

*Trampolína*



---

Návod k použití

---

# Obsah

---

1	Důležité upozornění	3
2	Úvod	5
3	Montáž	6
4	Údržba	10
5	Záruka	10

# 1 DŮLEŽITÉ INFORMACE

---

## PŘED POUŽÍVÁNÍM TRAMPOLÍNY SI POZORNĚ PŘEČTĚTE TENTO NÁVOD A ŘÍDTE SE JEHO POKYNY

- Ujistěte se, že je trampolína správně složená, a to přesně podle tohoto návodu.
- Trampolína musí být umístěna na rovné ploše. Pokud není podlaha rovná, bude na jednotlivé části působit různá síla a může tak dojít ke zničení trampolíny.
- Trampolínu by neměly používat děti do 6 let.
- Maximální nosnost trampolíny je 100 kg. Tuto váhu nepřekračujte!
- Trampolínu by měla využívat vždy jen jedna osoba.
- Při cvičení na trampolíně nenoste brýle.
- Trampolína je určená pouze pro domácí používání.
- Nepadejte ani neskákejte na kolena, mohlo by dojít ke zranění.
- Při cvičení na trampolíně nenoste žádné šperky.
- Skákejte pouze uprostřed trampolíny.
- Dodržujte bezpečnostní varování, které je umístěno na trampolíně.
- Než začnete cvičit zkontrolujte, že pod trampolínou nic není.
- Při montáži a demontáži buďte opatrní.
- Během cvičení se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného prostoru.
- Dbejte na to, aby k trampolíně neměly přístup děti a domácí zvířata.
- Osoby se zdravotním postižením by měli před cvičením získat souhlas lékaře a postupovat podle jeho pokynů.
- Nestrkejte nohy a ruce pod trampolínu.
- S tréninkovým program začínejte pomalu a postupně jej budujte.
- Během cvičení vždy používejte vhodnou obuv.
- Nenoste volné oblečení, mohlo by se zachytit do pohyblivých částí trampolíny.

- Matice a šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.
- Pokud je produkt rozbitý, tak jej nepoužívejte.
- Před cvičením zkontrolujte, že trampolína funguje tak, jak má. Pokud je rozbitá, necvičte a kontaktujte svého prodejce.
- Majitel produktu zodpovídá za to, že všichni jeho uživatelé jsou poučení a vědí, jak trampolínu využívat.
- Trampolínu používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování ve vlhkých a chladných prostorách by mohlo vést k jejímu poškození.
- Trampolína není vhodná pro profesionální nebo terapeutické používání.
- Malé součástky a ostatní drobné příslušenství uchovávejte mimo dosah malých dětí a zvířat. Při požití by mohly způsobit udušení nebo vážné zranění.



## **VAROVÁNÍ**

**NEŽ ZAČNETE CVIČIT, KONZULTUJTE SVŮJ ZDRAVOTNÍ STAV SE SVÝM LÉKAŘEM.  
TOTO OPATŘENÍ JE DŮLEŽITÉ ZEJMÉNA PRO OSOBY STARŠÍ 35 LET  
NEBO OSOBY, KTERÉ MAJÍ JINÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY.  
PŘED POUŽÍVÁNÍM SI PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY.  
SPOLEČNOST FLOŠ FITNESS NENESE ODPOVĚDNOST ZA ŽÁDNÉ ZRANĚNÍ ČI POŠKOZENÍ  
MAJETKU, KTERÉ VZNIKNE POUŽÍVÁNÍM TĚTO LAVICE.**

## 2 Úvod

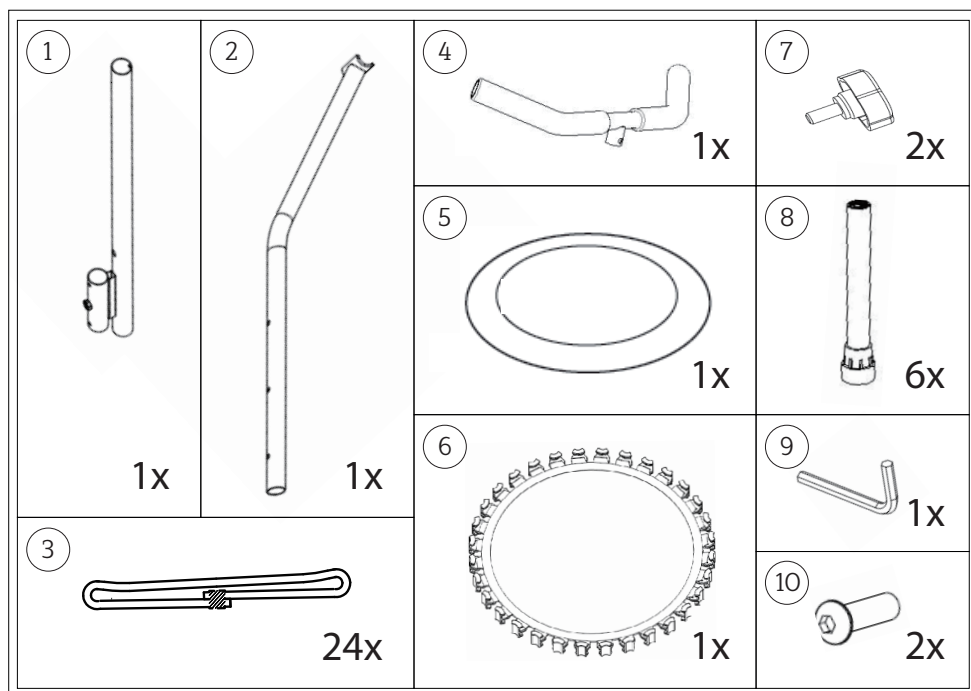
Děkujeme, že jste si zakoupili Flow Fitness Trampolínu FT70. Zakoupili jste si vysoce kvalitní produkt.

Doporučujeme Vám, abyste si přečetli tento návod k použití předtím, než začnete trampolínu využívat.

Flow Fitness vám přeje příjemné a úspěšné cvičení.

### OBSAH BALENÍ

- |                                |                          |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Trubková část spodního rámu | 6. Plášť                 |
| 2. Trubková část horního rámu  | 7. Knoflík pro nastavení |
| 3. Guma                        | 8. Nohy                  |
| 4. Držadla                     | 9. Imbusový klíč         |
| 5. Bezpečnostní kroužek        | 10. šrouby M6 x 16       |



### 3 Montáž

---

The Flow Fitness Trampolínu FT70 lze sestavit v několika krocích.

Nejprve položte složené části trampolíny na podlahu. Potom roztáhněte oba konce od sebe tak, jak je znázorněno na obrázku 1. Trampolína bude mít nyní tvar půlkruhu.



Obrázek 1

V následujícím kroku pevně uchopte obě poloviny trampolíny a roztáhněte je tak, jak je zobrazeno na obrázku č. 2.



Obrázek 2

**UPOZORNĚNÍ:** Až se trampolína zcela otevře, **buďte opatrní**. Dbejte na to, abyste se prsty nepřibližovali ke kloubům (kvůli možnému skřípnutí).

Obě části nyní natáhněte tak, aby trampolína tvarem připomínala kruh (jako na obrázku 3). Trampolína může poškodit podlahu, je dobré na podlahu něco položit, nejlépe ochranou rohož nebo látku.



Obrázek 3

Nohy namontujte do odpovídajících otvorů ve spodní části trampolíny (obrázek 5). Je nutné na těchto místech nejprve odstranit ochranné kryty (obrázek 4).

V posledním kroku opatrně zvedněte trampolínu na jedné straně a upravte ochranný plastový kroužek tak, aby chránil gumi. Na jedné části se nachází bod, do kterého je potřeba přidělat řídítka. Tento bod je zobrazen v detailu obrázku č. 6.



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6

Do tohoto otvoru přiřadíte rám řídítek. Nejprve prostrčte rám otvorem a otočte viz. obrázek č. 7. Celou konstrukci následně zafixujte šroubem M6 viz. obrázek č. 8.

Obrázek 7



Obrázek 8



Rám řídítek musí být napevno připevněn k noze. Použijte nastavovací knoflík a vložte jej do nohy tak, jak je uvedeno na obrázku č. 9. Poté se ujistěte, že trampolína má všechny nohy ve stejné rovině a dobře sedí na zemi. Pak umístěte druhou část rámu dle obrázku 10 a pomocí nastavovacího knoflíku oba kusy spojte viz. obrázek 11.



Obrázek 9

Obrázek 11



Obrázek 10





Nakonec připojte řídítka na horní část rámu, a to pomocí šroubu a imbusního klíče viz. obrázek č. 12. Trampolína je nyní připravena k použití.



Obrázek 12

**POZNÁMKA: PŘED PRVNÍM POUŽITÍM**

Cvičte na trampolíně po dobu 5 minut a pak znovu utáhněte nohy.

## 4 Údržba

---

Společnost Flow Fitness doporučuje před každým tréninkem zkontrolovat šrouby a případně je utáhnout.

Po každém cvičení očistěte kovové a plastové díly standardními čistícími prostředky. Před dalším používáním se ujistěte, že jsou všechny části suché.

Trampolínu používejte pouze ve vnitřních a suchých prostorách.

## 5 Záruka

---

Záruku poskytuje dovozce Flow Fitness ve vaší zemi a prodejce, kde jste výrobek zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte stránku:

<http://www.flowfitness.nl/en/dealers/locations.php>

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Antala Staška 2027/77

140 00 Praha 4 - Kr

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



# Poznámky

---

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Trampolína