

14TUSFU272



FØR DU BEGYNDER

Tak fordi du valgte Tunturi-trampolinen. For din sikkerhed og fordel skal du læse denne vejledning omhyggeligt, før du bruger dette produkt. Som distributør er vi forpligtet til at give dig fuld kundetilfredshed. Hvis du har spørgsmål, eller finder ud af, at der mangler eller er beskadigede dele, eller du har brug for hjælp til at samle dette produkt, garanterer vi dig fuld tilfredshed gennem direkte assistance. For at undgå unødvendige forsinkelser, kontakt venligst vores kundesupportafdeling.

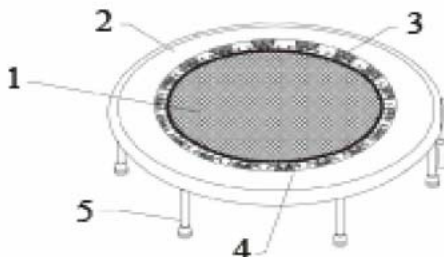
E mail: service.international@tunturi-fitness.com

Supplied by

Tunturi New Fitness B.V.

www.tunturi.com

Liste over dele



- 1 Hoppemåtte
- 2 Beskyttende skørt
- 3 Fjedre
- 4 W-fjederkrog
- 5 Rebounder Ben og vinkel gumispids

Vigtige bemærkninger

1. Dette produkt er kun til hjemmebrug.
2. Dette produkt bør ikke bruges af personer, der vejer mere end 135 kg.
3. Benene på Tunturi Trampolinen er monteret stramt under produktionen, sørg venligst for ikke at klemme dine fingre eller hånd under montering.
4. Foldemekanismen kan være stiv, hvis de tidlige stadier af brug af Tunturi-trampolinen ældes og vil løsne sig med tiden. Vær forsigtig, mens du åbner og folder Tunturi-trampolinen, og gør ikke din krop ondt.
5. Tunturi Trampolinen skal ikke foldes sammen, når den opbevares og kan opbevares i åben position.
6. På grund af vores fortsatte bestræbelser på at forbedre produktet, er det faktiske produkt muligvis ikke nøjagtigt som vist i brugsanvisningen.
7. Skal bruge forhøjet Tunturi Trampolin på væg til væg tæppe eller et gulv, der ikke er glat, så enheden ikke glider, når den bruges.

HVIS DU LUKKER ELLER folder TUNTURI TRAMPOLINE PÅ FORKERT MÅDE, DER IKKE FØLGER RETNINGSLINJENE OG PILETIKKERNE PÅ RAMMEN, SOM FØRER TIL SKADE PÅ ENHEDEN, VIL TUNTURI NEW FITNESS B.V. IKKE HOLDES ANSVARLIG. VI GENTAGER VI BLIVE IKKE HOLDT ANSVARLIGE, HVIS DU BØJER STÅLRAMMEN VED IKKE AT FØLGE FOLKNINGSRETNINGENE.

TUNTURI®

FITNESS TRAMPOLINE

14TUSFU272

Advarsel

Hold andre væk fra udstyret, når det er i brug. Børn under 12 år bør være under opsyn af en voksen, når de bruger Tunturi-trampolinen. Læs instruktionerne, før du bruger Tunturi-trampolinen, som med ethvert fitness-træningsprogram, rådfør dig med din læge før brug.

Tunturi New Fitness B.V. og deres marketingpartnere påtager sig intet ansvar for personskade eller ejendomsskade eller noget ansvar, der måtte opstå fra dette produkt (Tunturi Trampolin).

Kom godt i gang



Velkommen til Tunturi Trampolinspring!!!
Vi vil gerne sikre, at din springoplevelse er sparet ved at følge nogle få enkle trin. Sørg for at bære passende tøj og træningssko, og sørg også for, at...

1. Tunturi-trampolinen placeres ikke i nærheden af skarpe møbler.
2. Den måtte overflade på Tunturi Trampolinen er ren og tør.
3. Alle seks ben er på en flad overflade.

Monteringsvejledning

Fjern venligst indholdet fra æsken og noter alle de dele, du ser på billedet. Denne Tunturi Trampolin indeholder 10-ben. Trampolinen kunne bruges med enten flade gummispidser eller forhøjede gummispidser, så du kan vælge den tilsvarende.



For at åbne Trampolin

1. Læg Tunturi-trampolinen på gulvet i den stadig foldede position (ligner en fodbold). Skub enderne ud i henhold til pilene på billedet (Billede 1), så Tunturi Trampolinen udvider sig og ligner en halvmåne (Billede 2). Sørg for, at de større udvendige hængsler rører gulvet (se fig. 1).

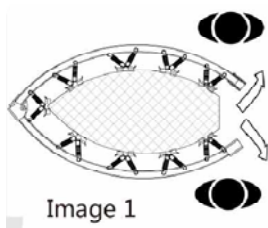


Image 1



Image 2



Fluer 1

2. Tag godt fat i begge halvdele af rammen i midten af hver halvcirkel i henhold til pilene og træk ud (Billede 3).

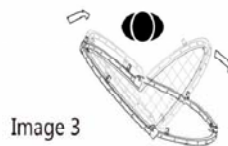


Image 3

Bemærk: Rammen åbnes, så læs venligst trin nr.3 omhyggeligt. Hold venligst alle fingre væk fra hængsel ved åbning og lukning.

3. Brug konstant tryk, med åbne hænder og fingre forlænget, brug håndfladen til at skubbe oversiden af rammen op, over og ned til åben position.

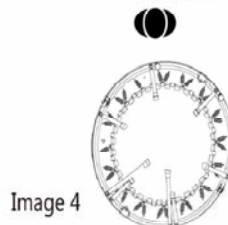


Image 4

4. Med Tunturi-trampolinen nu åben og stadig på hovedet ned, løft de 6 ben til en vinkelret position (op og over dens holdeplatformsstift). (Billede 4)

Bemærk: Pas på ikke at fange fjederbetæksstoffet.

5. Vend Tunturi Trampolinen med retsiden opad, og juster nederdelens stof jævnt rundt om hoppemåtten, så nederdelen dækker alle fjedrene på en jævn måde.

6. Fortsæt til side 6 for monteringsinstruktioner til stabiliseringsstangen.

HVIS DU LUKKER ELLER HOLDER TUNTURI TRAMPOLINE PÅ FORKERT MÅDE, DER IKKE FØLGER RETNINGSLINJENE OG PILETIKKERNE PÅ RAMMEN, SOM FØRER TIL SKADE PÅ ENHEDEN, VIL TUNTURI NEW FITNESS B.V. IKKE HOLDES ANSVARLIG. VI GENTAGER VI BLIVE IKKE HOLDT ANSVARLIGE, HVIS DU BØJER STÅLRAMMEN VED IKKE AT FØLGE FOLKNINGSRETNINGENE.

Afslutningsvejledning

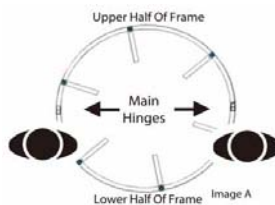
Vigtig sikkerhedsbemærkning: Luk altid din Tunturi Trampolin med 2 personer.

1. Træk og slip stofhængslet (1-foldsmode) dækslet fra oven over hængslerne for at gøre det nemmere at folde.
2. Vend enheden på hovedet og læg den fladt.
3. Træk de 6 ben op og over dens platformsstift og læg den ned mod midten af måtten.



Bemærk: Forlæng benfjederen kun nok til at få den op og over platformsstiften. Udvid ikke for meget.

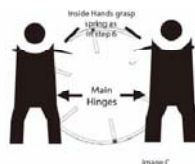
4. Find de større hængsler på hver side af trampolinen. Stå i nærheden af hængslerne på modsatte sider af Tunturi-trampolinen med front mod den øverste halvdel af rammen (billede A).



5. Begge personer knæler vendt mod den "øverste halvdel" af Tunturi Trampolin og placerer deres knæ tættest på Tunturi Trampolinen på den "nederste halvdel" af rammen ca. 2 tommer under (ikke på) hængslet (billede B).



6. Begge personer læner sig frem og placerer deres yderside hånd på jorden og bruge deres indvendige hånd til tag fat i fjedrene nær toppen af Tunturi Trampolin (Billede C).



7. Træk forsigtigt op i fjederen sammen, og den øverste halvdel af rammen hæves mod midten. Sørg for, at dine hænder er fri af den bevægelige ramme (billede 6, billede 7).

Bemærk: Pas på dine hænder, fødders kropsdel osv. Og tag altid 2 personer med til at folde Tunturi-trampolinen.

TUNTURI®

FITNESS TRAMPOLINE

14TUSFU272

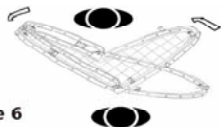


Image 6



Image 7

8. Når Tunturi-trampolinen er foldet (ligner nu en halvmåne), skal du blot skub de to ender indad for at gøre rebounderen mindre (formen vil ligne en fodbold). (Billede 8)

HVIS DU LUKKER ELLER FOLDER TUNTURI-TRAMPOLINEN PÅ FORKERT MÅDE, IKKE FØLG RETNINGENE OG PILENE PÅ RAMMEN, SOM FØRER TIL SKADE PÅ ENHEDEN. TUNTURI NEW FITNESS B.V. HOLDES IKKE ANSVARLIG. VI GENTAGER VI BLIVE IKKE HOLDT ANSVARLIGE, HVIS DU BØJER STÅLRAMMEN VED IKKE AT FØLGE FOLKNINGSRETNINGENE.

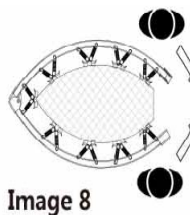


Image 8

Monteringsvejledning til stabiliseringsstang

1. Find nu de to nederste halvdele af stabiliseringsstangen. Du vil se, at trampolinen overflade har to ben med fastgørelser. Dette er de åbninger, du vil bruge til at placere stabiliseringsstangens to nederste halvdele.



Tag den ende, der glider ind i benfastgørelsen, og placer den sikkert i fastgørelsesåbningen (se billede).

2. Gentag trin 2 for den anden bjælke.
3. Sådan skal Tunturi Trampolinen se ud efter trin 2 (se billede).



TUNTURI®

FITNESS TRAMPOLINE

14TUSFU272

4. Find de to dele, der udgør toppen af stabiliseringsstangen og lås begge polstrede ender tæt sammen (se billede).



5. Placer nu begge ender af den øverste halvdel af stabiliseringsstangen på åbningerne i de to nederste halvdele (se billede).

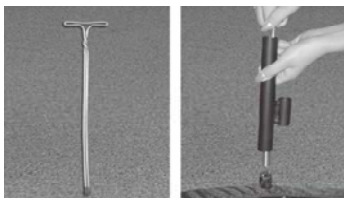


6. Når du har sikret dig, at alle delene er godt sikret, skal din Tunturi Trampolin se ud som på billedet.



Reserve dele:

Anvendelsen af kroger er at fastgøre fjederen til hullet på benene, når den falder af.



instruktioner til Elevated kit Lugten fra gummispidserne vil falme med tiden.

Tunturi-trampolinen har 10 ben.

Du kan skifte mellem forhøjet og fladt. Når du vil bruge den i flad position, skal du ændre spidserne til de flade spidser.



For at skifte til forhøjet position skal du trække benene med spidsen ned i ryggen og sætte de forreste og lange bagerste flade ben op. De behøver dog slet ikke at ændre spidserne på nogen af fødderne. De nye runde krykkespidser skal aldrig tages af.



DU SKAL SKRUE DE 2 KORTE STUBBEN I MANUELT.



Fordele

Tunturi trampolinprogrammet er effektivt, effektivt, let på kroppen og behageligt. Så du kan KOMME i form og have det sjovt.

Effektiv

Tunturi Trampolin undervises udelukkende på et unikt fjederforstærket apparat, denne form for træning giver kroppen mulighed for at arbejde hårdere, i længere tid, fordi kroppen ikke absorberer stød og stress fra træning på hårde overflader. Dette opnås ved at bringe tyngdekraften, acceleration og deceleration i lodret justering, hoppende giver dig mulighed for at gøre mindre og opnå mere. Faktisk har kun 10 minutters hoppe på en trampolin det samme aerobe resultat som over 20 minutters jogging.

Effektiv

Tunturi Trampolin er effektiv, fordi træningen kombinerer mere end blot kardiovaskulære bevægelser, såsom maveøvelser, squats, lunges, push-ups og dips. Faktisk, ved at følge Tunturi Trampolin træningsprogrammet, kan du:

- Arbejd samtidig med alle de store muskelgrupper
- Udnyt en kalorieforbrænding, kardiovaskulær, styrketræning
- Opbyg udholdenhed, styrke og balance

Let for kroppen

Tunturi-trampolinprogrammet er en aerobic-stil, der giver en overraskende udfordrende kardiovaskulær træning uden overdreven belastning af hjertet, muskler og led. Faktisk gør Tunturi-trampolinens afgrænsningsoverflade dig i stand til at lave enkle træningspas med lav effekt, der opbygger styrke, kardiovaskulær kapacitet og balance uden at støde kroppen som andre konventionelle øvelser.

Fornøjelig

I modsætning til enhver anden træning er Tunturi Trampolin-træning lette danse- og aerobe bevægelser, som er koordineret til musik. Det giver dig mulighed for at kombinere en kærlighed til musik og et ønske om at tabe dig i én.