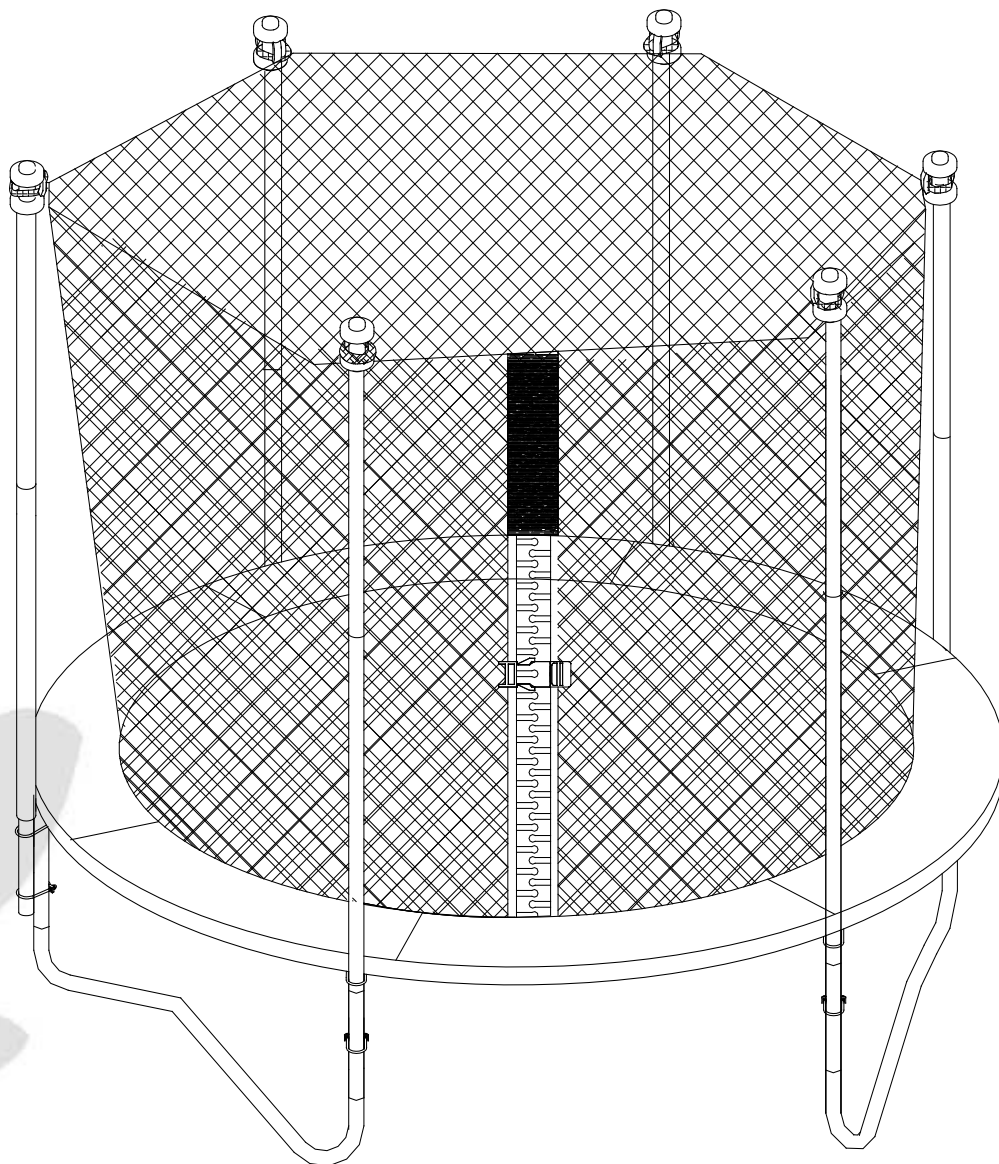


# TRAMPOLINA 366 | 399 | 427

## BB 810 366 | 399 | 427

**BODY**  
**SCULPTURE**  
SINCE 1965



Wyprodukowano w Chinach dla:



EN 913



[www.bodysculpture.pl](http://www.bodysculpture.pl)



## UWAGA !

**PRZED MONTAŻEM I UŻYCIEM TRAMPOLINY POWINIENESŹ UWAŻNIE I ZE ZROZUMIENIEM ZAPOZNAĆ SIĘ ZE WSZYSTKIMI PODPUNKTAMI INSTRUKCJI.**



Z TRAMPOLINY NIE MOŻE KORZYSTAĆ JEDNOCZEŚNIE WIĘCEJ NIŻ JEDNA OSOBA! KILKORO SKOCZKÓW ZWIĘKSZA RYZYKO OBRAŻEŃ TAKICH, JAK USZKODZENIE GŁOWY, SZYJI, NÓG LUB PLECÓW.



WYNIKIEM ŁĄDOWANIA NA GŁOWIE LUB SZYJI MOŻE BYĆ PARALIŻ LUB ŚMIERĆ! NIE WYKONUJ OBROTÓW (PRZEWROTEK), KTÓRE MOGĄ ZWIĘKSZYĆ SZANSE ŁĄDOWANIA NA GŁOWIE LUB SZYJI!

**ZAWSZE KONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM PRZED WYKONANIEM CZYNNOŚCI WYMAGAJĄCYCH WYSIŁKU FIZYCZNEGO**

## WAŻNE INFORMACJE

**Przed rozpoczęciem użytkowania trampoliny uważnie przeczytaj informacje zawarte w tej instrukcji.**

Podobnie, jak w każdym rodzaju aktywności fizycznej, możesz zrobić sobie krzywdę. Aby ograniczyć ryzyko poważnych obrażeń, należy zastosować się do zawartych poniżej porad i zaleceń:

- Niewłaściwe stosowanie i przeciążanie trampoliny jest niebezpieczne i może spowodować poważne obrażenia!
- Trampoliny, będące urządzeniami do odbijania wprowadzają użytkowników do nienawykłych wysokości oraz ruchów ciała.
- Przed każdym użyciem skontroluj wytrzymałość maty, czy nie brakuje jakiś elementów oraz połączenia nie są zbyt luźne.
- Prawidłowy montaż, konserwacja, zasady bezpieczeństwa, właściwe sposoby skoków i odskoków są opisane w niniejszej instrukcji. Każdy użytkownik i opiekun jest zobowiązany do przeczytania i zastosowania się do poniższych instrukcji. Każdy, kto korzysta z trampoliny powinien być świadomy swoich własnych ograniczeń w odniesieniu do wykonywanych skoków i odbić z trampoliny.
- Zapewnij odpowiednio duży dostęp świeżego powietrza. Zalecana jest odległość 8 metrów od otaczających zabudowań. Zapewnij bezpieczną odległość od drutów, korzeni drzew i innych możliwych zagrożeń.
- Umieść trampolinę z dala od ścian, struktur, ogrodzeń i innych miejsc gry. Utrzymaj czystą i równą powierzchnię wokół trampoliny.
- Zabezpiecz trampolinę przed nieoczekiwanym i nienadzorowanym użyciem.
- Usuń wszelkie przeszkody spod trampoliny.
- Właściciel i nadzorujący są odpowiedzialni za poinformowanie użytkowników o właściwym użytkowaniu trampoliny zgodnie z wytycznymi instrukcji.
- Nie próbuj i nie dopuść by ktokolwiek wykonywał salta. Łądowanie na głowie lub szyi może doprowadzić do poważnych obrażeń, paraliżu lub śmierci, nawet wówczas, gdy łąduje się na środku materiału.
- Zabrania się korzystania z trampoliny jednocześnie przez więcej niż jedną osobę. Nie zastosowanie się do tego zakazu może być przyczyną poważnych obrażeń.
- Trampolina może być użytkowana wyłącznie w obecności osób pełnoletnich posiadających niezbędną wiedzę.



## UWAGA !

- ◆ Trampoliny mające więcej niż 50 cm wysokości nie powinny być wykorzystywane przez dzieci poniżej 6 roku życia.
- ◆ Sprawdź trampolinę przed każdym użyciem. Upewnij się, że rama jest rozmieszczona prawidłowo i bezpiecznie. Wymień bezwzględnie wszelkie zużyte, uszkodzone lub brakujące części.
- ◆ Wspinanie się na i schodzenie z trampoliny – niebezpiecznymi zachowaniami jest skakanie z trampoliny na podłogę lub ziemię podczas demontażu, jak również skakanie na trampolinie w trakcie montażu.
- ◆ Nie używaj trampoliny dla innych celów niż przewidziane.
- ◆ Przerwij odbicia zginając na sztywno kolana, jeżeli stopy zbliżają się do zewnętrznych krawędzi trampoliny. Naucz się tych czynności przed próbą innych.
- ◆ Naucz się podstawowych odbić oraz dokładnych ustawień ciała przed próbą bardziej zaawansowanych ćwiczeń. Unikaj zbyt wysokich odbić. Zachowaj pełną kontrolę nad odbiciami i lądowaniem w centrum trampoliny. Kontrola jest dużo ważniejsza niż uzyskana wysokość.
- ◆ Skupiaj oczy na trampolinie. To pomoże kontroli odbić.
- ◆ Właściwie zabezpiecz trampolinę po użyciu. Chroń ją przed nieoczekiwanym użyciem. Jeżeli drabina trampoliny jest używana, opiekun powinien usunąć ją, kiedy opuszcza obszar nadzorowany, aby uniemożliwić dostęp dzieciom poniżej 6 roku życia.
- ◆ Nie korzystaj z drabiny, jeżeli w pobliżu mogą przebywać dzieci młodsze niż 6 - letnie.
- ◆ Zachowaj bezpieczną odległość od obiektów, które mogłyby zagrażać użytkownikowi. Utrzymuj czysty obszar wokół trampoliny.
- ◆ Nie używaj trampoliny pod wpływem alkoholu lub narkotyków.
- ◆ Aby uzyskać informację o prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń, skontaktuj się z certyfikowanym instruktorem.
- ◆ Odbijaj się wyłącznie, gdy powierzchnia maty pozostaje sucha. Wiatr i ruchy powietrza powinny być umiarkowane. Trampolina nie może być stosowana w trudnych warunkach atmosferycznych, w tym przy porywistym wietrze.
- ◆ Zawsze rozpoczynaj skoki na logo nadrukowanym na powierzchni maty. Kiedy lądowanie ma miejsce w odległości większej niż 30 cm od tego miejsc, natychmiast przerwij skakanie! Ponownie rozpocznij skakanie od nowa.
- ◆ Przeczytaj wszystkie materiały przed użyciem trampoliny, ostrzeżenia i instrukcje właściwego sposobu użytkowania tej trampoliny zostały załączone w celu promowania bezpiecznej, przyjaznej atmosfery podczas użytkowania tego sprzętu.

## ODPOWIEDNIA LOKALIZACJA TRAMPOLINY

Minimalna wymagana wolna przestrzeń nad głowami wynosi ok. 7,3 metra. Należy upewnić się, czy nie ma w pobliżu trampoliny niebezpiecznych przedmiotów takich, jak: konary drzew, inne obiekty rekreacyjne (np. huśtawki, baseny), przewody elektryczne, ściany, płyty, itp. Dla bezpiecznego korzystania z trampoliny, należy pamiętać o następujących wytycznych przy wyborze miejsca pod trampolinę:

- Upewnij się, czy trampolina została umieszczona na płaskiej powierzchni.
- Obszar jest dobrze oświetlony.
- Nie ma żadnych przeszkód pod trampoliną.
- Gdy nie jest używana, trampolina musi być zabezpieczona przed

nieautoryzowanym użyciem.

- Powierzchnia maty podczas skakania powinna być całkowicie sucha. Nie skakać po mokrej trampolinie.
- Wiatr i ruchy powietrza są spokojne. Nie używać trampoliny podczas porywistego wiatru i w trudnych warunkach atmosferycznych.
- Osoba odpowiedzialna za opiekę i właściwe korzystanie z trampoliny ma obowiązek poinformować użytkowników o sposobie użycia opisanym w instrukcji. Opiekun powinien być sobą dorosłą posiadającą odpowiednią wiedzę na temat sprzętu i jego obsługi. Osoba ta powinna być zawsze obecna, kiedy trampoliny pozostaje w użyciu.
- Nie umieszczaj trampoliny na niepewnym podłożu, twardych powierzchniach (np. beton) lub śliskiej nawierzchni. Nie stosować wewnątrz pomieszczeń.

**Jeżeli nie zostaną spełnione powyższe wytyczne, zwiększa się ryzyko, że ktoś zostanie ranny.**

## **POPRAWNA KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE**

Trampolina została wykonana z wykorzystaniem wysokiej jakości materiałów i rzemiosła. Jeśli zapewniona zostanie odpowiednia opieka i wykorzystanie, to trampolina może służyć przez wiele lat i dostarczyć zabawy i radości oraz ćwiczeń, przy zminimalizowanym ryzyku obrażeń. Postępuj według wytycznych wymienionych poniżej.

Trampolina ma ograniczoną wytrzymałość i określoną maksymalną wagę ćwiczącego. Proszę się upewnić, że tylko jedna osoba w jednym czasie korzysta z trampoliny. Ponadto, osoba ta powinna ważyć mniej niż 100 kg, mieć założone skarpety, buty gimnastyczne, lub pozostać na bosą podczas korzystania z trampoliny.

Należy pamiętać, że buty noszone, na co dzień lub tenisówki nie powinny być zakładane podczas ćwiczeń na trampolinie. Zapobiegawczo chroń matę trampoliny przed możliwością przecięcia lub innego jej uszkodzenia. Nie dopuszczaj do kontaktu ze zwierzętami domowymi. Ponadto, skoczkowie powinni zadbać o usunięcie ostrych przedmiotów z trampoliny i jej okolicy, które mogłyby zagrażać ćwiczącym lub powłoce. Nigdy nie trzymaj ostrych przedmiotów na macie trampoliny.

Przed każdorazowym użyciem należy skontrolować trampolinę, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji, gdy trampolina jest przenoszona, wykorzystana została w sposób niezgodny z instrukcją lub występuje podejrzenie braku pewnych jej części. Występuje szereg sytuacji, które mogą zwiększyć ryzyko odniesienia obrażeń. Należy pamiętać o:

- Przebiaciach, dziurach, lub łzach w macie trampoliny
- Zwisającej powłoce trampoliny
- Poluzowany szwach lub innego rodzaju pogorszeniu stanu maty
- Osłabione lub złamane elementy ramy, takie jak nogi
- Połamane, zagubione, lub zniszczone sprężyny
- Uszkodzoną, zagubioną, lub niepewną powłoką ramy
- Wypukłości wszelkich rodzajów (szczególnie ostro zakończonych) na ramie, sprężynach, czy macie.

**JEŻLI DOSZUKASZ SIĘ JAKIEJKOLWIEK Z POWYŻSZYCH OKOLICZNOŚCI LUB INNEJ, ORAZ CZUJESZ, ŻE TE OKOLICZNOŚCI MOGĄ SPOWODOWAĆ ZAGROŻENIE I OBRAŻENIA WŚRÓD UŻYTKOWNIKÓW. TRAMPOLINĘ NALEŻY ZDEMONTOWAĆ I NIE KORZYSTAĆ Z NIEJ DOPÓKI PROBLEM NIE ZOSTANIE ROZWIĄZANY.**

## **WSKAZÓWKI POPRAWNEGO UŻYTKOWANIA TRAMPOLINY**

- **Początkowo, powinienes wypracować wycucie i pewność wykonywanych skoków** na trampolinie. Skupiaj swoją uwagę na wyprostowanej postawie ciała i nabieraj praktyki po każdy wykonanym odbiciu (łatwe skoki) dopóty, dopóki nie zdobędziesz umiejętności łatwych odbić w zachowaniu ich pełnej kontroli.
- **Aby wyhamować odbicie**, podczas lądowania zegnij swoje kolana gwałtownie w momencie kontaktu stóp z matą. Technika ta powinna być praktycznie stosowana podczas nauki wszystkich podstawowych odbić. Umiejętność wyhamowania odbicia powinna być również wykorzystywana każdorazowo, gdy tracisz równowagę lub kontrolę wykonywanych skoków.
- **Zawsze ucz się w pierwszej kolejności najprostszyc odbić** z zachowaniem ich pełnej kontroli, zanim przejdziesz do wykonywania trudniejszych i bardziej zaawansowanych skoków.
- **Kontrola odbić** ma miejsce zawsze wtedy, gdy potrafimy rozpocząć i zakończyć skok w tym samym miejscu na macie. Jeżeli nie zostanie zachowana odpowiednia kolejność nauki odbić - od łatwych do trudnych, zwiększamy szansę odniesienia obrażeń.
- **Nie odbijać się na trampolinie przez zbyt długi okres czasu**, gdyż zmęczenie może zwiększyć szanse na powstania obrażeń. Wykonuj podskoki przez krótki okres czasu, a następnie pozwól innym przystąpić do zabawy! Nie dopuść by więcej niż jedna osoba znajdowała się na trampolinie.
- **Skoczkowie powinni być ubrani** w T-shirt, szorty lub dres, oraz nosić regulowane obuwie gimnastyczne, mocne skarpety, lub przebywać na bosy. Na samym początek nauki odbić można nosić koszulę z długim rękawem oraz spodnie w celu ochrony przed zadrapaniami i otarciami dopóki nie zostanie osiągnięty idealny sposób odbić i lądowań oraz wyrobiona forma. Nie nosić butów z twardą podeszwą, tenisówek itp., które mogłyby spowodować przedwczesne zużycie materiału lub jego uszkodzenie.
- **Nie odbijaj się lekkomyślnie na trampolinie**, ponieważ zwiększa to możliwość odniesienia ran. Kluczowym punktem bezpieczeństwa i dobrej zabawy na trampolinie jest kontrola i opanowanie różnego rodzaju odbić. Nigdy nie próbuj wyskakiwać poza obszar trampoliny oraz na zbyt duże wysokości! Nigdy nie używaj trampoliny samodzielnie, bez nadzoru.

## **KWALIFIKACJA WYPADKÓW**

- **Wchodzenie i schodzenie:** Należy być bardzo ostrożnym podczas zbliżania się do trampoliny. Nie wchodzić na trampolinę łapiąc za ramę, naciskając na sprężyny lub wskakiwać na trampolinę z innych obiektów (krzesła, dach, drabina). Może to zwiększyć szanse na odniesienie obrażeń! **NIE** zeskakuj z trampoliny lądując na ziemi, bez względu na skład ziemi.

- **Stosowanie alkoholu lub narkotyków:** Nie spożywaj alkoholu i nie bierz narkotyków w trakcie korzystania z trampoliny! Niezastosowanie się do tego zalecenia może być tragiczne w skutkach. Alkohol i narkotyki powodują upośledzenie umysłu, zwiększają czas reakcji, oraz mają wpływ na znaczne pogorszenie sprawności fizycznej i ogólnej kondycji.
- **Wielu skoczków:** Jeżeli z trampoliny korzysta wielu użytkowników (w tym jednocześnie przebywa na niej więcej niż jedna osoba) drastycznie zwiększa się ryzyko, że ktoś zostanie ranny. obrażenia mogą wystąpić w trakcie zeskoków, utraty równowagi, kolizji z innym użytkownikiem(kami), lub lądowaniu na sprężynach. Generalnie, osoby lżejsze łatwiej ulegają wypadkom.
- **Uderzenie ramy lub sprężyn:** Podczas zabawy na trampolinie, zawsze ustawiaj się w centrum maty. To zmniejsza prawdopodobieństwo odniesienia ran i lądowania na ramie lub sprężynach. NIE SKACZ i nie chodź po ramie i elementach konstrukcyjnych, gdyż nie są na tyle wytrzymałe, aby utrzymać ciężar całej osoby.
- **Utrata kontroli:** NIE WYKONUJ trudnych ewolucji, lub jakichkolwiek nowych odbić, dopóki nie opanowałeś poprzednich elementów, oraz gdy dopiero jesteś w trakcie nauki skakania na trampolinie. Jeżeli jednak spróbujesz, to zwiększasz ryzyko uzyskania obrażeń spowodowanych lądowaniem na ramie, sprężynach, upadkowi na trampolinie lub wypadnięciem poza jej obszar, ponieważ może stracić kontrolę podczas wykonywania skoku. Za kontrolowany skok uznajemy lądowanie na tym samym miejscu, w którym rozpoczęto odbicie. Jeżeli jednak już stracisz kontrolę, natychmiast ugnij kolana podczas lądowania, aby ponownie odzyskać kontrolę oraz wyhamować skok.
- **Salta (Flipy):** NIE NALEŻY wykonywać salt jakiegokolwiek rodzaju (do tyłu lub do przodu) na tej trampolinie, ponieważ w przypadku popełnienia błędu podczas salta istnieje duże ryzyko lądowania na głowie lub szyji, co może być przyczyną paraliżu lub śmierci.
- **Inne obiekty:** NIE UŻYWAJ trampoliny w przypadku obecności w jej obszarze zwierząt domowych, innych ludzi, lub jakichkolwiek obiektów znajdujących się pod trampoliną. W przeciwnym przypadku niebezpieczeństwo, że ktoś ucierpi, bądź wystąpi inego rodzaju szkody jest bardzo duże. Pamiętaj, aby niczego nie trzymać w dłoniach oraz na powierzchni trampoliny, podczas gdy ktoś na niej przebywa. Konary drzew, druty, oraz inne obiekty zlokalizowane w zasięgu użytkowników trampoliny zwiększają szansę na odniesienie obrażeń.
- **Oslabienie konstrukcji trampoliny:** Trampolina znajdująca się w złym stanie technicznym stwarza duże zagrożenie dla użytkowników i otoczenia. Trampolinę należy kontrolować każdorazowo przed użyciem. Sprawdź, czy nie występują: uszkodzenie stalowych rur, rozdarcie maty, luźne bądź uszkodzone sprężyny a także ogólną stabilność trampoliny.
- **Pogoda:** Należy pamiętać o warunkach pogodowych podczas korzystania z trampoliny. Jeśli mata na trampolinie jest mokra, skoczek może pośliznąć się i zranić siebie lub kogoś z otoczenia. Jeżeli jest zbyt wietrznie, skoczek może stracić kontrolę podczas skoków.

- **Ograniczenie dostępu:** Jeżeli trampolina nie jest używana, zawsze należy przechowywać ją w bezpiecznym miejscu, tak aby dzieci bez opieki nie mogły z niej skorzystać.

## OPIEKUN: ROLA W ZAPOBIEGANIU WYPADKOM

Opiekunowie powinni zrozumieć i zastosować się do wszelkich przepisów bezpieczeństwa oraz wytycznych. Opiekun bierze na siebie odpowiedzialność za przekazanie wiedzy oraz wskazówek wszystkim użytkownikom trampoliny. Trampolina powinna być przechowywana w bezpiecznym miejscu lub zdemontowana przed niekontrolowanym użyciem, jeżeli nie ma możliwości zapewnienia odpowiedniej opieki. W celu zabezpieczenia, trampolinę można przykryć mocną plandeką przewiązaną łańcuchami. Opiekun jest odpowiedzialny, aby umieścić tabliczkę z informacjami o zasadach bezpieczeństwa oraz instrukcjami i ostrzeżeniami dla użytkowników.

Jako opiekun zapobiegaj i zmniejszaj ryzyko obrażeń, egzekwując wszelkie reguły bezpieczeństwa i upewniając się, że nowi skoczkowie opanowali proste odbicia przed próbą trudniejszych i bardziej zaawansowanych skoków.

- Każdy skoczek powinien być nadzorowany niezależnie od umiejętności i wieku.
- Nigdy nie korzystaj z trampoliny, jeżeli jest mokra, uszkodzona, zabrudzona lub zniszczona. Trampolina powinna być skontrolowana przed każdym użyciem.
- Trzymaj wszystkie przedmioty, które mogą zagrażać skoczkowi, z dala od trampoliny. Upewnij się, czy nie ma żadnych przeszkód nad, pod i wokół trampoliny.
- Aby uniknąć niekontrolowanego i nieautoryzowanego użycia, trampolina powinna być odpowiednio zabezpieczona na ten czas.

## OPIEKUN: PLAN LEKCJI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Poniżej zaprezentowano lekcje, które są zalecane w celu opanowania podstawowych kroków i skoków przed wykonaniem trudniejszych, bardziej skomplikowanych ewolucji. Przed faktycznym rozpoczęciem korzystania z trampoliny należy przeczytać i zrozumieć wszelkie instrukcje bezpieczeństwa. Kompletna dyskusja i demonstracja budowy trampoliny powinna odbyć się bezpośrednio pomiędzy opiekunem a uczniem.

### LEKCJA 1

- A. Wchodzenie i schodzenie – demonstracja odpowiedniej techniki.
- B. Podstawowe skoki – demonstracja i praktyka.
- C. Wyhamowanie (przykład skoku – demonstracja) i praktyka. Nauka przerywania odbić na komendę
- D. Ręce i kolana – demonstracja i praktyka.

### LEKCJA 2

- A. Utrwalenie i praktyka technik nauczonych w lekcji 1.
- B. Skoki na kolana – demonstracja i praktyka. Poznasz podstawowe upadki na, i odbicia z kolan przed próbą pół-skrętu w lewo i prawo
- C. Odbicia w pozycji siedzącej – demonstracja i praktyka. Poznasz podstawowe odbicia w pozycji siedzącej, z czasem wykorzystując do odbicia również kolana, ręce, kolana; powtórki.

### **LEKCJA 3**

- A. Utrwalenie i praktyka technik nauczonych w poprzednich lekcjach
- B. Upadek przodem – Aby uniknąć oparzeń i nauczyć się odbić przodem ciała, wszyscy uczniowie powinni być przygotowani do przyjęcia wymaganej pozycji na brzuchu (twarzą do ziemi), którą opiekun sprawdza, eliminując ewentualne błędy mogące spowodować obrażenia
- C. Rozpocznij odbicia z rąk i kolan, a następnie rozciągnij ciało aż do uzyskania pozycji na brzuchu, na macie odbijając się powróć na stopy
- D. Rutynowa praktyka – Ręce, kolana, twarzą do ziemi, powrót na stopy, odbicia na siedząco, powrót na stopy, odbicia na siedząco, powrót na stopy.

### **LEKCJA 4**

- A. Utrwalenie i praktyka technik nauczonych w poprzednich lekcjach
- B. Pół-obroty
  - i. Rozpocznij od pozycji twarzą do ziemi I jak nawiążesz kontakt z matą, odbij się ramionami albo w prawo albo w lewo i skręcaj w tym samym kierunku i głowę i ramiona.
  - ii. Podczas skrętu, upewnij się czy znajdujesz się równolegle do maty i z głową uniesioną do góry.
  - iii. Po kompletnym skręcie, lądujesz w pozycji na brzuchu, głową do ziemi. Po ukończeniu tej lekcji, uczeń zna i potrafi wykonać podstawowe odbicia na trampolinie. Przedstawiony materiał powinien być zachętą do próby rozwijania własnych umiejętności i nabierania praktyki, kładąc nacisk na kontrolę i formę wykonywanych ćwiczeń.

Gra, którą można rozegrać w celu zachęcenia uczniów do prób rozwijania rutyny jest „BOUNCE”. W tej grze, gracze odliczają od 1 do X. Pierwszy gracz rozpoczyna jednym manewrem. Drugi ma dwa do zaprezentowania, manewr pierwszego gracz plus dodany przez siebie. Gracz, który nie wykona właściwie podstawowych odbić we właściwej kolejności otrzymuje literę „B”. Każdy kolejny gracz, który również popełni błąd, otrzymuje kolejne litery, aż do otrzymania wyrazu „BOUNCE”. Ostatni przeciwnik zostaje uznany za zwycięzcę. Nawet, jeżeli gra jest tylko grą, służy ona utrwaleniu prawidłowych umiejętności odbić zanim użytkownik zdecyduje się na trudniejsze ewolucje. W tym celu jednak najlepiej skontaktować się z certyfikowanym instruktorem, który poprowadzi dalszy rozwój umiejętności skoków na trampolinie.



# INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Używanie roweru treningowego jest korzystne z kilku powodów. Po pierwsze już w początkowym okresie ćwiczeń następuje wzrost kondycji fizycznej a co się z tym wiąże –poprawa samopoczucia. Mięśnie nabierają rzeźby a w połączeniu z odpowiednią dietą–możliwa jest kontrolowana utrata wagi.

## 1. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

### A. ROZGRZEWKA

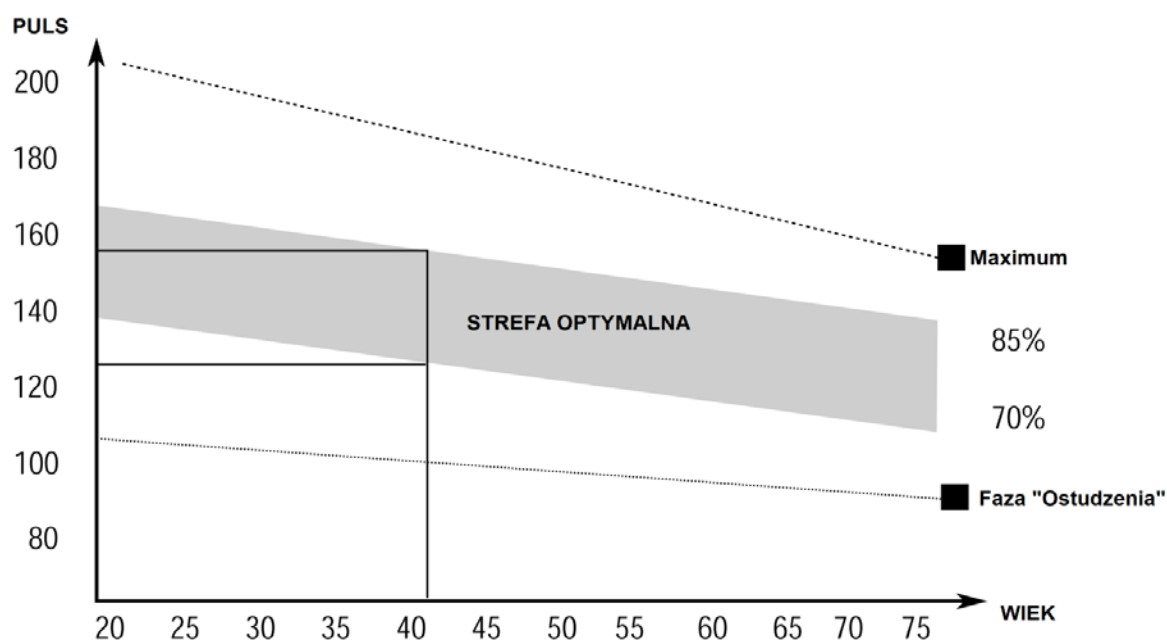
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Poniżej zostało przedstawione kilka ćwiczeń, które mogą być pomocne przy rozgrzewce. Każde z nich powinno być uprawiane przez około 30 sekund. Pamiętaj nie nadwerężaj mięśni podczas ćwiczeń –jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.



### B. FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, gdzie wysiłek fizyczny wkładany w ćwiczenia należy zwiększyć. Ustawienie oporu powinno być tak dobrane, by móc utrzymać stałą prędkość podczas tej fazy. Tempo ćwiczenia powinno być wystarczające, aby serce mogło bić szybciej, jak na wykresie poniżej. Faza ta powinna trwać przez minimum 12 minut, aczkolwiek większość ludzi zaczyna od około 15 –20 minut.



### C. FAZA „OSTUDZENIA”

Etap ten, równie ważny jak rozgrzewka, pozwala sercu powrócić do swego normalnego tempa i ochłonić mięśniom w sposób płynny. Jest to jakby powtórka rozgrzewki, jednak teraz tempo ulega zmniejszeniu. Faza ta powinna trwać przez ok. 5 min. Ćwiczenia rozciągające powinny być powtórzone tak samo bez obciążania, czy forsowania mięśni. Wraz ze wzrostem kondycji może zajść potrzeba dłuższych i cięższych treningów. Wskazane jest trenować przeciętnie trzy razy w tygodniu a jeśli to możliwe nawet codziennie.

## 3. KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Aby ukształtować rzeźbę mięśni, opór ćwiczeń powinien być dość duży, co spowoduje zwiększenie ich obciążenia. Może sprawić to trudności w utrzymaniu zaplanowanego czasu treningu. Ponadto faza rozgrzewki i ostudzenia powinna przebiegać tak samo.

## 4. UTRATA WAGI

Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężiej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągnięty cel.

# PODSTAWOWE ODBICIA



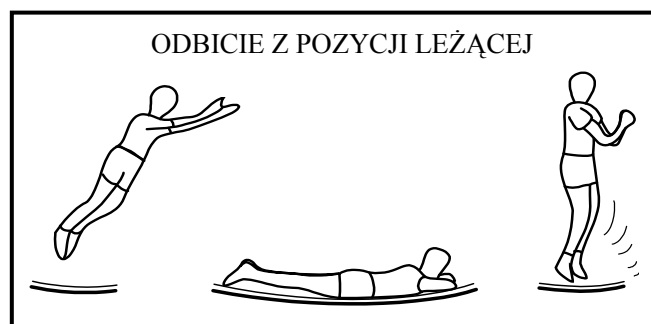
1. Zaczynj w pozycji startowej - nogi rozpostarte na szerokość barków. Głowa i oczy skierowane na matę.
2. Zrób wymach ramion w górę.
3. Złącz stopy razem gdy już w powietrzu i skieruj palce u stóp w dół.
4. Nogi rozpostarte na szerokość barków podczas lądowania.



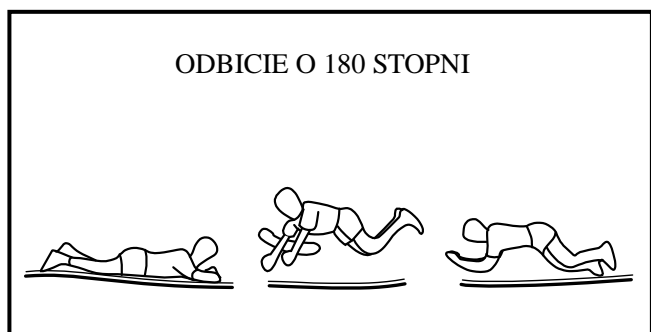
1. Zaczynj od podstawowego odbicia.
2. Wyląduj na kolanach z prostymi plecami. Użyj ramion do balansowania ciałem.
3. Odbij się do pozycji startowej poprzez wymach ramion w górę.



1. Wyląduj na siedząco.
2. Połż ręce na matę wzdłuż ciała. Nie prostuj rąk w łokciach.
3. Odbij się do pozycji startowej poprzez odepchnięcie się rękoma od maty.



1. Wyląduj na brzuchu z rękoma rozpostartymi przed sobą.
2. Odbij się do pozycji startowej poprzez odepchnięcie się rękoma od maty.



1. Zaczynj od odbicia z pozycji leżacej.
2. Odepchnij się od maty lewą lub prawą ręką tak aby wykonać obrót wokół własnej osi.
3. Wyląduj na płasko i odbij się do pozycji startowej poprzez odepchnięcie się rękoma od maty

## LISTA CZĘŚCI

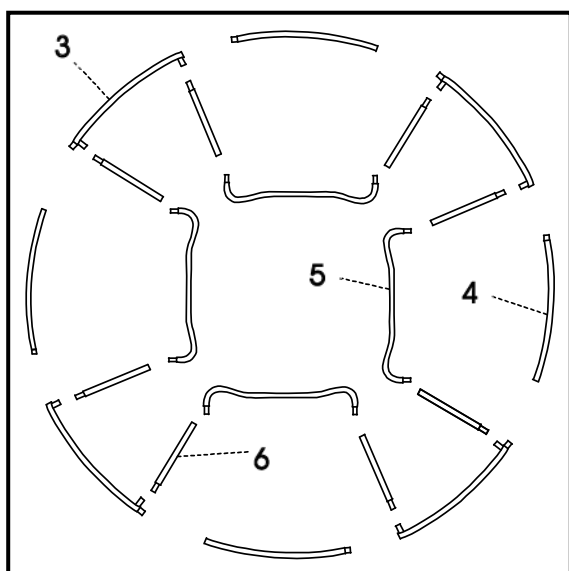
LP	Numer części	Nazwa	Liczba części		
			144	156	168
1	HJP800	Mata	1	1	1
2	HJP801	Ośłona sprężyn	1	1	1
3	HJP802	Profil ramy górna z łącznikiem	4	4	4
4	HJP803	Profil ramy górna	4	4	4
5	HJP804	Podstawa	4	4	4
6	HJP805	Profil nogi	8	8	8
7	HJP806	Sprężyna	72	80	88
8	HJP807	Instrukcja bezpieczeństwa	1	1	1
9	HJP808	Narzędzie do sprężyn	1	1	1

## INSTRUKCJA MONTAŻU

**PAMIĘTAJ:** do złożenia trampoliny wymagane są dwie osoby. Używaj także rękawic, aby uniknąć zranień.

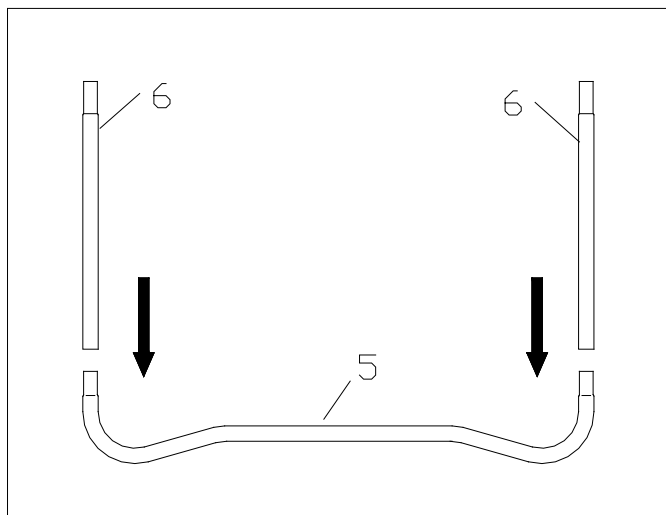
### KROK 1 – przygotowanie

W sumie jest 20 metalowych części ramy głównej. Wszystkie części mają odpowiednie numery oraz oznakowanie (lewą i prawą orientację). Połącz odpowiednio wszystkie części poprzez wsuwanie każdej rurki z mniejszą końcówką w rurkę z większym otworem. Te końcówki zwane są „częściami łączącymi” lub po prostu „łącznikami”.



1. Ułóż wszystkie części w kółku jak na obrazku obok.
2. Powinny znajdować się tam następujące części:
  - a. Profil ramy górnej (4) 4 sztuki
  - b. Profil ramy górnej z łącznikami (3) 4 sztuki
  - c. Podstawa nóg (5) 4 sztuki
  - d. Profil nogi (6) 8 sztuk

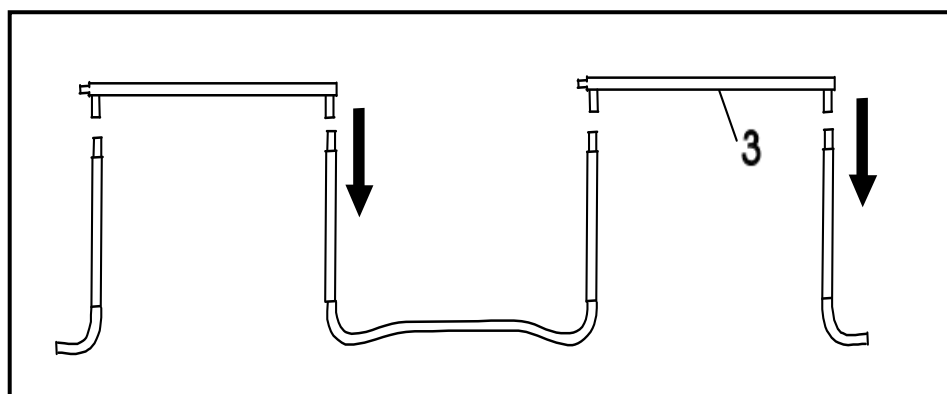
## KROK 2 - nogi



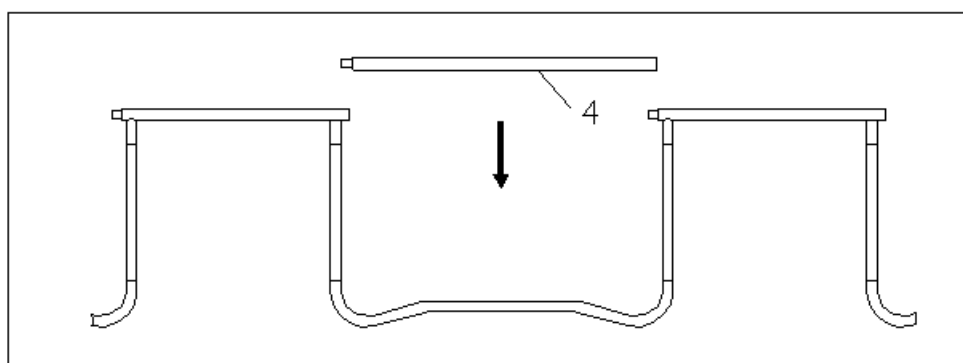
1. Włóż wszystkie Profile nóg (6) do Podstaw (5) jak na obrazku obok.

## KROK 3 – rama górna

1. Dwoje ludzi będzie potrzebne w tym kroku. Jedna z osób powinna przytrzymać w pionie wcześniej złożone części (krok 2). Podczas gdy, druga będzie wsuwać Profil ramy górnej z łącznikiem (3) do Profilu nogi (6).

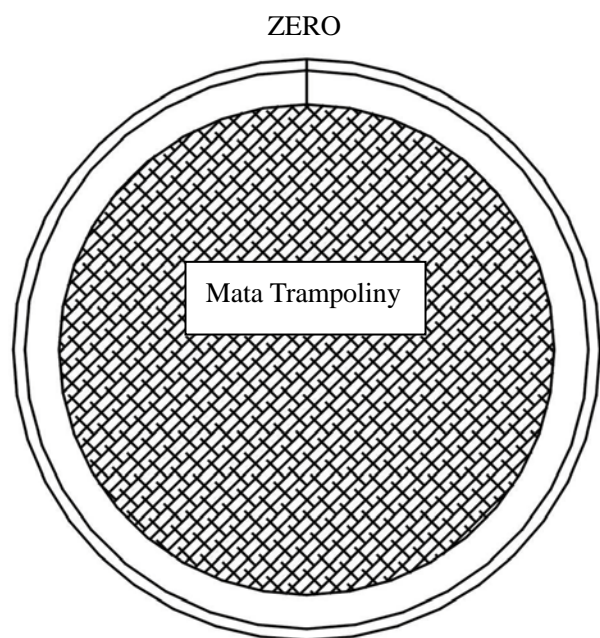


2. Teraz zmontuj razem Profil ramy górnej (4) z Profilem nogi (6) jak na obrazku poniżej.



## KROK 4 – mata

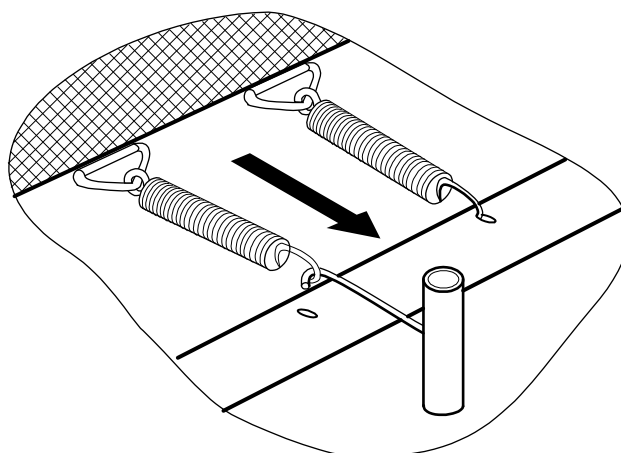
Podczas instalacji sprężyn do maty trampoliny, bądź bardzo ostrożny. Końcówki sprężyn staną się ostrymi końcówkami, która mogą uszkodzić trampolinę lub skaleczyć osoby przebywające w pobliżu.

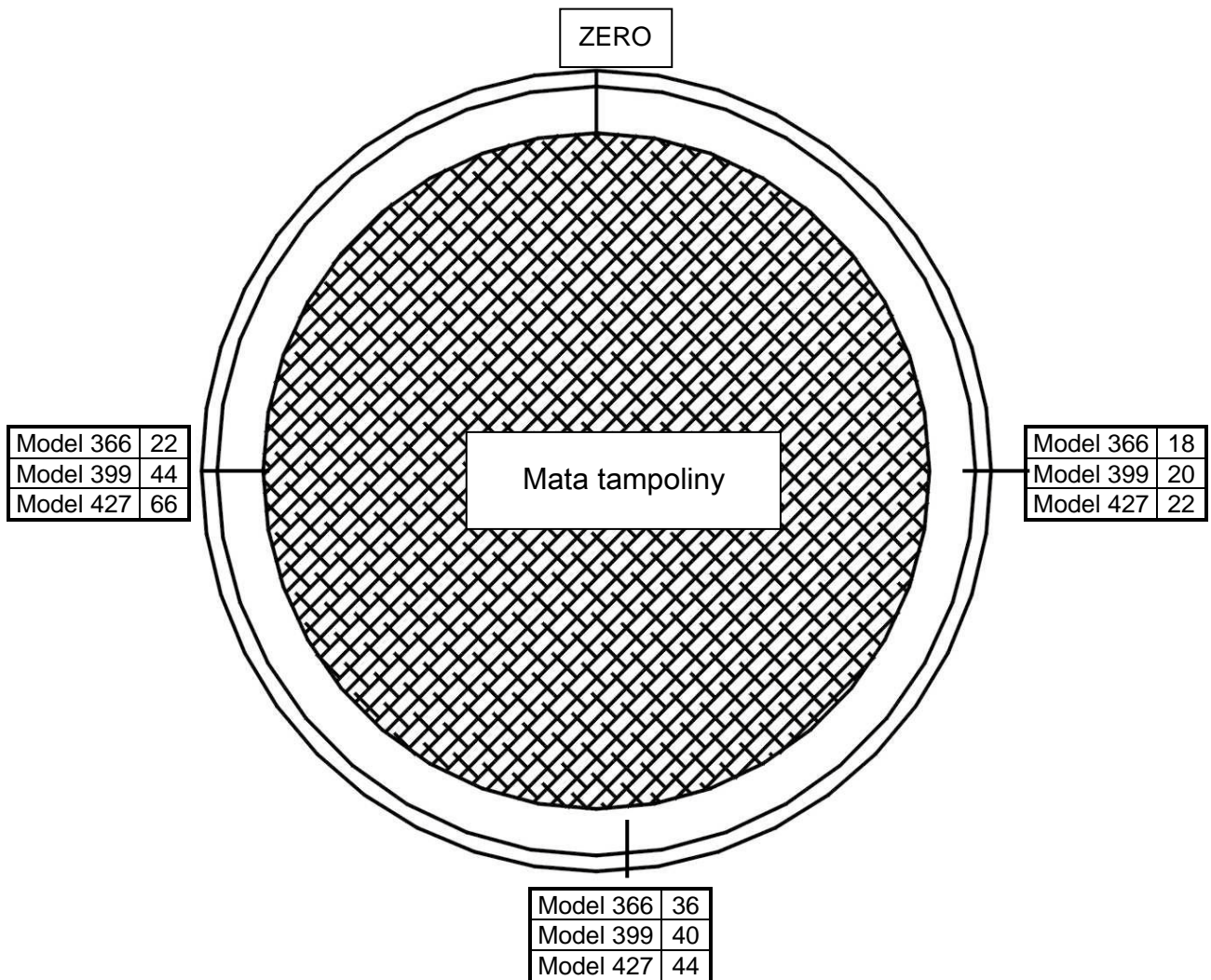


1. Rozłóż matę trampoliny (1) wewnątrz wcześniej zbudowanej ramy.
2. Jest w sumie 72 (dla trampoliny 366 cm) / 80 (dla modelu 399 cm) / 88 (dla modelu 427 cm) sprężyn, otworów na ramie głównej oraz zaczepów „V”. Nie są one ponumerowane, dlatego podejmij odpowiednie kroki podczas montażu (opisane poniżej).
3. Wybież punkt startowy na ramie głównej (punkt ZERO). Zaczep sprężynę (7) o ramę następnie., obróć sprężynę w stronę maty i zaczep używając specjalnego narzędzia (znajduje się w zestawie) tak jak na obrazku poniżej. Zapamiętaj punkt Zero ponieważ za chwilę będzie on potrzebny do mocowanie pokrywy sprężyn

## INSTRUKCJA MONTAŻU SPRĘŻYN

1. Używaj grubych rękawic, aby uniknąć zranień.
2. Używaj specjalnego narzędzia (znajduje się w zestawie).
3. Wyprostuj i wyśrodkuj sprężynę tak, aby jej końcówka była w linii z otworem w ramie głównej.
4. Zaczep narzędzie o sprężyna jak na obrazku po prawej i naciągnij w stronę ramy głównej. Traf naciągniętą końcówką haka w otwór w ramie głównej i zwolnij narzędzie.
5. Stuknij w końcówkę sprężyny tak, aby się upieniła, że została osadzona w otworze poprawnie.
6. Następnie odlicz 18 (dla trampoliny 366 cm) / 20 (dla modelu 399 cm) / 22 (dla modelu 427 cm) otworów na ramie głównej i taką samą ilość otworów na macie trampoliny. Następnie zamontuj następną sprężynę według powyższych wskazówek.
7. Potem zaczep sprężyny na 36/40/44 i 54/60/66 otworze w zależności od wersji, jak powyżej.
8. Powinieneś mieć założone sprężyny
  - dla modelu 366 cm: na ZERO, 18, 36 i 54
  - dla modelu 399 cm: na ZERO, 20, 40 i 60
  - dla modelu 427 cm: na ZERO, 22, 44 i 66otworze ramy oraz maty. Równe rozłożenie napięcia jest bardzo ważne!





9. Następnie zamontuj sprężyny w otworach

- dla modelu 366 cm: 9, 27, 45 i 63
- dla modelu 399 cm: 10, 30, 50 i 70
- dla modelu 427 cm: 11, 33, 55 i 77

10. Teraz w otworach

- dla modelu 366 cm: 9, 27, 45 i 63
- dla modelu 399 cm: 10, 30, 50 i 70
- dla modelu 427 cm: 11, 33, 55 i 77

11. Kolejno:

Model 366	4	13	22	31	40	49	58	67
Model 399	5	15	25	35	45	55	65	75
Model 427	5	16	27	38	49	60	71	82

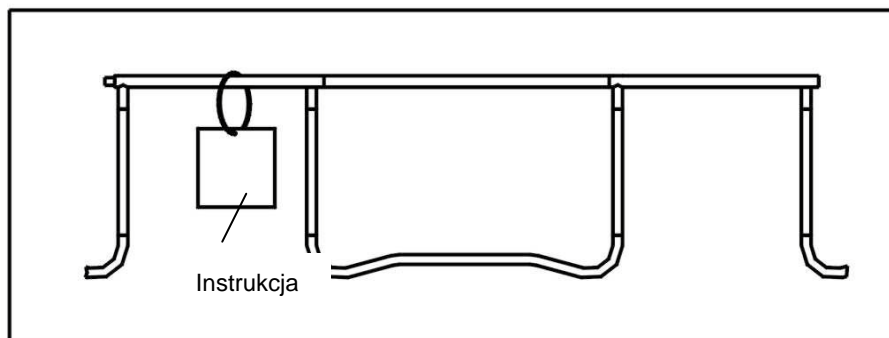
12. Następnie:

Model 366	2	6	10	14	18	22	26	30	34	38	42	46	50	54	58	62	66	70
Model 399	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	58	63	68	72	78		
Model 427	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	58	63	68	72	78	83	

13. A na końcu wszystkie pozostałe.

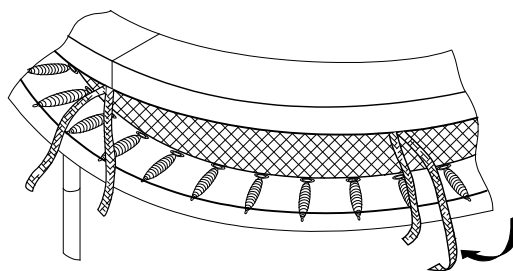
## KROK 5 – instrukcja bezpieczeństwa

Zamocuj instrukcję bezpieczeństwa do trampoliny jak na obrazku poniżej..

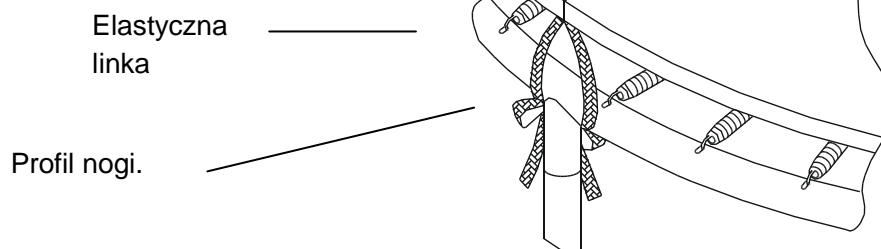


**Nigdy nie używaj trampoliny bez osłony sprężyn! Sprawdzaj przed każdym użyciem czy jest przywiązana poprawnie.**

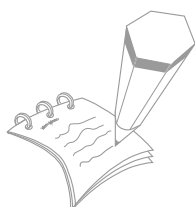
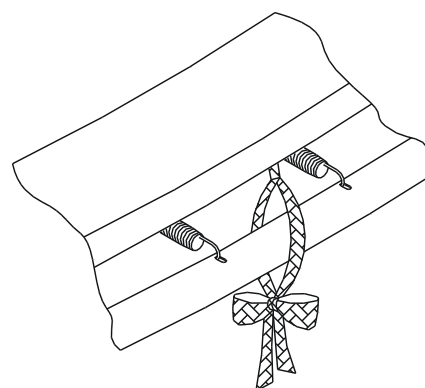
1. Płóż Osłonę sprężyn na wcześniej zmontowanej trampolinie tak, aby sprężyny i wszystkie metalowe części były całkowicie przykryte.



2. Najpierw zawiąż linki nóg.



3. Zawiąż resztę linek do ramy głównej.

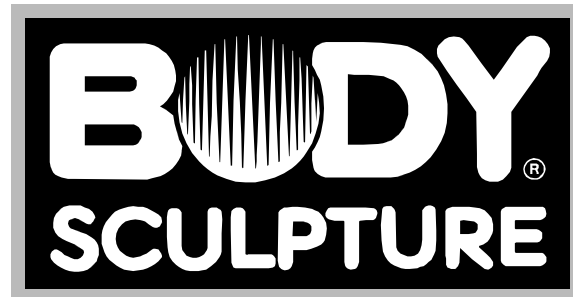




## **NOTATKI**

---

*Używaj tej powierzchni, aby zapisać rezultaty swoich ćwiczeń*



S I N C E 1 9 6 5

COPYRIGHT ©2002 BY BODY SCULPTURE INTERNATIONAL EUROPE LTD  
ALL RIGHTS RESERVED.UNAUTHORIZED DUPLICATION IS A VIOLATION OF LAW.



**GWARANT: BACHA SPORT**

**ARTYKUŁ: TRAMPOLINA 366/399/427cm**

**SYMBOL: BB 810 366/399/427**

**DATA SPRZEDAŻY:**

**PODPIS I PIECZĘĆ**

**SPRZEDAWCY:**

## **ZASADY GWARANCJI!!!**

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie **24 miesięcy na wady ukryte** od daty sprzedaży.
2. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do punktu sprzedaży.
3. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
  - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu
  - niewłaściwej konserwacji
  - dokonywania samodzielnych napraw, przeróbek lub zmian konstrukcyjnych.
4. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca na własny koszt.
5. Karta gwarancyjna jest ważna tylko z pieczęcią punktu sprzedaży, podpisem sprzedającego oraz wpisanym rodzajem sprzętu. W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest nie podbita, ważna na podstawie dokumentu zakupu (faktura, WZ, paragon) lub listu przewozowego kuriera.
6. Duplikaty kart gwarancyjnych nie będą wydawane.
7. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne: linki, paski, elementy gumowe, pasy, uchwyty z gąbki, pedały, sprężyny, itp.
8. Po trzech naprawach (tego samego elementu) i kolejnym uszkodzeniu sprzęt zostanie wymieniony na nowy.
9. UWAGA! Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego.
10. Sprzęt jest przeznaczony do odpowiedniej maksymalnej masy ćwiczącego. Informację ta można znaleźć w instrukcji obsługi.
11. Gwarancja jest ważna tylko na terenie Polski.

**UŻYTKOWANIE SPRZĘTU NIEZGODNIE Z WARUNKAMI GWARANCJI  
POWODUJE JEJ UTRATĘ.**

**NINIEJSZA GWARANCJA NA SPRZEDANY TOWAR KONSUMPCYJNY NIE  
WYŁĄCZA, NIE OGRANICZA ANI NIE ZAWIESZA UPRAWNIEŃ KUPUJĄCEGO  
WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**