



Pagina 1

1

AP Onderdelen BV
Nijverheidstraat 8
6914AD Herwen

Pagina 2

2

1. INLEIDING.

Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de trampoline gaat gebruiken.

Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint over mogelijke contra-indicaties

om de trampoline te gebruiken.

Zoals bij elke sportactiviteit, is er ook hier de mogelijkheid om een blessure te verminderen

dit risico moet worden gevolgd door veiligheidsvoorschriften.

- Misbruik van de trampoline is gevaarlijk en kan tot ernstig letsel of zelfs de dood leiden.
 - Met een trampoline kun je tot grote hoogte springen, wat een constante controle van je lichaam vereist.
 - Controleer voor elk gebruik de stabiliteit van de mat en zorg ervoor dat er geen onderdeel los zit.
 - Deze handleiding bevat instructies voor het correct demonteren en monteren van de trampoline, veilig gebruik en juiste springtechniek.
 - Gebruikers en jumpers moeten ermee bekend zijn.
 - De trampoline is geen speelgoed, laat kinderen niet zonder toezicht bij de trampoline.
 - Let altijd op de veiligheidsvoorschriften.
 - Het wordt niet aanbevolen dat meer dan één persoon tegelijkertijd de trampoline gebruikt.
 - Pas op dat u deze niet beschadigt als er meer dan één persoon wordt gebruikt botsen.
 - Spring op blote voeten, schoenen kunnen de trampoline beschadigen.
 - Een beschadigde trampoline zal vervangen moeten worden wat onnodige kosten met zich meebrengt.
 - U mag tijdens het springen geen tabaksproducten en elektronische sigaretten roken.
 - Tussen de trampoline en een mogelijke bron van gevaar, d.w.z. elektrische kabels, takken, boomtakken, speelgoed, een zwembad of een schutting moeten op gepaste afstand worden gehouden.
 - De plaats waar de uitgeklapte trampoline komt te staan dient binnen 8 meter een vrije ruimte te hebben.
 - De trampoline moet op een vlakke, vlakke en duurzame ondergrond staan (niet op zand of andere drassige grond).
 - Plaats geen sigaretten, scherpe voorwerpen of andere voorwerpen op de trampoline.
 - Huisdieren dienen op veilige afstand van de trampoline te worden gehouden.
 - Gebruik de trampoline niet onder invloed van alcohol, na gebruik van drugs of na inname van medicijnen.
 - Gebruik de trampoline niet bij regen, hagel, sneeuw, harde wind of storm.
 - Wij raden u aan de trampoline bij slecht weer niet buiten te laten staan.
 - Zorg ervoor dat er geen persoon of voorwerp onder de trampoline wordt geplaatst tijdens het gebruik. De trampolinemat is zeer flexibel, vandaar kan de drukkracht die daarbij ontstaat letsel veroorzaken.
-

2. ALGEMENE AANWIJZINGEN.

Elke gebruiker moet zich bewust zijn van zijn eigen fysieke mogelijkheden en **alleen dergelijke sprongen oefenen , die bij hem passen .**

Eerst de springplank "leren kennen", beginnen met eenvoudige sprongen.

Als je ze eenmaal onder de knie hebt, kun je doorgaan naar meer gecompliceerde oefeningen.

Spring niet ongecontroleerd, houd altijd je lichaam onder controle en leer verschillende springtechnieken.

3. DOEL VAN GEBRUIK.

- De trampoline is niet geschikt voor professioneel of medisch gebruik.

4. GEVAREN VOOR KINDEREN.

- Zorg ervoor dat het verpakkingsmateriaal zorgvuldig wordt verwijderd. Leuk met handtassen

plastic vellen kunnen leiden tot verstikking en in extreme gevallen tot verstikking

- Trampoline hoger dan 51 cm is niet geschikt voor kinderen onder de 6 jaar.
- Kinderen kunnen de gevaren van spelen niet goed inschatten, dus zorg ervoor dat u ze vastzet

de trampoline zodat kinderen (evenals huisdieren) er niet zonder toezicht bij kunnen.

Opmerkingen - schade aan het product.

- Breng geen wijzigingen aan het apparaat aan. Gebruik alleen originele reserveonderdelen.
- Reparaties mogen alleen worden uitgevoerd door gekwalificeerd personeel.
- Door ondeskundige reparaties kunnen er bij het gebruik gevaren ontstaan.
- Gebruik het product alleen zoals beschreven in deze handleiding.
- Bescherm de trampoline tegen vocht en hoge temperaturen.

5. ADVIES VOOR HET OPSTARTEN.

- De trampoline moet met de juiste zorg worden opgesteld door minimaal twee volwassenen

ijver.

- Vraag bij problemen gekwalificeerd personeel.
- Lees deze handleiding aandachtig door voordat je begint met het monteren van de trampoline.
- Verwijder al het verpakkingsmateriaal en leg alle trampoline-onderdelen op een vrije ruimte neer.
- Vergelijk de trampoline-onderdelen met de lijst en controleer of er niets ontbreekt.
- Ga voorzichtig om met de trampoline-elementen, net zoals bij elk ander technisch werk

verwondingsgevaar.

- Let op uw omgeving, laat geen gereedschap onbeheerd achter.

- Controleer na het monteren van de trampoline volgens de instructies of alle bouten en moeren op hun plaats zitten joins zijn op de juiste plaats.
- De metalen buizen van de springplank zijn elektrisch geleidend. Pas op dat de trampoline niet met de stroom in aanraking komt. (Gebruik de springplank nooit tijdens een storm.)
- Gebruik de trampoline niet bij slechte verlichting.
- Er mag geen andere vrijetijdsuitrusting in de directe omgeving worden opgeborgen trampolines.
- Gebruik handschoenen bij het in- en uitklappen van de trampoline.

6. AANVULLENDE TIPS.

- De trampoline mag niet worden gebruikt door zwangere vrouwen.
- Mensen met hoge bloeddruk mogen niet op de trampoline springen.

Blz.4

4

- Ga niet op de trampoline zitten of leunen terwijl iemand deze gebruikt. De trampolinemat moet er zijn elastisch.
 - Laat jonge kinderen de trampolinemat niet optillen. De garantie dekt het breken van de mat niet.
 - De trampoline kan omvallen op een onstabiele ondergrond, een te harde ondergrond en overmatige, lange training kunnen de trampolinebuizen beschadigen. In dat geval vervalt het recht op garantie.
 - Plaats de trampoline niet in de buurt van open vuur.
 - Zorg ervoor dat de trampoline niet wordt gebruikt door onbevoegden.
 - Spring niet als de trampoline nat is.
 - Verwijder bij winderig weer het net en de buizen en veranker de trampoline of demontage, gebruik de trampoline niet bij windstoten.
 - Zorg ervoor dat de ritssluiting van het veiligheidsnet volledig gesloten is, zoals het is drie vergrendelingshaken.
 - Spring niet met opzet op het vangnet!
 - Hierdoor kan het net beschadigd raken of kan de trampoline omvallen.
 - Overmatig gebruik van het vangnet wordt beschouwd als grof nalatig en daarom aansprakelijkheid is uitgesloten.
- Aan het einde van het zomerseizoen moet de trampoline zorgvuldig worden uitgevouwen en schoongemaakt.
- Allereerst moet u echter alle elementen grondig drogen, inclusief de mat en het gaas veiligheid. De gedemonteerde trampoline dient op een droge plaats te worden opgeborgen het zal niet worden blootgesteld aan contact met andere items die het kunnen beschadigen. Mis

het opbergen van de trampoline kan deze beschadigen en daarmee de rechten verliezen

in overeenstemming met de toepasselijke regelgeving en de garantiekaart.

7. AANBEVELINGEN VOOR VEILIG GEBRUIK.

- Er moet altijd een bewaker in de buurt zijn, ongeacht de leeftijd en hoe ervaren is springen.
- Volg altijd de veiligheidsinstructies.
- Controleer de trampoline voor elk gebruik op beschadiging, slijtage of veroudering individuele onderdelen.
- Als er defecten worden gevonden, moeten deze onmiddellijk worden gerepareerd, aangezien dit de veiligheid in gevaar brengt
Gebruik de trampoline niet voordat deze succesvol is gerepareerd.
- Vermijd kleding die met haken, klinknagels of andere voorwerpen in het net of de trampoline kan blijven haken.
- Sterke wind kan de springplank doen opblazen. Waar sterke wind wordt voorspeld, zet de trampoline op een beschutte plaats, vouw hem dan uit of bevestig hem met haring aan de grond en pinnen. Hiervoor zijn minimaal drie ankers nodig. Alleen vastmaken is niet voldoende staat, omdat de wind de bovenkant van de trampoline kan opblazen.
- Draag indien mogelijk de gemonteerde trampoline niet, omdat de frames kunnen verdraaien kreukelen. Zorg er indien nodig voor dat: hij door vier personen gelijkmatig wordt opgetild, zodat de trampoline waterpas staat. De trampoline dient horizontaal te worden vervoerd.
- De trampoline is een springapparaat waarmee de gebruiker zowel op het ongewone kan springen hoogte en meerzijdige lichaamsbewegingen.
- Tijdens het springen en onjuist landen, kan mogelijk raken van het frame of de mat verwondingen veroorzaken.
- Maak uzelf voor gebruik vertrouwd met de gebruiksaanwijzing. De handleiding bevat montage-instructies, aanbevolen veiligheidsmaatregelen en verzorgingstips voor trampoline te geven de grootste beveiliging en entertainment
- Voorkom onbevoegd en onbeveiligd gebruik van de trampoline.
- Alle voorwerpen in de buurt van de trampoline kunnen gevaarlijk zijn, dus dat zou ook moeten schoongemaakt.
- Pas op met losse kleding die verstrikt kan raken in de benen of armen.

- Bevestig geen vreemde elementen aan de trampoline.
- De trampoline mag alleen gebruikt worden als de springmat schoon en droog is.
- Een versleten of beschadigde mat moet onmiddellijk worden vervangen.
- Wees zeer voorzichtig bij het betreden van de trampoline. Het is niet toegestaan om er vanaf te springen en het als springplank te gebruiken opvallen.
- Zie "Oorzaken van ongevallen: omhoog en omlaag gaan" voor meer informatie.
- Raadpleeg een getrainde leraar voor meer informatie en documenten trampoline springen.

8. OORZAKEN VAN ONGEVALLLEN.

Salta: Zout mag niet op de trampoline. Landend op het hoofd of de nek (ook in het midden van de trampoline) risico op rug- of nekletsel. Dit kan tot verlamming leiden

en in extreme gevallen tot de dood. Letsel kan het gevolg zijn van ongecontroleerd naar voren vallen of achteruit.

Meerdere gebruikers op de trampoline: Het risico op letsel neemt toe als er meerdere zijn gebruikers springen tegelijkertijd op de trampoline en verliezen de controle over de sprongen. Jumpers kunnen botsen onjuist landen of van de springplank vallen. De kans op letsel is groter bij mensen die lichter en kleiner zijn dan groter en zwaarder.

Stijgen en dalen: Wees voorzichtig bij het stijgen en dalen. Trek uzelf niet overeind Stap niet op de veren terwijl u de hoes vasthoudt. Spring niet op de trampoline vanaf hoger gelegen plaatsen (ladder, dak, terras).

Spring niet van de trampoline op de grond, wat de eigenschappen ook zijn. Als ze plezier hebben op de trampoline

kleine kinderen, zorg voor hulp bij het op- en afstappen van de trampoline. Bij het naar beneden en naar boven gaan

de gebruiker moet zich aan het frame houden. Ga niet op de veerbehuizing staan.

Bij het afdalen naderbij komen

naar de rand van de mat, leun naar voren, pak het frame vast en klim dan op de grond of op de ladder.

Frames en veren: concentreer je bij het springen in het midden van de mat, dit verkleint de kans op blessures

landen tegen het frame of de veer. De borgvulling moet de frames en veren altijd volledig bedekken.

Voorkom klimmen en springen op de hoes, daar deze niet voor bedoeld is.

Sprongcontrole: Als u de controle over de sprong verliest, kan dit leiden tot letsel door een verkeerde landing

op een mat, frame, hoes vallen of van een springplank vallen. In gecontroleerde sprongen landt de springer op dit punt,

waaruit het stuitende. Voordat je begint met het trainen van moeilijke sprongen, beheers je basissprongen perfect.

Het gevaar van controleverlies ontstaat wanneer de springer moe is of probeert te springen

zijn capaciteiten overschrijden. Je knieën moeten op hun plaats zitten om de controle over je sprongen te herstellen

volledig opgetrokken.

Slecht onderhoud van de trampoline: Een slecht onderhouden trampoline verhoogt de kans op een ongeval. Er achter komen

de trampoline wat betreft scheuren, slijtage van de mat en veerhoes, scheefstaande frames of ontbrekende onderdelen,

losse of ontbrekende veren, algehele stabiliteit van de uitrusting. Voor elk gebruik moet de trampoline er zijn

gecontroleerd. Ontbrekende of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Tot compleet

de trampoline mag niet worden gebruikt voor renovatie.

Slecht weer: gebruik de trampoline alleen als het weer het toelaat. De natte mat is te glad om vast te zetten

springen. Bij vlagen of harde wind kunt u de controle over uw sprongen verliezen.

Onbeperkte toegang: Als de trampoline niet in gebruik is, maak deze dan vast zodat kinderen er op kunnen rusten

ze konden er niet zonder toezicht op spelen.

9. METHODEN OM ONGEVALLLEN TE VOORKOMEN.

Gebruikersrol bij ongevallenpreventie: Basiskennis van de trampoline is essentieel

voor jouw veiligheid. Alle gebruikers moeten eerst leren hoe ze laag kunnen regelen springt, leer de basiscombinaties en landingsposities. Gebruikers moeten het begrijpen

Blz.6

6

waarom het belangrijk is om het springen te beheersen voordat je geavanceerde springtechnieken introduceert.

Gecontroleerd springen betekent opstijgen en landen op dezelfde plaats. Lees de "Basic

springtechnieken 'of haal materiaal van een gediplomeerde springtrainer.

De rol van supervisors bij ongevallenpreventie: Supervisors moeten bekend zijn met de regels

veiligheid en in staat zijn om ze toe te passen. Het is de verantwoordelijkheid van de promotor om toe te kennen

tastbare tips voor mensen die de trampoline gebruiken. Als hij geen adequate zorg kan bieden

de trampoline moet worden gedemonteerd en vastgezet of afgedekt met een zeil dat moet worden bevestigd met een ketting en hangsloten. De begeleider is verantwoordelijk voor het aanbrengen van badges op de trampoline
waarschuwingen en gebruikers kenden de veiligheidstips en instructies.

10. BELANGRIJKE GEBRUIKSAANWIJZING.

Spring niet te lang, vermoeidheid vergroot de kans op een ongeluk.

Om veiligheid en plezier te garanderen, moet de gebruiker het dragen tijdens het springen

T-shirt, sportbroek, sokken of om op blote voeten te springen. Beginners zouden moeten

kies voor een lange broek en bekledingen met lange mouwen om snijwonden en wrijving te voorkomen.

Lees meer over stijgen en dalen in het hoofdstuk "Opgaan en dalen", in de subsectie:

"Oorzaken van ongelukken" Begin met makkelijke sprongen, introduceer ingewikkelde sprongen

onder toezicht van een gecertificeerde trainer. De supervisor of trainer dient aandacht te besteden aan techniek

springt, niet naar hun hoogten. Spring alsjeblieft nooit alleen op de trampoline. Zie hoofdstuk:

Basis springtechnieken.

11. OPSTELLING VAN DE TRAMPOLINE.

De vrije ruimte rond de trampoline moet min. 8m. Aan de zijkanten mag er geen zijn andere objecten zoals takken, kabels, muren, hekken, zwembaden, schommels etc.

Om een veilig gebruik te garanderen, dient u ervoor te zorgen dat

- de trampoline staat op een vlakke, stevige, stroeve en vlakke ondergrond. Anders is het erg belangrijk

het kan leiden tot ongevallen,

- er is voldoende verlichting,
- Er zijn geen storende objecten in de buurt.

12. ONDERHOUD EN REINIGING.

Controleer de springplank regelmatig op beschadigingen en slijtage om hem waterpas te houden

veiligheid. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Totdat de schade is hersteld

het mag niet worden gebruikt.

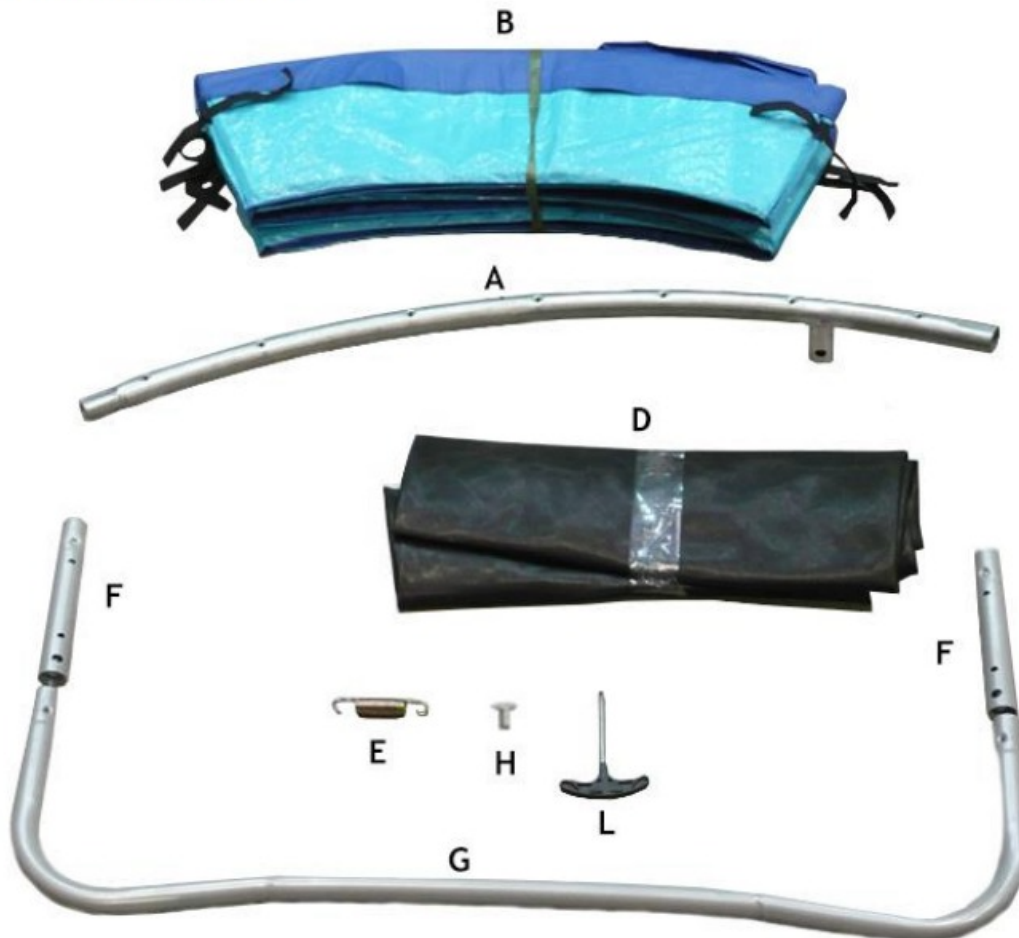
De springplanken zijn verzinkt. Er kan echter roest ontstaan in de voegen of onder de bekleding. Om dit te vermijden

Smeer regelmatig de openingen van veerframes en verbindingpunten met vaseline of een ander geschikt middel

hiervoor met vet. Dit verlengt de levensduur van het frame.

Maak de trampoline schoon met een zachte doek. Gebruik geen schuurmiddelen of andere middelen reinigingsmiddelen.

14. LIJST MET ITEMS.



Blz.8

8

15. MONTAGE.

Raadpleeg de onderdelenlijst om onderscheid te maken tussen componenten.

Opmerking: er zijn twee volwassenen met een goede fysieke conditie nodig.

Gekleed voor uw veiligheid

met de juiste schoenen en kleding. Het niet opvolgen van de instructies kan tot ongevallen leiden.

1. Steek de extensions in het been en draai ze stevig in elkaar. Afhankelijk van het model zijn er 3 tot 6 poten.



2. Verbind de bovenste staven van het frame met elkaar om een grote cirkel te vormen. Om de laatste twee elementen samen te voegen er zijn twee mensen nodig. De andere persoon moet beide tegenoverliggende uiteinden stevig vasthouden.



Blz.9

9

3. Schroef de kozijnelementen vast met de korte schroeven.



4. Zet de poten in het frame. Draai de pootverlengingen met het frame.



Blz.10

10

5. Vouw de mat open met de naden naar boven in het midden van het frame. Bevestig de veren aan de driehoekige houder en het andere uiteinde aanhangwagen springt op het frame.

Bevestig de tweede veer precies tegenover de eerste, de volgende twee veren in het midden van de eerste twee, om een gelijkmatige spanning tussen de veren te garanderen.



6. Gebruik handschoenen om de veren te bevestigen om uzelf niet te verwonden.



Blz.11

11

7. Dek de veren af met een beschermmat.



8. Bevestig de hoes met de touwtjes aan het frame.



Blz.12

12

16. LIJST VAN ROOSTERELEMENTEN.



17. INSTALLATIE VAN HET VEILIGHEIDSRASTER.

Zie de onderdelenlijst om onderscheid te maken tussen items.

1. Verbind de onderste en bovenste gasbuizen met elkaar



2. Steek de gevouwen stang in de daarvoor bestemde beschermnet-tunnel (voorkant van de plastic hoes).



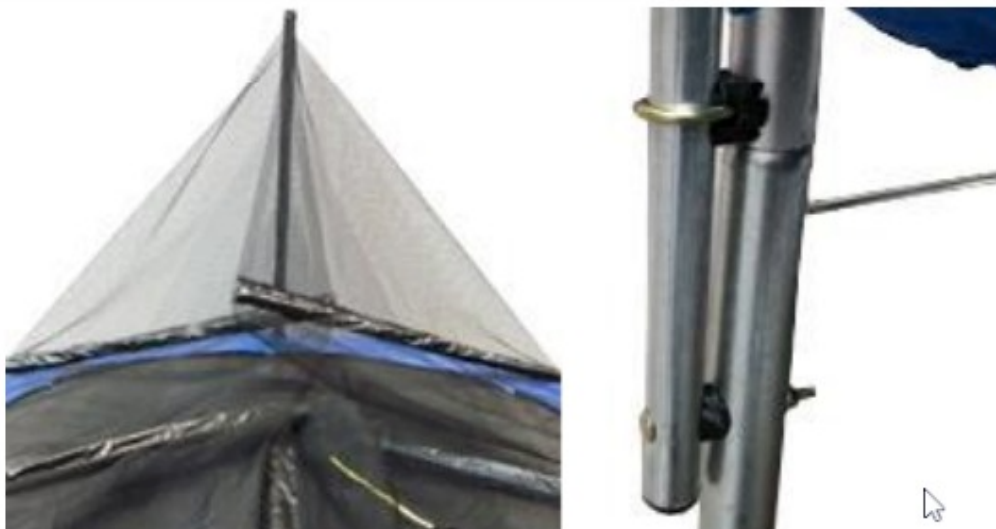
Herhaal deze stap voor alle spijlen (het beschermnet bevestigen). Wees voorzichtig met alle stokjes stevig verstoppt zitten in de tunnel en of de tunnel met palen aan de buitenzijde van het trampolinenet wordt geplaatst.

Blz.13

13

3. Bevestig een netpaal met de onderste beugel en plastic blokken aan de bovenkant van de voetstang.

Bevestig de bout met oog aan de poot, steek dan de netstang erdoor en draai de onderste bout vast.



4. Bevestig de overige gasbuizen op dezelfde manier. De nethaken moeten naar buiten hangen.



5. Bevestig de haken aan de driehoekige haak op de springmat. Onderaan de trampoline.



Blz.14

14

6. Sluit de netrits en sluit de invoerhaken. De supervisor moet voor gebruik controleer het slot en de haken.



18. TESTEN VAN DE TRAMPOLINE.

Na plaatsing van de trampoline is een veiligheidstest / veiligheidscontrole vereist:

De trampolines controleren:

- Zorg ervoor dat alle schroeven zijn aangedraaid met een schroevendraaier.
- Kijk onder de trampoline en zorg ervoor dat alle veren goed vastzitten aan de driehoeken mat houders.
- Schud de trampoline en controleer of het frame stabiel is en stevig vastzit. De ondergrond moet vlak zijn.
- Zorg ervoor dat de hoes de veren en het frame volledig bedekt en goed vastzit met riemen.

Vangnetcontrole:

- Controleer of de steunbalken goed vastzitten.
- Onderzoek het gaasmateriaal, gaasnaden en koppelmoffen moeten onberispelijk zijn.
- Controleer of de ritssluiting en de invoerhaken goed werken.
- Controleer of alle haken onder de trampoline in de driehoekige pallen vastzitten.

Als alle tests zijn gedaan, spring je 5 minuten in het midden van de springplank. Als de trampoline

Ze is er zeker van, gefeliciteerd, de trampoline is gemonteerd. Let altijd op de voorschriften

veiligheid en veel plezier met voorzichtig springen.

VOORZICHTIGHEID:

Mochten er onderdelen ontbreken of er zijn andere problemen, neem dan contact op met uw **dealer**. Gebruik niet

trampoline totdat het onderdeel is vervangen.

19. BASIS JUMP-TECHNIEKEN.

Omdat het risico op een ongeval groot is bij ongetrainde springers, is kalmte belangrijk

basis springtechnieken.

Blz.15

15

Basissprong

Begin vanuit een staande positie, voeten op schouderbreedte uit elkaar, ogen gericht op de mat.

We heffen onze armen op in een cirkelvormige beweging

Hef uw voeten bij elkaar en trek uw tenen naar beneden.

Bij het landen, voeten gestrekt tot schouderbreedte

Onderbrekingsmanoeuvre

Soms verliest de springer de controle over de sprongen.

Door deze manoeuvre kan de controle worden teruggebracht en herwonnen

balans. Begin met een basissprong. Trek bij het landen op je knieën. Dit is hoe de sprong breekt.

Spring op handen en knieën

Begin met een lage basissprong.

We landen op handen en knieën. Hou je rug recht.

Pas op voor een gelijkmatige landing op vier punten.

De springhoogte doet er niet toe

Spring op de knieën

Begin met een lage basissprong

We landen op onze knieën, lichaam licht gekanteld, rug recht, we houden onze armen in evenwicht.

We springen naar de basispositie en gooien onze armen naar voren.

Zittende sprong

We landen in een vlakke zithouding.

We houden onze handen naast onze heupen.

We keren terug naar de rechtopstaande positie en duwen onszelf met onze handen.

20. OPLEIDINGSPLAN.

Volg het trainingsschema om je basissprongen onder de knie te krijgen voordat je moeilijkere sprongen maakt.

Voordat u begint met trainen, moet u de veiligheidstips lezen om duidelijk te zijn wat betreft hun belang. De leidinggevende en de gebruiker dienen de gedragsregels grondig te bespreken

op de trampoline en functies van lichaamsdelen.

Blz.16

16

1e uur oefeningen

- Op en neer gaan - een schone techniek uitwerken.
- Basissprong - demonstratie en praktische oefeningen.
- Verlatingsmanoeuvre - demonstratie en praktische oefeningen.
- Spring op handen en knieën - demonstratie en praktische oefeningen.

2e uur oefeningen

- Herhaal het afgelopen uur.
- Kniesprong - demonstrerende en praktische oefeningen.
- Ga zitten - demonstratie en praktische oefeningen.
- Om in de routine te komen, begint u door in een zittende positie te springen en eindigt met op uw knieën te springen.

3e uur oefeningen

- Bekijk wat u de afgelopen uren heeft geleerd.

21. UITREKKEN OEFENINGEN.

Dagelijkse trampoline-oefeningen zijn goed voor uw algehele gezondheid.

Voordat je begint met trainen op de trampoline, moet je echter eerst wat rekoefeningen doen.

Rekoefeningen ontspannen en ontspannen uw spieren. Ze voorkomen meer ernstige spierschade

tijdens de training. Denk eraan om te beginnen met strekken na het opwarmen.

Enkele voorbeelden van dergelijke oefeningen worden hieronder gegeven. Je moet je licht voelen als je ze doet

Spierpijn. U kunt de intensiteit van uw training verhogen, maar niet zozeer dat u pijn voelt, dat zou u niet moeten doen

stop ook plotseling met trainen, dit kan leiden tot een spierbreuk. Elke oefening hoort erbij

voer 10 tot 20 seconden uit en adem langzaam en diep.

Kalf.

- Ga ongeveer 90 cm van de muur staan, strek uw linkerbeen 30 cm naar voren, buig beide knieën en ondersteun uzelf handen tegen de muur, de romp naar voren kantelend. Houd je hielen op de grond en draai je voeten lichtjes naar binnen (lage intensiteit).

- Houd uw rechterbeen gestrekt, beweeg uw linkerbeen 60 cm naar voren en leun leunend tegen de muur romp naar voren. Houd uw hielen op de grond en draai uw voeten lichtjes naar binnen (hoge intensiteit).

- Herhaal dezelfde oefening voor het andere kalf.

Onderrug, heupen, lies, dijspieren.

- Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar, leun vanuit uw heupen naar voren. Knieën licht gebogen.

Billen.

- Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar met uw knieën licht gebogen. Plaats uw linkerhand op uw heup, uw rechterhand boven uw hoofd en buig je lichaam naar links (lage intensiteit). Herhaal de oefening terwijl je naar rechts buigt bladzijde.

- Strek beide armen boven je hoofd, linkerarm trekt met je rechterarm, buig je lichaam naar links (lang intensiteit). Herhaal hetzelfde in de andere richting

Blz.17

17

De buitenkant van de dij.

- Ga plat op uw buik liggen en breng uw linkervoet met uw rechterhand tegen uw bil
- U kunt hetzelfde strekken terwijl u staat. Noch de dij, noch de romp mogen worden gekanteld

Vooruit.

- Herhaal dezelfde oefening voor het andere been.

De binnenkant van de dij.

- Ga op de grond zitten, leg je zolen tegen elkaar, druk je ellebogen naar beneden.
- Plaats uw voeten op een afstand van 90-120 cm en wijs ze naar buiten. Het ene been wordt gestrekt, het andere buig uw been bij de knie.
- Herhaal dezelfde oefening in de andere richting.

Achterkant van de dij.

- Buig een knie, houd het andere been recht, probeer met beide handen de toppen van je tenen aan te raken recht been.
- Herhaal dezelfde oefening in de andere richting.

Billen spieren.

- Ga op je rug liggen. Breng je knie naar je borst terwijl het andere been plat op de grond ligt. Hetzelfde kan worden gedaan terwijl u staat.
- Herhaal dezelfde oefening voor het andere been.

Scheenbeen.

- Plaats uw gewicht op één been en strek het andere been naar voren door uw voet op en neer te bewegen.
- Herhaal dezelfde oefening voor het andere been.

Blz.18

18

GARANTIE KAART

Productnaam:

Model type:

Verkoopdatum (volgens het aankoopbewijs):

GARANTIEVOORWAARDEN

1. De garantsteller is:

AP Onderdelen BV

Nijverheidstraat 8

6914AD Herwen

0316-750492

sales@vikingchoice.nl

2. De garantsteller geeft 12 maanden garantie op de trampoline en 2 jaar garantie op stalen elementen.

3. De garantieperiode begint op de datum van ontvangst van het gekochte product door de koper, samen met het aankoopbewijs en de kaart garantie.

4. De garantsteller zorgt voor een goede kwaliteit en een goede werking van het product.

5. De garantie dekt in het bijzonder alle geconstateerde fabricage- en materiaalfouten die de garantsteller kosteloos zal verhelpen.

Indien het wegnemen van het defect niet mogelijk is, zal de Garant het element vervangen door zoveel mogelijk identiek aan het onderdeel onderwerp van klacht.

6. De garantie dekt geen schade die niet het gevolg is van fabricage- of materiaalfouten, in het bijzonder: onderdelen

onderhevig aan natuurlijke slijtage tijdens het gebruik, de gevolgen van willekeurige gebeurtenissen, gebruik in strijd met de gebruiksaanwijzing,

als gevolg van slechte opslag en nalatigheid bij het onderhoud van het product.

7. De garantie dekt niet de gevolgen van onjuiste installatie van extra elementen, niet uitgevoerd door de verkoper,

defecten die het gevolg zijn van oneigenlijk gebruik, in het bijzonder misbruik, effecten ongevallen, schade als gevolg van ontwerpwijzigingen, herwerken en modificatiepogingen, schade als gevolg van nalatigheid van de Koper, in het bijzonder als gevolg van het niet naleven van de aanbevelingen in de handleidingen en aanbevelingen
Garantieverstrekker, schade veroorzaakt tijdens transport, de gevolgen van natuurlijke slijtage, contractuele boetes of vergoeding in verband met reparatie en kosten van gebruik van vervangende producten, daardoor gederfde winst onthulde gebreken.

8. De koper is verplicht het gebrek binnen 14 dagen na het ontstaan ervan te melden. Als het defect niet wordt gerapporteerd in de opgegeven

Binnen de gestelde termijn verliest de koper het recht op verdere garantieclaims. **Het gebruik van een defect product kan leiden**

schade en brengt het risico van een ongeval en letsel of overlijden met zich mee . Voor schade ontstaan tijdens

het gebruik van een defect product door de koper is niet verantwoordelijk.

9. De koper dient rechtstreeks een klacht in bij de garant. De koper betaalt de verzendkosten van de geadverteerde producten

aangegeven door de Garant. In geval van gerechtvaardigde klachten worden de kosten van levering aan de koper gedekt door de garant. Een toestand

behandeling van de claim is de indiening door de koper van een origineel en leesbaar aankoopbewijs en een garantiekaart.

De borgsteller zal persoonlijk of via zijn vertegenwoordiger het product inspecteren en een beslissing nemen op de klacht. Als

de klacht gerechtvaardigd is, zal de garant het defect verwijderen of het defectvrije product binnen 30 dagen na de datum van de inspectie leveren

gratis, waar:

- de keuze van de garantieservice (opheffen van het defect of vervanging) behoort toe aan de Garant,

- in elk geval zal de vervanging plaatsvinden in het geval van een voorafgaande dubbele reparatie,

- Tijdens het uitvoeren van de reparatie behoudt de Garant zich het recht voor om de materialen die bij de vervaardiging van het product zijn gebruikt, te vervangen door andere

- van vergelijkbare kwaliteit en bruikbaarheid,

- bij het aanbrengen van wijzigingen in het ontwerp is het toegestaan om te repareren in overeenstemming met de nieuwe technologie.

10. Indien de ingediende klacht als ongegrond wordt beschouwd, dient de Garant binnen 30 dagen na ontvangst van de kennisgeving

de klacht zal zijn standpunt schriftelijk uiteenzetten en gemotiveerd aan de koper. De data hierboven aangegeven

kan worden verlengd als het nodig is om onderdelen van buiten het grondgebied van de Republiek Polen in te voeren. Elk inhoudelijk geschil

garantiekaarten zijn onderworpen aan de Poolse wetgeving en zullen worden berecht door een gemeenschappelijke rechtbank die bevoegd is voor de zetel van de garant.

11. De garantieaansprakelijkheid vervalt bij: het aanbrengen van structurele wijzigingen, het schilderen van subassemblages, het verlies van de kaart

garantie of verkoopbewijs, eigendomsoverdracht van het product aan een andere persoon.

12. De borgsteller deelt mee dat in het geval van verkoop van het product aan de consument, in overeenstemming met de bepalingen van de wet van

Op 30 mei 2014 betreffende consumentenrechten, sluit deze garantie de rechten van de koper niet uit, beperkt of schorst deze niet

als gevolg van niet-conformiteit van het product met het contract.