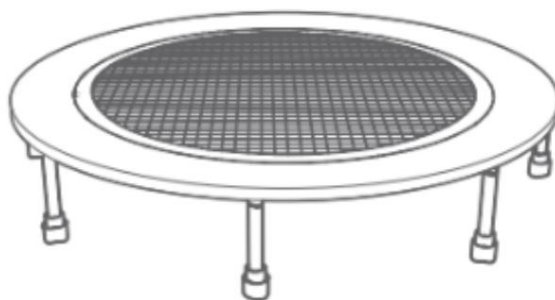


## Mini trambulin



Gratulálunk, hogy cégünkötől vásárolt mini trambulint!

Annak érdekében, hogy a trambulin hosszú távon örömet okozzon Önnek és megfeleljen az elvárásainak, kérjük, használat előtt figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat, és őrizze meg azokat későbbi felhasználás céljából. Ha kölcsönadja vagy odaajándékozza a trambulint valakinek, mindig adja át neki ezt az utasítást is.

A termék nem kereskedelmi célú felhasználásra készült.

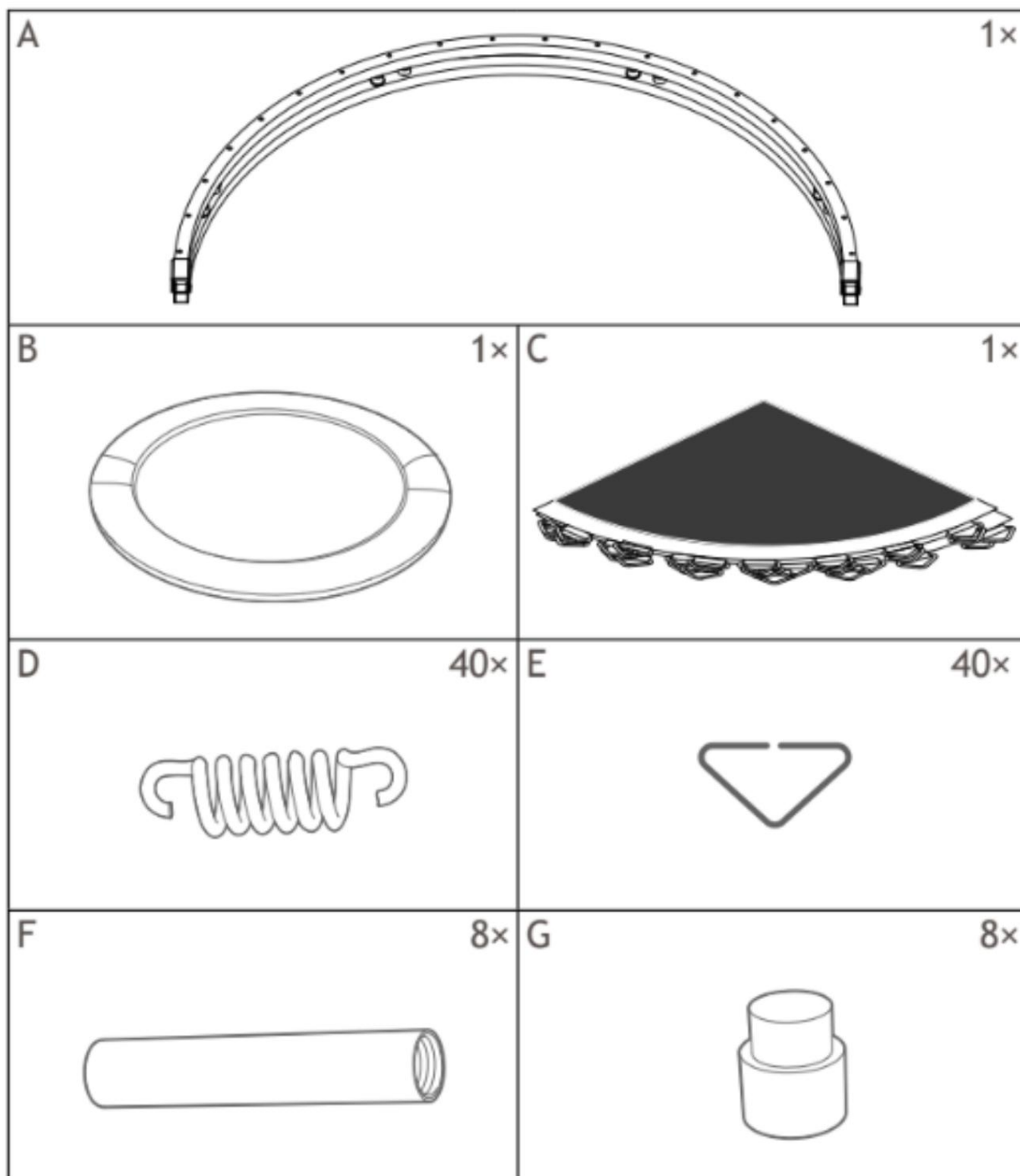
- Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából.
- A termék összeszerelése és használata előtt figyelmesen olvassa el az összes utasítást.
- A trambulint sík és szilárd felületre kell helyezni.
- Védje az érzékeny padlófelületeket csúszásgátló szőnyeggel.
- Egyszerre csak egy személy tartózkodhat a trambulionon.
- A maximális súlyhatárt tilos túllépni.
- Nem ajánlott szemüveget viselni a trambulionon.
- A trambulin használata közben ajánlott levenni az ékszereket.
- Edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megbizonyosodjon arról, hogy az

Ez a gyakorlat alkalmas az Ön számára.

- Konzultáljon orvosával a testmozgással kapcsolatban, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a pulzusszámát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.
- Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott testmozgás veszélyes lehet az egészségére.
- Hagyja abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyikét tapasztalja: fájdalom, nyomás a mellkasi fájdalom, szabálytalan szívverés, súlyos légszomj, szédülés, ájulásérzés vagy hányinger.

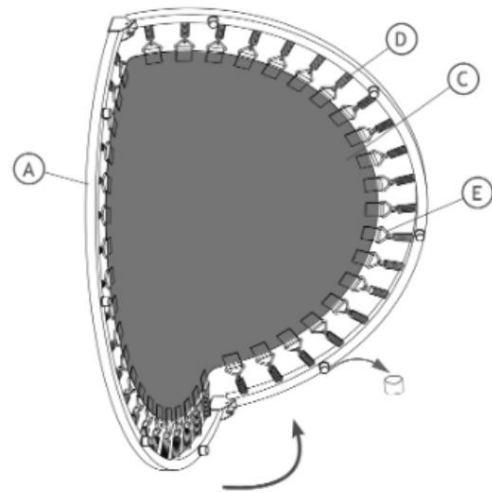
- A trambulin nem alkalmas terápiás használatra.
- Csak száraz felületen ugráljon.
- Ne szaltózzon a trambulionon.
- Ne használja a trambulint sötétben.
- Ne használja a trambulint bokasérülés esetén.
- Ne használja a trambulint ugródeszkaként.
- A trambulint terhesség alatt nem szabad használni.
- Ne használja a trambulint kábítószer vagy alkohol hatása alatt.

Alkatrészlista:

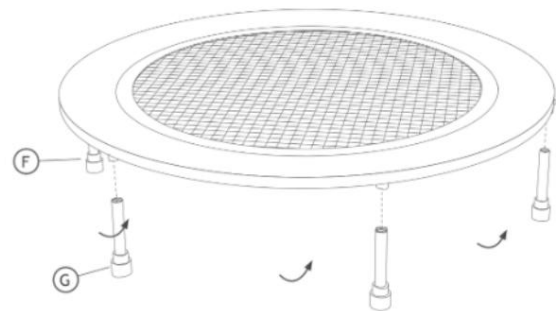


Építés:

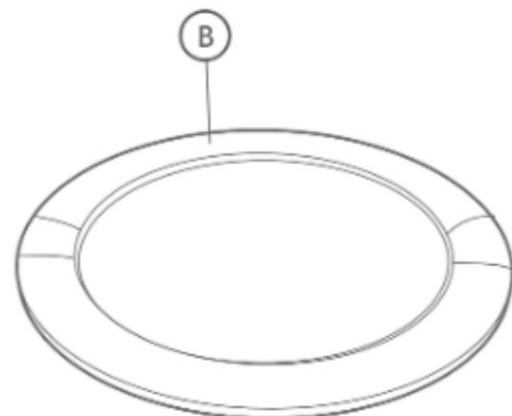
- A trambulín ugrószőnyege előre össze van szerelve. • Hajtsa ki a trambulint a nyíl irányába.



- A lábak felszerelése előtt távolítsa el a műanyag kupakokat.



- A biztonság érdekében rögzítsen élvédőt a trambulín szélére.



A trambulín használatának számos előnye van. Javíthatja a fizikai erőnlétet és erősítheti az izmokat. Kalóriaszegény étrenddel kombinálva segíthet a fogyásban. Azt javasoljuk, hogy hetente legalább háromszor mozogj, lehetőleg egyenletesen elosztva a hét folyamán.

Nagy hangsúlyt fektetünk a nyújtásra edzés előtt és után:

- az oldalsó izmok nyújtása • a hátsó combizmok nyújtása • a külső combizmok nyújtása • a belső combizmok nyújtása • az elülső combizmok nyújtása • az alsó végtag izmainak nyújtása

Bemelegítési fázis:

- Ennek a fázisnak a célja a vérkeringés serkentése és az izmok bemelegítése, hogy azok megfelelően működhessenek. • Csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát is. • Javasoljuk a fent említett nyújtógyakorlatok elvégzését. Minden pozíciónak körülbelül 30 másodpercig kell végezni. • Ne erőltess a nyújtást, és kerülj a rángatózó mozdulatokat. • Ha fáj, azonnal hagyd abba a gyakorlatokat.

Hűtési fázis:

- Ez a fázis ellazítja a keringési rendszert és az izmokat. • Ez a bemelegítő gyakorlat ismétlése. • Ismételten, ne erőltess a nyújtást, és kerülj a rángatózó mozdulatokat.

Műszaki adatok:

Az ugrószőnyeg vastagsága	1,5 mm
Maximális teherbírás	100 kg
Trambulín átmérője	114 cm