

A00-007V02/A00-007V03



HOMCOM Elastic Trampoline for Jumping Fitness και
Home Workout με ελατήρια και ατσάλινη κατασκευή

Γενικές πληροφορίες

Ποιότητα

Αυτό το προϊόν άσκησης έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί για να συμμορφώνεται με το πιο πρόσφατο (BS EN 957) Βρετανική και Ευρωπαϊκή ασφάλεια

Πρότυπα.

Ασφάλεια

Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης που θα αυξήσει την καρδιαγγειακή δραστηριότητα, παρακαλούμε να είστε σίγουροι να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Η συχνή έντονη άσκηση θα πρέπει να εγκρίνεται από τον γιατρό σας και

Η σωστή χρήση του προϊόντος σας είναι απαραίτητη. Διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση του προϊόντος σας ή την έναρξη της άσκησης.

* Κρατήστε όλα τα παιδιά μακριά από προϊόντα άσκησης όταν τα χρησιμοποιείτε. Μην αφήνετε τα παιδιά να σκαρφαλώνουν

ή να παίξετε σε αυτά όταν δεν χρησιμοποιούνται.

* Για τη δική σας ασφάλεια, φροντίστε πάντα να υπάρχει τουλάχιστον 1 μέτρο ελεύθερου χώρου προς όλες τις κατευθύνσεις γύρω από το προϊόν σας ενώ ασκείστε.

* Ελέγχετε τακτικά ότι όλα τα παξιμάδια, τα μπουλόνια και τα εξαρτήματα είναι καλά σφιγμένα. Περιοδικά

ελέγχοντας όλα τα κινούμενα μέρη για εμφανή σημάδια φθοράς ή ζημιάς.

* Καθαρίζετε μόνο με υγρό πανί, μην χρησιμοποιείτε καθαριστικά με διαλύτες. Εάν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία, μην χρησιμοποιήσετε το δικό σας προϊόν, αλλά επικοινωνήστε με την ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΕΛΑΤΩΝ με οποιοδήποτε από τα μέσα που αναφέρονται στην απέναντι σελίδα.

* Πριν από τη χρήση, βεβαιωθείτε πάντα ότι το προϊόν σας είναι τοποθετημένο σε μια σταθερή, επίπεδη επιφάνεια. Αν

απαραίτητο, χρησιμοποιήστε ένα λαστιχένιο χαλάκι από κάτω για να μειώσετε την πιθανότητα ολίσθησης κατά τη χρήση.

* Να φοράτε πάντα κατάλληλα ρούχα και υποδήματα όπως παπούτσια προπόνησης όταν ασκείστε. Μην φοράτε χαλαρά

ρούχα που θα μπορούσαν να πιαστούν ή να παγιδευτούν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αποθήκευση και χρήση

Το προϊόν σας προορίζεται για χρήση σε καθαρές και στεγνές συνθήκες. Θα πρέπει να αποφεύγετε την αποθήκευση σε υπερβολικά κρύα ή υγρά μέρη όπως αυτό μπορεί να οδηγήσει σε διάβρωση και άλλα σχετικά προβλήματα που είναι εκτός ελέγχου μας.

Όριο βάρους

Το προϊόν σας είναι κατάλληλο για χρήστες με βάρος: 220LBS / 15,7 Stones / 100KG ή λιγότερο.

Συμμόρφωση

Αυτό το προϊόν συμμορφώνεται με: (BS EN 13219) ΔΕΝ είναι κατάλληλο για θεραπευτικούς σκοπούς

Πληροφορίες Άσκησης

Αρχή

Ο τρόπος με τον οποίο αρχίζετε να ασκείτε θα διαφέρει από άτομο σε άτομο. Εάν δεν έχετε ασκηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα,

είστε ανενεργοί για λίγο ή είστε σοβαρά υπέρβαροι ΠΡΕΠΕΙ να ξεκινήσετε αργά,

αυξάνοντας τον χρόνο άσκησής σας

σταδιακά, ίσως με λίγα μόνο λεπτά για κάθε συνεδρία την εβδομάδα.

Συνδυάστε μια προσεκτικά δομημένη θρεπτική διαίτα με μια απλή αλλά αποτελεσματική ρουτίνα άσκησης και αυτό μπορεί να σας βοηθήσει
θα σας κάνει να νιώσετε καλύτερα, να φαίνεστε καλύτερα και σχεδόν σίγουρα θα σας επιτρέψει να απολαύσετε περισσότερο τη ζωή.

Aerobic Fitness

Η αερόβια άσκηση ορίζεται απλώς ως οποιαδήποτε συνεχής δραστηριότητα που αυξάνει την παροχή οξυγόνου σε σας
μύες μέσω του αίματος που αντλείται από την καρδιά σας. Με τακτική άσκηση, το καρδιαγγειακό σας σύστημα θα το κάνει
γίνονται πιο δυνατοί και πιο αποτελεσματικοί. Ο ρυθμός ανάρρωσής σας, δηλαδή ο χρόνος που χρειάζεται για να φτάσει η καρδιά σας στο φυσιολογικό
επίπεδο ηρεμίας, θα μειωθεί επίσης.

Αρχικά μπορείτε να μπορείτε να ασκηθείτε μόνο για λίγα λεπτά κάθε μέρα. Μη διστάσετε να αναπνεύσετε

το στόμα σας εάν χρειάζεστε περισσότερο οξυγόνο. Χρησιμοποιήστε το «τεστ ομιλίας». Εάν δεν μπορείτε να συνεχίσετε μια συνομιλία ενώ
γυμνάζεσαι, δουλεύεις πολύ σκληρά! Ωστόσο, η αερόβια φυσική κατάσταση θα δημιουργηθεί σταδιακά με τακτική
άσκηση, τις επόμενες έξι έως οκτώ εβδομάδες.

Μην αποθαρρύνεστε αν χρειαστεί περισσότερος χρόνος από αυτόν για να αρχίσετε να αισθάνεστε λιγότερο λήθαργοι, ο καθένας είναι διαφορετικός και
μερικοί θα επιτύχουν τους στόχους τους πιο γρήγορα από άλλους. Εργαστείτε με τον δικό σας, άνετο ρυθμό και τα αποτελέσματα θα είναι

Έλα. Όσο καλύτερη είναι η αερόβια φυσική σας κατάσταση, τόσο πιο σκληρά θα πρέπει να εργαστείτε για να παραμείνετε στη ζώνη-στόχο σας.

Ζέσταμα

Ένα επιτυχημένο πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από τρία μέρη, Warm Up, Aerobic Exercise και Cool Down.

Μην ξεκινάτε ποτέ μια προπόνηση χωρίς προθέρμανση. Ποτέ μην τελειώνετε ένα χωρίς να κρυώσει σωστά. Εκτελώ

μεταξύ πέντε και δέκα λεπτών διατάσεων πριν ξεκινήσετε την προπόνησή σας για να αποτρέψετε μυϊκές καταπονήσεις, τραβήγματα και κράμπες.

Πληροφορίες Άσκησης

Συνεδρία Αερόβιας Άσκησης

Όσοι αρχίζουν να ασκούνται δεν πρέπει να ασκούνται περισσότερο από κάθε δεύτερη μέρα για να ξεκινήσουν. Ως επίπεδο φυσικής κατάστασης

αυξάνεται, αυξήστε το σε 2 κάθε 3 ημέρες. Όταν αισθάνεστε άνετα με τη ρουτίνα σας, ασκηθείτε για 6

ημέρες την εβδομάδα. Πάντα να παίρνετε τουλάχιστον μία μέρα άδεια την εβδομάδα.

Άσκηση στη Ζώνη Στόχου σας

Για να βεβαιωθείτε ότι η καρδιά σας λειτουργεί στη ζώνη-στόχο της άσκησης, πρέπει να είστε σε θέση να μετράτε τον σφυγμό σας. Αν

δεν διαθέτετε συσκευή παρακολούθησης παλμών (είτε από το προϊόν που χρησιμοποιείτε είτε μια ιδιόκτητη ανεξάρτητη μονάδα)

θα χρειαστεί να εντοπίσετε τον παλμό στην καρωτίδα σας. Αυτό βρίσκεται στο πλάι του λαιμού και μπορεί να είναι

αισθητή χρησιμοποιώντας τον δείκτη και το μεσαίο δάχτυλο. Απλώς μετρήστε τον αριθμό των παλμών που νιώθετε σε 10 δευτερόλεπτα και

στη συνέχεια πολλαπλασιάστε επί έξι για να λάβετε τον σφυγμό σας. Αυτό θα πρέπει να λαμβάνεται πριν αρχίσετε να ασκείτε εύκολα

αναφορά. Τα άτομα που έχουν μεγαλύτερη αερόβια φυσική κατάσταση, έχουν χαμηλότερο επίπεδο παλμών ηρεμίας και θα είναι επίσης μπορεί να ασκείται με υψηλότερο επίπεδο παλμών.

Συνέλευση

ΙΣΟΠΕΔΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟΥ

Βεβαιωθείτε ότι το TRAMPOLINE σας χρησιμοποιείται σε μια σταθερή, σταθερή επιφάνεια.

Κάθε πόδι έχει ένα μαλακό καουτσούκ για επιφανειακή λαβή.

ΛΙΠΑΝΣΗ και ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Τα κινούμενα μέρη στο TRAMPOLINE σας είναι όλα προλιπαινόμενα όπου χρειάζεται κατά τη συναρμολόγηση και δεν πρέπει να απαιτούν περαιτέρω προσοχή. Συνιστούμε ανεπιφύλακτα το τραμπολίνο να χρησιμοποιείται εσωτερικά και να φυλάσσεται σε στεγνή κατάσταση. Για να καθαρίσετε το μέταλλο και πλαστικά εξαρτήματα, ένα γενικό οικιακό καθαριστικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί, αλλά φροντίστε να στεγνώσετε το τραμπολίνο και οποιοδήποτε άλλο εξαρτήματα πριν από τη χρήση.

Σημείωση: - Για λόγους ασφαλείας, ΜΗΝ χρησιμοποιείτε γυαλιστικό ή οποιοδήποτε λιπαντικό στο χαλάκι.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Δεν χρειάζονται εργαλεία για τη συναρμολόγηση του τραμπολίνου σας.

Απλώς βιδώστε τα πόδια με το χέρι. Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια είναι καλά βιδωμένα στη θέση τους πριν τα χρησιμοποιήσετε.

