

# Trampolína

## Instrukce:

Trampolína se postará o Vaše zdraví progresivními cviky v pohodlí domova či kanceláře. Může být použita všude, kde je vodorovná podlaha a dostatečně vysoký strop.

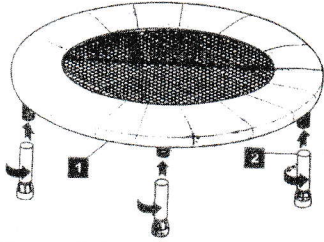
## Seznam součástí:

1. trampolína 1x
2. nožky 6x

## Montáž:

1. Trampolínu (1) otočte horní částí dolů. Odstraňte plastové kryty násad.
2. Našroubujte nožky (2) na násady.
3. Otočte trampolínu vrchní částí nahoru.

Nyní můžete začít cvičit.



- můžete cvičit kdekoli (doma nebo v kanceláři)
- sníží počet nárazů kloubů
- zlepší Vaši koordinaci, stabilitu a bdělost
- skákání spaluje kalorie a pomáhá udržovat a tvarovat Vaše nohy
- cvičení reguluje a zlepšuje Váš kardiovaskulární oběh
- můžete se odreagovat během 15 minut
- **maximální nosnost je 100 kg**

## Upozornění:

Předtím než začnete cvičit, zkontrolujte, zda jsou nohy správně našroubovány.

Pro cvičení je nutná dobrá fyzická kondice. Před začátkem fyzicky náročného tréninku se raději poraďte se svým lékařem.

Nepoužívejte v místnostech s nízkým stropem.

Trampolína není určena pro gymnastické či akrobatické cviky. Není určena pro salta, přeskoky nebo jiné gymnastické úkony.

## Jak začít:

Před cvičením vždy důkladně zahřejte svůj organismus. Nejméně 5 minut protažení a rozhýbání Vám pomůže předejít natažení či přetržení svalů.

Začněte trénovat každý druhý den. Po dvou až čtyřech týdnech začněte trénovat pět dní v týdnu. Začněte na minimálním doporučeném počtu minut a postupně přidávejte na maximální doporučenou hranici.

Po dostatečném seznámení s cvičením, jej můžete pozměnit a vylepšit vlastními cviky. Kombinujte různé cviky, cvičte je při hudbě a dopřejte si stále lepší odreagování od práce.