



Батут с поручнем DFC

Артикул: SLL100

Модель: SLL

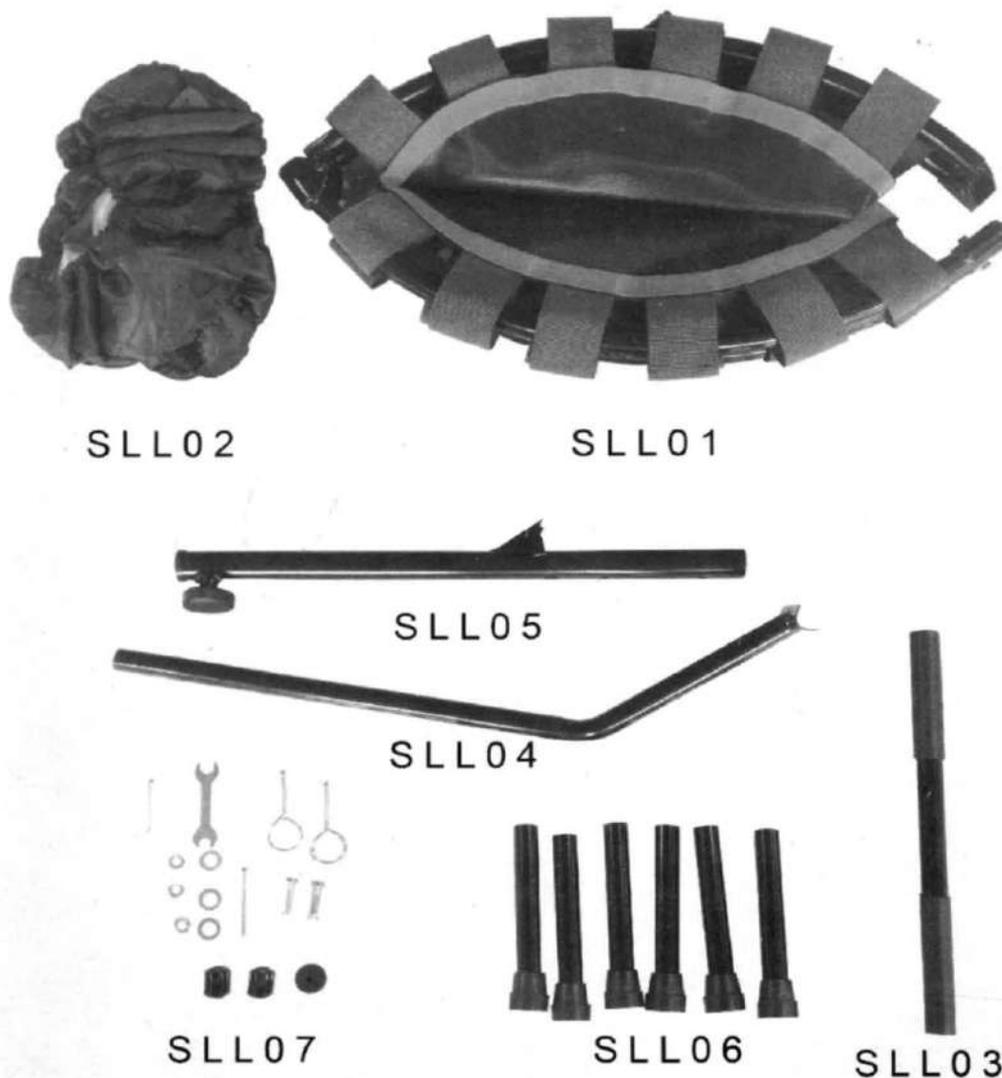
Руководство пользователя



Предназначен только для домашнего использования.

Максимально допустимый вес пользователя: 100 кг.

Список деталей



Порядковый номер	Номер детали	Описание	Количество
1	SLL01	Прыжковый коврик	1
2	SLL02	Накладка	1
3	SLL03	Стойка с рукояткой сверху	1
4	SLL04	Соединительная рукоятка	1
5	SLL05	Стойка стабилизатора	1
6	SLL06	Ножки	6
7	SLL07	Винты + инструменты	16
8		Руководство по эксплуатации	1

Примечания и предупреждения

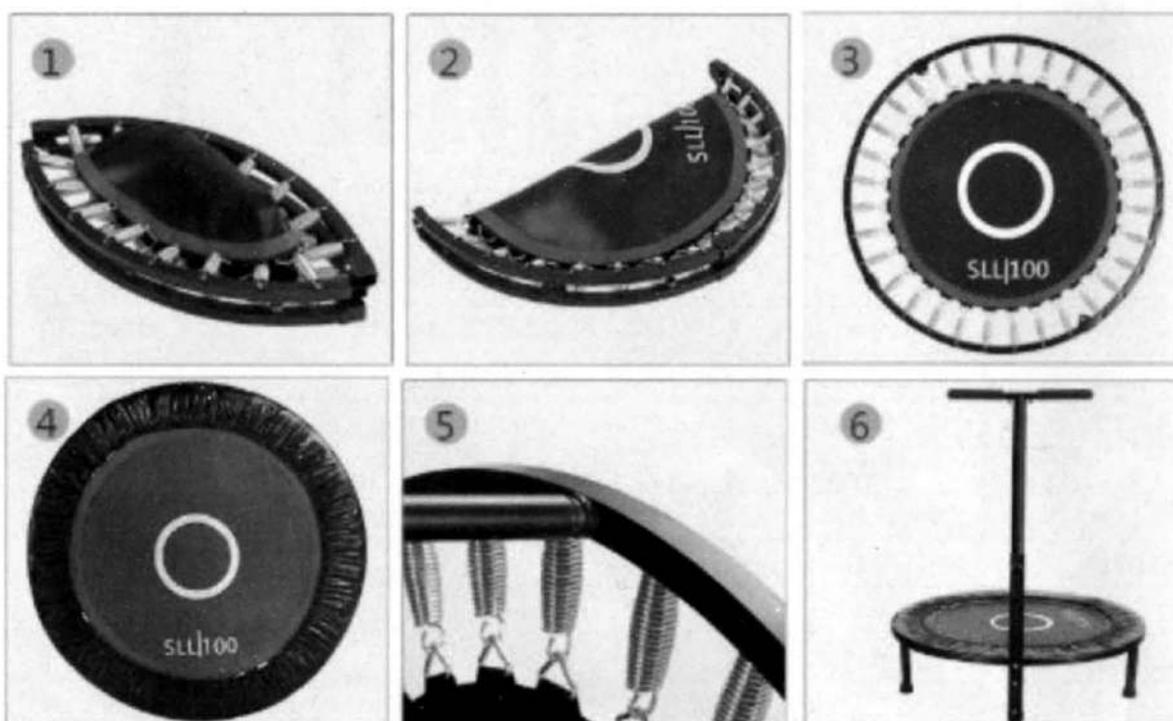
1. Убедитесь, что ножки прочно соединены с основным корпусом батута.
2. Перед началом использования проконсультируйтесь с врачом или консультантом по фитнесу.
3. Батут должен быть установлен на устойчивой поверхности в определенном месте для прыжков.
4. Этот продукт не предназначен для обучения трюкам.
5. Дети должны использовать батут под присмотром взрослых.
6. Лицам с гипертонией и сердечными заболеваниями пользоваться батутом запрещено.
7. Рекомендуется использовать батут в течение 15 минут за один раз.

Инструкции по сборке

1. Выньте все аксессуары батута и сложите их в полукруг вдоль сгиба, затем положите края C&D на пол и надавите на края A&B, пока они не станут ровными (два человека должны завершить этот этап) (изображение 1 и 2).

Примечание: держите пальцы подальше от петель при открывании и закрывании. Держите детей подальше.

2. Наденьте накладку на основные элементы батута.
3. Закрепите ножки на основном батуте, убедитесь, что они прочно соединены.
4. Поставьте батут на устойчивую поверхность, после чего завершите сборку рукояток.
5. Когда батут будет складываться, сначала снимите ножки и накладку, затем выполните противоположные сборке действия.

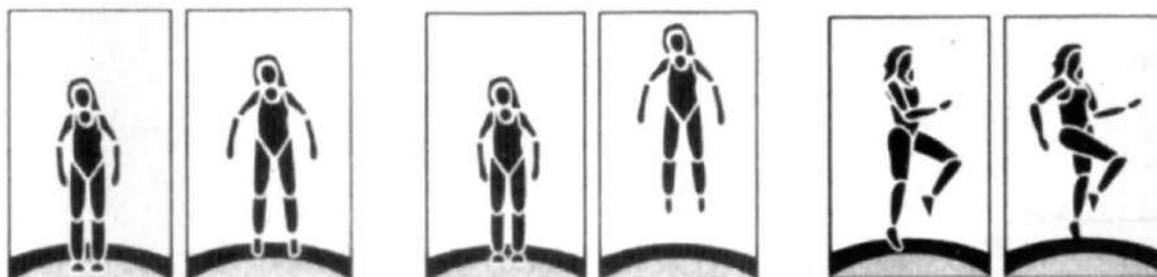


Инструкция по применению

1. Местом использования может быть домашний школьный спортзал и офис.
2. Это безопасно, не травмирует ваши суставы.
3. Тренирует равновесие.
4. Формирует идеально длинные ноги.
5. Тепловое воздействие также улучшает работу сердечно-сосудистой системы.
6. Рекомендуется заниматься по 15 минут за один подход.

Как начать

1. Всегда разогревайте тело перед использованием, делайте растяжку и наклоны не менее пяти минут, чтобы предотвратить растяжение мышц.
2. Рекомендуется постепенно увеличивать интенсивность тренировок, начиная с одного раза в два дня и заканчивая пятью разами в неделю через несколько недель.
3. После ознакомления с упражнениями из этого курса комбинируйте различные упражнения и выполняйте их под музыку, и вы получите еще большее удовольствие от тренировок.



1. Низкий прыжок (от 1 до 3 минут)

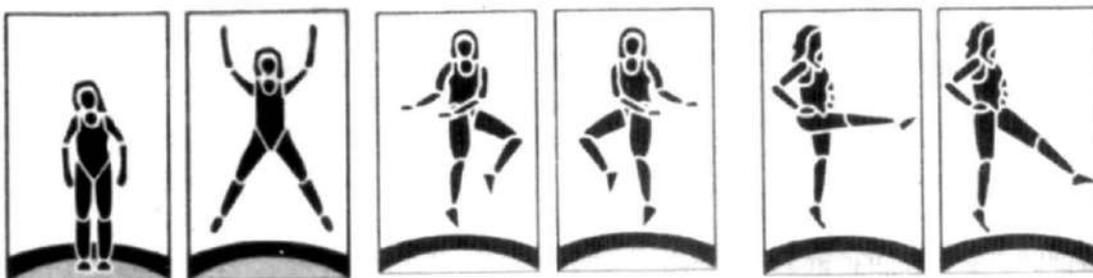
Подпрыгивайте вверх всего на несколько дюймов, держа ноги на расстоянии 12-18 дюймов друг от друга и слегка сгибая колени при взлете и приземлении.

2. Высокий прыжок (от 1 до 3 минут)

Подпрыгивайте вверх на 12-18 дюймов. Начинайте упражнение, держа стопы вместе, при этом пальцы ног должны быть направлены вниз в верхней точке каждого подпрыгивания. Расставьте ноги, когда будете приземляться после каждого подпрыгивания.

3. Джоггинг (от 1 до 10 минут)

Бег на месте. Высоко поднимайте колени и энергично размахивайте руками. Чем выше вы поднимаете колени, тем лучше это упражнение действует на брюшную область.

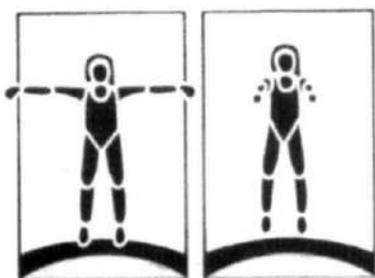


4. Прыжки "с парашютом"

Начните упражнение, держа ноги вместе, а руки по бокам. Прыгните вверх, поднимая обе руки над головой и разводя ноги в стороны примерно на 24 дюйма. На обратном прыжке разведите руки в стороны и сведите ноги вместе.

5. Скручивания (от 10 до 50 повторений)

Поднимитесь вверх, скручивая руки, бедра и верхнюю часть тела вправо, а колени - влево. На отскоке сделайте поворот в противоположную сторону.



6. "Высокий удар"/" низкий удар" (от 1 до 5 минут)

Слегка подпрыгните и выполните высокий удар одной ногой, держа руки на рукоятках. На отскоке сделайте низкий удар (примерно в два раза ниже) другой ногой. Продолжайте чередовать высокие и низкие удары.

9. Боковые и передние выпады

Держите гантели прямыми руками за бока. Подпрыгните на обеих ногах и поднимите гантели в сторону. На следующем подскоке поднимите гантели вперед.

10. Скакалка

Отличное упражнение для сердечно-сосудистой системы. Оно становится еще более активным, если выполнять его на батуте.

Сравнение тренировок



Прыжки на батуте - 10 мин.



скакалка - 30 мин.



бег - 30 мин.



плавание - 30 мин.

Тренажер для формирования фигуры

Сформируйте ваше идеальное тело

избавьтесь от жировых отложений на руках

сформируйте изгиб бедра

избавьтесь от жировых отложений на талии

укрепите коленный сустав

избавьтесь от жировых отложений на ногах



Лучшая жизнь

Наслаждайтесь здоровьем

Прыгайте для красоты

Прыгайте для здоровья

