

Návod k obsluze

Trampolína

Gratulujeme Vám k Vašemu novému produktu a jsme přesvědčeni, ze s ním budete spokojeni

Aby byla zajištěna optimální funkce produktu a bezpečnost jeho používání, přečtěte si prosím následující:

- předtím, než začnete produkt používat, přečtěte si pozorně návod k obsluze
- produkt je vybaven bezpečnostními opatřeními. Přesto si bedlivě přečtěte bezpečnostní pokyny a používejte produkt pouze dle předepsaného návodu, abyste předešli případným zraněním.
- Tento návod je součástí produktu, prosím uchovejte ho pro případ pozdější potřeby
- V případě zapůjčení produktu další osobě je nutné, aby tato osoba byla řádně seznámena s návodem k použití.
- **Výrobce doporučuje trampolínu na zimu uschovat a v době používání doporučuje přikrývat plachtou, z důvodů povětrnostních vlivů. Pokud tak neučiníte, nebude brán na reklamace ochrany pružin zřetel!**

OBSAH

1 TECHNICKÁ DATA	4
2 VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	5
2.1 INFORMACE PRO UŽIVATELE.....	5
2.2 DĚTEM NEBEZPEČNÉ	5
2.3 POZOR – NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ	5
2.4 POZOR – POŠKOZENÍ PRODUKTU	5
2.5 POKYNY K MONTÁŽI.....	6
3 BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO POUŽITÍ	6
3.1 DRUHY ZRANĚNÍ.....	9
3.2 METODY ZABRAŇUJÍCÍ NEHODÁM.....	10
4 SEZNAM SOUČÁSTEK A NÁVOD K MONTÁŽI.....	11
5 DŮLEŽITÉ POKYNY K POUŽITÍ	14
6 CVIKY, TYPY SKOKU.....	15
7 ÚDRŽBA.....	19
8 ČIŠTĚNÍ	19
9 RECYKLACE.....	19

1 TECHNICKÁ DATA

Specifikace produktu

Modely: 5' 6' 7' 8' 9' 10' 11' 12' 13' 14' 15' 16' 17' ft

Rozměr: Ø 150 cm Ø 180 cm Ø 220 cm Ø 250 cm Ø 275 cm Ø 304 cm Ø 335 cm Ø 366 cm Ø 396 cm Ø 427 cm Ø 457 cm Ø 500 cm Ø 525 cm

Balení obsahuje:

- Kruhová část rámu
- Krátké tyče k nohám
- Spodní část noh ve tvaru U
- Tyče s molitanem k horní síti
- Odrazová plocha PP MESH
- Ochrana pružin
- Horní síť
- Pružiny
- Svorky
- Nářadí

2 VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

2.1 INFORMACE PRO UŽIVATELE

- Produkt je určen k domácímu použití.

2.2 DĚTEM NEBEZPEČNÉ

- **Varování! Trampolína s výškou nad 51 cm není vhodná pro děti mladší 6 let, podle certifikátu TÜV/SÜD.**
- Nebezpečí hrozí dětem, pokud neumí s tímto produktem správně zacházet.
- Produkt by měl být uložen na místě, kde bude pro děti a domácí zvířata nedostupný.
- Nenechte děti užívat tento produkt bez dozoru dospělé osoby. Proveďte před použitím dětmi kontrolu produktu
- Dejte pozor, aby se obal z produktu nedostal do dětských rukou. Nebezpečí udušení.

2.3 POZOR – NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ

- Nepoužívejte produkt, jestliže je poškozený nebo jakkoli závadný. V případě poškození se obraťte na vhodnou opravnu nebo na servisní centrum.
- Vyzkoušejte, zda-li není produkt poškozen před každým použitím. Vadné součásti musí být bezodkladně vyměněny, jinak je funkce a bezpečnost produktu narušena.
- Dbejte na to, aby produkt nebyl používán více osobami najednou.
- Používejte produkt pouze na pevném podkladu odolném proti skluzu. Udržujte ve vzdálenosti od vody a udržujte volný prostor kolem trampolíny ve vzdálenosti nejméně 2,5 metru.
- Vyvarujte se tomu, aby vaše končetiny přišly do styku s pohyblivými částmi produktu.
- Nezasouvejte do produktu žádné jiné materiály.

2.4 POZOR – POŠKOZENÍ PRODUKTU

- Neprovádějte na produktu žádné změny a používejte jen originální součástky. Opravy mohou být provedeny jen ve speciální opravně nebo kvalifikovanou osobou, kvůli nesprávné opravě by mohlo dojít k závažným zraněním uživatele. Používejte produkt výhradně k účelům uvedeným v tomto návodu.
- Udržujte produkt v bezpečné vzdálenosti od vodních postřiků, chraňte proti vlhku, vysokým teplotám a nevystavujte přímému slunečnímu záření.

6

2.5 POKYNY K MONTÁŽI

1. Montáž musí být provedena pečlivě a to nejlépe třemi dospělými osobami. Při pochybnostech žádejte o pomoc technicky oprávněnou osobu.
2. Před začátkem samotné konstrukce si pečlivě pročtěte montážní kroky a sledujte popis konstrukce.
3. Odstraňte veškeré obaly z produktu a rozložte jednotlivé součástky na volnou plochu, to vám umožní přehled a usnadní montáž.
4. Ověřte, zdali máte k dispozici všechny součástky na základě seznamu součástí. Jako první po skončení montáže uklid'te pracovní místo.
5. Dbejte na správnost činnosti nářadí, abyste předešli možnému nebezpečí zranění.
6. Zachovávejte bezpečné pracovní prostředí. Zbavte se obalu tak, aby nedošlo ke vzniku nebezpečí udušení zejména co se týče dětí.
7. Jakmile je produkt sestaven dle návodu, ujistěte se, že jsou veškeré šroubky,

matice, kolíky, čepy správně umístěny a zajištěny, a že rámové trubice jsou správně vsazeny.

8. Zajistěte 6 m volného prostoru nad trampolínou. Dodržujte odstup ostatních předmětů od produktu a také zachovávejte dostatečnou vzdálenost od všech zdrojů nebezpečí včetně elektrického vedení, oplocení, bazénu, hracích ploch pro děti.

9. Produkt musí být před použitím ustaven na rovné a pevné ploše.

10. Trampolína musí být vždy používána jen na dobře osvětleném místě.

11. V prostoru pod trampolínou se nesmí nacházet žádné objekty.

12. Trampolína se nesmí nacházet v blízkosti jiných konstrukcí.

13. Při montáži či demontáži používejte ochranné rukavice.

3 BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO POUŽITÍ VAROVÁNÍ

Vyvarujte se dopadu na trampolínu hlavou nebo šíjí – nebezpečí ochrnutí či dokonce smrti. Neprovádějte žádná salta (přemety), předejděte tak zranění následkem dopadnutí na hlavu nebo šíjí. Trampolínu může používat vždy jen jedna osoba a děti mladší 6 let pouze pod dohledem dospělé osoby.

Používání trampolíny více osobami najednou může vést ke ztrátě kontroly, hromadné srážce či pádu z trampolíny, což může mít za následek zranění hlavy, krku, zad či břicha.

7

1. Žádná osoba nesmí trampolínu používat bez dozoru další osoby, nezávisle na tom jakého věku, či jak zkušená tato osoba je.
2. Dodržujte vždy bezpečnostní pokyny při používání trampolíny. Při špatném používání trampolíny může dojít k závažným zraněním jako je ochrnutí či dokonce smrt.
3. Při samotném dopadu na plachtu trampolíny může dojít ke zranění, převážně zad, krku nebo hlavy. Salta a přemety jsou proto zakázány.
4. Používat trampolínu nesmí více dětí najednou.
5. Ani výrobce ani dodavatel nejsou zodpovědní za škody způsobené nesprávným používáním produktu. Včetně finančních ztrát jako je krádež, ztráta ze zisku a výnosu, náklady na instalaci, ztráta radosti z produktu jako takového, náklady na odstranění, znečištění životního prostředí či vodních toků stejně tak, jako škody na produktu samotném.
6. Znatelné výrobní vady nahlase ihned obchodníkovi/výrobci/dodavateli, další poutávání takového produktu je zakázáno.
7. Provozovatel/zákazník by měl produkt pravidelně kontrolovat, aby nedošlo k nehodě kvůli poškození či opotřebením produktu.
8. Uživatel trampolíny nesmí při jejím používání mít na sobě jakékoli oblečení, které by se mohlo zaháknout nebo zamotat do skákací části trampolíny.
9. Trampolína smí být postavena pouze na rovném a pevném povrchu.
10. Během bouřky nebo silného větru zajistěte trampolínu proti samovolnému pohybu. K tomu použijte nejméně trojí uchycení.
Zamezte tomu, aby se trampolína během transportu mohla pod napětím pružin zdeformovat. Kvůli tomu dbejte na následující:

1. při pohybu s trampolínou je zapotřebí nejméně čtyř osob tak, aby se váha trampolíny mezi ně rovnoměrně rozdělila.

2. trampolína musí být přenášena pouze horizontálně – vodorovně.

8

3. dbejte při transportu náležitě opatrnosti, aby se rámy trampolíny nepoškodily. Pokud se toto stane, dejte rám pomocí čtyř osob zpět do výchozí polohy.

- Trampolíny jsou odrazová nářadí, která sportujícím přináší neobvyklé skoky do výšky a množství pohybových aktivit.

- Skákaní z trampolíny, skákaní na rámy nebo pružiny trampolíny a další chybné dopady na trampolínu můžou vést ke zranění.

- Přečtěte pečlivě pokyny před tím, než začnete trampolínu používat nebo ji půjčíte jiné osobě.

- Všem osobám, které trampolínu používají, musí být dobře známo doporučení výrobce ohledně konstrukce, údržby a používání trampolíny. V této příručce jsou pokyny ke konstrukci, doporučení k péči a údržbě o produktu, aby byla zajištěna bezpečnost a radost z používání výrobku.

- Je odpovědností vlastníka nebo dohlížející osoby, aby byli všichni uživatelé

trampolíny dostatečně informování o bezpečnostních pokynech a správnosti užití produktu.

Pro dohlížející osoby:

- Pročtěte si všechna pravidla bezpečnosti a seznamte se pečlivě se všemi informacemi obsaženými v této příručce.
- Všechny osoby užívající trampolínu ji smí používat jen pod dohledem dohlížející osoby, bez ohledu na věk a dovednost uživatele.
- Děti mladší šesti let smí trampolínu používat pouze za přítomnosti dohlížející osoby.
- Trampolínu používejte pouze, jestliže je skákací část trampolíny čistá a suchá.
- Nepoužívejte, je-li produkt opotřeben nebo poškozen, v tomto případě nechte opotřebený neprodleně odstranit odborníkem.
- Objekty, které brání k bezpečnému pohybu uživatele trampolíny, ihned odstraňte.
- Zajistěte trampolínu proti neoprávněnému a nestřeženému použití.

Pro uživatele:

- Nepoužívejte trampolínu po užití alkoholu, drog či jiných omamných látek.
- Naučte se základní pohyby na trampolíně jako je odrážení a dopad, než začnete zkoušet další pohyby potřebující větší zručnost.
- Skok ukončete pokrčením kolen v okamžiku, kdy se vaše chodidla opět dotknou trampolíny.
- Tato technika by měla být nacvičována současně s jinými technikami skákání. Schopnost odrazu by měla být uplatněna vždy, když při skoku ztratíte rovnováhu, nebo pokud si jen chcete procvičovat základní skoky. Kontrolovaný skok nastává až ve chvíli, kdy přistanete na místě odrazu. Pokud ztratíte rovnováhu, pokrčte při dopadu kolena. To vám ji pomůže znovu najít.
- U skákání se střídajte a dávejte pozor na ostatní skákající.

9

- Nikdy na trampolínu nenaskakujte a ani s ní neseskakujte. Nepoužívejte trampolínu jako odrazový můstek k jiným předmětům. Pro další informace nebo cvičební podklady se obraťte na školeného učitele pro skákání na trampolíně. Při používání trampolíny může jako při každém jiném sportu dojít ke zranění. Zde jsou možnosti, jak nebezpečí zranění předejít. Na dalších stránkách jsou popsány příčiny nehod a jak se těmto nehodám vyhnout.

3.1 DRUHY ZRANĚNÍ

Salta (přemety): Dopad na hlavu nebo krk v sobě nese riziko naražení až zlomení krku nebo zad, což vede k ochrnutí případně až k úmrtí. K tomu dochází, když uživatel provádí na trampolíně salta vpřed či vzad. Neprovádějte na zahradní trampolíně žádná salta.

Pravděpodobnost zranění se zvyšuje, jestliže je na trampolíně více než jedna osoba, kontrola pohybu se snižuje. Uživatel trampolíny mohou narazit do sebe, spadnout z trampolíny, spadnout na pružiny nebo špatně dopadnout na odrazovou část trampolíny. Největší pravděpodobnost zranění je pak u uživatele s nejmenší tělesnou hmotností.

Nastupování a sestupování z trampolíny:

Skákací část trampolíny se nachází cca 1 m nad zemí. Seskakování na podlahu nebo jiný prostor může proto vést ke zranění. Naskakování na trampolínu ze střechy domu, terasy nebo jiných vyvýšených objektů představuje riziko zranění. Malé děti potřebují pomoc při nastupování a sestupování z trampolíny. Pozor na nastupování a sestupování z trampolíny. Nešlapejte na pružiny nebo na rámy trampolíny. Nešlapejte na rám trampolíny – nebezpečí zranění. Pád na pružiny, nastupování a sestupování z

trampolíny může vést ke zranění. Skákejte pouze ve středu trampolíny. Vždy se ujistěte, že trampolína stojí celá na podlaze a že ramena trampolíny jsou v ochranném krytí. Nesedejte na okraje trampolíny. Na okraje trampolíny nešlapejte ani na ně neskákejte.

Ztráta kontroly:

Jestliže uživatel ztratí při skoku kontrolu nad pohybem, může dojít k chybnému dopadu zpět na plachtu, přepadnutí přes rámy trampolíny nebo na její pružiny, popřípadě pád z trampolíny. Kontrolovaný skok nastává až ve chvíli, kdy přistanete na místě odrazu. Předtím než budete nacvičovat těžší cvik, musíte ty předchozí již perfektně ovládat, včetně stálé kontroly odrazu. Pokud budete nacvičovat skok, který je nad vaše současné možnosti, stoupá možnost ztráty kontroly nad skokem. Abyste ji znovu získali a mohli skok dokončit, pokrčte silně při dopadu kolena.

Pod vlivem drog nebo alkoholu:

Pravděpodobnost zranění stoupá, jestliže uživatel užil před zahájením pohybu drogy nebo alkohol. Tyto látky snižují dobu reakce, znemožňují správnou orientaci v prostoru, koordinaci a motoriku.

10

Srážka s objekty:

Jestliže jsou nějaké osoby, zvířata nebo předměty v prostoru pod trampolínou, zatímco je trampolína používána, zvyšuje se tím riziko zranění. Skákání na trampolíně držíce nebo majíce na sobě ostré nebo jiné předměty zvyšuje riziko zranění. Jestliže se trampolína nachází v blízkosti elektrického obvodu, staveb nebo jiných překážek, zvyšuje se riziko zranění.

Špatná údržba trampolíny:

Uživatele se mohou zranit, jestliže používají trampolínu, která je ve špatném stavu. Protržená skákací část, prohnuté rámy, chybějící pružiny apod. musí být opraveny (nahrazeny) předtím, než bude trampolína znovu použita. Trampolínu zkontrolujte před každým použitím.

Povětrnostní podmínky:

Kluzká plachta je pro skákání na trampolíně nebezpečná. Používání trampolíny při silném nebo nárazovém větru může vést ke ztrátě kontroly. Pravděpodobnost zranění se sníží, jestliže je trampolína užívána jen za vhodného počasí.

3.2 METODY ZABRAŇUJÍCÍ NEHODÁM

Pokyny pro uživatele zabraňující nehodám:

Proškolení uživatele trampolíny je zcela nepostradatelný z hlediska bezpečnosti.

Uživatelé trampolíny se musí nejdříve naučit nízké kontrolované skoky a základní techniky dopadu a jejich kombinace. Teprve pak mohou přejít k pokročilejším cvičením. Skokani musí vědět, proč je nutné skoky ovládat, dřív než začnou s dalšími sestavami. Kontrolovaný skok nastává až ve chvíli, kdy přistanete na místě odrazu. První lekcí je pochopení správného pořadí jednotlivých prvků během skoku na trampolíně.

Pokyny pro dohlížející osobu zabraňující nehodám:

Dohlížející osoba zodpovídá za rozumný dohled nad osobou užívající trampolínu.

Dohlížející osoba musí znát pravidla a pokyny pro bezpečnost, které jsou uvedeny v příručce, aby se snížila pravděpodobnost úrazu. V době, kdy je dohled nedostatečný nebo jinak znemožněn může dojít k samovolnému pohybu trampolíny nebo k užití neoprávněné osoby, proto je dohled nutný po celou dobu užívání trampolíny.

11

4 SEZNAM SOUČÁSTEK A NÁVOD K MONTÁŽI

Součástky

Ochrana pružin A

Skákací část trampolíny B

Rameno C

Pružina D

Trampolínová noha E

Trampolínová noha F

Základová noha tvaru W, G

Šrouby H

Nářadí I

Montáž

Používejte prosím seznam se součástkami pro identifikaci

Varování! Dvě dospělé osoby dobrého zdravotního stavu jsou pro následující kroky montáže vhodné. Mějte pevnou obuv, abyste předešli pádu. Jestliže nebudete zanedbávat následující návod a budete dbát na varování, můžete předejít zranění.

1. rozložte si jednotlivé součástky k sobě tak, jak to vidíte na obrázku

2. začněte s montáží základnových w – formovaných noh, nasuňte na její konce z obou stran prodloužené nohy

3. ramena montujte tak, že je postupně zasunete do sebe a upevníte šrouby

4. do sebe zasunuta ramena vám udají tvar kruhu, pro upevnění posledních dvou koncových ramen je nutná vzájemná asistence tří lidí. Dva lidé zasunou do sebe koncová ramena a třetí osoba fixuje rám z protilehlé strany.

5. spojte kruhový rám s w – formovanými nohami a zafixujte.

6. Nohy musí mít nahoře díru se závitem a spodní díra musí být bez závitu.

Montáž okrajového pokrytí a skákací části

7. vsuňte rám trampolíny do skákací plachty. Připevněte každý kovový trojúhelník skákací plachty k rámu trampolíny pomocí pružiny.

8. zahákněte každou pružinu za rám trampolíny. Varování! Dbejte zvýšené opatrnosti proti přiskřípnutí prstu pružinou.

9. zopakujte předešlý krok s pružinou na opačném konci skákací plachty. Ujistěte se, že mezi oběma pružinami je přesně

35děr a 35 trojúhelníkových háčku.

10. upevněte další dvě pružiny pod úhlem 45 stupňů od obou stávajících pružin. Poté zkontrolujte, jestli se mezi dvěma pružinami nachází vždy 17 děr a 17 trojúhelníkových háčku.

11. k ulehčení připevňování pružin vždy nejprve napněte stávající pružinu a připevněte další v její blízkosti.

12. pokračujte tak, že v prostoru mezi dvěma pružinami upevníte vždy doprostřed jednu další, abyste postupně napnuli plachtu trampolíny rovnoměrně.

14

13. upevněte zbytek pružin a ujistěte se, že žádná nechybí.

14. rozložte okrajové pokrytí rovnoměrně na ramena trampolíny tak, aby byly všechny pružiny zakryty.

15. přivažte volněji okrajové pokrytí k rámu trampolíny černou gumou tak, aby se mohly co nejvíce natahovat. Nepřivazujte je na doraz a k pružinám!

16. Konec! Vaše trampolína je nyní kompletní.

Demontáž provedete, tak že budete postupovat jednotlivými kroky v opačném pořadí.

5 DŮLEŽITÉ POKYNY K POUŽITÍ

- Při prvním použití si nejprve osvojte základní polohy těla při pohybu na trampolíně.
- V první fázi učení na trampolíně si musí uživatel nejprve osvojit základní techniku a naučit se ji dokonale ovládat. Naučit se zastavení skoku jako první je naprosto nezbytné k zachování bezpečnosti, aby mohl uživatel v případě nutnosti zastavit skákání hned, jakmile začne ztrácet kontrolu nad pohybem. Zastavit skákání okamžitě můžete tak, že dopadnete na silně pokrčena kolena, vyhnete se tak ztrátě kontroly.
- Kontrolovaný skok je ten, kdy dopadnete na stejné místo, ze kterého jste se odrazili. To si můžete osvojit a dokonale se naučit jen při pravidelném nácviku. Uživatel by nikdy neměl přecházet ke složitějším skokům, pokud nezvládá bezchybně jednodušší.

15

- Uživatelé by se měli pravidelně po krátké chvíli vystřídat. Jednak se tím zmenší riziko následného nebezpečí zranění, ale také delší doba čekání zmenšuje pozornost ostatních.

- Vhodné oblečení ke skákání je tričko, krátké či dlouhé kalhoty, gymnastické boty a ponožky (je možné skákat i boso). Začátečníci by měli mít triko či košili s dlouhými rukávy a dlouhé nohavice, aby zabránili nebezpečí odření loktu a kolen při špatném dopadu. Neměli byste při skákání na trampolíně používat obuv s ostrou nebo příliš hrubou podrážkou, která by mohla poškodit skákačí část trampolíny.
- Správné nastupování i sestupování se musí stát hned na začátku samozřejmostí. Skokani lezou na trampolínu, přičemž se rukama přidržují rámu a postaví se na trampolínu. Při nastupování i sestupování z trampolíny nestoupáme na rám ani se nechytáme rámových opěr. Uživatelé musí mít vždy při nástupu i sestupu ruce na rámu. Při sestupování skokan přistoupí k vnější straně skákačí plochy, předkloní se, jednu ruku položí na rám a sestoupí z trampolíny na zem.
- **NESKÁKEJTE** z trampolíny přímo na zem!, ani v případě, že je na zemi měkká podložka. Děti používající trampolínu potřebují pomoc při nastupování i sestupování. K nastupování a vystupování dětí z trampolíny použijte žebřík. Dávejte vždy pozor na vaše ratolesti ať už při samotném skákání nebo při nastupování a sestupování z trampolíny.
- Příliš odvážné či riskantní skákání je zakázáno. Všechny cviky nacvičujte při střední výšce skákání. Samotné zvládnutí a provedení skoku je důležitější než jeho výška.
- Osoby nesmí na trampolíně nikdy skákat bez dohledu další osoby.
- Jestliže trampolínu používá najednou více osob (více než jedna) zvyšuje se riziko nebezpečí úrazu. Úraz může nastat z důvodu pádu z trampolíny, ztráty kontroly, srážkou s jinou osobou nebo pádu na pružiny. Všeobecně je riziko nebezpečí zranění nejvyšší u osob s nejmenší hmotností.
- Okraj trampolíny s pružinami: Nacházíte-li se na trampolíně, setrvejte vždy při středu skákačí části, to snižuje nebezpečí pádu na pružiny nebo rám trampolíny a následné zranění. Nikdy nesedějte ani nelehejte na okraj trampolíny, která není stavěna na váhu lidského těla.
- Ztráta kontroly: Nepokoušejte se o žádné komplikované skoky, dokud perfektně neovládáte jednodušší úkony.
- Pokud tato pravidla nedodržíte, zvyšuje se riziko zranění.

6 CVIKY, TYPY SKOKU

Základní skoky

16

Výchozí pozice

1. postavte se doprostřed trampolíny, nohy mírně rozkročte na šířku ramen. Paže po stranách těla, pohled upřený na okraj skákačí plochy.
2. při skoku udržujte paže od sebe a korigujte rovnováhu mírným pohybem paží. Při dopadu mějte nohy rozkročené stále na šířku ramen

Poklek

1. Zaujměte nejprve pozici kleku doprostřed trampolíny. Držte záda vzpřímená a přitom dávejte pozor, abyste se příliš nepřiblížili k okraji trampolíny.
2. Vyšvihněte se pažemi do výšky.
3. Po lehkém výskoku znovu pokrčte před dopadem kolena do pozice pokleku a nechte se trampolínou opět přenést tentokrát do výchozí pozice.

Ruce a nohy

1. Zaujměte nejprve pozici, kterou vidíte na obrázku. Udržujte dostatečný prostor mezi vaší hlavou a okrajem trampolíny.
2. Zopakujte tuto pozici znovu po lehkém výskoku a nechte se poté opět přenést do výchozí pozice.

Čelní pozice

1. Zaujměte nejprve pozici ruce a nohy. Vyskočte z této pozice nahoru a dopadněte zpět na břicho, přitom nohy a ruce jsou roztažené. Poté se nechte trampolínou znovu přenést do pozice ruce a nohy.

17

2. Tento skok vyzkoušejte teprve po rozcvičení pomocí některého z lehčích základních skoků.

Poloha sedu

1. Nejprve se posaďte doprostřed trampolíny. Nohy nechte lehce roztažené a podepřete se rukama a mírně se předkloňte.

2. Po lehkém výskoku znovu zopakujte pozici a nechte se opět přenést do výchozí pozice.

Pád nazad

1. Lehňte si zády na trampolínu. Ruce a nohy zvedněte nahoru a hlavu mírně nadzdvihněte.

2. Opatrně se pokuste dostat do této pozice po lehkém výskoku a nechte se poté přenést trampolínou do výchozí pozice. Přitom by jste měli dopadat spíše na ramena než na bedra.

Pirueta

Poloviční pirueta:

Jako základní skok. Jakmile se při výskoku dostanete do nejvyššího bodu, otočte se kolem své osy o 180 stupňů. Přitom si hlídejte rovnováhu a snažte se dopadnout na nohy, ne na špičky.

Celá pirueta:

Jako základní skok. Jakmile se při výskoku dostanete do nejvyššího bodu, otočte se o 360 stupňů. Přitom si hlídejte rovnováhu a nedopadejte zpět na špičky, ale na celou plochu nohy.

18

Výskok do dřepu

Jakmile se při výskoku dosáhnete nejvyššího bodu, přitáhněte kolena k břichu a chytněte je pažemi, před dopadem znovu nohy narovnejte.

Štika

Jako základní skok. Jakmile se dostanete při výskoku do nejvyššího bodu, přitáhněte nohy směrem k břichu, ale nechte je natažené v pravém úhlu vzhledem k páteři, přichyťte si nohy rukama.

Pozice anděla

V nejvyšším bodě se lehce protáhněte, rozpažte ruce a krátce se podívejte směrem k nebi.

19

Roznožka

Jako pozice štika. Nohy přitom zůstávají roznožené, prsty na nohou se dotýkají. Paže jsou napnuté ve stejné rovině jako nohy.

7 ÚDRŽBA

Kontrolujte produkt pravidelně, jakékoli poškození musí být neodkladně odstraněno. Pro případ, že se objeví závady na výrobku v rámci záruční lhůty, ponechejte si doklad o koupi/ účtenku.

8 ČIŠTĚNÍ

K čištění produktu nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky. Nýbrž odstraňte případné nečistoty pomocí vlhkého hadříku.

9 RECYKLACE

Produkt je zabalen v ochranném obalu proti poškození během dopravy. Obal je vyroben ze surovin, které jsou recyklovatelné. Prosím odstraňte tento obal jako tříděný odpad.

Nepoužitelné baterie odevzdejte v obchodech, které je prodávají, nebo do sběrný komunálního odpadu. Baterie nepatří do popelnice.

Pokud se budete chtít zbavit celého výrobku, postupujte podle instrukcí, které vám udělí příslušná sběrna komunálního odpadu v místě vašeho bydliště.