



# Trampolíny ACRA

O průměrech 100 cm, 122 cm, 140 cm



## NÁVOD K POUŽITÍ

Vážený zákazníku,

blahopřejeme Vám k zakoupení tohoto kvalitního výrobku, který byl vyvinut podle nejnovějších technických znalostí a vyroben s použitím nejmodernějších technologií.

V dnešní době, kdy se životní styl vyznačuje nedostatkem pohybu, je trampolína doplňkem pro udržení tělesné kondice a zdraví.

Věříme, že budete se zakoupeným výrobkem spokojeni a trampolína přispěje k upevnění Vašeho zdraví a životní pohody. Přejeme mnoho úspěchů, vytrvalosti a sil při dosažení Vašich sportovních cílů.

Děkujeme

**ACRA, s.r.o.**, Brodská 161, 513 01 Semily, Česká republika, [www.acra.cz](http://www.acra.cz)

### **BEZPEČNOSTNÍ POKYNY**

1. Bezpečného a efektivního cvičení dosáhnete tím, že všechny součásti budou řádně sestaveny a utaženy. Vaší povinností je informovat každého uživatele trampolíny o způsobu správného zabezpečení a používání a o všech možných nebezpečích souvisejících s nesprávným zabezpečením a používáním.
2. V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání trampolíny. Stanovisko lékaře je nezbytné v případě užívání léků, které ovlivňují srdeční rytmus, krevní tlak či hladinu cholesterolu.
3. Berte na vědomí reakci Vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může negativně ovlivnit Vaše zdraví! Ukončete cvičení, když budete cítit: bolesti, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dýchací potíže, závratě, nevolnost. O vzniku těchto potíží informujte Vašeho lékaře.
4. Nesmí být více než jedna osoba na trampolíně, současně. Více osob na trampolíně, zvyšuje riziko zranění.
5. Nosnost trampolíny se odvíjí od průměru trampolíny. Průměr 100 cm – nosnost 100 kg, průměr 122 cm – nosnost 110 kg a průměr 140 cm – nosnost 110 kg.
6. Používejte trampolínu na pevném, rovném povrchu a na podložce, která chrání podlahu či koberec. Pro dodržení bezpečnosti je nutno mít při cvičení kolem a nad trampolínou dostatek volného místa.
7. Při cvičení noste vhodný oděv jako je tričko, šortky, cvičky a ponožky. Případně můžete skákat na boso. Neskákejte příliš vysoko. Vždy skákejte do středu trampolíny.
8. Nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu, nebo drog. Tyto látky ovlivňují mysl, pojem o čase a Vaši koordinaci.

Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!

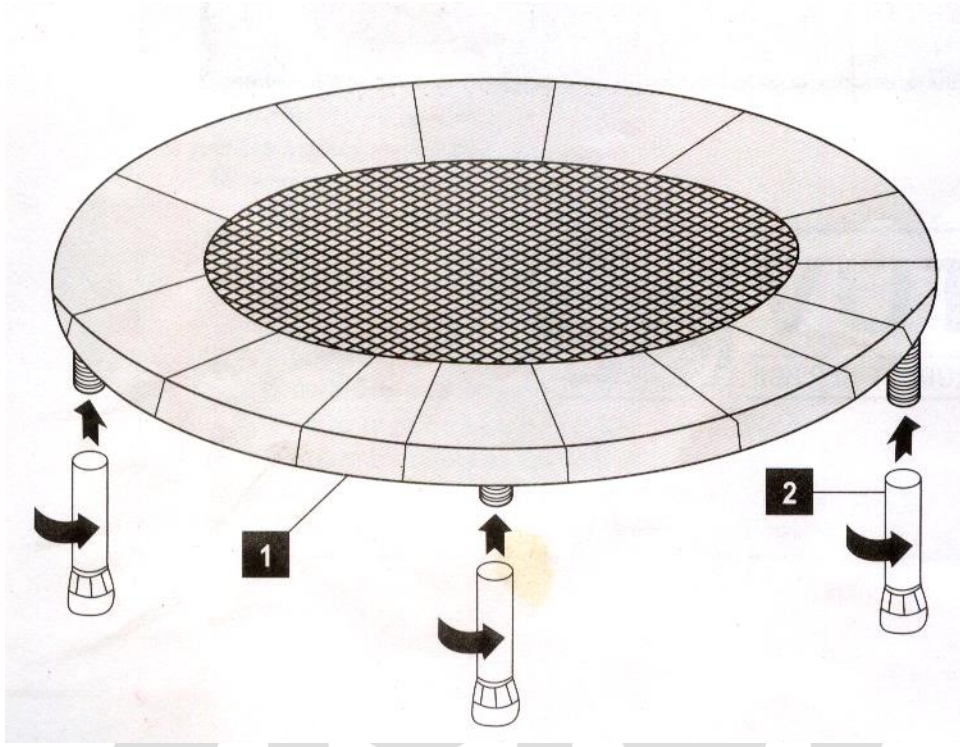
### **Seznam dílů:**

č.1 Trampolína 1 ks

## č.2 Nohy k trampolíně 6 ks

### Montáž

1. Otočte trampolínu č.1 vzhůru nohama, odrazovou plochou dolů. Odstraňte plastové krytky z otvorů pro montáž nohou.
2. Našroubujte nohy č.2 do otvorů v trampolíně.
3. Otočte trampolínu zpět na nohy.



### UPOZORNĚNÍ:

- Zkontrolujte vnitřní závit před našroubováním nohou trampolíny. Pokud závit nevidíte, vytáhněte gumovou zátku. Ujistěte se, že nohy jsou správně a dostatečně zašroubovány.
- Konzultujte cvičení na trampolíně s Vaším lékařem.
- Před začátkem cvičení se ujistěte, že trampolína je na rovném povrchu a máte dostatek prostoru kolem a nad sebou aby nedošlo k úrazu!
- Trampolína není vhodná k použití pro gymnastické a akrobatické cviky! Neprovádějte na trampolíně salta, přemety ani jiné gymnastické úkony, zamezíte tím pádu na hlavu nebo krk! Přistání na hlavě, nebo krku, může způsobit vážné zranění, ochrnutí, nebo smrt, ikdyž přistanete do středu trampolíny.

### TRAMPOLÍNA ACRA

S trampolínou můžete cvičit kdekoli – doma i v kanceláři. Cvičení nezatěžuje klouby. Trampolína rozvíjí Vaši koordinaci, rovnováhu a fyzickou zdatnost. Cvičení je také ideální pro redukci váhy a spalování kalorií.

### JAK ZAČÍT

Zpočátku by jste měli začít s jednoduššími skoky. Pozornost by jste měli soustředit hlavně na správné držení těla a cvičit základní skoky, dokud si nebudete ve skocích maximálně jisti.

Skákání na trampolíně zastavíte, pomocí propnutí kolen, dříve, než se dotknete odrazové plochy trampolíny. Tuto techniku by jste se měli naučit, již při učení jednoduchých, základních skoků.

Schopnost zastavit skok, by měla být použita vždy, když ztratíte rovnováhu, nebo kontrolu nad skákáním.

Naučte se nejdříve jednodušší, základní skoky, aby jste měli kontrolu nad Vaším skákáním, než přejdete ke skokům náročnějším. Pokud začnete se skoky náročnějšími, zvyšujete riziko na zranění.

Před začátkem cvičení je třeba se zahřát protažením a připravit tělo k výkonům. Zahřívací fáze rozproudí Váš krevní oběh, zahřeje a připraví svaly, aby správně fungovaly. Zároveň také sníží nebezpečí vzniku křečí a zranění svalů. Tuto fázi nevynechávejte!

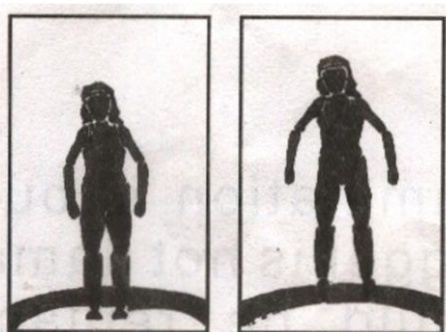
Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je znázorněno na obr. níže. V každém protažení byste měli vydržet po dobu asi 30 sekund, neprotahujte svaly prudkým pohybem a nepřepínejte je – pokud pocítíte bolest, přestaňte! Po cvičení zopakujte protahovací cviky a znovu mějte na paměti, abyste svaly nepřetahovali a prudce nenapínali.

S cvičením začněte postupně a v průběhu času přidávejte na četnosti a délce a intenzitě cvičení. Je dobré cvičit v časových usecích, nebo kombinovat různé cviky. Začnějte na minimu cvičebních minut a pozvolna navyšujte dobu cvičení.

Až se blíže seznámíte s cvičením, můžete kombinovat různé varianty cvičení se zapojením do rytmu hudby a užijete si cvičení s trampolínou na maximum.

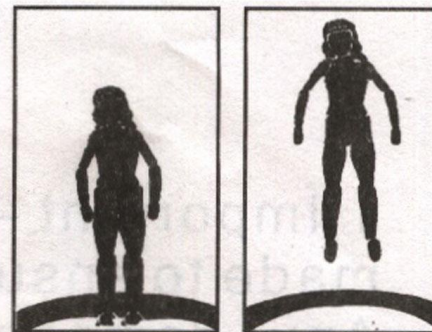


## MOŽNÉ VARIANTY CVIKŮ NA TRAMPOLÍNĚ



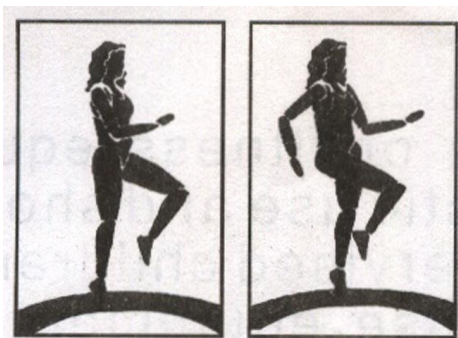
### 1. Základní skok

Odrazte se na trampolíně do malé výšky. Nohy mějte v úrovni boků a mírně ohýbejte kolena. Cvičte 1 - 3 minuty



### 2. Skok do výšky

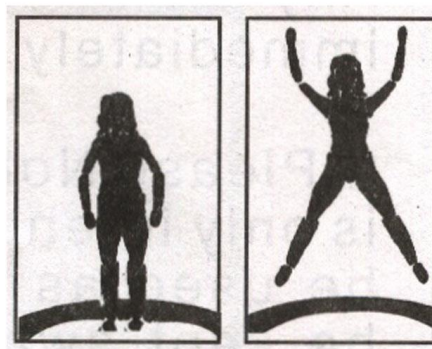
Odrazte se na trampolíně do větší výšky. Při odrazu mějte nohy u sebe a ve výskoku nohy roztáhněte a propněte špičky. Cvičte 1 – 3 minuty



### 3. Běh

Běh na místě. Zvedejte kolena vysoko se zapojením rukou. Čím výše budete zvedat kolena, tím více budete procvičovat břišní svalstvo.

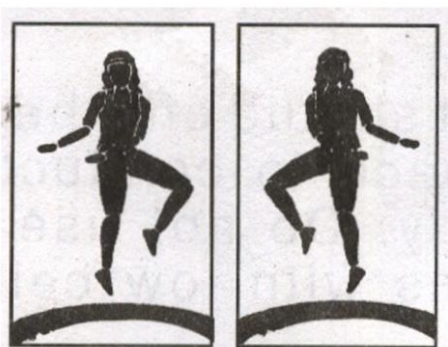
Cvičte 1 – 10 minut



### 4. Odskok

Začněte v pozici připraveno - nohy u sebe. Odskočte s rukama nad hlavou a nohy mějte od sebe. Doskok je opět - upaženo a nohy u sebe.

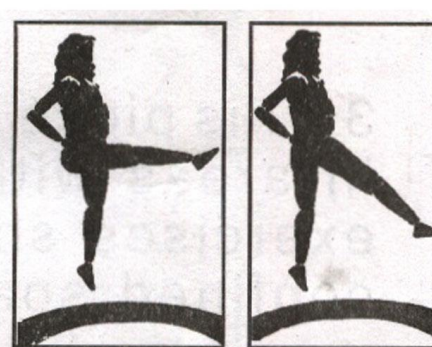
Cvičte 10 – 50 opakování



### 5. Rotace

Paže, boky a celá horní část těla směřuje doprava, zatímco kolena směřují doleva. Při dalším skoku rotujte na opačnou stranu.

Cvičte 10 – 50 opakování



### 6. Předkopávání

V mírném skoku vykopněte nohu vysoko. Ruce mějte v bok. Po té vykopněte nízkou nohu opačnou. Prostrídávejte vysoké a nízké kopy na obě nohy.

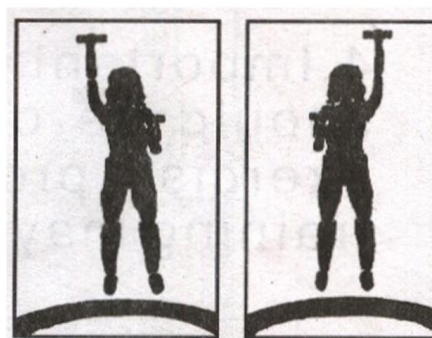
Cvičte 1 – 5 minut



### 7. Cviky s činkami

Uchopte lehké jednoruční činky o váze 1,5 – 2,5 kg. Ve výskoku zvedejte kolena a střídejte ruce a nohy do rytmu.

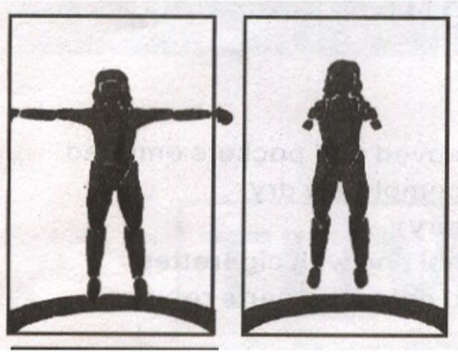
Cvičte 30 vteřin – 5 minut



### 8. Cviky s činkami

Držte jednu činku v úrovni ramen a druhou nad hlavou. Ve skoku střídejte obě ruce.

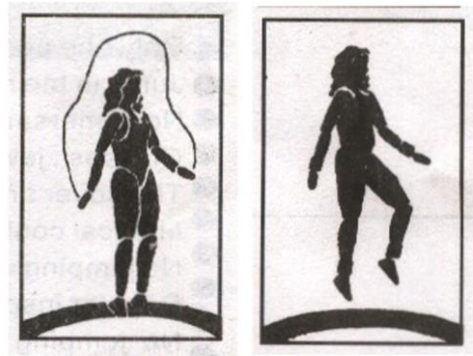
Cvičte 10 – 25 opakování



#### 9. Cviky s činkami

Držte činky v obou rukách podél těla. S výskokem ruce rozpažte. Při dalším výskoku předpažte.

Cvičte 10 – 25 opakování



#### 10. Cviky se švihadlem nebo zátěží

Cvičení se švihadlem posiluje Váš kardiovaskulární systém. V kombinaci se cvičením na trampolíně je ještě účinnější. Pro zvýšení náročnosti použijte při cvičení kondiční zátěže na nohou i rukou.

Cvičte 30 vteřin – 5 minut

**ACRA<sup>®</sup>**  
**v sport**