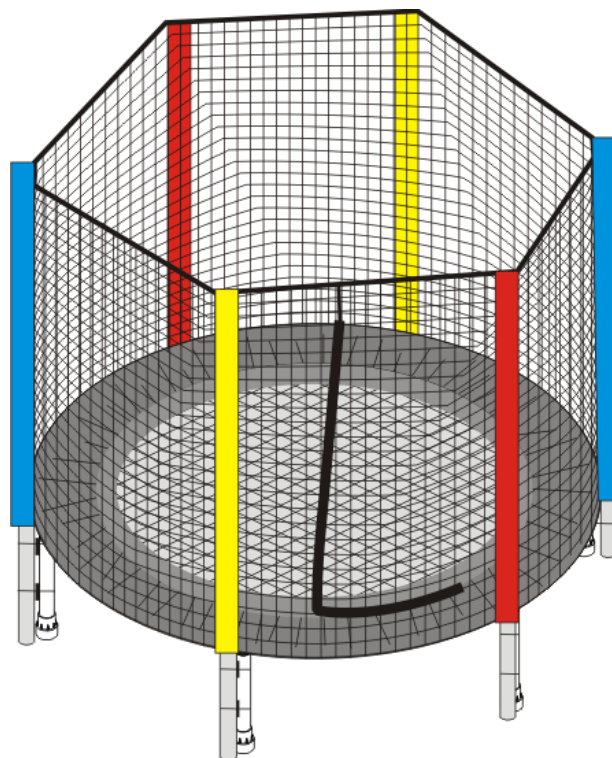


Trampolína MASTER[®] 102 cm s vnější sítí

MASTRAMP102asit



Návod k použití

Před použitím trampolíny si nejdříve přečtěte následující instrukce:

Upozornění:

- tato trampolína má nosnost 25 kg.
- nenechte skákat najednou na trampolíně více než jednu osobu.
- nenechte skákat děti na trampolíně bez dozoru.

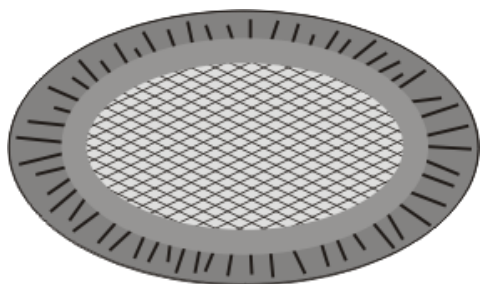
Děkujeme, že jste zakoupili tento produkt.

V případě chybějících či poškozených částí kontaktujte prodejce.

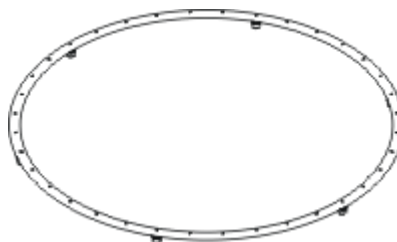
1. Balení obsahuje

č.	Popis	36"	38"	40"	44"	48"	55"
1	Skákací plocha+kryt pružin	1	1	1	1	1	1
2	vrchní základna s gumovou krytko	1	1	1	1	1	1
4	Noha	6	6	6	6	8	8
5	Bezpečnostní krytka	6	6	6	6	8	8
7	pružina	32	32	36	38	44	48

1.



2.



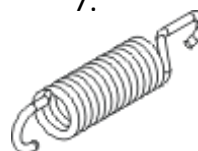
4.



5.



7.



Při tisku návodu vynakládáme maximální úsilí, abychom prezentovali nejaktuálnější specifikace a vlastnosti produktu.

V důsledku neustálého zlepšování však mohou být provedeny změny ve vybavení, dostupnosti, specifikacích a funkcích bez předchozího upozornění.

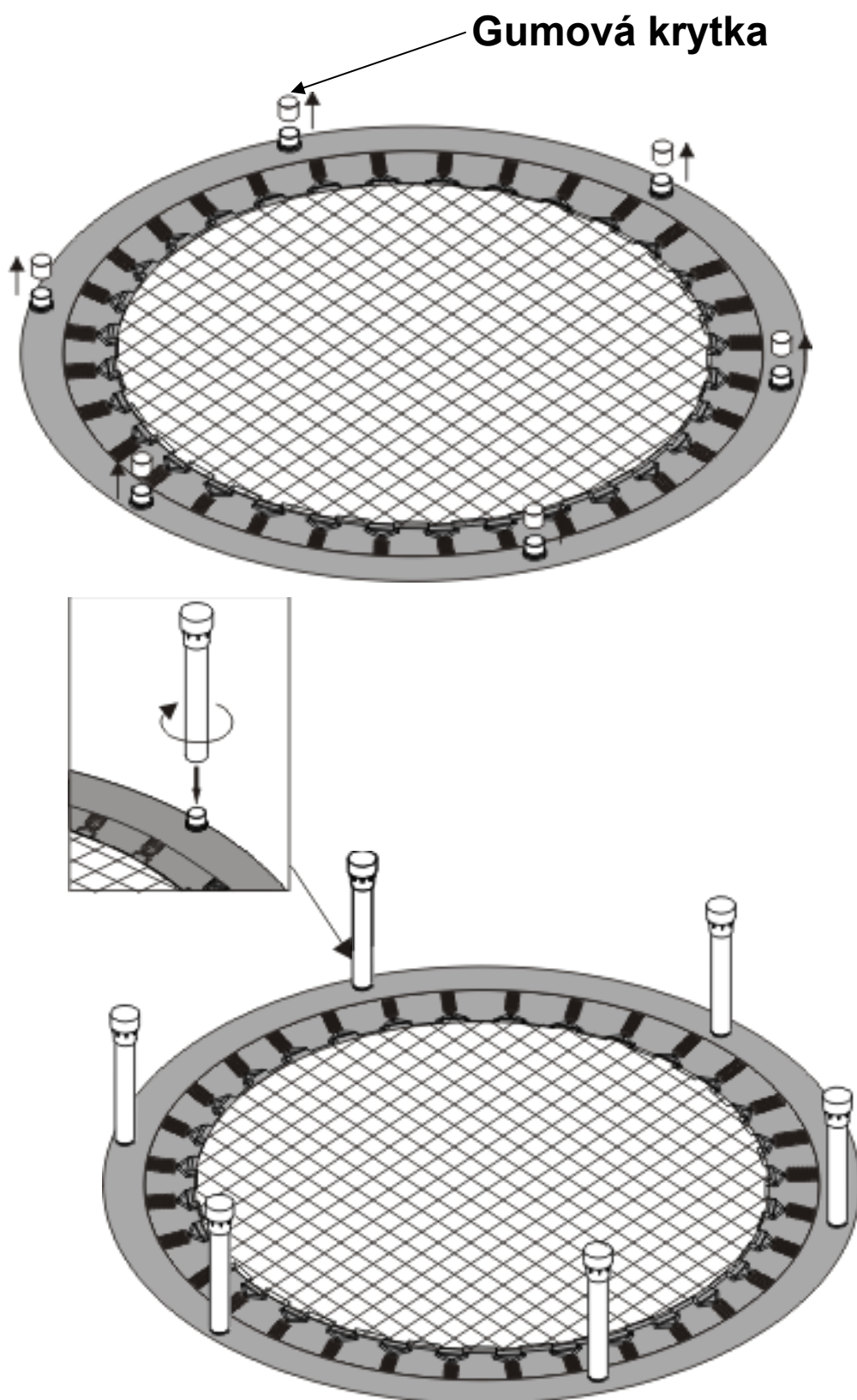
Před použitím:

Důkladně si přečtěte bezpečnostní informace z tohoto návodu

- Před sestavením trampolíny se pomocí výše uvedeného seznamu dílů ujistěte, že jsou všechny díly k dispozici. Pokud některá část chybí, požádejte o pomoc prodejce.
- Veškerý obalový materiál pečlivě zlikvidujte a uchovávejte jej mimo dosah dětí.
- Než se pokusíte trampolínu sestavit, věnujte chvíli pozornost seznámení s obsahem a pokyny v tomto návodu
- Když jste připraveni začít, ujistěte se, že máte po ruce správné nástroje, dostatečný prostor a prostor pro montáž.
- Montáž může provádět pouze dospělá osoba. K sestavení této trampolíny je zapotřebí jedna dospělá osoba.
- Abyste předešli zranění rukou v důsledku sevření během montáže, používejte ochranné pracovní rukavice.

2. Složení trampolíny:

KROK 1: připevněte nohy.



Nyní budete připevňovat ochrannou síť

Balení obsahuje:

č.	Popis	36"	38"	40"	44"	48"	55"
1	Vrchní tyč	6	6	6	6	8	8
2	Spodní tyč	6	6	6	6	8	8
3	Zajišťovací ocelová část	12	12	12	12	16	16
4	Matice	24	24	24	24	32	32
5	Síť	1	1	1	1	1	1
6	Vymezovač	6	6	6	6	8	8
7	Krytka	6	6	6	6	8	8
8	Bezpečnostní matice	24	24	24	24	32	32
9	klíč	1	1	1	1	1	1

1



2



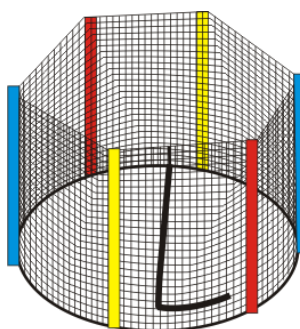
3



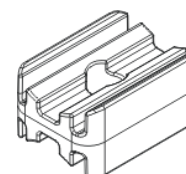
4



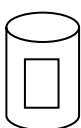
5



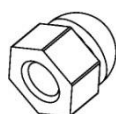
6



7



8



9

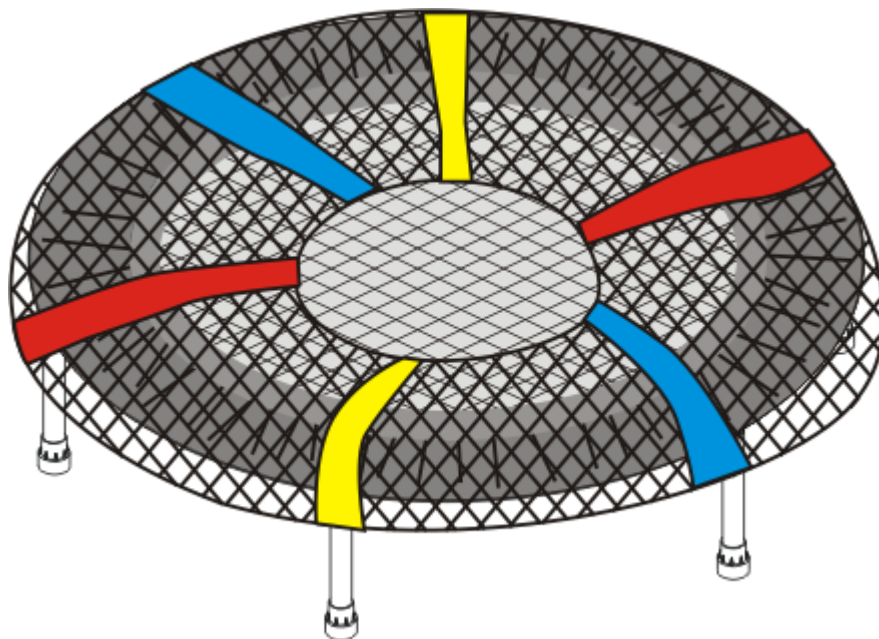


Složení síť

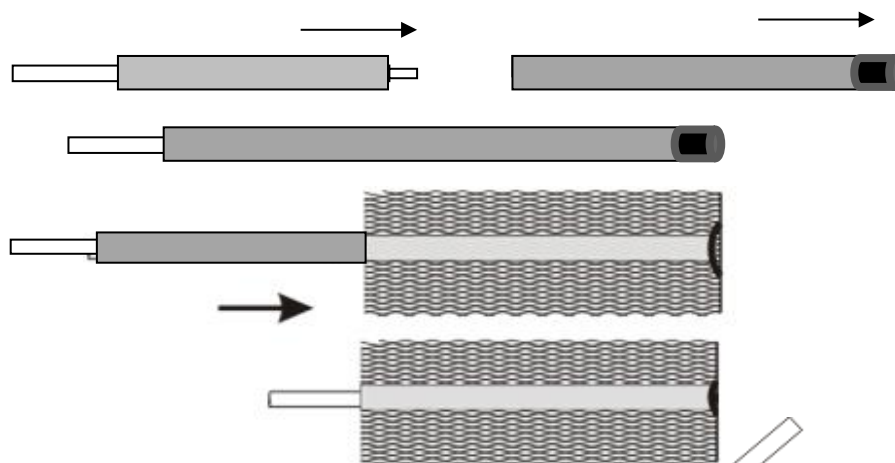
KROK 1:

Rozložte síť na plochu trampolíny – jak je ukázáno na obrázku.

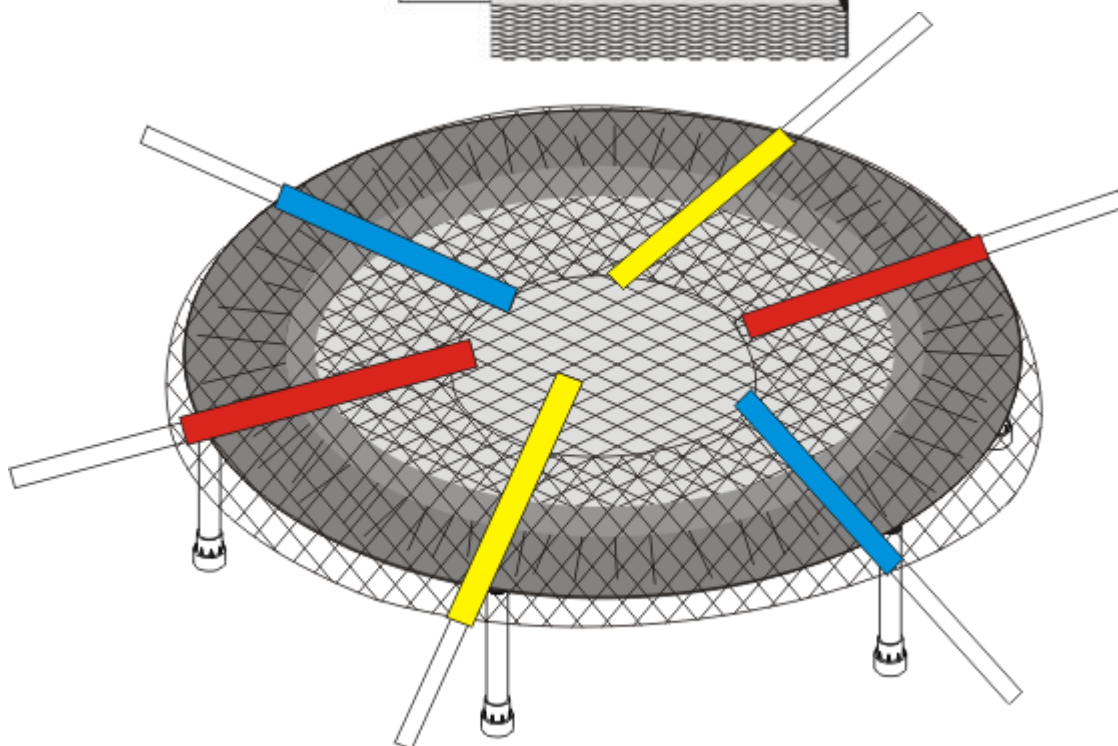
OBR. 1



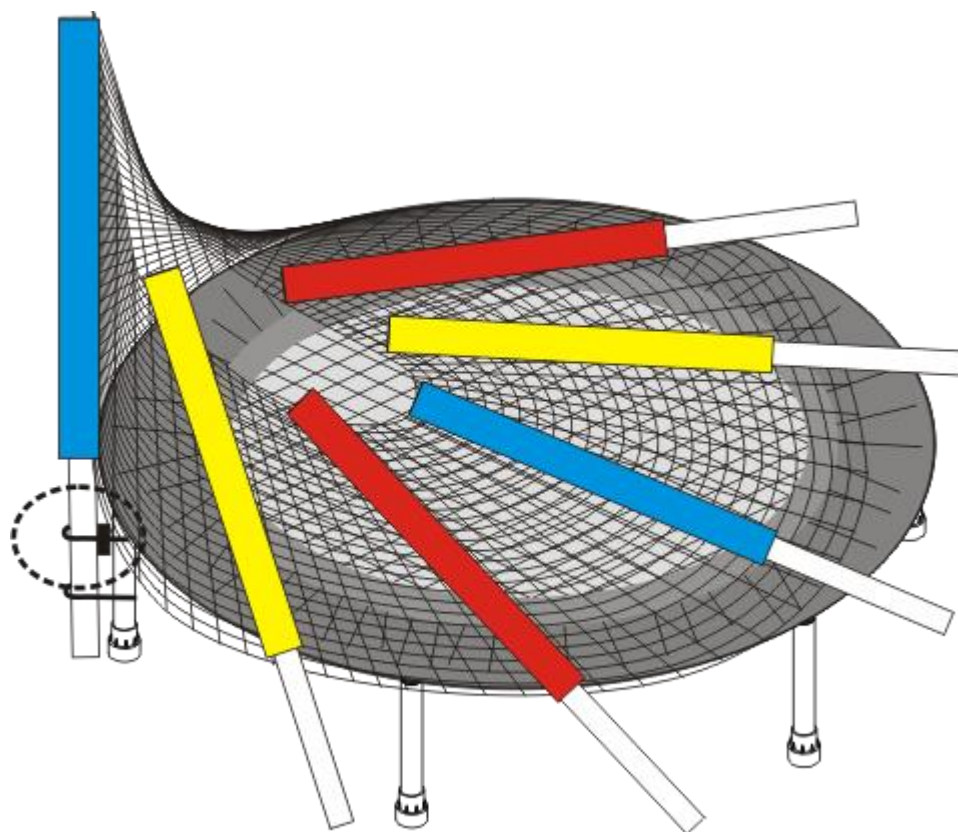
KROK 2: Spojte vrchní a spodní tyč – jako na obrázku a pak ji vložte do krytky v síti. V pořadí jak je znázorněno na obrázku.



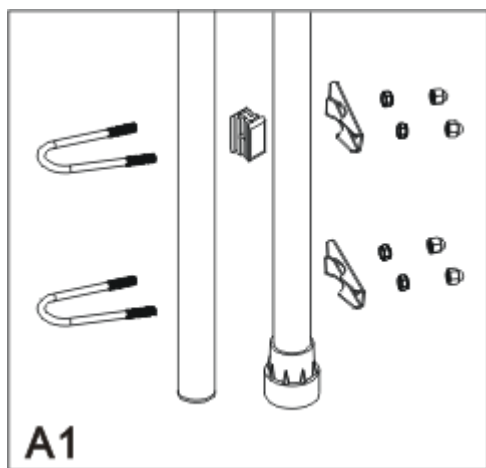
Obr.2



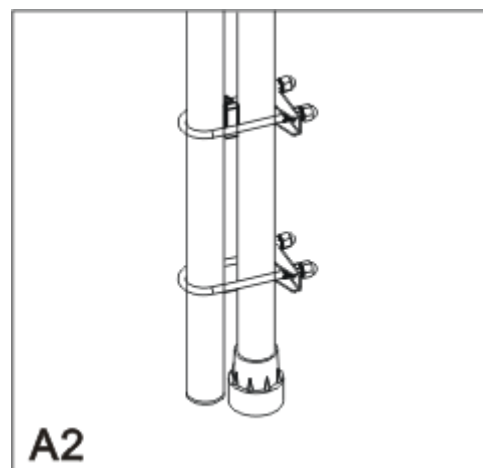
KROK 3: zopakujte tento postup pro všechny tyče.



Obr. 3



A1



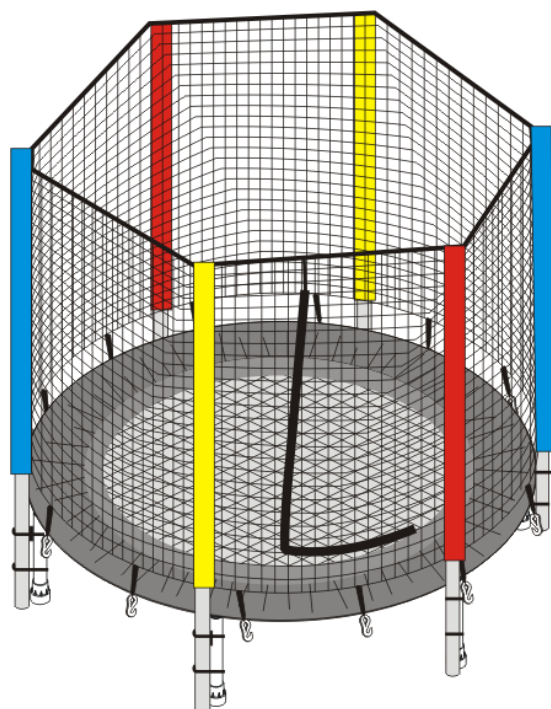
A2

A1: Připevněte tyč k noze trampolíny pomocí zajišťovacích svorek.

Budete potřebovat: 1 zajišťovací ocelovou část, 1 vymezovač a dotáhnete pomocí setu šroubů.

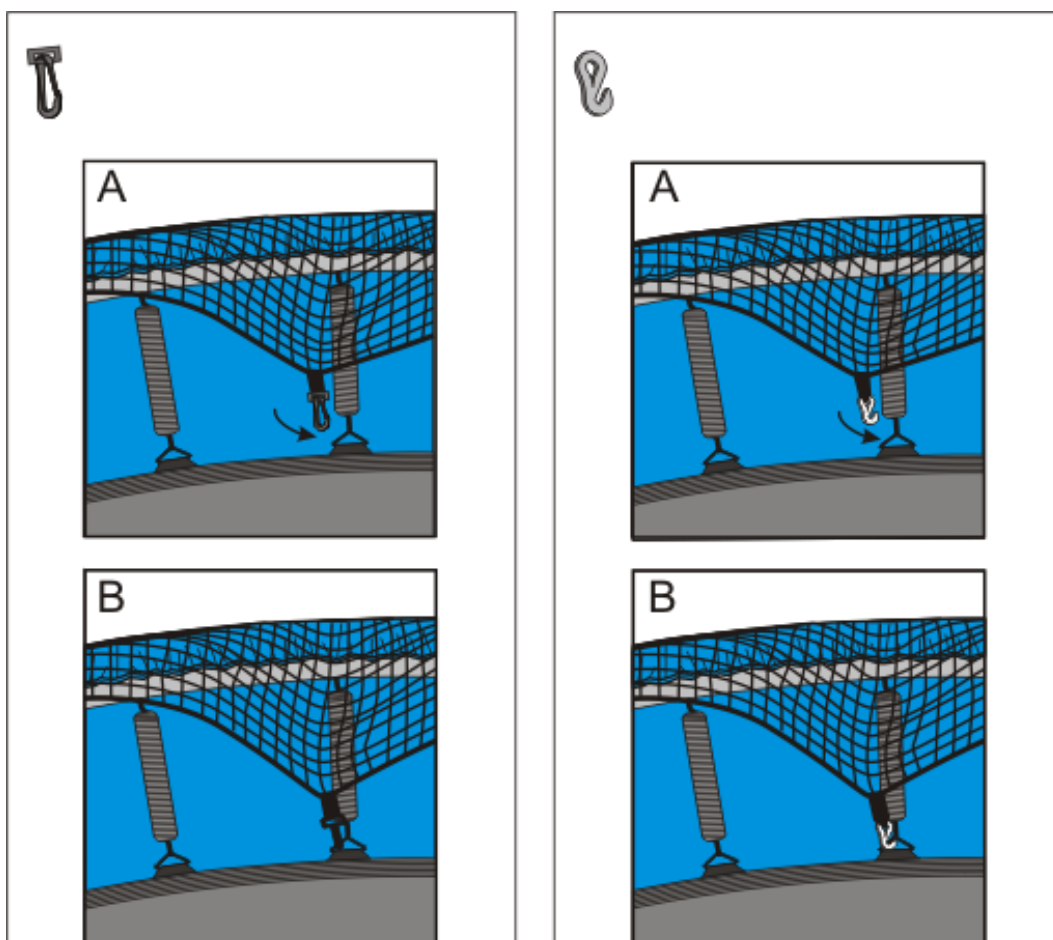
Pro jednu nohu jsou třeba 2 zajišťovací části. Upozornění: pouze na vrchní část dáváte vymezovač, spodní nepotřebuje.

A2: Správně připevněná síť na jedné noze viz obrázek



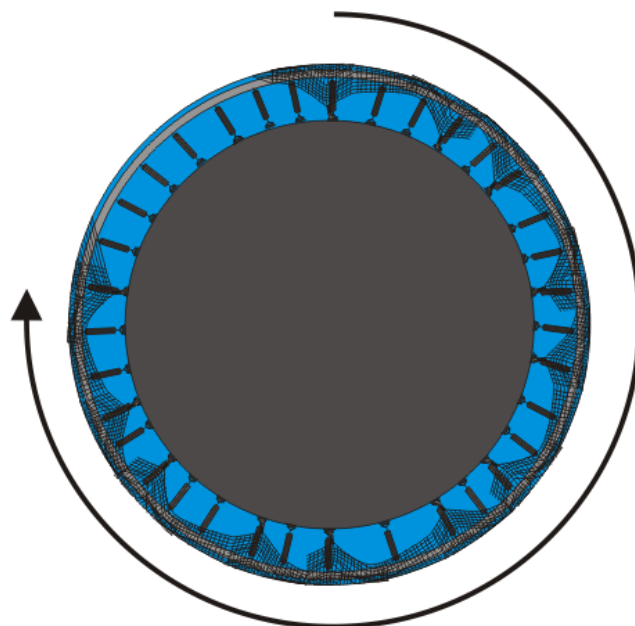
Obr. 4

KROK 4: POTÁHNĚTE ZA PLASTOVOU KARABINU A PŘIPEVNĚTE JI DO OKA NA SKÁKACÍ PLOŠE – JAK JE UKÁZÁNO NA OBRÁZKU.



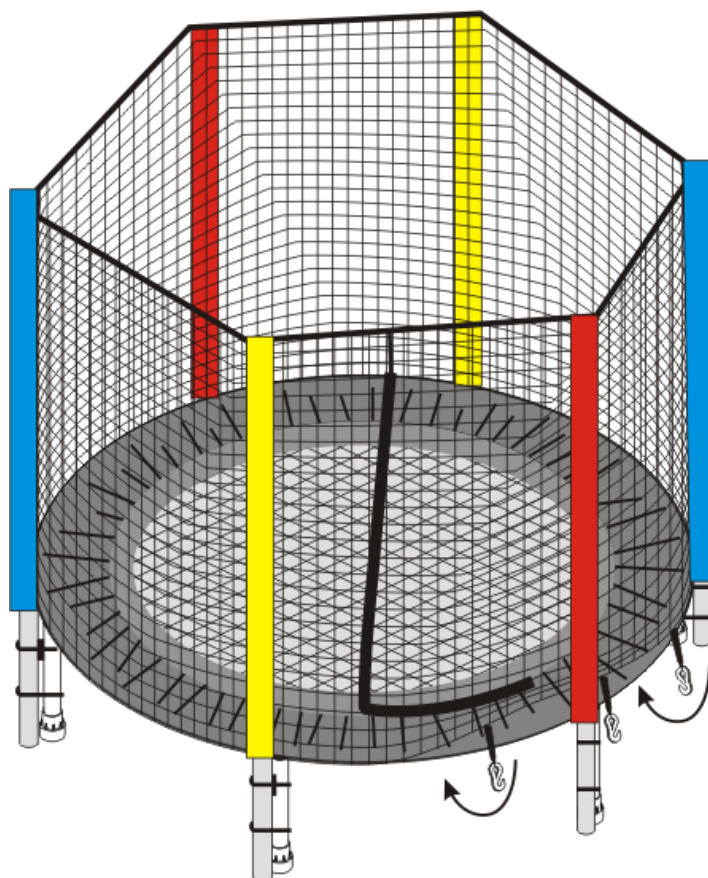
KROK 5: PŘIPEVNĚTE VŠECHNY KARABINY STEJNĚ JAKO NA OBRÁZKU

Obr. 5



KROK 6: KDYŽ PŘIPEVNÍTE SÍŤ VŠEMI KARABINAMI DO OČEK, TAK TRAMPOLÍNA BUDE POŘÁDNĚ DOTAŽENA.

Obr. 6



! Důležité upozornění!!

NYNÍ ZKONTROLUJTE A PEVNĚ NATÁHNĚTE VŠECHNY UPEVNŮVACÍ HÁČKY A DVAKRÁT TO ZKONTROLUJTE. PAK ZKONTROLUJTE DOTAŽENÍ ZAJIŠTOVACÍCH PRVKŮ. TRAMPOLÍNA A SÍŤ MUSÍ STÁT ROVNĚ.

UMÍSTĚNÍ TRAMPOLÍNY

Minimální požadovaný prostor nad hlavou je 8 metrů (26 stop). Pokud jde o vodorovnou vzdálenost, zajistěte, aby se v blízkosti trampolíny nenacházely žádné nebezpečné předměty, jako jsou větve stromů, jiné rekreační předměty (např. houpačky, bazény), elektrické rozvody, zdi, ploty atd.

Pro bezpečné používání trampolíny dbejte při výběru místa pro trampolínu na následující:

*Ujistěte se, že je umístěna na rovném povrchu.

* Oblast je dobře osvětlena.

*Pod trampolínou nejsou žádné překážky.

Pokud se nebudete řídit těmito pokyny, zvyšujete riziko, že se někdo zraní.

DŮLEŽITÉ:

- V zájmu bezpečnosti vašeho dítěte je důležité, abyste si pečlivě přečetli jak bezpečnostní upozornění, tak níže uvedené montážní pokyny, než umožníte vašemu dítěti používat trampolínu
- Před použitím se ujistěte, že jsou nohy pevně zajištěny a kryt pružin zakrývá pružiny.

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY

1) Při vybalování a montáži tohoto výrobku je třeba postupovat opatrně. Vzhledem k malým dílům a obalovým materiálům je nutná montáž dospělé osoby.

2) Tento výrobek musí být vždy pod dohledem dospělé osoby. Nenechávejte dítě bez dozoru.

3) Venkovní použití – umístěte mimo dosah vody na rovnou pevnou zem. Ideálně tráva. Nikdy nestavte na tvrdé povrchy nebo do jejich blízkosti, jako jsou terasy nebo příjezdové cesty. Nebo v blízkosti budov.

4) Zajistěte, aby v oblasti pod a kolem trampolíny nebyly žádné hračky/překážky, které by mohly způsobit zranění.

5) Použití v interiéru – umístěte tak, aby byla dostatečná výška stropu. Nikdy neumísťujte bezprostředně pod svítidlo.

6) Doporučený věk pro trampolínu je nad 3 roky. Maximální nosnost je 25 kg.

7) Doporučený věk pro tuto trampolínu s ochrannou sítí je 1 až 3 roky. Maximální hmotnostní limit 25 kg.

8) Tato trampolína je určena pouze pro jednoho uživatele. Nenechávejte tento výrobek používat více než jedno dítě současně.

9) Uživatelé by neměli nosit oblečení, které by se mohlo zachytit nebo zachytit o produkt (např. volné oblečení, kabelky přes rameno, šperky.)

10) Uživatelé by měli stát nebo se odrážet co nejbližší středu podložky. Poskakování nebo stání poblíž okraje trampolíny může způsobit převrácení rámu.

11) Nedovolte malým dětem, aby se pohybovaly v okolí trampolíny, která se používá.

12) Nedovolte malým dětem, aby se plazily nebo se schovávaly pod trampolínou. Zamezte také domácím mazlíčkům, aby se pohybovali pod trampolínou.

13) Pokud zjistíte jakékoli poškození, přestaňte jej používat. Pokud tak neučiníte, může dojít ke zranění.

14) Nevhodné pro děti do 3 let. Tento výrobek obsahuje malé části, které mohou způsobit udušení.

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ POUŽÍVÁNÍ OCHRANNÉ SÍTĚ

15) Před použitím si přečtěte pokyny a uschovejte je pro budoucí použití.

16) Ujistěte se, že bezpečnostní síť trampolíny byla správně sestavena podle pokynů v návodu.

17) Děti NESMÍ NIKDY používat trampolínu, pokud nejsou pod dohledem zodpovědné dospělé osoby se znalostí používání trampolíny.

18) Děti NESMÍ zůstat NIKDY bez dozoru uvnitř bezpečnostní sítě.

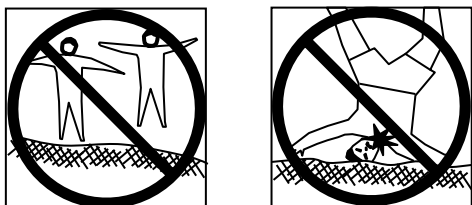
19) VŽDY dodržujte bezpečnostní upozornění uvedená v návodu k vaší trampolíně v souvislosti s používáním ochranné sítě.

20) NEŠplhejte, nehoupejte se ani úmyslně neskákejte na panely nebo tyče bezpečnostní sítě.

-
- 21) Pokud dojde k poškození materiálu bezpečnostní sítě, nepoužívejte ji.
 - 22) Bezpečnostní síť je určena POUZE ke snížení rizika zranění pádem z trampolíny.
 - 23) NENECHTE děti brát předměty nebo hračky do bezpečnostní sítě.
 - 24) Před použitím si prosím přečtěte a řiďte se dalšími varováními a informacemi o použití v návodu k trampolíně a bezpečnostní síti.

Ušchovejte si tyto informace pro budoucí použití.

Varování!



- Pouze pro domácí použití.
- děti mohou používat trampolínu pouze za dozoru dospělé osoby.
- Trampolínu musí sestavit dospělá osoba v souladu s montážními pokyny a poté ji před prvním použitím zkontrolovat.
- Skákejte bez bot.
- Neskákejte na ploše, pokud je mokrá.
- Před skákáním si vyprázdněte kapsy a ruce.
- Nejezte při skákání.
- Nevyskakujte ven z trampolíny na zem.
- Omezte čas nepřetržitého používání (pravidelně zastavujte).
- Nepoužívejte za silného větru a trampolínu zajistěte.
- Trampolína není určena k zakopání do země.
- Nedělejte na trampolíně žádné kotouly či salta
- Před použitím si vždy zkontrolujte trampolínu a věnujte zvláštní pozornost všem šroubům, skákací ploše a bočnímu krytu .Nepoužívejte, pokud některé součásti chybí nebo vypadají, že vykazují opotřebení.
- Přestaňte okamžitě cvičit, pokud se necítíte dobře nebo pokud cítíte bolest kloubů a svalů. Závrať je známkou únavy. Měli byste přestat poskakovat a lehnout si na zem, pokud se vám bude točit hlava.

ÚDRŽBA

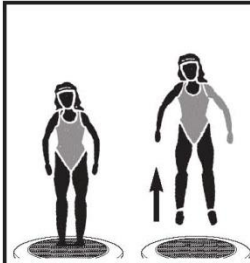
Níže uvedené kontroly by měly být prováděny na začátku každé sezóny a v pravidelných intervalech během sezóny. Neprovedení těchto kontrol může mít za následek vážné zranění.

1. Zkontrolujte, zda jsou šrouby správně zašroubovány, a v případě potřeby je znovu zašroubujte.
2. Zkontrolujte, zda je skákací plocha a všechny ochranné prvky v dobrém stavu a schopné unést váhu uživatele. Slunce, déšť, sníh a extrémní teploty mohou snížit životnost dílů. V případě potřeby je vyměňte.
3. V některých zemích může trampolína v zimě poškodit sníh a extrémní chlad. Doporučujeme demontovat síť, trampolínovou podložku a ochranné prvky a uložit je do interiéru.
4. Jakékoli vadné díly musí být vyměněny v souladu s pokyny výrobce.

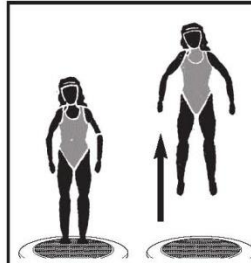
Exercises

IMPORTANT

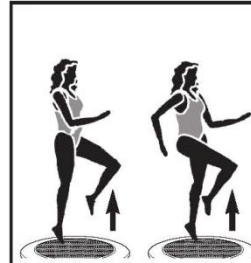
Always warm up thoroughly before starting your workout.
Do at least five minutes of stretching to help prevent muscle pulls and strains.



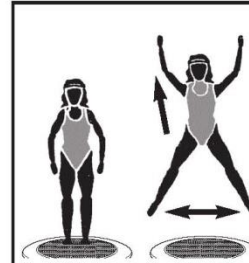
1. Low Bounce
Bounce upwards only a few inches. Keep the feet 12 to 18 inches apart and bend the knees slightly on take-off and landing.
Perform 1 to 3 minutes



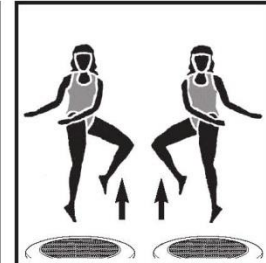
2. High Bounce
Bounce upward from 12 to 18 inches. Start with the feet together with toes pointed downward at the top of each bounce. Spread the feet as you land off each bounce.
Perform 1 to 3 minutes



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



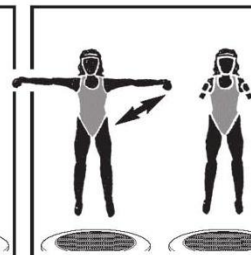
5. Twister
Leap upward while twisting the arms, hips and upper body turning right and the knees twisting left. On the rebound, twist the opposite way.
Perform 10 to 50 repetitions



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!

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 třetí 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

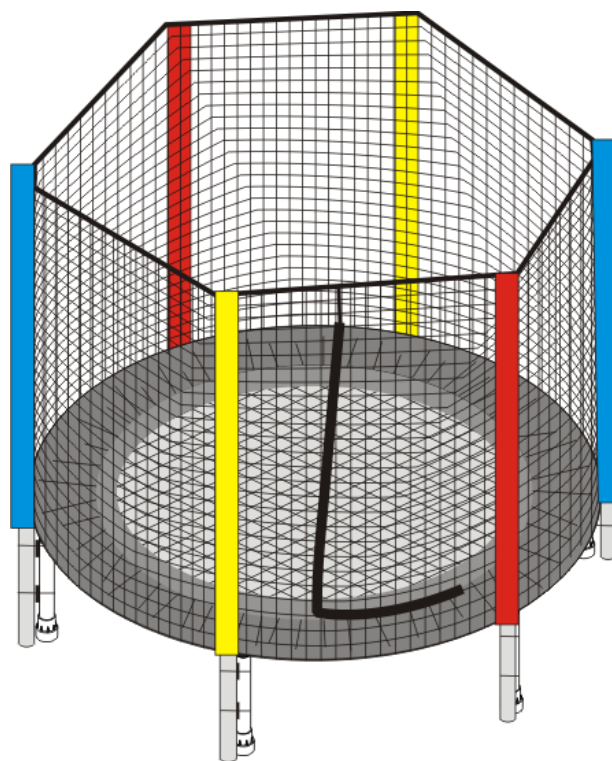
nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.
Provozní 5560/1b
722 00 Ostrava – Třebovice
Czech Republic
servis@mastersport.cz



Trampolína MASTER® 102 cm s vonkajšou sieťou

MASTRAMP102asit



Návod na použitie

Pred použitím trampolíny si najskôr prečítajte nasledujúce inštrukcie

Upozornenie:

- táto trampolína má nosnosť 25 kg.
- nenechajte skákať naraz na trampolíne viac ako jednu osobu.
- nenechajte skákať deti na trampolíne bez dozoru.

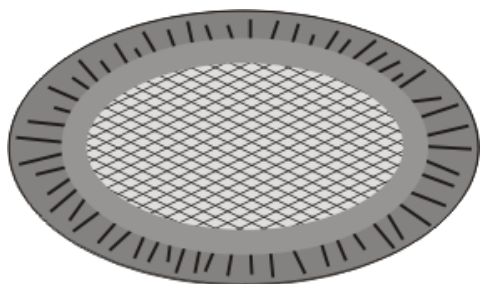
Ďakujeme, že ste zakúpili tento produkt.

V prípade chýbajúcich či poškodených častí kontaktujte predajcu.

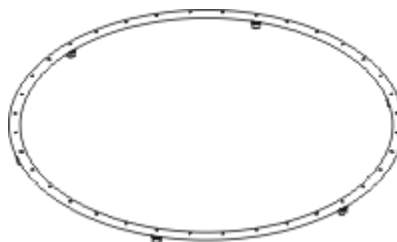
Balenie obsahuje

č.	Popis	36"	38"	40"	44"	48"	55"
1	Skákacia plocha+kryt pružín	1	1	1	1	1	1
2	vrchná základňa s gumovou krytk	1	1	1	1	1	1
4	Noha	6	6	6	6	8	8
5	Bezpečnostná krytka	6	6	6	6	8	8
7	pružina	32	32	36	38	44	48

1.



2.



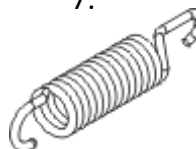
4.



5.



7.



Pri tlači návodu vynakladáme maximálne úsilie, aby sme prezentovali najaktuálnejšie špecifikácie a vlastnosti produktu.

V dôsledku neustáleho zlepšovania však môžu byť vykonané zmeny vo vybavení, dostupnosti, špecifikáciách a funkciách bez predchádzajúceho upozornenia.

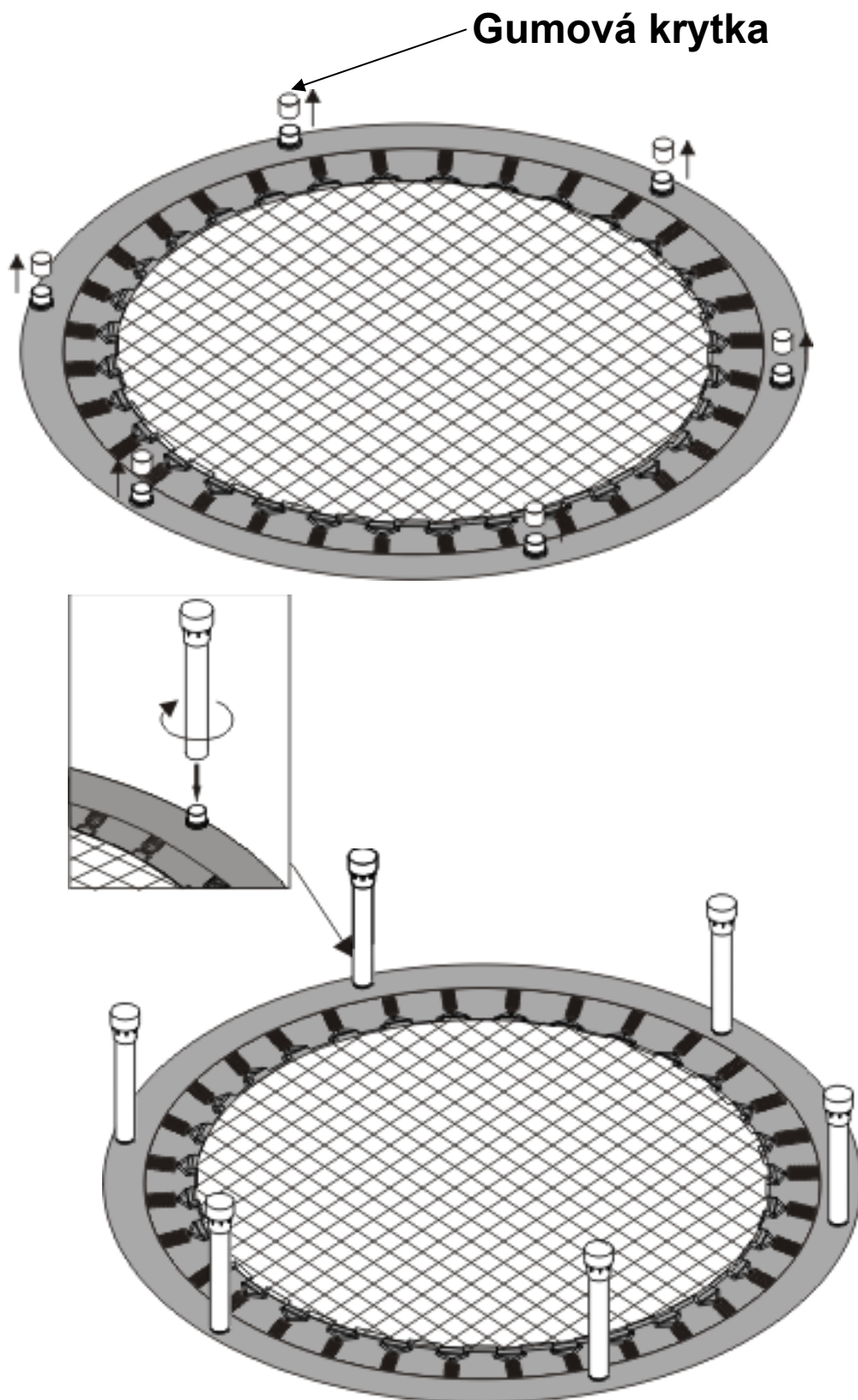
Pred použitím:

Dôkladne si prečítajte bezpečnostné informácie z tohto návodu

- Pred zostavením trampolíny sa pomocou vyššie uvedeného zoznamu dielov uistite, že sú všetky diely k dispozícii. Ak niektorá časť chýba, požiadajte o pomoc predajcu.
- Všetok obalový materiál starostlivo zlikvidujte a uchovávajte ho mimo dosahu detí.
- Než sa pokúsíte trampolínu zostaviť, venujte chvíľu pozornosť zoznámeniu s obsahom a pokynmi v tomto návode
- Keď ste pripravení začať, uistite sa, že máte poruke správne nástroje, dostatočný priestor a priestor pre montáž.
- Montáž môže vykonávať iba dospelá osoba. Na zostavenie tejto trampolíny je potrebná jedna dospelá osoba.
- Aby ste predišli zraneniu rúk v dôsledku zovretia počas montáže, používajte ochranné pracovné rukavice.

3. Zloženie trampolíny:

KROK 1: pripevnite nohy.



Teraz budete pripevňovať ochrannú sieť

Balenie obsahuje:

č.	Popis	36"	38"	40"	44"	48"	55"
1	Vrchná tyč	6	6	6	6	8	8
2	Spodná tyč	6	6	6	6	8	8
3	Zaist'ovacia oceľová časť	12	12	12	12	16	16
4	Matica	24	24	24	24	32	32
5	Sieť	1	1	1	1	1	1
6	Vymedzovač	6	6	6	6	8	8
7	Krytka	6	6	6	6	8	8
8	Bezpečnostné matice	24	24	24	24	32	32
9	klúč	1	1	1	1	1	1

1



2



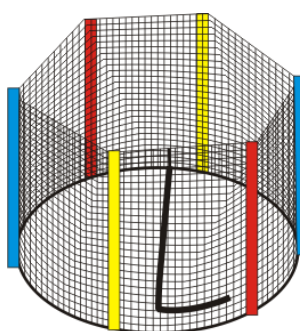
4



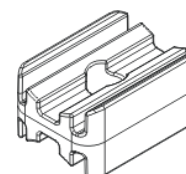
4



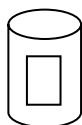
5



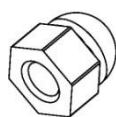
6



7



8



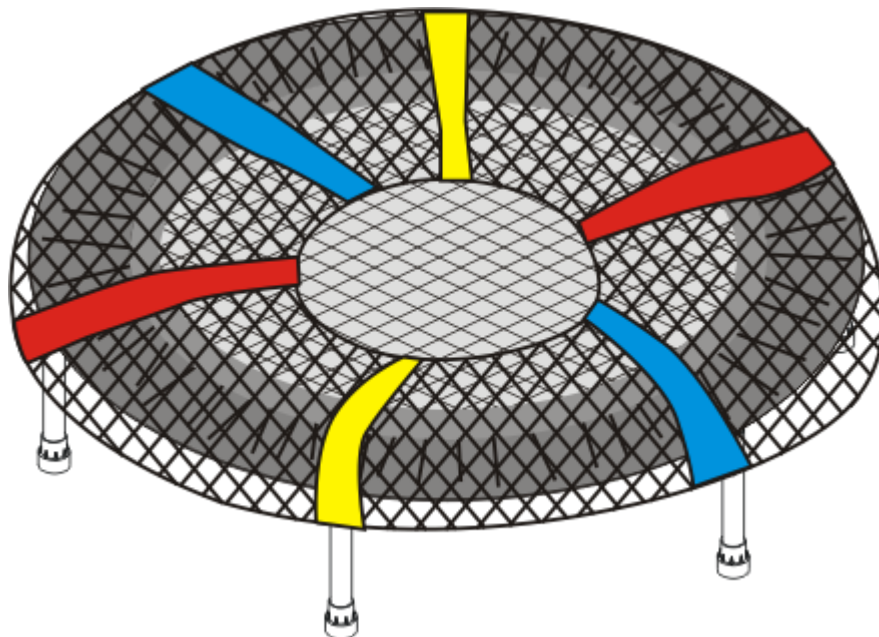
9



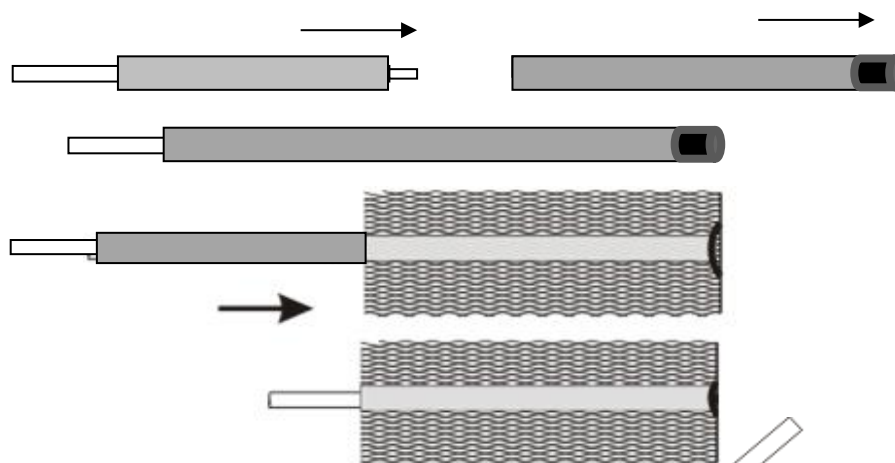
Zloženie siete

KROK 1: Rozložte sieť na plochu trampolíny – ako je ukázané na obrázku.

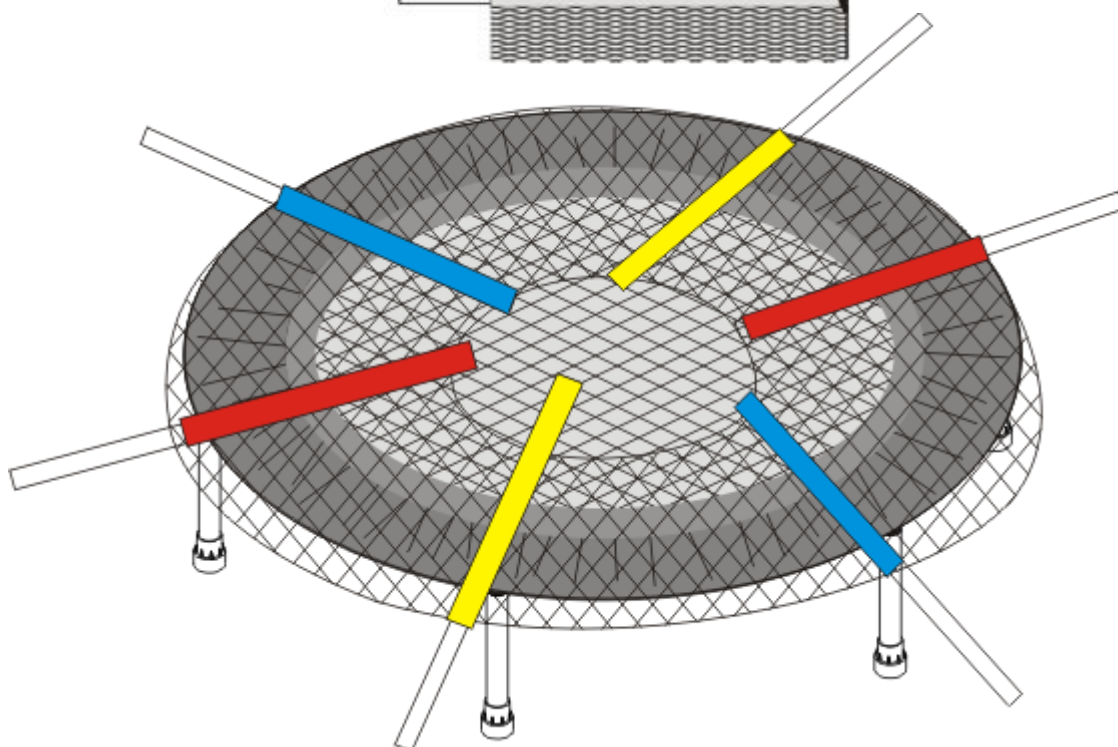
OBR. 1



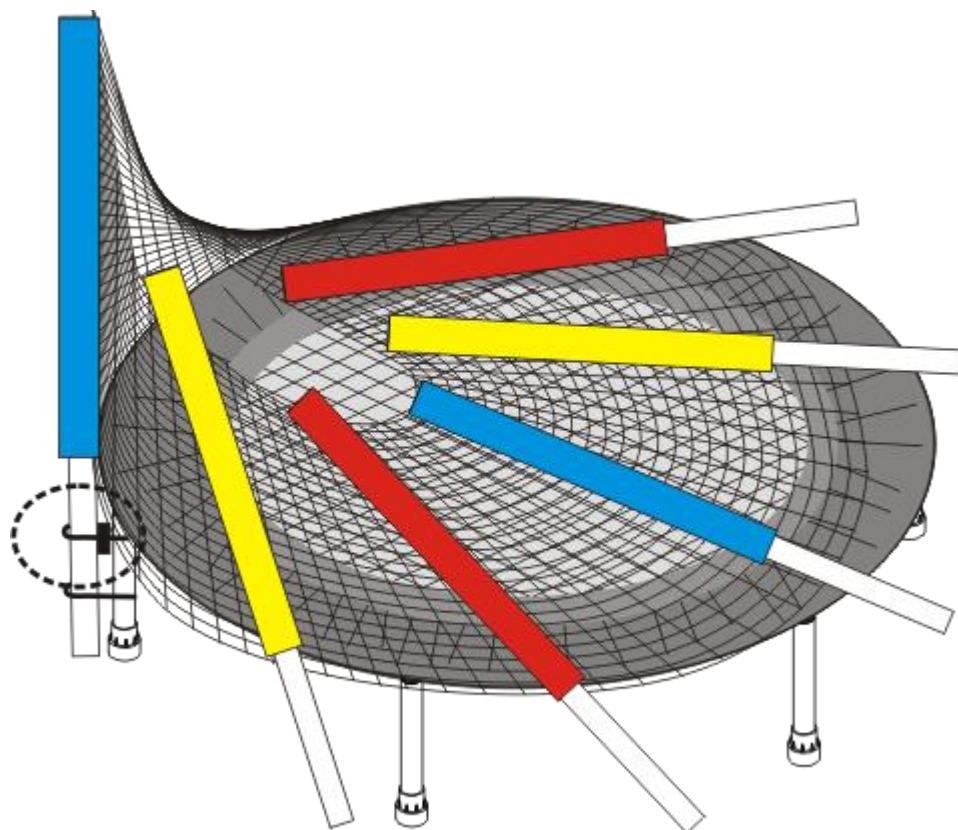
KROK 2: Spojte vrchnú a spodnú tyč – ako na obrázku a potom ju vložte do krytky v sieti. V poradí ako je znázornené na obrázku.



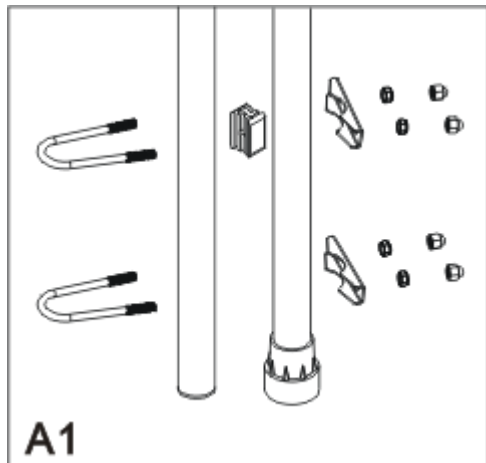
Obr.2



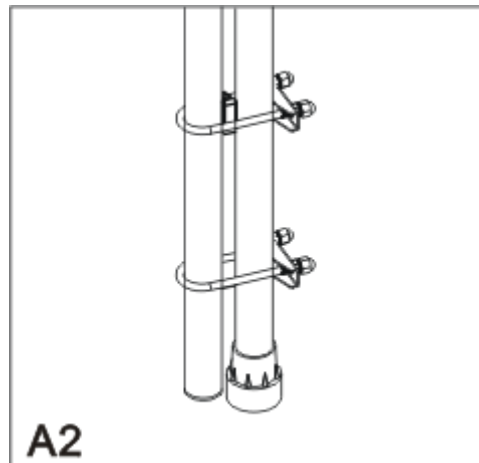
KROK 3: zopakujte tento postup pre všetky tyče.



Obr. 3



A1



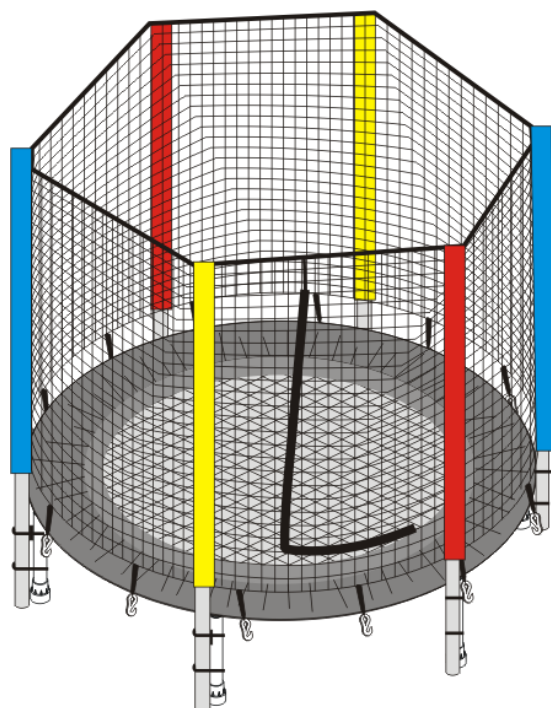
A2

A1: Pripevnite tyč k nohe trampolíny pomocou zaistovacích svoriek.

Budete potrebovať: 1 zaistovaciu oceľovú časť, 1 vymedzovač a dotiahnete pomocou setu skrutiek.

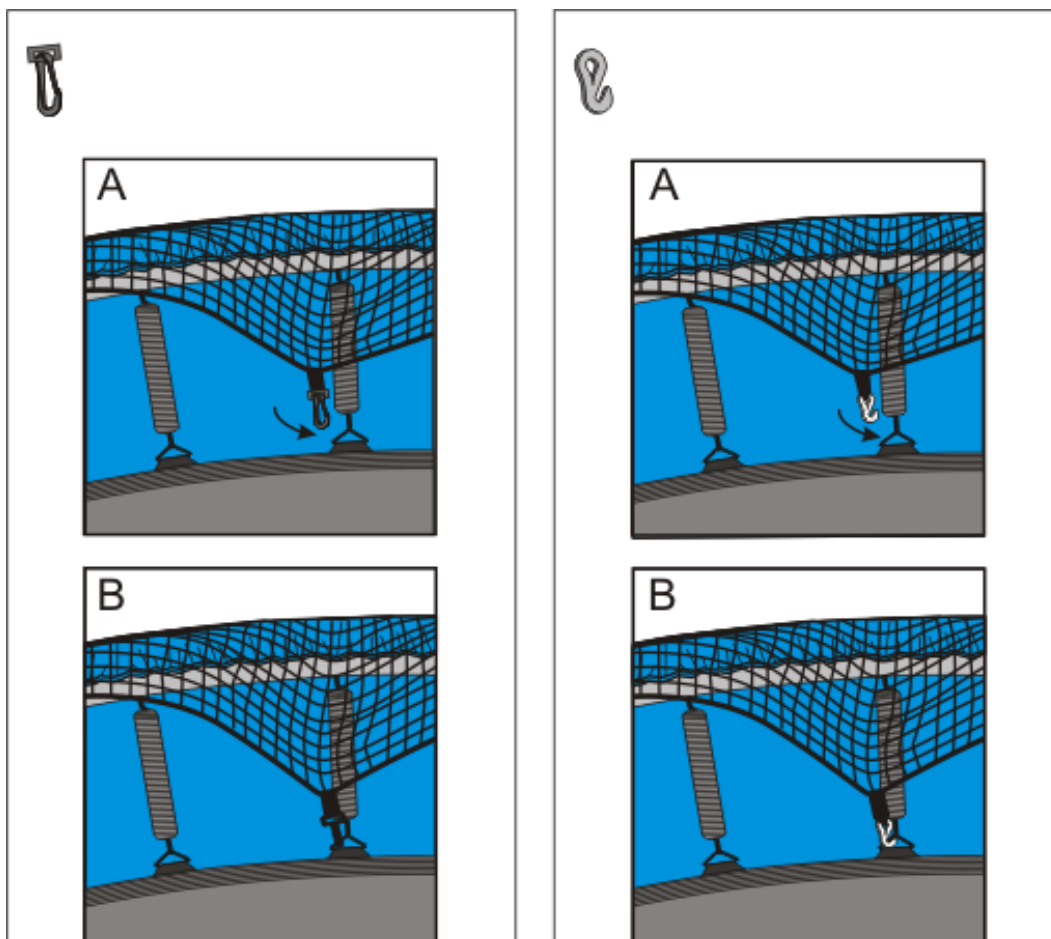
Pre jednu nohu sú potrebné 2 zaistovacie časti. Upozornenie: iba na vrchnú časť dávate vymedzovač, spodný nepotrebuje.

A2: Správne pripevnená sieť na jednej nohe vid' obrázok



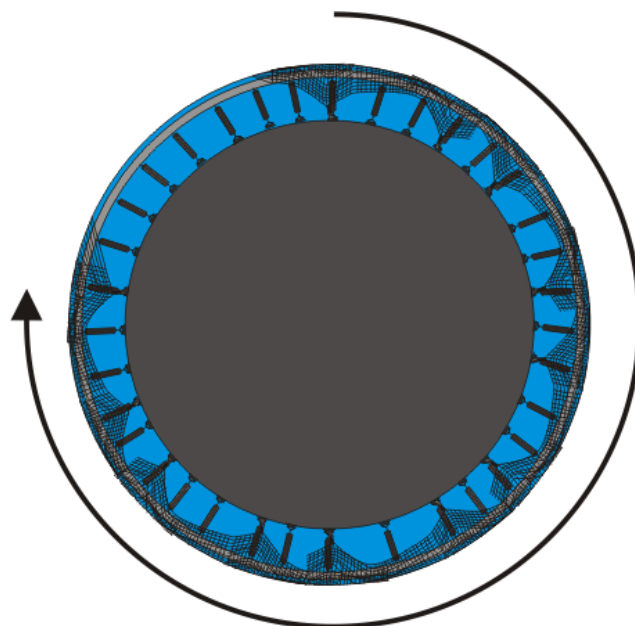
Obr. 4

KROK 4: POTIAHNITE ZA PLASTOVÚ KARABÍNU A PRIPEVNITE JU DO OKA NA SKÁKACIE PLOŠE – AKO JE UKÁZANÉ NA OBRÁZKU.



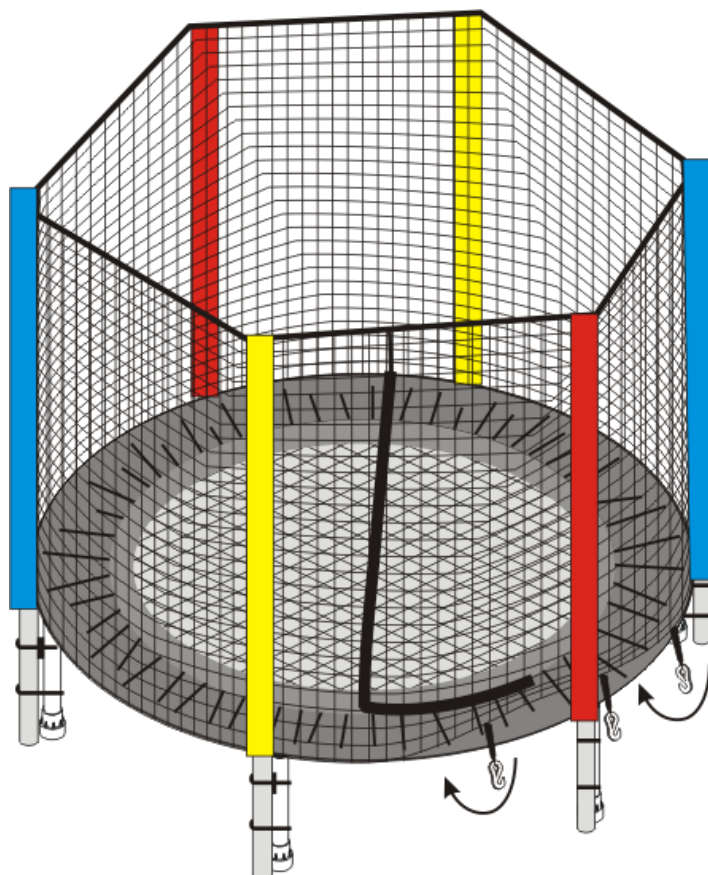
KROK 5: PRIPEVNITE VŠETKY KARABÍNY ROVNAKO AKO NA OBRÁZKU

Obr. 5



KROK 6: KEĎ PRIPEVNÍTE SIEŤ VŠETKÝMI KARABINAMI DO OČIEK, TAK TRAMPOLÍNA BUDE POĽADNE DOTIAHNUTÁ.

Obr. 6



Dôležité upozornenie!!

TERAZ SKONTROLUJTE A PEVNE NATIAHNITE VŠETKY UPEVNŇOVACIE HÁČKY A DVAKRÁT TO SKONTROLUJTE. PAK SKONTROLUJTE DOSIAHNUTIE ZAISTOVACÍCH PRVKOV. TRAMPOLÍNA A SIEŤ MUSÍ STAŤ ROVNE.

UMIESTNENIE TRAMPOLÍNY

Minimálny požadovaný priestor nad hlavou je 8 metrov (26 stôp). Pokiaľ ide o vodorovnú vzdialenosť, zaistite, aby sa v blízkosti trampolíny nenachádzali žiadne nebezpečné predmety, ako sú vetvy stromov, iné rekreačné predmety (napr. hojdačky, bazény), elektrické rozvody, steny, ploty atď.

Pre bezpečné používanie trampolíny dbajte pri výbere miesta pre trampolínu na nasledujúce:

*Uistite sa, že je umiestnená na rovnom povrchu.

* Oblasť je dobre osvetlená.

*Pod trampolínou nie sú žiadne prekážky.

Pokiaľ sa nebudete riadiť týmito pokynmi, zvyšujete riziko, že sa niekto zraní.

DÔLEŽITÉ:

- V záujme bezpečnosti vášho dieťaťa je dôležité, aby ste si starostlivo prečítali ako bezpečnostné upozornenia, tak nižšie uvedené montážne pokyny, než umožníte vášmu dieťaťu používať trampolínu
- Pred použitím sa uistite, že sú nohy pevne zaistené a kryt pružín zakrýva pružiny.

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE POUŽÍVANIA TRAMPOLÍNY

- 1) Pri vybaľovaní a montáži tohto výrobku je treba postupovať opatrne. Vzhľadom k malým dielom a obalovým materiálom je nutná montáž dospeljej osoby.
- 2) Tento výrobok musí byť vždy pod dohľadom dospeljej osoby. Nenechávajte dieťa bez dozoru.
- 3) Vonkajšie použitie – umiestnite mimo dosahu vody na rovnú pevnú zem. Ideálne tráva. Nikdy nestavajte na tvrdé povrchy alebo do ich blízkosti, ako sú terasy alebo príjazdové cesty. Alebo v blízkosti budov.
- 4) Zaistite, aby v oblasti pod a okolo trampolíny neboli žiadne hračky/prekážky, ktoré by mohli spôsobiť zranenie.
- 5) Použitie v interiéri – umiestnite tak, aby bola dostatočná výška stropu. Nikdy neumiestňujte bezprostredne pod svietidlo.
- 6) Odporúčaný vek pre trampolínu je nad 3 roky. Maximálna nosnosť je 25 kg.
- 7) Odporúčaný vek pre túto trampolínu s ochrannou sieťou je 1 až 3 roky. Maximálny hmotnostný limit 25 kg.
- 8) Táto trampolína je určená iba pre jedného užívateľa. Nenechávajte tento výrobok používať viac ako jedno dieťa súčasne.
- 9) Užívatelia by nemali nosiť oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť alebo zachytiť o produkt (napr. voľné oblečenie, kabelky cez rameno, šperky.)
- 10) Užívatelia by mali stať alebo sa odrážať čo najbližšie k stredu podložky. Poskakovanie alebo státie blízko okraja trampolíny môže spôsobiť prevrátenie rámu.
- 11) Nedovoľte malým deťom, aby sa pohybovali v okolí trampolíny, ktorá sa používa.
- 12) Nedovoľte malým deťom, aby sa plazili alebo sa schovávali pod trampolínu. Zabráňte tiež domácim miláčikom, aby sa pohybovali pod trampolínu.
- 13) Ak zistíte akékoľvek poškodenie, prestaňte ho používať. Ak tak neurobíte, môže dôjsť k zraneniu.
- 14) Nevhodné pre deti do 3 rokov. Tento výrobok obsahuje malé časti, ktoré môžu spôsobiť udusenie.

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE POUŽÍVANIA OCHRANNEJ SIETE

- 15) Pred použitím si prečítajte pokyny a uschovajte ich pre budúce použitie.
- 16) Uistite sa, že bezpečnostná sieť trampolíny bola správne zostavená podľa pokynov v návode.
- 17) Deti NESMÚ NIKDY používať trampolínu, pokiaľ nie sú pod dohľadom zodpovednej dospeljej osoby so znalosťou používania trampolíny.
- 18) Deti NESMÚ zostať NIKDY bez dozoru vo vnútri bezpečnostnej siete.
- 19) VŽDY dodržujte bezpečnostné upozornenia uvedené v návode k vašej trampolíne v súvislosti s používaním

ochrannej siete.

20) NEšplhajte, nehúpajte sa ani úmyselne neskáčte na panely alebo tyče bezpečnostnej siete.

21) Pokiaľ dôjde k poškodeniu materiálu bezpečnostnej siete, nepoužívajte ju.

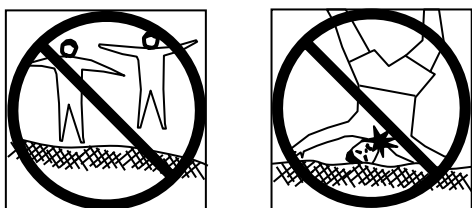
22) Bezpečnostná sieť je určená LEN na zníženie rizika zranenia pádom z trampolíny.

23) NENECHAJTE deti brať predmety alebo hračky do bezpečnostnej siete.

24) Pred použitím si prosím prečítajte a riadte sa ďalšími varovaniami a informáciami o použití v návode k trampolíne a bezpečnostnej sieti.

Uchovajte si tieto informácie pre budúce použitie.

Varovanie!



- Len na domáce použitie.
- deti môžu používať trampolínu iba za dozoru dospeljej osoby.
- Trampolínu musí zostaviť dospelá osoba v súlade s montážnymi pokynmi a potom ju pred prvým použitím skontrolovať.
- Skáčte bez topánok.
- Neskáčte na ploche, pokiaľ je mokrá.
- Pred skákaním si vyprázdňte vrecká a ruky.
- Nejedzte pri skákaní.
- Nevyskakujte von z trampolíny na zem.
- Obmedzte čas nepretržitého používania (pravidelne zastavujte).
- Nepoužívajte za silného vetra a trampolínu zaistite.
- Trampolína nie je určená na zakopanie do zeme.
- Nerobte na trampolíne žiadne kotúle či saltá
- Pred použitím si vždy skontrolujte trampolínu a venujte zvláštnu pozornosť všetkým skrutkám, skákacej ploche a bočnému krytu. Nepoužívajte, ak niektoré súčasti chýbajú alebo vyzerajú, že vykazujú opotrebenie.
- Prestaňte okamžite cvičiť, pokiaľ sa necítite dobre alebo ak cítite bolesť kĺbov a svalov. Závrat je známkou únavy. Mali by ste prestať poskakovať a ľahnúť si na zem, pokiaľ sa vám bude točiť hlava.

ÚDRŽBA

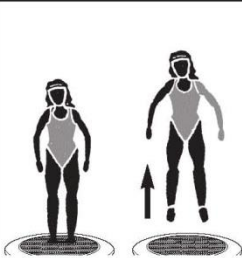
Nižšie uvedené kontroly by mali byť vykonávané na začiatku každej sezóny av pravidelných intervaloch počas sezóny. Nevykonanie týchto kontrol môže mať za následok vážne zranenie.

1. Skontrolujte, či sú skrutky správne zaskrutkované, av prípade potreby ich znovu zaskrutkujte.
2. Skontrolujte, či je skákacia plocha a všetky ochranné prvky v dobrom stave a schopné uniesť váhu užívateľa. Slnko, dážď, sneh a extrémne teploty môžu znížiť životnosť dielov. V prípade potreby ich vymeňte.
3. V niektorých krajinách môže trampolína v zime poškodiť sneh a extrémny chlad. Odporúčame demontovať sieť, trampolínovú podložku a ochranné prvky a uložiť ich do interiéru.
4. Akékoľvek chybné diely musia byť vymenené v súlade s pokynmi výrobcu.

Exercises

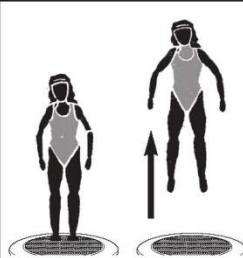
IMPORTANT

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



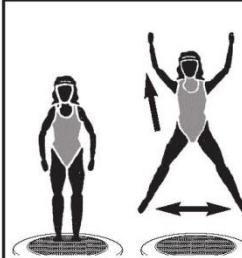
2. High Bounce

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



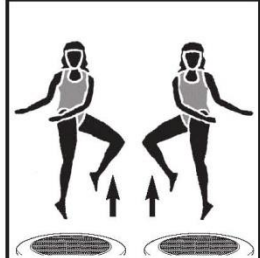
3. Jogging

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



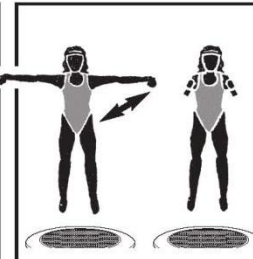
6. High Kick Low Kick

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 sidwards. 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!

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

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v klukách a klúk 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 computeri)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Copyright - autorské práva

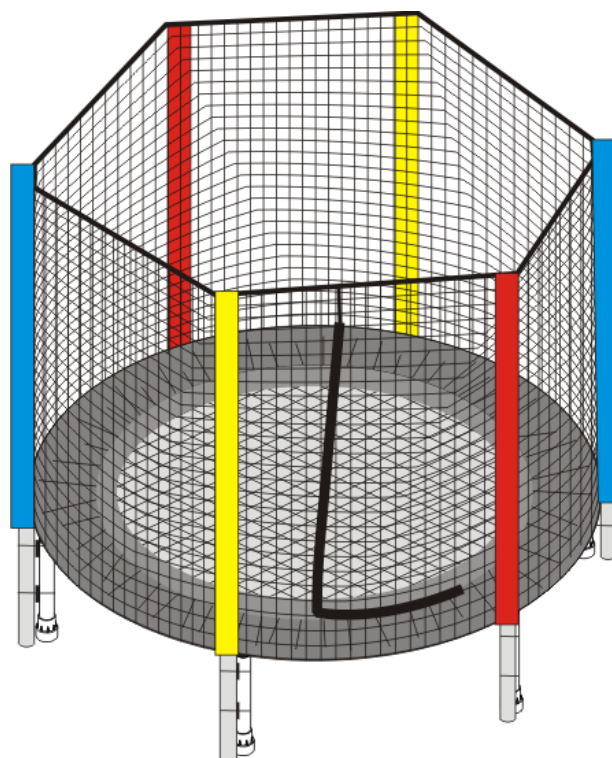
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých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





Trampoline MASTER® 102 cm with safety net

MASTRAMP102asit



User's manual

Read this FIRST!!!

Thank you for purchasing our product

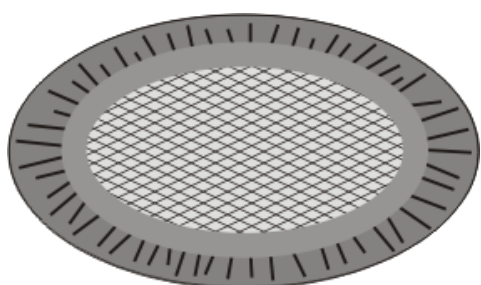
**IN CASE OF MISSING OR BROKEN
PARTS, PLEASE CONTACT PLACE
OF
PURCHASE FOR ASSISTANCE.**

ASSEMBLY INSTRUCTION FOR TRAMPOLINES

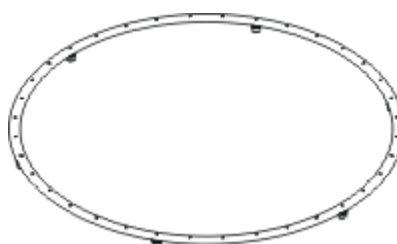
1. PACKAGE CONTENTS :

Reference Number	Description	36"	38"	40"	44"	48"	55"
1	Frame Pad& Trampoline Mat	1	1	1	1	1	1
2	Top Rail with rubber cap	1	1	1	1	1	1
4	Leg Base	6	6	6	6	8	8
5	Safety Cap	6	6	6	6	8	8
7	Spring	32	32	36	38	44	48

1.



2.



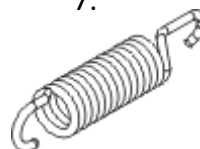
4.



5.



7.



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

As a result of our policy for continual improvement, however, changes may be made in equipment, availability, specifications and features without notice.

Before You Start

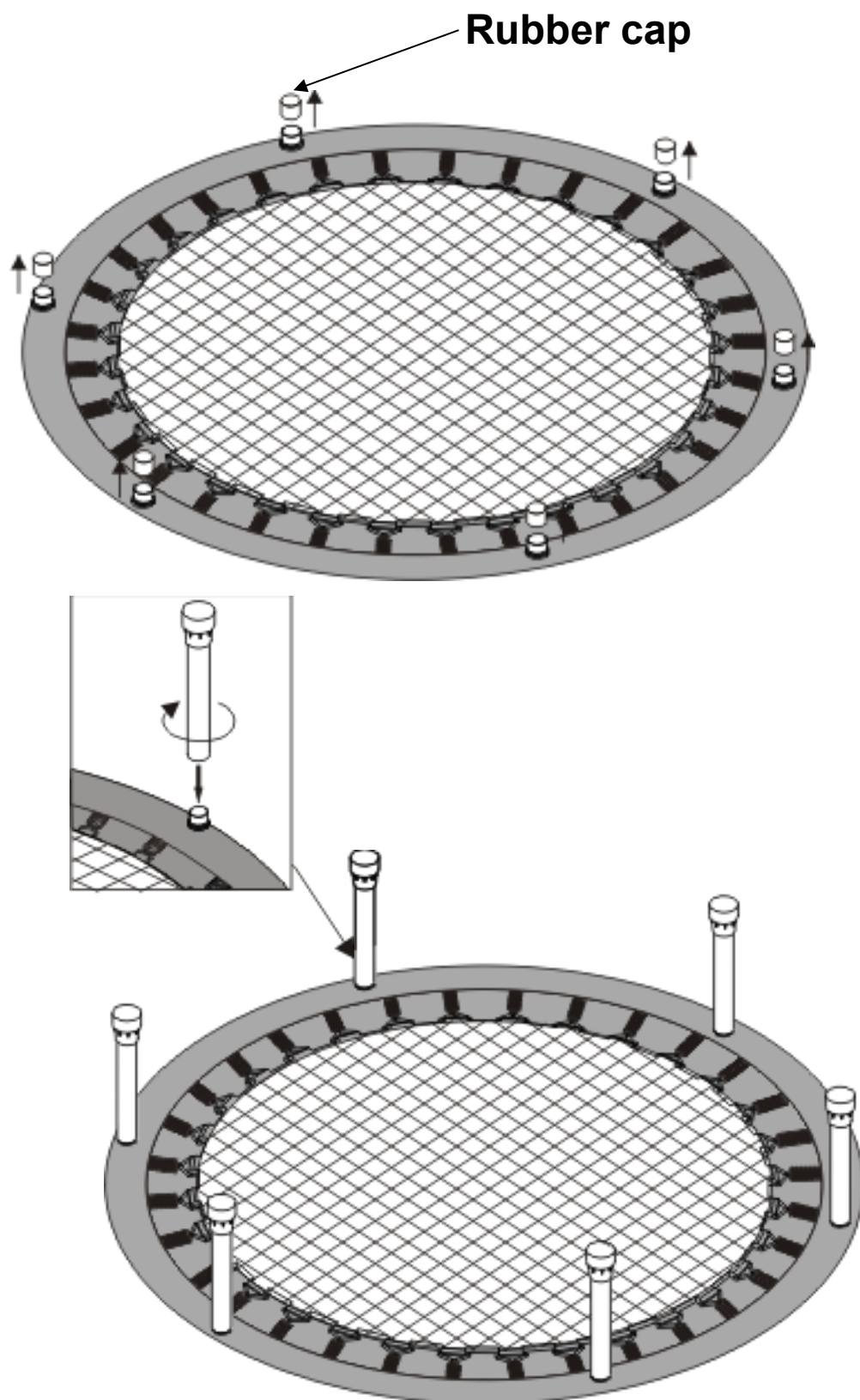
Refer to Safety Care & Use at the back of this instruction booklet.

- Prior to assembling the trampoline, use the above parts list to make sure all parts are present. If any parts are missing, please contact your place of purchase for assistance.
- Please dispose of all packing material carefully and keep it away from children.
- Take a few moments to familiarise yourself with the contents & instructions before attempting assembly.
- When you are ready to start, make sure you have the right tools at hand, adequate 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 :

Step 1: Assemble The Leg Base.



Now go to the assembly of the safety enclosure

1. PACKAGE CONTENTS :

Reference Number	Description	36"	38"	40"	44"	48"	55"
1	Top Steel Pipe	6	6	6	6	8	8
2	Bottom Steel Pipe	6	6	6	6	8	8
3	Steel Jig	12	12	12	12	16	16
4	Screw Nut	24	24	24	24	32	32
5	Safety Net	1	1	1	1	1	1
6	Spacer	6	6	6	6	8	8
7	CAP	6	6	6	6	8	8
8	Safety Nut	24	24	24	24	32	32
9	Spanner	1	1	1	1	1	1

2. DIAGRAMS FOR PARTS:

TUBE:1.

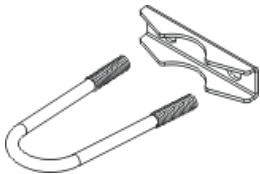


2.



OTHERS:

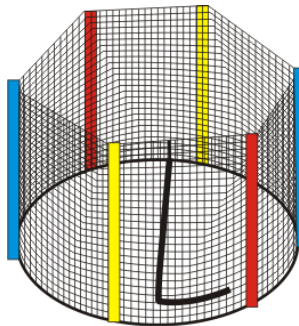
3. Steel Jig



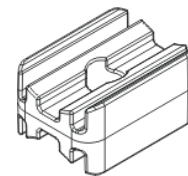
4. Screw Nut



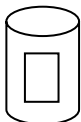
5. Safety Net



6. Spacer



7. CAP



8. Safety Nut



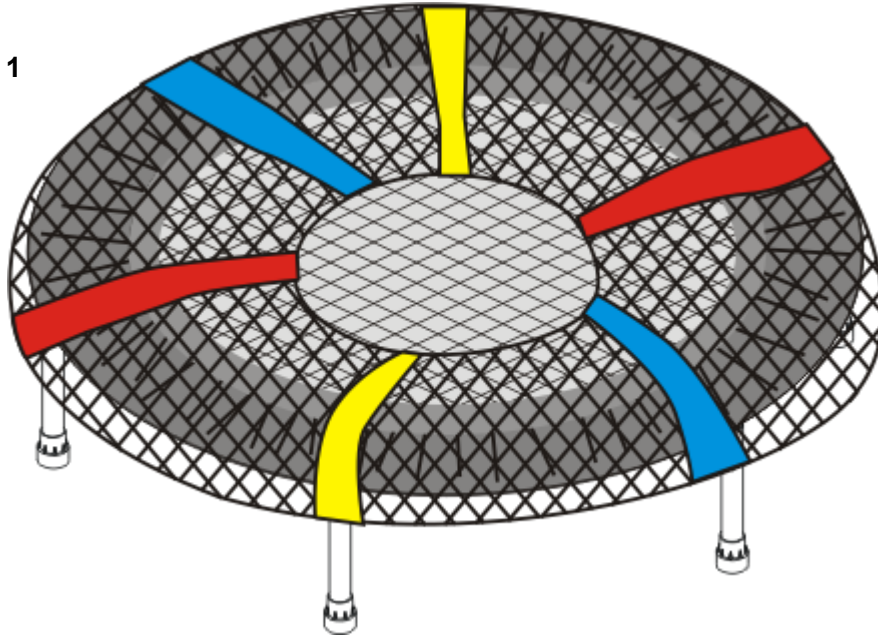
9. Spanner



WARNING: READ AND FOLLOW THIS INSTRUCTION, PRIOR TO ASSEMBLE AND USE OF THIS EQUIPMENT.

STEP 1:SPREAD THE SAFETY NET OUT FLAT ON THE TRAMPOLINE MAT FIRSTLY AS SHOWN IN **FIGURE. 1,**

FIGURE 1



STEP 2:CONNECTFOAM AND CAP INTO THE STEEL PIPE PIPES,INSERT STEEL PIPE PIPES INTO THE SLEEVES OF SAFETY NET IN ORDER, AS SHOWN IN **FIGURE 2.**

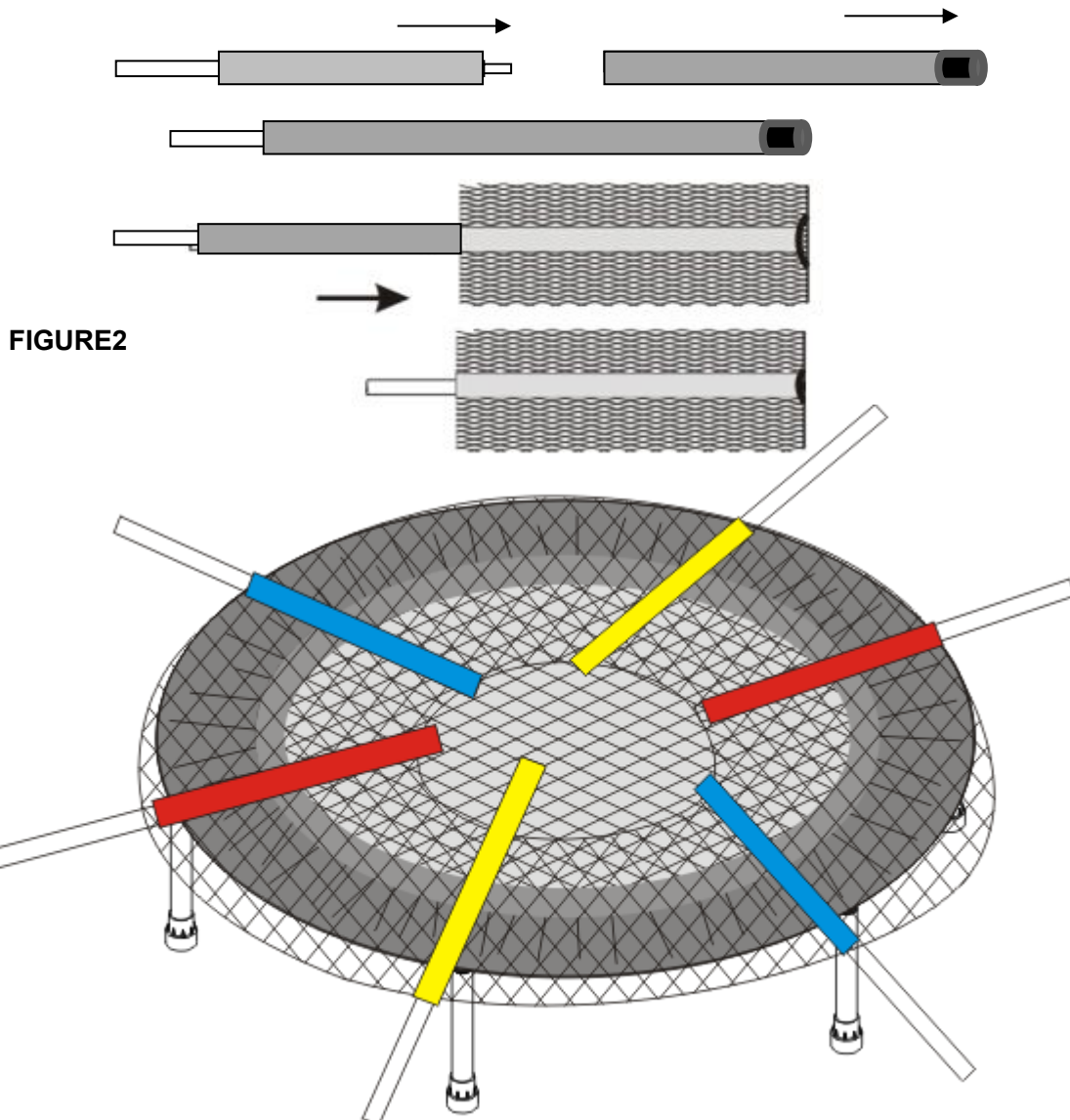


FIGURE2

STEP 3: REPEAT THE STEPS OF PICTURES OF A1 AND A2 UNTIL ALL POLES ARE SET UP.

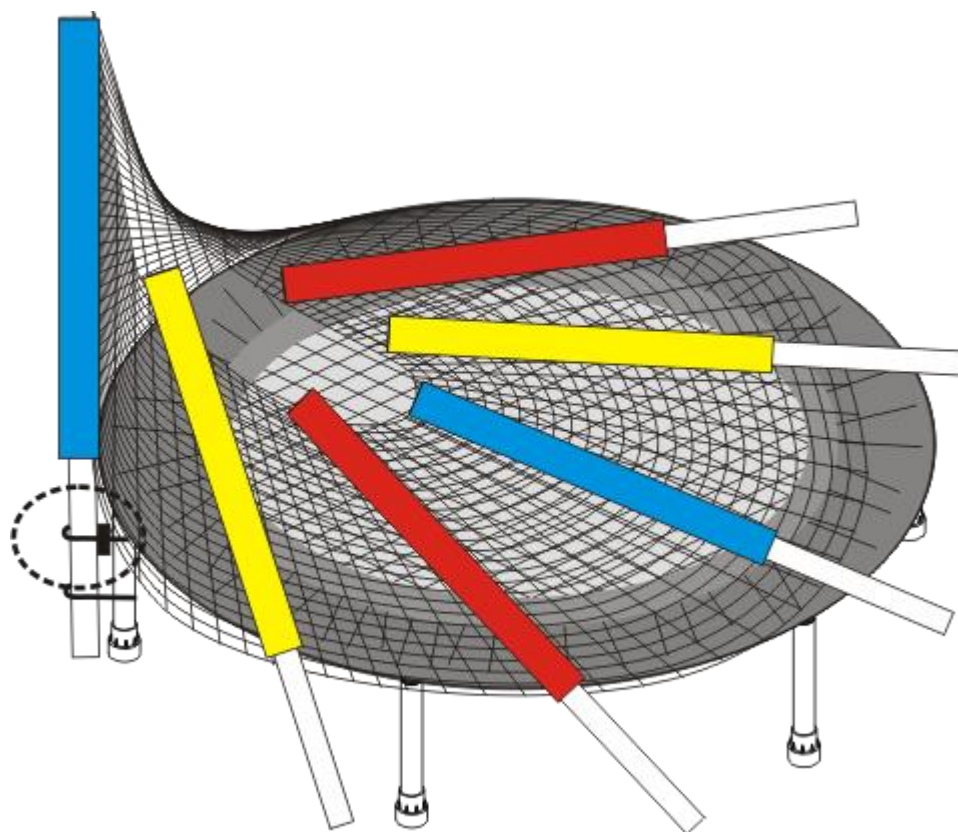
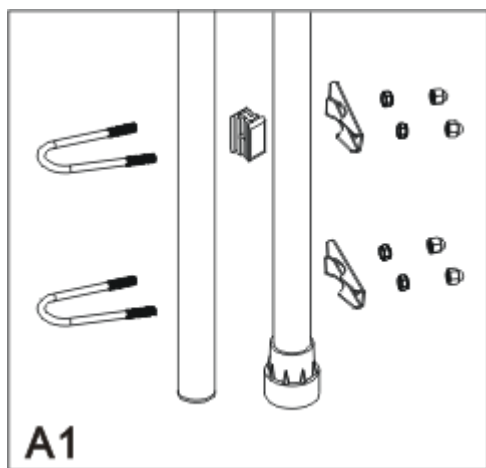
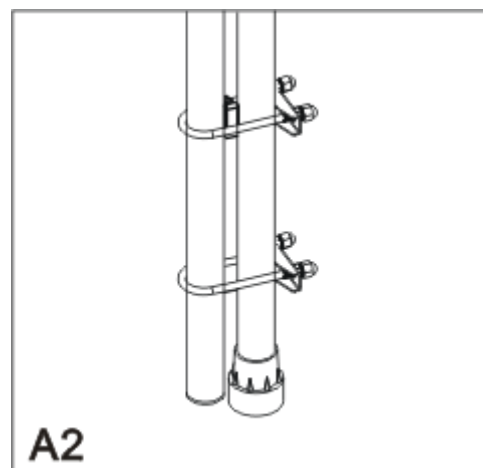


FIGURE 3



A1: Fixing support pipes onto trampoline legs with ONE steel jigs, ONE spacer and firm them use screw set (2 jigs for a stand pipe).

Please not: only upper jig need spacer, lower jig doesn't need spacer.



A2: The assembled steel pipe will look like the picture as A2

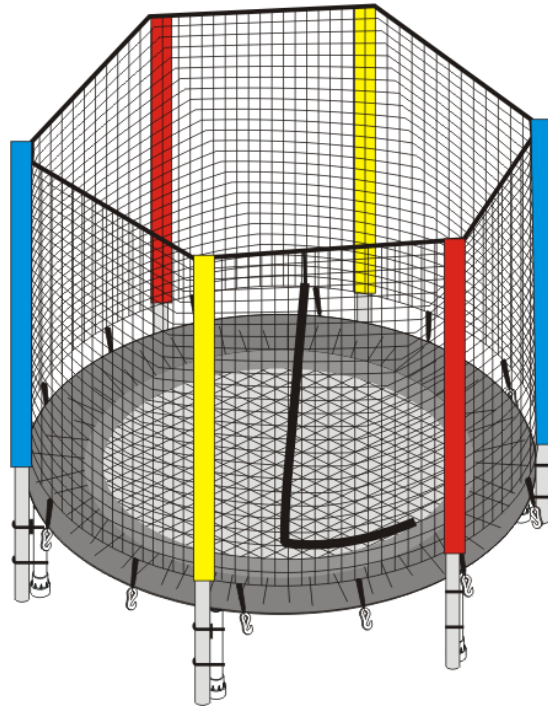
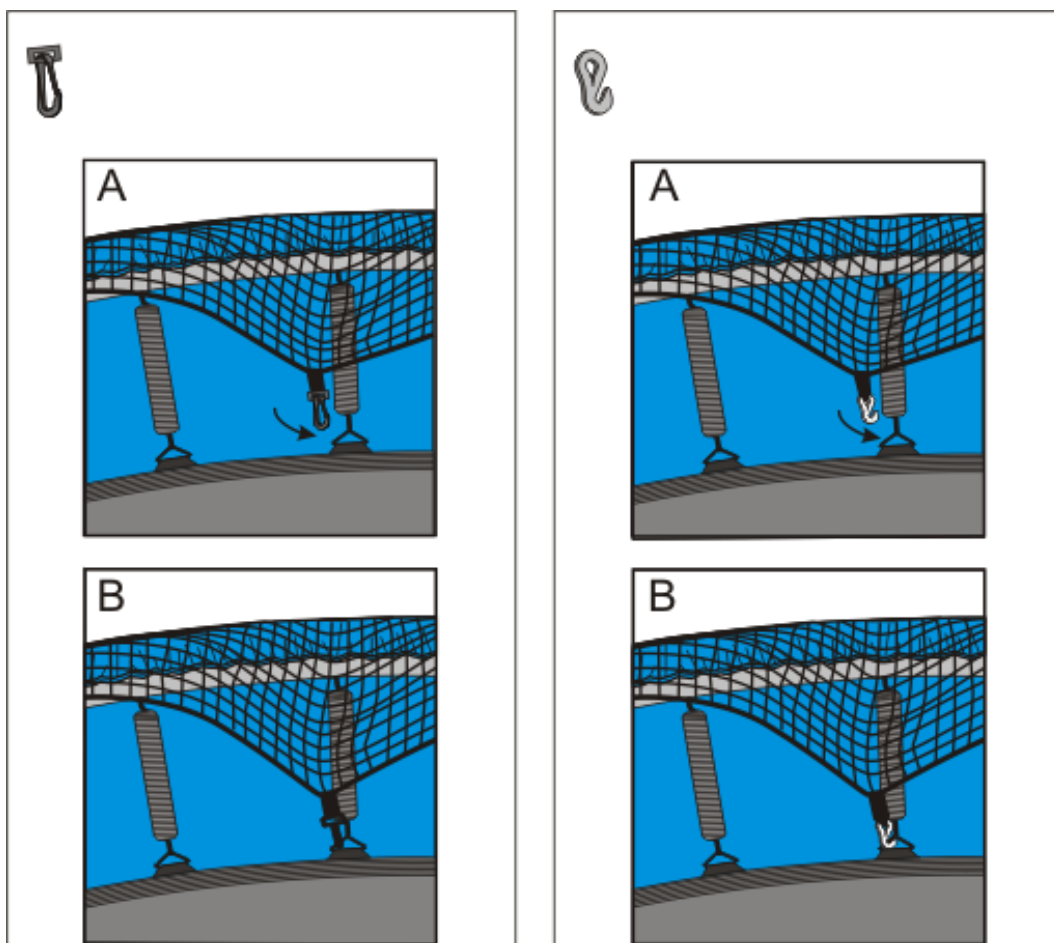


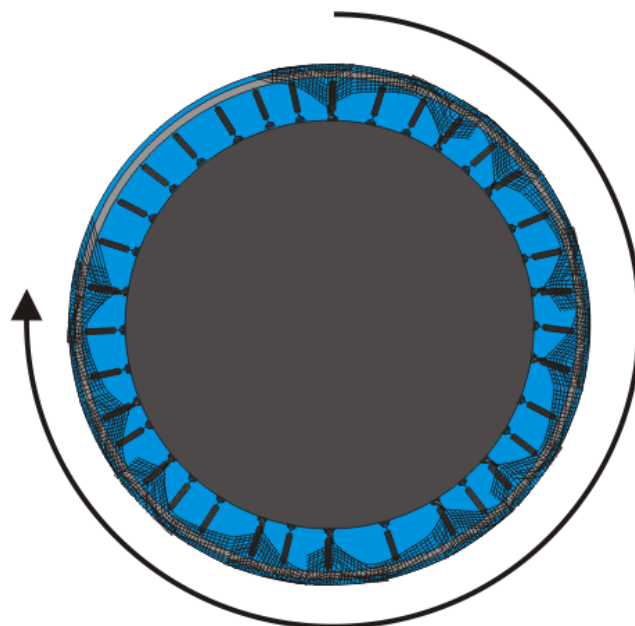
FIGURE 4

STEP 4: PRESS ONE SIDE OF THE ELASTICITY BUTTON, AND THEN HANG THE END OF ELASTIC BAND WITH PLASTIC HOOK TO THE METAL HOOK AS SHOWN .



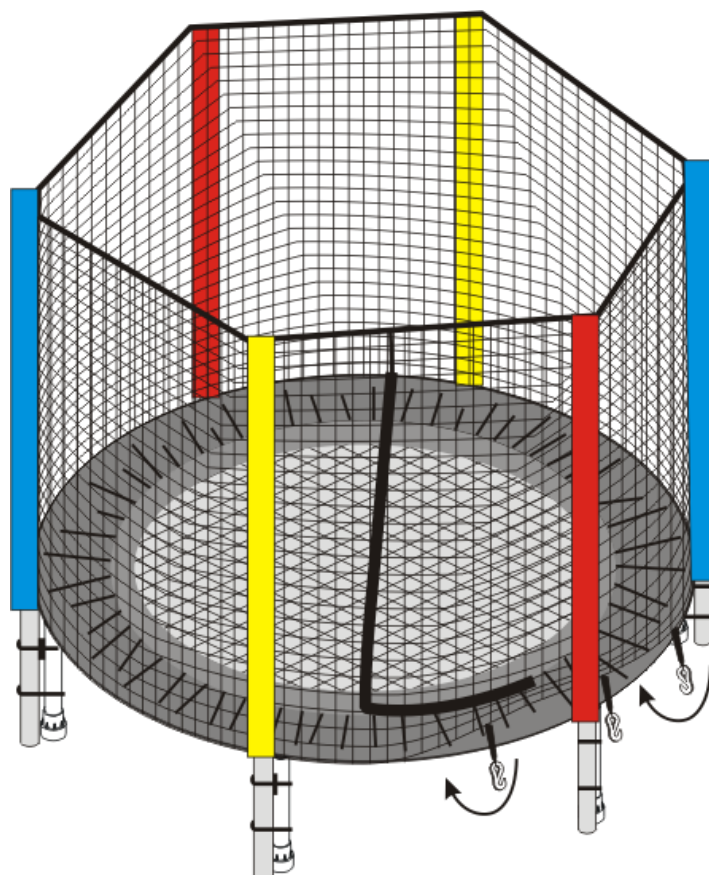
STEP 5: HOOK TO THE **H**OOK AS ORDER AS **FIGURE 5**

FIGURE 5



STEP 6: WHEN YOU SET UP AS SAME AS **FIGURE 6**. SO THE NET WILL VERY TIGHT FOR TRAMPOLINE.

FIGURE 6

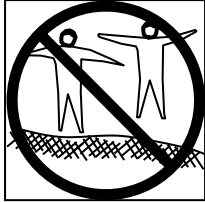


! IMPORTANT WARNING!!

YOU SHOULD GO BACK NOW AND STRETCH ALL ATTACHMENT HOOKS TIGHT AND DOUBLE CHECK TO SEE WHETHER YOU HAVE FASTENED THE JIGS USE THE SCREW SETS OR NOT,SO THE SAFETY NET STANDS STIFF.OTHERWISE,THE SAFETY NET WILL NOT FUNCTION PROPERLY.THEN FINISH ASSEMBLING.

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

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 beneath the trampoline.

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

IMPORTANT:

- In the interest of your child's safety, it is important that you read both the safety notice and the assembly instructions below 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 – 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 – position so that there is sufficient ceiling height. Never position immediately below light fitting.
- 6) Recommended age for this only trampoline is **above 3 years**. Maximum weight limits 25 Kg.
- 7) Recommended age for this trampoline with safety enclosure is **1~3 years**. Maximum weight limits 25 Kg.
- 8) This trampoline is designed for one user only. Do not let more than one child use this product at the same time.

-
- 9) Users should not wear clothing that could catch or snag on the product (e.g. loose clothing, cords shoulder bags. Jewelry.)
 - 10) 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.
 - 11) Do not allow small children to wander into the play area which the trampoline is in use.
 - 12) Do not allow small children to crawl or hide under the trampoline.
 - 13) Discontinue use if any breakage is found. Failure to do this may result injury.
 - 14) Not suitable for children under 3 years. This product contains small parts, which may cause choking.

SAFETY NOTICE OF USING THE SAFETY ENCLOSURE

- 15) Please read the instructions before use, and retain for future reference.
- 16) Ensure the trampoline Safety Net has been assembled correctly, as per the instructions in the manual.
- 17) Children **MUST NEVER** use the trampoline unless supervised by a responsible adult with knowledge of trampoline use.
- 18) Children **MUST NEVER** be left unattended inside the Safety Net at any time.
- 19) **ALWAYS** follow the safety warnings stated with your trampoline instructions in conjunction with using Safety Net.
- 20) **DO NOT** climb, swing or intentionally jump onto the panels or poles of the Safety Net.
- 21) If the Safety Net material becomes damaged refrain from use.
- 22) The Safety Net is **ONLY** intended to be used to reduce the risk of injury from falling off the trampoline.
- 23) **DO NOT** let children take items or toys into the Safety Net.
- 24) Please read and refer to other warnings and use information in the trampoline and Safety Net instructions before use.

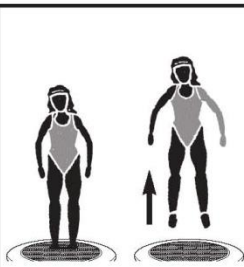
Please retain this information for future reference.

If only use the Trampoline that check as below :

Exercises

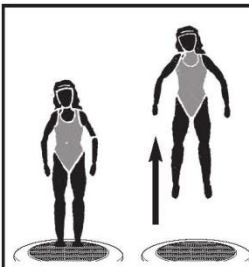
IMPORTANT

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



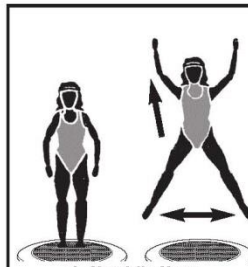
2. High Bounce

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



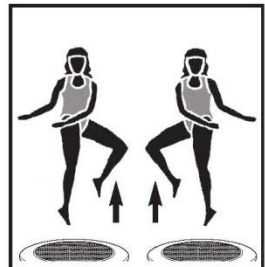
3. Jogging

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



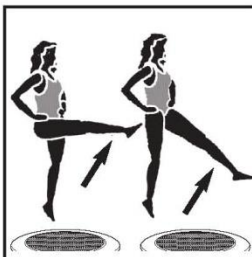
4. Straddle Hops

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



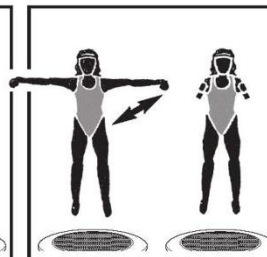
6. High Kick Low Kick

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 sidwards. 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!

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 local distributor:

