

# Инструкция Батут Trampoline с сеткой



Поздравляем Вас с покупкой батута. Мы уверены, что он Вам понравится!

Чтобы обеспечить оптимальную эксплуатацию батута, соблюдайте следующую инструкцию:

Перед первым использованием прочитайте инструкцию.

Батут оснащен средствами безопасности. Тем не менее, прочитайте советы по соблюдению безопасности и используйте батут только так, как указано в данном руководстве пользователя, для того, чтобы избежать травм.

Сохраните данное руководство.

Если Вы передаете батут другому человеку, передайте также данное руководство.

## Содержание

1. Технические характеристики.....	стр.3
2. Общая инструкция по безопасности.....	стр.4
2.1 Цель.....	стр.4
2.2 Безопасность для детей.....	стр.4
2.3 Внимание - риск травм.....	стр.4
2.4 Внимание - повреждение батута.....	стр.5
2.5 Советы по сборке.....	стр.5
3. Инструкция по безопасности .....	стр.7
3.1 Категории травм.....	стр.9
3.2 Методы предупреждения травматизма .....	стр.10
4. Перечень запчастей и инструкция по сборке.....	стр.11
5. Инструкция по сборке защитной сетки.....	стр.14
5.1 Перечень деталей.....	стр.14
5.2 Порядок сборки сетки.....	стр.15
5.3 Советы по соблюдению безопасности.....	стр.17
6. Важные советы по использованию.....	стр.18
7. Инструкция по выполнению упражнений .....	стр.19
8. Хранение и уход.....	стр. 21
9. Чистка.....	стр. 21

# 1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Спецификация продукта	6 футов	8 футов	10 футов	12 футов	13 футов	14 футов	15 футов	16 футов
Размеры, см	183x50	244x66	305x76	366x86	396x89	427x89	457x89	488x89
Сетка для прыжков, см	138	198	258	310	316	376	403	435
Класс	H	H	H	H	H	H	H	H
К-во прыжков	36	48	60	72	84	96	108	120
Максимальный вес пользователя	150	150	150	170	200	220	220	220

## **2.ОБЩАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

### **2.1 ЦЕЛЬ**

Батут предназначен только для домашнего пользования и не может быть использован для профессиональных или медицинских целей.

### **2.2 Опасность для детей**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.** Батуты с высотой более 51 см (20 дюймов) не рекомендуются для детей до 6 лет

Дети не осознают потенциальную опасность батута. Не оставляйте детей без присмотра возле батута. Это не игрушка. Батут следует хранить вне досягаемости детей и животных. Не оставляйте детей без присмотра возле батута. Вынесите батут из помещения.

Убедитесь, что упаковка недоступна для детей. Существует опасность удушья.

### **2.3 Внимание - риск травмы.**

Не используйте батут если он неисправен или поврежден. В случае неисправности проконсультируйтесь с квалифицированным техническим специалистом или сервисным центром.

Каждый раз проверяйте батут перед использованием. Поврежденные части следует немедленно заменить, т.к неисправность может привести к нарушению функционирования и безопасности батута.

Одновременно на батуте не могут находиться несколько человек, только один.

Используйте батут только на ровной и нескользкой поверхности Не используйте батут возле воды.

Остерегайтесь двигающихся частей, в которые может попасть ваша рука или нога.

### **2.4 Внимание - повреждение батута.**

Не нужно видоизменять батут. Используйте только оригинальные запчасти для ремонта. Только квалифицированные технические специалисты должны производить ремонт. Неквалифицированный ремонт может привести к травме пользователя. Батут должен быть защищен от брызг, влажности, воздействия высокой температуры и прямых солнечных лучей.

### **2.5 Советы по сборке.**

Сборка батута должна производиться тремя взрослыми. При любых вопросах обратитесь к квалифицированному техническому специалисту.

Перед сборкой батута прочитайте инструкцию.

Удалите все упаковочные материалы и разложите все части на свободной поверхности. Это упростит процесс сборки.

Посмотрите на перечень запчастей, и убедитесь, что все запчасти присутствуют.

Выбросьте все упаковочные материалы, когда сборка закончена.

Помните, что при использовании батута или при выполнении технических работ

существует риск травм.

Собирайте батут тщательно.

Создайте вокруг себя безопасное пространство. Например, не раскладывайте инструменты вокруг места сборки. Храните упаковочный материал так, чтобы он не мог вызвать травму. Фольга и пластиковые мешки опасны для детей (опасность удушья).

После сборки батута убедитесь, что все шурупы, болты и гайки корректно установлены и туго закручены, а также все соединения хорошо закреплены.

Для батута необходимо пространство как минимум 9,5 м. Кроме того, необходимо

некоторое расстояние от возможных источников опасности, таких как электрические

провода, деревья, работающие устройства, бассейны и заборы.

Батут должен быть тщательно и аккуратно установлен перед использованием.

Не устанавливайте батут во время дождя, ветра, шторма или молнии.

Металлическое основание батута проводит электричество. Батут никогда не должен

соприкасаться с электрическими проводами и электрическим оборудованием.



Батут должен быть установлен в хорошо освещенном месте.

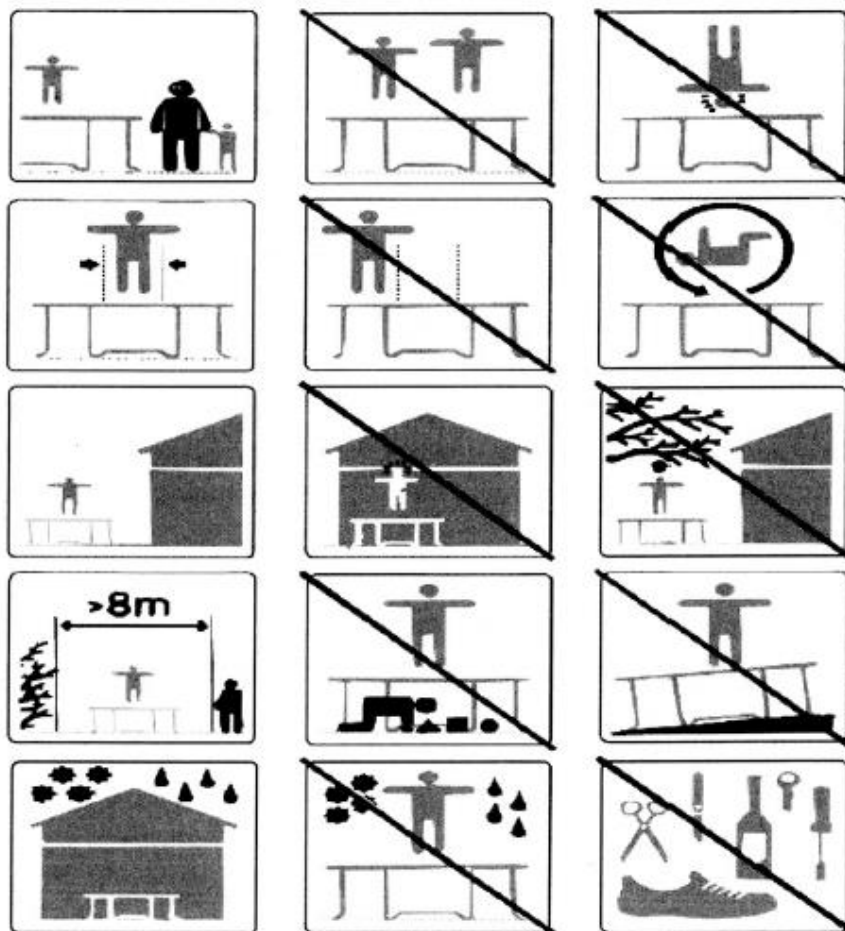
Ничего не помещайте под батут.

Не устанавливайте батут в непосредственной близости с другими устройствами и конструкциями для развлечений.

При сборке или разборке батута используйте перчатки.

### 3. Инструкция по безопасности

WARNING			
	<p>Предупреждение Не приземляйтесь на батут шеей или головой. Существует опасность паралича или смерти, даже если Вы приземлитесь в центре батута. Не кувыркайтесь на батуте, можно приземлиться на шею или голову.</p>		<p>Только один человек может пользоваться батутом. Дети до 6 лет могут пользоваться под присмотром взрослых. Прыжки на батуте нескольких человек одновременно могут привести к потере контроля, столкновению или падению, что может вызвать серьезные травмы.</p>



Пользуйтесь батутом только под наблюдением другого человека, независимо от Вашего возраста и опыта.

Соблюдайте инструкцию по безопасности. Во время пользования батутом всегда существует риск серьезного повреждения, включая паралич или даже смерть.

Приземление даже на батут может привести к повреждению, особенно спины, шеи или головы. Следует избегать кувырков и кульбитов. В любом случае, одновременно батутом может пользоваться только один человек. Ни производители, ни поставщики не несут ответственности за прямое, не прямое или специальное повреждение, вызванное вышеуказанными причинами.

Это так же относится к финансовым потерям при краже, потере имущества или потере прибыли и дохода, потере удовольствия от использования

батута, стоимости сборки и установки батута, повреждению под воздействием погоды, а также к другим видам повреждений.

О производственном браке должен сразу же заявить дилер или импортер. Покупатель/пользователь должен регулярно проверять батут на износ и повреждение.

Не используйте одежду с крючками по время использования батута.

Батут следует устанавливать только на плоскую поверхность.

Сильный ветер может унести батут. Если ожидается сильный ветер, батут следует переместить в защищенное место, убрать или привязать к земле с помощью веревок и штырей. Необходимо, по крайней мере, 3 штыря для закрепления. Пары штырей недостаточно, они могут разорвать веревки. Избегайте перемещения собранного батута, он может погнуться при транспортировке. Если Вам необходимо переместить батут, соблюдайте следующее:

1) Необходимо как минимум 4 человека, чтобы перенести батут. Они должны быть расположены равномерно вокруг батута.

2) Батут следует переносить в горизонтальном положении.

3) Будьте осторожны при переноске батута, рама может погнуться. Если она погнулась, используйте сразу четырех человек, чтобы вернуть ей форму.

Батут- средство для прыжков, позволяющее прыгать на необычайную высоту, а также совершать разнообразные движения. Прыжки на батуте, удары о раму или некорректное приземление могут вызвать травмы.

Все пользователи должны читать рекомендации производителя и следовать им.

Пользователи должны быть знакомы с инструкцией по сборке. Эта инструкция содержит руководство по сборке, меры предосторожности и рекомендации по обслуживанию батутов для того, чтобы обеспечить безопасное использование батутов.

Владелец/супервайзер батута должен информировать всех пользователей батута о правилах безопасности.

Для супервайзера:

Ознакомьтесь с информацией для пользователя и соблюдайте все правила безопасности.

Все пользователи батута нуждаются в супервайзере, независимо от возраста и опыта пользователя.

Не рекомендуется пользоваться батутом детям до 6 лет.

Батут может быть использован только, если сетка сухая и чистая.

Изношенная или поврежденная сетка должна быть немедленно заменена.

Следует убрать все предметы, которые могут представлять опасность для пользователя.

Не допускайте неразрешенного пользования и пользования без супервайзера.

Не разрешается пользование батутами после воздействия алкоголя или наркотических веществ (включая лекарства).

Прекратите прыжки с согнутыми коленями, если Вы чувствуете, что Ваши ноги коснутся батута. Когда Вы изучаете технику основных прыжков, потренируйтесь. Умение тормозить нужно применять всегда, когда Вы теряете баланс или контроль после предыдущего маневра или если Вы только учитесь прыгать на батуте.

Или Вы видите риск повреждения при приземлении на раму или пружины. Или Вы можете приземлиться за пределами батута, т.к. потеряли контроль над Вашим прыжком.

Контролируемый прыжок предполагает приземление на тот же участок, с которого Вы прыгали

Если Вы действительно потеряли контроль и падаете на батут, сильно согните колени во время приземления, это позволит Вам восстановить контроль и остановить прыжок.

Залезайте на батут. Не прыгайте сразу на него. Не используйте его как трамплин для перепрыгивания на другие предметы.

Для дальнейшей информации или документации по выполнению упражнений, обратитесь к опытному тренеру по прыжкам на батуте.

При использовании батута, как при других активных видах спорта, возможны травмы. Всегда существуют способы уменьшить риск повреждений. Далее мы рассмотрим основные причины травм и дадим советы относительно ответственности супервайзера и способов предотвратить травмы.

### **3.1 Виды травм**

Кульбит (прыжок кувырком): приземление на голову или шею, даже если оно происходит на центр батута, повышает риск повреждения шеи и спины, что может привести к параличу или даже смерти. Это может случиться, если пользователь делает ошибку и падает вперед или назад. Не выполняйте кульбитов на батуте!

Вероятность травмы возрастает, если более чем один пользователь прыгают на батуте и теряют контроль над своими прыжками. Пользователи могут столкнуться, упасть с батута или приземлиться на сетку друг на друга. Для более маленьких пользователей риск повреждения выше в этом случае.

Залезание на батут: сетка батута находится примерно в метре над уровнем пола. Спрыгивание с батута на пол или на другую поверхность может привести к травме. Запрыгивание на батут с крыши, террасы или другого объекта может привести к травме. Маленькие дети нуждаются в помощи при залезании на батут и слезании с батута. Будьте осторожны, когда залезаете на батут или слезаете с него. Не наступайте на пружины или раму. Не используйте раму для залезания на батут.



Удар о раму или пружины: Когда выполняете упражнения на батуте, вставайте на центр сетки. Это уменьшит риск повреждения при приземлении на раму или пружины. Всегда оставляйте защитную окантовку на раме батута. Не прыгайте и не наступайте на защитную окантовку.

Потеря контроля: когда пользователь теряет контроль над прыжком, он может неправильно приземлиться на сетку или на раму или на защитную окантовку или упасть с батута. Контролируемый прыжок означает, что пользователь приземляется на тот же участок сетки, с которого прыгал. Перед тем, как выполнять трудные прыжки, научитесь точно выполнять контролируемые базовые прыжки. Для того чтобы сохранять контроль над прыжком и приземлением, колени должны быть сильно согнуты перед приземлением.

Выполнение прыжков под воздействием наркотических веществ или алкоголя. Вероятность получить травму возрастает, если пользователь находится под воздействием алкоголя или наркотических веществ. Эти вещества ослабляют реакцию, способность оценивать ситуацию и расстояние, координацию и моторную функцию пользователя.

Столкновение с другими объектами: если под батутом находится другой человек, животное или предметы, это увеличивает вероятность получить травму при выполнении прыжков на батуте. Если пользователь держит острые или хрупкие предметы во время выполнения прыжков на батуте, это повышает опасность травм. Расположение батута вблизи электрических проводов, веток деревьев или других предметов повышает вероятность получить травму.

Плохой уход за батутом. Пользователи могут получить травму, если батут в плохом состоянии. Порванная сетка, погнутая рама, отсутствие защитной окантовки или отсутствующая рама должны быть заменены перед использованием батута. Батут следует проверять перед каждым использованием.

Погодные условия: опасно прыгать на влажной сетке. Порывистый или сильный ветер может привести к потере контроля над прыжком. Для того чтобы снизить риск получения травмы, батутом нужно пользоваться только при хороших погодных условиях.

### **3.2 Методы предотвращения травматизма. Роль пользователя**

Для безопасного пользования батутом, пользователь должен знать основные сведения о батуте. Все пользователи батута должны хорошо освоить низкие контролируемые прыжки, а также основные приземления и комбинации перед тем, как они будут осваивать другие движения.

Контролируемый прыжок означает, что пользователь приземляется в то же самое место, с которого прыгал. На первом уроке нужно понять правильную последовательность освоения батута. Для дальнейшей

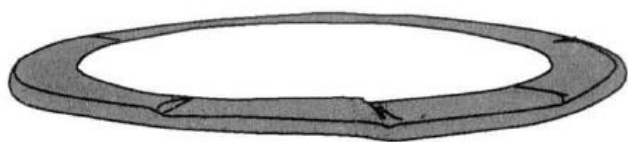
информации и материалам о выполнении упражнений, обратитесь к квалифицированному тренеру.

Роль супервайзера.

На супервайзере лежит ответственность квалифицированно наблюдать за пользователями. Следует соблюдать все правила и меры безопасности, изложенные в данном руководстве. Это позволит уменьшить риск аварий и травм. Во время отсутствия супервайзера батут нужно разобрать и убрать в безопасное место.

## 4. Комплектация

№	Описание	6 Ft	8 Ft	10 Ft		12 Ft	13 Ft	14 Ft	15 Ft	16 Ft
		Ø183cm	Ø244cm	Ø305cm		Ø366cm	Ø396cm	Ø427cm	Ø457cm	Ø488cm
		3 Ноги	3 Ноги	3 Ноги	4 Ноги	4 Ноги	6 Ноги	6 Ноги	6 Ноги	6 Ноги
Кол-во	Кол-во	Кол-во		Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	
A	Защитная окантовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1
B	Прыжковое основание	1	1	1	1	1	1	1	1	1
C	Верхняя направляющая	6	6	6	8	8	12	12	12	12
D	Пружина	36	48	60	64	72	84	96	108	120
E	Удлинитель ноги – левый	0	3	3	4	4	6	6	6	6
F	Удлинитель ноги – правый	0	3	3	4	4	6	6	6	6
G	W-образная нога	3	3	3	4	4	12	12	12	12
H	Шуруп	12	18	18	24	24	36	36	36	36
I	инструмент	1	1	1	1	1	1	1	1	1



**A** Защитная окантовка



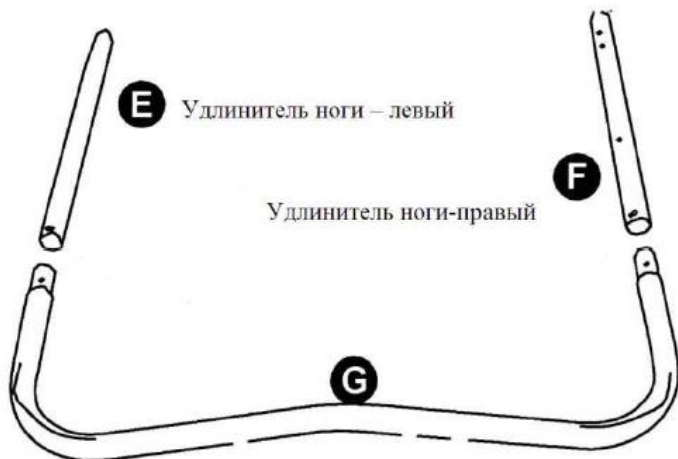
**B** Прыжковое основание



**C** Верхняя Направляющая



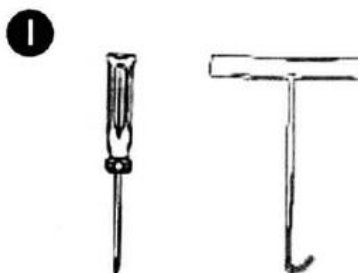
**D** Пружина



W-образная нога



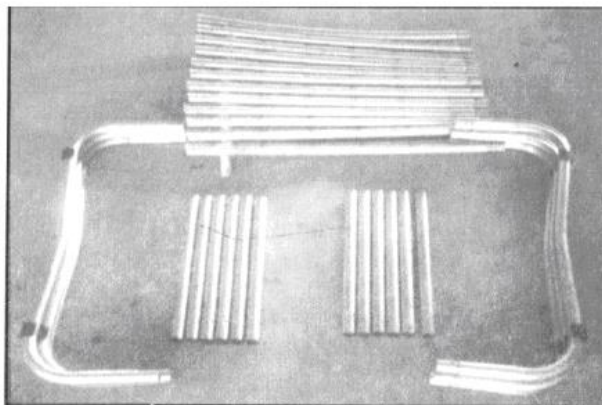
Шуруп



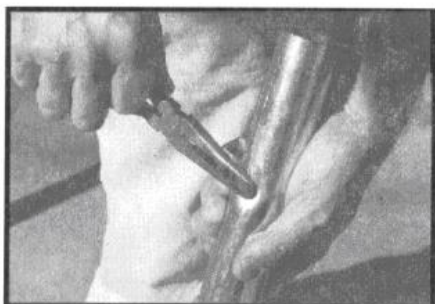
инструмент

## Сборка рамы

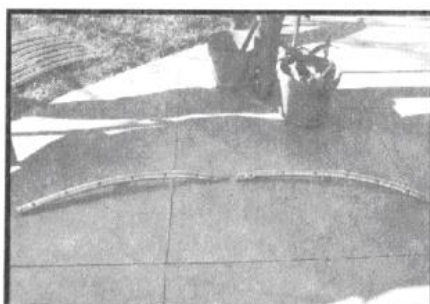
См. перечень запчастей для идентификации запчастей. Предупреждение: для сборки требуются 3 взрослых человека. Они должны быть обуты в подходящую обувь и сохранять равновесие, чтобы предотвратить падение. Несоблюдение инструкций и рекомендаций может привести к серьезным повреждениям.



**1** Расположите все части батута по группам как показано на картинке.



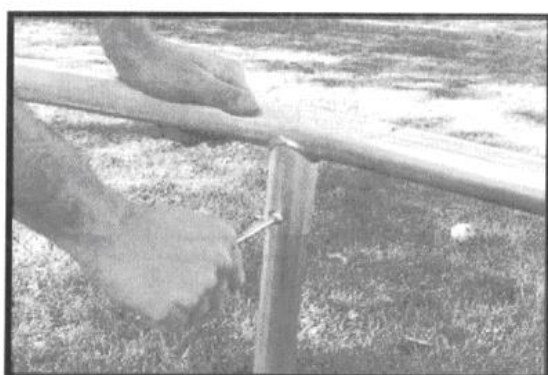
**2** Если Вы хотите присоединить защитную сетку, удалите заглушки со стойки при помощи инструмента.



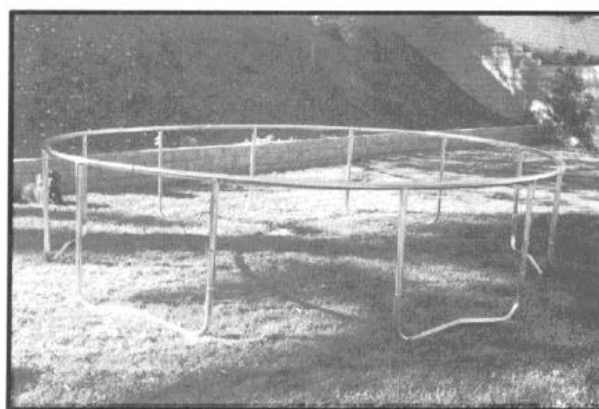
**3** Для того чтобы собрать верхнюю направляющую, соедините все части верхней направляющей вместе при помощи шурупов.



**4** Продолжайте, пока Вы не получите большой круг. Для соединения последнего звена нужно трое взрослых здоровых людей в хорошей физической форме. При помощи третьего человека, держащего противоположные концы, соедините обе стороны круга вместе и зафиксируйте небольшими шурупами.



**5** Присоедините W-образную ногу к вершине рамы и зафиксируйте с помощью шурупов.



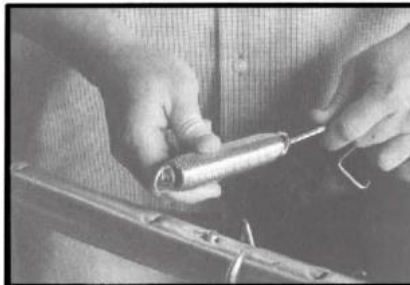
**6** Присоедините собранные ноги.

## Сборка прыжковой поверхности и защитной окантовки.

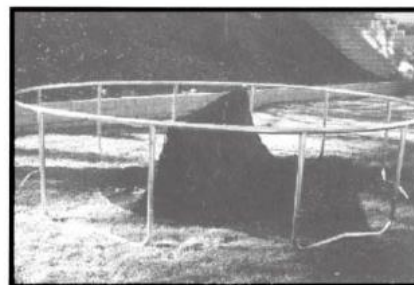
Предупреждение: Необходимо трое взрослых, для того, чтобы завершить установку пружин, как показано на шаге 12. При установке пружин возникает их сильное натяжение. Будьте осторожны и не защемите пальцы.



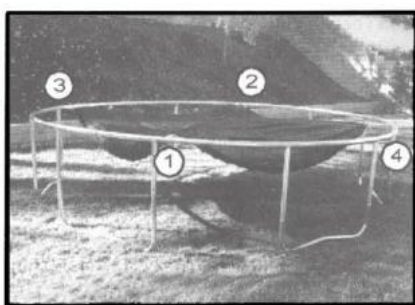
**8** Положите сетку внутрь рамы и присоедините пружину к одному из колец на матрасе.



**9** Присоедините пружину к кольцу на раме. Предупреждение: потребуется большое усилие, чтобы присоединить пружину к раме. Будьте осторожны и не защемите пальцы, можно получить серьезную травму!



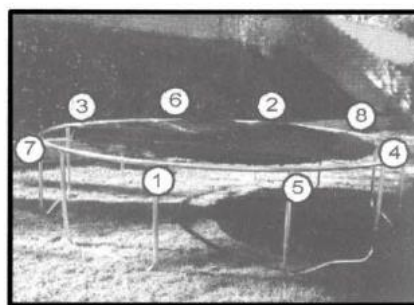
**10** Повторите предыдущий шаг, выбрав следующую пружину строго напротив первой.



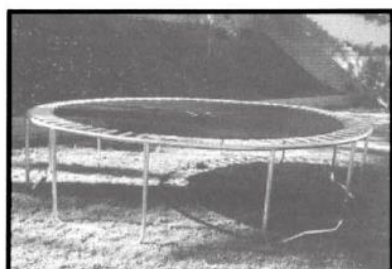
**11** Присоедините еще 2 пружины посередине между двумя первыми.



**12** Поскольку пружина находится под высоким натяжением, возможно, сначала потребуется установка соседних пружин.



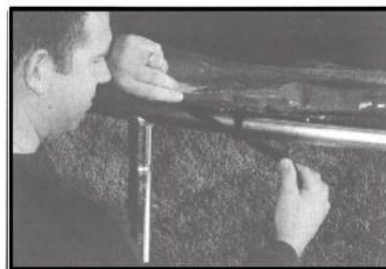
**13** Повторите процесс размещения пружин на середине расстояния между уже установленными пружинами. Чтобы уравновесить натяжение пружины, присоедините противоположный конец предыдущей пружины.



**14** Присоедините все оставшиеся пружины.



**15** Положите синюю защитную окантовку рамы на внешний край, так чтобы пружины были закрыты.



**16** Привяжите все черные ремешки к верхней части рамы. Не привязывайте к пружинам.



**17** Сборка Вашего батута завершена.

Для того чтобы разобрать батут, повторите шаги 1-17 в обратной последовательности.

## 5. Инструкция по сборке защитной сетки

### 5.1 ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

N	описание	6-Ft	8 Ft	10 Ft		12-Ft	13 -Ft	14 -Ft	15-Ft	16-Ft
		o183 см	o244 См	o 305 См		o366 См	o 396 См	o 427 См	o 457 См	o 488 см
		6 загл.	6 загл.	6 загл./ 8 загл.	8 загл.	8 загл.	6 загл.	6загл.	12 загл.	12 загл.
<u>K-во</u>	<u>K-во</u>	<u>K-во</u>	<u>K-во</u>	<u>K-во</u>	<u>K-во</u>	<u>K-во</u>	<u>K-во</u>	<u>K-во</u>	<u>K-во</u>	
A	Гаечный ключ	1	1	1	1	1	1	12	24	24
	втулка	12	12	12	16	16	12	12	24	24
	гайка	12	12	12	16	16	12	12	24	24
	шайба	12	12	12	16	16	12	12	24	24
	Пластиковая гайка	12	12	12	16	16	12	12	24	24
	винт	12	12	12	16	16	12	12	24	24
B	Верхняя заглушка (с верхней грубкой)	6	6	6	8	8	6	6	12	12
	Нижняя заглушка (с нижней грубкой)	6	6	6	8	8	6	6	12	12
C	Верхняя трубка	6	6	6	8	8	6	6	12	12
D	Нижняя трубка	6	6	6	8	8	6	6	12	12
E	Трубка из вспененного материала (ПВХ)	12	12	12	16	16	12	12	24	24
F	Защитная сетка	1	1	1	1	1	1	1	1	1



## 5.2 Порядок сборки сетки

Предупреждение: для сборки защитной сетки требуется двое взрослых. Несоблюдение мер безопасности может привести к серьезным травмам.

<p>Возьмите все нижние трубки (C) и ПВХ- трубки (D). Наденьте ПВХ-трубки на нижние трубки как показано на рис. Сделайте тоже самое для оставшихся нижних трубок и Верхних трубок (B. C). Возьмите верхнюю трубку (B) и нижнюю трубку (C) и соедините вместе при помощи нажатия пружинки в нижней трубке и выровняйте. Убедитесь, что замок пружинки зафиксировался корректно</p>	
<p>Положите защитную сетку на батут, как показано на рис</p>	
<p>Возьмите трубки и вставьте чехлы, расположенные на защитной сетке убедившись, что они продвинулись к вершине чехлов</p>	
<p>Положите трубки, вставленные в чехлы на батут, как показано на рис. Убедитесь, что сетка вошла в трубки и чехлы находятся на внешней стороне трубок как показано на рис</p>	

Убедитесь, что вход на батут расположен близко к защитной окантовке. Два человека собирают трубки, которые являются входом на батут. Один человек держит верхнюю часть трубки, второй человек должен вставить втулку между трубкой защитного ограждения и вертикальной стойкой батута (ногой). Зафиксируйте при помощи длинного винта и гайки



Поместите пластиковую заглушку над гайкой (заглушка должна повторять контур гайки).



Повторите процедуру для верхней трубки.



Ваша защитная сетка должна выглядеть, как показано на рис. Теперь возьмите оставшиеся ноги и повторите шаги 5 и 6.



Двигаясь по часовой стрелке, берите каждый ремешок и присоединяйте к кольцам внутренней части батута как показано на рисунке.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: НЕ ПРИСОЕДИНЯЙТЕ РЕМНИ К ПРУЖИНАМ**





**ВАЖНО!**

### **5.3 СОВЕТЫ ПО СОБЛЮДЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ.**

Обойдите вокруг защитной сетки и убедитесь, что эластичные ремешки безопасно присоединены к сетке батута. Убедитесь, что защитная сетка расположена равномерно вокруг батута и не находится под натяжением ни в какой точке.

**Важно!** Во время сборки используйте невидимые кольцевые уплотнений. Защитная окантовка с набивкой должна лежать ровно на сетке батута. Защитная сетка должна быть расположена вертикально и огибать внешнюю часть защитной окантовки, привязана ремнями и уплотнена снизу при помощи кольцевых уплотнений.

**Сборка защитной сетки завершена. Защитная сетка должна выглядеть как на рисунке.**

## **6. Важные советы по использованию.**

Перед первым использованием батута пользователь должен освоить основные положения тела.

Во время обучения пользователь должен хорошо освоить следующую технику.

При торможении или выполнении тестового прыжка следует особое внимание уделить безопасности.

Пользователь должен прервать прыжок сразу же, если почувствует потерю баланса или потерю контроля над прыжком. В таком случае нужно согнуть колени при приземлении. Таким образом, пользователь может остановить прыжок и избежать потери контроля.

Контролируемый прыжок - это когда пользователь приземляется на то же место, откуда начинал прыжок.

Освоить это упражнение можно только при условии, если пользователь тренируется постоянно.

Не следует переходить к более трудным упражнениям пока Вы хорошо не освоите предыдущие упражнения.

Не следует упражняться в прыжках на батуте слишком долго. Долгая тренировка повышает опасность получить травму. Большая продолжительность тренировки снижает интерес у других пользователей, т.к. они вынуждены ждать своей очереди.

Одежда должна состоять из футболки, коротких брюк, спортивной обуви и толстых носков. Можно заниматься без обуви. Новички должны надевать защитную одежду, такую как футболка с длинными рукавами и тренировочные брюки до тех пор, пока они не научатся полностью сохранять контроль над приземлением. Таким образом, можно предотвратить царапины на руках и локтях. Не надевайте жесткую обувь, это может привести к износу батута.

Для корректного залезания на батут и слезания с батута, начинающие пользователи должны придерживаться строго правила: они должны класть руки на раму и затем залезать наверх или слезать вниз, но не становиться на сетку. При слезании с батута не приземляться непосредственно на раму и не хвататься за раму. Для того чтобы слезть пользователь должны пройти на внешнюю часть сетки и поставить руки на раму, затем переместиться с сетки на пол. Не прыгайте с батута на пол, независимо от материала поверхности. Если на батуте играют маленькие дети, ему нужна помощь при залезании и слезании.

Рискованные прыжки не рекомендуются. Освойте обычные прыжки.

Следует сделать упор на контроле прыжка, а не на его высоте. Любой пользователь должен заниматься под контролем супервайзера.

## 7. Инструкции по выполнению упражнений. Основные прыжки.

### ПРЫЖОК В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ



1. Встаньте в центре сетки, руки по бокам, глаза на край сетки.

2.

Во время прыжка руки двигаются вперед и вверх, делают круг и возвращаются назад. Вы снова коснетесь сетки. Поставьте ноги вместе, носки врозь. Руки никогда не должны двигаться выше плеч или впереди туловища.

### ПРЫЖОК НА КОЛЕНИ



1. Примите положение на коленях в центре сетки, спина прямо, глаза на краю сетки.
2. Двигайтесь к Ваши ногам, руки должны двигаться как при прыжке в вертикальном положении.
3. Повторите позицию с низкого положения.

### ПРИЗЕМЛЕНИЕ НА РУКИ И КОЛЕНИ



1. Примите положение, как указано на рис., голова поднята, глаза на краю сетки.
2. Повторите позицию из низкого положения. Держите руки близко к коленям, как показано на иллюстрации.

### ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД



1. Во-первых, расположите руки и ноги. Попробуйте небольшой прыжок в этом положении, ударяя ногами, приземляясь на живот, перенося часть веса на согнутые руки как показано на картинке. Двигайтесь назад, а не вперед, вернитесь в положение на руки и колени.

2. Попробуйте из низкого положения отталкиваясь назад и приземляясь на живот.

### ПРИЗЕМЛЕНИЕ СИДЯ



1. Примите сидячее положение в центре сетки, ноги широко разведены, руки на сетке, корпус немного наклонен вперед.
2. Повторите это положение с низкой позиции. Чтобы вернуться к ногам, наклонитесь немного вперед и надавите на сетку руками.

### ПРИЗЕМЛЕНИЕ НА СПИНУ



1. Примите положение лежа, ноги слегка разведите и поднимите их на 45 градусов, поднимите руки, поднимите голову и смотрите на край батута. Это Ваша позиция для приземления.
2. Осторожно попробуйте двигаться из нижнего положения, не теряя из виду край батута. Вес тела в большей степени должен быть на плечах, а не на ягодицах.

### СОБРАННАЯ ПОЗИЦИЯ



Выполняйте аналогично прыжку в вертикальном положении, но в верхней части прыжка прижмите колени к груди и схватите руками.

### ОТКРЫТАЯ ПОЗИЦИЯ



Выполняется так же как прыжок в вертикальном положении, но на вершине прыжка выгнитесь дугой и посмотрите вверх.

### ПИРУЭТ



#### ПОЛОВИННЫЙ ПИРУЭТ.

Выполняйте как прыжок в вертикальном положении, но на вершине прыжка быстро поверните голову и найдите противоположный конец батута. Не перемещайтесь. Приземляйтесь на ноги.

#### ПОЛНЫЙ ПИРУЭТ

Выполняйте, как предыдущий прыжок, продолжайте поворот до тех пор, пока не сделаете полный круг. Смотрите на противоположный конец батута, как в предыдущем упражнении.

### СОГНУТАЯ ПОЗИЦИЯ



Выполняется также как предыдущий прыжок, но на вершине прыжка, сохраняя колени прижатыми и носки вытянутыми, поднимите ноги, как показано, затем опустите ноги на сетку.

### ПОЗИЦИЯ С ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫМИ НОГАМИ



Выполняется так же как предыдущий прыжок, но с широко разведенными ногами. Дотянитесь до Ваших носков!

## **8. ХРАНЕНИЕ И УХОД.**

Регулярно проверяйте батут на повреждения или износ или поручите делать Это уполномоченному дилеру.

Сохраните Ваш документ о покупке до истечения гарантийного срока.

## **9.ЧИСТКА**

Не используйте абразивные чистящие средства для чистки батута.

Используйте мягкую, хорошо впитывающую тряпку для того, чтобы убрать грязь и пыль.