



Батут 36inch, 40inch, 48inch

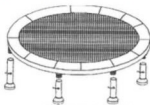
Артикул: SD1803033Z;

40inch;

48inch

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

Руководство пользователя



Инструкция по сборке



1. Переверните батут вверх ногами. Затем снимите пластиковые заглушки, которые закрывают места, в которые необходимо вкрутить ножки батута.
2. Возьмите ножки батута и прочно прикрутите их к самому батуту.
3. Затем просто переверните свой батут. Он готов к использованию.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Максимальная нагрузка на батут – 100 кг.

Данный батут не предназначен для интенсивного использования или групповых занятий. Только для домашнего использования

ДЛЯ НАЧАЛА

Обязательно проведите разминку и разогрейтесь перед началом тренировок. Лучше

заранее определить время каждого подхода одного или нескольких упражнений. Начинать тренироваться и постепенно увеличивайте нагрузку. Помните, какими Вы были счастливыми в детстве, прыгая на кровати? Упражнения на минибатуте вновь напомнят Вам те забытые ощущения. Тренировки на батуте приносят не только детскую радость, но и не причиняют вреда суставам во время тренировки. И только Вы сами решаете, на сколько интенсивной сделать свою тренировку.

УПРАЖНЕНИЯ

Как и перед любым другим занятием спорта, перед прыжками на батуте необходимо провести разминку и разогреться. Если в этом виде спорта Вы новичок, начинайте с медленных прыжков и переходите к более быстрым. На каждый подход выделяйте по несколько минут, так Ваши мышцы легко привыкнут к новому виду спорта. Следующие примеры упражнений помогут Вам с улыбкой приступить к использованию минибатута.

1. **БАЗОВЫЙ ПРЫЖОК.** Это упражнение может быть таким сложным, каким Вы сами захотите его сделать. Станьте на середину полотна, слегка разведите ноги. Это и есть исходная позиция для всех упражнений на батуте. Не поднимая ног с батута, немного подпрыгните. Если Вам сложно удерживать равновесие, поставьте батут около устойчивого предмета или стены. По мере привыкания к прыжкам, начинайте немного отрывать ноги от полотна, вплоть до уверенных прыжков.
2. **БАЗОВАЯ ХОДЬБА.** Хорошее упражнение для разминки или заминки. Находясь в исходной позиции, поочередно отрывайте пятки от полотна, но при этом пальцы ног должны оставаться на батуте. Движения рук как при обычной ходьбе.
3. **БАЗОВЫЙ ТОЛЧОК.** Веселый способ участить сердцебиение. Станьте в исходное положение, поочередно отрывайте каждую ногу на 3-5 см от полотна батута. Движения рук как при медленном беге.
4. **ПРЫЖОК С ПЯТКИ НА НОСОК.** Упражнение для продвинутых пользователей. Станьте на середину батута, ноги вместе. Вместо выполнения базового прыжка, выдвиньте Вашу левую ногу вперед во время прыжка и приземлитесь на пятку. Поднимайте левую руку, когда левая пятка касается полотна. Повторите для правой ноги.
5. **ПРЫЖОК МАРИОНЕТКИ.** Упражнение для продвинутых пользователей. Станьте в исходное положение, подпрыгните. Во время прыжка разведите ноги (не потеряйте равновесие!) и сделайте хлопок руками над головой. В сравнении с такими же прыжками на твердой поверхности, прыжки на батуте не так пагубно влияют на Ваши суставы.