

Mini trambulină


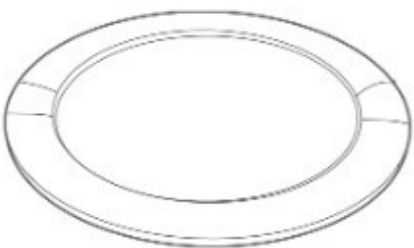







Felicitări pentru achiziționarea unei mini-trambuline de la compania noastră.

Pentru a vă asigura că trambulina vă aduce plăcere și vă satisface așteptările, vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni înainte de a o utiliza și apoi să le păstrați cu grijă pentru a le consulta ulterior. În cazul în care împrumutați trambulina altcuiva sau o dați altcuiva, dați-i-o întotdeauna cu aceste instrucțiuni. Produsul nu este destinat utilizării comerciale.

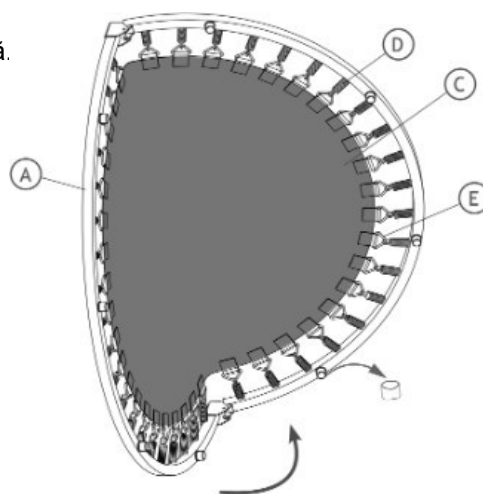
- - Păstrați acest manual pentru consultări ulterioare.
 - Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a instala și utiliza acest produs.
 - Trambulina trebuie să fie amplasată pe o suprafață plană și fermă.
- Protejați suprafețele sensibile ale podelei acoperindu-le cu un covoraș antiderapant.
 - Pe trambulină se poate afla o singură persoană în orice moment.
 - Nu trebuie depășită limita maximă de greutate.
 - Nu se recomandă purtarea ochelarilor pe trambulină.
 - Vă recomandăm să vă scoateți bijuteriile atunci când utilizați trambulina.
 - Înainte de a începe un program de exerciții fizice, trebuie să consultați medicul dumneavoastră că acest exercițiu este potrivit pentru dumneavoastră.
 - Consultați-vă medicul dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
 - Fiți atenți la semnalele corpului dumneavoastră. Exercițiile fizice necorespunzătoare sau excesive pot fi periculoase pentru sănătatea dumneavoastră.
 - Dacă apare oricare dintre următoarele simptome, întrerupeți exercițiile fizice: durere, strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extreme de respirație, senzație de amețală, amețală sau greață.
 - Trambulina nu este potrivită pentru utilizare terapeutică.
 - Săriți numai atunci când suprafața este uscată.
 - Nu efectuați salturi cu capul în jos pe trambulină.
 - Nu utilizați trambulina pe întuneric.
 - Nu utilizați trambulina dacă aveți o rană la gleznă.
 - Nu folosiți trambulina ca trambulină ca trambulină.
 - Trambulina nu trebuie folosită în timpul sarcinii.
 - Nu utilizați trambulina sub influența drogurilor sau a alcoolului.

Lista de piese:

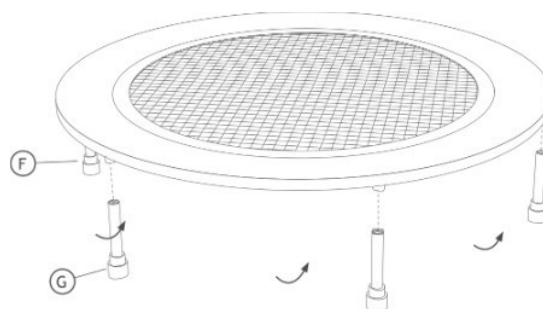
A	1x		
B	1x	40x	1x
			
F	8x	40x	8x
			
			

Montaj:

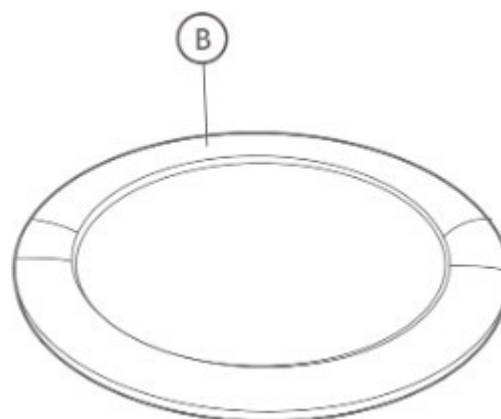
- Suprafața de sărituri a acestei trambuline este preasamblată.
- Desfaceți trambulina în direcția săgeții.



- Îndepărtați capetele de plastic înainte de a fixa picioarele.



- Pentru a garanta siguranța, atașați marginea de acoperire peste marginea trambulinei.



Există multe avantaje ale utilizării unei trambuline. Aceasta vă poate îmbunătăți condiția fizică și vă poate întări mușchii. Combinată cu o dietă cu restricții calorice, vă poate ajuta să pierdeți în greutate.

Vă recomandăm să faceți exerciții fizice de cel puțin trei ori pe săptămână, de preferință în mod egal pe parcursul săptămânii.

Se pune un mare accent pe întinderea înainte și după exerciții:

- - Întinderea mușchilor laterali
 - Întinderea mușchilor din spatele coapsei
 - Întinderea mușchilor exteriori ai coapsei
 - Întinderea mușchilor interiori ai coapsei
 - Întinderea mușchilor anteriori ai coapsei
 - Întinderea mușchilor membrelor inferioare

Etapa de încălzire:

- - Scopul acestei faze este de a stimula circulația sângelui și de a încălzi mușchii, astfel încât aceștia să poată funcționa bine.
 - De asemenea, reduce riscul de crampe și leziuni musculare.
 - Este recomandat să efectuați exerciții de întindere, așa cum am menționat mai sus. Fiecare poziție trebuie efectuată timp de aproximativ 30 de secunde.
 - Nu vă forțați să vă întindeți și evitați mișcările sacadate.
 - Dacă vă doare, opriți imediat exercițiul.

Etapa de repaus:

- În această etapă, sistemul circulator și mușchii se relaxează.
 - Aceasta este o repetare a exercițiului de încălzire.
 - Din nou, nu vă forțați să vă întindeți și evitați mișcările sacadate.

Date tehnice:

Grosimea saltelei de sărituri	1,5 mm
Sarcină maximă de încărcare	100 kg
Diametrul trambulinei	122 cm