

# GYMSTICK™

## FITNESS TRAMPOLINE GEBRUIKSHANDLEIDING



**BELANGRIJK:** Lees zorgvuldig alle instructies door, voordat je dit product gebruikt. Behoud deze handleiding voor toekomstig gebruik.

De specificaties van dit product kunnen afwijken van deze foto.

# INHOUDSOPGAVE

Voordat je begint	2	Technische tekening en onderdelenlijst	2
Veiligheidsinstructies	3	Montage instructies	4
Verzorging en Onderhoud	7	Opwarmen en afkoelen routine	8
Impliciete Garantie	10		

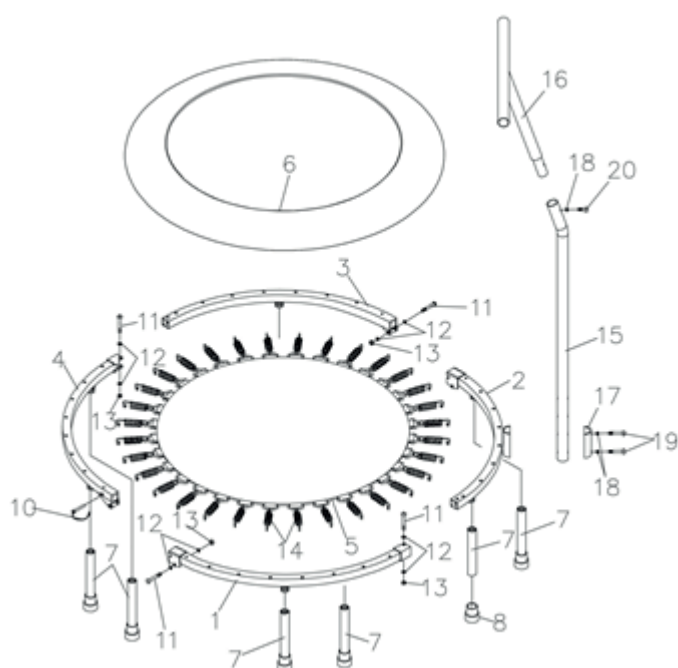
## VOORDAT JE BEGINT

Bedankt voor het kiezen van de Gymstick Fitness Trampoline. Wij zijn trots op het produceren van dit hoge kwaliteit product en wij hopen dat dat het zal zorgen voor vele effectieve trainingsuren om je goed te laten voelen, er beter uit te zien en te leven tot het uiterste.

Bekijk voordat je verder leest alstublieft de tekening hieronder en vertrouw jezelf met de gelabelde onderdelen.

Lees deze handleiding zorgvuldig voordat je de Gymstick Fitness Trampoline gebruikt.

## TECHNISCHE TEKENING & ONDERDELENLIJST



Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Rail deel A	1
2	Rail deel B	1
3	Rail deel C	1
4	Rail deel D	1
5	Trampolinemat	1
6	Beschermrind	1
7	Poot	6
8	Pootdoppen	6
10	Beveiliging pin	1
11	Ronde kop schroef(M6*42mm)	4
12	Sluitring (M6)	8
13	Moer Nylon (M6)	4
14	Veren	32
15	Handvat ondersteuning stang	1
16	Handvat	1
17	Plaat	1
18	Arc sluitring	3
19	Hex bolt schroeven (M6*30mm)	2
20	HEX Bolt schroef (M6*16mm)	1

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

1. Misbruik maken van deze trampoline is gevaarlijk en kan zorgen voor serieuze verwondingen.
2. Alle trampoline oefeningen moeten worden uitgevoerd met de trampoline in de platte stand. De gedraaide standen zijn bedoeld voor gebruik met een medicijnbal.
3. Alle kopers en alle personen die de Fitness Trampoline gebruiken moeten bekend zijn juiste adviezen voor de montage, het gebruik en de zorg van de Fitness Trampoline.
4. De eigenaar en de toezichthouders zijn verantwoordelijk om er voor te zorgen dat alle gebruikers bewust zijn van de veiligheids instructies.
5. Plaats de Fitness Trampoline op een vlak oppervlak voordat je de trampoline gebruikt.
6. Inspecteer jouw Fitness Trampoline elke keer voor gebruik. Zorg ervoor dat het veiligheidskussen op de juiste plaats zit. Vervang elk versleten, kapot of ontbrekend onderdeel.
7. De Fitness Trampoline is geen speelgoed. Sta kinderen niet toe de trampoline te gebruiken. Zorg ervoor dat kleine kinderen en huisdieren altijd afstand houden van de Fitness Trampoline (ook bij montage).
8. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte tussen de trampoline en plafonds, plafond lichten, plafondventilators en kabels aanwezig is. Onvoldoende ruimte kan resulteren in hoofd- of nekletsel.
9. Plaats de Fitness Trampoline uit de buurt van muren, bouwwerk, hekken, speelgebieden, meubels en andere fitness apparatuur. Zorg voor ruime lege ruimte om elke kant van de trampoline. Verwijder elk obstakel onder de Fitness Trampoline.
10. Goede tractie is erg belangrijk wanneer je de Fitness Trampoline gebruikt. Het is toegestaan om de trampoline te gebruiken op blote voeten, echter raden wij goede schoenen met rubberen antislip zool aan.
11. De Fitness Trampoline moet door maximaal 1 persoon tegelijk gebruikt worden.
12. Probeer geen gymnastische bewegingen of acrobatische oefeningen uit te voeren op de Fitness Trampoline. Gebruik de Fitness Trampoline alleen zoals beschreven in deze handleiding.
13. Berg de Fitness Trampoline altijd binnen in een droge plek op en zorg ervoor dat het vlak van het bed altijd droog is voordat je deze gebruikt.
14. Beveilig de Fitness Trampoline tegen onbevoegd en ongecontroleerd gebruik. De Fitness Trampoline is alleen voor consument gebruik. Openbaar of Semi-openbaar gebruik is niet toegestaan.
15. **Het maximum gewicht voor gebruikers is 100 kg**

**Waarschuwing:** Voordat je begint met een oefening of een conditieprogramma start wordt het aangeraden om je persoonlijke arts te benaderen om te zien of je een fysiek examen moet voltooien. Dit is vooral belangrijk als je ouder bent dan 35, nooit eerder getraind hebt, zwanger bent, of je aan een ziekte lijdt.

**LEES EN VOLG DE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES.**

**DOE JE DIT NIET, KAN DIT RESULTEEN IN SERIEUZE VERWONDINGEN.**

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## WAARSCHUWING:

1. Houd kinderen uit de buurt van de Fitness Trampoline tijdens de montage
2. Houd je vingers uit de buurt van de rails in het scharnieren gebied wanneer je de Fitness Trampoline uitvouwt. De rails zullen proberen terug te veren naar de opgevouwen positie als los worden gelaten voordat ze in de juiste positie vastklikken.
3. Het veiligheidskussen (6) moet geplaatst zijn voor gebruik van de trampoline
4. Ontvouw en vouw de Fitness Trampoline met 2 of meer sterke personen.

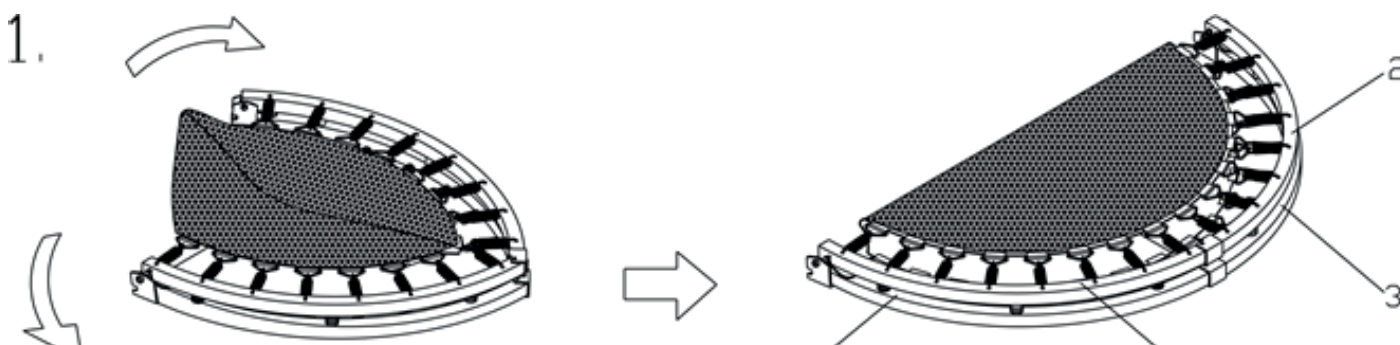
## Let op:

Controleer alle veren voor de montage. Als er een vering niet is aangesloten of beschadigd is, volg dan alstublieft de volgende stappen om een vering aan te sluiten of te vervangen.

- A. Zoek het open einde van de vering (14) haak dik einde in het gat in de rails. Zie afbeelding A.
- B. Draai de vering (14) zodat die in de trampoline komt. Zie afbeelding B.
- C. Sluit de metalen lus aan de mat (5) vast. Zie afbeelding C.



**Stap 1:** Leg de trampoline op de grond en open de rails. De trampoline zal er uitzien zoals geïllustreerd op afbeelding 1.



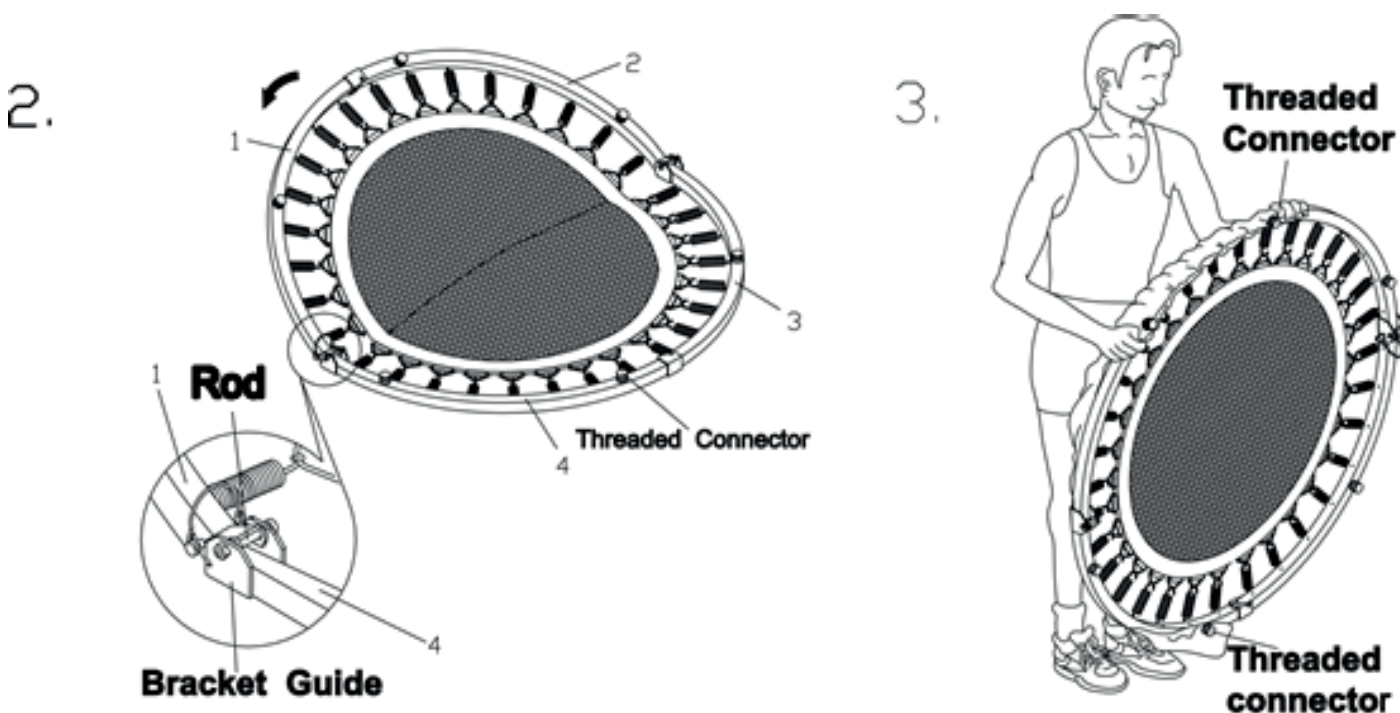
**Let op:** Zorg ervoor dat de veiligheidspin (10) in de eindes van de rails zijn geplaatst(1,4) en correct zijn beveiligd door de ring. Beide eindes van de beveiliging pin zouden ongeveer 3 cm tussen de rails(1,2) en de ring moeten hebben. Zie afbeelding 2.

**Stap 2:** Plaats het einde van de rails (1,2) in de beugels aan het einde van de rails(3, 4). Zorg ervoor dat de staven aan het einde van de rails (1, 2) volledige in de sloten van de beugels aan het einde van de rails (3, 4) zitten. Zie afbeelding 2.

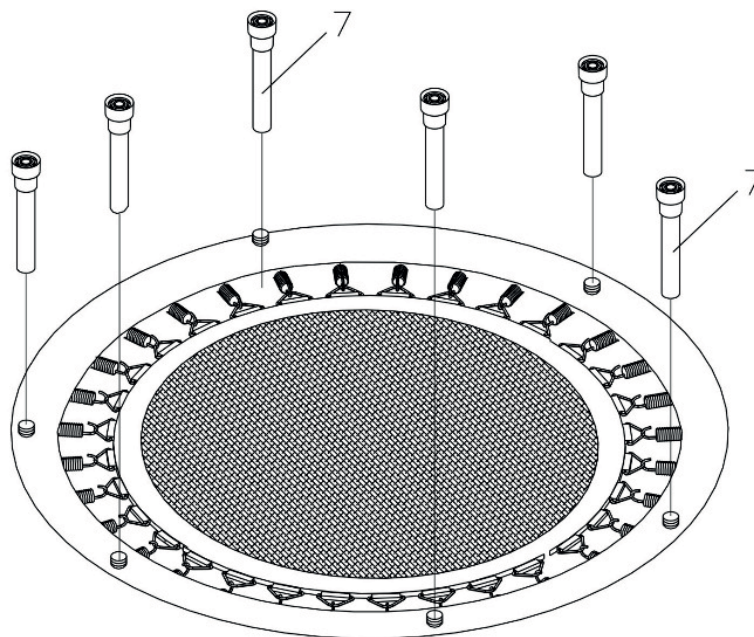
**Stap 3:** Houd de rails (3, 4) vast en druk naar beneden op rails (1, 2) om de trampoline te ontvouwen naar de platte positie. De rails (1, 4) en rails (2, 3) zouden in elkaar moeten klikken en vast moeten zitten door de beveiligingspin (10) wanneer je de platte positie bereikt. Zie afbeelding 3.

**Stap 4:** Schuif het veiligheidskussen (6) over het rail frame. Zorg ervoor dat de gaten in het Veiligheidskussen (6) correct over de aansluitingen passen. Zie afbeelding 3.

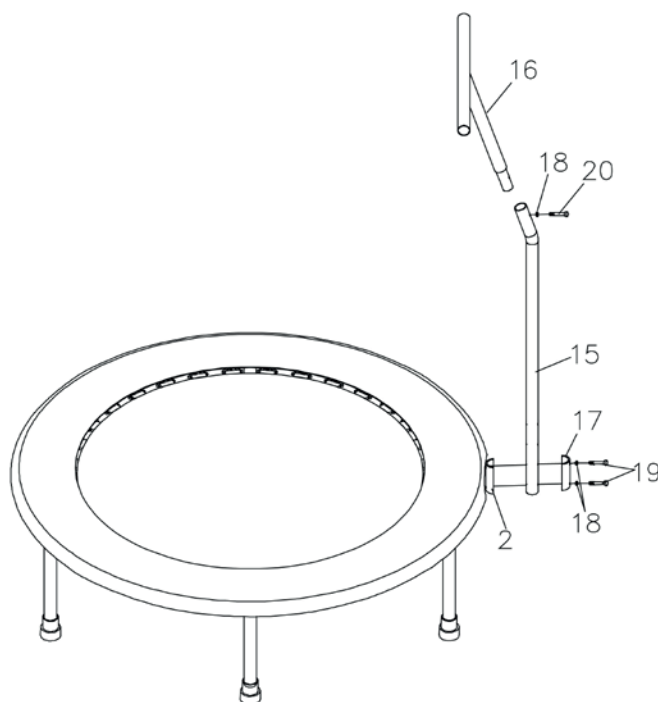
**Tip:** Installeer één gat over een aansluiting. Het volgende gat dat wordt geïnstalleerd moet op de connector andere kant van de trampoline zijn.



**Stap 5:** Schroef de zes poten (7) aan de aansluitingen van het rail frame. Zie onderstaande afbeelding.



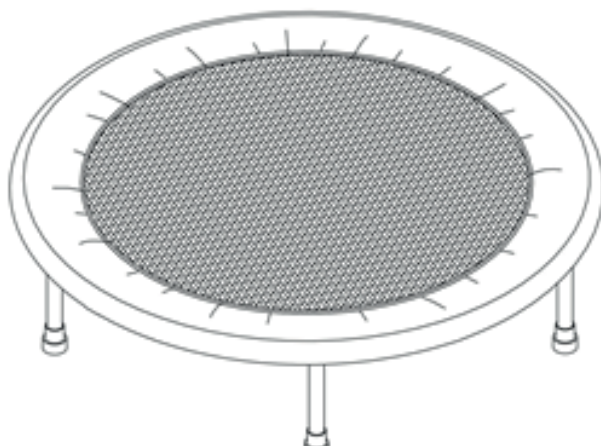
**Stap 6:** Schroef de HEX bolt schroef (19) and Arc sluitring (18) door de plaat (17) en het handvat (15) op rail B (2). Gebruik nu HEX bolt (20) om het handvat aan te sluiten (16) met ondersteuning stang (15).





**WAARSCHUWING:** Het veiligheidskussen (6) moet veilig en correct aan het frame zijn aangesloten voordat je de trampoline gebruikt. Het moet correct geplaatst zijn zoals afgebeeld in afbeelding 5.

**STAP 7:** Plaats de trampoline in de normale gebruikspositie. Zorg ervoor dat de VEILIGHEIDSDOPPEN (6) de veren op de vouwende trampoline bedeken. Ga op de trampoline staan om alle zes de benen plat op de grond te laten rusten. Zie afbeelding 5.



JUISTE PLAATSING VAN DE  
VEILIGHEIDSPAD

## VERZORGING EN ONDERHOUD

Inspecteer elke keer de Fitness Trampoline voorafgaande van gebruik en vervang elk versleten, kapot of ontbrekend onderdeel.

De volgende voorwaarden kunnen potentiële risico's weergeven:

1. Ontbrekende, onjuist geplaatste, of onveilig aangesloten frame opvulling;
2. Lekken, verslijtingen, scheuren, of gaten in het bed, elastische banden, of frame opvulling;
3. Verslechtering van het stikwerk, of het materiaal van het trampolinebed of frame opvulling;
4. Gescheurde of beschadigde elastische banden;
5. Een gebogen of gebroken frame;
6. Een verzakt trampolinebed;
7. Scherpe uitsteeksels op het frame of het verbuiging systeem.

## OPWARMEN EN AFKOELEN ROUTINE

Een goed trainingsprogramma bestaat uit een warm up, aerobic oefening, en een afkoelings training. Voer het programma tenminste twee a drie keer per week uit, neem 1 dag rust tussen trainingen door. Na enkele maanden kun je de trainingen verhogen naar vier of vijf keer per week

**Aerobic training** dit is elke aanhoudende activiteit die zuurstof aan je spieren levert via je hart en longen. Aerobic oefening verbetert de fitheid van je longen en hart. Aerobic fitness is bevorderd door elke activiteit die gebruik maakt van je grote spieren zoals: benen, armen en billen. Je hart klopt sneller en je ademt diep. Een aerobic oefening zou deel uit moeten maken van je volledige training routine.

**De Warming Up** is een belangrijk gedeelte van elke training. Het moet elke training beginnen om je lichaam klaar te maken voor meer inspannende trainingen door middel van je spieren op te warmen en je spieren uit te rekken, waardoor je circulatie en polsslag stijgt, en meer zuurstof aan je spieren levert.

**Afkoelen** aan het einde van je training, herhaal deze oefeningen om pijn in vermoeide spieren te verminderen.



### Hoofd rollen

Draai je hoofd 1 keer naar rechts, waardoor je spanning in de linker kant van je nek voelt, draai je hoofd nu weer 1 keer terug, draai je hoofd omhoog richting het plafond en open je mond. Draai je hoofd nu naar links, en laat nu je hoofd richting je borst zakken.

### Shoulder lifts

Til je rechter schouder op richting je oor. Til dan je linker schouder op terwijl je je rechter schouder weer laat zakken.



### Zij stretches

Open je armen richting de zijkanten laat ze omhoog komen totdat ze boven je hoofd zijn. Steek je rechterarm zo hoog mogelijk omhoog richting het plafond. Herhaal hetzelfde met je linker arm.



## Quadriiceps stretches

Met 1 hand tegen de muur voor balans, trek met je hand je rechtervoet omhoog. Breng je hiel zo dicht mogelijk bij je billen. Blijf zo staan voor 15 seconden. Herhaal met je linker voet.

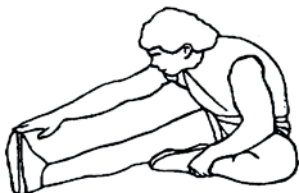
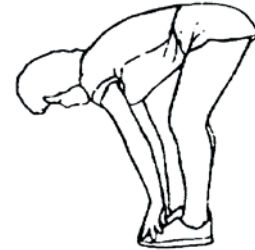


## Dij stretches

Zit op de grond met de zolen van je voeten tegen elkaar aan met je knieën naar de buitenkant. Trek je voet zo dicht mogelijk naar je toe. Druk voorzichtig je knieën richting de grond. Blijf zo zitten voor 15 seconden.

## Teen aanraken

Buig je lichaam langzaam naar voren, je laat je rug en schouders relaxed terwijl je richting je tenen buigt. Rek zo ver als je kan en blijf zo 15 seconden staan.

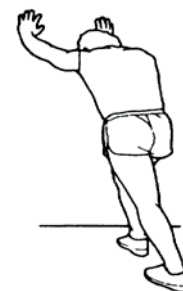


## Hamstring stretches

Strek je rechterbeen uit. Rust de zool van je voet tegen de binnenkant van je dij. Rek je arm zover mogelijk uit richting je tenen. Blijf zo 15 seconden zitten en herhaal met je linker been.

## Kuit stretches

Leun tegen een muur aan met je linker been voor je rechter been en je armen naar voren tegen de muur. Houd je rechterbeen gestrekt en je linkervoet op de grond; buig nu je linker been en leun naar voren door middel van je heupen richting de muur te brengen. Blijf zo staan, en doe hetzelfde met je andere been voor 15 seconden.



## IMPLICIETE GARANTIE

De voorwaarden voor de impliciete garantie is de juiste instelling in overeenkomst met de operationele instructies. Onjuist gebruik en/of onjuist transport kan zorgen voor ongeldigheid van de garantie.

De impliciete garantie is geldig voor 1 jaar, vanaf de datum van aanschaf. Voor eventuele defecten, neem alstublieft contact op met de handelaar van dit product binnen de gegarandeerde periode.

De garantie is van toepassing op de volgende onderdelen (voor zover bij de levering inbegrepen): Frame en veringen.

**De garantie is niet van toepassing op:**

- Schade verricht door uiterlijke kracht;
- Interventie door onbevoegde partijen;
- Onjuiste hantering van het product;
- Niet naleven van de gebruiksaanwijzing.

Delen met slijtage en losse onderdelen vallen ook niet binnen de garantie.

Dit apparaat is alleen bedoeld voor gebruik in huis. De garantie is niet van toepassing bij commercieel of elke soort.

Gefabriceerd door:

Gymstick International Oy

Ratavartijankatu 11

15170 Lahti, FINLAND