

cecotec

CEC-07194



**Τραμπολίνο Γυμναστικής 92 cm
Cecotec DrumFit Jump 920**

1. ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

Μέρος	Τύπος	Ποσότητα
A	Κύριο πλαίσιο	1
B	Πόδια	6
C	Λαβή	1
D	Μπάρα στήριξης	2
E	Κάλυμμα	1
F	Βίδα M8x15mm	2
G	Κλειδί Allen	1
H	Ασφαλιστική περόνη	2

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Τα γραφικά σε αυτό το εγχειρίδιο είναι σχηματικές αναπαραστάσεις και ενδέχεται να μην ταιριάζουν ακριβώς με τη συσκευή.

2. ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

- Αυτή η συσκευή είναι συσκευασμένη με τρόπο που να την προστατεύει κατά τη μεταφορά. Βγάλτε τη συσκευή από το κουτί της και αφαιρέστε όλα τα υλικά συσκευασίας. Μπορείτε να κρατήσετε το αρχικό κουτί και τα υπόλοιπα υλικά συσκευασίας σε ασφαλές μέρος. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποτρέψετε ζημιές στη συσκευή κατά τη μελλοντική μεταφορά. Σε περίπτωση που απορρίψετε την αρχική συσκευασία, βεβαιωθείτε ότι όλα τα υλικά συσκευασίας ανακυκλώνονται σωστά.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα και τα μέρη περιλαμβάνονται και είναι σε καλή κατάσταση. Αν λείπει κάποιο μέρος ή είναι σε κακή κατάσταση, επικοινωνήστε αμέσως με το επίσημο Τεχνικό Τμήμα Υποστήριξης της Cecotec.

Περιεχόμενα κουτιού

- Τραμπολίνο Drumfit jump 920
- Εργαλεία συναρμολόγησης
- Εγχειρίδιο οδηγιών

3. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

1. Αφαιρέστε το κύριο πλαίσιο (Α) και τοποθετήστε το επίπεδο στο έδαφος με τη μία πλευρά να ακουμπά πάνω στην άλλη. Εικ. 3
2. Πατήστε τη μία πλευρά του κύριου πλαισίου με το πόδι σας και βεβαιωθείτε ότι ένα άλλο άτομο σηκώνει την αντίθετη πλευρά του πλαισίου μέχρι να ανοίξει πλήρως το τραμπολίνο. Εικ. 4
3. Εισάγετε τις ασφαλιστικές περόνες (Η) στην οπή της άρθρωσης, δηλαδή εκεί που διπλώνει το τραμπολίνο. Εικ. 5
4. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το κάλυμμα (Ε). Σημειώστε τις 6 σπειρωτές οπές για τα πόδια στο κάλυμμα. Εικ. 6
Προειδοποίηση: Δεδομένου ότι το τραμπολίνο έχει σχετικά ισχυρή δύναμη ανοίγματος και κλεισίματος, συνιστούμε να κρατάτε το κεφάλι σας όσο το δυνατόν πιο μακριά από το κύριο πλαίσιο κατά την εγκατάσταση. Βεβαιωθείτε επίσης ότι τα χέρια σας βρίσκονται μακριά από τις αρθρώσεις για να αποφύγετε τραυματισμούς στα δάχτυλα.
5. Αφαιρέστε τα 6 πόδια (Β) από το κουτί, βιδώστε τα και στερεώστε τα καλά στη θέση τους.
6. Αφαιρέστε τα καλύμματα από δύο γειτονικά πόδια και τοποθετήστε τη μπάρα στήριξης (D). Εικ. 7
7. Εισάγετε τη λαβή (C) στη μπάρα στήριξης (D) και ασφαλίστε την με τις βίδες (F) που παρέχονται. Εικ. 8

4. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Προθέρμανση και αποθεραπεία

- Η προθέρμανση είναι ένα απαραίτητο μέρος κάθε προπόνησης. Ο στόχος της προθέρμανσης είναι να προετοιμάσει το σώμα για σωματική άσκηση και, συνεπώς, να μειώσει τις πιθανότητες τραυματισμού. Προθερμανθείτε για δύο έως πέντε λεπτά πριν από την άσκηση. Πριν από την έναρξη κάθε προπόνησης, συνιστάται να προετοιμάσετε το σώμα σας για πιο έντονη άσκηση με προθέρμανση και τέντωμα των μυών, αυξάνοντας την κυκλοφορία και τον παλμό, και παρέχοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες.
- Η αποθεραπεία είναι επίσης σημαντική. Για να μειώσετε τη δυσκαμψία, στο τέλος κάθε προπόνησης, χαλαρώστε το σώμα σας επαναλαμβάνοντας αυτές τις ασκήσεις. Ο στόχος της αποθεραπείας είναι να επαναφέρετε το σώμα στην κατάσταση ηρεμίας μετά από κάθε προπόνηση. Η σωστή αποθεραπεία επιβραδύνει αργά τον καρδιακό ρυθμό και επιτρέπει στο αίμα να επιστρέψει στην καρδιά.
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών ή με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε παρόμοιο εξοπλισμό προπόνησης.

Κύλιση κεφαλής

- Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα δεξιά μία φορά, μέχρι να νιώσετε ένα ελαφρύ τράβηγμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού σας.
- Στη συνέχεια, γυρίστε το κεφάλι σας προς τα πίσω μία φορά, τεντώνοντας το πηγούνι προς το ταβάνι και αφήνοντας το στόμα σας ανοιχτό. Επαναλάβετε τη δράση γυρίζοντας το κεφάλι σας προς τα αριστερά μία φορά. Τέλος, αφήστε το κεφάλι σας να πέσει στο στήθος σας.

Ανύψωση ώμων

Σηκώστε τον δεξιό ώμο προς τα αυτί μία φορά. Στη συνέχεια, σηκώστε τον αριστερό ώμο ενώ χαμηλώνετε τον δεξιό.

Τέντωμα στα πλάγια

- Ανοίξτε και τα δύο χέρια στα πλάγια και σηκώστε τα απαλά πάνω από το κεφάλι σας. Τεντώστε το δεξί σας χέρι όσο μπορείτε προς το ταβάνι μία φορά.
- Επαναλάβετε αυτή την κίνηση με το αριστερό χέρι.

Τέντωμα τετρακέφαλου

- Με το ένα χέρι να ακουμπάει στον τοίχο για ισορροπία, πιάστε τον αστράγαλο και φέρτε απαλά τη φτέρνα σας προς τους γλουτούς μέχρι να νιώσετε ένα τράβηγμα στο μπροστινό μέρος του μηρού.
- Φέρτε τη φτέρνα όσο πιο κοντά στους γλουτούς μπορείτε. Κρατήστε τη θέση για 15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε με το αριστερό πόδι.

Τέντωμα εσωτερικών μηρών

- Καθίστε στο πάτωμα με τις πατούσες των ποδιών σας ενωμένες και τα γόνατα να δείχνουν προς τα έξω.
- Φέρτε τα πόδια σας όσο πιο κοντά στη βουβωνική χώρα μπορείτε. Πιέστε απαλά τα γόνατα προς το έδαφος.
- Κρατήστε τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

Επαφή δακτύλων

- Λυγίστε αργά προς τα εμπρός στη μέση, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους να χαλαρώσουν καθώς τεντώνετε τα δάχτυλά σας προς τα δάκτυλα των ποδιών σας.
- Τεντώστε όσο πιο χαμηλά μπορείτε και κρατήστε τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

Τέντωμα οπίσθιων μηριαίων μυών

Τεντώστε το δεξί πόδι. Τοποθετήστε το πέλμα του αριστερού ποδιού στο εσωτερικό του δεξιού μηρού. Τεντωθείτε όσο μπορείτε προς τα δάκτυλα των ποδιών σας. Κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και επαναλάβετε με το αριστερό πόδι.

Τέντωμα γάμπας/Αχιλλείου τένοντα

Γείρετε προς έναν τοίχο με το δεξί σας πόδι μπροστά από το αριστερό και τα χέρια σας μπροστά σας. Κρατήστε το αριστερό σας πόδι τεντωμένο και το δεξί σας πόδι στο έδαφος. Στη συνέχεια, λυγίστε το δεξί σας πόδι και γείρετε προς τα εμπρός, μετακινώντας τους γοφούς σας προς τον τοίχο.

Μερικές από τις ασκήσεις που μπορούν να πραγματοποιηθούν με το τραμπολίνο φαίνονται στην Εικ. 9.

5. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Ελέγχετε και σφίγγετε πάντα όλα τα μέρη του προϊόντος πριν από τη χρήση του εξοπλισμού.
- Χρησιμοποιήστε ένα ήπιο καθαριστικό για να καθαρίσετε τον εξοπλισμό και αποφύγετε τα χημικά διαλύματα.
- Ελέγξτε ότι το κυκλικό κάλυμμα καλύπτει τα ελατήρια/κορδόνια.
- Ελέγξτε ότι το στρώμα αναπήδησης και τα προστατευτικά στοιχεία είναι σε καλή κατάσταση και μπορούν να υποστηρίξουν το βάρος του χρήστη και αντικαταστήστε τα αν χρειαστεί.
- Αντικαταστήστε το στρώμα αναπήδησης κάθε 3 χρόνια.

6. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Αναφορά προϊόντος: 07194

Προϊόν: Drumfit Jump 920

Μέγιστο βάρος χρήστη: 100 κιλά

Μέγεθος: 91 x 91 x 80 εκ.

Οι τεχνικές προδιαγραφές ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση για τη βελτίωση της ποιότητας του προϊόντος.

Κατασκευάζεται στην Κίνα | Σχεδιασμένο στην Ισπανία

7. ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

Το προϊόν πρέπει να απορρίπτεται ξεχωριστά από τα οικιακά απορρίμματα.

Όταν το προϊόν αυτό φτάσει στο τέλος της χρήσιμης ζωής του, θα πρέπει να μεταφερθεί σε ένα κατάλληλο μέρος για ανακύκλωση. Για λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τον πιο κατάλληλο τρόπο απόρριψης του προϊόντος, ο καταναλωτής πρέπει να επικοινωνήσει με τις τοπικές αρχές.

Η συμμόρφωση με τις παραπάνω οδηγίες θα βοηθήσει στην προστασία του περιβάλλοντος.

8. ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ

Η Cecotec είναι υπεύθυνη απέναντι στον τελικό χρήστη ή καταναλωτή για οποιαδήποτε έλλειψη συμμόρφωσης που υπάρχει κατά τη στιγμή της παράδοσης του προϊόντος σύμφωνα με τους όρους, τις προϋποθέσεις και τις προθεσμίες που καθορίζονται από την ισχύουσα νομοθεσία.

Συνιστάται οι επισκευές να γίνονται από εξειδικευμένο προσωπικό.

Εάν οποιαδήποτε στιγμή εντοπίσετε κάποιο πρόβλημα με το προϊόν σας ή έχετε αμφιβολίες, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με το επίσημο Τεχνικό Τμήμα Υποστήριξης της Cecotec στο +34 963 210 728.

9. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας επί των κειμένων αυτού του εγχειριδίου ανήκουν στην CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. Το περιεχόμενο αυτής της δημοσίευσης δεν επιτρέπεται, εν όλω ή εν μέρει, να αναπαραχθεί, αποθηκευτεί σε σύστημα ανάκτησης, μεταδοθεί ή διανεμηθεί με οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό, καταγραφικό ή παρόμοιο) χωρίς την προηγούμενη άδεια της CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

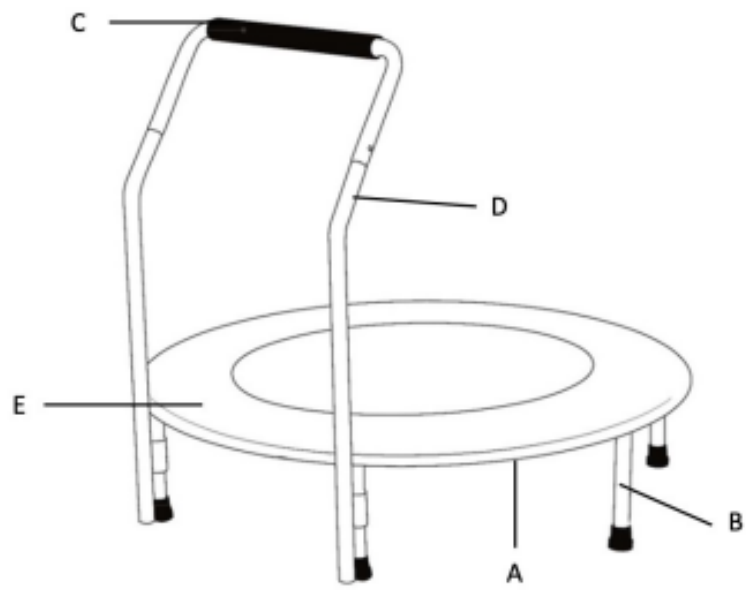


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 1

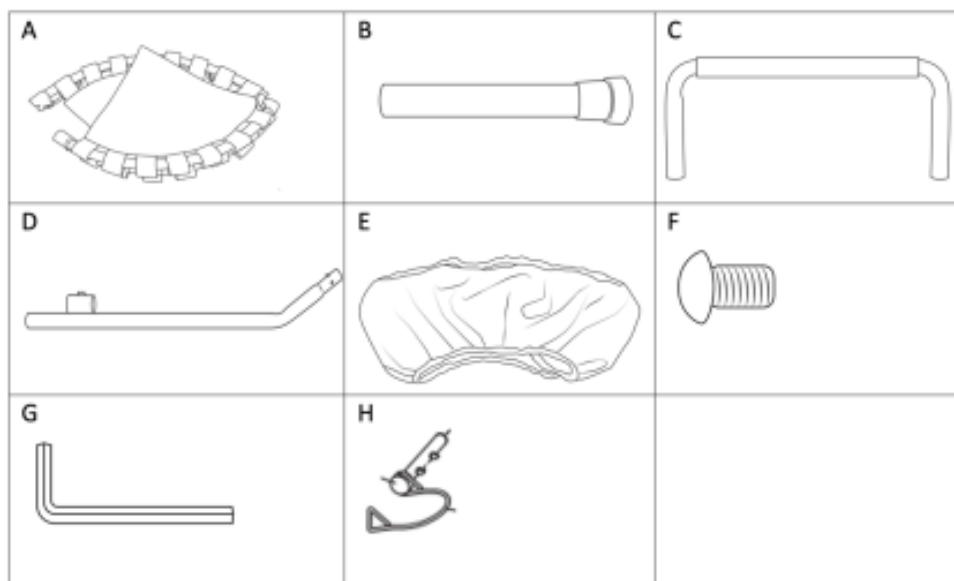


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 2

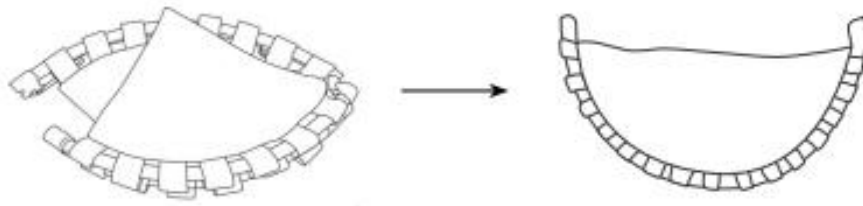


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 3

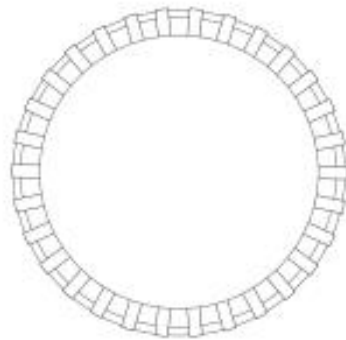


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 4

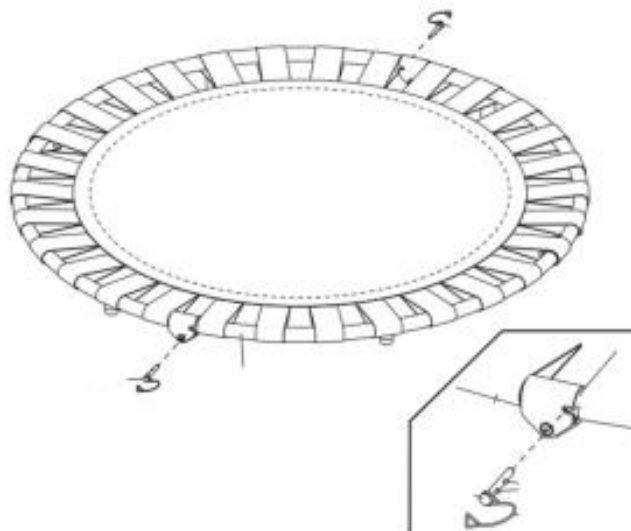


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 5

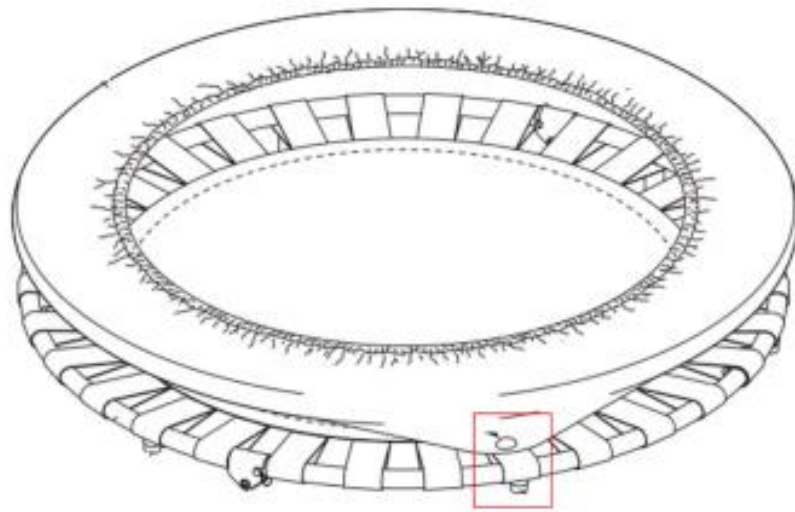


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 6

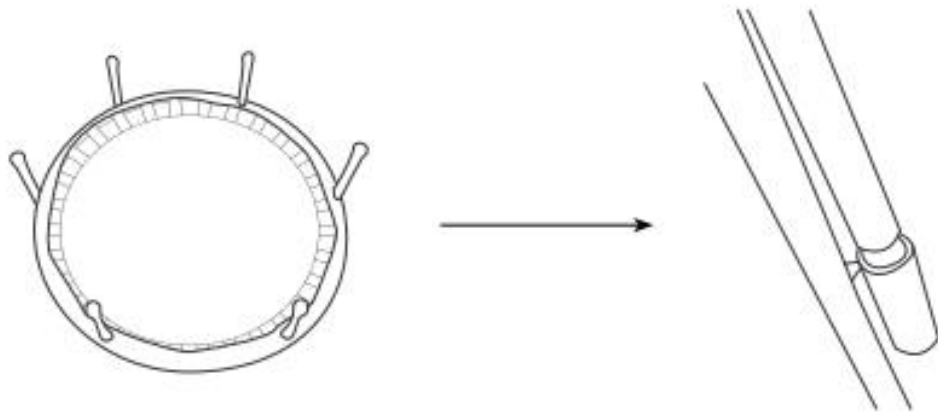


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 7

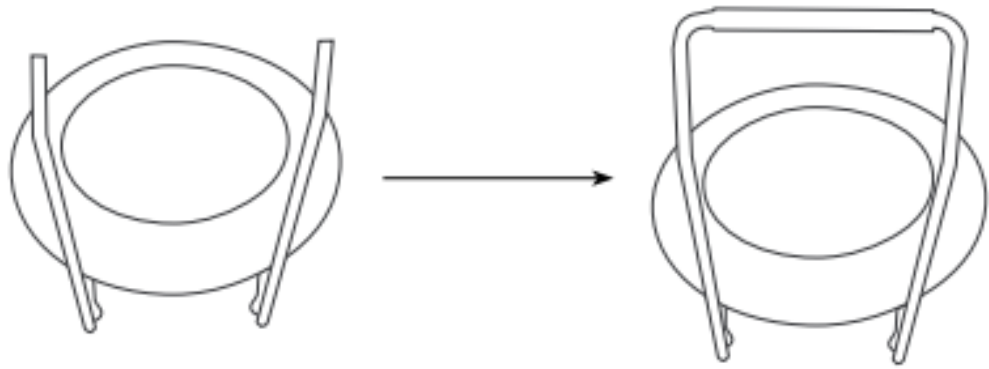


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 8

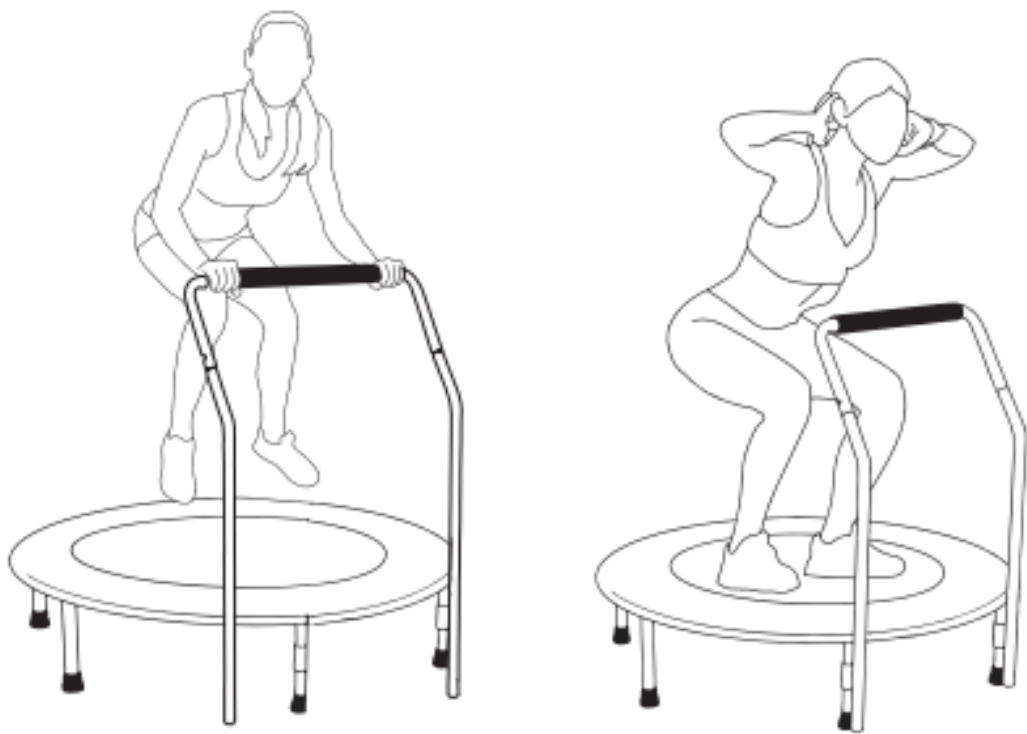


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 9