



## Mini Trampolino

### Manuale d'uso e di assemblaggio

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

**ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL**

# Informazioni Generali

## Qualita'

Questo prodotto per l'esercizio fisico e' stato progettato e prodotto in conformita' con gli ultimi standard europei e inglesi (BS EN 957).

## Sicurezza

Prima di iniziare un qualunque programma di esercizio fisico che incrementera' la vostra attivita' cardiovascolare si prega di consultare il vostro medico. Un esercizio assiduo e stenuante va approvato dal vostro medico ed e' necessario utilizzare correttamente il prodotto. Si prega di leggere questo manuale attentamente prima di assemblare il prodotto o prima di iniziare il programma.

- \* Si prega di tenere i bambini lontano dal prodotto quando in uso. Non lasciare che i bambini si arrampichino o che giochino con il prodotto quando vi esercitate.
- \* Per la vostra sicurezza, assicurarsi sempre che vi sia almeno 1 metro di distanza in tutte le direzioni durante l'esercizio.
- \* Controllare regolarmente che tutte le viti, i dadi, i bulloni e i cardini siano fissati in sicurezza. Controllare periodicamente le parti movibili per la presenza di segni di usura.
- \* Pulire solo con un panno umido, non usare solventi. Se siete in dubbio, non usare il prodotto ma contattare il SUPPORTO CLIENTI nel modo indicato nella pagina opposta.
- \* Prima dell'uso, assicurarsi sempre che il prodotto sia posizionato su una superficie solida e piana. Se necessario, usare un materassino in gomma sotto al macchinario per ridurre la possibilita' che scivoli.
- \* Indossare sempre indumenti appropriati e scarpe da ginnastica durante l'esercizio. Non indossare vestiti larghi che potrebbero impigliarsi nel macchinario durante l'esercizio.

## Conservazione ed uso

Il prodotto e' progettato per essere usato in condizioni di pulizia e asciutte. Evitare di conservare in ambienti eccessivamente freddi o umidi in quando potrebbe portare a corrosione o altri problemi fuori dall'ordinario.

## Limitazioni di peso

Il prodotto e' adatto a utenti di peso: 220LBS / 15.7 Stones / 100KG o meno.

## Conformita'

Il prodotto e' conforme a: (BS EN 13219) NON e' adatto a uso terapeutico

# Informazioni sull'esercizio

## Inizio

Come iniziare ad esercitarsi varia da persona a persona. Se non vi siete allenati per un lungo periodo, se siete rimasti inattivi a lungo o se siete sovrappeso DOVETE iniziare moderatamente, incrementando il tempo di allenamento gradualmente, anche solo pochi minuti per sessione la settimana.

Combinare una nutrizione strutturata con cura con una semplice ma efficace routine di allenamento in quanto puo' aiutarvi a stare meglio, a migliorare il vostro aspetto e vi portera' quasi certamente ad godervi di piu' la vita.

## Fitness aerobico

L'esercizio aerobico e' semplicemente definito come qualsiasi attivita' sostenuta che incrementa la quantita' di ossigeno fornita i muscoli attraverso il sangue pompato dal cuore. Con un esercizio regolare, il vostro sistema cardiovascolare diventera' piu' forte ed efficiente. La vostra velocita' di recupero es. il tempo necessario al vostro cuore per raggiungere un livello medio di carico di lavoro, diminuira' anch'esso.

Inizialmente potrete esercitarvi anche solo pochi minuti al giorno. Non esitate a respirare attraverso la bocca qualora necessario. Usare il test della parlata. Se non riuscite a portare avanti una conversazione durante l'esercizio, allora vi state allenando troppo intensamente! Nonostante cio', il fitness aerobico si costruisce nel tempo con l'esercizio regolare, nel corso di almeno sei o otto settimane.

Non essere scoraggiati se vi serve un tempo superiore a quello indicato per sentirvi meno letargici, ognuno e' differente e alcune persone raggiungono i target fisici prima di altre. Lavorate con costanza, ad un ritmo che vi si conface e i risultati arriveranno. Meglio farete gli esercizi aerobici piu' dovreste lavorare per mantenervi in questa zona target.

## Riscaldamento

Un programma di allenamento di successo consiste in tre part, Riscaldamento, Esercizio Aerobico e Riposo. Non iniziare mai una sessione senza esservi riscaldati. Non finire mai una senza riposo. Fare almeno cinque o dieci minuti di stretching prima di iniziare la sessione per prevenire strappi muscolari, stiramenti e crampi.

## Informazione sull'esercizio

### Sessione di esercizio aerobico

Coloro che sono nuovi nel mondo dell'esercizio fisico devono allenarsi al massimo a giorni alterni almeno all'inizio. Con l'aumentare del vostro livello di fitness, incrementate gli allenamenti a 2 giorni su 3. Quando vi sentite sicuri della vostra routine, allenatevi per 6 giorni la settimana. Riposare sempre almeno un giorno la settimana.

### Esercitarvi nella vostra tona target

Per assicurare che il vostro cuore stia lavorando nella sua zona target, sara' necessario che vi prendiate il polso. Se non avete un monitor per i battiti (dal prodotto che state utilizzando o uno indipendente) dovete individuare il polso nell'arteria carotidea. Questa e' situata a lato del collo e puo' essere sentita usando il dito indice e il medio. Semplicemente contate il numero di battiti che sentite in 10 secondi e moltiplicate per sei per avere il vostro battito cardiaco Questo va preso prima di esercitarsi per referenza. Le persone con una grande fisicita' hanno un minore battito quando sono a riposo, e sono quindi capaci di esercitarsi ad un livello di pulsazioni maggiore.

## Assemblaggio

### LIVELLARE IL TRAMPOLINO

Si prega di assicurarsi che il TRAMPOLINO sia usato su una superficie stabile e piana. Ogni gamba ha un cuscinetto in gomma per aumentare la resistenza.

### LUBRIFICAZIONE e MANUTENZIONE

Le parti mobili del TRAMPOLINO sono tutte per-lubrificate dove necessario e assemblate e non dovrebbero necessitare di ulteriore attenzioni. Vi raccomandiamo con forza di usare il trampolino e di conservarlo in un area asciutta al chiuso. Per pulire i componenti in metallo e in plastica, un detergente domestico standard puo' essere utilizzato, ma assicurarsi che non vi siano alcuni accessori attaccati al trampolino prima della pulizia.

Nota: nell'interessa della vostra sicurezza, NON usare un detergente o lubrificante sul materassino.

### ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Nessuno strumento e' necessario per assemblare il trampolino.

Avvitare semplicemente le gambe a mano. Assicurarsi che le gambe siano fisse in posizione prima dell'uso.

