

Trampoline

EN DE CZ SK HU PL

100 cm, 137 cm





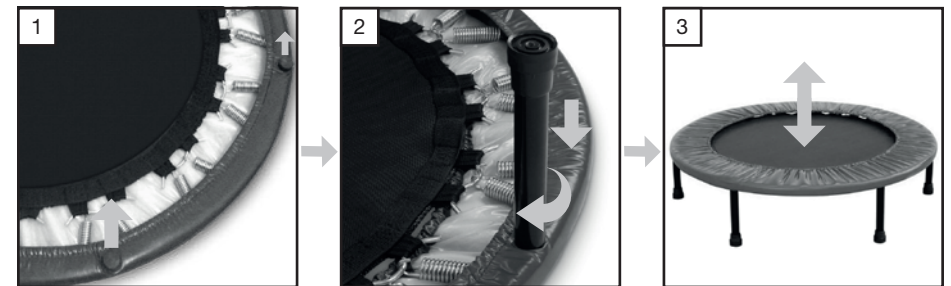
EN

Thank you for purchasing our product.

Before using this unit, please read this manual in order to avoid improper handling and use of the device.

Assembly instructions

1. Turn the trampoline over so that the jumping surface is up-side down.
 - You will notice there are plastic caps covering to threads where you should screw the legs. Remove these caps and discard.
2. Locate the trampoline legs and screw firmly using fingers.
3. Turn the trampoline back over and you are ready to jump.



WARNING:

- The trampoline is not a toy and is intended for adult use only.
- Consult a physician before you start jumping on the trampoline or any other physical training.
- Make sure the floor is level and that you have adequate ceiling height before beginning.
- Please retain all information for future reference.

Getting started

Always warm up thoroughly before starting your workout. Do at least five minutes of stretching and bending to help prevent muscle pulls and strains.

Begin by training every other day on the mini trampoline. After several weeks start training five days a week. Rebounding is best performed by timing each exercise or combination of exercises. Start gradually and continue step by step.

Remember how much fun was jumping on the bed when you were a kid? Exercising on a mini trampoline will bring you back to your childhood. This enjoyable exercise, also referred to as rebounding, is gentle for your joints while still giving a good workout. Your mini trampoline exercise routine can be as intense as you want it to be.

You will need some time to adjust to bouncing on a mini trampoline. One person may need a week to get used to balancing on a mini trampoline, while another may only need a day. You should wear comfortable, non-slip shoes. Some people prefer to go just barefoot. Be cautious, though, because exercising without wearing shoes may increase the likelihood of your foot injury.

When starting, as with any form of exercise, you should first do a warm-up. For a beginner, rebounding should be done at a slow-to-moderate pace. Only use the mini trampoline for a few minutes at a time to allow your muscles to get used to the exercise. The following five rebounding exercises will let you smiling and sweating at the same time.

Basic bounce

This exercise can be as difficult as you want, depending on the effort you put into it. Stand in the centre of the mini trampoline with feet slightly apart. This will be your basic starting stance for all rebounding exercises. Without lifting your feet off the mini trampoline, lightly bounce. If necessary, situate yourself near a sturdy object or wall that can help you with your balance. As you become used to bouncing, lift your feet off the trampoline a little. Increase the height of your bounce as you become more comfortable with this basic bounce.

Basic walk

This is a good warm-up and cool-down exercise. From basic starting stance, alternately lift your heels. Do not lift your toes off the trampoline. Swing your arms as you would while walking.

Basic jog

This exercise is a fun way to raise your heart rate. From a basic starting stance, alternately lift each foot an inch or two off the mini trampoline. Move your arms as you would while jogging.

Heel-toe bounce

This is an advanced exercise. Stand in the centre of the mini trampoline with your feet close together. Instead of doing a basic bounce, bring your left foot forward during the bounce, touching your heel to the surface. Briefly raise your left arm up in front of you as your heel touches the surface. Repeat this for the right foot.

Jumping jack bounce

This is another advanced exercise. From basic starting stance, bounce up. As you bounce, spread your feet apart (watch your footing) and bring your hands over your head. Compared to a regular jumping jack done on a hard surface, bouncing on a trampoline makes this exercise easier on the joints. These five exercises are just the beginning of your lifelong fun with rebounding. Each exercise can be varied by using different arm motions. To make each exercise bigger challenge, go faster or bounce higher. The basic jog can be jazzed up by adding an alternating side twist (moving only your lower body) to each step you take. As you become more comfortable with rebounding, you will naturally discover new exercises.

The English version of the manual is an exact translation of the original manufacturer's instructions. Images used in this manual are for illustrational purposes only and may differ from the actual product.

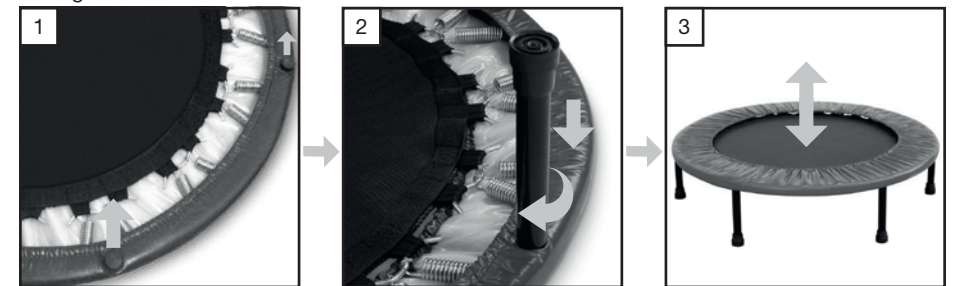
DE

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben.

Bevor Sie das Gerät benutzen, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, um sich mit allen Sicherheitshinweisen vertraut zu machen.

Anleitung zur Montage des Trampolins

1. Legen Sie das Trampolin umgekehrt mit der Springfläche nach unten.
 - Am Trampolinrand befinden sich Kunststoffdeckel, die Teile zur Befestigung von Füßen decken. Diese Kunststoffdeckel sind zu entfernen.
2. Legen Sie Füße ins Trampolin und schrauben Sie diese fest.
3. Wenden Sie das Trampolin mit der Springfläche nach oben und Sie können mit dem Springen anfangen.



Warnung:

- Das Trampolin ist kein Spielzeug und ist nur für Erwachsene bestimmt.
- Bevor Sie das Trampolin zu benutzen anfangen, konsultieren Sie Ihren Arzt, ob für Sie das Trampolinspringen geeignet ist.
- Versichern Sie sich vor dem Trampolinspringen, ob der Boden in der Ebene und von der Decke in ausreichender Entfernung ist, so dass sich niemand beim Springen an der Decke stoßen kann.
- Bitte, behalten Sie diese Anleitung für künftige Nutzung.

Wie soll man beim Trampolinspringen vorgehen.

Bevor sie zu springen anfangen, achten Sie stets auf ein ordentliches Aufwärmen. Führen Sie zuerst mindestens 5 Minuten Dehnübungen durch, um sich nicht zu überanstrengen oder Muskeln nicht zu überspannen.

Fangen Sie jeden Tag an, auf dem Trampolin zu trainieren. Nach einigen Wochen trainieren Sie 5 Tage in der Woche. Jede der von Ihnen ausgewählten Übungen (oder Kombinationen) für Trampolinspringens ist gut für eine bestimmte Zeit (z.B. eine Minute lang) durchzuführen. Fangen Sie allmählich an, und bauen Sie sich Ihren eigenen Trainingsweg.

Können Sie sich noch daran erinnern, wie unterhaltend es war, als Sie als Kind auf dem Bett sprangen? Das Turnen auf dem Trampolin bringt Sie zurück in Kinderjahre. Dieses amüsante Trampolinspringen, oft als Jumping bezeichnet, ist ein leichtes unterhaltendes Turnen, das jedoch wirksam ihr Fett verbrennt. Wie oft sie auf dem Trampolin turnen, liegt nur an Ihnen.

Es dauert eine Zeit, bis sie sich daran gewöhnen, oder bis sie es lernen, auf dem Trampolin richtig zu springen. Jemand lernt es ein Woche, ein anderer lernt es in einem Tag. Für das Springen sind bequeme und rutschfeste Schuhe geeignet. Jemand bevorzugt, auf dem Trampolin barfuß zu springen. Vorsicht, mit dem Barfußspringen kann das Risiko der Beschädigung von Fußsohlen

erhöht werden.

Bevor Sie mit dem Turnen anfangen, erwärmen Sie sich. Anfängern wird empfohlen, mit leichtem Tempo anzufangen. Fangen Sie mit leichtem Einschwingen, um Ihre Muskel für das Springen vorzubereiten. Folgende 5 Übungen zaubern Ihnen sicher ein Lächeln ins Gesicht und ganz bestimmt schwitzen auch schön dabei.

Grundlegendes Hüpfen

Diese Übungen können so schwer sein, wie sie wollen. Es hängt von Ihrer Anstrengung ab, die Sie entwickeln. Mit Beinen schulterbreit auseinander stellen Sie sich in die Trampolinmitte. Das ist Ihre Grundstellung für alle Springübungen. Fangen Sie mit dem Einschwingen, Füße verlassen nicht das Trampolin. Wenn es nötig ist, platzieren Sie Ihr Trampolin an ein festes Objekt, z.B. an eine Wand, die Ihnen hilft, Balance zu halten, beim Bedarf können Sie sich daran stützen. Wenn Sie sich an dieses leichte Einschwingen gewöhnt haben, können sie ein bisschen höher zu hüpfen anfangen. Je sicherer sie sich in diesem grundlegendem Springen fühlen, desto höher und höher sie nun springen können.

Grundlegendes Gehen

Es ist eine gute Übung zum Erwärmen oder zur Entspannung sowie zur Abkühlung, wenn Sie Ihr Springen beenden. Von der Grundstellung sind Fersen leicht zu heben - eine nach der anderen. Fußsohlen sind nicht außerhalb des Trampolins zu legen. Schaukeln Sie Ihre Arme, als wenn Sie schnell gehen würden.

Grundlegender Lauf

Diese Übungen sind amüsierend und bringen Ihren Kreislauf in Fluss. Versuchen Sie von der Grundstellung einen Fuß nach anderem zu heben. Bewegen Sie Arme, als wenn sie laufen würden.

Ferse, Spitze, aufspringen.

Diese Übung ist für Fortgeschrittene. Stellen Sie sich in die Trampolinmitte mit Fußsohlen nahe aneinander. Beim ersten Sprung legen Sie linken Fuß nach vorne, dass dieser die Springfläche vorne berührt. Beim anderen Sprung geben Sie den Fuß zurück, doch zugleich den rechte Fuß nach vorne und mit dem nächsten Sprung die Füße wieder wechseln. Arme sind so zu bewegen, damit diese gemeinsam mit Füßen laufen.

Hampelmann

Auch diese nächste Übung ist für Fortgeschrittene. Von der Grundstellung springen Sie so, dass Sie in Sprung Beine auseinander spreizen (achten Sie auf genügenden Raum!). Mit Händen machen sie eine Bewegung, als wenn Sie über dem Kopf klatschen möchten. Es ist ähnlich, als wenn sie den Hampelmann springen, doch auf dem Trampolin sind diese Übung einfacher.

Diese 5 Übungen können nur der Anfang Ihres Trampolinspringens sein. Jede Übung kann variabel sein, wenn sie ihre Arme anders bewegen. Um jede Übung schwerer zu machen, können Sie schneller und höher springen. Das grundlegende Gehen kann mit Seitentritten belegt werden. Wenn Sie sich im Springen sicher sind, können sie Ihre eigene Fußtritte oder Übungen entdecken.

Die deutsche Version der Anleitung ist eine genaue Übersetzung der Anleitung des Herstellers.

Die in diesem Handbuch verwendeten Bilder dienen nur zur Illustration und können nicht genau das Produkt entsprechen.

CZ

Děkujeme za nákup našeho výrobku.

Před použitím přístroje si prosím přečtete tento návod, vyhněte se tak neodborné manipulaci a zacházení s přístrojem.

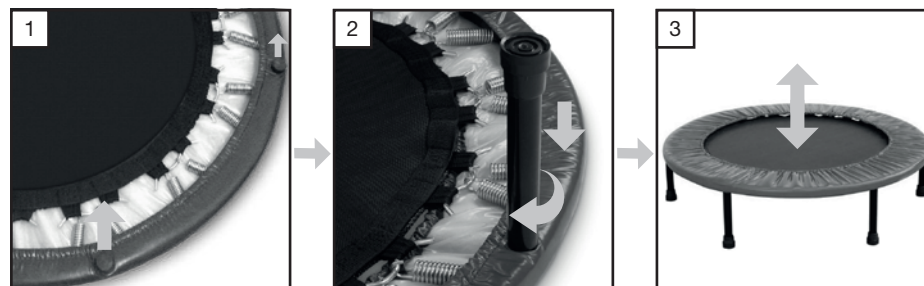
Návod k montáži trampolíny

1. Trampolínu otočte skákací plochou dolů, vzhůru nohama.

- Na okraji trampolíny jsou plastové kryty přikrývající část k připevnění tyček. Tyto plastové kryty odstraňte.

2. Tyčky umístěte do trampolíny a na pevně je našroubujte.

3. Otočte trampolínu zpět skákací plochou nahoru a můžete začít skákat.



Varování:

- Trampolína není hračka a je určena pouze pro dospělé osoby.
- Než začnete používat trampolínu, zkonzultujte se svým lékařem, jestli je pro Vás skákání vhodné.
- Před skákáním se ujistěte, že je podlaha v rovině a od stropu máte dostatečný prostor ke skákání.
- Prosíme, ponechejte si tento manuál pro budoucí použití.

Jak skákat

Předtím než začnete skákat, se vždy nejprve pořádně rozejděte. Nejdříve se minimálně 5 minut protahujte, aby, jste si nenatáhli nebo nenamohli svaly.

Začnete trénovat na trampolíně každý den. Po několika týdnech trénujete 5 dní v týdnu. Jumping je nejlépe prováděn načasováním každého cviku nebo kombinací cviků. Začněte postupně a vybudujte si svou vlastní cestu.

Pamatujete si, jak zábavné bylo skákání na posteli, když jste byli dětmi? Cvičení na trampolíně Vás vrátí zpět do dětských let. Toto zábavné cvičení, také označované jako Jumping, je lehká, zábavná forma cvičení, která však účinně spaluje tuky. To jak často budete cvičit na trampolíně je jen na Vás.

Bude to trvat nějakou dobu, než si zvyknete, nebo se naučíte na trampolíně správně skákat. Někomu to může trvat týden, zatímco někdo se to naučí během dne. Na skákání, by, jste měli nosit pohodlné, neklouzavé boty. Někdo preferuje skákání na boso. Pamatujte si však, že skákání na boso může zvýšit pravděpodobnost zranění chodidel.

Předtím než začnete, by jste se měli nejdříve zahřát. Začátečníci by měli začínat mírným tempem. Na chvíli si jen tak zvolna zaskákejte, aby se Vaše svaly připravily na skákání. Následujících 5 cviků Vám určitě vykouzlí úsměv na tváři a určitě se u nich zapotíte.

Základní poskakování

Toto cvičení může být tak obtížné, jak chcete, záleží to na úsilí, které do něj vložíte. Stoupněte si doprostřed trampolíny s nohama mírně od sebe. Toto bude Váš základní postoj, pro všechny odrážecí cviky. Bez zvedání Vašich chodil z trampolíny se začněte zlehka odrážet. Pokud je to nezbytné, trampolínu umístěte k nějakému pevnému objektu, například ke zdi, která Vám pomůže udržovat balanc a můžete se jí přidržovat. Pokud jste si zvykli na toto lehké poskakování, začněte skákat trochu výš. Čím více si budete jistí v tomto základním poskakování, můžete skákat výše a výše.

Základní chůze

Toto je dobrý cvik na zahřátí a uvolnění či vychladnutí, když končíte se skákáním. Ze základního postoje začněte mírně zvedat paty jednu po druhé. Chodidla nedávejte ven z trampolíny. Pohupujte pažemi, jakoby jste šli svižnou chůzí.

Základní běh

Toto je zábavný způsob cvičení, jak rozproudit Váš krevní oběh. Ze základního postoje, zkuste zvedat jedno chodilo po druhém. Hýbejte pažemi, jako by jste běželi.

Pata špička odskočit

Toto je cvik pro pokročilé. Postavte se doprostřed trampolíny s chodidly blízko u sebe. Při prvním skoku dejte levou nohu dopředu, tak aby se dotkla skákací plochy vpředu. Druhým skokem vraťte nohu zpět, ale zároveň při skoku dejte dopředu pravou nohu a dalším skokem nohy opět vyměňte. Použijte i paže, tak aby šly stejně s nohama.

Skákací panák

Toto je další cvik pro pokročilé. Ze základního postoje skočte tak, že ve skoku roztáhnete chodidla od sebe (pozor jestli máte dost prostoru!) a rukama udělejte pohyb, jako by jste si chtěli tlesknout nad hlavou. Je to jako, když skáчете panáka, ale tento cvik je na trampolíně lehčí.

Těchto 5 cviků může být jen začátek Vašeho skákání na trampolíně. Každý cvik může být variabilní, když použijete jiný pohyb pažemi. Aby byl každý cvik těžší, skákejte rychleji a výše. Základní chůze může být oživena krokama do strany. Až si budete jistí ve skákání, můžete objevit svoje vlastní kroky či cviky.

SK

Děkujeme za nákup našho výrobku.

Před použitím přístroja si prosím přečítajte tento návod, vyhnite sa tak neodbornej manipulácii a zaobchádzaniu s prístrojom.

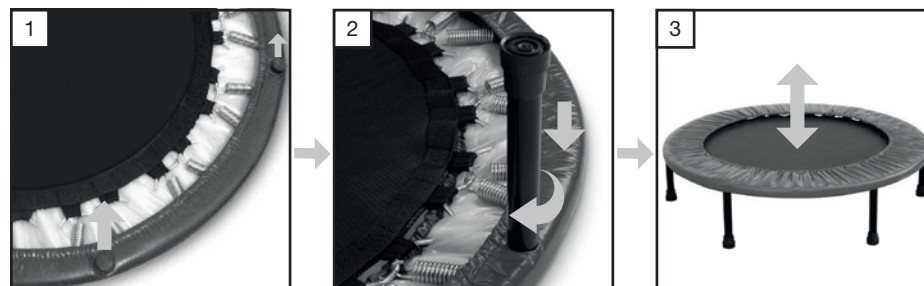
Návod na montáž trampolíny

1. Trampolínu otočte skákacou plochou dole, hore nohami.

- Na okraji trampolíny sú plastové kryty prikrývajúce časť na pripevnenie tyčiek. Tieto plastové kryty odstráňte.

2. Tyčky umiestnite do trampolíny a na pevno je naskrutkujte.

3. Otočte trampolínu späť skákacou plochou hore a môžete začať skákať.



Varovanie:

- Trampolína nie je hračka a je určená len pre dospelé osoby.
- Pred použitím trampolínu, konzultujte so svojím lekárom, či je pre Vás skákanie vhodné.
- Pred skákaním sa uistite, že je podlaha v rovine a od stropu máte dostatočný priestor na skákanie.
- Prosíme, ponechajte si tento manuál pre budúce použitie.

Predtým než začnete skákať, sa vždy najprv poriadne rozohrejte. Najskôr sa minimálne 5 minút preťahujte, aby ste si nenatiahli alebo nenamáhalí svaly.

Začnete trénovať na trampolíne každý deň. Po niekoľkých týždňoch trénujte 5 dní v týždni. Jumping je najlepšie vykonávaný načasovaním každého cviku alebo kombináciou cvikov. Začnite postupne a vybudujte si svoju vlastnú cestu.

Pamätáte si, ako zábavné bolo skákanie na posteli, keď ste boli deťmi? Cvičenie na trampolíne Vás vráti späť do detských rokov. Toto zábavné cvičenie, tiež označované ako Jumping, je ľahká, zábavná forma cvičenia, ktorá však účinne spaľuje tuky. To ako často budete cvičiť na trampolíne je len na Vás.

Bude to trvať nejaký čas, kým si zvyknete, alebo sa naučíte na trampolíne správne skákať. Niekomu to môže trvať týždeň, zatiaľ čo niekto sa to naučí počas dňa. Na skákanie, by ste mali nosiť pohodlné, nekĺzavé topánky. Niekto preferuje skákanie na boso.

Pamätajte si však, že skákanie na boso môže zvýšiť pravdepodobnosť zranenia chodidiel.

Predtým ako začnete, by ste sa mali najskôr zahriať. Začiatocníci by mali začínať miernym tempom. Na chvíľu si len tak zvolna Zaskáčte, aby sa Vaše svaly pripravili na skákanie. Nasledujúcich 5 cvikov Vám určite vyčarí úsmev na tvári a určite sa u nich zapotíte.

Česká verze návodu je přesným překladem originálního návodu výrobce.

Fotografie použité v manuálu jsou pouze ilustrační a nemusí se přesně shodovat s výrobkem.

Základné poskakovanie

Toto cvičenie môže byť tak ťažké, ako chcete, záleží to na úsilie, ktoré do neho vložíte. Postavte sa doprostred trampolíny s nohami mierne od seba. Toto bude Váš základný postoj, pre všetky odrážacie cviky. Bez zdvíhanie Vašich chodíl z trampolíny sa začnite zľahka odrážať. Ak je to nevyhnutné, trampolínu umiestnite k nejakému pevnému objektu, napríklad ku stene, ktorá Vám pomôže udržiavať balans a môžete sa jej pridržovať. Ak ste si zvykli na toto ľahké poskakovanie, začnite skákať trochu vyššie. Čím viac si budete istí v tomto základnom poskakovaní, môžete skákať vyššie a vyššie.

Základná chôdza

Toto je dobrý cvik na zahriatie a uvoľnenie či vychladnutí, keď končíte so skákaním. Zo základného postoja začnite mierne dvíhať päty jednu po druhej. Chodidlá nedávajte von z trampolíny. Pohupujte pažami, akoby ste išli svižnou chôdzou.

Základný beh

Toto je zábavný spôsob cvičenia, ako rozprúdiť krvný obeh. Zo základného postoja, skúste zdvíhať jedno chodilo po druhom. Hýbte pažami, ako by ste bežali.

Päta špička odskočiť

Toto je cvik pre pokročilých. Postavte sa uprostred trampolíny s chodidlami blízko pri sebe. Pri prvom skoku dajte ľavú nohu dopredu, tak aby sa dotkla skákacie plochy vpred. Druhým skokom vráťte nohu späť, ale zároveň pri skoku dajte dopredu pravú nohu a ďalším skokom nohy opäť vymeňte. Použite aj paže, tak aby išli rovnako s nohami.

Skákací panák

Toto je ďalší cvik pre pokročilých. Zo základného postoja skočte tak, že v skoku roztiahnete chodidlá od seba (pozor či máte dosť priestoru!) A rukami urobte pohyb, ako by ste si chceli tlesknout nad hlavou. Je to ako, keď skáčete panáka, ale tento cvik je na trampolíne ľahší.

Týchto 5 cvikov môže byť len začiatok Vášho skákanie na trampolíne. Každý cvik môže byť variabilná, keď použijete iný pohyb pažami. Aby bol každý cvik ťažší, skáčte rýchlejšie a vyššie. Základné chôdza môže byť oživená krokama do strany. Až si budete istí vo skákanie, môžete objaviť svoje vlastné kroky či cviky.



Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket.

Használat előtt kérjük olvassa el a használati útmutatót, így megelőzheti az eszköz helytelen használatát.

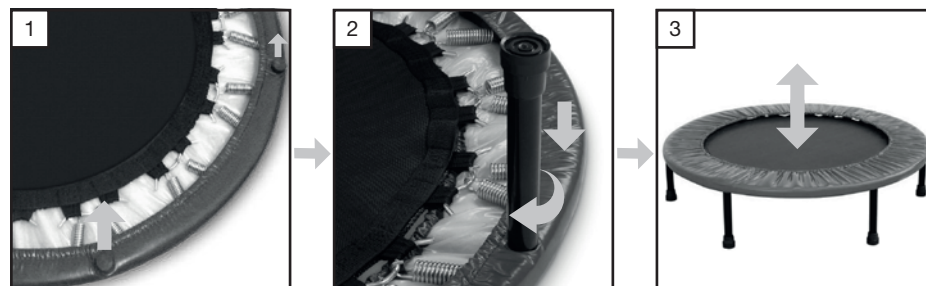
Trambulin építési útmutató

1. Fordítsa a trambulinT az ugráló felülettel lefele, lábaival fel.

- A trambulin oldalán műanyag tokok vannak a merevítőcsövek rögzítéséhez, Távolítsa el ezeket a tokokat.

2. Helyezze a merevítőcsöveket a trambulinba és szorosan rögzítse.

3. Fordítsa vissza a ugrálófelülettel felfelé és már ugrálhat is.



Figyelmeztetés:

- A trambulin nem játék és csak felnőttek használhatják.
- Használat előtt beszélje meg orvosával, hogy ajánlott e Önnek az ugrálás.
- Ugrálás előtt győződjön meg róla, hogy a trambulin egyenletes felületen van és kellő távolságra a teteje a fejétől.
- Kérjük, őrizze meg az útmutatót későbbi használatra is.

Hogyan ugrálni

Mielőtt ugrálni kezd, mindig melegítsen be jól. Először is, legalább öt percig nyújtson, így nem tudja meghúzni vagy túlterhelni az izmokat.

Kezdjen a trambulinon tornázni minden nap. Pár hét után tornázzon 5 napot. Sikeresebb lesz a torna, ha időzíti az ugrássorozatokat vagy a gyakorlatok kombinációit. Kezdje fokozatosan és építse ki a saját tornatervét.

Emlékezzon vissza milyen mulatságos volt az ágyon ugrándozni gyermekként. A trambulinon való edzés visszarepíti a gyermekkorába. Ez a vidám torna típus, amelyet jumpingnak is neveznek, egy könnyű torna, amely azonban nem kíméli a zsírokat. Hogy milyen gyakran fog a trambulinon tornázni csak Önön múlik.

Beletelik egy kis időbe, amíg megszokja hogyan kell a trambulinon helyesen ugrálni. Valakinek kell egy hét, de valaki szinte egy nap alatt belejön. Az ugráláshoz kényelmes és stabil cipőre lesz szüksége. Valaki mezítláb szeret ugrálni. Ne feledje azonban, hogy a mezítláb való ugrálás könnyebben vezethet sérüléshez.

Mielőtt tornázni kezdene, legjobb, ha bemelegít kellőképpen. A kezdők alacsonyabb tempval kezdhetnek. Egy ideig csak úgy szabadon ugráljon, hogy izmai bemelegedjenek és felkészüljenek

Slovenská verzia návodu je presným prekladom originálneho návodu výrobcu.

Fotografie použité v návode sú len ilustračné a nemusia sa presne zhodovať s výrobkom.

az ugrálásra. A következő 5 gyakorlat biztosan mosolyt csal az arcára és biztosan meg is izzad közben.

Alap ugrálás

Ez a gyakorlat annyira lesz kemény, amennyire azt szeretnénk, attól függően, hogy mekkora erőfeszítést tesz bele. Álljon a trambulín közepén, lábak kissé egymástól. Ez lesz a kiindulási pozíció minden elrugaszkodó gyakorlathoz. Felemelkedés nélkül a trambulínban kezdjen gyengéden elrugaszkodni. Ha szükséges, helyezze a trambulint szilárd tárgy közelébe, például a fal közelébe, amely segít fenntartani az egyensúlyt. Ha megszokta az egyszerű ugrálást, kezdhet egy kicsit magasabba ugrani. Minél biztosabb lesz ebben az alap ugrálásban, annál magasabbra tud majd a továbbiakban ugrni.

Alap járás

Ez a gyakorlat nagyon jó bemelegíteni vagy lenyújtani a tornát, ha már befejezte az ugrálást. Az alap pozícióból kiindulva kicsit emelje a sarkait egyiket a másikhoz. A lábaival ne lépjen ki a trambulinból. Kezeivel segítse a mozdulatokat, mintha sétálna.

Alap futás

Ez egy vidám módszer, hogy pezsdítsuk fel a vérkeringésünket. Az alap pozícióból kezdje felemelni az egyik lábát a másik után. Mozgassa karjait mint futás közben.

Sarok lábujjhegy ugrás

Ez a gyakorlat haladóknak való. Álljon a trambulín közepébe lábfejeivel közel egymáshoz. Az első ugrásnál tegye bal lábát előre úgy, hogy érintse az ugráló felületet elől. A második ugrással helyezze vissza lábát, de ezzel egyidőben helyezze előre jobb lábát, majd cserélgesse lábait. Használja kezeit is, hogy együtt mozogjanak lábaival.

Ugróiskola

Ez a gyakorlat haladóknak való. Az alap pozícióból ugorjon úgy, hogy szétteszi lábait egymástól (ellenőrizze, hogy elegendő helytel rendelkezik e) és kezeivel csináljon olyan mozfutatot, mintha tapsolni szeretne a feje felett. Olyan mintha ugróiskolát ugrana, de ez a gyakorlat sokkal könnyebb.

Ez az 5 gyakorlat lehet csak a kezdet Önnek a trambulínon való ugrálásban. Az összes gyakorlatot variálhatja, ha más mozdulatokat végez kezeivel. Hogy nehezebb legyen egy gyakorlat, ugráljon magasabbra és gyorsabban. Az alap ugrálást kiegészítheti lépésekkel oldalirányba. Ha már bitos lesz az ugrálásban saját gyakorlatokat is kitalálhat.

A magyar használati utasítás a gyártótól kapott verzió pontos fordítása.

A kézikönyvben használt fényképek csak illusztrációk, nem egyeznek meg pontosan a termékkel.

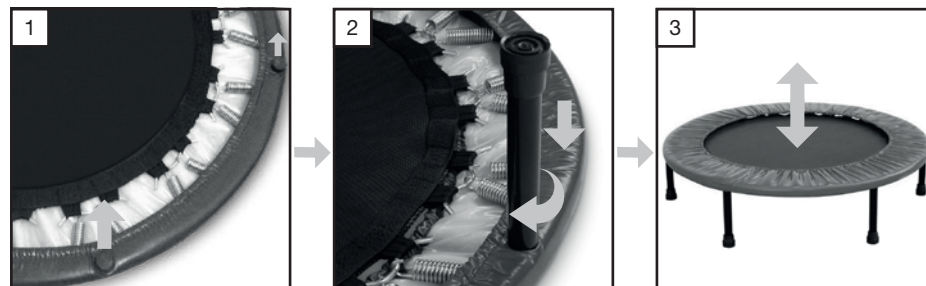
PL

Dziękujemy za zakup naszego produktu.

Przed użyciem prosimy starannie przeczytać tę instrukcję.

Instrukcja montażu trampoliny

1. Trampolinę obrócić powierzchnią odskoczni w dół, do góry nogami.
 - Na obrzeżu trampoliny znajdują się plastikowe osłony pokrywające części do mocowania słupków podstawy. Osłony te należy usunąć i wyrzucić.
2. Słupki wstawić w gniazda mocowania i dokręcić je do oporu palcami.
3. Trampolinę odwrócić z powrotem powierzchnią odskoczni w górę. Można przystąpić do skakania.



Ostrzeżenie:

- Trampolina nie jest zabawką, przeznaczona jest tylko dla osób dorosłych.
- Przed przystąpieniem do użytkowania trampoliny, należy sprawdzić, czy stan zdrowia potencjalnego użytkownika pozwala mu na korzystanie z trampoliny.
- Przed przystąpieniem do wykonywania skoków należy upewnić się, czy podłoże jest płaskie i równe oraz czy odległość pomiędzy odskocznią a sufitem pozwala na wykonywanie skoków.
- Niniejsza instrukcje należy przechować do celu jej ponownego wykorzystania.

Jak skakać

Przed przystąpieniem do wykonywania skoków, należy wykonać właściwą rozgrzewkę. Przez minimum 5 minut należy wykonywać ćwiczenia rozciągające, zapobiegające późniejszemu naciągnięciu mięśni.

Trening na trampolinie wykonywać codziennie. Po kilku tygodniach trenować 5 dni w tygodniu. Jumping, czyli skakanie jest najwłaściwiej prowadzony poprzez umiejscowienie w czasie każdego ćwiczenia lub kombinacji ćwiczeń. Zestaw ćwiczeń należy budować stopniowo i stworzyć własny program treningowy.

Pamiętacie zapewne ile zabawy w czasach dziecięcych dostarczało skakanie na łóżku. Ćwiczenia na trampolinie przywrócą wspomnienia z lat dziecięcych. To zabawowe ćwiczenie, nazywane również jumpingiem, to przyjemna, zabawna forma treningu, która skutecznie spala tłuszcz. Częstotliwość ćwiczenia na trampolinie zależy tylko od chęci.

Nauka poprawnego skakania na trampolinie wymaga czasu. W jednym przypadku zajmie to tydzień, w innym wystarczy na to jeden dzień. Do skakania należy zakładać wygodne obuwie z antypoślizgową podeszwą. Niektórzy wolą skakać boso. Należy jednak pamiętać, że skakanie boso może zwiększyć prawdopodobieństwo zranienia (uszkodzenia) stóp.

Przed przystąpieniem do treningu należy najpierw przeprowadzić rozgrzewkę. Początkujący nie powinni narzucać sobie zbyt dużego tempa. Wystarczy przez chwilę wykonywać niewielkie podskoki mające na celu przygotowanie mięśni do wykonywania skoków. Poniżej przedstawionych 5 ćwiczeń na pewno wywoła uśmiech na twarzy i na pewno przy ich wykonywaniu wystąpi przyjemne zmęczenie.

Podskoki podstawowe

Stopień trudności tego ćwiczenia można zwiększać w sposób indywidualny, uzależniony jest od starań włożonych w wykonanie ćwiczenia. Stań w niedużym rozkroku na środku trampoliny. To będzie postawa podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach polegających na odbiciu się. Bez odrywania stóp od trampoliny rozpocząć delikatne odbijanie się. Jeżeli będzie to konieczne, trampolinę należy ustawić przy obiekcie stałym, np. przy ścianie, która pomoże utrzymywać balans i umożliwi przytrzymywanie się ściany. Po przyzwyczajeniu się do wykonywania niewielkich podskoków, należy przystąpić do wykonywania skoków wyższych. Po uzyskaniu pewności w wykonywaniu skoków podstawowych, można przystąpić do skakania wyżej i wyżej.

Chód podstawowy

To jest dobre ćwiczenie dla rozgrzewki i rozluźnienia, a także do schłodzenia organizmu po zakończeniu treningu. W pozycji podstawowej delikatnie podnosić pięty na zmianę. Stopy nie wystawiać poza obrys trampoliny. Poruszać rękoma jak podczas szybkiego marszu.

Bieg podstawowy

To jest zabawowy sposób ćwiczenia, mający na celu zwiększenie krążenia. Z podstawy wyjściowej, należy spróbować podnoszenia jednej stopy po drugiej. Rękoma należy wykonywać ruchy jak przy biegu.

Skok z pięty na palce

To ćwiczenie przeznaczone jest dla zaawansowanych. Należy stanąć na środku trampoliny ze stopami ustawionymi blisko przy sobie. Przy pierwszym skoku ustawić lewą nogę w pozycji wykrocznej, w taki sposób aby dotknęła odskoczni najpierw. Przy skoku drugim następuje powrót nogi lewej do pozycji, ale jednocześnie przy skoku do przodu wystawiona jest noga prawa i przy kolejnym skoku następuje zmiana nóg. W ćwiczeniu dołączyć ramiona, aby pracowały zgodnie z nogami.

Pajacyk

To jest kolejne ćwiczenie dla zaawansowanych. Z pozycji wyjściowej wyskoczyć tak, aby wzajemnie oddalić stopy od siebie (uwaga jeżeli jest wystarczająco dużo miejsca!) i wykonać rękoma ruch klaskania powyżej głowy. Jest to ruch skakania pajacyka, ale na trampolinie jest to o wiele łatwiejsze do wykonania.

Tych 5 ćwiczeń jest tylko wstępem do skoków na trampolinie. Każde ćwiczenie może być uzupełniane o inne elementy, na skutek zmiennego ruchu rąk. W celu zwiększenia stopnia trudności ćwiczeń, należy skakać szybciej i wyżej. Krok podstawowy może być uzupełniony o kroki wykonywane w bok. Po osiągnięciu pewności w wykonywaniu skoków, można wprowadzać swoje wymyślone kroki i ćwiczenia.



