

TRAMPOLÍNA Ø 100 cm

Model B6212-40

CZ

NÁVOD K POUŽITÍ

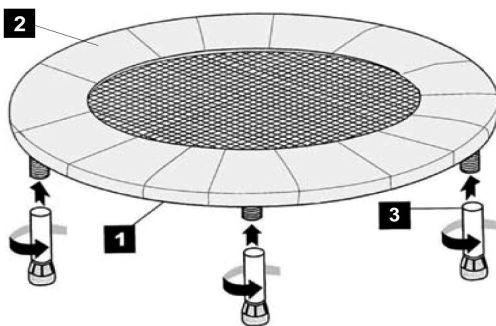
Vážení zákazníci,

děkujeme Vám za Vaši důvěru, kterou jste nám projevili nákupem tohoto výrobku. Tento návod k obsluze je součástí výrobku. Obsahuje důležité pokyny k uvedení výrobku do provozu a k jeho obsluze. Jestliže výrobek předáte jiným osobám, dbejte na to, abyste jim odevzdali i tento návod. Ponechte si tento návod, abyste si jej mohli znovu kdykoliv přečíst!

Sestavení:

(není třeba žádných nástrojů)

1. Přetočte trampolínu (1) vzhůru nohama. Všimnete si plastových záslepek, které kryjí nástavce se závitem. Tam přijdou našroubovat nohy. Vyměňte tyto záslepky a připravte si nohy.
2. Navlékněte kryt (2) okolo ocelového rámu a zakryjte jím pružiny.
3. Zašroubujte nohy (3) do nástavců.
4. Otočte trampolínu zpět a je připravena k použití.



DŮLEŽITÉ:

Ujistěte se, že jsou nohy bezpečně a pevně zašroubovány na svém místě před každým užitím trampolíny. Zkonzultujte se svým kondičním trenérem a lékařem zapojení na tomto cvičebním programu. Ujistěte se před začátkem cvičení, že je podlaha rovná, a že strop je dostatečně vysoko.

Pamatujte, že tato trampolína na aerobic nelze použít pro gymnastické, nebo akrobatické cvičení. Nepoužívejte tuto trampolínu na přemety a další gymnastické prvky.

JAK ZAČÍT:

Vždy se před cvičením pečlivě rozehejte. Alespoň pět minut se procvičujte, abyste zabránili natažení svalů. Pro začátek trénujte na aerobic trampolíne každý druhý den. Po pár týdnech cvičení začněte trénovat pět dní v týdnu. Načasujte si jednotlivé cviky, nebo kombinace cviků. Začnějte na minimálním počtu minut a postupně počet zvyšujte až do doporučeného maxima.

Po pečlivém seznámení se všemi cviky, buďte tvořiví a vytvořte si vlastní cvičební plán. Kombinujte různé cviky a k většímu potěšení z cvičení si pusťte jako doprovod muziku.

UŽIJTE SI ZÁBAVU!

Cvičte kdekoliv – doma nebo v kanceláři

Zvyšte vaši koordinaci, rovnováhu a pohyblivost

Protahujte a tvarujte vaše nohy

Spalujte kalorie při posilování vašeho kardiovaskulárního systému

Dobře si zacvičte v 15 minutách.

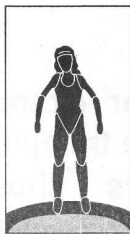
VAROVÁNÍ

- SESTAVENÍ JE NUTNÉ DOSPĚLOU OSOBOU
- MAXIMÁLNÍ ZATÍŽENÍ TRAMPOLÍNY JE 100 KG !!!

CVIČENÍ:

1. Nízký skok

– poskakujte nahoru pouze pár decimetrů. Držte chodidla 30 až 45 cm od sebe a lehce ohýbejte kolena při výskoku a dopadu. Cvičte: 1 - 3 min



3. Vysoký skok

– poskakujte 30 až 45 cm do výšky. Začínáte s chodidly u sebe a palci pokrčenými dolů na vrcholu každého výskoku. Roznožte při každém dopadu. Cvičte: 1 - 3 min



5. Jogging

– běhejte na místě. Zvedněte kolena vysoko a mávejte rukama. Čím výše budete zvedat kolena, tím bude cvičení lepší. Cvičte: 1-10 min



7. Rozpažující skoky

– začněte snožmo a s rukama podél těla. Vyskočte, vzpažte nad hlavu a roznožte do stran přibližně 60 cm. Při dopadu dejte ruce podél těla a nohy snožmo. Cvičte: 10 - 50 x



9. Twister

– vyskočte, zatímco vytočíte ruce, boky a horní polovinu těla doprava a koleno doleva. Po doskoku se vytočíte obráceně. Cvičte: 10 - 50 x



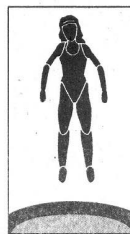
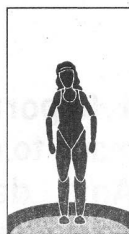
11. Vysoký a nízký kop

– lehce vyskočte a jednou nohou vykopněte vysoko, zatímco ruce máte na bocích. Po doskoku udělejte nízký kop (zhruba do poloviny výšky) druhou nohou. Pokračujte ve střídání kopů. Cvičte: 1 - 5 min



2. Jogging s činkami

– držte lehký pár činek. Běžte na místě, zvedejte kolena a pohybujte rukama do rytmu vašeho běhu. Cvičte: 30 sekund až 3 minuty



4. Střídavé zvedání činek

– držte činky ve výšce ramen. Zvedněte jednu činku nad hlavu na délku paže. Vyskočte a střídejte zvedání činek nad hlavu. Cvičte: 10 - 50 x



6. Boční a přední vzpřimování

– držte činky oběma rukama u pasu. Vyskočte a zvedněte činky do stran. Při dalším vyskočení zvedněte činky dopředu. Cvičte: 10 - 25 x



8. Skákání přes švihadlo

– Skákání přes švihadlo je výborné kardiovaskulární cvičení. Je mnohem více prospěšné při provádění na trampolíně. Cvičte: 30 sekund až 5 minut



10. Závaží na zápěstích a kotnících

– pro náročnější cvičení vyzkoušejte závaží na kotníky a zápěstí při cvičeních zde vyobrazených.



DŮLEŽITÉ:

1. **Důležité – Pravidelně kontrolujte stav trampolíny, abyste se ujistili, že není poškozená. Všechny poškozené díly by měly být okamžitě vyměněny.**
2. **Poznámka – Tento fitness nástroj je sestaven pro domácí užití a neměl by být používán jako hračka. Děti, by neměly být ke stroji pouštěny.**
3. **Tento fitness nástroj by měl být používán pouze v prostorech, kde je dost místa, aby mohla být cvičení prováděna správně. Nepoužívejte v malých prostorách, nebo v místnostech s nízkým stropem.**
4. **Důležité – Před začátkem cvičebního programu, by měla proběhnout konzultace o vhodnosti cviků s Vaším lékařem. Nadměrné nebo špatné cvičení může poškodit vaše zdraví.**

Varování!!!

- 1) Pouze pro jednu osobu
- 2) Skákejte uprostřed
- 3) Brýle, šperky a hodinky musí být sundány a kapsy vyprázdněny
- 4) Kryt a povrch skákačích ploch musí být kompletně suchý
- 5) Pozor na zdravotní rizika (zranění kotníku atd.)
- 6) Neskákat pod vlivem alkoholu, drog nebo s cigaretou
- 7) Provádějte pravidelné kontroly výrobku a měňte poškozené díly
- 8) Neskákat ve tmě
- 9) Je zakázáno lézt pod trampolínu
- 10) Neumísťujte žádné předměty pod trampolínu
- 11) Neskákat na trampolínu z jiných objektů
- 12) Trampolína musí být používána pouze na rovném, suchém povrchu
- 13) Trampolína, není určena pro veřejné využití (např. školní hřiště), je určena pouze pro domácí využití.

Vysvětlení symbolů z labelu na výrobku



- 1) Během používání trampolíny nekuřte
- 2) Skákejte bez bot
- 3) Neskákejte na trampolíně pokud jste těhotná
- 4) Neskákejte pokud máte problémy s vysokým krevním tlakem
- 5) Nedělejte žádná salta, přemety ani kotrmelce
- 6) Nesmí skákat více než jedna osoba.
- 7) Odstraňte veškeré ostré předměty, které by mohly trampolínu poškodit

Ochrana životního prostředí

Servis

V případě, že po zakoupení výrobku zjistíte jakoukoli závadu, kontaktujte servisní oddělení. Při použití výrobku se řiďte pokyny uvedenými v příloženém návodu k použití. Na reklamaci nebude brán zřetel, pokud jste výrobek pozměnili či jste se neřídili pokyny uvedenými v návodu k použití.

Záruka se nevztahuje

- na přirozené opotřebení funkčních částí výrobku v důsledku jeho běžného užívání
- na servisní zásahy související se standardní údržbou výrobku (např. čištění, výměna dílů podléhajících běžnému opotřebení)
- na závady způsobené vnějšími vlivy (např. klimatickými podmínkami, prašností, nevhodným použitím apod.)
- na mechanická poškození v důsledku pádu výrobku, nárazu, úderu do něj apod.
- na škody vzniklé neodborným zacházením nebo použitím výrobku v rozporu s návodem k obsluze, přetížením, použitím nesprávných nebo neoriginálních dílů, při použití nevhodného nebo neoriginálního příslušenství či nevhodných nástrojů apod.
- na škody vzniklé použitím neoriginálních adaptérů nebo na použití originálního adaptéru k jinému výrobku. Je vždy nutné dodržet vzájemnou kompatibilitu v rámci jednoho výrobku.

U reklamovaných výrobků, které nebyly řádně zabezpečeny proti mechanickému poškození při přepravě nese riziko případné škody výhradně majitel.

Dodavatel si vyhrazuje právo na případné změny v návodu k použití a neručí za možné tiskové chyby. Vyobrazení a popis se mohou lišit od skutečnosti v závislosti na modelu.