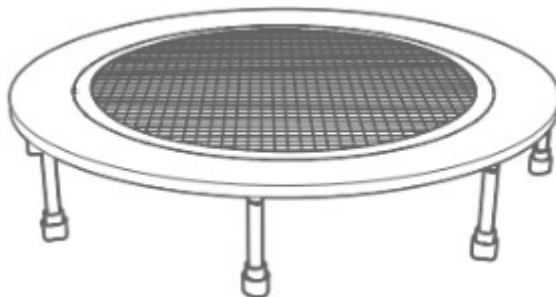


Mini trampolina



Gratulujemy zakupu mini trampoliny od naszej firmy.

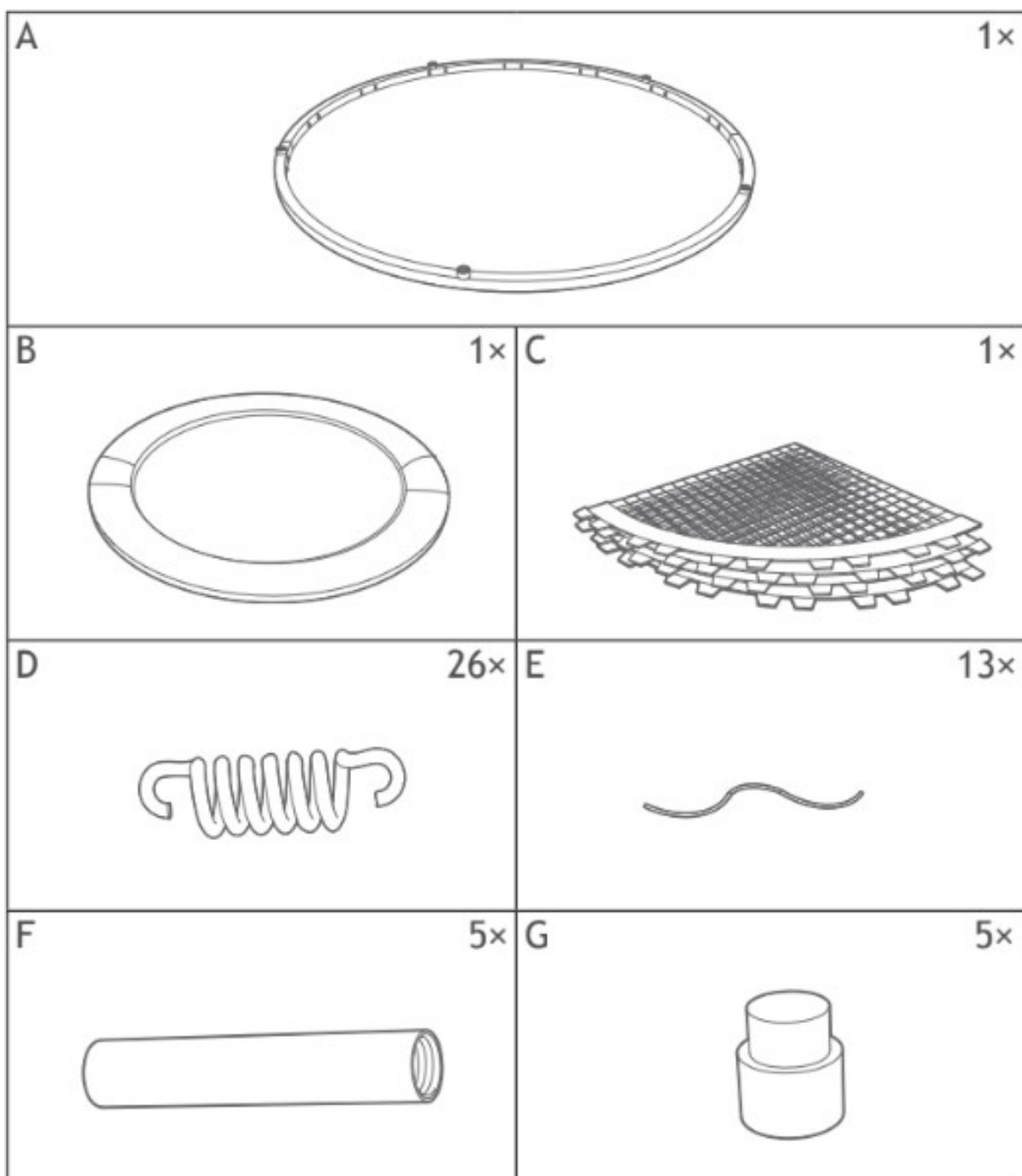
Aby trampolina sprawiała przyjemność i spełniała oczekiwania przez długi czas, przed jej użyciem należy zapoznać się z poniższymi instrukcjami i zachować je do późniejszego wglądu.

W przypadku wypożyczenia trampoliny innej osobie

lub podarować, zawsze należy mu ją przekazać, wraz z niniejszymi instrukcjami.

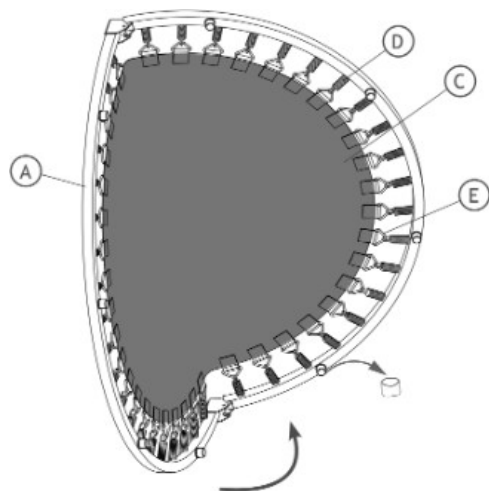
Produkt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego.

- Zachowaj niniejszą instrukcję do wykorzystania w przyszłości.
- Przed przystąpieniem do instalacji i użytkowania produktu należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje.
- Trampolina musi być zbudowana na płaskiej i solidnej powierzchni.
- Chroń wrażliwe powierzchnie podłogi, pokrywając je podkładką antypoślizgową.
- Jednocześnie na trampolinie może przebywać tylko jedna osoba.
- Nie wolno przekraczać maksymalnego limitu wagi.
- Nie zaleca się noszenia okularów na trampolinie.
- Zalecamy zdjęcie biżuterii podczas korzystania z trampoliny.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby upewnić się, że ćwiczenia są odpowiednie dla danej osoby.
- Należy skonsultować się z lekarzem w przypadku przyjmowania leków wpływających na częstość akcji serca, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Zwracaj uwagę na sygnały swojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą być niebezpieczne dla zdrowia.
- Jeśli wystąpi którykolwiek z poniższych objawów, należy przerwać ćwiczenia: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy, zawroty głowy lub mdłości.
- Trampolina nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Skacz tylko wtedy, gdy powierzchnia jest sucha.
- Nie wolno wykonywać salta na trampolinie.
- Nie używaj trampoliny w ciemności.
- Nie korzystaj z trampoliny, jeśli doznałeś urazu kostki.
- Nie używaj trampoliny jako trampoliny.
- Trampolina nie powinna być używana podczas ciąży.
- Nie używaj trampoliny pod wpływem narkotyków lub alkoholu.

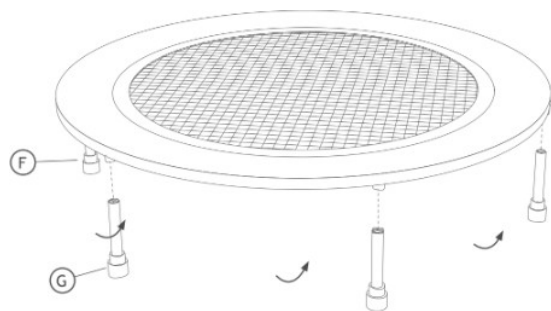


Montaż:

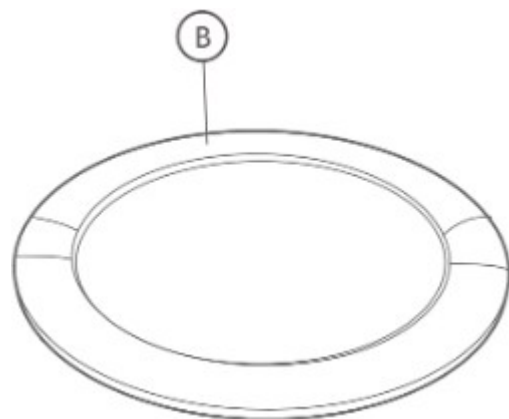
- Mata do skakania tej trampoliny jest wstępnie zmontowana.
- Rozłóż trampolinę w kierunku wskazanym strzałką.



- Przed zamocowaniem nóżek należy zdjąć plastikowe zaślepki.



- Aby zapewnić bezpieczeństwo, przymocuj osłonę krawędzi do krawędzi trampoliny.



Korzystanie z trampoliny ma wiele zalet. Może poprawić kondycję fizyczną i ujędrnić mięśnie. W połączeniu z dietą o ograniczonej kaloryczności może pomóc w utracie wagi. Zalecamy ćwiczenie co najmniej trzy razy w tygodniu, najlepiej równomiernie przez cały tydzień.

Duży nacisk kładzie się na rozciąganie przed i po ćwiczeniach:

- rozciąganie mięśni bocznych
- rozciąganie tylnych mięśni ud
- rozciąganie zewnętrznych mięśni ud
- rozciąganie wewnętrznych mięśni ud
- rozciąganie mięśni przedniej części uda
- rozciąganie mięśni kończyn dolnych

Faza rozgrzewki:

- Celem tej fazy jest pobudzenie krążenia krwi i rozgrzanie mięśni, aby mogły dobrze funkcjonować.
- Zmniejsza również ryzyko skurczów i urazów mięśni.
- Zalecamy wykonywanie ćwiczeń rozciągających, jak wspomniano powyżej. Każda pozycja powinna być wykonywana przez około 30 sekund.
- Nie zmuszaj się do rozciągania i unikaj gwałtownych ruchów.
- Jeśli boli, natychmiast przestań ćwiczyć.

Faza chłodzenia:

- Na tym etapie układ krążenia i mięśnie rozluźniają się.
- Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego.
- Ponownie, nie zmuszaj się do rozciągania i unikaj gwałtownych ruchów.

Dane techniczne:

Grubość maty do skakania	1,5 mm
Maksymalny udźwig	100 kg
Średnica trampoliny	81 cm