



OSTRZEŻENIA!

1. Nie nadaje się dla dzieci w wieku poniżej 3 lat – ryzyko utraty równowagi
2. Do użytku pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej
3. Należy zachować opakowanie lub/i instrukcję. Zawierają one ważne informacje mogące być przydatne w przyszłości.
4. Użytkowanie niezgodne z zaleceniami zwalnia producenta od odpowiedzialności za ewentualne szkody.



WARNINGS!

1. Not suitable for children under 3 years – risk of losing balance
2. For use under the direct supervision of an adult
3. Keep the box and/or instruction manual. They contain important information that may be useful in the future.
4. Do not use this product for purposes other than those specified.



nowa szkoła
ul. POW 25, 90-248 Łódź,
www.nowaszkoła.com
tel. (42) 630 17 28,
(42) 630 04 88, fax: (42) 632 73 28



Trampolina / Trampoline BO 9841



Wiek / Age

■ 3+

UWAGA!

Trampolina przeznaczona jest tylko dla osób o wadze do 100 kg.
■ rozmiar 101 cm, ■ 6 nóg

WARNING!

Maximum weight 100 kgs.
■ size 101 cm
■ 6 legs

Montaż:

- A) Połóż trampolinę górną do dołu. Zdejmij plastikowe ochroniacze z otworów do przykręcenia nóg.
- B) Załóż pokrowiec na trampolinę.
- C) Odpakuj nóżki. Przed ich przykręceniem upewnij się, że gwinty nóg są nieuszkodzone.
- D) Przykręć mocno nóżki. Postaw trampolinę na nóżkach, upewnij się czy trampolina stoi na równym podłożu i czy jest stabilna. Trampolina jest gotowa do użycia.

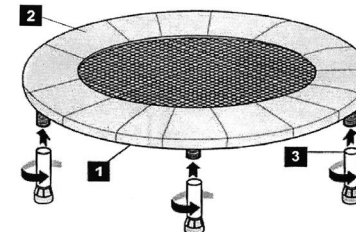
Assembly (no tools required):

- A) Turn the Trampoline Unit (1) over so that the jumping surface is up-side-down. You will notice that there are plastic caps covering the stems where the legs will go. Remove these caps and discard.

- B. Assemble the Cover (2) around the steel frame and cover the springs.

- C. Screw Legs (3) on stems.

- D. Turn Trampoline back over and you're ready to jump!



- ćwicz wszędzie – wszędzie domu, w pracy
 - ćwicząc hartujesz swoje stawy
 - poprawiasz swoją koordynację, równowagę i sprawność
 - spalasz kalorie, poprawiając jednocześnie wydolność naczyń sercowo-krwionośnych
 - rzeźbisz kształt swoich nóg
 - wystarczy 15 minut dziennie
- Work out anywhere – home or office.
 - Reduce shock on your joints.
 - Improve your coordination, balance and agility.
 - Trim and shape your legs.
 - Burn calories while improving your cardiovascular and aerobic fitness.
 - Get a good workout in 15 minutes.

Zanim rozpoczniesz....

Zrób koniecznie rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń na trampolinie. Co najmniej 5 minut rozciągania i skłonów pomoże Ci zapobiec ewentualnym urazom związanym naciągnięciem i nadwężeniem mięśni.

Rozpocznij ćwiczenia stopniowo, co drugi dzień, następnie ćwicz 5 razy w tygodniu. Podskoki najlepiej jest wykonywać odmierzając czas każdego ćwiczenia lub ich ilość. Rozpocznij od krótkich ćwiczeń i stopniowo powiększaj czas ich trwania.

Kiedy dobrze poznasz już ćwiczenia podane w tej instrukcji, możesz postarać się być bardziej kreatywnym i pomyśleć nad własnymi zestawami ćwiczeń. Dodaj do tego ulubioną muzykę. Polubisz jeszcze bardziej swoje treningi.

How to start

Always warm us thoroughly before starting your workout. Do at least five minutes of stretching and bending to help prevent muscle pulls and strains.

Begin by training every other day on the aerobic Trampoline. After several weeks, start training five days a week. Rebounding is best performed by timing each exercise or combination of exercises. Start by the minimum number of minutes and gradually increase to the maximum recommended.

After becoming familiar with the exercises in this course, be innovative and develop your own routines. Combine various exercises and perform them to music and you will enjoy your workouts even more.

co dużym miejscu by ćwiczenia na niej można było wykonywać w sposób bezpieczny. Nie umieszczać trampoliny w małych i niskich pomieszczeniach.

4. Wskazaniem jest dokonać konsultacji lekarskiej, co do możliwości wykonywania przed daną osobą ćwiczeń na trampolinie. Nadmierny lub niepoprawny trening może okazać się szkodliwy dla organizmu.

UWAGA!

- na trampolinie może skakać na raz tylko jedna osoba
- skoki wykonuj pośrodku trampoliny
- przed ćwiczeniami należy zdjąć okulary, biżuterię, zegarek oraz opróżnić kieszenie, zaleca się stosowanie stroju sportowego.
- tkanina trampoliny musi być bezwzględnie sucha
- nie skakać w ciemności
- nie wolno kłaść się pod trampoliną
- nie kłaść żadnych przedmiotów na trampolinie
- nie wskakiwać na trampolinę z innych przedmiotów
- trampolina musi być używana na równym podłożu

with enough space to conduct the exercises shown correctly. Do not use in confined spaces or rooms with low ceilings.

4. Consultation with a Doctor should be conducted prior to starting an exercise program. Excessive or incorrect training may result in damage to your health.

WARNING!

- Only one person is to jump at a time
- Jump in the middle
- Glasses, jewelry and watches are to be removed and pockets emptied
- The cover and jumping fabric must be completely dry
- No jumping in the dark
- It is forbidden to linger under the trampoline
- No objects to be placed on the trampoline
- No jumping onto the trampoline from other objects
- The trampoline must put on level floor to use.

10. Ćwiczenia ze skakanką

Ćwiczenia ze skakanką są doskonałym ćwiczeniem na wzmocnienie systemu sercowo-naczyniowego. Jeszcze lepszy efekt terapeutyczny osiąga się, jeżeli są wykonywane na trampolinie.

Czas ćwiczenia 30 sekund – 3 min.



10. Rope skipping

Rope skipping is a great cardiovascular exercise. It is even more active when performed on a trampoline.

Perform: 30 seconds to 5 minutes.

11. Ćwiczenia z obciążeniem

W celu wykonania bardziej intensywnych ćwiczeń używaj obciążników na kostkach i nadgarstkach.



11. Ankle and wrist weights

For a more strenuous workout, try using ankle and wrist weights on the Exercises shown here.

WAŻNE!

1. Regularnie przed każdym użyciem sprawdzać dokręcenie nóżek i czy trampolina nie ma żadnych uszkodzeń. Każda uszkodzona część musi być natychmiast wymieniona.
2. Ten przyrząd gimnastyczny jest przeznaczony do użytku domowego, a nie do fitness – klubów, nie jest również zabawką! Dzieci mogą wykonywać ćwiczenia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.
3. Trampolina powinna być umieszczona w wystarczają-

IMPORTANT!

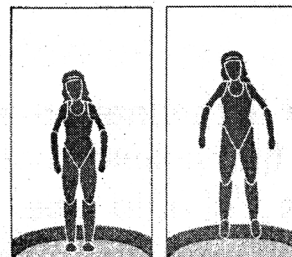
1. Regular examination should be made to ensure that the trampoline is not damaged. Any damaged parts should be replaced immediately.
2. This item of fitness equipment is only intended for domestic use and should not be used as a toy. Unsupervised children should be kept away from exercise equipment.
3. This piece of equipment should only be used in areas

Ćwiczenia:

1. Niskie podskoki

Podskakuj w górę tylko o parę centymetrów. Nogi powinny być lekko rozchyłone (40–45 cm), uginaj lekko kolana zarówno podczas wyskoku jak i lądowania.

Czas ćwiczenia: 1–3 min.



Exercises:

1. Low bounce

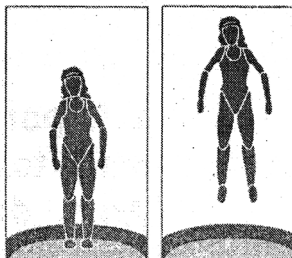
Bounce upwards only a few inches. Keep the feet 12 to 18 inches apart and bend the knees slightly on take-off and landing.

Perform: 1 to 3 minutes

2. Wysokie podskoki

Wyskakuj na około 40–45 cm w górę. Rozpocznij ćwiczenie trzymając nogi złączone obciągając palce stóp przy każdym wyskoku. Przy lądowaniu rozszerzaj nogi.

Czas ćwiczenia: 1–3 min.



2. High bounce

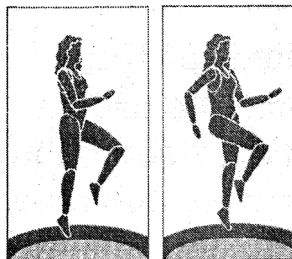
Bounce upward from 12 to 18 inches. Start with the feet together with toes pointed downward at the top of each bounce. Spread the feet as you land off each bounce.

Perform: 1 to 3 minutes.

3. Jogging

Wykonuj ruchy jak przy joggingu pozostając na trampolinie. Podnoś wysoko kolana i poruszaj energicznie ramionami. Im wyżej podnosisz kolana tym lepiej wpływa to na mięśnie brzucha.

Czas ćwiczenia: 1-10 min.



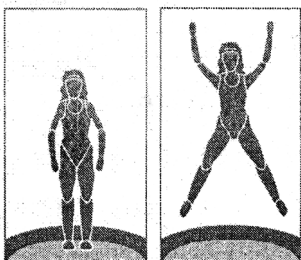
3. Jogging

Jog in place. Lift the knees high and swing the arms vigorously. The higher you lift your knees, the better the exercise is for the abdomen.

Perform: 1 to 10 minutes.

4. Podskoki w rozkroku

Rozpocznij ćwiczenie z nogami złączonymi i ramionami wzdłuż ciała. Wyskakując w górę unieś ręce ponad głowę i rozstaw nogi na boki na około 50 cm. Kiedy lądujesz zestaw ponownie nogi razem i opuść ramiona.



Powtórz ćwiczenie od 10–50 razy.

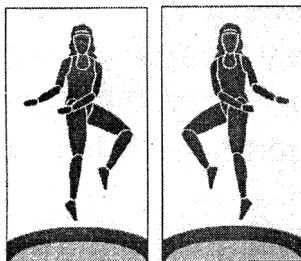
4. Straddle hops

Start with feet together and arms at the sides. Leap upwards, bringing both arms overhead and spread the feet sideward about 24 inches. On the return bounce, bring the arms to the side and feet together.

Perform: 10 to 50 repetitions.

5. Skręty

Podskakując w górę skręcaj ramiona, biodra i górna część ciała skręć w prawo a kolana skręć lewo. W kolejnym skoku zrób odwrotnie i tak naprzemiennie.



Powtórz ćwiczenie od 10–50 razy.

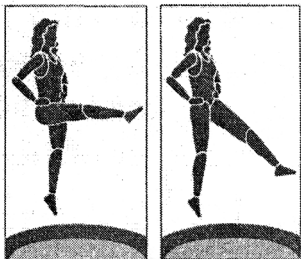
5. Twister

Leap upward while twisting the arms, hips and upper body turning right and the knees twisting left. On the rebound, twist the opposite way.

Perform: 10–50 repetitions.

6. Niski i wysoki wyrzut nogi

Ułóż ręce na biodrach i lekko wyskakując wyrzuć wysoko do przodu jedną nogę. Przy kolejnym wyskoku wyrzuć nisko (koło połowy niżej) do przodu drugą nogę. Wykonuj na przemian niskie i wysokie wyrzuty nogi.



Czas ćwiczenia 1–5 min.

6. High kick low kick

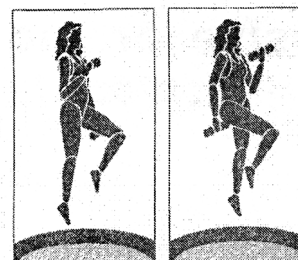
Leap slightly and kick high with one leg while keeping the hands on the hips. On the rebound do a low kick (about half as high) with the other leg. Continue to alternate high and low kicks.

Perform: 1 to 5 minutes.

7. Jogging z ciężarkami

Weź w ręce lekkie handle (1,5–2,5 kg). Wykonuj w miejscu ruchy jogging'u unosząc kolana i wykonując ruchy rękoma (nawet z ciężarkami).

Czas ćwiczenia 30 sekund – 3 min.



7. Jog with dumbbells

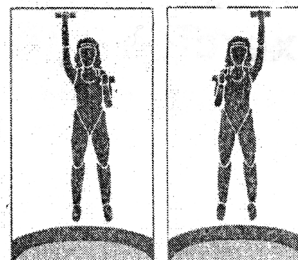
Hold a light pair of dumbbells (3.3 to 5.5 lbs.) in your hands. Jog in place lifting the knees high and moving the arms in rhythm as you jog.

Perform: 30 seconds to 3 minutes.

8. Unoszenie ramion naprzemiennie

Weź w ręce ciężarki. Wprostuj jedną rękę unosząc ją ponad głowę. Podskakuj jednocześnie prostując i unosząc naprzemiennie ramiona.

Powtórz ćwiczenie od 10–50 razy.



8. Alternate dumbbell raises

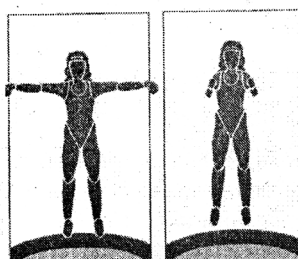
Hold the dumbbell shoulder high. Extend one dumbbell to arms length overhead. Bounce on the feet while alternating the dumbbells to arms length overhead.

Perform: 10 to 50 repetitions.

9. Wyrzut ramion w bok i w przód

Weź ciężarki w obie ręce, przenieś je na bok. Podskocz unosząc jednocześnie ramiona. W kolejnym podskoku unieś ramiona do przodu.

Powtórz ćwiczenie od 10–50 razy.



9. Side and forward laterals

Hold the dumbbells with both arms straight down by the side. Bounce on both feet and raise the dumbbells sidwards. On the next bounce, raise the dumbbells forwards.

Perform: 10–25 repetitions