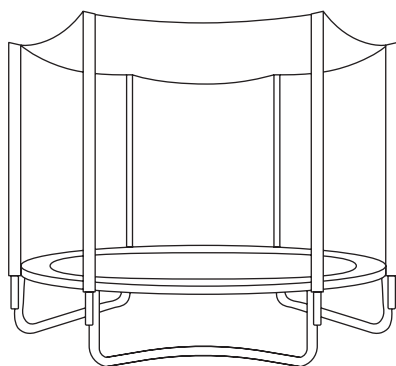
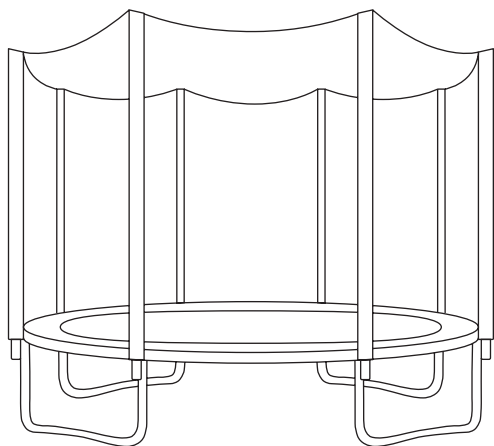




CANVAS CROSS

STRONG MESH

EVER PROOF



FRAME WARRANTY

Гарантия на раму

YEARS

2

ГОДА

CANVAS WARRANTY

Гарантия на полотно

YEAR

1

ГОД

БАТУТЫ УЛИЧНЫЕ

**A-906EN A-908EN JUMPER
A-910EN A-912EN**

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию	4
2. Преимущества уличных батутов TORNEO	8
3. Технические характеристики.....	8
4. Сборка тренажёра.....	9
5. Описание тренировочного процесса.....	16
6. Рекомендации по питанию	27
7. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра.....	27
8. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра.....	29
9. Технологии эффективности и комфорта.....	30

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего батута. Модели TORNEO A-906EN, A-908EN, A-910EN, A-912EN сочетают в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на батуте для фитнеса на свежем воздухе помогут улучшить физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему. Уверены, вам понравится заниматься спортом с TORNEO!



Прежде чем приступить к сборке и использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации и сборке. Оно содержит важную информацию по безопасному использованию тренажёра, его обслуживанию и хранению. Обязательно сохраняйте данное Руководство в течение всего срока эксплуатации тренажёра.

1. Инструкции по безопасному использованию

- Тренажёр предназначен для использования на улице и в помещении. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.



Внимание!

Во время сборки тренажёра убедитесь, что рядом нет маленьких детей. Мелкие детали представляют серьёзную опасность для детей до 3-х лет.



Внимание!

Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных вблизи нахождения тренажёра. Перед началом тренировки убедитесь в отсутствии детей и домашних животных в пространстве под прыжковым полотном.

- Дети и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему

здоровью. В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.

Внимание!



Выполнение чрезмерных тренировок может привести к тяжелым травмам или смерти. Если вы почувствовали головокружение или слабость, немедленно прекратите тренировку, и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью. Запрещено использовать тренажёр в терапевтических целях.

Внимание!



На данном тренажёре запрещено исполнять сальто и другие прыжки, в результате которых есть возможность приземлиться на голову и шею, а также на живот или спину.

- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьезным травмам или смерти.
- Во избежание получения травм и нанесения вреда здоровью, ограничивайте время непрерывного использования тренажёра. Всегда делайте перерыв после нескольких прыжков.
- Не рекомендуется начинать тренировку на тренажёре сразу после приема пищи.

Внимание!



Запрещено принимать какую-либо пищу, в т.ч. леденцы и жевать жевательную резинку во время занятий на тренажёре – это может привести к попаданию инородного предмета в дыхательные пути и смерти.

- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
- Всегда заходите и сходите с тренажёра соблюдая осторожность. Не рекомендуется спрыгивать с тренажёра на землю, во избежание травмирования суставов. Запрещено запрыгивать на тренажёр с иной поверхности.
- Детям следует оказывать помощь при входе и выходе с батута, чтобы снизить риск падения.
- Начинайте и заканчивайте прыжок только в середине прыжкового полотна. Запрещено выполнять прыжковые упражнения на краю тренажёра.
- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек.
- Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.

- Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду и спортивную закрытую обувь с нескользящей подошвой. Одежда не должна быть слишком свободной. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить прыжковое полотно.
- Перед занятием на тренажёре убедитесь, что на вашей одежде и в карманах нет острых предметов. Снимите очки, украшения и острые заколки. Длинные волосы соберите при помощи мягкой резинки.
- Запрещается надевать велосипедные шлемы во время игры на батуте.
- Запрещено использовать тренажёр, если прыжковое полотно мокрое – вы можете поскользнуться и получить травму. Удалите жидкость с прыжкового полотна при помощи хлопчатобумажных салфеток и дождитесь, когда полотно полностью просохнет.
- Каркас батута изготовлен из стали и проводит электричество. Никакое электрооборудование (светильники, обогреватели, удлинители, бытовая техника и т. д.) не должно находиться на беговом полотне или рядом с батутом ни при каких обстоятельствах, чтобы избежать риска поражения электрическим током.
- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии 2 м. Если батут расположен под навесом, то во избежание травмы головы, расстояние от поверхности прыжкового полотна до препятствия должно составлять не менее 3 м.
- Тренажёр необходимо установить на твердой и ровной поверхности. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
- Не устанавливайте тренажёр на скользких покрытиях (кафельная плитка и т.п.), это может привести к получению травм во время тренировки.
- Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования при температуре воздуха от +10 до +35 °C, и относительной влажностью до 75%. Не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.
- Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с прыжкового полотна и деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на прыжковое полотно и детали тренажёра.
- Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, влажной или смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению полотна и защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.

- Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа прыжкового полотна, пружин и других деталей. Проверяйте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажера, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения.
- При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.
- Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

1.1 Правила безопасного использования защитной сетки

- Защитная сетка разработана и изготовлена для использования лицами от 6 лет и старше.
- Она спроектирована, как система безопасности для контроля входа на батут и схода с него, а также позволяет человеку обрести уверенность, равновесие, координацию и ловкость, не опасаясь отскока от батута, который может привести к травме.
- Дети всегда должны находиться под присмотром во время использования батута, оснащенного защитной сеткой, и их следует проинструктировать о том, что нельзя использовать его ненадлежащим или опасным образом.
- Всегда обращайтесь внимание и следите за тем, какие предметы дети берут с собой – чтобы эти предметы не смогли повредить сетку.
- Обратите внимание, как дети ведут себя при взаимодействии с защитной сеткой. На сетку нельзя облакачиваться всей массой тела, отталкиваться от нее, повисать на ней, пытаться залезть по сетке вверх и т.п.
- Обратите внимание, как дети заходят на батут и сходят с него – используют ли они предназначенную для этого молнию на поверхности сетки или пролезают между защитным чехлом и нижним краем сетки. Исключите возможность попадания на батут и схода с него через отверстия между нижним краем сетки и защитным чехлом.

2. Преимущества уличных батутов TORNEO

Прочность

Прыжковое полотно изготовлено из особо прочного полипропилена перекрестного плетения для свободного выполнения различных упражнений.

Усиленная конструкция

Усиленная металлическая рама на устойчивых опорах.

Максимальный вес пользователя:

для 6-футового батута (183 см) — 100 кг

для 8-футового батута (244 см) — 100 кг

для 10-футового батута (305 см) — 140 кг

для 12-футового батута (366 см) — 150 кг

Безопасность

Опоры и пружины выполнены из стали. Прочная защитная сетка предохраняет от выпадения за пределы прыжкового полотна.

3. Технические характеристики

Модель	A-906EN	A-908EN	A-910EN	A-912EN
Назначение	Для занятий на открытом воздухе			
Максимальный вес пользователя (кг)	100	100	140	150
Диаметр (см)	183	244	305	366
Высота рамы (см)	46	61	69	90
Диаметр прыжкового полотна (см)	146	200	263	324
Материал прыжкового полотна	Особопрочный полипропилен перекрестного плетения			
Материал защитного чехла	PVC +130 г PE +10 мм EPE			
Высота защитной сетки (см)	165	165	185	185
Количество пружин	36	48	60	72

Размеры пружин	Ø3.1xØ23 xN22xL116 мм	Ø3.0xØ22 xN27xL135 мм	Ø3.0xØ22 xN27xL135 мм	Ø3.0xØ22 xN27xL135 мм
Рама прыжкового полотна	D38x1.0 мм	D38x1.2 мм	D38x1.4 мм	D38x1.4 мм
Опоры	D38x1.0 мм, 3 шт	D38x1.0 мм, 3 шт	D38x1.0 мм, 3 шт	D38x1.0 мм, 4 шт
Размер упаковки (см)	101x45x22	130x45x22	161x51x21	150x57x21.5
Вес нетто (кг)	24	31	39	52
Вес брутто (кг)	25.5	33.5	42.5	55.5
Срок гарантии	1 год на прыжковое полотно, 2 года на пружины и раму тренажера			

4. Сборка тренажёра



Внимание!

Перед распаковкой и началом сборки убедитесь, что рядом с местом сборки тренажёра, отсутствуют маленькие дети до 3-х лет.



Тренажёр состоит из объёмных и тяжелых деталей. Во избежание получения травм настоятельно рекомендуем воспользоваться помощью напарника при сборке тренажёра.

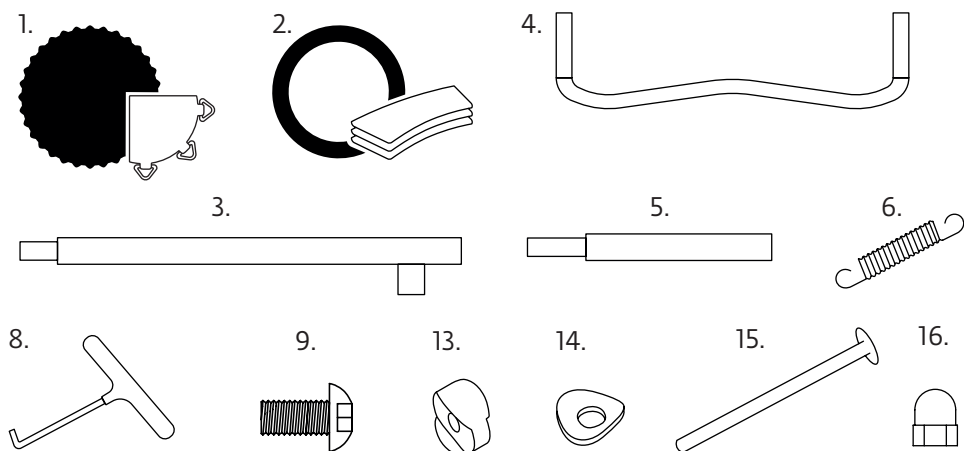


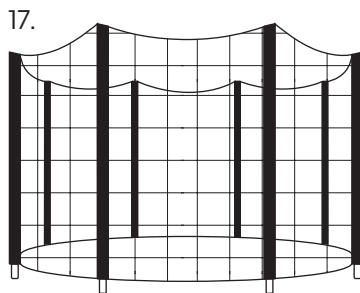
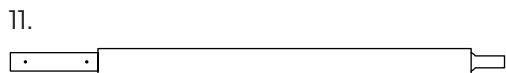
Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

4.1 Комплектация

Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции тренажёра на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажёра и их заявленного количества. Обратите внимание, что некоторые части тренажёра могут поставляться в предварительно собранном виде.

№	Описание	Количество (шт)			
		A-906EN	A-908EN	A-910EN	A-912EN
1	Прыжковое полотно	1	1	1	1
2	Защитный чехол	1	1	1	1
3	Элемент рамы прыжкового полотна	6	6	6	8
4	Опора	3	3	3	4
5	Стойка опоры	—	6	6	8
6	Пружина	36	48	60	72
7	Руководство пользователя	1	1	1	1
8	Инструмент для установки пружин	1	1	1	1
9	Винт	—	6	6	8
10	Условия гарантии	1	1	1	1
11	Нижняя стойка	6	6	6	8
12	Верхняя стойка	6	6	6	8
13	Разделитель для стоек	12	12	12	16
14	Шайба изогнутая	12	18	18	24
15	Винт	12	12	12	16
16	Гайка	12	12	12	16
17	Защитная сетка	1	1	1	1
18	Ярлык безопасности	1	1	1	1
19	Ключ гаечный	1	1	1	1
20	Ключ шестигранный	—	1	1	1

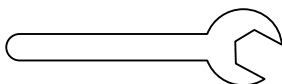




18.



19.



20.



4.2 Последовательность сборки



Внимание!

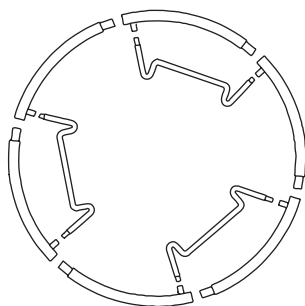
Данная инструкция содержит руководство по сборке для нескольких моделей батутов, имеющих отличия в конструкции и этапах сборки. Сначала определите размер своего батута и далее руководствуйтесь иллюстрациями и комментариями, которые соответствуют батуту нужного размера.

ШАГ 1

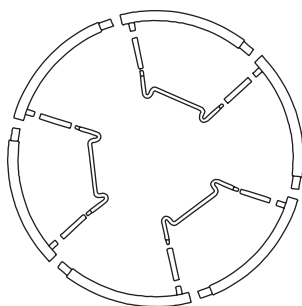
Извлеките детали батута из упаковки. Удалите элементы упаковки.

ШАГ 2

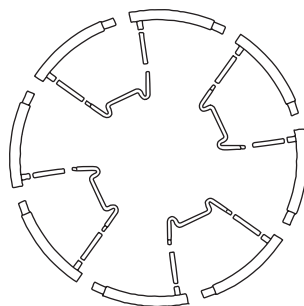
Расположите элементы рамы и опор батута, как показано на рисунке.



Батут 183 см
(3 опоры)
всего 9 элементов



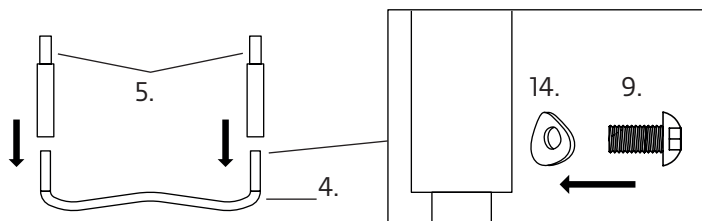
Батуты 244 см и 305 см
(3 опоры)
Всего 15 элементов



Батут 366 см
(4 опоры)
всего 20 элементов

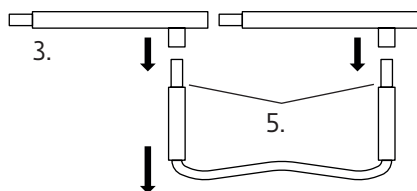
ШАГ 3 (только для батутов размером 244 см, 305 см и 366 см)

Вставьте стойки опоры (5) в опоры (4), как показано на рисунке. Закрепите с помощью винтов (9), шайб (14) и шестигранного ключа (20).



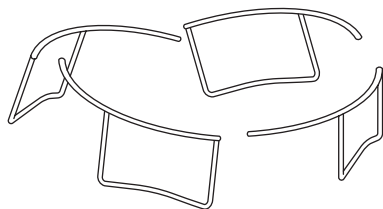
ШАГ 4

1. Поднимите собранную опору в вертикальное положение.
2. Вставьте элемент рамы прыжкового полотна (3) в стойку опоры (5) (для батута 183 см – в опору (4)).
3. Возьмите следующий элемент рамы прыжкового полотна (3) и вставьте его в предыдущий и далее – в следующую стойку опоры (5) (для батута 183 см — в опору (4)), как показано на рисунке.



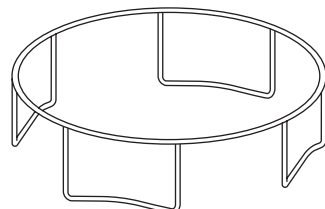
ШАГ 5

Соберите элементы рамы так, как показано на рисунке. Для батутков 183 см, 244 см и 305 см потребуется собрать 3 элемента, для батута 366 см – 4 элемента.



ШАГ 6

Соберите основную раму из получившихся элементов.

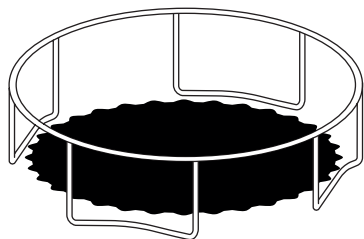


Внимание!

В процессе крепления пружин возможно защемление пальцев, поэтому будьте максимально осторожны при креплении пружин к прыжковому полотну.

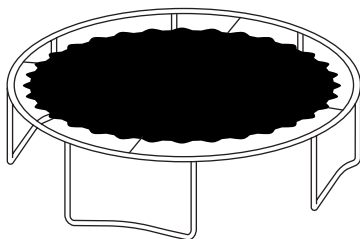
ШАГ 7

Разложите прыжковое полотно (1) внутри рамы на полу.



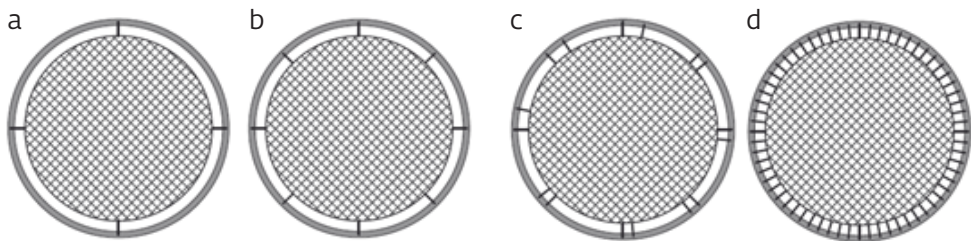
ШАГ 8

Присоедините 4 пружины к раме и прыжковому полотну равноудаленно одна от другой, как показано на рисунке. Всегда сначала прикрепляйте пружину к полотну и тяните за нее, чтобы прикрепить к раме.



ШАГ 9

Равномерно распределяйте пружины, согласно схеме, чтобы исключить перетягивание в одну из сторон. Перетягивание может существенно усложнить сборку на её финальных этапах.

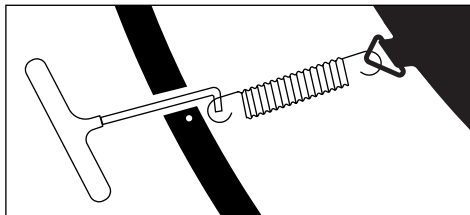


ШАГ 10

Используя инструмент для установки пружин (8), натяните полотно на раму.

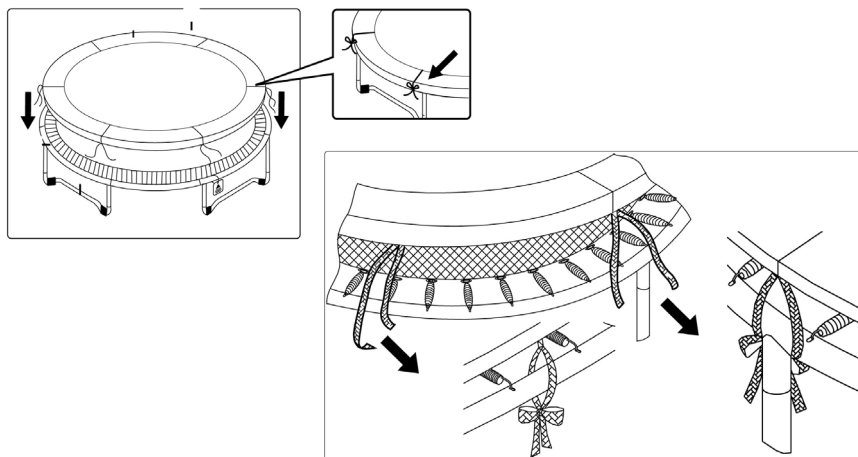
Как пользоваться инструментом для установки пружин

1. Зацепите пружину к петле прыжкового полотна.
2. Зацепите пружину с обратной стороны при помощи инструмента для установки пружин.
3. Потяните пружину к раме, взявшись за рукоятку инструмента, и зацепите её за отверстие на основной раме.
4. Повторите процесс для всех пружин.



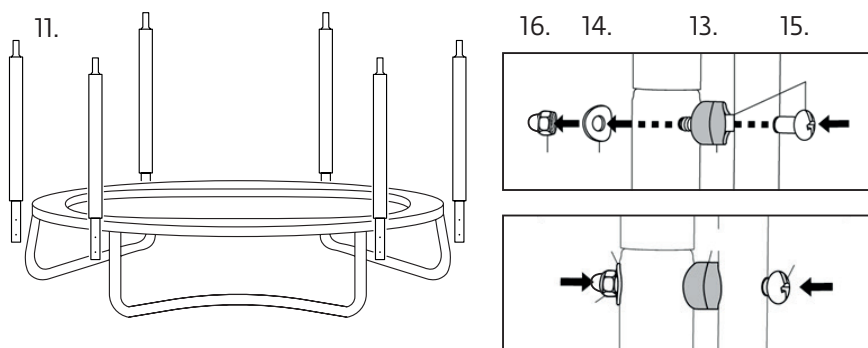
ШАГ 11

1. Положите защитный чехол на батут так, чтобы он полностью закрывал пружины и стальную раму.
2. Прикрепите защитный чехол к раме специальными тросами, расположенными на изнаночной стороне защитного чехла.



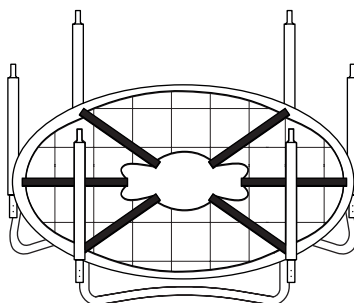
ШАГ 12

Закрепите нижние стойки (11) на вертикальную опору с помощью винтов (15), разделителей для стоек (13), шайб изогнутых (14) и гаек (16).



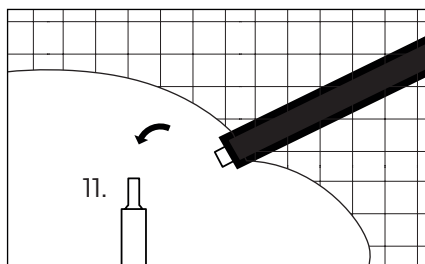
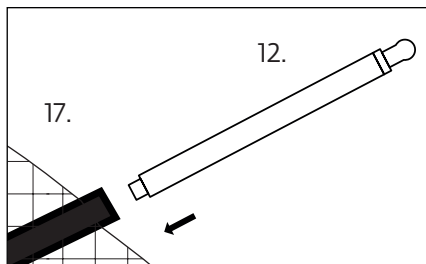
ШАГ 13

Расстелите защитную сетку (17) на прыжковом полотне батута, как показано на рисунке. Убедитесь, что чехлы, предназначенные для стоек, направлены отверстиями к основаниям нижних стоек (11).



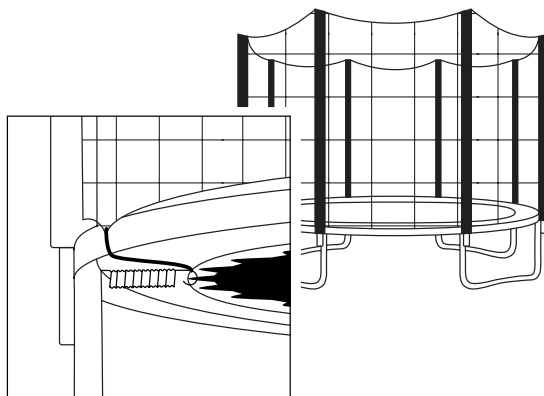
ШАГ 14

1. Поместите внутрь чехла верхнюю стойку (12).
2. Соедините нижнюю и верхнюю части стойки (11, 12).
3. Потяните верхнюю пенополиуретановую прокладку вниз по стойке, пока она не ляжет на нижнюю прокладку.
4. Повторите эти действия для каждой пары верхних и нижних стоек.
5. Осторожно и равномерно потяните вниз защитную сетку (17).



ШАГ 15

1. Закрепите защитную сетку (17) за кольца на прыжковом полотне (1), пропустив ремни под защитным чехлом (2). Следите за тем, чтобы не возникало больших отверстий между сеткой и внешним краем защитного чехла, через которые пользователь может выпасть при тренировке.
2. Закройте молнию на сетке (17) и закрепите обе застёжки.
3. Прикрепите ярлык безопасности (18) к основной раме при помощи стяжки.



Сборка закончена!

Рекомендуем проверить натяжку всех крепёжных соединений тренажёра перед его использованием и регулярно следить за их состоянием

Приступайте к тренировкам!

5. Описание тренировочного процесса



Внимание!

Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде, чем начинать занятия, прочитайте Руководство целиком.

5.1 Общая информация

Начните выполнять программу упражнений постепенно, увеличивая объём упражнений каждую неделю. Начните с коротких подходов. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок — это может неблагоприятно отразиться на вашем здоровье. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.). Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.

Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения частоты пульса (ЧСС), проконсультируйтесь с врачом, какой прибор необходимо приобрести.

Измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
3. Через 1 минуту после окончания тренировки (пульс восстановления). Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Чтобы получить значение допустимой для себя максимальной частоты пульса, необходимо вычесть свой возраст из числа 200.

Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60–80% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет $200 - 40 = 160$

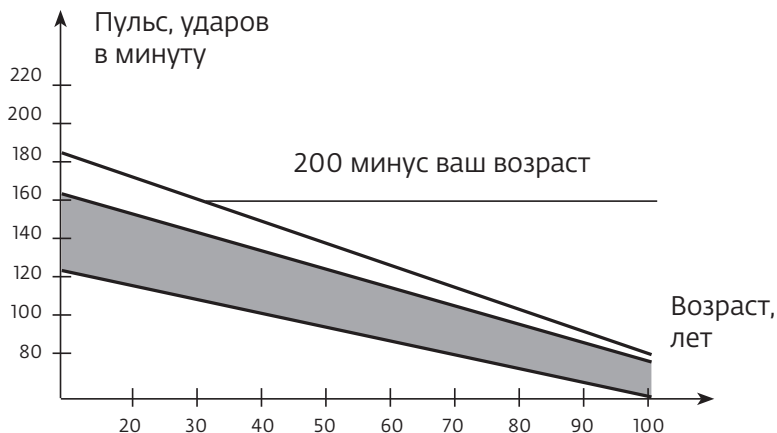
Верхняя граница «аэробной зоны» — $160 \times 80\% = 128$

Нижняя граница «аэробной зоны» — $160 \times 60\% = 96$

Однако, следует помнить, что эти значения являются приблизительными и при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.

Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии

через 1-1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.



Обратившись к врачу перед началом проведения тренировок, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для повышения безопасности и увеличения эффективности занятий. Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3-4 раз в неделю по 40-50 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Тренировка на выносливость регулируется как объёмом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки. Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.

Потребляйте больше жидкости во время тренировок. Учтите, что рекомендуемая потребность человека в жидкости — 2-3 литра в день. Но эта потребность заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьёте, должна быть комнатной температуры.

5.2 Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизит риск спортивной травмы. Обычно разминка включает в себя общефизические упражнения на подвижность суставов и «разогрев» мускулатуры.

Многие упражнения, используемые для разминки, можно включать в тренировочную программу и выполнять в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Разминка включает в себя элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.

Если вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъём и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу – быстрее перейти в состояние покоя.

Эти же упражнения можно выполнять после работы в те дни, когда у вас не запланирована тренировка. Так вы снимите стресс от работы и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

Упражнения для шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом к груди, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Повторите это упражнение поочерёдно несколько раз.

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечо попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

Протяните левую и правую руку попеременно вверх. Почувствуйте напряжение в левой и правой руке. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение для бёдер

Если необходимо, обопритесь о стену, затем наклонитесь назад и рукой подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение два раза для каждой ноги.

Растяжка мышц ног

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы колени были направлены наружу. Потяните ноги как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижимайте колени вниз. Если это возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20-30 секунд.

Касание

Медленно наклоните туловище вперёд и попытайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20-30 секунд.

Упражнения для коленей

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите на правое верхнее бедро. Теперь попробуйте достать правую ногу правой рукой. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30-40 секунд.

Упражнения для ахиллова сухожилия

Поставьте обе руки на стену и обопритесь всем телом. Затем переместите левую ногу назад и вытяните, не отрывая её от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю часть ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30-40 секунд.

5.3 Варианты упражнений



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



Высокие прыжки

Прыгайте на высоту 30-45 см. Начиная прыжок слегка раздвинув ноги. В верхней точке прыжка сомкните ступни, направляя носки вниз. Приземляясь, верните ноги в исходное положение.

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



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



Приземление на колени

1. Начните с обычного прыжка стоя
2. Приземлитесь на колени на ширине плеч, сохраняя спину прямой, а положение тела твердым, разведите руки в стороны или вытяните их вперед для сохранения равновесия.
3. Вернитесь в исходное положение, используя инерцию отскока и взмахнув руками над головой.
4. Отработав технику выполнения упражнения на малой высоте, попробуйте подпрыгнуть немного выше, но не забывайте всегда контролировать высоту прыжка.

Приземление на ягодицы

1. Начните с обычного прыжка стоя.
2. Приземлитесь, вытянув ноги прямо перед собой, положив руки по обе стороны от бедер и выпрямив спину, держа тело в напряжении.
3. Используйте импульс отскока, дополненный толчком рук, чтобы вернуться в положение стоя.
4. Отработав технику выполнения упражнения на малой высоте, попробуйте подпрыгнуть немного выше, но не забывайте всегда контролировать высоту прыжка.

Упражнения повышенной сложности

Базовое приземление

1. Начните с обычного прыжка стоя.
2. Приземлитесь на руки и колени одновременно, убедитесь, что спина расположена горизонтально по отношению к направлению отскока, а руки и ноги находятся на ширине плеч.
3. Используйте импульс отскока и дополнительно оттолкнитесь руками, чтобы вернуться в положение стоя.
4. Отработав технику выполнения упражнения на малой высоте, попробуйте подпрыгнуть немного выше, но не забывайте всегда контролировать высоту прыжка.

Приземление плашмя из положения на коленях

1. Начните с обычного прыжка стоя.
2. Приземлитесь на руки и колени одновременно, убедитесь, что спина расположена горизонтально по отношению к направлению отскока, а руки и ноги находятся на ширине плеч.
3. Сохраняйте устойчивое положение тела со прямой спиной. Выпрямите ноги позади и сложите руки перед лицом в воздухе, готовые приземлиться на прыжковое полотно в положении лежа.

4. Убедитесь в том, что вы приземлились и всем телом касаетесь прыжкового полотна.
5. Оттолкнитесь руками и вернитесь в положение стоя.
6. Отработав технику выполнения упражнения на малой высоте, попробуйте подпрыгнуть немного выше, но не забывайте всегда контролировать высоту прыжка

Приземление плашмя

1. Начните с обычного прыжка стоя.
2. Сохраняйте устойчивое положение тела со прямой спиной, выпрямите ноги позади и сложите руки перед лицом в воздухе, готовые приземлиться на коврик в положении лежа.
3. Убедитесь в том, что вы приземлились и всем телом касаетесь прыжкового полотна.
4. Оттолкнитесь руками и вернитесь в положение стоя.
5. Отработав технику выполнения упражнения на малой высоте, попробуйте подпрыгнуть немного выше, но не забывайте всегда контролировать высоту прыжка.

6. Рекомендации по питанию

6.1 Общие рекомендации

Здоровое питание — важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведённой ниже информацией, вы сможете определить свои энергетические потребности и примерно спланировать режим питания. Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам.

На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5-1%. Если вы иногда используете майонез, его жирность должна быть минимально доступной — 15% и менее.

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрасти. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное

количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

Запомните, соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают напитки, не содержащие кофеин. Однако, если нет медицинских противопоказаний, можно в умеренных количествах употреблять кофе или зелёный чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Рекомендуем уточнить у врача предельную для себя дозировку кофеина.

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определённую калорийность, алкогольные напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм. И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

В литературе, посвящённой диетическому питанию и фитнесу, как правило, применяется такая единица энергии, как «калория». Такое обозначение энергии сложилось традиционно. Несмотря на то, что оно не вполне корректно, оно стало своего рода стандартом в диетическом питании, поэтому нужно просто знать следующее.

«Калория», принятая в диетическом питании, обозначает физическую величину «килокалория», которая имеет вполне определённое численное значение в стандартных единицах, Джоулях.

То есть, «калория», принятая в литературе по диетическому питанию, в тысячу раз больше, чем «калория» из учебника по физике.

6.2 Определение энергетических потребностей¹

Для определения ваших собственных энергетических потребностей рекомендуем воспользоваться прилагаемыми таблицами. Точные энергетические потребности могут различаться в зависимости от телосложения и уровня ежедневной активности (обратите внимание на предлагаемую ниже формулу для более точной оценки). Если у вас есть лишний вес, и вы новичок, занятия лучше начинать с минимально возможного для вашего веса уровня калорийности. При этом мы настоятельно не рекомендуем применять диеты с калорийностью ниже 1200 калорий для женщин и 1500 калорий для мужчин без наблюдения у терапевта или профессионального диетолога. Если у вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у вашего врача. Будьте внимательны — энергетические потребности детей существенно отличаются от потребностей взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории			
Активность	Новичок	Низкая	Нормальная	Высокая
45	1200	1400	1600	1700
49.5	1200	1500	1600	1700
54	1200	1600	1700	1800
58.5	1300	1600	1700	1800
63	1400	1700	1800	1900
67.5	1500	1700	1800	1900
72	1600	1700	1900	2000
76.5	1700	1800	1900	2000
81	1800	1800	1900	2000
85.5	1900	2000	2000	2000
90	1900	2000	2000	2000
90+	2000	2000	2000	2000
Вес тела, кг	Энергетические потребности мужчин, калории			
Активность	Новичок	Низкая	Нормальная	Высокая
45	—	—	—	—
49.5	—	—	—	—
54	1500	1900	2100	2200
58.5	1500	2000	2100	2200
63	1600	2000	2100	2300
67.5	1700	2100	2200	2400
72	1800	2100	2200	2400
76.5	1900	2200	2300	2500
81	1900	2200	2400	2600
85.5	2000	2200	2400	2600
90	2000	2300	2500	2600
90+	2100	2400	2600	2800

¹ — Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики — взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда военного врача на идеальный вес военнослужащего. Энергетические потребности у разных групп пациентов также будут различаться. Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станет привычкой, вы соберёте багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

6.3 Группы продуктов, используемые для построения сбалансированной диеты

Любая программа диетического питания устроена очень просто: в дневной рацион обязательно должно входить сбалансированное количество основных типов продуктов, необходимых для полноценного питания. Структура питательного рациона схематически может быть изображена в виде диаграммы:



В приведённой ниже таблице вы найдёте примеры продуктов различных типов¹.

¹ — для диет с калорийностью выше 2400 калорий следует увеличивать количество сложных углеводов, овощей и фруктов. Количество белка в день можно довести до 200–250 г;

— обычно диеты строго ограничивают потребление жиров. Однако мы настоятельно не рекомендуем впадать в крайность и полностью исключать любые жиры из диеты. Жиры — необходимые для нашего организма питательные вещества, и исключение их из рациона здоровых людей может приводить к нежелательным для здоровья последствиям.

Группы продуктов	Продукты-эквиваленты
Сложные углеводы (крахмал) и клетчатка	• Овсяные или другие хлопья быстрого приготовления • Зерновой хлеб, пшеничный или ржаной (не более 1 г жира в ломтике) • Макароны изделия • Рис • Картофель • Кукуруза, горох, фасоль, чечевица
Белок (продукты минимально доступной жирности)	• Приготовленная любым способом нежирная говядина, свинина, индейка, рыба, дичь, продукты из соевого белка • Морепродукты • Сыр, творог
Некрахмалистые овощи	• Сырая морковь, зелёная фасоль, брокколи, цветная капуста, сладкий перец • Очищенные кабачки • Различная зелень • Приготовленные зелёные и оранжевые овощи
Простые углеводы (сахар, фрукты)	• Свежие или консервированные фрукты • Мякоть дыни • Сахар, фруктоза, мёд, сиропы (кленовый, шоколадный)
Обезжиренное или соевое молоко	• Нежирное или соевое молоко • Нежирный йогурт
Жиры	• Растительное или сливочное масло, маргарин • Соусы на основе растительного масла • Сливочный соус

7. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра



Внимание!

Любое сложное техническое обслуживание или ремонт тренажёра может выполняться только квалифицированными сотрудниками сервисных центров.

7.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Бережное обращение и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:

- Следите, чтобы защитный чехол полностью закрывал пружины;
- Протирайте влажной безворсовой тканью детали тренажёра и поверхность прыжкового полотна для удаления загрязнений; при необходимости можно смочить ткань в слабом растворе моющего средства;
- Проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений, проверяйте устойчивость тренажёра;
- Проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

- Проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра, при необходимости затяните эти соединения;
- Проверяйте пружины тренажёра и всё натяжное устройство на наличие повреждений или износа, при необходимости поправляйте положение пружин.

7.2 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

Для продления срока службы тренажёра рекомендуем раз в год обращаться в сервисную службу, чтобы провести осмотр и профессиональное техническое обслуживание тренажёра.

7.3 Ремонт тренажёра

На все тренажёры TORNEO предоставляется гарантийное обслуживание. При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.



Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем (Продавцом), может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

8. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра

8.1 Транспортировка тренажёра

- Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.
- Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.
- Во время транспортировки тренажёра избегайте излишней тряски, оберегайте тренажёр от падения с высоты.
- При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

8.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

8.3 Утилизация тренажёра



Внимание!

Данный тренажёр не относится к бытовым отходам. После окончания срока службы его нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором.

Утилизация тренажёра должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра, вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете нанесение ущерба окружающей среде и здоровью людей. Более подробную информацию о правилах утилизации и о пунктах приёма на утилизацию спортивных тренажёров можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

EVER PROOF

Технология производства с применением усиленных конструкций и износостойких материалов, которая обеспечивает надежность и долгий срок службы оборудования.

CANVAS CROSS

Технология производства прыжкового полотна с применением высокопрочного полипропилена перекрестного плетения. Благодаря особой структуре, полотно выдерживает интенсивные нагрузки, сохраняя свои характеристики на протяжении всего срока эксплуатации.

STRONG MESH

Технология производства защитных сеток для батутов с использованием легких, но прочных материалов. Специальные методы плетения и обработки позволяют создать сетки, сохраняющие свою форму и функциональность даже при интенсивном использовании батутов.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: A-906EN, A-908EN, A910EN, A-912EN

Дата производства (месяц, год) указана на изделии и (или) упаковке

Срок службы тренажёра: 5 лет

Срок гарантии: 2 года на пружины и раму тренажёра,

1 год на прыжковое полотно

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация:

ООО "Спортмастер"

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Сделано в Китае

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

A-906EN, A-908EN, A910EN, A-912EN.

Руководство по эксплуатации и сборке. v.1.0.1.