

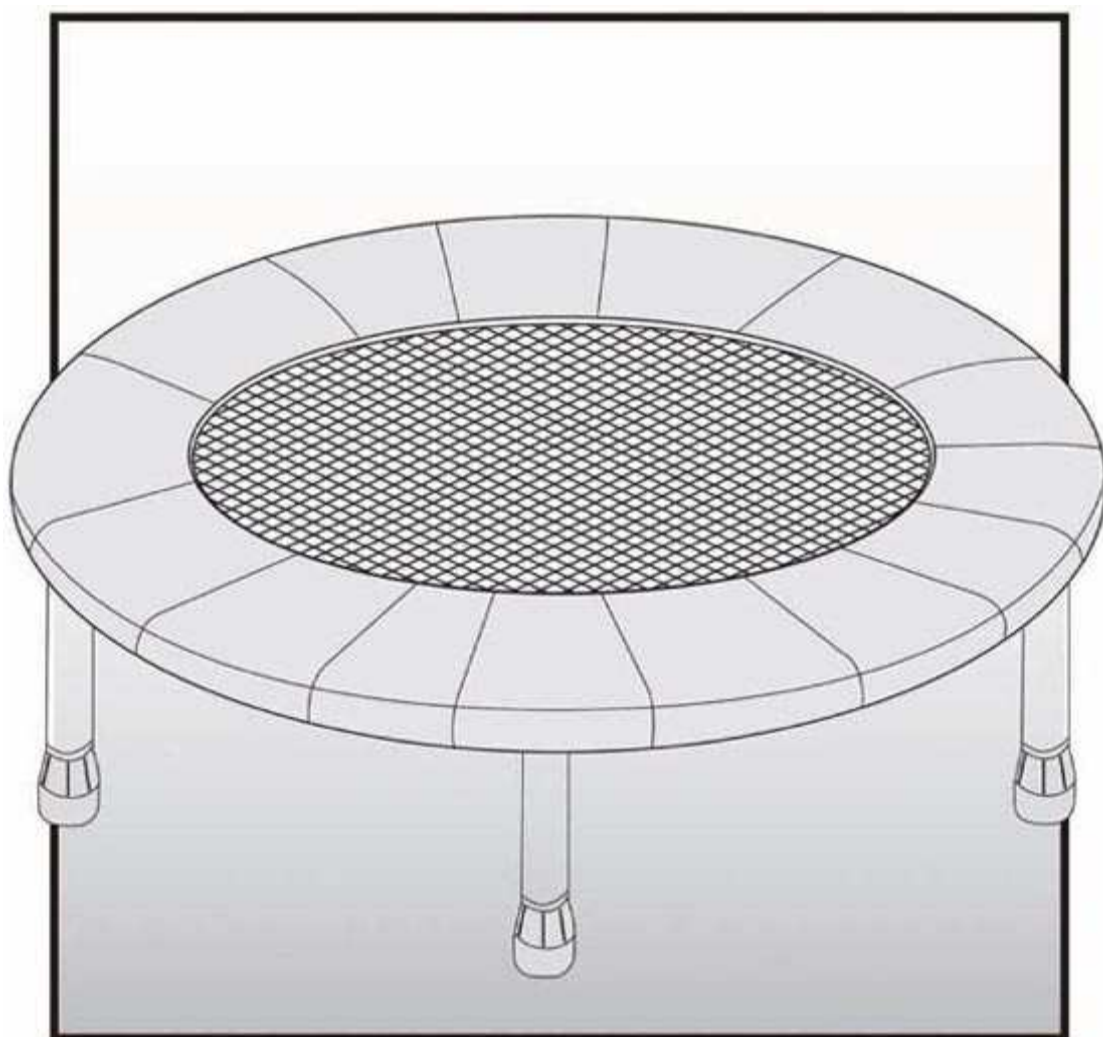


INSTRUKCJA OBSŁUGI - PL

IN 3732 Trampolina inSPORTline Profi Digital 122 cm

IN 7198 Trampolina inSPORTline Profi Digital 100 cm

IN 7199 Trampolina inSPORTline Profi Digital 140 cm



UWAGA

Dokładamy wszelkich starań, aby nasze produkty osiągały najwyższą jakość. Jesteśmy dumni z naszego sprzętu sportowego i życzymy Wam wielu szczęśliwych chwil oraz jak najlepszych wyników podczas treningu.

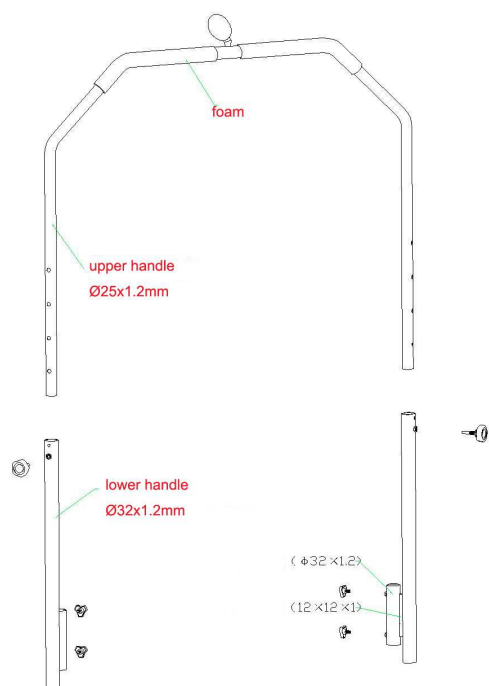
Numer artykułu	Rozmiar	Całość (1)	Pokrywa (2)	Nogi (3)
W1032	81 cm	1	1	5
W1036	91 cm	1	1	6
W1038	96 cm	1	1	6
W1040	101 cm	1	1	6
W1045	114 cm	1	1	8
W1048	122 cm	1	1	8
W1050	127 cm	1	1	8
W1054	137 cm	1	1	8
W1060	152 cm	1	1	9

Określenie obszarów skoku

1. Obróć trampolinę (1), tak, żeby nogi znajdowały się w górze. Na śrubach, które są używane do mocowania nóg podstawy, znajdują się zaślepki z tworzyw sztucznych. Zdejmij je.
2. Po zakończeniu montowania obwodowych konstrukcji stalowych, które posiadają osłonę (2) oraz sprężyną pokrywę.
3. Wkręć nogi (3).
4. Odwróć trampolinę.

Złożenie uchwytów

1. Pierwszy uchwyt składa się z 4 części, które umożliwiają regulację wysokości uchwytu.



2. Wciśnij nogi trampoliny do dolnej części uchwytu.



3. Przyśrubuj nogę trampoliny w dolnej części uchwyty, jak pokazano i zamocuj za pomocą dwóch śrub trójkątnych.



4. Połącz górne i dolne części uchwyty używając do tego dokręcania śruby kulkowej.



USTAWIENIA PODŁĄCZENIA KOMPUTERA DO TRAMPOLINY

1. Umieścić czujnik na nodze trampoliny i dokręcić go na odpowiedniej wysokości oraz przymocować nogi trampoliny śrubami z powrotem do struktury konstrukcyjnej.



2. Umieścić czujnik tak, że dotykał on dna powierzchni.



3. Podłączyć przewody czujników i końce czujnika do komputera.



WAŻNE

Przed podłączeniem nogi, sprawdzić wewnętrzne gwintowane pręty. Jeśli coś brakuje, zdejmij gumową zatyczkę i dołącz ją do drugiej strony. Przed użyciem należy upewnić się, że nogi są wystarczająco dokręcone.

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Upewnij się, że trampolina stoi na płaskiej powierzchni, oraz sufit jest wystarczająco wysoki.

Należy pamiętać, że ta trampolina nie jest przeznaczony do wykonywania salta, koziołków lub innych elementów gimnastycznych i akrobatycznych.

PRZYGOTOWANIE

Zawsze pierwszym krokiem jest poprawne rozgrzanie przed treningiem. Ćwiczenia, które są wykorzystywane są do rozciągania i rozgrzewania ciała, przeprowadzone są co najmniej 5 minut. W ten sposób zapobiega napięciom mięśni i ich uszkodzeniom.

Na trampolinie należy ćwiczyć co drugi dzień. Po kilku tygodniach od rozpoczęcia ćwiczeń na trampolinie, można wykonywać je pięć razy w tygodniu. Zawsze planuj długość treningu, oraz układaj zakres ćwiczeń do wykonania. Początkowo ćwicz krótko, zaledwie kilka minut, a z czasem wydłużaj czas ćwiczeń.

Po czujesz się komfortowo wykonując poniższe ćwiczenia, bądź kreatywny i zaprojektuj własny program treningowy. Możesz łączyć różne ćwiczenia i wykonywać je w takt muzyki, wtedy trening bardziej przyjemny.

Życzymy przyjemnej zabawy

- Wzmocnij swoje stawy
- Poprawa koordynacje, równowagę i zwinność
- Wzmocnij i ukształtuj nogi
- Spalaj kalorie i wzmocnij układ sercowo-naczyniowy
- Ćwicz wydajnie przez 15-minutowy trening

OSTRZEŻENIE

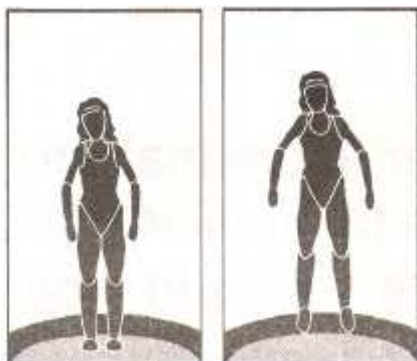
Urządzenie to może być montowane tylko i wyłącznie przez osoby dorosłe.

ĆWICZENIA

1. Niskie skoki

Skacz nisko i stań z nogami poza 30-45 cm. W momencie uderzenia i odbicia zawsze lekko uginaj kolana.

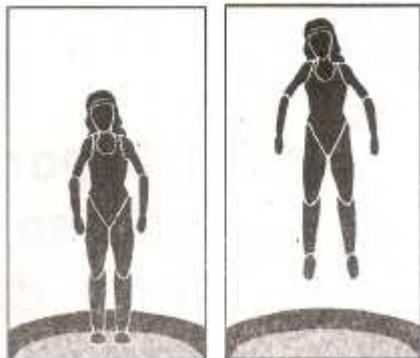
Wykonuj ćwiczenia przez 1-3 minut.



2. Wysokie skoki

Przejdź do wysokości około 30-45 cm. Odbijając się nogami, kierując też kciuki w dół. Po odbiciu, zawsze nogi zachowaj lekko rozstawione.

Wykonuj ćwiczenia przez 1-3 minut.



3. Kłusowanie

Kłusuj w miejscu. Unosź kolana wysoko i prawidłowo wykonując ćwiczenia, konieczne są również rozległe ruchy rąk. Im wyżej podniesiesz kolana, tym bardziej ćwiczenia wpływają na mięśnie brzucha.

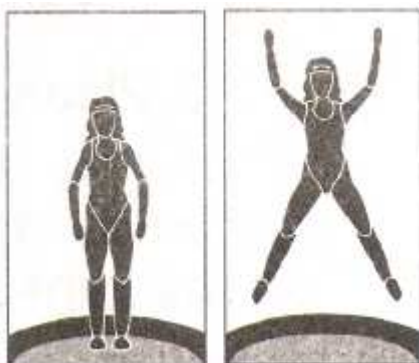
Wykonuj ćwiczenie przez 1-10 minut.



4. Podnoszenie nóg i unoszenie rąk

Wykonaj ruch rękami i nogami po bokach. Podczas skoku podnieś ręce nad głowę oraz stopy w odległości około 60 cm. Będąc w skoku, ramiona i nogi rozszerzają się.

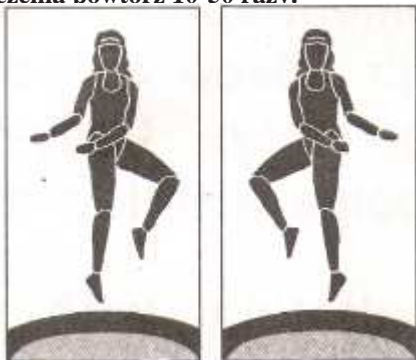
Ćwiczenia powtórz 10-50 razy.



5. Wymachiwanie rękami na górną i dolną połowę korpusu w kierunkach przeciwnych

Podczas wybierania skoku ramiona i górną część ciała skierowana zostaje w prawo, ale biodra i kolana, zaś skierowane są w lewo. Następnie kiedy skoczysz wzdłuż linii ramion i górnej części ciała skierowana zostaje na lewo ale bioder i kolana, natomiast skierowane są po prawej stronie.

Ćwiczenia powtórz 10-50 razy.

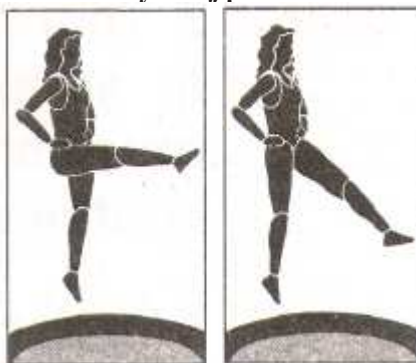


6. Wysokie i niskie kopnięcia

Ćwiczenie to sprawi ci dużą frajdę. Wykonując skok, kopnij poniżej

(W przybliżeniu połowy wysokości poprzedniego wolnego) drugiej nogi. Podczas skoków wymahując nogami naprzemian.

Ćwiczenia wykonuj przez 1-5 minut



7. Trucht z hantlami

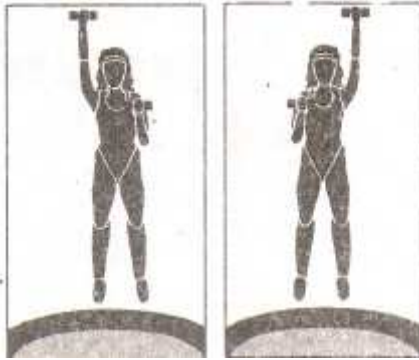
Trzymaj w swoich rękach hantle o wadze 1,5 kg do 2,5 kg. Truchtaj na ziemi, podnosząc wysoko kolana, a do tego ruchu dodaj ruch wykonywany przez ręce.

Ćwiczenie należy wykonywać co 30 sekund przez 3 minut.



8. Ćwiczenia z podnoszeniem ciężarków

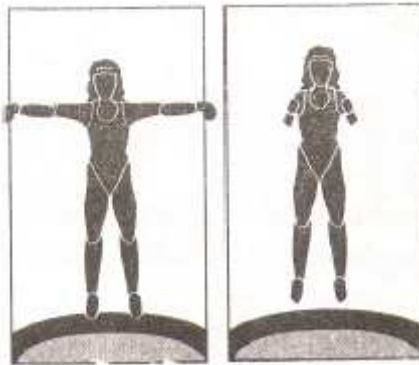
Z jedną ręką zgiętą w łokciu i utrzymaj sztangę na wysokości barków. Druga ręka jest podniesiona powyżej głowy. W czasie wykonywanych skoków należy podnosić naprzemiennie prawą i lewą rękę. **powtórz ćwiczenia 10-50 razy.**



9. Unoszenie dla podbicia przednich części ciała

Trzymając hantle w ręku unosz je lekko na boki. Po rozłożeniu rąk, następny wykonaj skok wyciągniętymi przed siebie rękami.

Powtórz ćwiczenia 10-25 razy.



10. Ćwiczenia ze skakaną

Skakanka wzmacnia układ sercowo-naczyniowy. To ćwiczenie jest bardziej skuteczne, dla ludzi dobrze radzących sobie na trampolinie.

Ćwiczenie należy wykonywać co 30 sekund przez 5 minut.



11. Ćwiczenia z ciężarkami na kostkach i nadgarstki

Aby zacząć te ćwiczenia należy użyć do tego obciążników, które umieszcza się na kostkach i nadgarstkach.



1. Pierwszym ważnym krokiem jest to, aby przeprowadzać regularne kontrole pod kątem uszkodzeń trampoliny. Uszkodzone części należy natychmiast wymienić.
2. Należy pamiętać, że trampolina jest przeznaczona do użytku domowego i nie powinna być zabawką dla dzieci. Dzieci mogą skakać na trampolinie wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.
3. Trampolinę należy umieścić tylko tam, gdzie jest wystarczająco dużo miejsca. Nie należy stosować jej w ciasnych pomieszczeniach lub pomieszczeniach z niskimi sufitami.
4. Ważne jest, aby przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Nadmierne lub niewłaściwe treningi mogą spowodować uszczerbek na zdrowiu.

UWAGA!!!

- Na trampolinie może jednocześnie skakać tylko 1 osoba
- Skoki należy wykonywać w centrum trampoliny
- Przed skakaniem należy zdjąć okulary, biżuterię, zegarki i opróżnić kieszenie
- Pokrywa (sprężyny ochraniacz) oraz nadmuchiwana powierzchnia musi być całkowicie sucha
- Nie wolno skakać na trampolinie w czasie choroby lub uszkodzeń ciała np.: gdy dana osoba jest ranna (np. Kontuzja kostki)
- Nie wolno skakać z zapalonym papierosem lub po wypiciu alkoholu
- Przeprowadzać regularne przeglądy trampoliny i wymieniaj uszkodzone części
- Nie skacz w ciemności
- Trzymaj się z dala od pola pod trampoliną
- Trampolinie umieszczaj poza obrębem danych przedmiotów
- Nie używaj trampoliny jako wyskoczni
- Nie wolno skakać na trampolinie z innymi przedmiotami
- Trampolina musi być umieszczona na płaskiej powierzchni

KORZYSTANIE Z WYŚWIETLACZA CYFROWEGO



CZYTANIE WYŚWIETLACZA CYFROWEGO

Mnożství skoků na trampolině (CNT), které jste udělali se vždy zobrazí na displeji.

TIME, CAL, STRIDES/MIN a SCAN se ukážou později.

RESETOVANIE MONITORA ĆWICZENIOWEGO

Cvičební monitor může být resetovaný zmáčknutím tlačítka RESET a to 3x.

Pokud i poté nebude monitor fungovat, vyndejte baterii na dvě sekundy a pak opět dejte zpět.

Takhle vymažete paměť.

Przycisk aplikacji MODE

Przycisk MODE pozwala wybrać statystyki, które chcesz oglądać podczas ćwiczeń.

Na przykład, jeśli chcesz zobaczyć, jak długo ćwiczysz, naciśnij przycisk MODE, aż mała czarna strzałka zostanie skierowana na TIME. Należy dokładnie przestrzegać instrukcji dla innych dodatkowych funkcji.

TIME FUNCTION: Naciśnij przycisk MODE, aż czarne strzałki wskazujące TIME aż czas pokazany zostanie na wyświetlaczu w minutach / sekundach.

CALORIE FUNCTION: Naciśnij przycisk MODE, aż strzałka pokarze całkowita liczba kalorii, która jest tylko orientacyjna.

STRIDES/MIN.FUNCTION: Naciśnij przycisk MODE, aż strzałka wskaże liczbę skoków w ciągu kilku minut skok / min i zliczy liczbę skoków na minutę.

SCAN FUNCTION: Naciśnij przycisk MODE, aż strzałka wskaże punkt zeskanowania.

Strzałka będzie okresowo migać.

SCAN jest automatycznie pobrane z modelem TIME, CALORIE oraz STRIDES / MIN. Każda z funkcji wyświetlane zostają na ekranie przez około 8 sekund, zanim zostaną zmienione na inny model.