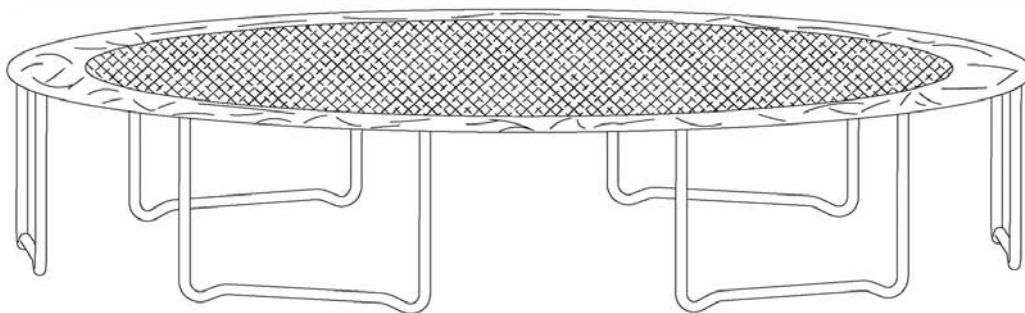




Brukerveiledning
BIG AIR TRAMPOLINE 4.3





ADVARSEL

**Følg instruksjonen og les brukerveiledningen nøye
før du monterer og bruker trampolinen**

Brukerveiledning

Vær vennlig å ta vare på brukerveiledningen for fremtidige referanser på delenummer og instruksjoner.

FØR DU BEGYNNER

For din egen og andres sikkerhet er det viktig at du leser hele manualen før du begynner å montere og bruke trampolinen. Å hoppe på en trampoline er ikke farlig, men det er viktig at man følger sikkerhetsinstruksene som blir gitt, og at man er nøye med monteringen.

Når du bruker trampolinen, vil du komme opp i store høyder og du vil bruke flere uvante kroppsbevegelser. Hvis du lander på polstringskanten, fjærene, selve rammen eller lander feil på hoppeduken, kan skader forekomme.

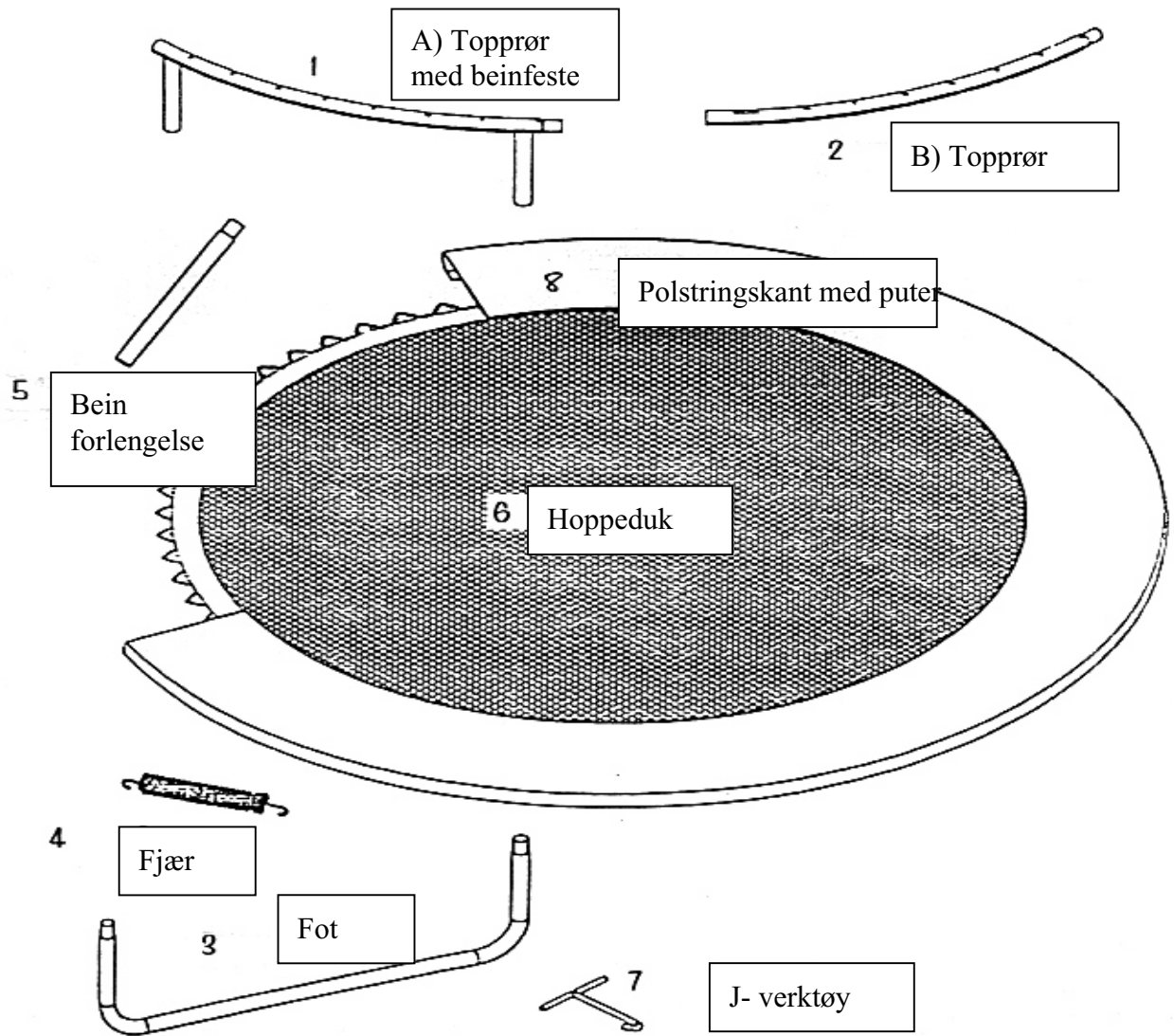
Sørg for å gå over trampolinen med jevne mellomrom. Erstatt ødelagte og skadede deler. Fjærer kan ikke repareres, de må byttes ut med originalfjærer fra leverandøren.

VIKTIG

Når du flytter på trampolinen, enten rundt på plenen eller til et helt annet sted i hagen, anbefaler vi på det sterkeste at du forsiktig tar tak i rammen, og drar trampolinen forsiktig bortover. Å løfte selve rammen kan forårsake vridninger i rammen, eller bein forlengelsene kan falle ut.

TIPS: Hvis du planlegger å demontere trampolinen i fremtiden, er det lurt å smøre olje på alle delene når du monterer sammen.

Montering av trampolinen



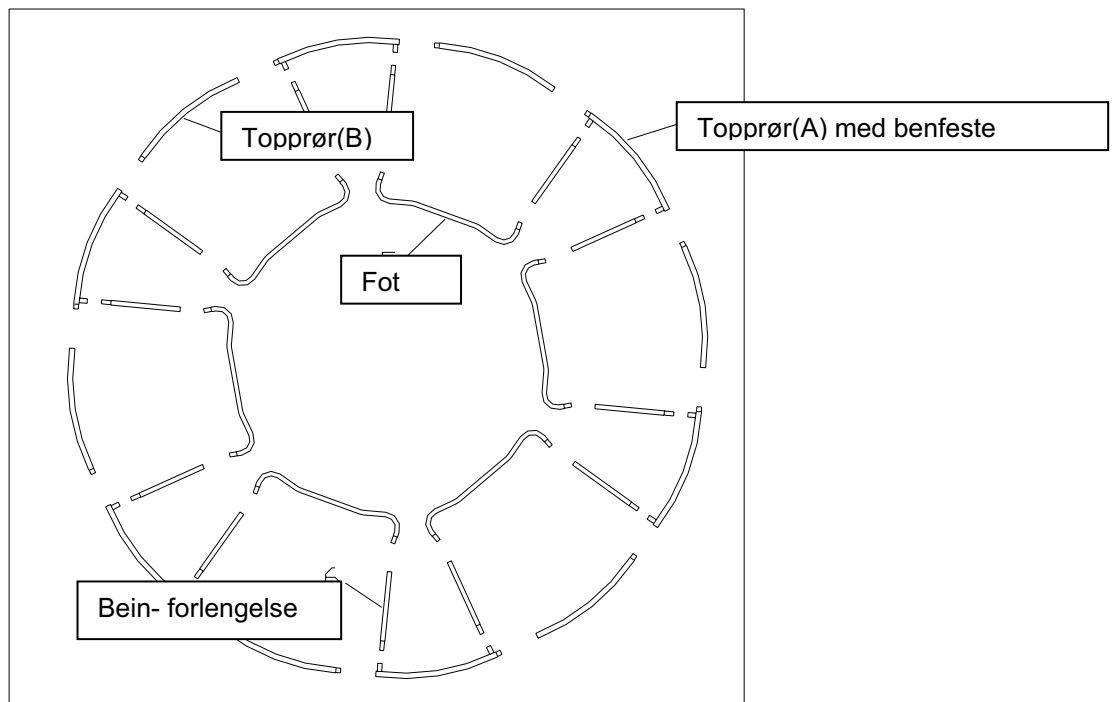
Vær vennlig å lese brukerveiledningen nøye før du begynner monteringen. Monteringen går mye lettere om man er to.

Legg utover alle delene, forsikre deg om at alle deler er der, og at de er uskadd.

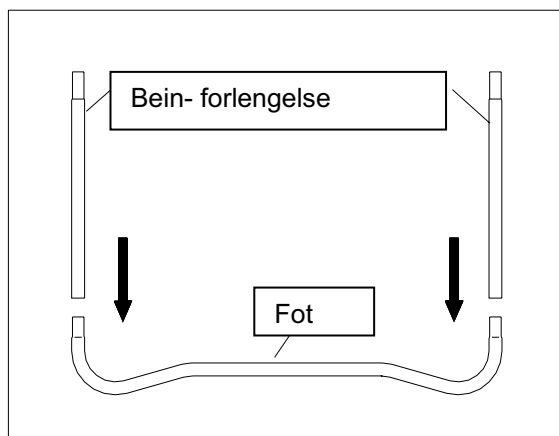
Delenummer	Beskrivelse	Antall
1	Topprør med beinfeste (A)	6
2	Topprør uten beinfeste (B)	6
3	Fot	6
4	Fjær	108
5	Beinforlenger	12
6	Hoppeduk	1
7	J-verktøy	1
8	Polstringspute	16

Monteringsanvisning, verktøy er ikke nødvendig

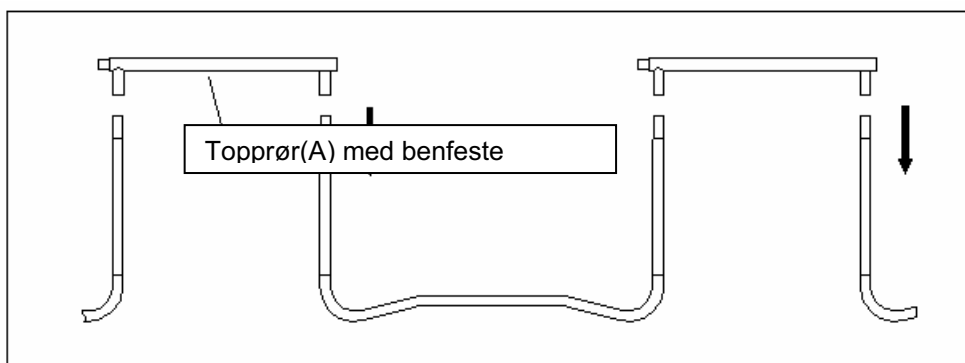
1. Legg utover trampolinedelene sånn at de danner mønsteret til en ferdig trampoline.



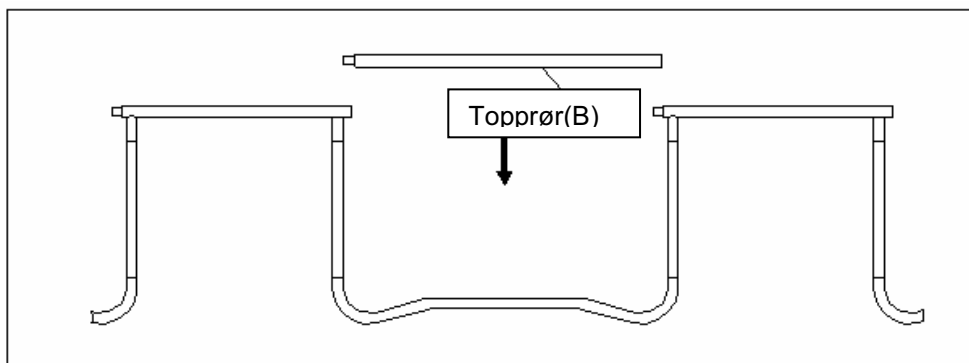
2. Start med fot og ben forlenger. Monter sammen som vist på tegningen under.



3. Det vil nå være nødvendig at to personer samarbeider om montering av resten av rammen. En person holder føttene i vertikal stilling mens den andre monterer på topprørene med benfeste(A) som vist på tegningen under. Hvis topprørene er harde å tre inn på ben forlengeren kan det brukes en hammer for å slå lett på topprøret, men legg en planke imellom slik at det ikke blir bulker i topprammen. Monter alle føttene til topprør A, slik at det blir en sirkel.

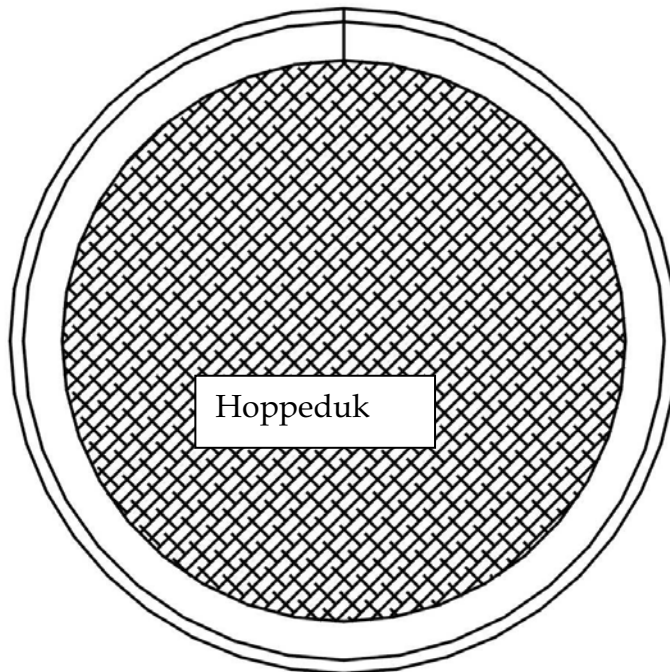


4. Monter Topprør B på de ledige plassene i trampolinerammen. Som vist på tegningen under.

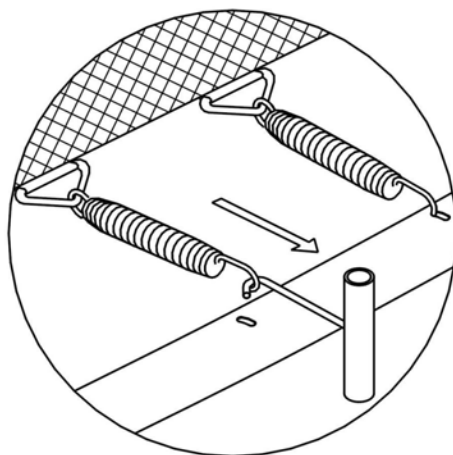


MERK! Ikke monter sammen trampolinen opp ned da det vil bli veldig vanskelig å snu den ferdig monterte trampolinen

5. Plasser Hoppeduken på innsiden av trampolinerammen (sømkanten skal peke ned) Fest en Fjær i metall ringen på Hoppeduken, fest så denne Fjæren i rammen til trampolinen. Hvis Fjæren har plastikk i den ene enden, skal denne festes i Hoppeduken.



6. Tell 10 ringer på Hoppeduken, og 10 fester på rammen fra den første Fjæren du festet. Fest så en Fjær der, fortsett sånn rundt hele trampolinen til du kommer til det stedet der du startet. Ved å følge denne prosedyren vil rammen og Hoppeduken opprettholde sin opprinnelige form uten at Fjærene utsettes for altfor stor belastning. Benytt J-verktøyet for å feste Fjærene til rammen. Det er de første Fjærene som er vanskeligst å feste, etter det blir det enklere.



7. Fortsett å fylle inn med Fjærer ved og feste en ved siden av den første Fjæren du festet, flytt seg så bortover 10 plasser før du fester neste Fjær. Fortsett sånn til du har satt fast hele Hoppeduken til rammen. Poenget med å sette på Fjærene i den rekkefølgen er at man forhindrer at Fjærene

strekker seg. Begynner du å sette på kun på den ene siden trampolinen kan Fjærene strekkes så mye at det kan bli vanskelig å sette sammen trampolinen.

8. Når alle Fjærene er satt på plass er det klart for å sette på Polstringskanten. Det finnes to forskjellige polstringstyper til denne trampolinen. Hvis din polstring kom i en egen separat bag finner du instruksjonen i den bagen, og du kan hoppe over resten av denne monteringsanvisningen.
9. Plasser Polstringsputene over Fjærene med endene mot hverandre. Tre en strips gjennom hullet i Polstringen og rundt topprammen, stram til. Ikke stram til for hardt da det ikke er nødvendig å låse Polstringen helt til rammen. Hvis den siste biten av Polstringen er for stor, klipp eller skjær den til sånn at det passer, stikk en strips gjennom polstringen ca 5 cm fra enden på samme måte som du har gjort på de andre hullene. Når du har festet alle polstringene til rammen, drar du det elastiske dekket over Polstringen og over rammen og lar den skli under topprammen.

Vedlikehold

Hold alltid matten ren og tørr, den vaskes ved at du forsiktig skrubber med kaldt vann. Polstringen kan vaskes med mildt såpevann. Tilsett vaselin i Fjærhullene regelmessig.

Erstatt ødelagte og strekte Fjærer da dette reduserer trampolinens yteevne og levetid.

Hold kjæledyr unna Hoppeduken da de kan klore opp duken.

Åpen flamme og fyrverkeri er ofte årsaken til skade på trampoliner. Hoppeduken og Polstringen kan lett bli ødelagt om den kommer i kontakt med glør etc. Hold slike ting unna trampolinen.

Det anbefales at trampolinen demonteres før vinteren. Trampolinen er ikke bygget for å tåle snø som måtte legge seg på duken. Dette kan føre til at fjærene strekker seg.

Unngå å bruke tett pressenning for å dekke til trampolinen. Bruk av en tettpressenning kan føre til at vann samler seg på duken å fører til at fjærene kan strekke seg. Det anbefales at Big Air Værtrekk benyttes da dette har hul slik at vannet renner gjennom.

Sikkerhetsinstruksjoner

Plasser trampolinen på en trygg plass. Unngå at den står i nærheten av ting som klessnorer, strømledninger og lignende. Trampolinen må stå på et plant og mykt underlag som for eksempel en plen. La aldri noen oppholde seg under trampolinen når den er i bruk, benytt heller ikke plassen under trampolinen til lagringsplass. Trampolinen må alltid brukes i godt opplyst område.

Hopp ALDRI fra trampolinen og ned på bakken. Det finnes stige til trampolinen fra leverandør. Har du ikke det, anbefaler vi at du benytter en stødig hagestol eller lignende som du setter inntil ene beinet på trampolinen og bruker den som hjelp for å komme opp og ned.

Ha alltid kortklippede negler på tær og fingre for å unngå at de fester seg i noe og blir revet opp. Ikke bruk sko, støvler, smykker, klokker, belter og lignende når du hopper på trampolinen.

Ikke spis eller drikk når du bruker trampolinen. Unngå å forstyrre andre som hopper.

Hopp alltid i senter på Hoppeduken. Begynn med lave hopp til du blir mer erfaren. En time med en instruktør er å anbefale.

Ikke bruk trampolinen når det blåser, ved våte eller isete forhold. Husk å følge veiledningen på hvor mye trampolinen tåler i maksbelastning.

Benytt aldri trampolinen uten at sikkerhetsnettet er montert.

Sjekk værforholdene før du hopper. Ikke benytt trampolinen hvis hoppeduken er våt, eller ved sterk vind.

Du bør benytte T-shirt, shorts, reglementerte gymnastikksko, tykke sokker eller du kan hoppe barbeint. Nybegynnere kan dekke til mer av kroppen til man mestrer korrekt landing. Dette vil redusere risikoen for brannsåar fra duken ved feilaktig landing på knær og albuer. Sko med harde såler må ikke benyttes, siden dette kan forårsake hard slitasje på trampolineduken.

Vær obs i vindvær. Ved kraftig vindvær kan trampolinen blåse rundt. Dersom du venter sterk vind, bør trampolinen flyttes til et sted den kan stå i ly, demonteres, eller man bør bardunere trampolinen fast i bakken. Bind tau rundt hovedrammen på trampolinen på minst tre steder, fest i bakken med kraftige plugger.

Øvelser

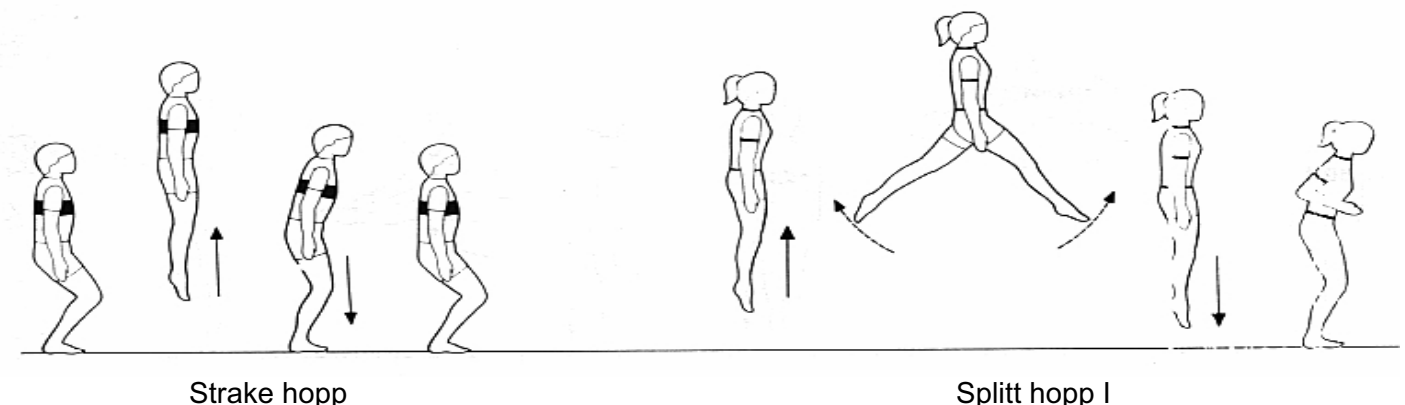
Strake hopp opp og ned, stoppe

1. Stå på midten av trampolinen. Har du en firkantet trampoline, må du stå med ansiktet mot en av kortsidene.
2. Stå med beina komfortabelt fra hverandre, ha armene ned langs siden.
3. Begynn å hoppe ved at du forsiktig begynner og presse beina ned i Hoppeduken, fleks i knærne og ankler, stekk så kroppen din ut i luften.
4. Mens du hopper, hold armene langs siden, hold øynene fokusert på kanten av trampolinen, og kroppen strak i luften.
5. For å stoppe, land med flat fot på Hoppeduken, demp støtet ved å flekse gjennom ankler, knær og hofter.

Splitt hopp I

Her er beina din spredt som en saks, hvor det ene beinet peker fremover og det andre peker bakover.

1. Begynn med strake hopp rett opp og ned, husk at du skal stå på midten av Hoppeduken, og at øynene skal fokusere på kanten av trampolinen.
2. Når du er på ditt høyeste i hoppet, fører du et bein fremover og et bein bakover. Ha strake knær og tærne pekende nedover, hold armene i siden.
3. Innta posisjonen til strake hopp før du lander.



Stjerne hopp

I dette hoppet har du armer og bein sidelengs ut fra kroppen sånn at du danner en stjerne i luften.

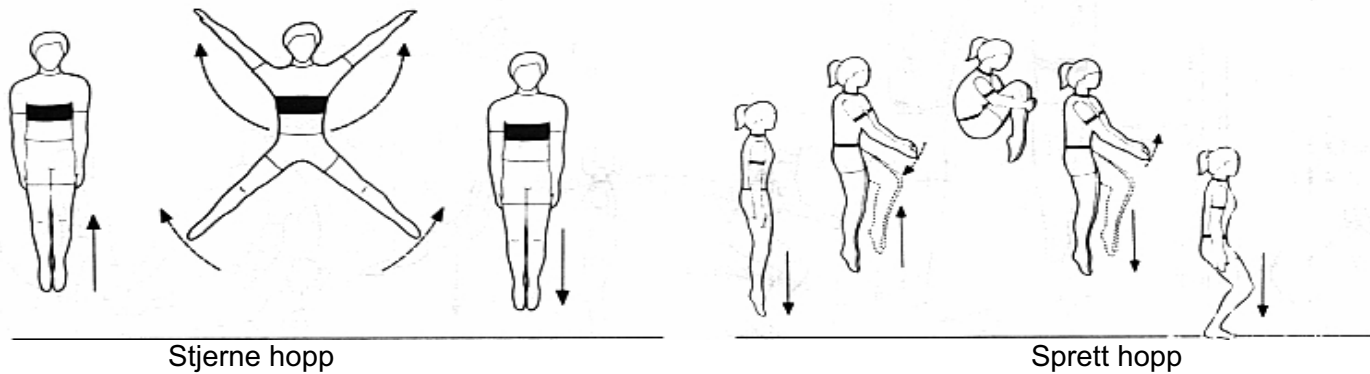
1. Begynn med strake hopp rett opp og ned, husk at du skal stå på midten av Hoppeduken, og at øynene skal fokusere på kanten av trampolinen.

2. Når du er på ditt høyest i hoppet, slå ut armer og bein til siden så det former en stjerne. Ha rette armer og bein.
3. Innta posisjonen til strake hopp før du lander.

Sprett hopp

Sprett hopp blir utført ved at du trekker beina opp til brystet når du er i hoppet.

1. Begynn med strake hopp rett opp og ned, husk at du skal stå på midten av Hoppeduken, og at øynene skal fokusere på kanten av trampolinen.
2. Når du nesten er på ditt høyeste i hoppet ditt, vær rask med å trekke knærne opp mot brystet, ta tak rundt anklene, bøy overkroppen din så vidt fremover. Hold knær og ankler sammen, tærne skal peke ned mot Hoppeduken.
3. Løs opp armene, strekk ut kroppen og gjør deg klar for landing.
4. Ikke hopp forover eller bakover når du utfører dette hoppet. Pass på at du er på midten av Hoppeduken før du folder knærne opp under deg.



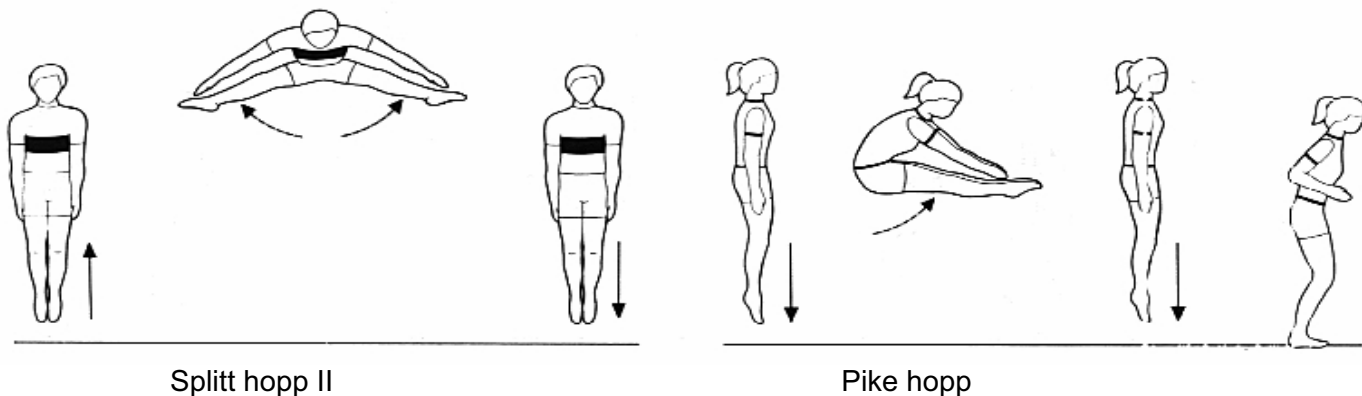
Splitt hopp II

1. Begynn med strake hopp rett opp og ned, husk at du skal stå på midten av Hoppeduken, og at øynene skal fokusere på kanten av trampolinen.
2. Når du er på det høyeste i hoppet, løft beina opp sånn som i stjerne hoppet, på samme tid bøyer du kroppen forsiktig fremover og strekker ut armene så du kan berøre føttene.
3. Returner raskt tilbake til strake hopp posisjonen før du lander.

Pike hopp

Pike hoppet er ganske likt sprett hoppet nevnt ovenfor, forskjellen er at du holder hevede bein samlet foran deg med rette bein, tærne peker rett frem foran deg.

1. Begynn med strake hopp rett opp og ned, husk at du skal stå på midten av Hoppeduken, og at øynene skal fokusere på kanten av trampolinen.
2. Når du er i luften, og nesten på toppen av hoppet ditt, hev beina dine samlet foran deg, hold strake knær. Når beina dine kommer opp, bøy deg forover og strekk ut armene så de berør føttene.
3. Returner raskt tilbake til strake hopp posisjonen før du lander.



Splitt hopp II

Pike hopp

Hopp med skru

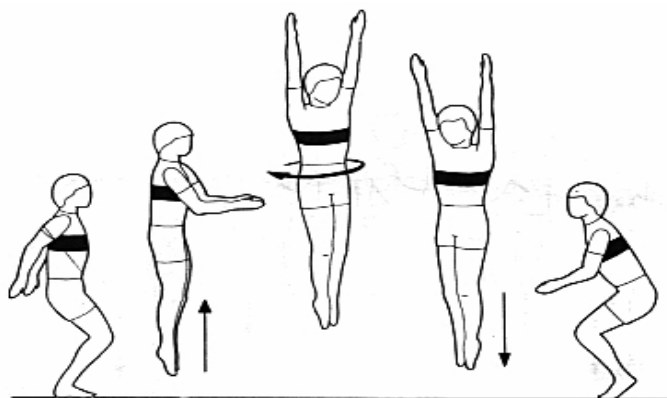
Dette er et strakt hopp hvor du i luften skruer deg en halv gang rundt.

1. Begynn med strake hopp rett opp og ned, husk at du skal stå på midten av Hoppeduken, og at øynene skal fokusere på kanten av trampolinen.
2. Hold armene langs siden av kroppen, skru deg rundt samtidig som du hopper, hopp opp på samme måte som i strake hopp. Se etter midten på rammen på motsatt side mens du snur deg.
3. Den strake posisjonen skal holdes gjennom hele hoppet. Ikke skru deg rundt for tidlig da du kan miste balansen.
4. Noen synes det er lettere å skru seg når man hever begge armene over hodet

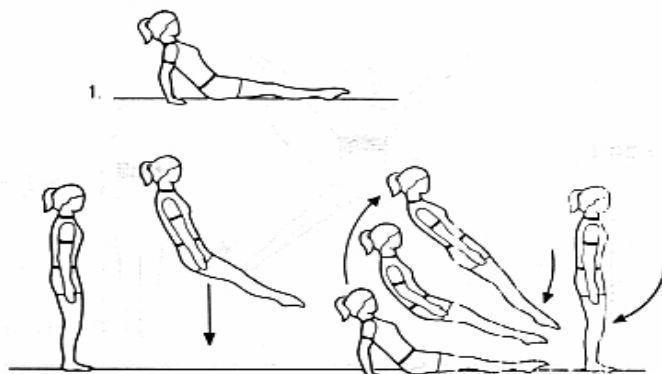
Sete hopp

Sete hoppet er grunnleggende for trampoline hopping. Her skal du lande i en sittende posisjon på Hoppeduken.

1. Før du forsøker et slikt hopp, sett deg på midten av Hoppeduken med rette, samlede bein, tærne skal peke mot rammen. Plasser hendene bak deg med fingrene pekende fremover, len deg litt bakover.
2. Reis deg så opp. Hopp så et lavt strakt hopp, hev beina dine, hold de samlet og med rette bein, la deg så falle ned i sittende posisjon som du har øvd på tidligere, husk at fingrene dine skal peke fremover.
3. For å komme opp igjen på beina, trykk forsiktig med hendene dine i Hoppeduken og returner tilbake til stående posisjon.
4. Ettersom du blir tryggere på utførelsen, kan du gradvis øke høyden på hoppet.



Hopp med skru

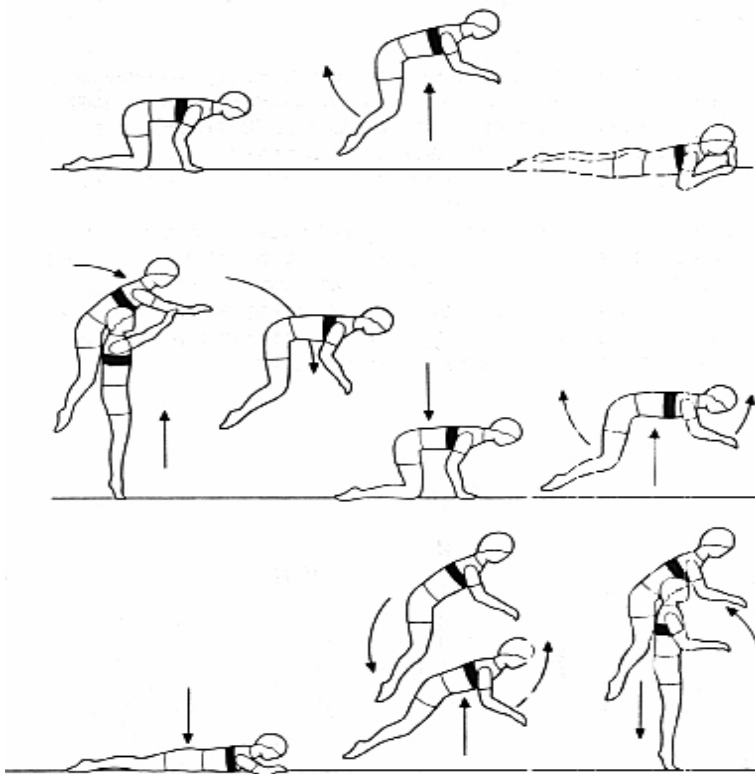


Sete hopp

Fra fremoverbøyd posisjon til fremover dropp

Dette er en kombinasjon mellom to øvelser.

1. Først må du øve på den rette posisjonen fremover dropp. Legg deg ned på Hoppeduken med ansiktet ned, ha helt strak kropp, beina skal være samlet og armene skal være plassert rett foran ansiktet. Fingertuppene dine skal nesten berøre hverandre, albuen skal være i linje med ørene. Forsikre deg om at det er underarmene dine som hviler mot Hoppeduken, og ikke albuen. Hold hodet oppe, se frem mot midten av rammen.
2. Nå kan du øve på fremover dropp fra fremoverbøyd posisjon hvor du står på alle fire. Stå midt på matten, trykk til med hender og knær, når du er klar av Hoppeduken, rett ut beina bak deg, parallelt med Hoppeduken, plasser armene foran deg sånn som du har øvd på først. Ikke beveg deg fremover når du hopper. Magen din skal lande akkurat på samme sted som var utgangsposisjonen din. Når du ligger utstrakt, ta i sånn at du kommer opp igjen fra Hoppeduken og ender opp på alle fire.
3. Nå kan du forsøke å kombinere dette fra stående utgangsposisjon, uten å hoppe til. Først lander du på alle fire, sprett til, strekk ut beina bak deg, parallelt med Hoppeduken, åpne opp for fremover dropp landingen.
4. For å komme opp igjen i stående posisjon, trykk fra deg i Hoppeduken med hendene, rett deg opp i stående posisjon.
5. Tilslutt kan du kombinere disse øvelsene fra et strakt hopp. Husk å begynne litt forsiktig, for så og øke etter hvert som du blir flinkere og tryggere på deg selv.

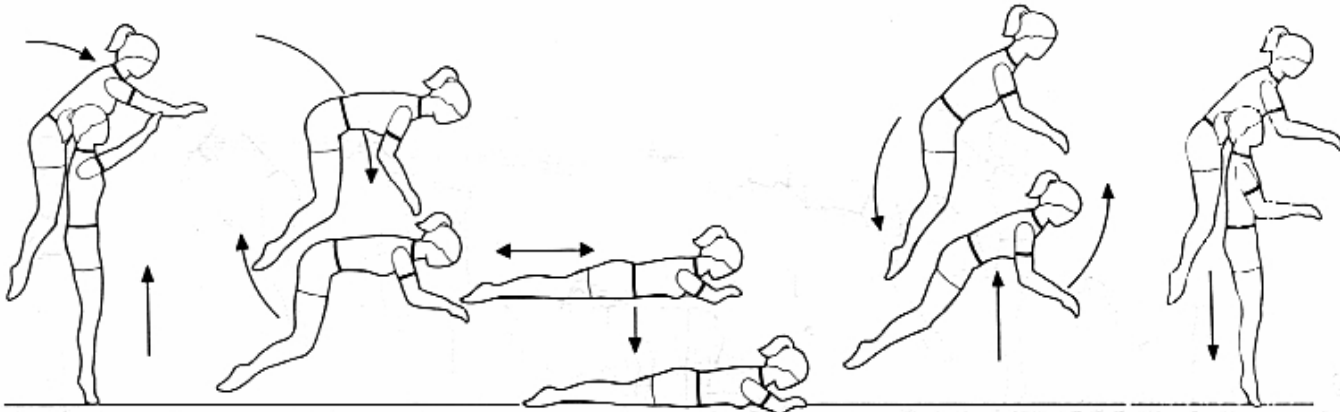


Fra fremoverbøyd posisjon til fremover dropp

Fremover dropp

Dette er en basis øvelse, og en fortsettelse fra den forrige øvelsen.

1. Gjennomfør det først uten å sprett til. Stå på midten av Hoppeduken, ta sats som om du skal ned i fremoverbøyd posisjon. Når du har oppnådd riktig posisjon i luften, strekk så rask ut beina bak deg, parallelt med Hoppeduken, hold armene som i en fremover dropp. Ikke beveg deg fremover på Hoppeduken, magen skal lande der føttene dine stod i utgangsposisjon.
2. For å komme tilbake til utgangsposisjon, trykk fra med armene mot Hoppeduken sånn at du kommer opp i stående posisjon igjen. Begynn også her forsiktig, øk vanskelighetsgraden etter hvert som du blir tryggere.



Fremover dropp

Nordic Fitness anbefaler ikke at det gjennomføres salto av noe slag på trampolinen

Kundeservice

Om det skulle oppstå feil ved din Big Air Trampoline 4.3, ber vi dem gjøre følgende:

- Gå gjennom monteringsanvisningen for å sjekke om produktet er riktig montert.
- Ta kontakt med din forhandler av produktet dersom ikke problemene ble løst i punktene over.
- Bestilling av eventuelle deler gjøres i butikken hvor du kjøpte produktet.

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende Big Air Trampoline 4.3, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter.

Telefonnummer finner du nedenfor. Nesten samtlige av de spørsmål eller problemer som måtte oppstå, kan løses ved å snakke med en av Nordic Fitness sine servicemedarbeidere.

For tekniske og brukermessige spørsmål, kontakt:

Nordic Fitness Servicesenter

Strandveien 33

Postboks 21

3051 Mjøndalen

Servicesenter: 32 27 27 27

Hovedkontor: 32 27 27 00

Telefaks: 32 27 27 01

E-post: service@nordicfitness.no



Denne manualen er ment som et hjelpemiddel til brukerne. Vi kan ikke garantere for feil i oversettelsen, eller tekniske endringer på produktet.

The owner's manual is only for the customer reference.

We can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.