardous objects are near the trampoline such as tree limbs, other recreational objects (i.e. swing sets, swimming pools), electrical power wiring, walls, fences, etc.

For safe use of the trampoline, please be aware of the following when selecting a place for your trampoline:

- *Make sure it is placed on a level surface.
- *The area is **well-lighted**.
- *There are no obstructions **under** the trampoline.

If you do not follow these guidelines, you increase the risk of someone **to** getting injured.

IMPORTANT:

- In the interest of your child's safety, it is important that you read both the safety **notices** and the assembly instructions **with** carefully before allowing your child to use this piece of apparatus.
- Ensure the feet are firmly secured and the fabric surround covers the springs before use.

SAFETY NOTICE OF USING THE TRAMPOLINE

- 1) Caution and care must be taken in the unpacking and assembly of this product. Due to small parts and packaging materials, adult assembly is required.
 - 2) Adult supervision of this product is required at all times. Do not leave a child unattended.
 - 3) Outdoor use ó position away from water on flat firm ground. Ideally grass. Never position on or near to hard surfaces such as patios or driveways. Or close to buildings.
 - 4) Ensure area under and around trampoline is clear of any toys/obstacles that may cause injury.
 - 5) Indoors use ó position **which** is sufficient ceiling height. Never position immediately below light fitting.
 - 6) This trampoline is designed for one user only. Do not let more than one child use this product **simultaneously**.
 - 7) Users should not wear clothing that could catch or snag **by** the product (e.g. loose clothing, cords shoulder bags. Jewelry.)
 - 8) Users should stand or bounce as near to the center of the mat as possible. Bouncing or standing near the edge of the trampoline could cause the frame to tip over.
 - 9) Do not allow small children to wander into the play area which the trampoline is in use.
 - 10) Do not allow small children to crawl or hide under the trampoline.
 - 11) Discontinue use if any breakage is found. Failure to do this may result injury.
 - 13) Not suitable for children under 3 years. This product contains small parts, which may cause choking.
-

WARRANTY

for other countries

**The product is warranted for 24 months
following the date of delivery to the original
purchaser.**

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.
Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.

© COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of lokal distributor:

}