



Mini trampolína

Acra Fitness

Montážní a uživatelská
příručka

Před montáží nebo použitím nového výrobku si pečlivě přečtěte tuto příručku a uschovejte ji pro budoucí použití.

Obecné informace

Kvalita

Tento cvičební výrobek byl navržen a vyroben v souladu s nejnovějšími britskými a evropskými bezpečnostními normami (BS EN 957).

Bezpečnost

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu, který zvyšuje kardiovaskulární aktivitu, se poraďte se svým lékařem. **Časté namáhavé cvičení by měl schválit váš lékař** a správné užívání produktu je nezbytné. Před zahájením montáže výrobku nebo před zahájením cvičení si pečlivě přečtete tento návod.

- * Při používání výrobků na cvičení nepouštějte děti do jejich blízkosti. Nedovolte dětem, aby na ně lezly nebo si na nich hrály, když se nepoužívají.
- * V zájmu vlastní bezpečnosti se vždy ujistěte, že během cvičení je kolem výrobku volný prostor alespoň 1 metr ve všech směrech.
- * Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny matice, šrouby a kování pevně utaženy. Pravidelně kontrolujte všechny pohyblivé části, zda nevykazují zjevné známky opotřebení nebo poškození.
- * Čistěte pouze vlhkým hadříkem, nepoužívejte čisticí prostředky s rozpouštědly. V případě jakýchkoli pochybností výrobek nepoužívejte, ale kontaktujte ZÁKAZNICKOU PODPORU, a to některým ze způsobů uvedených na protější straně.
- * Před použitím se vždy ujistěte, že je výrobek umístěn na pevném, rovném povrchu. Je-li to nutné, použijte pod něj gumovou podložku, abyste snížili možnost uklouznutí při používání.
- * Při cvičení vždy noste vhodné oblečení a obuv, například tréninkovou obuv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo během cvičení zachytit.

Skladování a použití

Váš výrobek je určen k použití v čistých a suchých podmínkách. Měli byste se vyvarovat skladování na příliš chladných nebo vlhkých místech, protože to může vést ke korozi a dalším souvisejícím problémům, které nelze ovlivnit.

Hmotnostní limit

Váš výrobek je vhodný pro uživatele s hmotností: 220 LBS / 15,7 Stones / 100 kg nebo méně.

Shoda

Tento výrobek: (BS EN 13219) NENÍ vhodný pro terapeutické účely.

Informace o cvičení

Začátek

Způsob, jakým začnete cvičit, se u každého liší. Pokud jste dlouho necvičili, byli jste nějakou dobu neaktivní nebo máte velkou nadváhu, MUSÍTE začít pomalu, postupně zvyšovat dobu cvičení, třeba jen o několik minut na každou lekci týdně.

Kombinací pečlivě sestavené výživné stravy s jednoduchým, ale účinným cvičením se můžete cítit lépe, vypadat lépe a téměř jistě si budete moci více užívat života.

Aerobní fitness

Aerobní cvičení je jednoduše definováno jako jakákoli trvalá aktivita, která zvyšuje přísun kyslíku do svalů prostřednictvím krve pumpované srdcem. Pravidelným cvičením se váš kardiovaskulární systém stane silnějším a účinnějším. Sníží se také rychlost regenerace, tj. doba, za kterou se vaše srdce dostane na normální klidovou úroveň.

Zpočátku můžete cvičit jen několik minut denně. Pokud budete potřebovat více kyslíku, neváhejte dýchat ústy. Použijte "mluvní test". Pokud během cvičení nedokážete vést konverzaci, cvičíte příliš intenzivně! Aerobní zdatnost se však bude budovat pravidelným cvičením, a to v průběhu následujících šesti až osmi týdnů.

Nenechte se odradit, pokud vám bude trvat déle, než se začnete cítit méně letargičtí, každý je jiný a někteří dosáhnou svých cílů rychleji než jiní. Pracujte svým vlastním, pohodlným tempem a výsledky se dostaví. Čím lepší je vaše aerobní kondice, tím více budete muset pracovat, abyste se udrželi v cílové zóně.

Zahřátí

Úspěšný cvičební program se skládá ze tří částí: zahřátí, aerobní cvičení a ochlazení. Nikdy nezačínáte trénink bez zahřátí. Nikdy jej neukončíte bez správného ochlazení. Před zahájením tréninku proveďte pět až deset minut strečinku, abyste předešli natažení svalů, tahům a křečím.

Informace o cvičení

Aerobní cvičení

Ti, kteří s cvičením začínají, by měli cvičit maximálně každý druhý den. Jakmile se vaše kondice zvýší, zvyšte počet cvičení na 2 za 3 dny. Až se s rutinou spokojíte, cvičte 6 dní v týdnu. Vždy si udělejte alespoň jeden den v týdnu volno.

Cvičení v cílové zóně

Abyste se ujistili, že vaše srdce pracuje v cílové zóně cvičení, musíte si měřit puls. Pokud nemáte snímač tepu (buď od výrobku, který používáte, nebo od vlastní nezávislé jednotky), budete muset lokalizovat puls v krční tepně. Ta se nachází na boku krku a lze ji nahmatat pomocí ukazováčku a prostředníčku. Jednoduše spočítejte počet tepů, které ucítíte za 10 sekund, a poté je vynásobte šesti, čímž získáte tepovou frekvenci. Pro snadnou orientaci byste si tento údaj měli nechat změřit před zahájením cvičení. Lidé, kteří mají vyšší aerobní kondici, mají nižší klidovou hladinu tepu a budou také schopni cvičit s vyšší hladinou tepu.

Montáž

VYROVNÁNÍ TRAMPOLÍNY

Ujistěte se, že je TRAMPOLÍNA používána na pevném a stabilním povrchu. Každá noha má měkkou gumovou krytkou pro přilnavost k povrchu.

MAZÁNÍ a ÚDRŽBA

Všechny pohyblivé části vaší TRAMPOLÍNY jsou při montáži v případě potřeby předem namazány a neměly by vyžadovat další pozornost. Důrazně doporučujeme používat Trampolínu uvnitř a skladovat ji v suchu. K čištění kovových a plastových součástí lze použít běžný čistící prostředek pro domácnost, ale před použitím Trampolínu a veškeré příslušenství nezapomeňte vysušit.

Poznámka: V zájmu bezpečnosti NEPOUŽÍVEJTE na podložku leštidlo ani žádné mazivo.

NÁVOD K MONTÁŽI

K sestavení trampolíny není potřeba žádné nářadí.

Nohy jednoduše našroubujte ručně. Před použitím se ujistěte, že jsou nohy pevně přišroubovány.

