



**МИНИ БАТУТ КАРКАСНЫЙ  
ARL-TN-40**



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## Уважаемый покупатель!

Благодарим вас за выбор одного из наших продуктов. Мы прилагаем все усилия, чтобы вся наша продукция соответствовала самым высоким стандартам качества. Мы гордимся созданным тренажером и желаем вам долгих лет крепкого здоровья и спортивной формы.

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели мини батут каркасный. Это настоящий помощник в поддержании физической формы, ведь благодаря занятиям на батуте отмечается снижение веса, повышение выносливости, тренируется координация и развиваются все группы мышц.

Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования. Прежде чем приступить к использованию батута, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему. Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях батута и правилах его использования.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

В случае если в вашей комплектации не хватает деталей или какие-то части поломаны, пожалуйста, обратитесь за помощью в то место, где Вы приобретали товар.

**ВНИМАНИЕ:** мы не несём ответственность за повреждения, полученные во время прыжков на батуте.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Оборудование не предназначено для детей младше 36 месяцев. Только для семейного домашнего использования и использования в помещении.

**МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМЫЙ ВЕС НА БАТУТЕ НЕ БОЛЕЕ 100 КГ.**

**Перед использованием прочитайте инструкцию!**

**Технические характеристики:**

**Назначение:** батут для домашнего фитнеса и аэробики

**Материал:** металл, пластик, полиэстер, пвх

**Вес изделия:** 6 кг

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



### **ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОЙ БАТУТ:**

Прочитайте и убедитесь в том, что вся информация в этом справочнике вам понятна.

**Пройдите медицинский осмотр или проконсультируйтесь с врачом перед тем, как участвовать в этой или любой другой программе физической подготовки.**

**Перед использованием убедитесь, что ножки надежно закреплены на месте.**

**Перед началом работы убедитесь, что пол ровный, а потолок достаточной высоты. Помните, что аэробный батут нельзя использовать для гимнастических или акробатических трюков.**

**Перед установкой ножек проверьте их внутреннюю резьбу. Если вы обнаружите, что внутренняя резьба отсутствует, снимите резиновую заглушку на другом конце ножки, возможно резьба находится там.**

**ПЕРЕД НАЧАЛОМ:** всегда тщательно разминайтесь перед началом тренировки. Уделите как минимум пять минут на растяжку, чтобы предотвратить растяжение и перенапряжение мышц.

На начальном этапе советуем тренироваться через день на аэробном батуте. Через несколько недель можно начать тренироваться пять дней в неделю. Прыжки лучше всего выполнять, рассчитывая время для каждого упражнения или комбинации упражнений. Начните с минимального количества минут и постепенно увеличивайте до максимально рекомендованного.

Ознакомьтесь с упражнениями этого курса. Комбинируйте различные упражнения и выполняйте их под музыку, и вы получите еще больше удовольствия от тренировок.

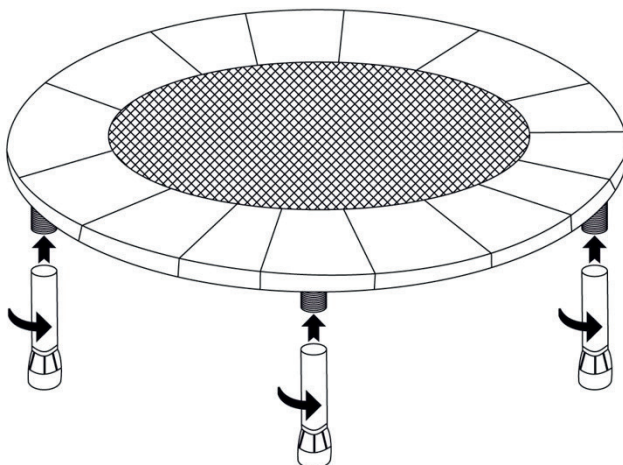


## СБОРКА:

(Инструменты не требуются)

№	Описание	32"	36"	38"	40"	45"	48"	50"	54"	60"
1	Батут	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Ножки	6	6	6	6	8	8	8	8	10

1. Переверните батут (1) так, чтобы поверхность для прыжков была вверх ногами. Вы заметите, что на ножках есть пластиковые заглушки, в которые будут входить ножки. Снимите эти колпачки.
2. Навинтите ножки (2) на места креплений.
3. Переверните батут.



### Батут позволяет:

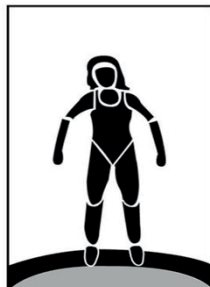
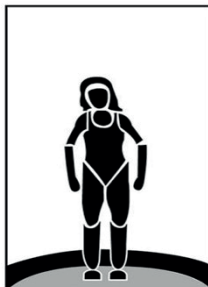
- Тренироваться где угодно - дома или в офисе.
- Уменьшить нагрузку на суставы.
- Улучшить координацию, равновесие и ловкость.
- Придать спортивную форму ногам
- Сжигать калории, улучшить сердечно-сосудистую систему и аэробную форму.
- Получить хорошую тренировку за 15 минут.

## Виды упражнений:

### НИЗКАЯ НАГРУЗКА:

Подпрыгивайте вверх всего на несколько сантиметров держите ступни на расстоянии от 30 до 45 см и слегка сгибайте колени при взлете и приземлении.

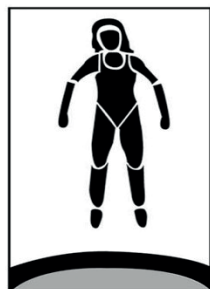
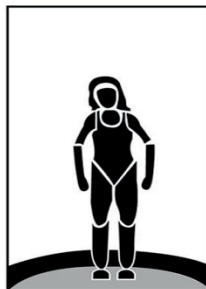
Выполнение: от 1 до 3 минут.



### ВЫСОКАЯ НАГРУЗКА:

Подпрыгивайте выше 45 см. Ступни ног вместе, пальцы ног направлены вниз в верхней части каждого прыжка. Расставляйте ступни при каждом прыжке.

Выполнение: от 1 до 3 минут.



### БЕГ:

Бег на месте. Высоко поднимите колени и энергично взмахивайте руками. Чем выше вы поднимаете колени, тем лучше упражнение для живота.

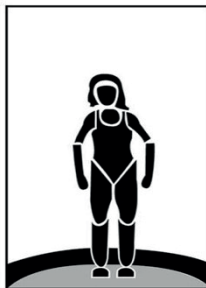
Выполнение: от 1 до 10 минут.



### ШИРОКИЕ ПРЫЖКИ:

Ноги вместе, руки по бокам. Подпрыгните вверх, поднимая обе руки над головой и разводя ступни в стороны примерно на 60 см. При движении вниз сведите руки и ноги вместе.

Выполнить: 10-50 повторений.



### ТВИСТЕР:

Прыгайте вверх, поворачивая руки, бедра и верхнюю часть тела вправо, а колени - влево. На отскоке поворачивайтесь в обратную сторону

Выполнить: 10-50 повторений.



### ВЫСОКИЙ УДАР НИЗКИЙ УДАР:

Слегка подпрыгните и высоко бейте одной ногой, удерживая руки на бедрах. На отскоке делайте низкий удар (примерно вдвое ниже) другой ногой. Продолжайте чередовать высокие и низкие удары.

Выполнение: от 1 до 5 минут.



### БЕГ С ГАНТЕЛЯМИ:

Возьмите в руки легкую пару гантелей (от 1,5 до 2,5 кг) Бегите на месте, высоко поднимая колени и двигая руками в ритме во время бега.

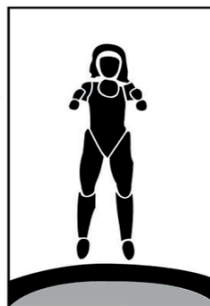
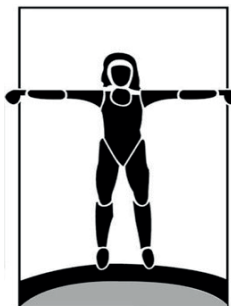
Выполнение: от 30 секунд до 3 минут.



### БОКОВЫЕ И ПЕРЕДНИЕ МАХИ ГАНТЕЛЯМИ:

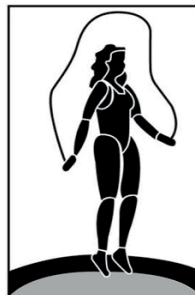
Держите гантели обеими руками прямо. Подпрыгните на обеих ногах и поднимайте гантели в стороны. На следующем прыжке поднимите гантели вперед.

Выполнить: 10-25 повторений.



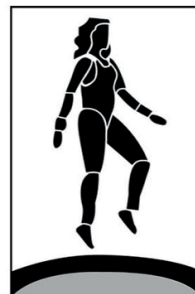
## ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ:

Прыжки со скакалкой - отличное упражнение для сердечно-сосудистой системы. Еще активнее на батуте.  
Выполнение: от 30 секунд до 5 минут.



## ВЕС НА НОГИ:

Для более напряженной тренировки попробуйте использовать утяжелители для лодыжек и запястий в упражнениях, показанных здесь.



1. Необходимо регулярно осматривать батут, чтобы убедиться, что он не поврежден. Любые поврежденные детали следует немедленно заменять.
2. Обратите внимание: данное оборудование предназначено только для домашнего использования.
3. Это оборудование следует использовать только в местах, где достаточно места для правильного выполнения указанных упражнений. Не используйте в замкнутых пространствах или комнатах с низкими потолками.
4. Перед началом программы упражнений необходимо проконсультироваться с врачом. Чрезмерные или неправильные тренировки могут нанести вред вашему здоровью.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



Место для установки батута должно быть абсолютно ровным. Неровная поверхность может привести к перемещению батута, что в последствии может вызвать нагрузку на секцию соединения.

Рекомендуемая безопасная площадка для установки - 200 см (2 метра) за батутом со всех сторон и 800 см (8 метров) сверху. На батуте не должно быть посторонних предметов.



## **ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ:**

- Пожалуйста, прочтите инструкцию перед использованием и сохраните ее для дальнейшего использования.
- Убедитесь, что батут собран правильно, в соответствии с инструкциями в руководстве.
- Важно, чтобы место для установки этого батута было абсолютно ровным. Неровная поверхность может привести к перемещению батута.
- Батут высотой более 51 см НЕ рекомендуется использовать детям младше 6 лет.
- НЕ превышайте рекомендованный МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС 100 кг.
- НЕ позволяйте одновременно находиться на батуте более чем одному человеку.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ носить очки или шлемы при использовании батута.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ подпрыгивать на коленях, это может привести к травме.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ использовать батут в сырую или ветреную погоду.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ делать кувырки — это может привести к серьезным травмам.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ другим людям заходить, сидеть, стоять или лежать на раме во время использования батута.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ использовать батут в состоянии алкогольного, наркотического или медикаментозного воздействия, которые могут повлиять на оценку прыгуна.
- ВСЕГДА надевайте носки при использовании батута.
- ВСЕГДА снимайте украшения перед использованием батута.
- ВСЕГДА прыгайте в середине батутной поверхности.
- ВСЕГДА соблюдайте правила техники безопасности, указанные в инструкции по использованию батута.
- НИКОГДА не надевайте обувь при использовании батута.
- Дети НИКОГДА НЕ ДОЛЖНЫ использовать батут без присмотра взрослых.
- Перед прыжком на батуте осмотрите и замените все изношенные, дефектные или отсутствующие детали.
- Убедитесь, что под батутом ничего нет, и что он находится на ровной поверхности с минимальным свободным пространством 2,5 м по бокам, свободным пространством на высоте 8 м над батутом.
- Соблюдайте осторожность при сборке батута, так как это может привести к травме.
- Пожалуйста, прочтите и ознакомьтесь с другими предупреждениями и информацией в инструкции перед использованием.

**Сохраните эту информацию для дальнейшего использования.**

## **УХОД:**

Батут должен быть собран взрослым. Его необходимо устанавливать точно так, как указано в инструкции по сборке. Этот тренажёр должен использоваться только детьми старше 3 лет, пожалуйста, убедитесь, что дети в возрасте до 36 месяцев не играют и не трогают какие-либо части этого батута в собранном или разобранном виде, поскольку тренажёр содержит мелкие детали, которые могут создавать опасность удушья.

Будьте осторожны во время сборки, так как в процессе сборки иногда могут появляться острые края и небольшие фрагменты металлических конструкций. Также рекомендуется использовать перчатки для защиты рук от защемлений во время сборки. В случае отсутствия каких-либо деталей запрещается использовать батут до тех пор, пока не будут установлены запасные части.

Батут необходимо ставить на ровную и хорошо освещённую поверхность. Ни при каких обстоятельствах его нельзя размещать на жёсткой поверхности, такой как бетон или асфальт, за исключением случаев, когда земля под батутом плюс рекомендованная площадь свободного пространства покрыта защитной поверхностью. Примерами подходящих поверхностей являются трава, песок или поверхность, предназначенная для этого батута. Важно ничего не класть и не хранить под батутом. Также ознакомьтесь с инструкциями, прилагаемыми к батуту. Батут может унести **сильный ветер**. В непогоду, батут следует переместить в защищенное место или разобрать.

## **ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

**Этот батут разработан и изготовлен для семейного домашнего использования только в пределах рекомендуемого предела веса (100 кг).**

Перед использованием НУЖНО снять обувь и надеть носки. Неправильное использование может привести к травмам. Осматривайте батут перед использованием и всегда заменяйте изношенные, дефектные или отсутствующие детали. Заглушки ножек всегда должны быть установлены.

Дети должны всегда находиться под присмотром взрослых, пока они играют на батуте, и их следует проинструктировать, чтобы они не использовали батут не по назначению.

## **ПОМНИТЕ!**

Батуты — это устройства для отскока, которые подталкивают пользователя к непривычной высоте и к разнообразным движениям тела. Отскок от батута, удар о раму или стыки соединений, а также неправильная посадка на батутную поверхность могут привести к травмам.

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ:**

- Не приземляйтесь на голову или шею, так как это может привести к параличу или смерти, даже если вы приземлитесь на середину батутного полотна. Чтобы снизить вероятность приземления на голову или шею, не делайте сальто
- Мы рекомендуем пользователю не носить свободную одежду или украшения, которые могут зацепиться за батут во время занятия. Следите за тем, чтобы дети не ходили и не ползали под батутом, и всегда держите пространство вокруг него и под ним свободным.
- Вы не должны использовать батут, если у вас в анамнезе есть травмы шеи или спины, а также психические или физические отклонения — это может привести к травмам.
- Из соображений безопасности батутом должен пользоваться только один человек. Использование несколькими прыгунами увеличивает шансы потери управления, столкновения и падения. Это может привести к травмам головы, переломам шеи, спины или ног.
- Запрещается вносить какие-либо изменения в батут или какие-либо его составляющие. Любая модификация может привести к повреждению тренажёра или травмам.
- Обучение пользователя является обязательным условием безопасности. Прежде чем переходить к промежуточным навыкам, пользователи должны сначала изучить основные положения и комбинации приземления. Прыгуны должны понять, почему они должны овладеть «контролем», прежде чем они смогут начать думать о других движениях. Понимание правильного развития навыков прыжков на батуте должно быть первым уроком.
- Ответственному лицу необходимо знать и соблюдать все правила и предупреждения, изложенные в данном руководстве, чтобы свести к минимуму вероятность несчастных случаев и травм и информировать пользователей об этих правилах. В периоды, когда наблюдение недоступно или неадекватно, необходимо разобрать батут, поместить его в безопасное место или иным образом защитить от несанкционированного использования. Ответственность за то, чтобы пользователи были полностью осведомлены о правилах безопасности, напечатанных на подушках, лежит на ответственном лице (-ах).

**Эти инструкции выпущены в интересах безопасности детей, и мы просим вас следовать нашим советам.**

## **ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ:**

Следует проявлять особую осторожность при изменении погодных условий. В частности, мокрый батутный мат слишком скользкий для безопасного прыжка. Порывистый или сильный ветер может привести к потере равновесия пользователя, что может привести к травме. Во избежание травм используйте батут только при подходящих погодных условиях. В холодную погоду языки и губы могут прилипнуть к металлическим изделиям при минусовых температурах. В более теплую и солнечную погоду детали могут нагреваться, поэтому во время игры следует регулярно проверять температуру предметов, особенно металлических деталей

## **ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ:**

- Всегда подпрыгивайте в центре батута. Подскакивание у края мата может привести к травме, а также может растянуть крепления мата. Не наступайте и не прыгайте прямо на опору рамы.
- Не подпрыгивайте слишком высоко, пока не сможете контролировать свои движения и стабильно приземляться на середину батута.
- Чтобы восстановить контроль и остановить прыжок, быстро сгибайте колени при приземлении.
- Не используйте батут в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Продолжительное подпрыгивание подвергает переутомлению пользователя впоследствии к повышенному риску травмы.
- Батутный мат находится на высоте нескольких сантиметров от земли. Прыжок с батута на землю или любую другую поверхность может привести к травме. Прыжок на батут с крыши, террасы или другого объекта также представляет риск получения травмы. Маленьким детям может потребоваться помощь, чтобы подняться на батут или спуститься с него. Правильная установка и демонтаж должны быть строгим правилом с самого начала. Пользователи должны забраться на батут, положив руки на раму и наступив или перекатившись на батут. Не наступайте прямо на подушку рамы и не хватайтесь за подушку рамы при установке или демонтаже батута. Пользователи всегда должны класть руки на раму во время монтажа или демонтажа. Чтобы спуститься, прыгуны должны пройти к краю мата, наклониться и положить одну руку на раму, затем шагнуть с мата на землю.
- Травма может произойти в результате удара о раму или падения во время прыжка, подъема на батут или спуска с него. Во время прыжков оставайтесь в центре батутного полотна.

## **ОБСЛУЖИВАНИЕ:**

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ:** Ваш батут и ограждение рассчитаны на то, чтобы стоять на улице круглый год и, как правило они не требуют особого ухода. Однако небольшая осторожность и предусмотрительность могут продлить срок службы вашему батуту. Помните, что мат, накладки рамы и ограждение изготовлены из синтетических материалов и легко повреждаются окурками сигарет, фейерверками и искрами костра.

**РАМА:** Не садитесь и не стойте на раме или подушках рамы во время использования батута, поскольку это ограничивает естественную амортизацию рамы. Если на поверхности появилась ржавчина, ее следует удалить металлической щеткой или крупной наждачной бумагой, а поверхность обработать нетоксичной краской.

**ПОДКЛАДКИ ДЛЯ РАМЫ:** Накладки на раму предназначены для защиты пользователя от падения или приземления на элементы рамы. Ни в коем случае нельзя разрешать людям сидеть или стоять на них во время использования батута. Вы также должны убедиться, что маленькие пользователи не используют внутренние края мата в качестве «ручки» при подъеме на батут.

**МАТ:** С годами мат будет постепенно ослабевать под воздействием ультрафиолетового излучения. Следовательно, чем больше его защищать от прямых солнечных лучей, тем дольше он прослужит. Небольшое количество плесени или грибка не должно повредить мат. Обязательно снимайте обувь перед занятием на батуте и убедитесь, что на вас нет других острых предметов, таких как пряжки ремня, броши и украшения.

Компания Fitathlon Group не несет ответственности за косвенные или особые убытки, возникшие вследствие или в связи с использованием этого изделия в работе, или вследствие других повреждений, любого экономического ущерба, потери имущества, потери дохода или прибыли, потери удовольствия или неиспользования изделия, за стоимость перемещения, установки или за другие косвенные убытки.

Гарантия распространяется по настоящему договору, вместо всех других гарантий, и подразумеваемые гарантии товарной пригодности или пригодности для конкретной цели ограничены по своим масштабам и продолжительности условиями, изложенными в настоящем документе.

Поставщик: ООО «Фитатлон», 115230, г. Москва, Каширское шоссе, д. 13 Б, эт. 5, пом. 1, ком. 31. Дата изготовления указана на упаковке тренажёра.

\*Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра.

Пример: С190122,

где 19 - год изготовления,

01 - месяц изготовления,

22 - внутренний номер учёта.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного союза.

\*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажёра, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте оборудования ООО «Фитатлон»:

[www.fitathlon.ru](http://www.fitathlon.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «Фитатлон»: [www.fitathlon.ru](http://www.fitathlon.ru)

**ВНИМАНИЕ!**  
**ТРЕНАЖЕР НЕ ПОДЛЕЖИТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ.**