



Батут 40"
Артикул: JP07-C04-40
Модель: N1Fit

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВНИМАНИЕ

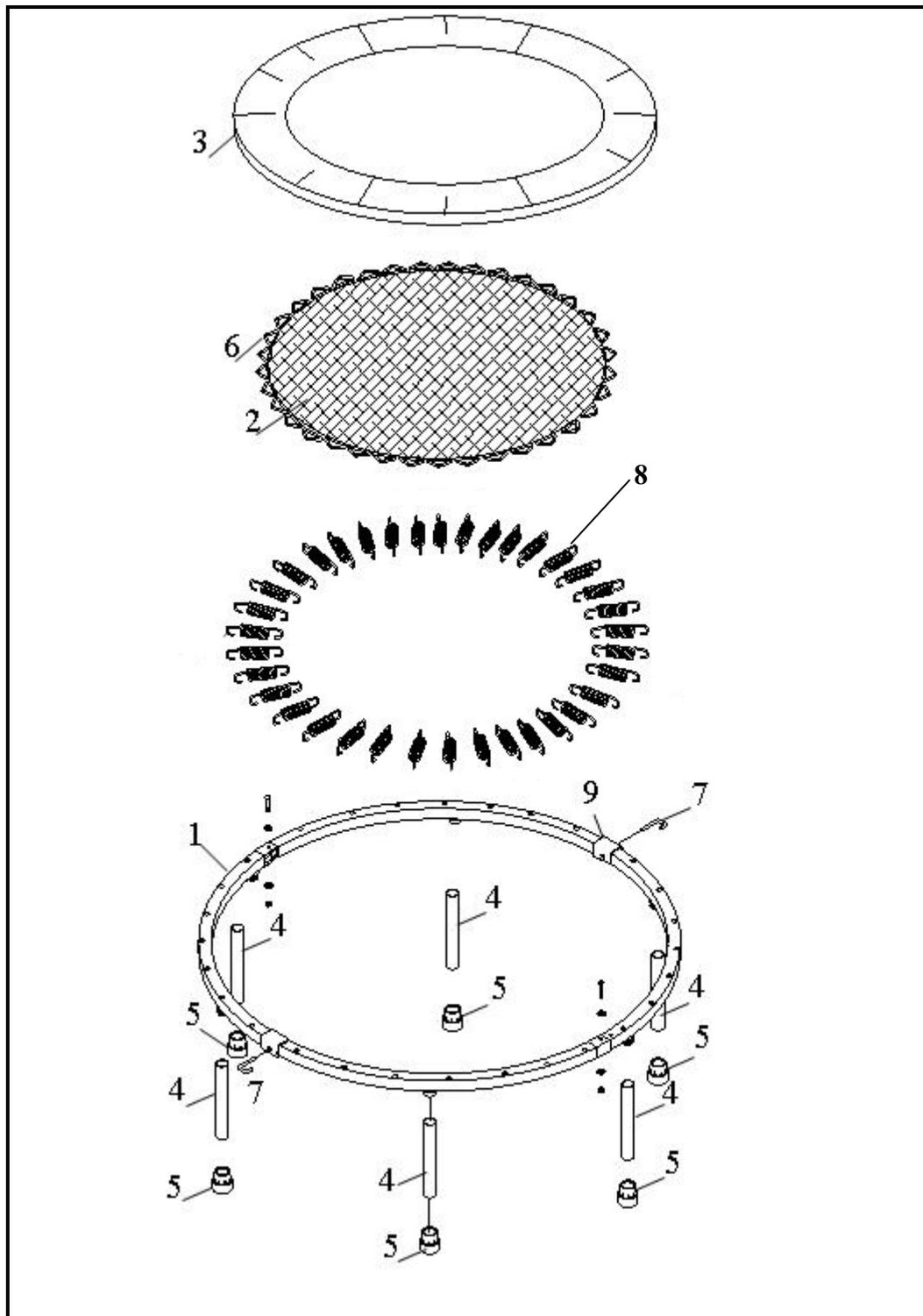
- Перед сборкой и эксплуатацией изделия внимательно прочтите инструкции, представленные в настоящем руководстве.
- Сохраните руководство для дальнейшего использования.
- Максимальная нагрузка на изделие не должна превышать 100 кг.
- На батуте одновременно может находиться только один человек.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Сохраните руководство для его дальнейшего использования в качестве справочного материала.

1. Перед сборкой и эксплуатацией батута ознакомьтесь с инструкциями в настоящем руководстве. Для безопасной и эффективной работы убедитесь, что изделие правильно собрано и используется должным образом. Проконтролируйте, чтобы все пользователи были проинформированы о технике безопасности и правилах пользования батутом.
2. Перед началом занятий проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию изделия. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Следите за своим самочувствием во время тренировки. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с изделием могут нанести вред вашему здоровью. Если во время занятий на батуте вы почувствуете головокружение, слабость, тошноту или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Не подпускайте к батуту детей и питомцев. Изделие предназначено исключительно для взрослых.
5. Устанавливать батут следует на твердую ровную поверхность (для дополнительной защиты пола от повреждений разместите под батутом специализированное покрытие). Для обеспечения безопасности вокруг изделия должно быть не менее 50 см свободного пространства.
6. Перед использованием осмотрите батут, убедитесь, что все крепежи надежно затянуты.
7. Для поддержания должного уровня безопасности регулярно проводите осмотр всех комплектующих батута на предмет повреждений и/или износа.
8. Используйте батут только по его прямому назначению. Если при сборке или во время эксплуатации изделия вы обнаружили дефект, а также при возникновении постороннего шума во время использования, незамедлительно прекратите работу. Не используйте батут до тех пор, пока проблема не будет устранена.
9. Для занятий выбирайте удобную спортивную одежду. Не рекомендуется надевать слишком свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали изделия или ограничить ваши движения.
10. Изделие предназначено для домашнего (бытового) использования. Максимально допустимая нагрузка на батут - 100 кг.
11. Изделие не подходит для терапевтических целей.
12. Будьте осторожны при подъеме и перемещении батута, чтобы избежать повреждения спины. При необходимости обратитесь за помощью.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



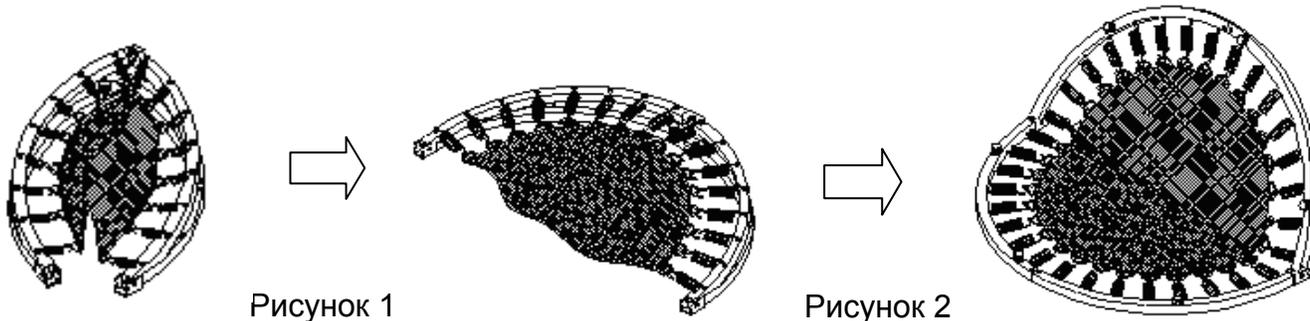
СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	№	НАИМЕНОВАНИЕ
1	Дуговая труба	6	Треугольный крючок
2	Прыжковый мат	7	Штифт
3	Защитный кожух	8	Пружина
4	Ножка		
5	Защитная накладка	9	Крепёжная скоба

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

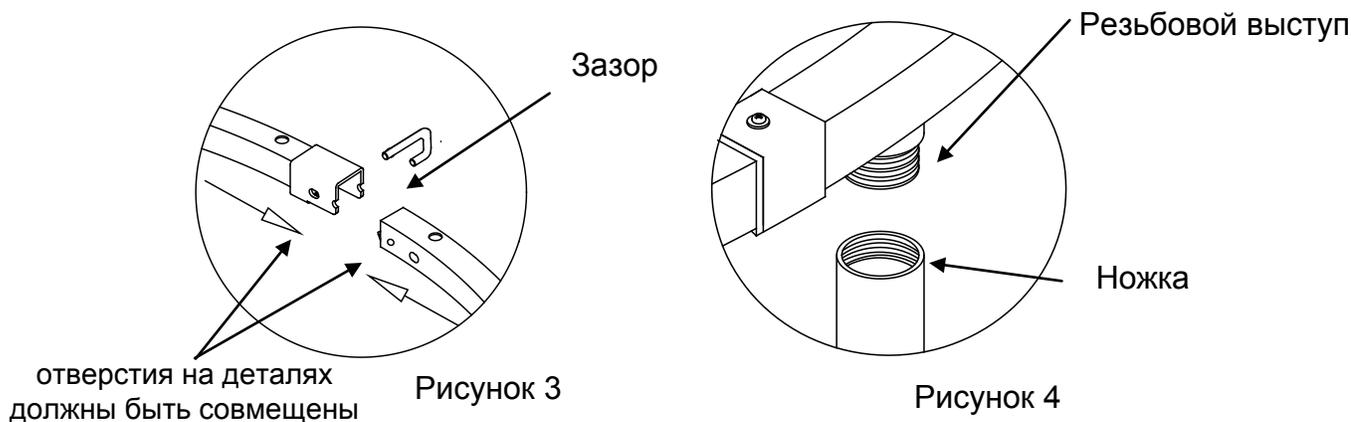
Шаг 1

Разместите батут на полу и раскройте его, как показано на рис.1 и 2. Обратите внимание, что на данном этапе батут должен быть раскрыт не до конца.



Шаг 2

Соедините концы двух дуговых труб, на одной из которых расположена крепёжная скоба (см. рис. 3), отрегулируйте положение деталей таким образом, чтобы отверстия на них были совмещены, после чего установите в эти отверстия штифт, чтобы зафиксировать конструкцию.



Шаг 3

С усилием надавите на дуговые трубы, чтобы полностью раскрыть батут. После этого установите второй конец штифта в отверстие на крепёжной скобе. Оба конца штифта должны быть закреплены в каркасе батута.

Шаг 4

Наденьте на каркас защитный кожух. Проверьте, чтобы резьбовые выступы на каркасе попадали в отверстия на кожухе. Затем снимите с выступов защитные колпачки и сохраните их (они могут потребоваться вам в будущем).

Шаг 5

Закрутите ножки в каркас батута, как показано на рис. 4.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Регулярные занятия на батуте помогут улучшить ваше общее физическое состояние, поднимут мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, дадут возможность сбросить лишний вес.

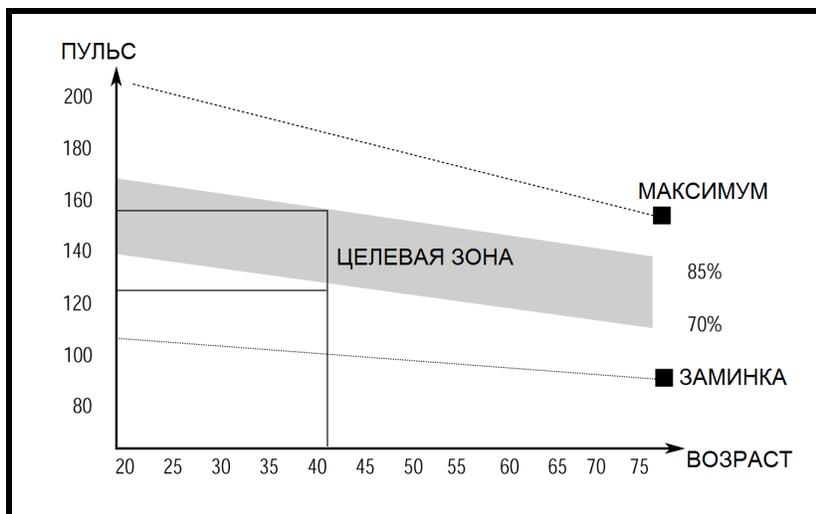
1.Разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для начала разогрейтесь в течение 5 минут, а затем приступите к растяжке, выполнив несколько упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2.Тренировка

На данном этапе нагрузка увеличивается, поэтому вам потребуется приложить усилия. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



На данный этап следует выделить не менее 12 минут, однако большинство уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.

3. Заминка

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Фактически, это повтор разминки. Сначала в течение 5 минут постепенно снижайте темп тренировки, после чего снова выполните упражнения на растяжку. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ ТРЕНИРОВКИ

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете.