Návod

Tunturi Fitness Trampoline

14TUSFU272

Seznam součástí (obr. viz. originál návod)

1. Skákací podložka
2. Ochranný límec
3. Pružiny
4. W-pružinový hák
5. Nohy a gumové krytky

Důležité:

1. Trampolínu mohou užívat pouze osoby, jejichž hmotnost nepřesahuje 135 kg.
2. Nohy trampolíny jsou instalovány už při výrobě. Dávejte pozor, abyste si při montáži nepřiskřípli prsty nebo ruku.
3. Mechanismus sklápění může být na začátku trochu tuhý, ale postupem času se uvolní. Při skládání a sklápění trampolíny buďte opatrní, abyste předešli úrazu.
4. Trampolína není nutné po cvičení skládat, může být uložená i v otevřené poloze.
5. Snažíme se naše výrobky stále vylepšovat a je tedy možné, že se Vaše trampolína může trochu lišit od té v návodu.
6. Používejte trampolínu pouze na ploše pokryté kobercem nebo takové, která není kluzká, aby se trampolína během cvičení neposunovala.

Výrobce ani dodavatel nenesou žádnou odpovědnost za poškození trampolíny při nesprávné montáži nebo sklápění, tzn. nedodržení pokynů v manuálu a na nálepkách umístěných na rámu trampolíny.

Upozornění:

Dávejte pozor, aby se při užívání trampolíny nepohybovaly další osoby v těsné blízkosti. Děti do 12-ti let mohou trampolínu užívat pouze pod dozorem dospělé osoby. Před použitím si pozorně přečtěte návod k použití. Cvičení na trampolíně konsultujte předem se svým lékařem.

Výrobce ani dodavatel nenesou žádnou odpovědnost za případná zranění nebo škody způsobené při užívání tohoto výrobku (trampolíny).

Začínáme

Chceme se ujistit, že budete při skákání na trampolíně dodržovat těchto pár jednoduchých kroků. Vždy používejte vhodnou obuv a oblečení a dbejte na to že …

1. Trampolína není umístěna v blízkosti nábytku s ostrými hranami.
2. Podlaha pod trampolínou je čistá a suchá.
3. Všechny nožičky stojí pevně na rovném povrchu.

Návod k sestavení:

Vytáhněte obsah z krabice části a zkontrolujte, že jsou zde všechny části, které vidíte na obrázku (viz. originál návod). Tato trampolína obsahuje 10 nožiček. Nožičky mohou být opatřeny buď plochými gumovými krytkami nebo zvýšenými pryžovými krytkami.

„Otevření" trampolíny

1. Položte trampolínu na podlahu, stále ve složené pozici (vypadá jako fotbalový míč). Zatlačte na její konce (viz. Image 1 – originál návod). Trampolína se rozevře a vypadá jako půlměsíc (viz. Image 2 – originál návod). Ujistěte se, že větší vnější závěsy se dotýkají podlahy (viz. Figure 1 – originál návod).
2. Pevně uchopte obě poloviny rámu uprostřed a roztáhněte (viz. – Image 3 – originál návod).
   Poznámka: Rám se otevře, prosím čtěte pečlivě bod č.3. Při otevírání a zavírání trampolíny držte prsty mimo panty.
3. Otevřenými dlaněmi tlačte na horní stranu rámu a trampolínu otevřete.
4. Trampolína je nyní otevřená a stále vzhůru nohama, Zvedněte všechny nohy do kolmé polohy (viz. Image 4 – originál návod).
   Poznámka: Dbejte na to, aby nedošlo k uchycení krytu pružin.
5. Otočte trampolínu nahoru doprava a nastavte ochranný límec tak, aby překrýval rovnoměrně celý obvod trampolíny.
6. Přejděte na stranu 6 pro montáž rámu.

Výrobce ani dodavatel nenesou žádnou odpovědnost za poškození trampolíny při nesprávné montáži nebo sklápění, tzn. nedodržení pokynů v manuálu a na nálepkách umístěných na rámu trampolíny

„Složení" trampolíny

Důležité bezpečnostní upozornění: Trampolínu musí vždy sklápět 2 osoby

1. Vytáhněte a uvolněte ochranný límec ze všech závěsů, trampolína se bude lépe skládat.
2. Položte trampolínu na podlahu vzhůru nohama.
3. Složte všechny nožičky. Táhněte nahoru a pak nožičky položte směrem do středu.

Poznámka: Pružinu v nožičkách natáhněte jen tak, abyste ji dostali nahoru na čep plošiny.

4. Postavte se k větším závěsům na každé straně trampolíny směřujícím k horní polovině rámu. (viz. Image 1 – originál návod)
5. Obě osoby pokleknou k „horní polovině" trampolíny a své koleno položí na „dolní polovinu" rámu přibližně o 2 cm níže (nikoliv na závěs) – viz. Image B – originál návod).
6. Obě osoby se nakloní dopředu a položí vnější ruku na zem, druhou rukou uchopí pružiny v blízkosti horní části trampolíny (viz.- Image C).
7. Společně opatrně vytáhněte pružinu a horní polovina rámu se bude zvedat směrem ke středu. Ujistěte se, že vaše ruce jsou mimo pohybující se rám (viz. Image 6 a Image 7 – originál návod).

Poznámka: Dávejte pozor na své ruce a nohy. Vždy skládejte trampolínu ve dvou.

8. Jakmile je trampolína složená (nyní vypadá jako půlměsíc), jednoduše stlačte oba konce dovnitř a tvar trampolíny ses ještě zmenší (bude vypadat jako fotbalový míč), (viz. Image 8 – originál návod).

Výrobce ani dodavatel nenesou žádnou odpovědnost za poškození trampolíny při nesprávné montáži nebo sklápění, tzn. nedodržení pokynů v manuálu a na nálepkách umístěných na rámu trampolíny.

Montáž rámu

1. Nyní namontujte dvě spodní poloviny rámu. Trampolína má dvě nohy s „nástavbami“. Toto jsou otvory pro umístění dolní poloviny rámu.

Vložte tyč do nástavce na noze a zajistěte jej do připevňovacího otvoru (viz. obrázek – originál návod.)

2. Postup opakujte i pro umístění tyče na opačné straně.
3. Takto bude trampolína vypadat po dokončení kroku 2 (viz. obrázek – originál návod).
4. Nyní vezměte oba díly horního rámu a spojte je uprostřed (viz. obrázek – originál návod).
5. Nyní umístěte horní část rámu na boční tyče rámu (viz. obrázek – originál návod)
6. Jakmile se ujistíte, že všechny části jsou bezpečně spojeny, bude vaše trampolína vypadat jako na obrázku (viz. originál návod).

Náhradní díly:
Hák se používá pro znovu nasazení pružiny, když vypadne.

Pokyny pro nastavení nakloněné pozice
Zápach gumových nožiček časem zmizí

Trampolína má celkem 10 nožiček
Můžete střídat rovnou a nakloněnou polohu. Když chcete použít rovnou polohu, musíte vyměnit krytky na nožičkách za ploché.

Chcete-li přejít do nakloněné polohy, je třeba stáhnout zadní nohy na zadní straně a položit přední a dlouhé zadní ploché nohy nahoru. Není nutné měnit krytky na každé nožičce. Nové kulaté hroty nejsou nikdy potřeba.

2 krátké nohy musíte sklopit ručně.

Výhody:
Cvičení na trampolíně je účinné, efektivní, snadné a zábavné.
Bude se cítit fit a při cvičení se budete bavit.

Účinnost
Díky jedinečným pružinám cvičení pracuje tělo lépe a po delší dobu, protože nemusí absorbovat nárazy a zátěž jako na tvrdém povrchu. Skákání na trampolíně má stejný aerobní účinek jako 20 minut joggingu.

Efektivita
Cvičení na trampolíně je efektivní, protože je to nejen kombinace kardiovaskulárních cviků jako je posilovací břicha, dřepů, squatů, kliků, ale ve skutečnosti při cvičení na trampolíně

- společně pracují všechny hlavní svalové skupiny
- spalují se kalorie, posiluje kardiovaskulární systém, posilovací cviky
- zlepšuje se vytrvalost, síla a rovnováha

Snadné pro tělo
Je to styl aerobního cvičení, který poskytuje překvapivě náročný kardiovaskulární trénink bez nadměrného namáhání srdce, svalů a kloubů. Povrch trampolíny umožňuje provádět jednoduché cvičení s nízkým nárazem, která budují sílu, kardiovaskulární kapacitu a rovnováhu bez toho, aby bylo tělo vystaveno otřesům jako při běžném cvičení.

Příjemné
Na rozdíl od jiných cvičení je cvičení na trampolíně snadné, kombinuje taneční a aerobní pohyby a koordinuje je s hudbou. Umožňuje skloubit lásku k hudbě s touhou zhubnout.

VÝROBCE:

Tunturi New Fitness B.V.
Purmerweg 1 NL – 1311 XE Almere
P.O.Box 60001 NL – 1320 AA Almere
The Netherlands

Tel.: +31 36 539 7102
Fax: +31 36 546 0055
info@tunturi-fitness.com
www.tunturi-fitness.com



Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefón: +420 725 552 257