

FI: GYMSPORT AIRTRACK VOIMISTELUALUSTA 3x1M

KÄYTTÖOPAS

Voimistelualustan paine vaikuttaa sen käyttötapaan. Paineen tulee olla riittävän korkea, jotta käyttäjä ei osu lattiaan, mutta kuitenkin niin pehmeä, että alustaa joustaa mukavasti alustulossa.

Suosittelut paine:

Käyttäjän paino	10 cm paksun alustan paine
20-30kg	70-80 mbar
30-60kg	70-100 mbar
60-90kg	100-140 mbar
90+kg	150 mbar



Alustan joustavuus riippuu sen paineesta. Mitä pienempi paine, sitä pehmeämpi alusta- Varo osumasta lattiaan!

Turvallisuusohjeet:

TÄRKEÄÄ: Airtrack-voimistelualusta ei ole lelu. Se on tarkoitettu mm. Cheerleadingin, voimistelun, trikkauksen ymv. harjoiteluun.

- Alusta ei sovellu alle 6-vuotiaille lapsille.
- Alustaa saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan
- Kenkien käyttö kielletty
- Älä hyppää tai laskeudu alle 20 cm päähän venttiileistä
- Etene vähitellen: Varmista, että hallitset perusasiat ennen vaikeampien liikkeiden harjoittelun aloittamista.

Ennen harjoittelun aloittamista varmista, että

- Alustan lähellä ei ole teräviä esineitä
- Alustan yläpuolella ei ole matalaa kattoa, puita, sähkölinjoja ja että alustan kaltevuus ei ylitä 5%
- Alusta asetetaan puhtaalle kuivalle pinnalle, pois seinien ja muiden esteiden lähetyviltä
- Alusta asetetaan aina käyttöalueelle ennen täyttööä, älä raahaa tai heitä alustaa. Nosta alusta aina kahvoista kiinni pitäen.

Paine

- Ilmakompressorin käyttö kielletty
- Tarkista alustan ilmanpaine ennen jokaista harjoituskertaa
- Varmistu alustan riittävästä paineesta välttääksesi osumasta lattiaan. Suositellut painearvot tämän ohjekirjan alussa.
- Harjoittele alustalla vasta kun kaikki kovat ja terävät pinnat lähistöllä on suojattu asianmukaisesti.

Käyttö ulkona

- Aseta pressu tai muu peite alustan alle ulkona
- Älä altista alustaa kuumuudelle tai auringon valolle
- Älä jätä alustaa ulos valvomatta, varmista että paine on tämän ohjekirjan arvojen mukainen.
- Älä altista alustaa sateelle tai lumelle, jolloin pinnasta tulee liukas ja vaarallinen, saattaa aiheuttaa loukkaantumisia.
- Tämä alusta ei ole kelluntalaite

Huolto ja puhtaanapito

- Älä koskaan pakkaa tai kuljeta alustaa märkänä tai likaisena.

- Alusta voidaan puhdistaa kostealla liinalla ja miedolla pesuaineella.
- Älä käytä vahingoittunutta tai vuotavaa alustaa.

VAROITUS

- Huomioi, että alustaa ei ole suunniteltu laskeutumisalustaksi
- Alusta saattaa liikkua käytön aikana, mikä voi aiheuttaa loukkaantumisia
- Akrobatiaharjoitteluun liittyy aina riski loukkaantumisesta
- Alusta ei estä loukkaantumisriskiä

Alustan kokoaminen ja pakkaaminen

Kokoaminen ja täyttö

1. Avaa patjan venttiili kiertämällä sitä vasemmalle ja kiinnitä pumppu siihen kääntämällä sovitinta oikealle. Pumppaa alustaan ilmaa. Alusta täyttyy muutamassa minuutissa.

2. Tarkista pumpun mittarista sopiva paineen määrä. Poista letku ja sulje venttiili. Tarkista paine ennen jokaista harjoituskertaa.

Mikäli alusta on liian kova, voit päästää ilmaa ulos painamalla alustan venttiilin keskiosaa.

Tyhjentäminen ja pakkaaminen

1. Alusta tyhjenee painamalla venttiiliin keskiosa pohjaan.

2. Rullaa alusta (keskiviiva alaspäin) ja kiinnitä remmin solki, niin patja pysyy rullalla.

Mahdollisia ongelmatilanteita

Patja vuotaa: Varmista, että venttiili on kunnolla suljettuna. Jos alusta vuotaa silti, siinä voi olla reikä. Pakkaus sisältää paikkaustarpeet.

Patja tyhjenee itsestään: Alustaa ei ole suunniteltu säilyttämään painetta pitkiä aikoja. Muutokset ilmanpaineessa voivat myös aiheuttaa muutoksia alustaan. Tarkista sopiva paine aina ennen jokaista harjoituskertaa.

Ilma pääsee ulos, kun pumpun irrottaa: Varmistu, että venttiilin tyhjennyspainike on ulosasenossa (kiinni) kun irrotat pumpun. Tyhjennyspainikkeen tulee olla pohjassa (auki) vain patjan painetta vähennettäessä tai tyhjennettäessä.

Alusta ei mahdu takaisin kantokassiin: Varmista, että keskiviiva on alaspäin ennen alustan rullaamista.

SE: GYMSPORT AIRTRACK LUFTGOLV TILL GYMNASTIK 3x1M

BRUKSANVISNING

Tjockleken på luftgolvet har en effekt på hur det kan användas. Trycket måste vara tillräckligt högt för att hindra användaren från att slå i golvet, men tillräckligt mjukt för en bekväm studs.

Rekommenderat tryck:

Kroppsvikt	10 cm tjockt luftgolvs tryck
20–30 kg	70–80 mbar
30–60 kg	70–100 mbar
60–90 kg	100–140 mbar
90+ kg	150 mbar



Luftgolvet studsformåga är beroende av dess tryck. Vid lågt tryck känns luftgolvet mjukare, men var noga med att inte slå i golvet!

Säkerhetsanvisningar:

VIKTIGT! Airtrack-luftgolvet är inte en leksak. Det är avsett för att träna cheerleading, gymnastik, tricking, m.m.

- Luftgolvet är inte lämpligt för barn under 6 år
- Endast en person åt gången får använda luftgolvet
- Det är förbjudet att användas med skor
- Hoppa inte och landa inte närmare än 20 cm från en ventil.
- Avancera successivt: Se till att uppnå grundläggande färdigheter innan du börjar med mer avancerade rörelser.

Innan du börjar träningen, se till att

- Det inte finns några vassa föremål nära luftgolvet
- Det inte finns några hinder ovanpå luftgolvet, till exempel lågt i tak, trån eller kraftledningar, och att det inte lutar mer än 5 %
- Luftgolvet ska placeras på en ren och torr yta, fri från väggar och andra hinder
- Luftgolvet ska alltid placeras på det området där det används, släpa inte på det och kasta det inte. Lyft alltid luftgolvet med hjälp av handtagen.

Tryck

- Det är förbjudet att använda en luftkompressor
- Kontrollera lufttrycket i luftgolvet före varje träningspass
- Säkerställ att lufttrycket är tillräckligt för att undvika att slå i golvet. Rekommenderade lufttrycknivåer finns i början av dessa bruksanvisningar.
- Träna med luftgolvet endast när alla hårda ytor i närheten är lämpligt skyddade.

Användning utomhus

- Placera en presenningsduk under luftgolvet utomhus
- Utsätt inte luftgolvet för värme eller solljus
- Lämna aldrig luftgolvet obevakat utomhus och se till att lufttrycket är enligt värdena i denna bruksanvisning.
- Utsätt inte luftgolvet för regn eller snö eftersom ytan kan bli hal och förorsaka olyckor.
- Detta luftgolv är inte en flytanordning

Underhåll och rengöring

- Packa inte och transportera inte luftgolvet när det är fuktigt eller smutsigt.
- Luftgolvet kan rengöras med en fuktig duk och mildt rengöringsmedel.
- Använd aldrig ett luftgolv som är trasigt eller som läcker.

VARNING!

- Observera att luftgolvet inte är utformat som en landningsmatta
- Luftgolvet kan röra sig under användningen, vilket kan leda till olyckor
- Akrobatikträning innebär alltid risk för olyckor
- Luftgolvet eliminerar inte risker för olyckor

Installation och nedpackning av luftgolvet

Installation och uppblåsning

1. Öppna madrassens ventil genom att vrida den till vänster och fäst pumpen i den genom att vrida adaptern till höger. Pumpa in luft i luftgolvet. Luftgolvet blir ifyllt inom några minuter.

2. Kontrollera lämpligt lufttryck med hjälp av pumpens mätare. Avlägsna slangen och stäng ventilen. Kontrollera lufttrycket före varje träningspass.

Om luftgolvet är för hårt kan du släppa ut lite luft genom att trycka på ventilens mellersta del.

Tömning och nedpackning

1. Luftgolvet töms genom att trycka på ventilens mellersta del ända till botten.

2. Rulla ihop luftgolvet (mittenlinjen nedåt) och fäst spännet så att madrassen förblir ihoprullad.

Möjliga problem

Madrassen läcker: Kontrollera att ventilen är ordentligt stängd. Om luftgolvet fortsätter att läcka kan det finnas ett hål i det. Förpackningen inkluderar ett reparationskit.

Madrassen blir mjukare efter ett tag: Luftgolvet är inte utformat att behålla trycket under en lång tid. Skillnader i temperatur och väder påverkar trycket i luftgolvet. Kontrollera lämpligt lufttryck före varje träningspass.

Luften går ur när pumpen tas bort: Kontrollera att ventilstiftet är i utåtläget (stängd) innan du lossar pumpen. Stiftet ska vara i botten (öppet) när man minskar på trycket i madrassen eller vid tömning.

Luftgolvet får inte längre plats i transportpåsen: Se till att mittenlinjen är nedåt innan luftgolvet rullas ihop.

ET: VÕIMLEMISMATT GYMSPORT AIRTRACK, 3x1 M

KASUTUSJUHEND

Võimlemismatti kasutusviisi mõjutab selle rõhk. Rõhk peab olema piisav, et mati kasutaja ei lööks ennast vastu põrandat, kuid samas nii pehme, et matt oleks maandumisel piisavalt vetruv.

Soovitav rõhk

Kasutaja kaal	10 cm paksuse mati rõhk
20–30 kg	70–80 mbar
30–60 kg	70–100 mbar
60–90 kg	100–140 mbar
90+ kg	150 mbar



Mati vetruvus sõltub rõhust. Mida madalam rõhk, seda pehmem on matt. Olge ettevaatlik, ärge lööge end vastu põrandat!

Ohutusjuhised

NB! Võimlemismatt Airtrack ei ole mänguasi. See on mõeldud näiteks ergutustantsuks, võimlemiseks, trikkide tegemiseks jms treeninguteks.

- Matt ei sobi kasutamiseks alla 6-aastastele lastele.
- Matti võib kasutada ainult üks inimene korraga.
- Matil ei tohi olla jalatsites.
- Ventiidest vähem kui 20 cm kaugusel hüppamine ja neisse kohtadesse maandumine on keelatud.
- Tegutsege samm-sammult: veenduge, et olete põhiasjad enne keerulisemate liigutuste harjutamist omale selgeks teinud.

Enne harjutustega alustamist

- Veenduge, et mati lähedal ei oleks teravaid esemeid.
- Veenduge, et mati kohal ei ole madalat lage, puid, elektriliine ja et mati kalle ei ületaks 5%.
- Asetage matt puhtale, kuivale pinnale, seintest ja muudest takistustest eemale.
- Viige matt enne õhuga täitmist kasutuskohhta, ärge vedage ega loopige seda. Tõstke matti alati käepidemetest kinni hoides.

Rõhk

- Suruõhukompressori kasutamine on keelatud.
- Kontrollige mati rõhku enne igit kasutuskorda.
- Veenduge, et matis oleks piisav rõhk, et te ei põrkuks vastu põrandat. Soovitavad rõhuväärtused leiata kasutusjuhendi algusest.
- Alustage matil harjutustega alles pärast seda, kui kõik lähedalolevad kõvad ja teravad pinnad on nõuetekohaselt kaitstud.

Mati kasutamine väljas

- Väljas kasutades pange mati alla present või muu kate.
- Ärge jätke matti kuumuse ega päikese kätte.
- Ärge jätke matti välja järelevalveta. Veenduge, et rõhk vastab kasutusjuhendis näidatud väärtustele.
- Ärge jätke matti vihma ega lume kätte, sest sel juhul muutub mati pind libedaks ja ohtlikuks ning võib põhjustada vigastusi.
- Matt ei ole mõeldud kasutamiseks ujumismadratsina.

Hooldus ja puhastamine

- Ärge pakkige matti kokku ega transportige seda märja või määrdununa.
- Matti võib puhastada niiske lapi ja õrna pesuvahendiga.
- Ärge kasutage viga saanud või lekkivat matti.

HOIATUSED

- Pidage meeles, et võimlemismatt ei ole mõeldud kasutamiseks maandumismatina.
- Matt võib kasutamise ajal liikuda, mis võib põhjustada vigastusi.
- Akrobaatikaharjutustega seondub alati vigastuste oht.
- Matt ei hoia ära võimalikke vigastusi.

Mati ülesseadmine ja kokkupakkimine

Ülesseadmine ja täitmine

1. Avage mati ventiil, keerates seda vasakule ja kinnitage pump selle külge, keerates adapterit paremale. Pumbake matti õhku. Matt täitub mõne minutiga.

2. Kontrollige pumba näidikult, kas rõhk on piisav. Eemaldage voolik ja sulgege ventiil. Kontrollige rõhku enne igat kasutuskorda.

Kui matt on liiga kõva, laske õhku välja, vajutades mati ventiili keskosa.

Õhu väljalaskmine ja kokkupakkimine

1. Õhu väljalaskmiseks vajutage ventiili keskosa alla.

2. Rullige matt kokku (keskjoon suunaga allapoole) ja kinnitage pannal, nii et matt jääb rulli.

Võimalikud probleemid

Matist lekib õhku. Veenduge, et ventiil on korralikult suletud. Kui matist lekib siiski veel õhku, võib selles olla auk. Pakendis on kaasas paikamistarvikud.

Matt tühjeneb iseenesest. Matt ei ole mõeldud pikaajaliseks rõhu hoidmiseks. Muudatused õhurõhus võivad põhjustada ka muudatusi mati rõhus. Kontrollige rõhku alati enne igat kasutuskorda.

Õhk väljub pumba eemaldamisel. Veenduge, et ventiili tühjendusnupp on pumba eemaldamisel välimises asendis (suletud). Tühjendusnupp peab olema all (avatud) ainult mati rõhku alandades või matti õhust tühjendades.

Matt ei mahu tagasi kandekotti. Veenduge enne mati kokkurullimist, et keskjoon on suunaga allapoole.

EN: GYMSPORT AIRTRACK GYMNASTICS MAT 3x1M

USER MANUAL

The thickness of our air track has an effect on how it can be used. The pressure in the air track needs to be high enough to prevent you from hitting the floor and soft enough for a comfortable bounce.

Recommended pressure

Body weight	10 cm thick air track
20-30kg	70-80 mbar
30-60kg	70-100 mbar
60-90kg	100-140 mbar
90+kg	150 mbar



The bounciness of the air track depends on the pressure. At low pressure the equipment feels nice and soft but be careful to not bottom out.

SAFETY

Important: This equipment is not a toy. It is a training equipment for gymnastics, cheerleading, tumbling, show groups, martial arts and tricking.

- This equipment is not suitable for children under 6 years.
- Do not allow more than one person at a time to use the equipment.
- Do not wear shoes while on our equipment for they may damage the surface.
- Do not jump or land closer than 20 cm to a valve.
- Assure basic skills are achieved before attempting more advanced skills.

Positioning and set-up

- Do not bring any sharp items on or close to the equipment.
- Never place equipment near overhead obstructions, such as low ceilings, trees or power lines, nor place the equipment on a slope greater than 5%.
- The area on which the equipment is placed must be clean, dry, flat and free of obstacles and walls.
- Always set up the equipment in the same area where you will be using it. Do not drag or throw it. Lift it by the handles and avoid scraping.

Pressure

- Do not use a compressor.
- Check the air pressure of the equipment before each training session.
- Assure that the equipment has enough air pressure to avoid bottoming out. Recommended air pressure levels can be found in this user manual.
- Use equipment only when all hard surfaces are protected with proper mats.

Outdoor

- When setting up the equipment outdoors, use a groundsheet to avoid damaging the equipment.
- Do not expose equipment to heat, including heat from exposure to the sun.
- Never leave equipment outside unattended and keep the air pressure under the maximum values found in this guide.
- Do not use the equipment in the rain or snow. Surface will be slippery which can cause injuries.
- The equipment is not a flotation device.

Maintenance

- Never pack, store or transport the equipment when it is moist or dirty.
- The equipment can be cleaned with water and soft soap. Do not use industrial cleaning products.
- Do not use the equipment when it's damaged, leaking or when parts are worn or missing.

Warnings

- Be aware that our equipment is not designed as a landing mat.
- Equipment may move during use which could result in serious injury.
- All users of this equipment assume this risk of serious injury.
- Mats cannot and do not eliminate hazards.

SETTING UP & PACKING UP

Set-up

1. Open the grey valve by twisting it to the left. And attach the pump by twisting the adapter to the right. When fully inflated remove the hose. The equipment should not release air.
2. Check the pressure or jump on the equipment to test if the pressure is up to your standards. If so, close the grey valve. Check the pressure before each training.

If the equipment is too hard, release some air by pressing the pin inside the valve.

PACK UP

1. Deflate the equipment by simply pressing the pin inside the grey valve. The equipment should deflate.
2. Roll up the equipment and store it. When rolling up the Air Track, make sure that the center line is facing down.

Possible problems

Does your equipment seem to be leaking?

Make sure all valves are closed properly. Always make sure the pin inside the valve is closed before closing it. The package includes a repair kit in case the equipment gets a puncture.

The AirTrack is getting soft after a while.

Air tracks are not designed to maintain their pressure overnight. Differences in temperatures and weather influence the pressure inside the equipment. Make sure to set the pressure to your preferences before each training.

When I detach the blower from the equipment all the air goes out

Make sure the pin inside the valve is closed (pin out) before attaching the pump. The pin should remain closed (pin out) during inflation and usage. Only open the valve (pin in) when adjusting pressure or deflating.

Can't fit the equipment in the bag?

When rolling up the Air Track make sure that the center line is facing down.