

Благодарим за то, что вы выбрали продукцию фирмы TORNEO!

Регулярные занятия фитнесом с использованием батута приводят в тонус мышцы ног, ягодиц, способствуют их укреплению, также повышают выносливость организма, укрепляют сердечно-сосудистую систему, способствуют развитию координации движений, благотворно влияя на вестибулярный аппарат. Батут облегчает выполнение различных упражнений для нижней части тела, снижая нагрузку на голеностопные, коленные суставы и позвоночник. Выпрыгивания, например, особенно эффективны в борьбе с лишним весом, но из-за чрезмерной нагрузки страдают суставы, поэтому для многих, такие упражнения могут быть рекомендованы только с использованием батута.

Комплектация

- Батут – 1 шт.
- Ножки – 6 шт.
- Инструкция

Характеристики

- Диаметр – 102см.
- Высота – 23 см.
- Максимальный вес пользователя – 100 кг.
- Размеры (дл. x шир. x выс.) – 102x102x23 см.
- Вес – 7.5 кг.

Рекомендации

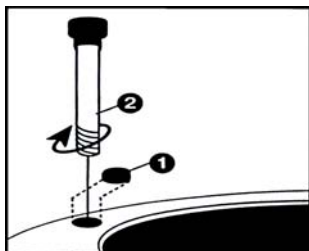
- Прочитайте и следуйте инструкциям по сборке и применению перед использованием батута.
- Используйте батут на плоской поверхности.
- Хранить вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня и загрязненных мест.

Предупреждение

- Перед началом выполнения упражнений с использованием батута необходимо проконсультироваться у врача.
- В случае возникновения какого-либо физического дискомфорта, следует немедленно прекратить выполнение упражнений и проконсультироваться у врача о возможности дальнейших тренировок.
- Для занятий на тренажере необходимо обеспечить зону безопасности свободную от людей, животных и посторонних предметов в радиусе 2 метров.
- Перед началом тренировки проверьте опорные ножки батута, целостность полотна и крепление пружин.

Срок гарантии - 18 месяцев

Сборка батута



1. Подготовьте ровную чистую поверхность, распакуйте батут и комплектующие
2. Положите батут лицевой стороной на пол.
3. Снимите пластиковые колпачки (1) с резьбовых основ.
4. Накрутите ножки (2) на резьбовые основы.
5. Убедитесь что ножки плотно прикручены к основанию батута.
6. Проверьте соединение пружин с основанием и рабочим полотном батута.
7. Переверните батут и поставьте его на ножки.
8. Установите батут на ровной, твердой поверхности.
9. Обеспечьте зону безопасности в радиусе 2-х метров от батута
10. Батут готов к применению

Внимание!

Перед началом упражнений следует разогреть основные группы мышц в течение 5 -10 минут во избежание травм, растяжений и вывихов.



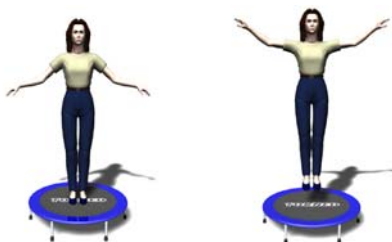
Низкие прыжки

Прыгайте невысоко, на несколько сантиметров отрываясь от батута, удерживая ноги на ширине 30-45 см. Приземляясь, сгибайте ноги в коленях.
Длительность: 1-3 минуты.



Пробежка

Бегая на месте, поднимайте колени и руки попеременно высоко вверх.
Данное упражнение способствует укреплению мышц пресса
Длительность: 1-10 минут



Высокие прыжки

Прыгайте на высоту 30-45 см. Начинайте прыжок слегка раздвинув ноги. В верхней точке прыжка сомкните ступни, направляя носки вниз. Приземляясь, верните ноги в исходное положение.
Длительность: 1-3 минуты.



Прыжки с широко расставленными ногами

Исходное положение: Ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыгая вверх, широко разведите ноги (~60 см) и поднимите руки вверх. Приземляясь, верните руки и ноги в исходное положение.
Длительность: 10-50 повторов.