

Upozornění:

- trampolína je určena pro domácí cvičení
- trampolína není hračka, zabezpečte jí proti používání dětmi
- pro cvičení na trampolíně potřebujete dostatečně velký prostor
- nepoužívejte v místnostech s nízkým stropem
- před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem
- nadměrný nebo nesprávný trénink může poškodit Vaše zdraví

VAROVÁNÍ

- při rozbalování trampolíny nejprve rozbalte hrany krabice ze všech stran, aby nedošlo k poškození límce o hliníkové spony
- na trampolíně může najednou cvičit jen jedna osoba
- skákejte ve středu trampolíny
- nezkoušejte dělat přemety
- před cvičením si sundejte brýle, šperky a hodinky
- skákací plocha i okraje trampolíny musí být suché
- neskákejte pod vlivem alkoholu nebo s hořící cigaretou
- pravidelně kontrolujte, zda není trampolína poškozená; vždy neprodleně vyměňte poškozené části
- neskákejte za tmy
- nepokládejte na trampolínu žádné předměty
- neskákejte na trampolínu z jiných předmětů
- používejte trampolínu ve vodorovné poloze

TRAMPOLÍNA

průměr 100 / 120 / 140 cm



MERCO[®]
INTERNATIONAL

dovozce:

RADAN SPORT, Vrbenská 6, 370 31 České Budějovice
tel. 603 452 982, e-mail: obchod@mercoint.cz

Instrukce:

Trampolína pomáhá progresivními cviky upevnit Vaše zdraví v pohodlí Vašeho domova či kanceláře. Můžete jí použít všude, kde je vodorovná podlaha a dostatečně vysoký strop.

Seznam dílů:

- trampolína 1ks
- nožičky 6ks

Montáž:

- trampolínu otočte horní částí dolů
- našroubujte nožičky
- otočte trampolínu nožičkami dolů
- můžete začít cvičit

Před použitím:

Před začátkem cvičení zkontrolujte dotažení nožiček trampolíny. Pro cvičení je potřebná dobrá fyzická kondice. Nepoužívejte v místnostech s nízkým stropem. Trampolína není určena pro salta, přeskoky nebo jiné gymnastické a akrobatické cviky.

Jak začít:

Před cvičením důkladně prohřejte organismus. 5 minut protahování a rozhýbávání pomůže předejít natažení nebo přetržení svalů. Trénovat začnete obden, po dvou až čtyřech týdnech rozšířte trénink na 5 dní v týdnu. Začněte s minimální doporučenou dobou a postupně přidávejte až na horní doporučenou hranici.

Po dostatečném seznámení s cvičením ho můžete pozměnit a doplnit vlastními cviky. Kombinujte různé cviky, cvičte při hudbě a dopřejte si tak stále lepší odreagování od práce.

Cviky:

1. Nízké skoky
rozkročte nohy 30-45 cm od sebe a mírně pokrčte kolena skákejte jen několik málo cm nad trampolínou opakujte 1-3 minuty
2. Vysoké skoky
odrážejte se od trampolíny 30-45 cm vysoko při každém výskoku špičky prstů směřují dolů opakujte 1-3 minuty
3. Jogging
při skákání střídavě zdvihejte kolena a zapojte ruce čím vyš zvedáte kolena, tím více namáháte břišní svalstvo opakujte 1-10 minut
4. Skoky s roznožením
při odrazu mějte nohy u sebe a ruce připažené při každém výskoku rozkročte nohy a rozpažte při dopadu dejte opět nohy k sobě a připažte opakujte 10-50 krát
5. Twister
při výskoku natočte ruce a horní část těla doprava, kolena vytočte doleva při dalším výskoku vyměňte strany opakujte 10-50 krát
6. Vysoký a nízký výkop
při výskoku vykopněte jednu nohu, ruce dejte do pasu můžete střídát vysoký a nízký výkop opakujte 1-5 minut
7. Jogging s činkama
vezměte si 1,5 až 3 kg činky při skákání střídavě zdvihejte kolena a ruce opakujte 30 vteřin až 3 minuty
8. Střídavé zvedání činek
jednu činku držte ve výšce ramen, druhou zvedněte nad hlavu při skákání střídavě zvedejte obě činky opakujte 10-25 krát