



# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## *Батут DFC JUMP SUN*

Артикул:

32INCH-JS-P

48INCH-JS-LG

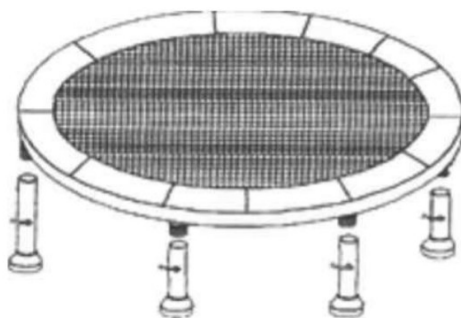
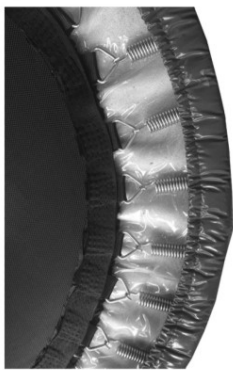
36INCH-JS-G

55INCH-JS-P

40INCH-JS-B

60INCH-JS-R





## Инструкция по сборке.

1. Расположите батут вверх ногами. По краю батута находятся пластиковые заглушки, которые закрывают отверстия для крепления опорных ножек. Снимите данные заглушки.
2. Установите в отверстия опорные ножки, плотно закрутите их.
3. Переверните батут и поставьте его на опорные ножки. Батут готов к использованию.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Максимально допустимый вес пользователя - 100 кг.
2. Мини батут предназначен для домашнего использования.
3. Дети могут прыгать на батуте только под присмотром взрослых.

## ПОДГОТОВКА К ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ

Перед использованием батута выполните небольшую разминку. Начните с простых упражнений, со временем увеличивая нагрузку.

Прыжки на батуте для детей - это весёлое времяпровождение. К тому же занятия на батуте имеют ряд преимуществ для здоровья - упражнения и прыжки на батуте не только разнообразят досуг ребёнка, но и существенно улучшат его физическое состояние.

## 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 придерживать 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. В ходе данного упражнения сердцебиение учащается. Встаньте в базовое положение. Попеременно поднимайте ноги, имитируя бег. Руки при этом также должны двигаться, как при обычном беге.

4. ПРЫЖКИ С ПЯТКИ НА НОСОК (усложненное упражнение). Встаньте по центру прыжкового мата, ноги должны быть 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 (усложненное упражнение). Встаньте в базовое положение. 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. Для более эффективной работы выполняйте данное упражнение и на обычной твёрдой поверхности.