

cecotec

DRUMFIT JUMP 1270

Фітнес-батут/Фитнес-батут/ Fitness trampoline



DRUMFIT

Інструкція користувача
Инструкция пользователя
Instruction manual

Інструкція з техніки безпеки	1
Инструкция по технике безопасности	5
Safety instructions	8

ЗМІСТ

1. Компоненти пристрою	11
2. Перед першим використанням	11
3. Складання пристрою	12
4. Поради щодо вправ	12
5. Чищення та технічне обслуговування	13
6. Технічні характеристики	13
7. Утилізація	13
8. Служба технічної підтримки та гарантія	14
9. Авторські права	14

СОДЕРЖАНИЕ

1. Компоненты устройства	15
2. Перед первым использованием	15
3. Сборка устройства	16
4. Советы по упражнениям	16
5. Чистка и техническое обслуживание	17
6. Технические характеристики	17
7. Утилизация	17
8. Служба технической поддержки и гарантия	18
9. Авторские права	18

INDEX

1. Parts and components	19
2. Before use	19
3. Assembly	20
4. Information on exercising	20
5. Cleaning and maintenance	21
6. Technical specifications	21
7. Recycling	21
8. Technical support and warranty	22
9. Copyright	22

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Перед використанням пристрою уважно прочитайте ці вказівки. Збережіть цей посібник користувача для використання в майбутньому або для нових користувачів.

- Прочитайте весь посібник перед збиранням та використанням пристрою. Безпечне та ефективне використання може бути досягнуто лише при правильному складанні, обслуговуванні та використанні пристрою. Ви несете відповідальність за те, щоб кожен користувач був проінформований про попередження та запобіжні заходи, зазначені в цьому посібнику.

- Перед початком тренування рекомендується проконсультуватися з лікарем, якщо у вас є будь-які проблеми зі здоров'ям або фізичним станом, які можуть становити ризик для вашої безпеки або ускладнювати правильне використання велотренажера. Порада лікаря необхідна, якщо ви приймаєте ліки через частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень холестерину.

- Безпека пристрою може бути гарантована лише при регулярній перевірці його на наявність пошкоджень або ознак зношування, а також при правильній експлуатації.

- Попередження: Максимальна вага користувача: 100 кг.

- Попередження: Пристрій призначений для використання у приміщенні.

- Попередження: Складання батута повинна здійснювати доросла людина відповідно до інструкцій, наведених у даній інструкції.

- Попередження: Небезпека зіткнення; на батуті може одночасно перебувати лише одна людина.

- Попередження: Не використовуйте батут, якщо полотно для стрибків мокре.

- Попередження: Вийміть усі кишені та тримайте руки вільними для стрибків на батуті.

- Попередження: Завжди стрибайте по центру полотна для стрибків.

- Попередження: Не їжте під час стрибків.

- Попередження: Не стрибайте з батута після стрибка.

- Попередження: Батут не призначений для дітей віком до 3 років.

- Попередження: Для сходження на батут потрібна допомога іншої людини. Під час встановлення тримайте голову на безпечній відстані від основної рами батута, щоб уникнути травмування.

- Мінімальний вік, що рекомендується: 6 років.
- Увага: Дозволяйте дітям користуватися батутом лише під наглядом дорослих.
- Увага: Не стрибайте занадто різко, щоб уникнути серйозних або навіть смертельних травм голови або задньої частини шиї.
- Увага: Змінюйте стрибковий мат кожні 3 роки.
- Увага: Не стрибайте босоніж і переконайтеся, що на підшвах взуття немає бруду, піску чи каміння, щоб не пошкодити стрибковий мат.
- Увага: Не використовуйте батут надто довго. Робіть регулярні перерви під час використання.
- Встановіть батут на стійку, рівну, горизонтальну поверхню, на відстані не менше двох метрів від будь-яких інших конструкцій або елементів, які можуть бути перешкодою.
- Не встановлюйте батут на асфальт або будь-яку іншу тверду поверхню, а також поруч із іншими несумісними з ним конструкціями.
- Переконайтеся, що під батутом немає предметів чи людей.
- Не залишайте гострі чи небезпечні предмети на батуті, під ним чи поруч із ним.
- Переконайтеся, що зона для вправ достатньо освітлена.
- Не виконуйте стрибки, які не описані в даній інструкції з експлуатації.
- Не користуйтеся батутом, якщо ви вагітні, страждаєте на серцево-судинні захворювання або гіпертонію.
- Не користуйтеся батутом, якщо ви під впливом алкоголю, наркотиків чи ліків.
- Не паліть під час стрибків.
- Якщо на вас одягнені прикраси, зніміть їх перед використанням.
- Якщо у вас довге волосся, зберіть його перед використанням.
- У сухому повітрі постійне тертя про стрибковий мат може призвести до утворення статичної електрики: це нормально і не становить небезпеки для користувача.
- Використовуйте батут на рівній поверхні з захисним покриттям або килимом.

- Цей пристрій можуть використовувати люди з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, а також люди з недостатнім досвідом та знаннями, якщо вони перебувають під наглядом або проінструктовані про безпечне використання пристрою та розуміють пов'язані з ним небезпеки. Діти не повинні грати із пристроєм.
- Не допускайте дітей і тварин до зони збирання, оскільки ковтання дрібних деталей може призвести до задухи.
- Перед використанням переконайтеся, що гвинти та гайки надійно затягнуті. Рівень безпеки пристрою може бути забезпечений лише шляхом регулярного огляду на предмет пошкоджень та ознак зносу.
- Використовуйте батут відповідно до цього посібника. Якщо при збиранні або тестуванні пристрою ви виявите будь-який дефект або якщо пристрій видає незвичайний шум під час використання, негайно припиніть його використання та зверніться до офіційної служби технічної підтримки Secotec. Не використовуйте батут до усунення проблеми.
- Неправильне використання або недотримання цих інструкцій анулює гарантію та відповідальність виробника.
- Будьте уважні до сигналів свого тіла. Неправильні чи надмірні фізичні навантаження можуть погіршити ваше здоров'я. Негайно припиніть тренування, якщо у вас виникнуть будь-які з наступних симптомів: біль, сором у грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, запаморочення або нудота. Якщо у вас виник будь-який із цих станів, проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж продовжувати тренування.
- Будьте обережні під час підйому або переміщення батута, щоб не пошкодити спину.
- Цей пристрій призначений лише для домашнього використання. Не використовуйте його в магазинах, установах чи терапевтичних цілях. Не рекомендується використовувати на свіжому повітрі.
- Перед використанням батута виконайте рекомендовані вправи на розминку та розтяжку.
- Виконуйте вправи правильно, інакше ваше здоров'я може серйозно підірвати.

- За необхідності ремонту зверніться до постачальника або в офіційну службу технічної підтримки компанії Secotec.
- Не допускайте надмірної вологості та запиленості батута.
- Опорна планка допомагає користувачу зберігати рівновагу: не спирайтеся на опорні планки вагою тіла.
- Регулярно перевіряйте стрибковий мат на предмет зношування та при необхідності змінійте його.

ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Внимательно прочтите эти инструкции перед использованием устройства. Сохраните это руководство по эксплуатации для использования в будущем или для новых пользователей.

- Прочитайте все руководство перед сборкой и использованием устройства. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только при правильной сборке, обслуживании и использовании устройства. Вы несете ответственность за то, чтобы каждый пользователь был проинформирован о предупреждениях и мерах предосторожности, указанных в этом руководстве.
- Перед началом тренировки рекомендуется проконсультироваться с врачом, если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем или физическое состояние, которые могут представлять риск для вашей безопасности или затруднять правильное использование велотренажера. Совет врача необходим, если вы принимаете лекарства из-за частоты сердечных сокращений, артериального давления или уровня холестерина.
- Безопасность устройства может быть гарантирована только при регулярной проверке его на наличие повреждений или признаков износа, а также при правильной эксплуатации.
- Предупреждение: Максимальный вес пользователя: 100 кг.
- Предупреждение: Устройство предназначено для использования в помещении.
- Предупреждение: Сборку батута должен осуществлять взрослый человек в соответствии с инструкциями, приведенными в данной инструкции.
- Предупреждение: Опасность столкновения; на батуте может одновременно находиться только один человек.
- Предупреждение: Не используйте батут, если полотно для прыжков мокрое.
- Предупреждение: Выньте все из карманов и держите руки свободными для прыжков на батуте.
- Предупреждение: Всегда прыгайте по центру полотна для прыжков.
- Предупреждение: Не ешьте во время прыжков.
- Предупреждение: Не спрыгивайте с батута после прыжка.
- Предупреждение: Батут не предназначен для детей младше 3 лет.
- Предупреждение: Для восхождения на батут требуется помощь другого человека. Во время установки держите голову на безопасном расстоянии от основной рамы батута, чтобы избежать травм.

- Минимальный рекомендуемый возраст: 6 лет.
- Внимание: Разрешайте детям пользоваться батутом только под присмотром взрослых.
- Внимание: Не прыгайте слишком резко, чтобы избежать серьезных или даже смертельных травм головы или задней части шеи.
- Внимание: Меняйте прыжковый мат каждые 3 года.
- Внимание: Не прыгайте босиком и убедитесь, что на подошвах обуви нет грязи, песка или камней, чтобы не повредить прыжковый мат.
- Внимание: Не используйте батут слишком долго. Делайте регулярные перерывы во время использования.
- Установите батут на устойчивую, ровную, горизонтальную поверхность, на расстоянии не менее двух метров от любых других конструкций или элементов, которые могут представлять собой препятствие.
- Не устанавливайте батут на асфальт или любую другую твердую поверхность, а также рядом с другими несовместимыми с ним конструкциями.
- Убедитесь, что под батутом нет предметов или людей.
- Не оставляйте острые или опасные предметы на батуте, под ним или рядом с ним.
- Убедитесь, что зона для упражнений достаточно освещена.
- Не выполняйте прыжки, не описанные в данной инструкции по эксплуатации.
- Не пользуйтесь батутом, если вы беременны, страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями или гипертонией.
- Не пользуйтесь батутом, если вы находитесь под воздействием алкоголя, наркотиков или лекарств.
- Не курите во время прыжков.
- Если на вас надеты украшения, снимите их перед использованием.
- Если у вас длинные волосы, соберите их перед использованием.
- В сухом воздухе постоянное трение о прыжковый мат может привести к образованию статического электричества: это нормально и не представляет опасности для пользователя.
- Используйте батут на ровной, ровной поверхности с защитным покрытием или ковром.

- Не допускайте детей и животных в зону сборки, так как проглатывание мелких деталей может привести к удушью.
- Перед использованием убедитесь, что винты и гайки надежно затянуты. Уровень безопасности устройства может быть обеспечен только путем регулярного осмотра на предмет повреждений и/или признаков износа.
- Используйте батут в соответствии с настоящим руководством. Если при сборке или тестировании устройства вы обнаружите какой-либо дефект или если устройство издает необычный шум во время использования, немедленно прекратите его использование и обратитесь в официальную службу технической поддержки Cecotec. Не используйте батут до устранения проблемы.
- Неправильное использование или несоблюдение данных инструкций аннулирует гарантию и ответственность производителя.
- Будьте внимательны к сигналам своего тела. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут ухудшить ваше здоровье. Немедленно прекратите тренировку, если у вас возникнут какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать тренировки.
- Будьте осторожны при подъеме или перемещении батута, чтобы не повредить спину.
- Это устройство предназначено только для домашнего использования. Не используйте его в магазинах, учреждениях или в терапевтических целях. Не рекомендуется использовать на открытом воздухе.
- Перед использованием батута выполните рекомендуемые упражнения на разминку и растяжку.
- Выполняйте упражнения правильно, иначе ваше здоровье может быть серьезно подорвано.
- При необходимости ремонта обратитесь к поставщику или в официальную службу технической поддержки Cecotec.
- Не допускайте чрезмерной влажности и запыленности батута.
- Опорная планка помогает пользователю сохранять равновесие: не опирайтесь на опорные планки всем весом тела.
- Регулярно проверяйте прыжковый мат на предмет износа и при необходимости меняйте его.

SAFETY INSTRUCTIONS

Read these instructions thoroughly before using the device. Keep this instruction manual for future reference or new users.

- Read the entire manual before assembling and using the device. The product will only be safe if properly assembled, cared for, and used correctly. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Before beginning an exercise programme, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a safety risk. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- The safety level of the device can only be ensured by regularly checking it for damage or signs of wear and tear and by using it correctly.
- Warning: Maximum user weight: 100 kg
- Warning: This device is designed for indoor use.
- Warning: The trampoline must be assembled by an adult according to the instructions in this instruction manual.
- Warning: Risk of collision; the trampoline can only be used by one user at a time.
- Warning: Do not use the trampoline if the jumping mat is wet.
- Warning: Empty your pockets and keep your hands free to jump on the trampoline.
- Warning: Always jump on the centre of the jumping mat.
- Warning: Do not eat while jumping.
- Warning: Don't get off the trampoline with a jump.
- Warning: The trampoline is not suitable for children under the age of 3.
- Warning: Mounting the trampoline requires the help of another person. Keep the head away from the main frame of the trampoline during installation to avoid injury.
- Minimum recommended age: 6 years
- Warning: Allow children to use the trampoline only under supervision.
- Warning: Do not jump hazardously to avoid serious or even fatal injuries to the head or the back of the neck.
- Warning: Replace the jumping mat every 3 years.
- Warning: Do not jump barefoot and make sure the shoe soles are free of dirt, sand, or stones so as not to damage the jumping mat.

- Warning: Do not use the trampoline for an overly extended period of time. Take regular breaks during use.
- Place the trampoline on a stable, flat, horizontal surface, at least two metres away from any other structure or element that may constitute an obstacle.
- Do not place the trampoline on asphalt or any other hard surface or near other incompatible installations.
- Make sure there are no objects or persons under the trampoline.
- Do not leave any sharp or dangerous objects on, under, or near the trampoline.
- Make sure the exercise area is sufficiently lit.
- Do not perform jumps other than those described in these operating instructions.
- Do not use the trampoline if you are pregnant or suffer from cardiovascular disease or hypertension.
- Do not use the trampoline if under the influence of alcohol, drugs, or medication.
- Do not smoke while jumping. If you're wearing jewellery, remove it before use. If you have long hair, tie it before use.
- If the air is dry, repeated friction on the jumping mat can produce static electricity: this is normal and poses no risk to the user.
- Use the trampoline on a properly levelled, flat surface with a protective floor covering or carpet.
- This device can be used by people with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the device in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the device.
- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Make sure the screws and nuts are securely tightened before use. The safety level of the device can be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- Use the trampoline as explained in this hereby manual. If you find any defective piece when assembling or testing the device, or if it makes unusual noise during use, stop using it immediately and contact the official Cecotec Technical Support Service. Do not use the trampoline until the problem has been fixed.

- Any misuse or non-compliance with these instructions voids the warranty and the manufacturer's liability.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Immediately stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your training programme.
- Care must be taken when lifting or moving the device so as not to injure your back.
- This device is intended for household use only. Do not use it in shops, institutions, or for therapeutic purposes. It is not recommended for outdoor use.
- Follow the recommended warm-up and stretching exercises before using the equipment to exercise.
- Do the exercises correctly, otherwise your health may be seriously impaired.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact the official Cecotec Technical Support Service.
- Keep the trampoline away from excessive humidity and dust.
- The support bar helps the user maintain their balance: do not lean on the support bars with your full body weight.
- Regularly check the jumping mat for wear and tear and replace it if necessary.

1. КОМПОНЕНТИ ПРИСТРОЮ

Мал. 1 (с. 23)

№	Деталь	Кількість
1	Основна рама	1
2	Основа керма	1
3	Опора керма	1
4	Кермо	1
5	Ніжки	6
6	Ручка регулювання висоти керма	1
7	Гвинт	1
8	Шестигранний ключ	1
9	Гайковий ключ з відкритим зівом	1
10	Шайба	5

Примітка:

Малюнки в цьому посібнику є схематичними зображеннями і можуть не зовсім відповідати пристрою.

2. ПЕРЕД ПЕРШИМ ВИКОРИСТАННЯМ

- Цей прилад упакований таким чином, щоб захистити його під час транспортування. Вийміть пристрій із коробки та видаліть всі пакувальні матеріали. Ви можете зберігати оригінальну коробку та інші елементи пакування в надійному місці. Це допоможе уникнути пошкодження пристрою під час транспортування в майбутньому. У разі утилізації оригінальної упаковки переконайтеся, що всі пакувальні матеріали перероблені відповідним чином.

- Переконайтеся, що всі деталі та компоненти включені та в хорошому стані. Якщо якась деталь відсутня або в поганому стані, негайно зверніться до офіційної служби технічної підтримки Cecotec.

Вміст коробки

- Батут Drumfit Jump 1270
- Інструменти для збирання
- Посібник з експлуатації

3. СКЛАДАННЯ ПРИСТРОЮ

Крок 1

Утримуйте одну сторону основної рами (1) ногою і попросіть іншу людину підняти протилежний бік рами, доки батут повністю не розкриється. Мал. 2 (с. 24)

Крок 2

Прикріпіть всі 6 ніжок (5) до основної рами (1). Мал. 3 (с. 24)

Крок 3

Переверніть головну раму. Відкрутіть гвинти основи керма (2) і встановіть опору керма (3), а потім знову затягніть гвинти. Мал. 4 (с. 25)

Крок 4

Тепер закріпіть кермо (4) на опорі керма (3) за допомогою гвинта (7), що додається.

4. ПОРАДИ З ВПРАВ

Розминка та заминка

- РОЗМИНКА – невід'ємна частина будь-якого тренування. Мета розминки – підготувати тіло до фізичного навантаження та, отже, мінімізувати травми. Розминайтеся від двох до п'яти хвилин перед початком тренування. Перед початком кожного тренування рекомендується підготувати тіло до більш інтенсивних навантажень, розігріву та розтяжки м'язів, збільшивши кровообіг і пульс, а також забезпечивши м'язи великою кількістю кисню.

- ЗАМИНКА також важлива. Щоб зменшити скутість, наприкінці кожного тренування охолоджуйте тіло, повторюючи ці вправи. Мета затримки – повернути тіло у стан спокою після кожного тренування. Правильна затримка повільно уповільнює частоту серцевих скорочень та сприяє припливу крові до серця.

УВАГА: проконсультуйтеся з лікарем перед початком будь-яких тренувань. Це особливо важливо для людей віком від 35 років або мають проблеми зі здоров'ям. Уважно прочитайте інструкцію перед використанням будь-якого тренажера.

Обертання головою

- Поверніть голову вправо один раз, доки не відчуєте легкий натяг у лівій частині шиї.

- Потім відкиньте голову назад один раз, витягаючи підборіддя до стелі та залишаючи рот відкритим.

Повторіть дію, повернувши голову вліво один раз. Зрештою, опустіть голову до грудей.

Підйом плечей

- Підніміть праве плече до вуха один раз. Потім підніміть ліве плече, опускаючи праве.

Бічна розтяжка

- Розведіть обидві руки в сторони та обережно підніміть їх над головою. Витягніть праву руку якнайдалі до стелі один раз.

- Повторіть це з лівою рукою.

Розтяжка квадрицепсів

- Опираючись однією рукою на рівнокутну стіну, візьміться за кісточку і акуратно підтягніть п'яту до сідниць, поки не відчуєте натяг у передній частині стегна.

- Підтягніть п'яту якомога ближче до сідниць. Затримайтеся на 15 секунд і повторіть ліву ногою.

Розтяжка внутрішньої поверхні стегна

- Сядьте на підлогу, зведіть стопи разом, коліна розгорнуті назовні.
- Підтягніть стопи якомога ближче до паху. М'яко притисніть коліна до підлоги.
- Затримайтеся на 15 секунд.

Торкання пальців ніг

- Повільно нахиліться вперед у попереку, розслабляючи спину і плечі, і потягніться кінчиками пальців до пальців ніг.
- Потягніться вниз якомога нижче і утримуйте 15 секунд.

Розтяжка підколінного сухожилля

Витягніть праву ногу. Помістіть стопу лівої ноги на внутрішню поверхню правого стегна. Потягніться до шкарпетки яконайдалі. Затримайтеся на 15 секунд. Розслабтеся та повторіть вправу з лівою ногою.

Розтяжка литкового м'яза/ахіллового сухожилля

Обіпріться об стіну, поставивши праву ногу перед лівою, руки перед собою. Ліва нога витягнута, права стопа на підлозі. Потім зігніть праву ногу і нахиліться вперед, переміщаючи стегна до стіни. Деякі вправи, які можна виконувати на батуті DrumFit Jump 1270, показано на мал. 5 (с. 25).

5. ЧИЩЕННЯ І ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Перед використанням завжди перевіряйте та затягуйте всі деталі пристрою.
- Використовуйте м'який засіб для чищення обладнання, уникаючи використання хімічних розчинників.
- Переконайтеся, що кругла кришка закриває пружини/струни.
- Переконайтеся, що стрибковий мат та захисні елементи перебувають у хорошому стані і можуть витримати вагу користувача, за потреби замініть їх.

6. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул: 07195

Пристрій: Drumfit Jump 1270

Максимальна вага користувача: 100 кг

Розмір: 127 x 127 x 137 см

Технічні характеристики можуть бути змінені без попередження для покращення якості продукту.

Зроблено у Китаї | Розроблено в Іспанії

7. УТИЛІЗАЦІЯ

Виріб слід утилізувати окремо від побутових відходів. Після закінчення терміну служби виробу його слід здати у відповідне місце для переробки. Для отримання детальної інформації про найбільш підходящий спосіб утилізації обладнання споживачам слід звернутися до місцевих органів влади. Дотримання вищезгаданих рекомендацій допоможе захистити довкілля.

8. СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ І ГАРАНТІЯ

Cecotec несе відповідальність перед кінцевим користувачем або споживачем за будь-яку невідповідність, яка існує на момент поставки продукту відповідно до положень, умов і термінів, установлених застосовними правилами.

Рекомендується, щоб ремонт проводився кваліфікованим персоналом.

Якщо в будь-який момент ви виявите будь-яку проблему з вашим продуктом або матимете будь-які сумніви, не соромтеся зв'язатися з офіційною службою технічної підтримки Cecotec за номером +34 963 210 728.

9. АВТОРСЬКЕ ПРАВО

Права інтелектуальної власності на тексти, малюнки, фотографії та ілюстрації в цьому посібнику належать SECOTEC INNOVACIONES, S.L. Всі права захищені. Вміст цієї публікації не можна, повністю або частково, відтворювати, зберігати в пошуковій системі, передавати або розповсюджувати будь-якими засобами (електронними, механічними, фотокопіюванням, записом або подібними) без попереднього дозволу SECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. КОМПОНЕНТЫ УСТРОЙСТВА

Рис. 1 (с. 23)

№	Деталь	Количество
1	Основная рама	1
2	Основание руля	1
3	Опора руля	1
4	Руль	1
5	Ножки	6
6	Ручка регулировки высоты руля	1
7	Винт	1
8	Шестигранный ключ	1
9	Гаечный ключ с открытым зевом	1
10	Шайба	5

Примечание:

Рисунки в данном руководстве представляют собой схематические изображения и могут не совсем соответствовать устройству.

2. ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

- Данный прибор упакован таким образом, чтобы защитить его во время транспортировки. Достаньте устройство из коробки и удалите все упаковочные материалы. Вы можете хранить оригинальную коробку и другие элементы упаковки в надежном месте. Это поможет вам предотвратить повреждение устройства при его транспортировке в дальнейшем. В случае утилизации оригинальной упаковки убедитесь, что все упаковочные материалы переработаны соответствующим образом.

- Убедитесь, что все детали и компоненты включены в комплект поставки и находятся в хорошем состоянии. Если какая-либо деталь отсутствует или находится в плохом состоянии, немедленно обратитесь в официальную службу технической поддержки Cecotec.

Содержимое коробки

- Батут Drumfit Jump 1270
- Инструменты для сборки
- Руководство по эксплуатации

3. СБОРКА УСТРОЙСТВА

Шаг 1

Удерживайте одну сторону основной рамы (1) ногой и попросите другого человека поднять противоположную сторону рамы, пока батут полностью не раскроется. Рис. 2 (с. 24)

Шаг 2

Прикрепите все 6 ножек (5) к основной раме (1). Рис. 3 (с. 24)

Шаг 3

Переверните основную раму. Открутите винты основания руля (2) и установите опору руля (3), затем снова затяните винты. Рис. 4 (с. 25)

Шаг 4

Теперь закрепите руль (4) на опоре руля (3) с помощью прилагаемого винта (7).

4. СОВЕТЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

- РАЗМИНКА – неотъемлемая часть любой тренировки. Цель разминки – подготовить тело к физической нагрузке и, следовательно, минимизировать травмы. Разминайтесь от двух до пяти минут перед началом тренировки. Перед началом каждой тренировки рекомендуется подготовить тело к более интенсивным нагрузкам, разогреть и растяжку мышц, увеличив кровообращение и пульс, а также снабдив мышцы большим количеством кислорода.

- ЗАМИНКА также важна. Чтобы уменьшить скованность, в конце каждой тренировки охлаждайте тело, повторяя эти упражнения. Цель заминки – вернуть тело в состояние покоя после каждой тренировки. Правильная заминка медленно замедляет частоту сердечных сокращений и способствует притоку крови к сердцу.

ВНИМАНИЕ: проконсультируйтесь с врачом перед началом любых тренировок. Это особенно важно для людей старше 35 лет или имеющих проблемы со здоровьем. Внимательно прочтите инструкцию перед использованием любого подобного тренажера.

Вращение головой

- Поверните голову вправо один раз, пока не почувствуете легкое натяжение в левой части шеи.
 - Затем откиньте голову назад один раз, вытягивая подбородок к потолку и оставляя рот открытым.
- Повторите действие, повернув голову влево один раз. Наконец, опустите голову к груди.

Подъем плеч

Поднимите правое плечо к уху один раз. Затем поднимите левое плечо, опуская правое.

Боковое растяжение

- Разведите обе руки в стороны и аккуратно поднимите их над головой. Вытяните правую руку как можно дальше к потолку один раз.
- Повторите это действие с левой рукой.

Растяжка квадрицепсов

- Опираясь одной рукой на стену для равновесия, возьмитесь за лодыжку и аккуратно подтяните пятку к ягодицам, пока не почувствуете натяжение в передней части бедра.
- Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд и повторите с левой ногой.

Растяжка внутренней поверхности бедра

- Сядьте на пол, сведите стопы вместе, колени развернуты наружу.
- Подтяните стопы как можно ближе к паху. Мягко прижмите колени к полу.
- Задержитесь на 15 секунд.

Касание пальцев ног

- Медленно наклонитесь вперед в пояснице, расслабляя спину и плечи, и потянитесь кончиками пальцев рук к пальцам ног.
- Потянитесь вниз как можно ниже и удерживайте положение 15 секунд

Растяжка подколенного сухожилия

Вытяните правую ногу. Поместите стопу левой ноги на внутреннюю поверхность правого бедра. Потянитесь к носку как можно дальше. Задержитесь в этом положении на 15 секунд. Расслабьтесь и повторите упражнение с левой ногой.

Растяжка икроножной мышцы/ахиллова сухожилия

Обопритесь о стену, поставив правую ногу перед левой, руки перед собой. Левая нога вытянута, правая стопа на полу. Затем согните правую ногу и наклонитесь вперед, перемещая бедра к стене. Некоторые упражнения, которые можно выполнять на батуте DrumFit Jump 1270, показаны на рис. 5 (с. 25).

5. ЧИСТКА И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Перед использованием всегда проверяйте и затягивайте все детали устройства.
- Используйте мягкое чистящее средство для очистки оборудования, избегая использования химических растворителей.
- Убедитесь, что круглая крышка закрывает пружины/струны.
- Убедитесь, что прыжковый мат и защитные элементы находятся в хорошем состоянии и могут выдержать вес пользователя, при необходимости замените их.

6. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул: 07195

Устройство: Drumfit Jump 1270

Максимальный вес пользователя: 100 кг

Размер: 127 x 127 x 137 см

Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления для улучшения качества продукта.

Сделано в Китае | Разработано в Испании

7. УТИЛИЗАЦИЯ

Изделие следует утилизировать отдельно от бытовых отходов. По истечении срока службы изделия его следует сдать в подходящее место для переработки. Для получения подробной информации о наиболее подходящем способе утилизации оборудования потребителям следует обратиться в местные органы власти. Соблюдение вышеуказанных рекомендаций поможет защитить окружающую среду.

8. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И ГАРАНТИЯ

Cecotec несет ответственность перед конечным пользователем или потребителем за любое несоответствие, существующее на момент поставки продукта, в соответствии с условиями и сроками, установленными применимыми правилами.

Рекомендуется, чтобы ремонт выполнялся квалифицированным персоналом.

Если в любой момент вы обнаружите какую-либо проблему с вашим продуктом или у вас возникнут какие-либо сомнения, не стесняйтесь обращаться в официальную службу технической поддержки Cecotec по телефону +34 963 210 728.

9. АВТОРСКИЕ ПРАВА

Права интеллектуальной собственности на тексты, рисунки, фотографии и иллюстрации в этом руководстве принадлежат CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Все права защищены. Содержание этой публикации не может быть полностью или частично воспроизведено, сохранено в поисковой системе, передано или распространено любыми средствами (электронными, механическими, фотокопированием, записью или аналогичными) без предварительного разрешения CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. PARTS AND COMPONENTS

Img. 1 (p. 23)

No	Part	Quantity
1	Main frame	1
2	Handlebar base	1
3	Handlebar support	1
4	Handlebar	1
5	Feet	6
6	Handlebar-height adjustment knob	1
7	Screw	1
8	Allen key	1
9	Open-end spanner	1
10	Washer	5

NOTE:

The graphics in this manual are schematic representations and may not exactly match the device.

2. BEFORE USE

- This device is packaged in a way as to protect it during transport. Take the device out of its box and remove all packaging materials. You can keep the original box and other packaging elements in a safe place. This will help you prevent damage to the device when transporting it in the future. In case the original packaging is disposed of, make sure all packaging materials are recycled accordingly.
- Make sure all parts and components are included and in good conditions. If there is any piece missing or in bad conditions, contact the official Cecotec Technical Support Service immediately.

Box content

- Drumfit Jump 1270 trampoline
- Assembly tools
- Instruction manual

3. ASSEMBLY

Step 1

Hold down one side of the main frame (1) with a foot and make sure another person lifts up the opposite side of the frame until fully opening the trampoline. Fig. 2 (p. 24)

Step 2

Fix all 6 feet (5) to the main frame (1). Fig. 3 (p. 24)

Step 3

Turn the main frame upside down. Remove the handlebar base (2) screws and fit the handlebar support (3), then re-tighten the screws. Fig. 4 (p. 25)

Step 4

Now fix the handlebar (4) to the handlebar support (3) using the screw provided (7).

4. INFORMATION ON EXERCISING

Warm-up and cool-down routine

- Warm up is an essential part of any training session. The objective of warming up is to prepare the body for physical exercise and therefore minimise injuries. Warm up two to five minutes before doing exercise. Before starting each training session, it is advisable to prepare the body for more intense exercise by warming up and stretching the muscles, increasing circulation and pulse, and supplying more oxygen to the muscles.
- Cooling is also important. To reduce stiffness, at the end of each workout, cool your body by repeating these exercises. The aim of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each training session. Adequate cooling down slowly slows the heart rate and allows blood to return to the heart.

WARNING: Ask your doctor before starting any type of exercise routine. This is especially important for those over the age of 35 or with pre-existing health problems. Read the instructions carefully before using any similar training equipment.

Head roll

- Rotate your head to the right once, until you feel a slight pull on the left side of your neck.
- Then turn your head back once, extending your chin towards the ceiling and leaving your mouth open. Repeat the action by turning your head to the left once. Lastly, drop your head to your chest.

Shoulder lift

Lift the right shoulder towards the ear once. Next, raise the left shoulder while lowering the right one.

Side stretching

- Open both arms to the side and gently lift them above your head. Stretch your right arm as far as you can towards the ceiling once.
- Repeat this action with your left arm.

Quadriceps stretching

- With one hand resting on the wall for balance, grab your ankle and gently bring your heel towards your buttocks until you feel a tug on the front of your thigh.
- Bring the heel as close to the buttocks as possible. Hold for 15 seconds and repeat with the left foot.

Inner thigh stretching

- Sit on the floor with the soles of your feet together and your knees pointing outwards.
- Bring your feet as close to your groin as possible. Gently push the knees towards the ground.
- Hold for 15 seconds.

Inner thigh stretching

- Sit on the floor with the soles of your feet together and your knees pointing outwards.
- Bring your feet as close to your groin as possible. Gently push the knees towards the ground.
- Hold for 15 seconds.

Toe touch

- Slowly bend forward at the waist, letting your back and shoulders relax as you stretch your fingertips towards your toes.
- Stretch down as far as you can and hold the position for 15 seconds.

Hamstring stretching

Extend the right leg. Place the sole of the left foot against the inside of the right thigh. Stretch towards the toe as far as you can. Hold this position for 15 seconds. Relax and then repeat with the left leg.

Calf/Achilles tendon stretching

Lean against a wall with your right leg in front of your left leg and your arms in front of you. Keep your left leg stretched out and your right foot on the floor. Then, bend your right leg and lean forward, moving your hips towards the wall.

Some of the exercises that can be performed with the DrumFit Jump 1270 trampoline are shown in Fig. 5 (p. 25).

5. CLEANING AND MAINTENANCE

- Always check and tighten all parts of the device before use.
- Use a mild cleaning agent to clean the equipment and avoid chemical solvents.
- Check that the circular cover covers the springs/strings.
- Check that the jumping mat and protective elements are in good condition and can support the weight of the user and replace them if necessary.
- Replace the jumping mat every 3 years.

6. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07195

Product: Drumfit Jump 1270

Maximum user weight: 100 kg

Size: 127 x 127 x 137 cm

Technical specifications may change without prior notification to improve product quality. Made in China | Designed in Spain

7. RECYCLING

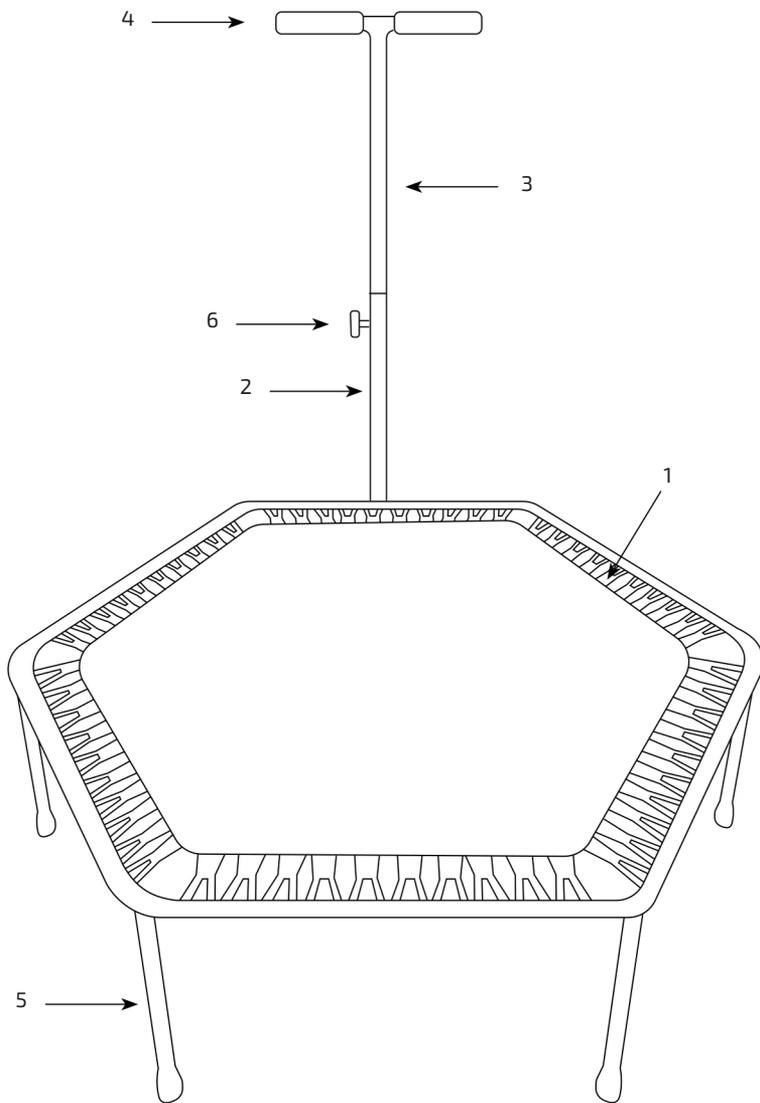
The product must be disposed of separately from household waste. When this product reaches the end of its useful life, it should be taken to a suitable place for recycling. For detailed information on the most appropriate way to dispose of the product, the consumer should contact the local authorities. Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

8. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

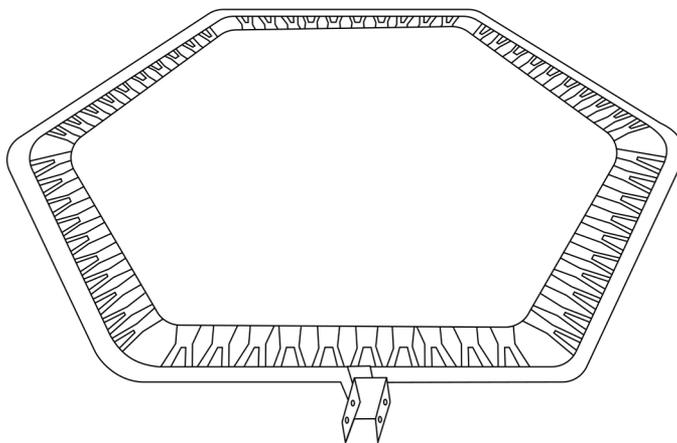
Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions, and deadlines established by the applicable regulations. It is recommended that repairs be carried out by qualified personnel. If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact the official Cecotec Technical Support Service at +34 963 210 728.

9. COPYRIGHT

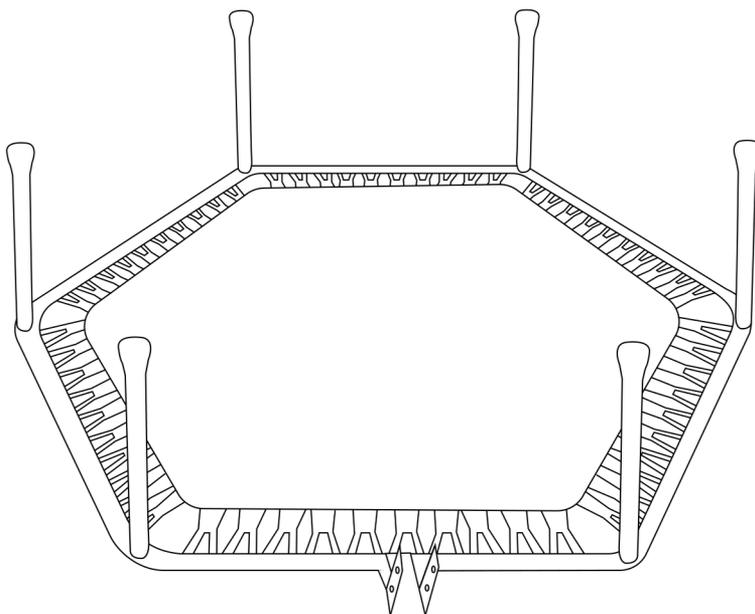
The intellectual property rights over the texts in this manual belong to CECOTEC INNOVACIONES, S.L. All rights reserved. The contents of this publication may not, in whole or in part, be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted, or distributed by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or similar) without the prior authorization of CECOTEC INNOVACIONES, S.L.



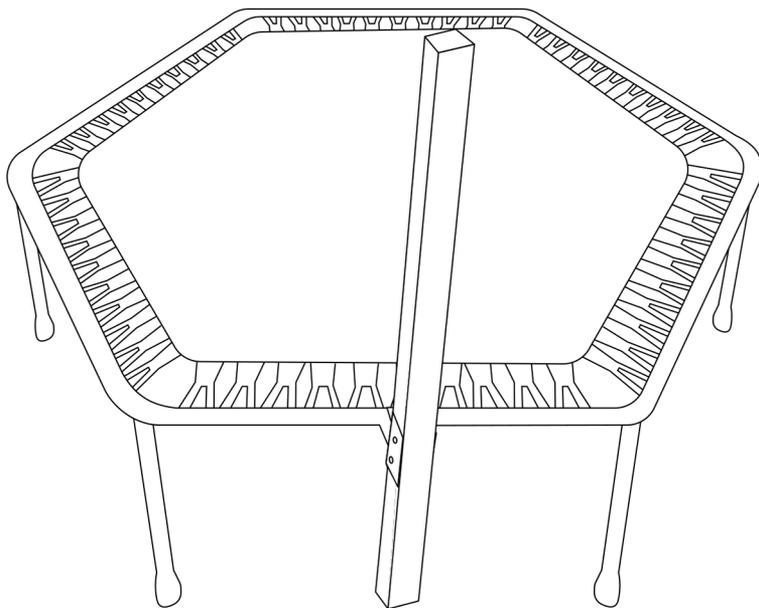
Мал./Рис./Img. 1



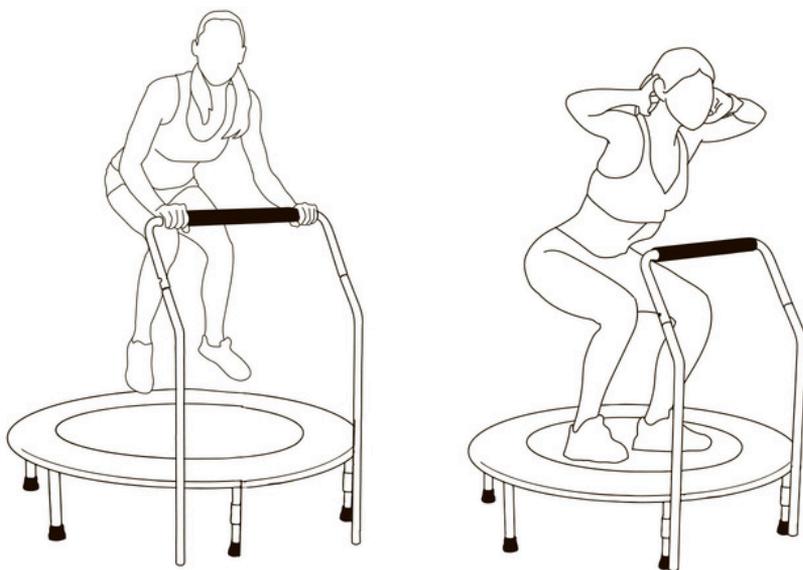
Мал./Рис./Img. 2



Мал./Рис./Img. 3



Мал./Рис./Img. 4



Мал./Рис./Img. 5

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia)
AP01230922