



Батут 36 inch

Артикул: SD1810149Z-B; SD1810149Z-G;
SD1810149Z-R; SD1810149Z-P;
SD1810149Z-Purp; SD1810149Z-Y

Цвет: Синий, зеленый, красный, розовый,
фиолетовый, желтый

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ПОШАГОВАЯ СБОРКА



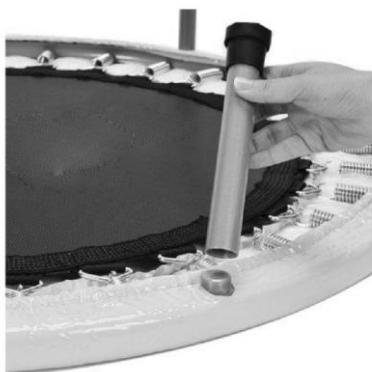
Шаг 1.

Распакуйте коробку с изделием, достаньте из неё все составные элементы и сверьте, все ли детали в наличии (см. рисунок).



Шаг 2.

Переверните батут изнаночной стороной вверх. По краю батута расположены пластиковые заглушки, которые закрывают отверстия для крепления опорных ножек. Снимите эти заглушки.



Шаг 3.

В свободное отверстие закрутите опорную ножку. Дополнительных инструментов для выполнения данного шага не требуется, ножки закручиваются вручную.



Шаг 4.

Повторите шаг 3, чтобы закрепить на батуте оставшиеся ножки.



Шаг 5.

Возьмите первую часть поручня и закрепите её на батуте в соответствии с рисунком выше.



Шаг 6.

Аналогичным образом закрепите на батуте вторую часть поручня. Сверьтесь, соответствует ли собранное вами изделие рисунку выше.



Шаг 7.

Для завершения сборки поручня установите между двумя опорами соединительную деталь, за которую впоследствии можно будет держаться во время занятий на батуте, и плотно соедините детали между собой (см. рисунок).

После того, как батут будет полностью собран, проверьте, чтобы все соединения были надёжно затянуты.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Максимально допустимая нагрузка на батут – 100 кг.

Изделие не предназначено для интенсивных тренировок и вмещает в себя только одного человека – использовать батут в профессиональных целях или группой лиц (одновременно) – недопустимо. Дети могут прыгать на батуте только под присмотром взрослых.

ПОДГОТОВКА К ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ

Всегда разминайтесь перед началом любой активности на батуте. Начните с простых упражнений, со временем увеличивая нагрузку.

Прыжки на батуте - это весёлое времяпровождение. К тому же, такие занятия имеют ряд преимуществ – они не только вносят разнообразие в досуг, но и существенно улучшают физическое состояние. При этом, несмотря на интенсивность прыжков, сетка батута компенсирует нагрузку на суставы, что делает занятия приятными и не травмирующими.

УПРАЖНЕНИЯ НА БАТУТЕ

Перед прыжками на батуте, как и перед любой тренировкой, следует размяться. При отсутствии достаточного опыта разминку следует выполнять в лёгком темпе. Для начала просто попрыгайте на батуте в течение нескольких минут, чтобы подготовить ваши мышцы к нагрузке. Затем выполните следующие упражнения, которые окажут существенную нагрузку на организм, но в то же время заставят повеселиться.

1. **БАЗОВЫЙ ПРЫЖОК.** Сложность данного упражнения зависит от того, как много усилий вы приложите для его выполнения. Зайдите на батут и встаньте по центру прыжкового мата. Ноги при этом должны быть немного порознь. Такое положение тела является базовым для большинства упражнений. Начните раскачиваться на батуте, не отрывая стопы от мата. Для сохранения равновесия вы можете придерживаться за стену либо за любой устойчивый предмет. Затем начните подпрыгивать на батуте, отрывая стопы от мата. Продолжайте прыгать, постепенно увеличивая высоту прыжка.

2. **ХОДЬБА.** Данное упражнение хорошо подходит в качестве разминки или для охлаждения мышц после повышенной нагрузки. Встаньте в базовое положение. Затем начните попеременно приподнимать пятки, носки при этом должны оставаться на мате. Руки во время данного упражнения должны двигаться таким образом, как это обычно происходит при ходьбе.

3. **ЛЁГКИЙ БЕГ.** Простой и занимательный способ увеличить частоту вашего сердцебиения. Встаньте в базовое положение. Попеременно поднимайте ноги, имитируя бег. Руки при этом также должны двигаться, как при обычном беге.

4. **ПРЯЖКИ С ПЯТКИ НА НОСОК.** Упражнение с более высокой нагрузкой. Встаньте по центру батута, ноги вместе. Во время прыжка на батуте выставите левую ногу вперёд, чтобы при приземлении на мат вы коснулись левой пяткой. В то время, как пятка коснётся поверхности мата, поднимите левую руку перед собой. Повторите вышеуказанные действия правой ногой.

5. **РАЗНОЖКА.** Ещё одно упражнение с высокой нагрузкой. Подпрыгните на батуте и в полёте разведите ноги (но не сильно широко). Приземляться на батут следует уже при таком положении ног. Руки при этом следует через стороны поднять вверх.

В сравнении с аналогичным упражнением, которое выполняется на твёрдой поверхности, на батуте вы меньше нагружаете свои суставы.