



## MANUAL DE UTILIZARE – RO

12743 Trambulina cu maner inSPORTline PROFI 122 cm



\*Imaginea are rol ilustrativ.

## CUPRINS

SPECIFICATII .....	3
ASAMBLARE .....	3
ASAMBLARE MANER.....	4
CUM SA INCEPETI .....	6
EXERCITII .....	7

Va multumim ca ati ales unul dintre produsele noastre.

Facem toate eforturile pentru a ne asigura că toate produsele noastre îndeplinesc cele mai înalte standarde de calitate. Suntem mândri de echipamentul de exerciții fizice pe care îl furnizăm și vă dorim mulți ani de sănătate și fitness.

## SPECIFICATII

- **Diametru:** 122 cm
- **Numar picioare:** 8
- **Greutate maxima admisa:** 110 kg

## ASAMBLARE

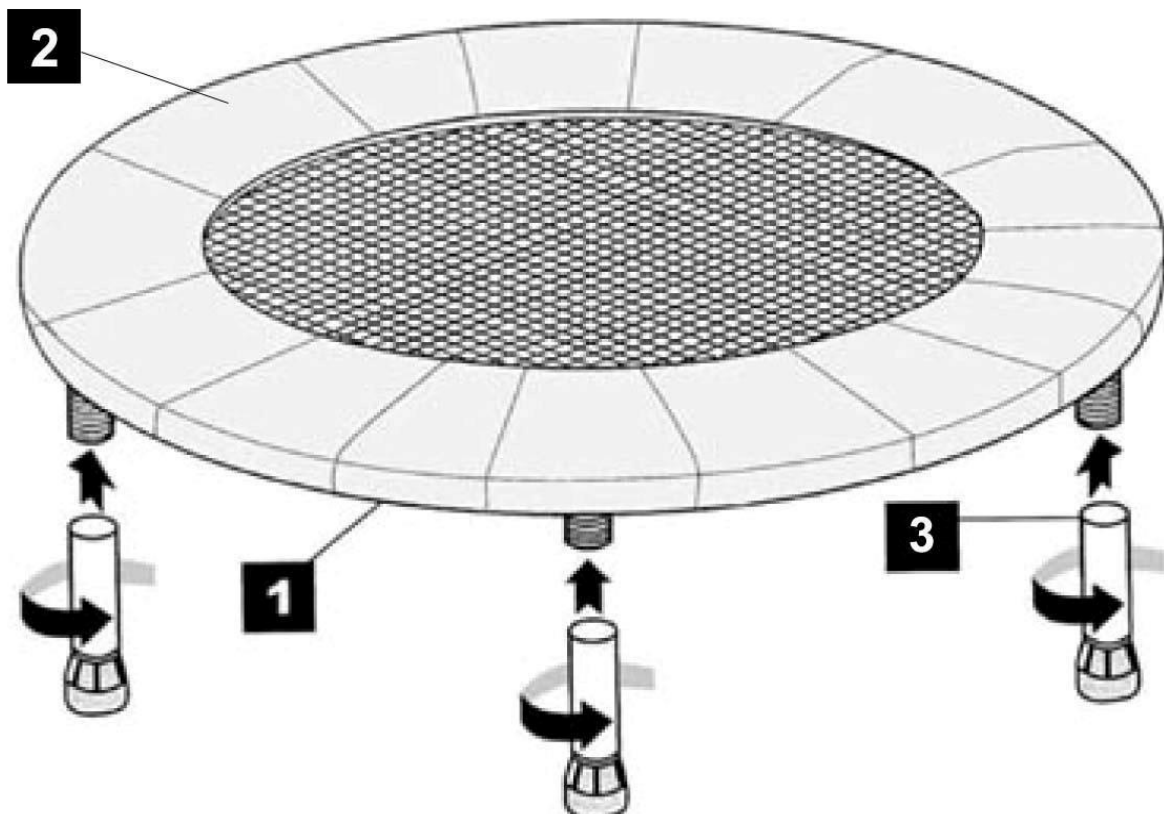
(NU NECESITA UNELTE)

1. Rotiți trambulina (1) astfel încât suprafața de sărit să fie poziționată cu susul în jos. Veți observa că există capace de plastic care acoperă tijele, unde vor fi poziționate picioarele. Scoateți aceste capace și aruncați-le.

2. Atasati protectia de arcuri (2) în jurul cadrului de oțel și acoperiți arcurile.

3. Fixati picioarele (3) pe tije.

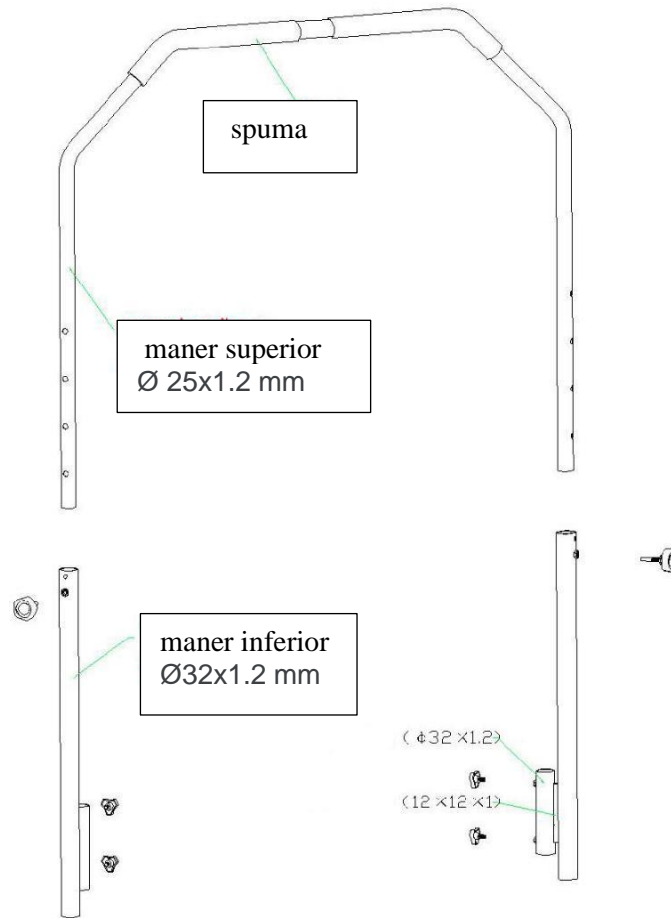
4. Intoarceti trambulina la loc si puteti incepe sa sariti!



**ATENȚIE!** Asamblarea trebuie realizată doar de adulți.

## ASAMBLAREA MANERULUI

1. Manerul este compus din 4 parti, care va permit sa alegeti inaltimea dorita..



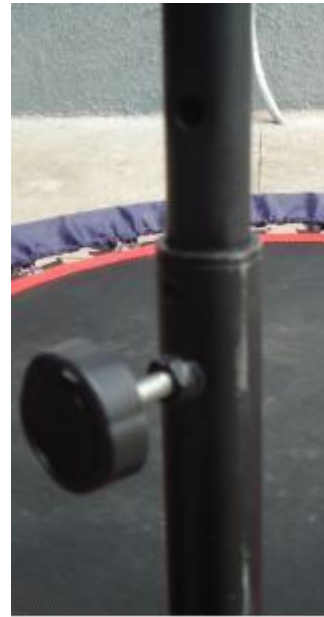
2. Introduceți picioarele trambulinei în partile inferioare ale mânerului.



3. Înșurubați piciorul trambulinei în partea inferioară a mânerului, așa cum este prezentat în imagine și strângeți-le folosind 2 șuruburi în forma de triunghi.



4. Conectați părțile inferioare și superioare ale mânerului și folosiți șurubul sferic pentru a le strânge.



### Important

Vă rugăm să verificați filetul interior al tuburilor picioarelor înainte de a instala tijele picioarelor. Dacă găsiți că filetul interior lipsește, scoateți capacul cauciucat al piciorului, acesta poate fi la celălalt capăt.

Asigurați-vă că picioarele sunt bine înșurubate în loc înainte de utilizare.

Consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de exerciții.

Asigurați-vă că podeaua este dreaptă și că aveți o înălțime adecvată a tavanului înainte de a începe.

Tineți cont, ca trambulina nu trebuie utilizată pentru cascadorii gimnastice sau acrobatice. Nu trebuie utilizată pentru flipuri aeriene sau ca rampa de lansare.

## CUM SA INCEPETI

Intotdeauna efectuați câteva exerciții de încălzire înainte de a începe săriturile în trambulina. Efectuați cel puțin 5 minute de exerciții de întindere, pentru a preveni crampele musculare.

Nu vă antrenați zilnic pe trambulina dacă sunteți începător.

După câteva săptămâni, efectuați antrenamentul cinci zile pe săptămână. Începeți cu numărul minim de minute și creșteți treptat până la maximumul recomandat.

După ce vă familiarizați cu exercițiile din acest curs, fiți inovatori și dezvoltați propriile dvs. rutine. Combinați diverse exerciții și efectuați-le timp ce ascultați muzica, astfel vă veți bucura de antrenamente și mai mult.

### DISTRATI-VA!

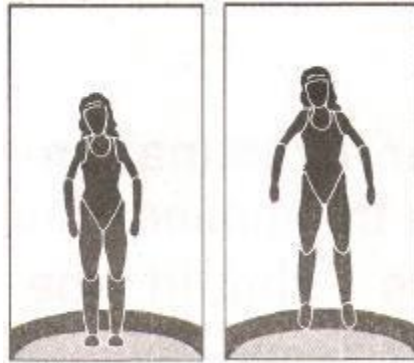
- Antrenați-vă oriunde – acasă sau la birou.
- Reduce presiunea asupra articulațiilor.
- Îmbunătățește echilibrul, coordonarea mișcărilor, agilitatea.
- Definieste musculatura picioarelor.
- Ajută la pierderea în greutate, are efecte benefice asupra sistemului cardiovascular și condiției fizice.
- Oferă un antrenament eficient în 15 minute.

## EXERCITII

### Sarituri Joase

Sariti in sus la o inaltime de doar cativa cm. Mentineti picioarele departate la o distanta de aprox. 12 - 18 inchii si indoiti usor genunchii la inceputul sariturii si cand aterizati.

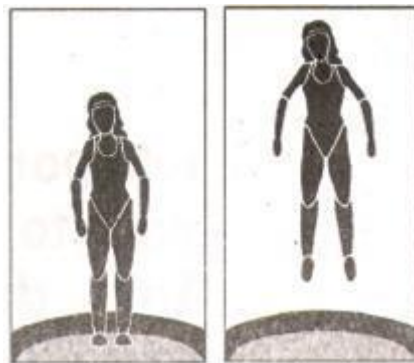
**Durata: 1 pana la 3 minute.**



### Sarituri Inalte

Sariți în sus la o distanta de 12 pana la 18 inci. Începeți cu picioarele lipite împreună si cu degetele de la picioare îndreptate în jos în timpul sariturii. Departati usor picioarele în timp ce aterizați.

**Durata: 1 pana la 3 minute.**



### Jogging

Faceti jogging pe loc. Ridicati genunchii si balansati viguros bratele. Cu cat veti ridica genunchii mai sus, cu atat va veti antrena abodmentul mai bine.

**Durata: 1 pana la 10 minute.**



## Sarituri cu Picioarele Departate

Incepeti stand cu picioarele apropiate si mainile pe langa corp. Sariti in sus cu ambele maini deasupra capului si cu picioarele departate, aproximativ 24 inchii. La aterizare, apropiati picioarele si mainile.

**Durata: 10 pana la 50 repetari.**



## Twister

Sariti in sus in timp ce rotiti bratele, soldurile, partea superioara a corpului inspre dreapta, iar genunchii in partea stanga. La aterizare, rotiti corpul in directia opusa.

**Durata: 10 - 50 repetari.**



## Lovitura Inalta/Lovitura Joasa

Săriti ușor in sus și lovit cu un picior în sus, ținând mâinile pe șolduri. La revenire, executați o lovitură joasă (aproximativ jumătate din cea înaltă) cu celălalt picior. Continuați să alternați loviturile înalte și joase.

**Durata: 1 pana la 5 minute.**





## Joging cu Gantere

Țineți în mâini o pereche ușoară de gantere (1,5 kg - 2,5 kg). Faceți jogging pe loc ridicând genunchii în sus și mișcând brațele în ritm în timpul mișcărilor.

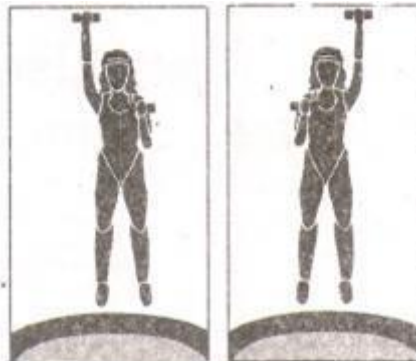
**Durata: 30 secunde pana la 3 minute.**



## Ridicari ale Ganterelor

Țineți gantera ridicată la nivelul umerilor. Întindeți în sus bratul cu cealaltă gantera deasupra capului. Săriți în timp ce alternați ganterele deasupra capului.

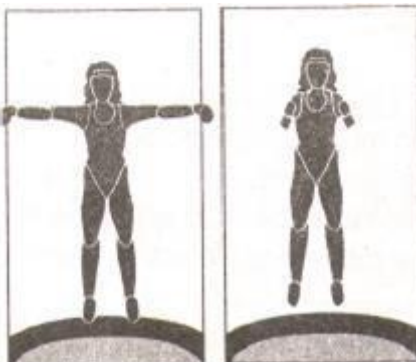
**Durata: 10 pana la 50 repetari.**



## Miscarea in Lateral si Inainte a Ganterelor

Țineți ganterele cu ambele brațe drepte în jos. Săriți cu ambele picioare și ridicați ganterele în lateral. La următorul salt, ridicați ganterele spre înainte.

**Durata: 10 - 25 repetari.**



## Sarituri cu Coarda

Saritul corzii reprezinta un exercitiu cardiovascular eficient. Este și mai activ atunci când este efectuat pe o trambulină.

**Durata: 30 secunde pana la 5 minute.**



## Greutati pentru Glezne si Incheieturi

Pentru un antrenament mai dificil, folositi greutati atasate la incheieturi sau la glezne.



1. Important – Verificati trambulina in mod regulat pentru a va asigura ca nu este deteriorata. Orice parti deteriorate trebuie inlocuite imediat.
2. Nota – Acest echipament este recomandat doar pentru uz casnic si nu trebuie folosit ca o jucarie. Copiii nu trebuie lasati nesupravegheati in apropierea acestui produs.
3. Acest produs trebuie folosit doar in spatii in care pot fi desfasurate exercitiile corect. Nu folositi trambulina in spatii mici, cu tavane joase.
4. Important – Consultati medicul inainte de a incepe orice program de exercitii. Antrenarea incorecta sau excesiva poate dauna sanatatii dvs.

## ATENTIE!

- Folositi produsul doar in interior.
- Puteti sari cu pantofi sport sau fara.
- Doar o persoana poate sari in trambulina.
- Sariti intotdeauna pe mijlocul trambulinei.
- Ochelarii, bijuteriile si ceasurile trebuie scoase iar buzunarele golite.
- Protectia de arcuri si suprafata de sarit trebuie sa fie complet uscate.
- Nu sări pe trambulină dacă sunteți rănit sau suferiti de o stare medicală incompatibilă cu exercițiile de trambulină (de exemplu, leziuni la glezne).
- Nu sariti in trambulina sub influenta drogurilor, alcoolului sau a tigarilor. Nu mancati in timp ce va antrenati.

- Nu sariti pe intuneric.
- Este interzis accesul copiilor sau animalelor pe sub trambulina.
- Nu asezati obiecte pe trambulina.
- Trambulina nu trebuie folosita pe post de rampa.
- Nu sariti in trambulina de pe alte obiecte. Nu sariti din trambulina direct pe pamant.
- Trambulina trebuie să fie pusă pe podeaua dreapta. Păstrați o distanță minimă de 2 m in jurul trambulinei. Nu așezați trambulina pe beton, asfalt sau alt teren dur. Nu o așezați în imediata apropiere a locurilor de joacă, a leaganelor, tobogan etc.
- În timp, durabilitatea pieselor trambulinei este compromisă de lumina soarelui, ploaie, zăpadă și temperaturi extreme. În timpul iernii, trambulina poate fi deteriorată de zăpada căzută sau de temperaturile de îngheț. Se recomandă depozitarea ei în interior.
- Luati pauza intre exercitii, nu va antrenati continuu.
- Orice modificări făcute de utilizator (de exemplu, instalarea accesoriilor) trebuie să fie conform instrucțiunilor producătorului.
- Asigurați-vă că toate conexiunile arcului sunt intacte și nu se pot desface în timpul săriturii.
- Asigurați-vă că elementele de fixare sunt bine stranse.
- Verificați dacă piesele (șuruburile și piulițele) nu sunt uzate. Asigurați-vă că nu lipsesc piese. Înlocuiți toate acele piese imediat. Dacă apar margini ascuțite oriunde pe trambulină, nu o mai folosiți.
- Dacă trebuie să mutați trambulina, două persoane ar trebui să o facă. Toate punctele de conectare trebuie să fie înfășurate cu bandă rezistentă la intemperii, cum ar fi banda adeziva. Acest lucru va menține cadrul intact în timpul mutarii și va împiedica separarea punctelor de conectare. Când vă deplasați, ridicați trambulina ușor de pe sol și mentineti-o la orizontală. Pentru orice alt tip de mutare, ar trebui să demontați trambulina. **DUPA FIECARE DATA ÎN CARE MUTATI TRAMBULINA, VERIFICAȚI-O DACA PREZINTA DETERIORARI.**