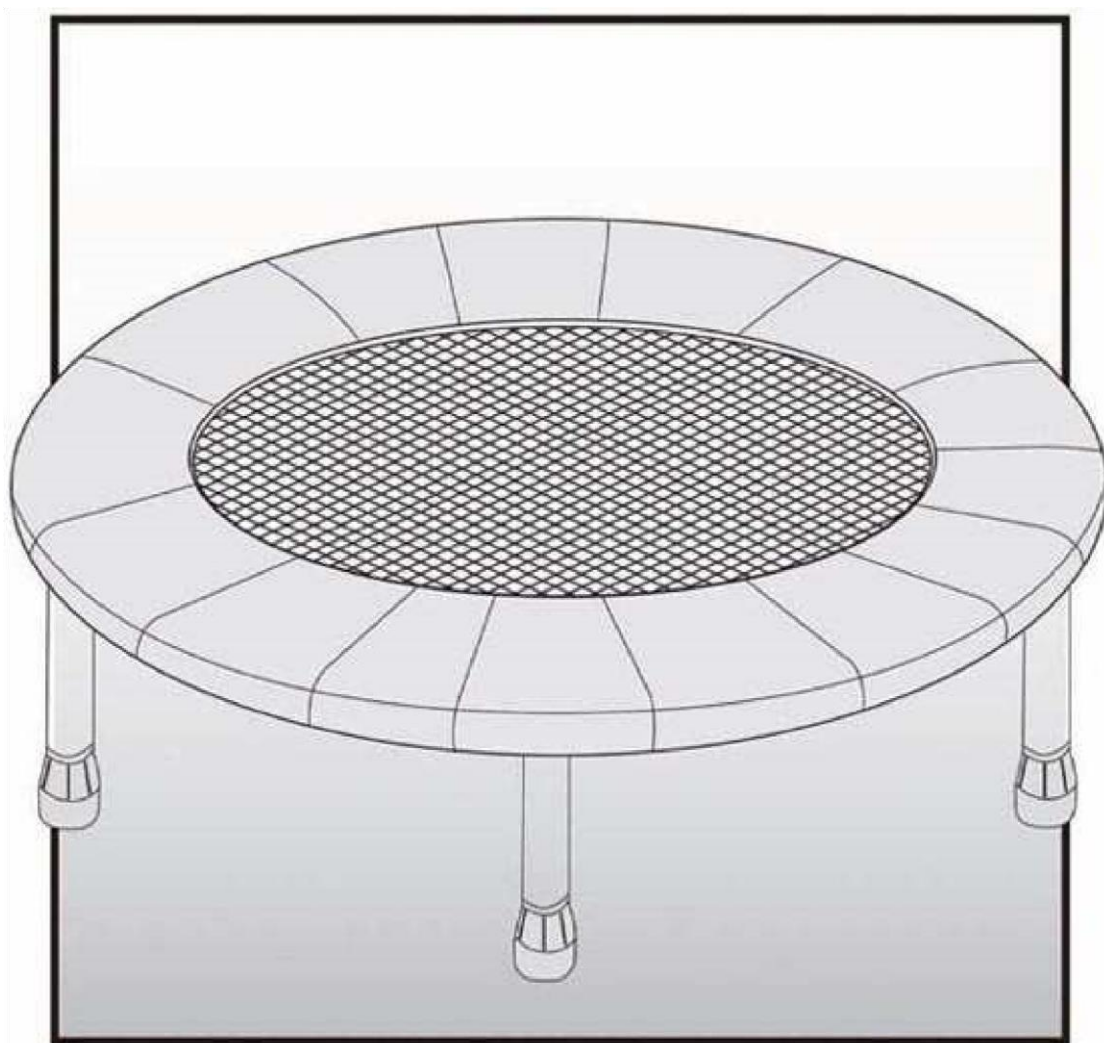




IN 3732 Трамплин inSPORTline Mini Digital 122 cm



UPOZORNĚNÍ

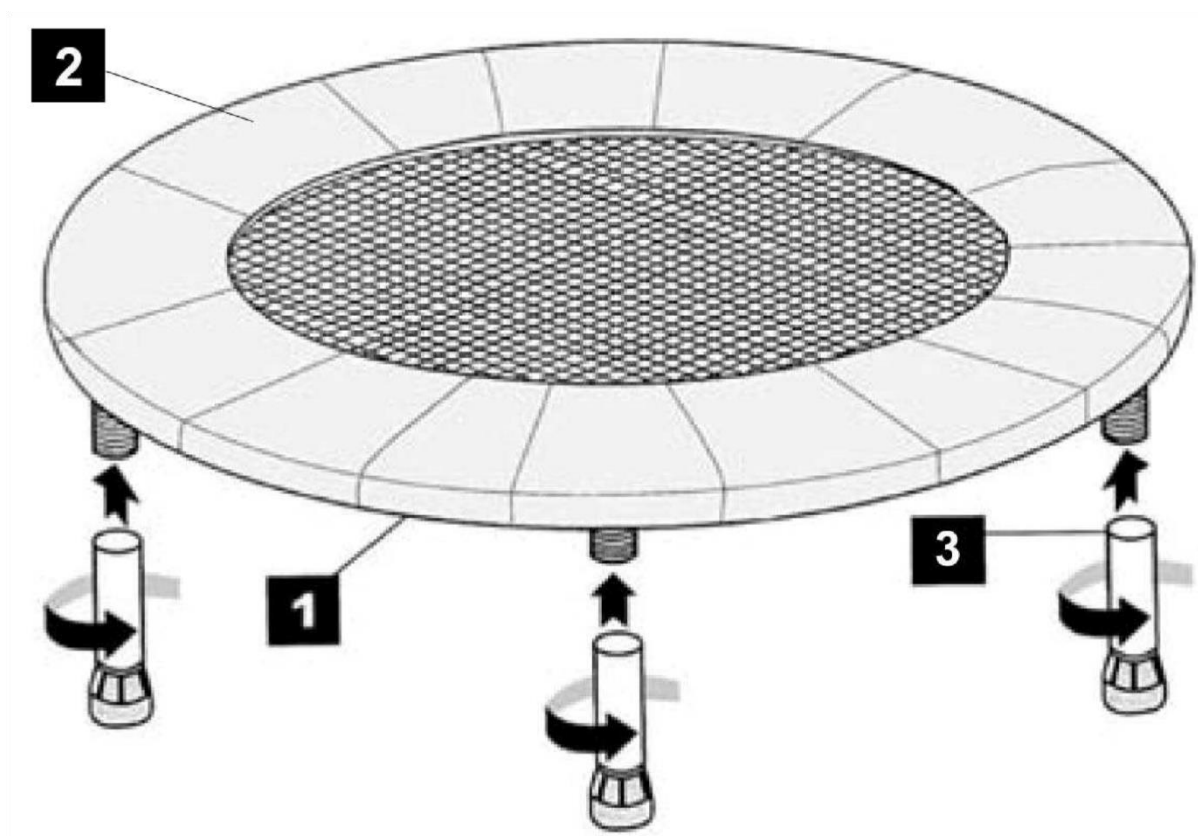
Правим всичко възможно, за да гарантираме, че нашите продукти се постигне най-високо качество. На нашия упражняване оборудване, ние сме горди и Ви пожелаваме много щастливи мигове и да се постигне най-добри резултати по време на обучението.

Модел	Височина	Цяло (1)	Капак (2)	Тяло (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

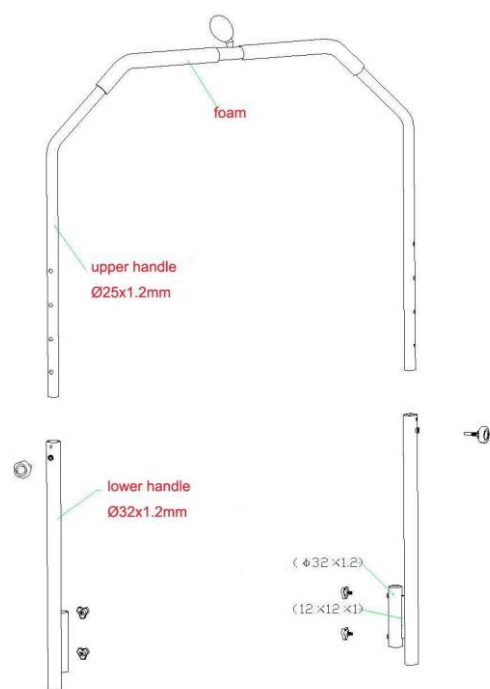
Начин на монтаж.

1. Обърнете батута нагоре, такаче да можете да премахнете капачките на краката.
2. Завийте краката .
3. Поставете на равна повърхност.



1. Монтиране на дръжки.

Дръжката се състои от четири части, които позволяват да се регулира височината на дръжката.



2. Поставете краката на батут в по-ниските части на дръжката.



3. Винт батут крака в долната част на дръжката, както е показано и затегнете всички болтове които се използват.



4. Поставете горните и долните части на дръжката и използвайте сферичен винт за затягане.



1. Свързване на компютъра със батута.

Поставете устройството на датчика на единият крак на трамплина, след което го затегнете на подходящата височина на крака на трамплина.



2. Поставете сензора, така че да докосва дъното на повърхността за скокове.



3. Свържете проводниците на сензора и свързване на краищата на сензора към компютъра.



ВАЖНО

Преди да прикрепите краката, проверете вътрешния прът конци. Ако краят липсва, просто премахнете гумената капачка и я прикрепете към другата страна на гредата. Преди да използвате, уверете се, че краката са достатъчно затегнати.

Преди да започнете програма с физически упражнения, се консултирайте с вашия лекар. Уверете се, батут стои на равна повърхност и че таванът е достатъчно висока.

Имайте предвид, че този батут е предназначен за извършване на сол, примки, или всякакви други гимнастически и акробатични елементи.

СТАРТИРАТЕ

Винаги първо се простират и загрее правилно. Упражнения, който служи за разтягане и загряване на тялото, извършва най-малко след 5 минути. Намалете опъването на мускулите и да се предотврати увреждане на мускулите.

Батут тренира всеки ден. След няколко седмици стартира на упражнение батут пет пъти седмично. Винаги планират продължителността на обучението, колко дълго ще определен спорт или комбинация от упражнения, за да се изпълни. Първоначално Упражнение за кратко, само на няколко минути, като времето, удължете времето за физическо натоварване.

Забавлявайте се.

- Запазване на вашите стави
- Подобряване на координацията, баланс и ловкост
- Укрепване и оформяне на краката си
- горят калории и укрепване на сърдечно-съдовата система
- Насладете ефективна 15-минутна тренировка

VAROVÁNÍ

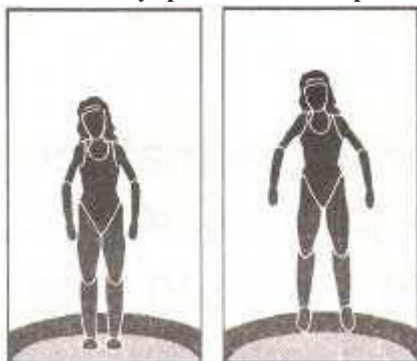
Přístroj mohou sestavovat pouze dospělí lidé.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Ниска скокове

Направо ниски и с разкрячен 30-45 см. След удара, отражение винаги леко се огъват краката си в коленете.

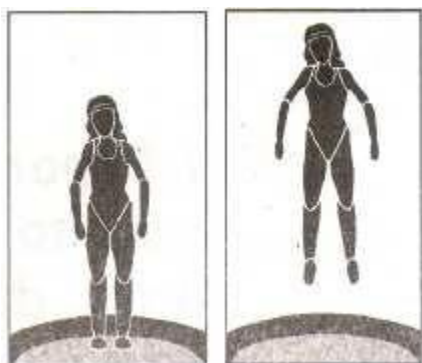
Изпълнете упражнението в продължение на 1-3 мин



2. Високите скокове

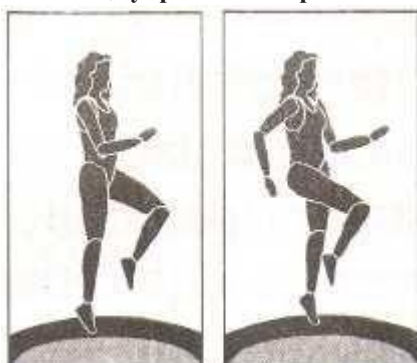
Направо на височина от около 30-45 см. Odrážejte с краката заедно, след отражение propínejte краката и палците надолу. При удара Винаги дръжте краката си леко разтворени.

Изпълнете упражнението в продължение на 1-3 минути.



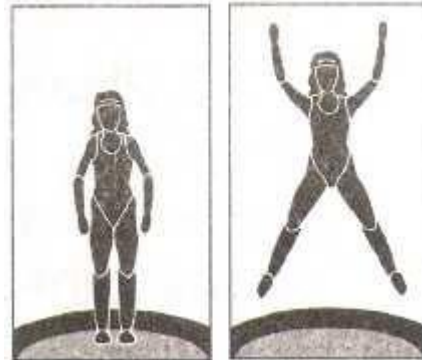
3. Trotting

Trotting на място. Вдигнете си колене високо и правилното изпълнение на упражнението е необходимо значително движение на ръката. Колкото по-високо се вдигне коленете си, толкова повече ще упражнява корема. Изпълнете упражнението за 1-10 минути



4, Сегашното разпределение и вдигане на ръка

Вземи стъпка с крака заедно и ръцете до тялото ви. Когато скочи вдигнете ръцете си над главата си и имат крака на разстояние приблизително 60 cm. При удара Ръцете ви винаги до тялото и



краката раздалечени. Упражнение повтаря 10-50 пъти.

5. Dial горната и долната половина на тялото в обратна посока

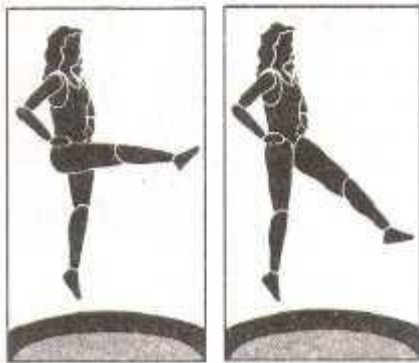
Когато скочи наберете раменете и горната част на тялото на дясно, но бедрата и коленете диск наляво. Раменете следващият набирание и горната част на тялото от ляво и бедрата и коленете надясно.



Упражнение повтаря 10-50 пъти.

6. високо и ниско центриране

Леко отразява висок ритник един крак с ръце на кръста. На следващия скок изгони долу (около половината от височината на предишния удар) другия крак. По време на скокове, редуващи се крака. Упражняването извършва след 1-5 минути



7-ми Буун с дъмбели

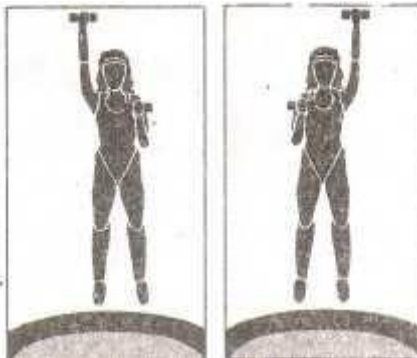
Вземи ръцете си дъмбели с тегло 1,5 кг до 2,5 кг. Klusejте на земята, повдигнете коленете си високо и това движение движение зареждане ръка. Cvik provádějte po dobu 30 vteřin až 3 minut



8.Вдигане на дъмбели с редуване

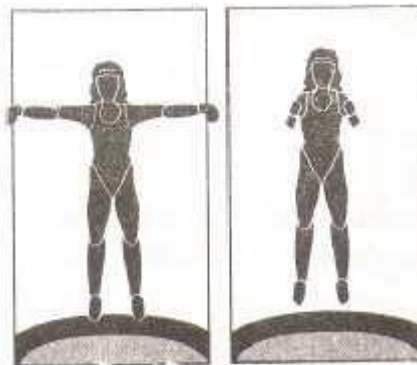
Едната ръка свита в лакътя, лакът държи тялото и държи мряна на височината на рамото. Втората страна се вдигна над главата си. Когато скочи замени ръцете и скачане с редуване вдигнете дясната и лявата ръка.

Упражнение повторни 10-50 пъти.



9Флайс за предните вдигания

Задръжте гири в ръцете на svěsit ръцете до тялото ви. След размисъл той се разпространява ръце, следващата високосна ръцете до лактите.



Упражнение повтаря 10-25 пъти.

10-то скачане на въже

Скачането на въже укрепва сърдечно-съдовата система. Това упражнение е по-ефективна, обаче, ако се представят на батут.



Изпълнете упражнението за 30 секунди до 5 минути.

11 Упражнение с тежести на глезените и китките

За да се разрешат тези упражнения дори по-тежки, използват тежести за глезените и китките.



1. Първата е много важно да се извършва редовни проверки за щети батут. Повредената част трябва да се смени веднага.
2. 2. Моля, обърнете внимание, че този батут е предназначена за домашна употреба и не трябва да бъде играчка за деца. Децата могат да скачат на батут само под надзора на възрастен.
3. 3. батут може да се използва само когато е налице правилно изпълнение на упражненията имат достатъчно място.
4. Да не се използва в затворени пространства или в помещения с ниски тавани.
5. 4. Важно е да се направи преди започване на всяко упражнение програма, се консултирайте с вашия лекар. Прекомерната или неадекватно обучение може да увреди вашето здраве.

ВНИМАНИЕ !!!

- В същото време, батут може да скочи само 1 човек
- Идете в центъра на батут
- преди да скочи, премахнете очила, бижута, часовници и изпразни джобовете си
- жилища (защитник извори) и подскачам повърхност трябва да бъде напълно суха
- Да не се скача на батут, ако не сте напълно здрави, или ако са ранени (напр. Травмата на глезена)
- Не скачайте с запалена цигара или след употреба на алкохол
- извършват редовни инспекции трамплина и заменят повредените части
- Не скачайте в тъмното
- Останете свободно пространство под батут
- батут Не поставяйте предмети
- Не използвайте батут като трамплин
- Да не се скача на батут в други дисциплини
- батут трябва да се постави върху плоска повърхност

УПОТРЕБА на цифров дисплей



ЧЕТЕНЕ цифров дисплей

Размерът на скачане на батут (CNT), които сте направили винаги се показва.

TIME, CAL, крачки / MIN и SCAN шоу-късно.

УПРАЖНЕНИЕ RESET MONITOR

Упражняване на монитора може да се нулира, като натиснете RESET и 3х.

Ако дори тогава монитора няма да работи, извадете батерията в продължение на две секунди и след това го поставете отново.

Ето как да се изтрие паметта.

Използване на режим

Бутонът за режим ви позволява да изберете статистиките, които искат да наблюдават по време на тренировка.

Например, ако искате да видите колко време тренирате, натиснете MODE, докато малката черна стрелка, която сочи време. Следвайте инструкциите внимателно за други допълнителни функции.

Функция Час: Натиснете бутона MODE, докато малката черна стрелка, която сочи ВРЕМЕТО

Време е показано на дисплея в минути / секунди. CALORIE FUNCTION: zmáčkněte tlačítko
MODE dokud se neukáže šipka ukazující kalorie celkový počet kalorií je jen orientační

STRIDES/MIN.FUNCTION: zmáčkněte tlačítko MODE dokud šipka nebude ukazovat počet skoků v minutách
skoky/MIN počítá množství skoků za minutu

SCAN FUNCTION: zmáčkněte tlačítko MODE dokud šipka nebude ukazovat body na SCAN.

Šipka bude pravidelně blikat.

Funkce SCAN se bere automaticky z modemu TIME to CALORIE to STRIDES/MIN. Každá z funkcí se ukáže na displeji asi na 8 sekund než se změní na jiný modem.