

GYMSTICK™

FITNESS TRAMPOLINE ANVÄNDARMANUAL



OBS: Läs denna instruktion noggrant innan du använder produkten. Spara denna bruksanvisning.

Specifikationerna för denna produkt kan komma att variera från denna bild, utan föregående meddelande.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

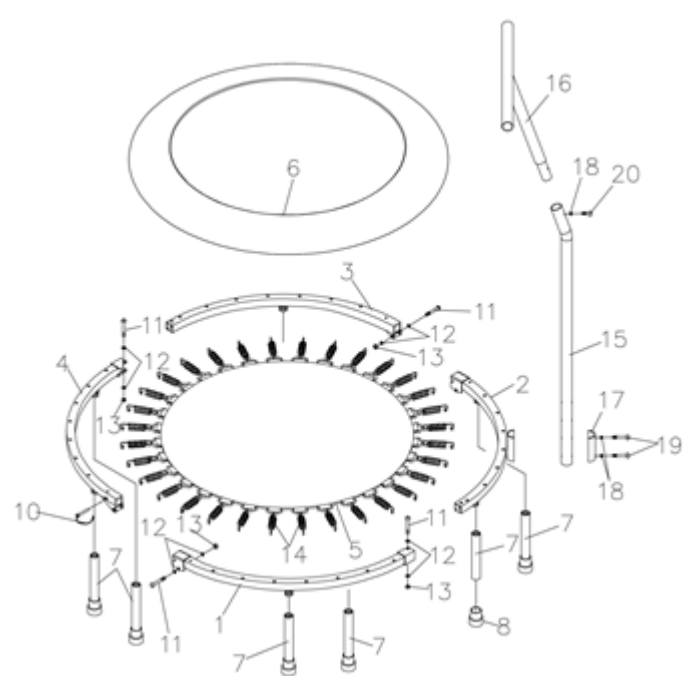
INNAN DU BÖRJAR	2	SPRÄNGSKISS OCH MATERIALLISTA	2
SÄKERHETSINSTRUKTIONER	3	MONTERINGSINSTRUKTIONER	4
UNDERHÅLLSINSTRUKTIONER	7	UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR	8
GARANTI			

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du köpt Gymstick Fitness Trampoline. Vi är mycket stolta över att producerat denna kvalitativa Gymstick Fitness Trampoline och önskar dig många effektiva och njutbara träningspass samt konkreta resultat i ditt utseende, kondition och livsnöjdhet. Innan du fortsätter att läsa, vänligen kolla sprängskiss nedan och gå igenom alla delar som finns på listan.

Läs denna instruktion noggrant innan du använder Gymstick Fitness Trampoline.

SPRÄNGSKISS OCH MATERIALLISTA



No.	Beskrivning	St
1	Räcke A	1
2	Räcke B	1
3	Räcke C	1
4	Räcke D	1
5	Matta	1
6	Säkerhetsfodral	1
7	Fot	6
8	Fotända	6
10	Säkerhetspin	1
11	Bult, med rund ända (M6*42mm)	4
12	Bricka (M6)	8
13	Nyloc mutter (M6)	4
14	Fjäder	32
15	Handtagsställning	1
16	Handtag	1
17	Platta	1
18	Bricka (M6)	3
19	HEX Bult (M6*30mm)	2
20	HEX Bult (M6*16mm)	1

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

1. Felaktig användning och missbruk av denna trampolin är farligt och kan orsaka allvarliga skador.
2. Alla övningar skall utföras så att studsattan är i plant läge. Lutande position är för användning med en medicin boll.
3. Alla personer som använder studsattan bör bekanta sig med tillverkarens rekommendationer för korrekt montering, användning och skötsel av studsattan.
4. Ägaren av studsattan är ansvarig för att göra alla användare medvetna om säkerhetsföreskrifterna.
5. Ställ studsattan på en plan yta före användning.
6. Kontrollera din studsatta före varje användning. Kontrollera att säkerhetsfodralet sitter fast. Byt ut slitna, skadade eller delar som saknas.
7. Gymstick Fitness Trampoline är inte en leksak. Låt inte barnen använda studsattan. Håll små barn och husdjur borta från studsattan vid alla tidpunkter, även vid montering.
8. Se till att det finns tillräckligt utrymme till tak, taklampor, takfläktar, trådar och inomhusväxter. Underlåtenhet att lämna tillräckligt rum kan resultera i huvud- eller nackskada.
9. Placera studsattan tillräckligt långt från väggar, strukturer, staket, lekplatser, möbler och annan träningsutrustning. Upprätthåll ett fritt utrymme på alla sidor av studsattan. Ta bort alla hinder under studsattan.
10. Bra grepp är mycket viktigt vid användning av studsattan. Bara fötter är acceptabla, men vi rekommenderar bra skor med gummisula.
11. Studsattan bör användas av endast en person i taget.
12. Utför ej gymnastiska eller akrobatiska manövrar på studsattan. Använd den endast som beskrivs i denna handbok.
13. Förvara studsattan alltid inomhus på en torr plats och se till att ytan på studsattan är alltid torr före användning.
14. Förhindra obehörig och oövervakad användning av studsattan. Studsattan är avsedd endast för hemmabruk och garantin gäller inte om den används kommersiellt.
15. **Maximal viktkapacitet för studsattan är 100kg.**

OBS: Innan du börjar en övning eller träningsprogram bör du rådfråga din personliga läkare för att se om du behöver en fullständig fysisk undersökning. Detta är särskilt viktigt om du är över 35 år, har aldrig tränat tidigare, är gravid eller lider av någon sjukdom.

LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA. UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER KAN LEDA TILL ALLVARLIG SKADA.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

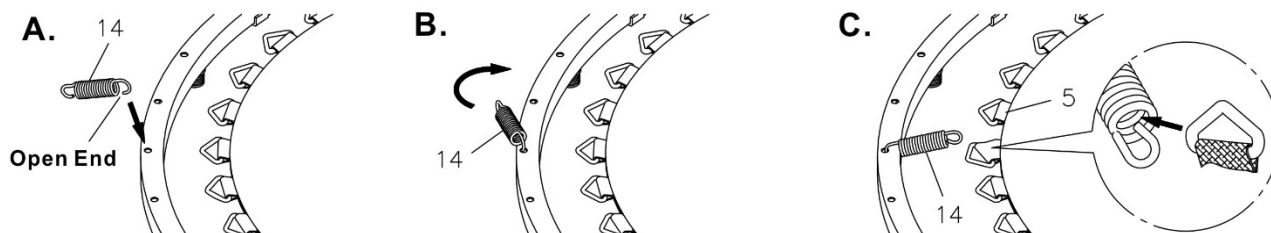
NOTERA:

1. Håll barn borta från studsmattan under monteringen.
2. Håll fingrarna borta från skenorna i gångjärnsområdet när du viker upp studsmattan. Skenorna kan lätt fjädra tillbaka till uppfällt läge om de släpps innan de snäpps på plats. Allvarliga skador kan uppstå om fingrar fastnar mellan skenorna.
3. SÄKERHETSFODRAL (6) måste installeras innan du använder studsmattan.
4. Två eller flera starka människor bör utföra upp- och ihopvikning av studsmattan.

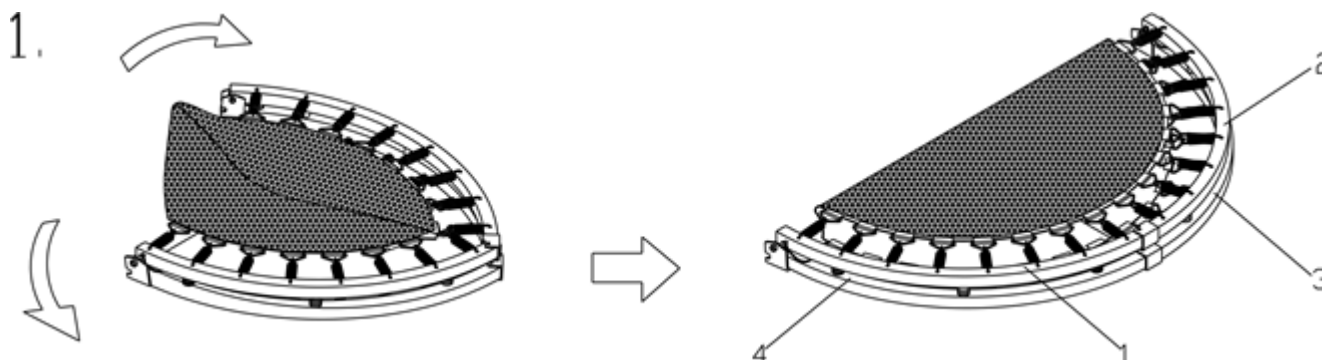
OBS:

Kontrollera alla fjädrar före montering. Om någon fjäder inte är ansluten eller är skadad, följ följande process för att fästa eller ersätta fjäder:

- A. Haka öppna änden av fjädern (14) i hålet på skenan. Se bild A.
- B. Sväng fjädern (14) mot insidan av studsmattan. Se illustration B.
- C. Montera metallslingen på mattan (5) i fjäderhake som visas på bilden C.



STEP 1: Lägg studsmattan på golvet och öppna skenor. Trampolinen kommer att se som i illustration 1.



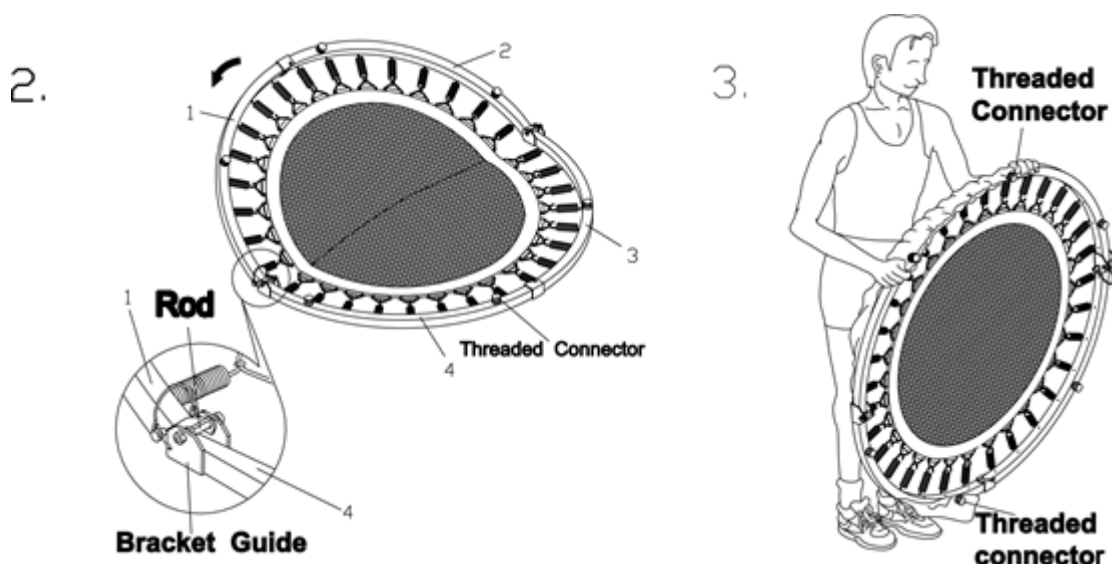
OBS: Montera SÄKERHETSPIN (10) i ändarna av skenor 1 och 4 och fäst ordentligt med trådringen. Båda ändarna av säkerhetspin (10) bör ha cirka 3 cm (1/8 tum) mellan skenorna (1, 2) och trådringen. Se bild 2.

STEG 2: Placera sken ändorna (1, 2) i hållaren vid ändan av skenor (3, 4). Se till att stängen på ändarna (1, 2) är helt införd i spåren i hållaren (3, 4). Se bild 2.

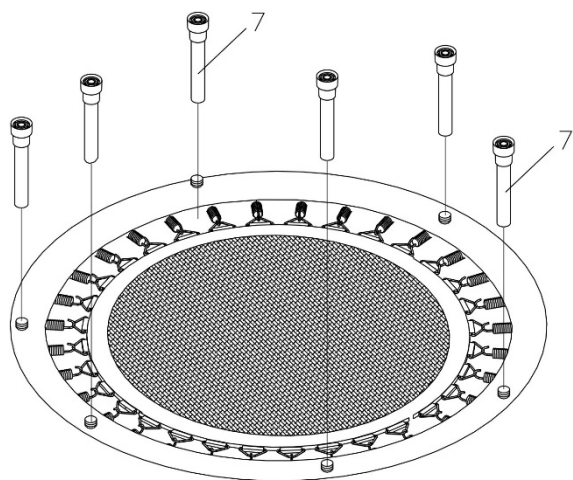
STEG 3: Håll i skenor (3, 4) och tryck ner skenor (1, 2) för att vika upp studs mattan till plant läge. Skenorna (1, 4) och skenor (2, 3) bör knäppas ihop och låsas med SÄKERHETSPIN (10) när du når horisontalläge. Se bild 2.

STEG 4: Montera SÄKERHETSFODRAL (6) över sken relingen. Se till att hålen i SÄKERHETSFODRAL (6) passar över de gängade anslutningarna ordentligt. Se bild 3.

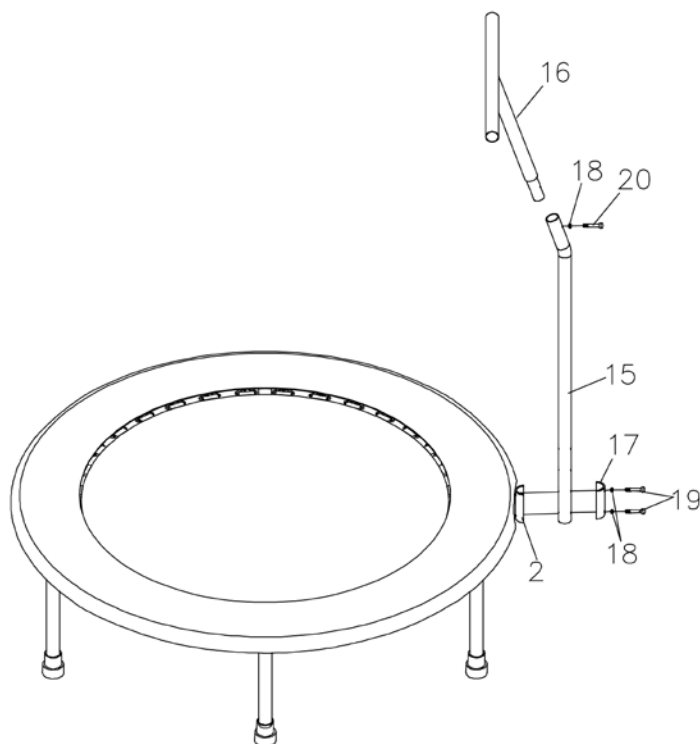
TIPS: Installera först ett hål över en gängad anslutning. Nästa hål som installeras bör vara på den motsatta sidan av studs mattan.



STEG 5: Skruva fast alla sex ben (7) på de gängade anslutningarna vid skenen. Se nedan illustration.



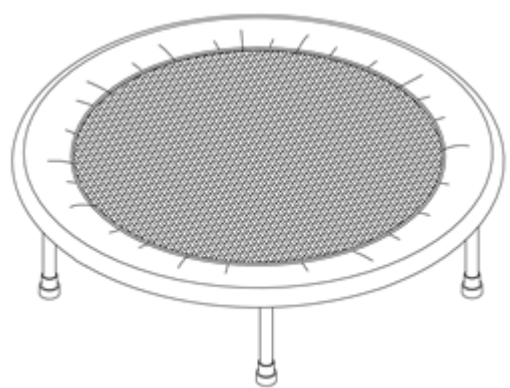
STEG 6: Fästa handtagsställning (15) på sken B (2) med Platta (17), HEX bult (19) och bricka (18). Använd HEX Bult (20) för att ansluta handtag (16) och handtagsställning (15).



VARNING: Säkerhetsfodral (6) måste vara säkert fastsatt på skenen innan du använder studsattan. Det måste vara korrekt placerat enligt bild 5.

STEG 7: Placera studsattan i normal position. Se till att säkerhetsfodral (6) täcker fjädrarna ordentligt på fällbara studsattan. Stå på studsattan så att alla sex ben är platt på golvet. Se illustration 5.

5.



KORREKT PLACERING AV SÄKERHETSFODRAL

UNDERHÅLLSANVISNINGAR

Inspektera studsattan före varje användning och byt ut slitna, skadade eller delar som saknas. Följande belägenhet kan utgöra potentiella risker:

1. Om säkerhetsfodral saknas, är felaktigt placerat eller osäkert fäst.
2. Om det finns punkteringar, snitt, repor eller hål i bädden, i elastiska band, eller i säkerhetsfodral.
3. Om sömmen på mattan eller säkerhetsfodralet har försämrats.
4. Om de elastiska banden har spruckits eller skadats.
5. Om ramen är böjd eller trasig.
6. Om mattan inte sitter fast och hänger ner.
7. Om ramen eller upphängningen har ojämnheter.

UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR

Ett bra träningsprogram består av uppvärmning, aerobisk träning och slutligen en nedvarvning. Genomför hela programmet minst två till tre gånger i veckan och vila en dag mellan passen. Efter ett par månader kan du öka dina träningspass till fyra eller fem gånger i veckan.

AEROB TRÄNING är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt och du andas djupt. Aerob träning bör vara en del av din totala träningsrutin.

UPPVÄRMNINGEN är en viktig del av varje träningspass. Varje session bör inledas med uppvärmning då man genom att värma upp och sträcka på musklerna förbereder kroppen för mer ansträngande motion, ökar blodcirkulationen och puls samt levererar mer syre till musklerna.

VARVA NED i slutet av träningen. Upprepa dessa övningar för att minska ömhet i trötta muskler.

HUVUDRULLNINGAR

Rotera huvudet åt höger och sträck ut vänster sida av halsen för en kort stund. Vrid tillbaka huvudet för att sedan vända upp huvudet med hakan mot taket och munnen öppen – sträck ut. Rotera huvudet åt vänster och sträck ut höger sida av halsen för att sedan släppa huvudet mot bröstet och sträcka ut nacken.



AXELLYFT

Lyft din högra axel mot ditt högra öra och håll kvar. Lyft sedan din vänstra axel mot ditt vänstra öra medan du sänker din högra axel – håll kvar.



SIDOSTRETCHING

Öppna dina armar åt sidorna och lyft dem till de är rakt ovanför ditt huvud. Sträck din högra arm så långt upp mot taket som du kan och håll kvar en kort stund. Repetera denna rörelse med din vänstra arm.



GADRICEPS STRETCH

Med en hand mot en vägg för balansens skull, ta tag i din högra fot och dra upp den. Tryck din häl så nära ditt säte som möjligt. Håll i cirka 15 sekunder och repetera med



vänster fot.

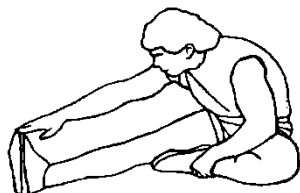
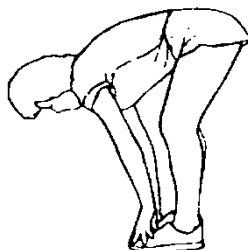


LJUMSKSTRETCH

Sitt i skräddarställning med dina fotsulor mot varandra. Tryck dina fötter så nära dina ljumskar som möjligt. Tryck försiktigt dina knä mot marken. Håll i femton sekunder.

TÅBERÖRINGAR

Böj dig sakta framåt från midjan och låt din rygg och dina axlar vara avslappnade när du sträcker dig ner mot dina tår. Försök att nå så långt ner du kan och håll i femton sekunder.

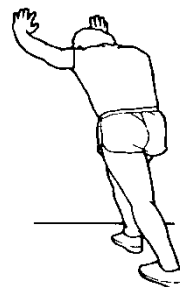


HAMSTRING STRETCH

Sträck ut ditt högerben. Vila din vänstra fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck ut så långt du kan mot dina tår. Håll i femton sekunder. Slappna av och repetera sedan med vänstra ben.

VADSTRETCH

Luta dig mot en vägg med ditt vänstra ben framför ditt högra och dina armar framför dig. Håll ditt högra ben rakt och vänster fot på golvet; böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att röra höfterna mot väggen. Håll och repetera sedan med det andra benet.



GARANTI

Importören av denna produkt försäkrar att den är tillverkad av högkvalitativa material.

En förutsättning för garantin är korrekt montering i enlighet med bruksanvisningen. Felaktig användning OCH/ eller felaktig transport kan göra garantin ogiltig.

Garanti gäller i 1 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel, kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden. Garantin gäller för följande delar: stomme och fjäder.

Garantin omfattar inte:

- Skador som utförts av yttre kraft
- Intervention av obehöriga
- Felaktig montering av produkten
- Felaktigt användande

Slitdelar omfattas inte heller.

Enheten är endast avsedd för hemmabruk. Garantin gäller inte för kommersiellt bruk av något slag.

Tillverkad av:

Gymstick International Oy Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND