



## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 12743 Trambulin markolattal inSPORTline PROFI 122 cm



\*A foot csak illusztráció.

# TARTALOM

SPECIFIKÁCIÓ.....	3
ÖSSZESZERELÉS.....	3
MARKOLAT ÖSSZESZERELÉS.....	4
HOGY KELL ELKEZDENI.....	6
GYAKORLATOK.....	7

Köszönjük, hogy termékünket választotta. Mindent megteszünk annak érdekében, hogy minden termékünk megfeleljen a legmagasabb minőségi előírásoknak. Büszkék vagyunk az általunk létrehozott kiváló edző eszközökre.

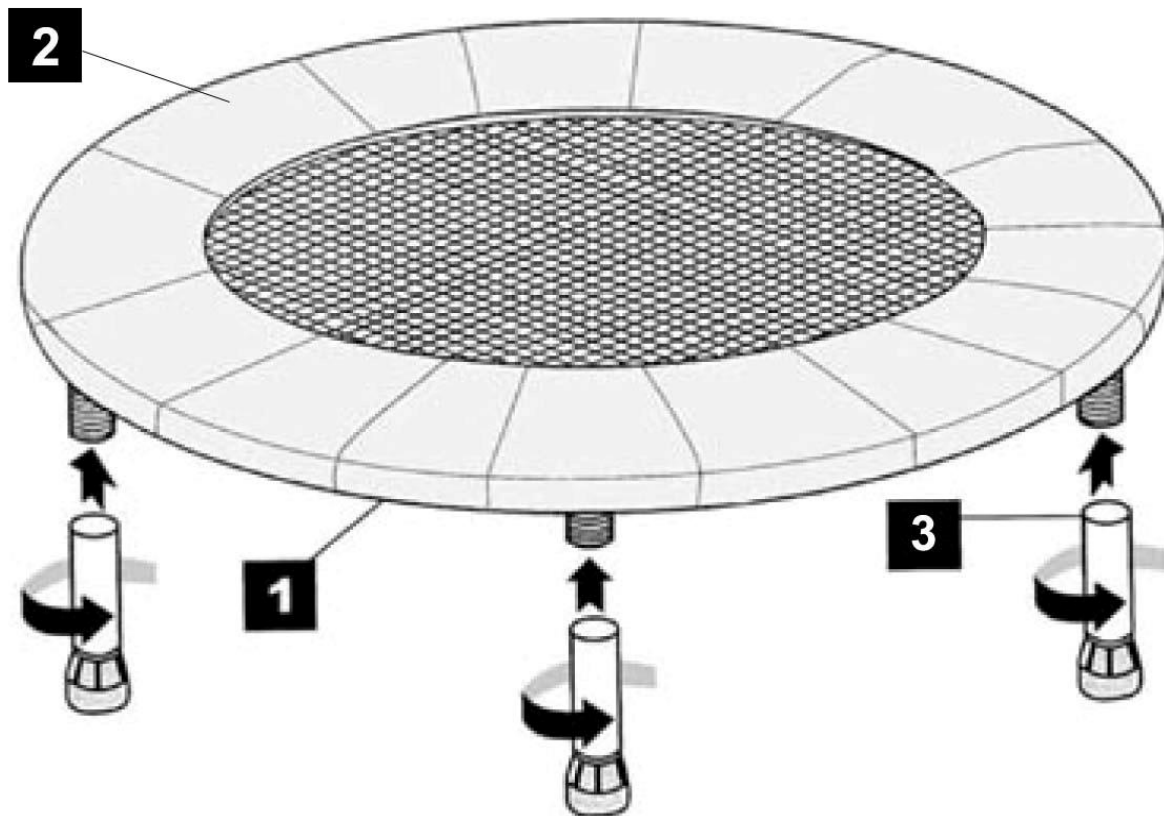
## SPECIFIKÁCIÓ

- **Átmérő:** 122 cm
- **Lábak száma:** 8
- **Terhelhetőség:** 110 kg

## ÖSSZESZERELÉS

(Szerszámot nem igényel)

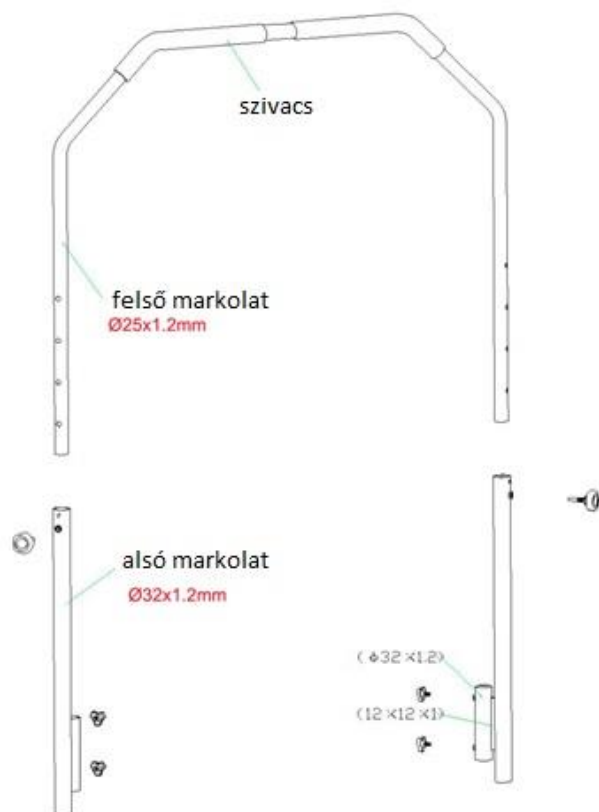
1. Fordítsa meg a trambulín szerkezetet (1) úgy, hogy az ugró felület fejjel lefelé legyen. A műanyag kupakokat távolítsa el ahova a lábak mennek.
2. Helyezze vissza a takarót (2) az acélkeret köré, és takarja le a rugókat.
3. Helyezze be a lábakat (3).
4. Fordítsa vissza a trambulint, és készen áll az ugrásra!



**FIGYELEM!** Az összeszerelést csak felnőtt ember végezheti.

# MARKOLAT ÖSSZESZERELÉS

1. A korlát 4 részből áll, amelyek lehetővé teszik a korlát magasságának beállítását.



2. 2. Csúsztassa be a trambulín lábait a fogantyú alsó részeire.



- 3 Csavarozza a trambulín lábát a fogantyú aljára, ahogy az a képen látható, és húzza meg őket két háromszög csavarral.



4. Csatlakoztassa egymáshoz a fogantyú alsó és felső részét, és rögzítse azokat a gömbcsavarral.



### **Fontos**

A lábak felszerelése előtt ellenőrizze a lábcsövek belső menetét. Ha úgy találja, hogy hiányzik a belső menet, húzza ki a gumi talpvédőt, az lehet a másik végén.

Használat előtt ellenőrizze, hogy a lábak megfelelően vannak-e csavarva.

A trambulín első használata előtt konzultáljon orvosával.

Mielőtt elkezdené, ellenőrizze, hogy a padló vízszintes-e és a mennyezet magassága megfelelő.

Ne felejtse el, hogy az aerobic trambulín nem használható gimnasztikai vagy akrobatikus mutatványokhoz.

## **HOGY KELL ELKEZDENI**

Minden használat előtt gondosan melegítsen be és nyújtson le.

Végezzen minimum 5 perces bemelegítő és nyújtó gyakorlatot hogy megelőzze az izomhúzódásokat, sérüléseket.

Minden második edzést kezdjen az aerobic trambulínon.

Néhány hét után hetente ötször végezzen edzést a trambulínon. A visszapattanást legjobban az egyes gyakorlatok vagy gyakorlatok kombinációjának ütemezése alapján lehet végrehajtani. Kezdje a minimális percek számával, majd fokozatosan növelje az ajánlott maximálisra.

Miután megismerte a gyakorlatokat, alakítsa ki saját edzésprogramját. Kombinálja a különböző gyakorlatokat, és végezze őket zenére, és még jobban élvezni fogja az edzéseket.

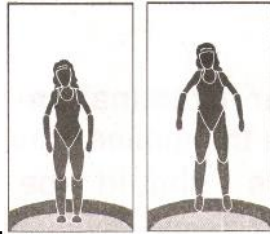
## JÓ MÓKA!

- Eddzen bárhol - otthon vagy irodában.
- Csökkentse az ízületek terheltségét.
- Javítsa a koordinációt, az egyensúlyérzékét.
- Formázza a lábait.
- Kalóriát égethet, miközben javítja a szív- és érrendszeri, valamint aerob képességeit.
- Vegyen részt egy 15 perces remek intenzív edzésen.

## GYAKORLATOK

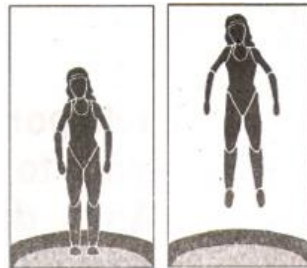
### Alacsonyan ugrálás

Aprókat ugráljon. Tartsa a lábakat 12-18 hüvelyk távolságra egymástól, ugráskor és érkezéskor enyhén hajlítsa be a térdét. Végezze 1-3 percig.



### Magasan ugrálás

Ugráljon felfelé 12-18 hüvelykre. Páros lábbal ugráljon. Végezze a gyakorlatot 1-3 percig.



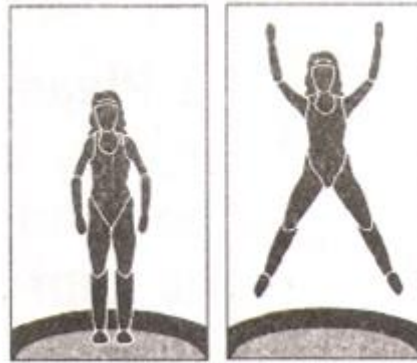
### Jogging

Joggingoljon egyhelyben. Emelje fel magasan a térdét, és határozottan mozgassa a karokat. Minél magasabbra emeli a térdét, annál jobban erősíti a hasizmokat. Edzés ideje: 1-10 perc



## Terpesz ugrás

Páros lábbal kezdje az ugrást, a kezei pedig oldalt legyenek. Ugráljon felfelé, mindkét kezét a feje fölé emelve, lábait pedig terpeszben kb 24 inch távolságra. Kezdő pozícióban érkezzen vissza az ugrófelületre. Végezzen el 10-50 ismétlést.



## Twister

Ugorjon felfelé, miközben a karokat, a csípőt és a felső testet jobbra fordítja, és a térd balra fordul. Visszaérkezésnél ellenkező irányba forduljon. Végezzen el 10-50 ismétlést.



## Felső rúgás/alsó rúgás

Aprókat ugrálva az egyik lábával magasra rúgjon, miközben a kezét a csípőn tartja. A visszaérkezéskor végezzen alsó rúgást (körülbelül a fele akkorát mint az előző) a másik lábon. Folytassa a váltakozó felső és alsó rúgásokat. Teljesítés: 1-5 perc





## Jogging kézi súlyzóval

Tartsa a kezében egy könnyű súlyzót (1,5 kg - 2,5 kg). Egyhelyben járjon, térdek magasra emelve és a karokat ritmusra emelve. Teljesítés: 30 másodperc és 3 perc között



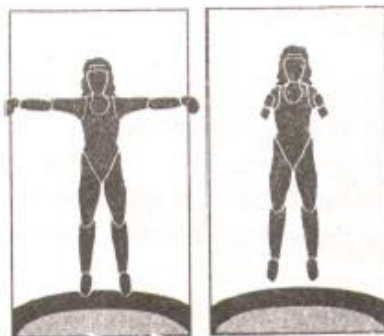
## Váltakozó súlyzóemelés

Tartsa magasra a súlyzó vállát. Nyújtsa ki az egyik súlyzót a kar teljes hossza felett. Ugrálj a lábadra, miközben a súlyzókat váltakozva a kar teljes hossza fölé tedd. Végezzen el: 1050 ismétlés



## Oldalsó és elülső tartás

Tartsa a súlyzókat mindkét karral egyenesen oldalt. Ugráljon páros lábbal, és emelje fel a súlyzókat oldalra. A következő visszaérkezéskor emelje fel a súlyzókat elülső tartásba. Végezzen 10-25 ismétlést.



## Ugrálókötelezés

A kötélugrás nagyszerű kardiovaszkuláris gyakorlat. Ez még aktívabb, ha trambulínon hajtják végre. Teljesítés: 30 másodperc és 5 perc között



## Boka-és csuklósúlyok

A nagyobb hatékonyság érdekében a gyakorlatok közben viseljen boka-és csuklósúlyokat.



1. Fontos – Ellenőrizze rendszeresen a trambulint, hogy nem sérült-e. A sérült alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
2. Kérjük, vegye figyelembe: Ez a fitness eszköz csak otthoni használatra alkalmas, és nem szabad játékként használni. Gyerekek csak felnőtt felügyelet mellett használhatják a terméket.
3. Ezt a felszerelést csak olyan helyen szabad használni, ahol elegendő hely van a helyesen bemutatott gyakorlatok elvégzéséhez. Ne használja zárt térben vagy alacsony mennyezetű helyiségekben.
4. Fontos - Az edzésprogram megkezdése előtt orvossal kell konzultálni. A túlzott vagy nem megfelelő edzés az egészséget károsíthatja.

## FIGYELEM

- Csak beltéren használja.
- Ugrálhat cipőben, de anélkül is.
- Egyszerre csak egy ember használhatja a trambulint.
- Középen ugráljon.
- Ne bukfencezzen a trambulínon.
- A szemüveget, ékszereket és órákat le kell venni, és a zsebeket ki kell üríteni.
- A védőknek és a matracnak teljesen szárazaknak kell lenniük.
- Ne ugráljon a trambulínon, ha megsérült vagy bármilyen egyéb egészségügyi problémája van, ami korlátozza a trambulínon végzett gyakorlatokat (pl. Boka sérülése).
- Ne ugráljon alkohol hatása alatt vagy cigaretta mellett. Ne fogyasszon ételt, italt edzés közben.
- Sötétben ne használja a trambulint. Ne ugorlájjon erős szélben. Rögzítse vagy szerelje szét a trambulint szeles körülmények között.
- Tilos a trambulínon alatti fekvés.

- A trambulinra semmilyen tárgyat ne tegyen.
- Ne ugráljon más tárgytól a trambulinra. Ne ugorjon a trambulinról közvetlenül a földre.
- A trambulint sima felületre kell helyezni a használatához. Tartson legalább 2 m távolságot a trambulin körül. Ne tegye a trambulint betonra, aszfaltra vagy más kemény talajra. Ne tegye játszótérek, hinták, csúszdák stb. közelébe.
- • Idővel a trambulin alkatrészeinek tartósságát veszélyezteti a napfény, az eső, a hó és a szélsőséges hőmérséklet ingadozás. Télen a trambulin károsodhat az eső, hó vagy a fagyos hőmérséklet miatt. Ajánlott a trambulint bent tárolni.
- Edzés közben tartson szünetet. Ne eddzen folyamatosan.
- Bármilyen módosítás (kiegészítők felszerelése) esetén csakis a gyártó utasításai szerint járjon el.
- Ellenőrizze, az összes rugócsatlakozás (rögzítőcsapok) épségét nehogy meglazuljanak edzés közben.
- Ellenőrizze, hogy a hevederek szorosan vannak-e rögzítve.
- Ellenőrizze az összes alkatrész (csavarok és anyák) kopását és sérüléseit. Győződjön meg arról, hogy egyetlen alkatrész sem hiányzik. Azokat az alkatrészeket azonnal cserélje ki.
- Ha el kell mozdítani a trambulint, akkor két személynek kell elvégeznie. Mozgatáskor emelje fel a trambulint kissé a talajtól és tartsa vízszintesen. Minden más elmozdításhoz szerelje szét a trambulint.
- **BÁRMILYEN ELMOZDÍTÁS UTÁN ELLENŐRIZZE, HOGY NEM SÉRÜLT E MEG A TRAMBULIN, MIELŐTT ÚJRA HASZNÁLJÁ.**