



MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN S992 Trambulina set Spartan 487 cm



CUPRINS



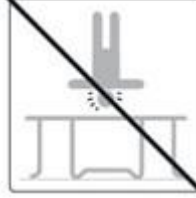
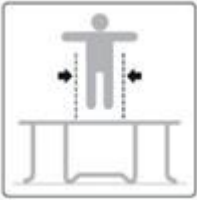





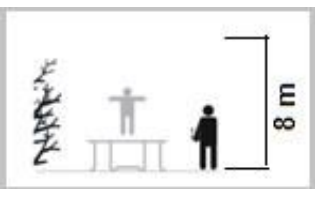





INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
ASAMBLARE	5
LISTA DE PIESE-CADRU PRINCIPAL	5
ASAMBLARE-CADRU PRINCIPAL.....	5
LISTA DE PIESE – PLASA DE SIGURANTA.....	8
ASAMBLARE – PLASA DE SIGURANTA.....	8
TEHNICA SARITURILOR.....	9
MENTENANTA	11
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR	11

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

ATENȚIE! Citiți manualul înainte de a utiliza produsul pentru prima dată și păstrați-l pentru referințe ulterioare. Urmați pe deplin toate restricțiile și recomandările pentru a evita posibile răni sau daune. Înainte de a începe orice exercițiu, vă recomandăm să vă consultați cu medicul dumneavoastră despre starea dumneavoastră de sănătate.

- O singură persoană are voie să sară pe trambulină pe rand, pentru a evita coliziunile, rănilor și fracturile.
- Nu faceți tumbe sau răsuciri ori alte elemente acrobatice care ar putea duce la răni grave, inclusiv deces.
- Nu sariti niciodată sub influența alcoolului sau a drogurilor sau dacă aveți complicații de sănătate. Scoateți toate obiectele ascuțite din îmbrăcăminte și goliți buzunarele înainte de a sări. Purtați haine sport adecvate.
- Urcați cu grijă și în siguranță. Nu sariti niciodata de pe trambulina si nu o folositi ca rampa.
- Faceți exerciții cu grijă. Începeți cu sărituri mici înainte de a trece la altele mai înalte.
- Învațați tehnica adecvată de sărituri. Dacă nu sunteți sigur, cereți sfatul unei persoane mai experimentate.
- Pentru a termina săritura, aterizează pe suprafața de sarit cu genunchii ușor îndoiți.
- Sariti întotdeauna într-un mod controlat, adică aterizați întotdeauna în punctul de săritură. Dacă nu puteți controla săriturile, opriți exercițiul.
- Nu faceți exerciții prea mult timp și luați pauze regulate. Nu uitați de un regim regulat de băut apă.
- Uitati-va la plasa când săriti pentru a ajuta la menținerea controlului și echilibrului.
- Copiii pot folosi trambulina numai sub supravegherea unui adult. Dacă nu aveți prea multă experiență în sărituri, cereți ajutor unei persoane mai experimentate.
- Asamblarea poate fi efectuată numai de un adult.
- Verificați în mod regulat produsul pentru uzură și deteriorare. Nu folosiți niciodată o trambulină deteriorată. Orice piesă deteriorată sau uzată trebuie înlocuită imediat. Dacă trambulina are plasă, aceasta ar trebui înlocuită cu una nouă în fiecare an.
- Verificați în mod regulat rezistența tuturor șuruburilor și arcurilor. Dacă sunt deteriorate sau uzate, înlocuiți-le cu unele noi.
- Orice margini ascuțite rezultate trebuie îndepărtate imediat.
- Nu efectuați modificări neautorizate produsului.
- Nu intrați în zona de sub trambulină.
- Nu utilizați trambulina în interior. Proiectat pentru utilizare în aer liber.
- Nu mâncați și nu beți în timp ce săriți.
- Așezați trambulina numai pe o suprafață plană, curată și uscată, departe de obstacole naturale sau provocate de om (de exemplu, ramuri de copaci etc.) și departe de liniile electrice. Nu o așezați niciodată pe o suprafață înghețată, înclinată sau alunecoasă. Evitați, de asemenea, sursele de apă și în apropierea piscinelor. Nu așezați produsul pe o suprafață foarte dura (beton, asfalt etc.) Păstrați min. 2 m distanța de orice obstacol.
- Urmați întotdeauna recomandările tipului specific privind posibilele sărituri cu sau fără pantofi.
- Nu sariti niciodată în vânt puternic. Asigurați corect trambulina.
- Respectați întotdeauna limita maximă de greutate și utilizați produsul numai în scopul aprobat.

- Educați toți ceilalți utilizatori potențiali cu privire la principiile de siguranță și respectați pe deplin toate reglementările.
- Toți utilizatorii ar trebui să facă exerciții sub supraveghere, indiferent de vârstă sau de nivelul de fitness.
- Verificați produsul înainte de fiecare utilizare. Nu sariti niciodata daca trambulina este umeda, murdara sau deteriorata. Sariti intotdeauna nu mai mult de un pas de la marcajul central.
- Nu așezați nimic pe suprafața de sărit.
- Dacă nu utilizați trambulina în prezent, împiedicați utilizarea neautorizată de către o altă persoană.
- Depozitați și întrețineți produsul în conformitate cu instrucțiunile. Protejați-l de lumina directă a soarelui, fluctuațiile de temperatură sau temperaturile extreme care ar putea deteriora definitiv unele piese.
- Închiderile cu panglică trebuie strânse corespunzător.
- Dacă aveți dureri, slăbiciune sau alte complicații de sănătate, opriți imediat exercițiile.
- Greutate maxima utilizator: 150 kg

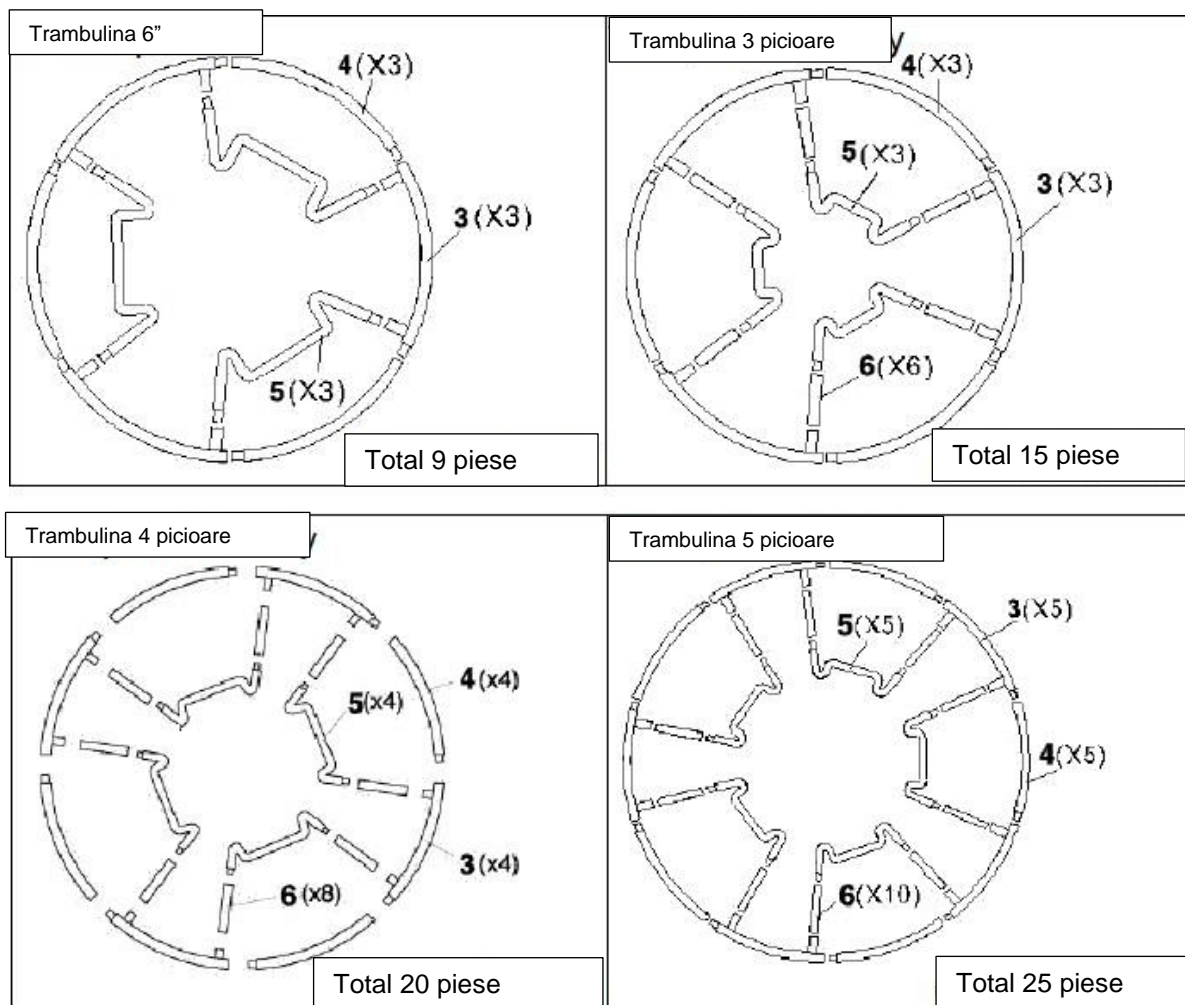
ASAMBLARE

LISTA PIESE – CADRUL PRINCIPAL

NR.	DENUMIRE
1.	Suprafata de sarit
2.	Protectie arcuri
3.	Cadru superior cu suporturi pentru picioare
4.	Cadru de conectare superior
5.	Picioare
6.	Tija
7.	Arcuri galvanizate
8.	Instructiuni de siguinta
9.	Instrument pentru atașarea arcurilor

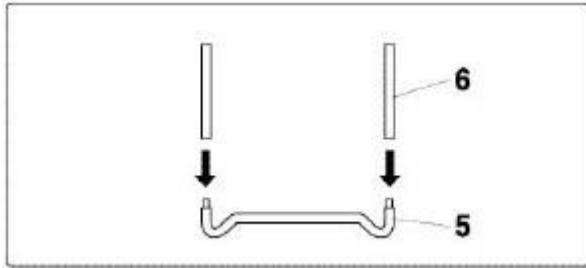
ASAMBLARE – CADRU PRINCIPAL

Pas 1 – Trambulina desfasurata



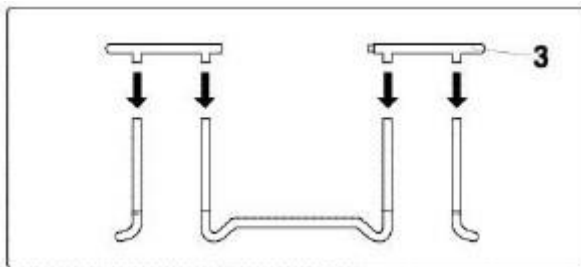
Pas 2 – Asamblare picioare

Asamblați picioarele folosind picioare (5) și tije (6).

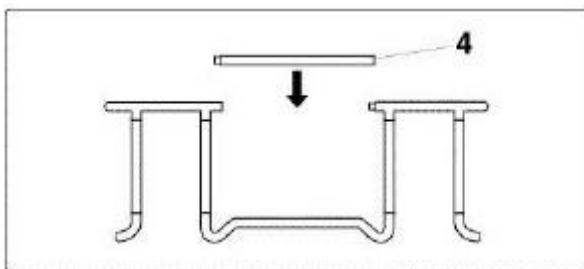


Pas 3 – Conectare picioare

Cereti ajutor unei alte persoane. O persoană ridică picioarele asamblate și atașează tijele (3), iar cealaltă persoană atașează picioarele suplimentare.



Uniti cadrul cu ajutorul tijelor (4).

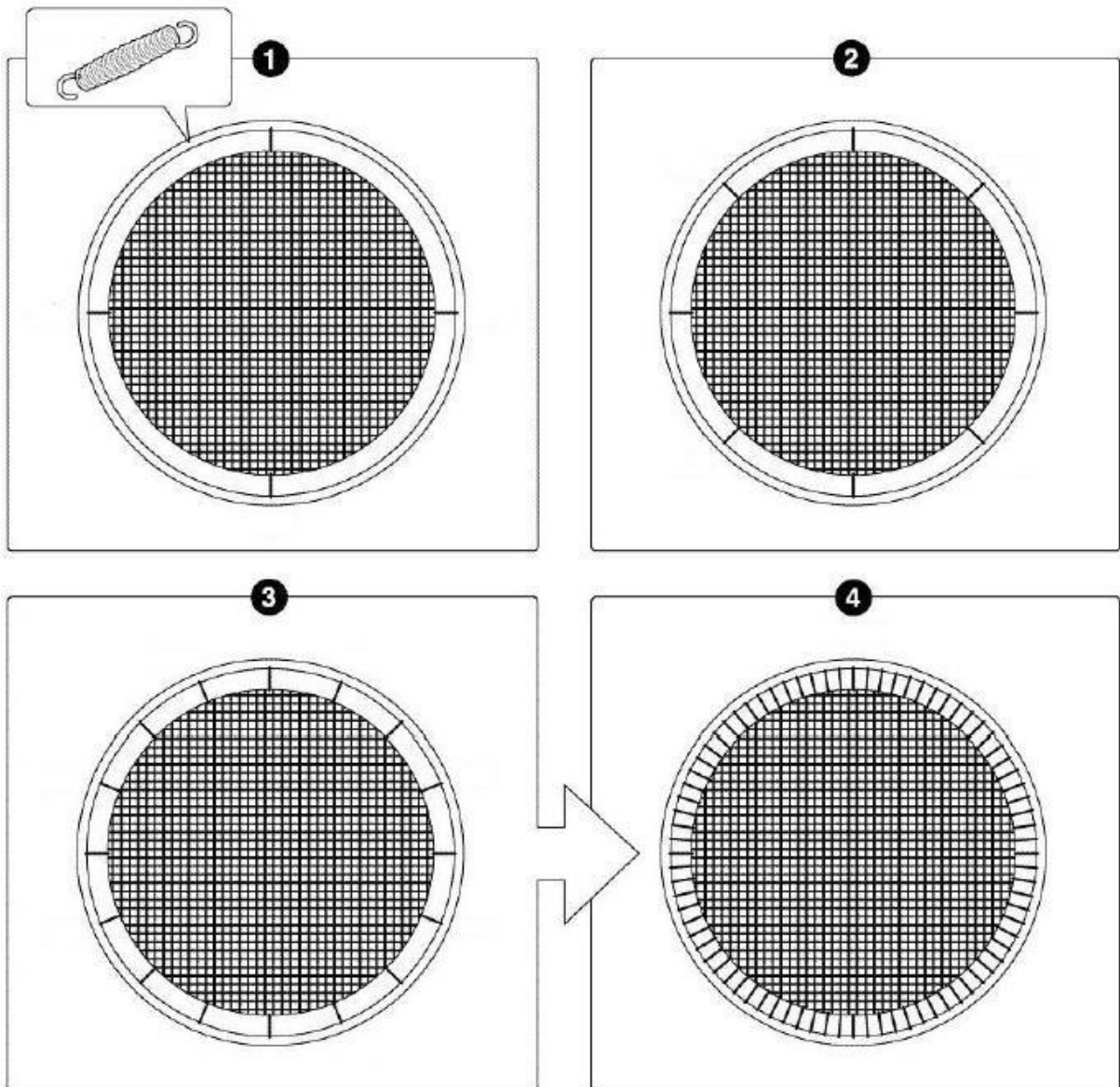
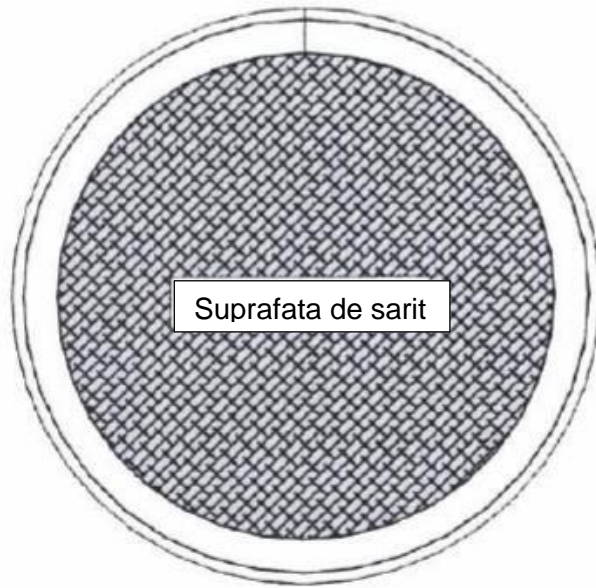


Pas 4 – Asambarea suprafetei de sarit

AVERTISMENT: Citiți cu atenție și urmați toate instrucțiunile pentru atașarea arcurilor și a suprafeței de sărit. Nerespectarea acestor instrucțiuni poate duce la răni grave, deces sau daune materiale.

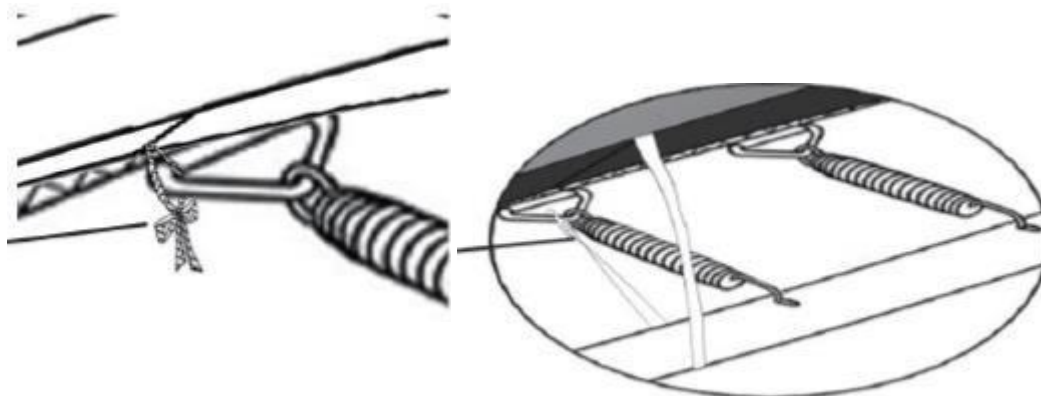
- Toate cârligele arcurilor trebuie să fie orientate în jos.
- Toate avertismentele trebuie să fie lizibile.
- Toate arcurile trebuie fixate corect și ferm în cadru.
- Fixați mai întâi arcurile pe 4 părți, fixați întotdeauna arcurile opuse. Urmăriți imaginea.
- Folosiți uneltele furnizate pentru fixarea arcurilor.
- Purtați mănuși de protecție.
- Agățați arcul în suprafață și apoi în cadru.
- Aveți grijă să nu vă ciupiți degetele.
- Arcurile trebuie să fie uscate.

Incepeti de aici



Verificați dacă toate arcurile sunt poziționate corect.

Atașați protecția de arcuri. Nu folosiți niciodată o trambulină fără o protecție de arcuri. Atașați protecția de arcuri la ochiurile suprafeței cu panglici și apoi cu curelele elastice în jurul cadrului.



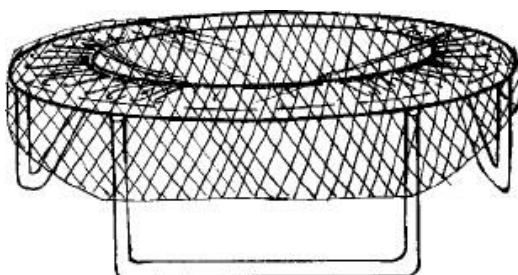
LISTA PIESE – PLASA DE SIGURANTA

NR.	DENUMIRE
1.	Tija A
2.	Tija B
3.	Surub
4.	Piulita
5.	Plasa
6.	Rozdělovač
7.	Protecție arcuri

Asamblare – Plasa de siguranta

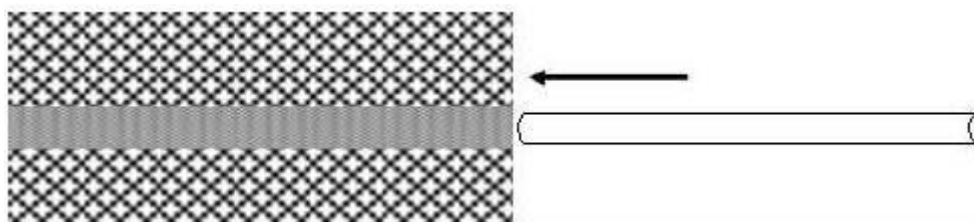
Pas 1

Întindeți plasa pe trambulină și conectați cele două părți ale stalpilor.



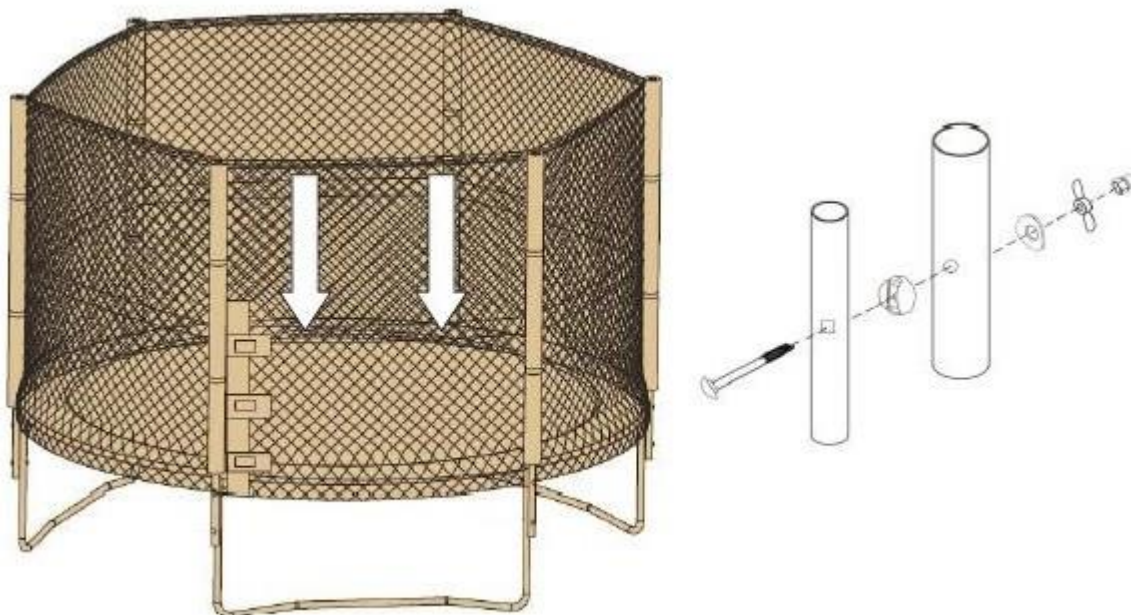
Pas 2

Introduceți tije conectate în husele plasei.



Pas 3

Atașați stalpii la cadrul trambulinei folosind 2 șuruburi, șaibe și piulițe.



COMPLETARE

Verificați toate etapele de asamblare atât a trambulinei, cât și a plasei. Asigurați-vă că nu ați ratat niciun pas și că toate piesele sunt asamblate corect.

TEHNICA DE SARITURI

- Stăpânește tehnica corectă de sărituri înainte de a o folosi pentru prima dată.
- Pentru a încheia săritura, îndoțiți-vă genunchii brusc înainte ca picioarele să atingă suprafața de sărit.
- Controlează-ți întotdeauna săriturile. Dacă nu funcționează, opriți exercițiul. Începeți cu sărituri mai ușoare înainte de a trece la altele mai dificile. Încercați să aterizați în locul central.
- Luați pauze regulate și nu faceți exerciții fizice dintr-un capriciu.
- Îmbrăcați-vă corespunzător pentru exerciții fizice. Se recomandă tricouri și pantaloni scurți corespunzători, pantofi de sport. Sau poți sări desculț. Nu purtați pantofi grei cu tălpi care ar putea deteriora suprafața.
- Nu sariti de pe sau pe trambulină.
- Întotdeauna antrenați-va sub supravegherea unui adult.


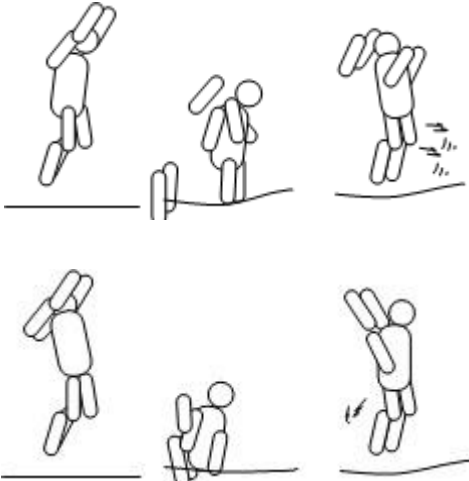

ATENȚIE!


Intrați sau părăsiți întotdeauna trambulina cu grijă. Nu călcați pe arcuri. Nu sariti niciodată de pe ea. Nu sari pe ea de la alte obiecte. Nu ciupiți structura. Nu sariti sub influența narcoticelor. Un singur utilizator are permisiunea de a sari la un moment dat. Sariti întotdeauna în centrul suprafeței de sărit și încercați să aterizați în punctul de săritură.

Nu călcați niciodată pe protecția cadrului sau pe arcuri. Dacă pierdeți controlul săriturii, opriți exercițiul.

- Nu efectuați sărituri, tumbe sau elemente acrobatice.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor sau a animalelor de companie. Preveniți utilizarea neautorizată.
- Efectuați în mod regulat întreținerea prescrisă și efectuați inspecții regulate. Toate șuruburile și piesele slăbite trebuie strânse corespunzător. Nu folosiți niciodată o trambulină deteriorată sau uzată. Dacă arcurile sunt deteriorate sau suprafața de sarit este ruptă, opriți imediat exercițiul.
- Nu sariti in conditii nefavorabile. De exemplu pe vânt puternic sau ploaie. Suprafața trebuie să fie întotdeauna uscată.

Dacă este necesar, solicitați asistență de la o persoană mai experimentată sau contactați un antrenor profesionist.

	<p>Saritura de baza</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pășește pe centrul trambulinei și schimbă greutatea corpului pe degetele de la picioare. Tine picioarele ușor depărtate. 2. Misca brațele înainte și în sus într-o mișcare circulară. 3. Când sari, tine picioarele împreună și orientează degetele în jos. 4. Ține-ți picioarele ușor depărtate atunci când aterizezi.
	<p>Saritura pe genunchi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Începe cu un salt de bază. Nu sari sus. 2. Sari in genunchi si tine spatele drept. Folosește-ți brațele pentru echilibru. 3. Mișcă-ți brațele în sus pentru a intra într-un salt de bază. 4. Aterizeaza in sezut. 5. Pune-ți mâinile pe trambulina pe lângă tine. 6. Impinge-te cu brațele pentru a reveni în poziție verticală.
	<p>Saritura pe burta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Începe cu sărituri joase. 2. Aterizează pe burtă (cu fața în jos) și ține-ți brațele întinse în fața ta. 3. Sari de pe trambulina cu mainile inapoi in pozitie verticala.

	<p>Saritura cu rotire la 180 grade</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Începe cu saritura pe burtă. 2. Sari cu mâna stângă sau dreaptă și cu brațele (în funcție de direcția în care vrei să te învârți). 3. Continua cu capul și umerii în aceeași direcție, ținând spatel paralel cu suprafața de sarit. Ține capul sus. 4. Aterizează pe burtă și întoarce-te în poziție verticală cu mâinile și brațele.
---	---

MENTENANTA

- Întreținerea regulată poate prelungi semnificativ durata de utilizare a produsului.
- Nu depășiți limitele de greutate specificate.
- Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate.
- Verificați produsul regulat în special pentru: posibilă rupere a plasei de siguranță și deformarea acesteia, deformări excesive ale suprafeței de sarit, piese îndoite sau rupte, lipsa arcuri sau suruburi, deteriorarea cadrului, proeminențe sau margini ascuțite. Eliminați imediat toate deficiențele.
- Nu faceți exerciții în condiții meteorologice nefavorabile. În caz de vânt puternic, mutați trambulina într-o zonă acoperită sau dezambლაți-o pentru a preveni să fie suflată de vânt. Pe vreme normală, fixați trambulina de pământ în cel puțin trei locuri. Trebuie atașată întreaga structură, nu doar picioarele. Acestea ar putea aluneca.
- Sunt necesare mai multe persoane pentru a muta trambulina.
- Toate piesele de conectare trebuie protejate adecvat de influențele externe.
- Pentru a vă deplasa, ridicați ușor trambulina de pe sol. Pentru o mutare mai complicată, ar trebui să o dezambლაți.
- După fiecare mutare, verificați dacă toate conexiunile sunt complete și întregi.
- Ca și componente suplimentare, puteți utiliza o plasă de protecție, scarita sau o folie de protecție.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

La sfârșitul duratei de utilizare a produsului sau în cazul în care reparația ulterioară nu ar mai fi avantajoasă din punct de vedere economic, eliminați produsul în conformitate cu reglementările locale și într-un mod ecologic. Duceți produsul la cel mai apropiat punct de colectare desemnat.

Prin eliminarea conform reglementărilor, veți contribui la conservarea resurselor naturale valoroase și la prevenirea impactului negativ asupra mediului sau asupra sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur, consultați autoritățile locale responsabile pentru a evita încălcarea reglementărilor și penalizarea ulterioară.