

GYMSTICK™

FITNESS TRAMPOLINE KÄYTTÖOHJE



TÄRKEÄÄ: Lue kaikki ohjeet huolellisesti läpi ennen laitteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.

Tuotteen tekniset tiedot saattavat erota kuvasta ja muuttua ilman erillistä ilmoitusta.

SISÄLLYSLUETTELO

ENNEN KÄYTTÖÄ	2	RÄJÄYTYSKUVA JA OSALUETTELO	2
TURVALLISUUSOHJEET	3	ASENNUSOHJEET	4
HUOLTO JA YLLÄPITO	7	LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY	8
TAKUU	10		

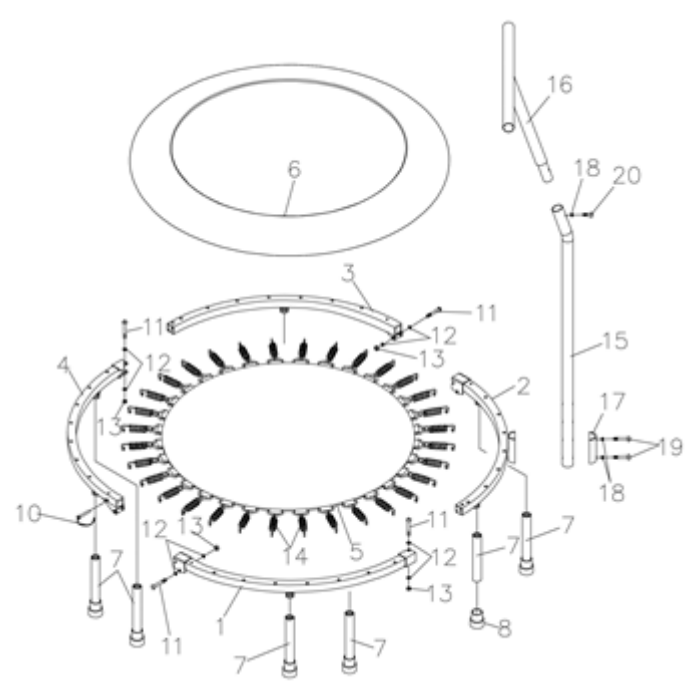
ENNEN KÄYTTÖÄ

Kiitos kun valitsit Gymstick Fitness Trampoliinin. Toivomme, että tämän laadukkaan tuotteen käyttäminen saa sinut voimaan hyvin niin fyysisesti kuin henkisestikin ja nauttimaan aktiivisesta elämäntavasta.

Ennen tuotteen käyttämistä pyydämme katsomaan alla olevaa piirroskuvaa ja tutustumaan laitteen osiin.

Luethan tämän käyttöohjeen huolellisesti ennen Gymstick Fitness Trampoliiniin käyttöönottoa.

RÄJÄYTYSKUVA JA OSALUETTELO



Nr.	Kuvaus	Kpl
1	Kisko A	1
2	Kisko B	1
3	Kisko C	1
4	Kisko D	1
5	Matto-osa	1
6	Suojapehmuste	1
7	Jalka	6
8	Jalan suojus	6
10	Varmistintappi	1
11	Pultti (pyöreä pää) (M6*42mm)	4
12	Aluslevy (M6)	8
13	Lukkomutteri Nut (M6)	4
14	Jousi	32
15	Otetangon putki	1
16	Otetanko	1
17	Levy	1
18	Kaareva aluslevy (M6)	3
19	HEX Pultti (M6*30mm)	2
20	HEX Pultti (M6*16mm)	1

TURVALLISUUSOHJEET

1. Tuotteen väärinkäyttö on vaarallista ja voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen.
2. Kaikki trampoliinilla tehtävät hyppyharjoitteet on tehtävä laitteen ollessa tasaisella alustalla. Mikäli trampoliinia käytetään kuntopallon heittoharjoitteluun, voi trampoliinin asettaa kulma-asentoon.
3. Kaikkien tuotteen käyttäjien on tutustuttava tuotteen valmistajan ohjeisiin, jotta turvallinen asennus, käyttö ja huoltaminen voidaan varmistaa.
4. Tuotteen omistaja ja käyttöä valvovat henkilöt ovat vastuussa siitä, että kaikki käyttäjät on perehdytetty tuotteen turvallisuusohjeisiin.
5. Käytä Fitness Trampoliinia vain tasaisella alustalla.
6. Tarkista, että Fitness Trampoliini on kunnossa ennen jokaista käyttökertaa. Varmista, että suojapehmuste ja kaikki osat ovat paikallaan. Vaihda kaikki kuluneet ja vialliset osat tarvittaessa.
7. Fitness Trampoliini ei ole lelu. Älä anna lasten käyttää Fitness Trampoliinia. Pidä pienet lapset ja lemmikit poissa trampoliinin lähetyviltä aina (myös asennuksen aikana).
8. Varmista, että trampoliinin yläpuolella on riittävästi tilaa ja etteivät lamput, tuulettimet, johdot tai muut vastaavat ole tiellä. Riittämätön tila voi johtaa vakavaan pää- tai niskavammaan.
9. Varmista, että trampoliini on riittävän kaukana seinistä, rakenteista, huonekaluista, leikkialueista ja irtotavaroista. Pidä harjoittelualue vapaana kaikista esteistä. Varmista myös, ettei trampoliinin alla ole mitään esteitä tai irtotavaroita.
10. Hyvä pito on tärkeää trampoliinia käytettäessä. Voit harjoitella paljain jaloin, mutta suosittelemme käyttämään pitäviä kumipohjaisia urheilujalkineita (sukat voivat olla liian liukkaat).
11. Vain yksi henkilö kerrallaan saa käyttää Fitness Trampoliinia.
12. Älä tee mitään akrobaattisia liikkeitä tai mitään vaarallisia temppuja trampoliinilla. Käytä trampoliinia vain tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.
13. Säilytä trampoliinia aina sisätiloissa kuivassa paikassa poissa auringon valosta. Varmista aina ennen käyttöä, että matto-osa on kuiva.
14. Varmista ettei trampoliinia käytetä luvatta ja että ohjeiden mukaista käyttöä valvotaan aina. Fitness Trampoliini soveltuu vain kotikäyttöön. Julkinen ja ryhmäliikuntakäyttö on kielletty.
15. **Suurin sallittu käyttäjän paino on 100kg.**

VAROITUS! On suositeltavaa ottaa yhteys lääkäriin ennen kuntoilun aloittamista, etenkin jos olet yli 35-vuotias, raskaana tai sinulla on terveysongelmia. Laitteen maahantuoja ei ole vastuussa, jos laitetta käytetään ohjeiden vastaisella tavalla.

LUE TURVALLISUUSOHJEET JA KÄYTÄ TUOTETTA AINA OHJEIDEN MUKAISESTI. OHJEIDEN LAIMINLYÖMINEN VOI JOHTAA VAKAAN LOUKKAANTUMISEEN.

ASENNUSOHJEET

VAROITUS:

1. Pidä lapset aina poissa trampoliinin läheisyydestä – myös asennettaessa.
2. Älä aseta sormia kiskon päissä oleviin saranakohtiin trampoliinia taitettaessa. Kiskot pyrkivät itsestään palautumaan taittoasentoon ennen kuin ne lukittutuvat paikoilleen.
3. Suojapehmuste on ehdottomasti asennettava trampoliiniin ennen sen käyttöönottoa.
4. Trampoliinia taitettaessa on käytettävä kahta tai useampaa vahvaa henkilöä.

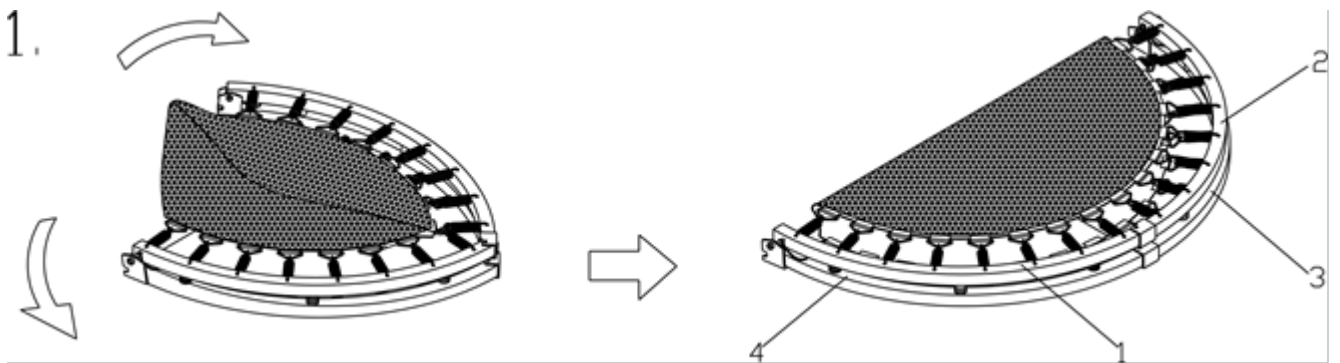
HUOM:

Tarkista kaikkien jousien kunto ennen asentamista. Mikäli jousi on vahingoittunut ja se pitää vaihtaa. Seuraa alla olevia ohjeita jousen vaihtamiseksi:

- A. Etsi jousen avoin pää (14) ja aseta se kiskossa olevaan reikään. Katso kuva A.
- B. Käännä jousi (14) ympäri niin, että jousi ei irtoa reiästä. Katso kuva B.
- C. Kiinnitä jousi matto-osan (5) metallilenkkiin. Katso kuva C.



KOHTA 1: Aseta trampoliini lattialle ja suorista kiskot kuvan (1) osoittamalla tavalla.



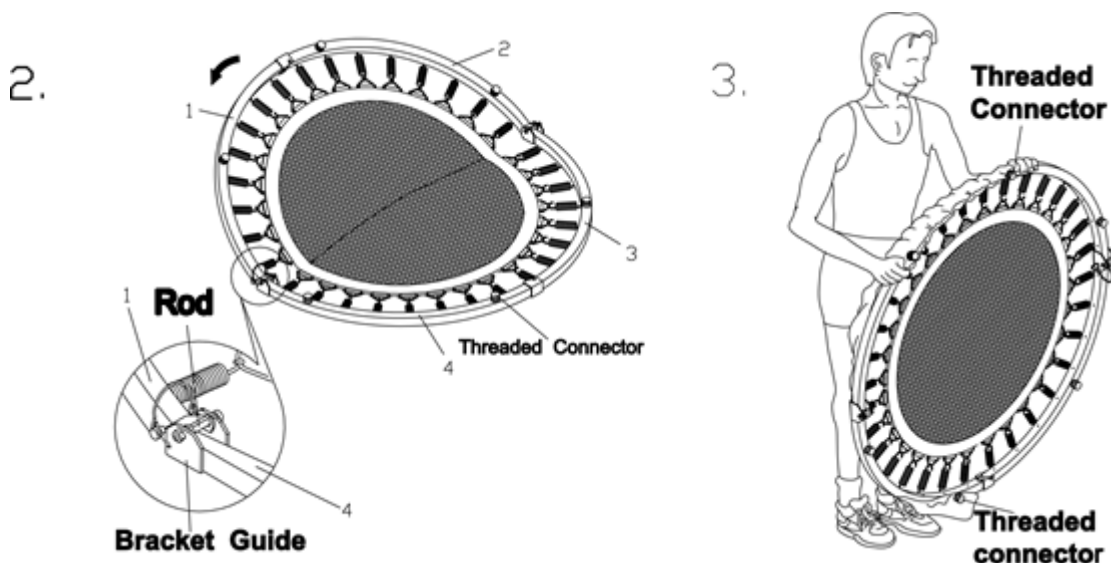
HUOM: Katso, että varmistintappi (10) on asetettu kiskojen päihin (1, 4) ja lukittu metallirenkaalla. Kiinnitettäessä varmistintappia (10) on kiskojen (1, 2) ja metallirenkaan välille jäätävä noin 3 cm tila. Katso kuva 2.

KOHTA 2: Aseta kiskojen (1, 2) päät kiskojen (3, 4) päissä olevien kannatin-kohtien sisään (kuvassa 2 "bracket guide"). Varmista, että kiskot asettuvat kunnolla paikoilleen. Katso kuva 2.

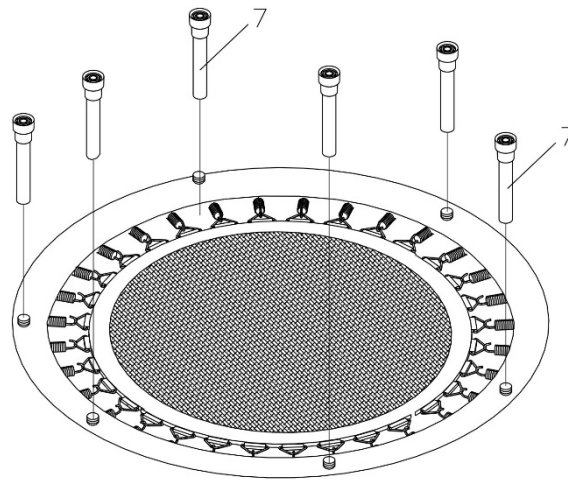
KOHTA 3: Pidä kiskoja (3, 4) paikoillaan ja paina kiskoja (1, 2) avataksesi trampoliinin kokonaan. Pidä trampoliini avattuna ja aseta kiskot (1, 4) ja (2, 3) kiinni toisiinsa ja kiinnitä ne huolellisesti varmistintapilla (10). Katso kuva 2.

KOHTA 4: Aseta suojapehmuste (6) kiskojen ja jousien päälle. Varmista, että suojapehmusteen (6) reiät asettuvat kunnolla jalkojen kiinnityskohtien päälle. Katso kuva 3.

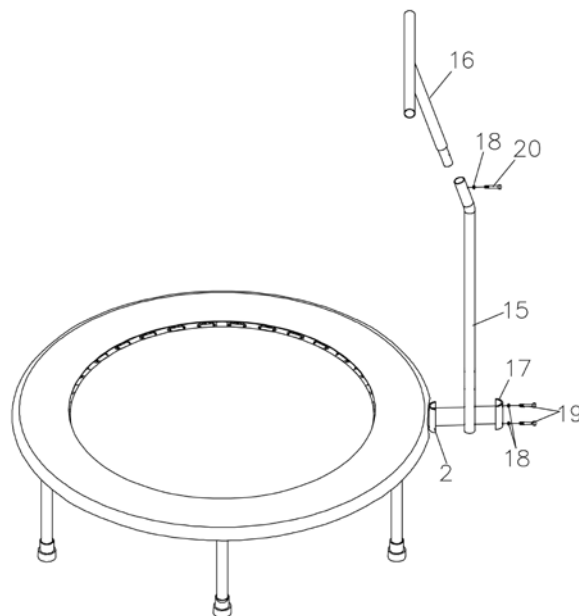
VINKKI: Aseta yksi reikä jalan kiinnityskohtaan. Kiinnitä sitten vastakkaisella puolella oleva suojapehmusteen (6) reikä rungon vastakkaisella puolella olevaan jalan kiinnityskohtaan.



KOHTA 5: Ruuvaa kaikki kuusi jalkaa (7) kiskoissa oleviin jalan kiinnityskohtiin. Katso alla oleva kuva.



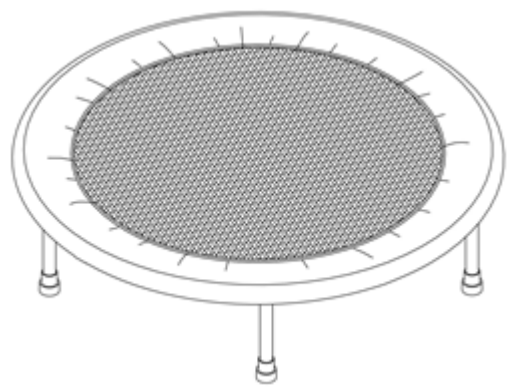
KOHTA 6: Kiinnitä otetangon putki (15) kiskoon (B, 2) käyttämällä kahta HEX pulttia (19), kahta kaarevaa aluslevyä (18) ja levyä (17). Kiinnitä otetanko (16) otetangon putkeen (15) käyttämällä HEX pulttia (20). Katso alla oleva kuva.



VAROITUS: Suojapehmuste (6) on kiinnitettävä trampoliiniin ennen käyttöönottoa. Suojapehmuste on asennettava kuvan 5 osoittamalla tavalla.

KOHTA 7: Aseta trampoliini paikalle, jossa sitä tullaan käyttämään. Varmista, että suojapehmuste (6) peittää kaikki trampoliinin jouset. Nouse trampoliinin päälle seisomaan, jotta kaikki kuusi jalkaa asettuvat tasaisesti lattiaa vasten. Yksikään jalka ei saa olla irti lattiasta trampoliinia käytettäessä. Katso kuva 5.

5.



SUOJAPEHMUSTE OIKEIN ASENNETTUNA

HUOLTO JA YLLÄPITO

Tarkista, että Fitness trampoliini on kunnossa ennen jokaista käyttökertaa ja vaihda tarvittaessa kuluneet, vialliset tai puuttuvat osat. Varmista, ettei trampoliinia käytetä, mikäli tuotteessa ilmenee yksikin alla mainittu asia. Alla mainitut asiat voivat aiheuttaa loukkaantumisriskin:

1. Puuttuva, väärin asennettu tai irrallaan oleva suojapehmuste.
2. Reiät, repeämät, kulumat matto-osassa, suojapehmusteessa tai muissa osissa.
3. Heikentyneet saumakohtat matto-osassa tai suojapehmusteessa.
4. Repeytyneet tai vahingoittuneet kuminauhat.
5. Taipunut tai rikkiäinen runko tai kisko.
6. Löystynyt matto-osa.
7. Terävät ulkonemat rungossa tai jousissa.

LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY

Hyvään harjoitukseen kuuluu lämmittely, aerobinen osuus sekä jäähdyttely. Tee harjoitusohjelma vähintään kaksi, mieluiten kolme kertaa viikossa niin että pidät lepopäivän harjoituspäivien välissä. Muutaman kuukauden kuluttua voit lisätä harjoituksia neljään tai viiteen kertaan viikossa.

Aerobinen harjoittelu on mitä tahansa toimintaa, jossa happea kulkeutuu lihaksiin sydämen ja keuhkojen kautta. Tämä parantaa keuhkojen ja sydämen kuntoa. Kaikki harjoittelu jossa käytetään kehon suuria lihasryhmiä: käsivarsia, jalkoja, pakaroita, on aerobista harjoittelua. Se saa sydämen hakkaamaan ja hengityksen tihentymään. Aerobinen harjoittelu tulisi olla osa kuntoilurutiinia.

Lämmittely on tärkeä osa harjoitusta ja sillä tulisi aina aloittaa. Se valmistelelee vartaloasi tulevaan harjoitukseen lämmittämällä ja venyttämällä lihaksiasi, lisäämällä verenkiertoasi, kohottamalla sykettäsi ja tuomalla lisää happea lihaksille.

Jäähdyttele harjoituksen lopuksi, toista alla olevat harjoitukset ehkäistäksesi lihasten kipeytymistä.



PÄÄN PYÖRITYS

Kierrä pää oikealle ja tunne venytys niskan vasemmalla puolella. Kierrä pää takaisin ja venytä leukaa ylös, pidä suu auki. Kierrä pää vasemmalle ja lopuksi eteen, leuka rinnassa.

HARTIOIDEN NOSTO

Nosta oikea hartia ylös kohti korvaa ja pidä asento. Laske hartia ja toista sama vasemmalle puolelle.



SIVUVENYTYS

Nosta kädet sivuille pään yläpuolelle. Kurkota oikea käsi niin korkealle kuin pystyt. Tunne venytys oikeassa kyljessä. Toista sama vasemmalle puolelle.

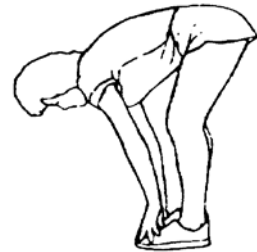
ETUREIDEN VENYTYS

Ota oikealla kädellä tukea seinästä ja ota vasemmalla kiinni vasemman jalan nilkasta. Tuo nilkkaa lähelle pakaraa. Venytä 15 sekuntia ja toista oikealle puolelle.



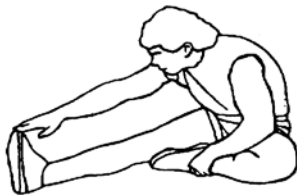
SISÄREIDEN VENYTYS

Istu jalkapohjat toisiaan vasten, polvet osoittaen ulospäin. Vedä jalat lähelle nivusia ja työnnä polvia varovasti lattiaa kohden. Pidä 15 sekuntia.



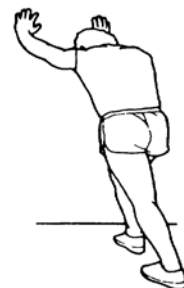
KOSKETUS VARPAISIIN

Taivuta vartaloa hitaasti vyötäröstä alaspäin, rentouta selkä ja hartiat ja kurkota varpasiin. Taivuta niin pitkälle kuin pystyt ja pidä 15 sekuntia.



TAKAREIDEN VENYTYS

Istu oikea jalka suoristettuna ja pidä vasen jalkapohja oikeaa reittä vasten. Venytä eteenpäin kohti varpaita ja pidä venytys 15 sekuntia. Rentouta ja toista vasemmalle puolelle.



POHJEVENYTYS

Nojaa seinään vasen jalka oikean edessä, kädet seinää vasten. Pidä oikea jalka suorana ja vasen jalka lattiassa. Koukista vasenta jalkaa ja nojaa eteenpäin työntämällä lantiota seinää kohti. Pidä asento 15 sekuntia ja toista sama toiselle puolelle.

TAKUU

Tämän laitteen maahantuoja vakuuttaa, että valmistukseen on käytetty ainoastaan korkealuokkaisia materiaaleja.

Takuun edellytyksenä on tämän ohjekirjan mukaisesti suoritettu asennus. Laitteen virheellinen käyttö, virheellinen kuljetus tai väärin suoritettu asennus voivat aiheuttaa takuun kumoutumisen.

Takuu on 1 (yksi) vuosi ostopäivästä. Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat: Runko ja jouset.

Takuu ei kata:

- ulkoisesti aiheutunut vahinko
- ei-valtuutettujen huoltopartnereiden käyttö
- laitteen vääränlainen käsittely
- ohjeiden huomiotta jättämisestä aiheutuvat ongelmat

Laitteen kuluvat osat eivät kuulu takuun piiriin.

Laite on tarkoitettu kotikäyttöön, takuu ei ole voimassa, jos laite on kaupallisessa käytössä.

ASENNUKSEEN JA HUOLTOON LIITTYVISSÄ ASIOISSA OTA YHTEYTTÄ

GYMSTICK-HUOLTOON: huolto@gymstick.com tai p. 010-229 3050 / Huolto

Valmistuttaja:

Gymstick International Oy

Ratavartijankatu 11

15170 Lahti