****Модель 38/40 дюймовый **Мини Батут**

Модель 48 дюймовый **Мини Батут**

**ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ**

Данный фитнесс товар спроектирован и собран в соответствие с высшими стандартами качества, чтобы обеспечить надлежащие тренировки в течение некоторого времени. Мы гордо обеспечиваем поддержку всем нашим продуктам с предоставлением наилучшего клиентского сервиса в сфере фитнесс услуг. Если у вас есть какие-то вопросы или вам необходима помощь, пожалуйста, свяжитесь с нами:

- Данный мини батут предназначен только для домашенго использования, он не предназначен для коммерческого использования.

- Проверьте ващ мини батут, чтобы убедиться, что все составляющие батута в полном порядке.

- Немедленно замените опасные части.

- Большинство упражнений с данным оборудованием не рекомендованы для маленьких детей. Дети не должны использовать батут без присмотра взрослых.

- Проводите 5-10 минутную разминку до каждых занятий спортом, а также 5-10 минутную заминку после. Никогда не задерживаете дыхание во время упражнений.

- Оборудование для упражнений состоит из подвижных элементов, в интересах безопасности окружающих, особенно детей, во время упражнений сохраняйте дистанцию.

- Делаете достаточные перерывы между тренировками. Мышцы развиваются и тонизируются именно в период перерыва между тренировками. Начинающим стоит заниматься дважды в неделю, постепенно увеличивая нагрузку до 4-5 занятий еженедельно.

- Снимите все ювелирные изделия, включая кольца, браслеты, броши перед тренировкой.

- Для тренировки подбирайте подходящую одежду и обувь. Не носите свободную одежду, которая может попасть в подвижные элементы во время упражнений.

**МЕДИЦИНСКИЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ**:

- Перед началом любого упражнения проконсультируетесь со своим личным врачом. Оцените свой уровень физической подготовки и определите, какие упражнение наиболее подходящие для вашего возраста и состояния.

- Если вы почувствовали боль или тяжесть в груди, учащенное сердцебиение, прерывистое дыхание, слабость или другие симптомы дискомфорта во время тренировкой, то прекратите занятие и проконсультируетесь с вашим врачом перед продолжением занятий

Модель 38/40 дюймовый **Мини Батут**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Описание** | **Характеристика** | **Кол-во** |
| **1** | Основная Стальная Рамка | 38 дюймов диаметром | 1 |
| **2** | Мат для батута | РР (полипропилен) | 1 |
| **3** | Безопасное покрытие  | PVC (поливинилхлорид) | 1 |
| **4** | «W» образные крюки | Тугие в натяжении металлические | 16 |
| **5** | Пружина  | 3 дюйм | 32 |
| **6** | Высота  | 8 дюйм | 6 |
| **7** | Нескользящее базовое покрытие |  | 6 |

Модель 48 дюймовый **Мини Батут**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Описание** | **Характеристика** | **Кол-во** |
| **1** | Основная Стальная Рамка | 48 дюймов диаметром | 1 |
| **2** | Мат для батута | РР (полипропилен) | 1 |
| **3** | Безопасное покрытие  | PVC (поливинилхлорид) | 1 |
| **4** | «W» образные крюки | Тугие в натяжении металлические | 19 |
| **5** | Пружина  | 3 дюйм | 38 |
| **6** | Высота  | 8 дюйм | 8 |
| **7** | Нескользящее базовое покрытие |  | 8 |

**СБОРКА**

(не нужны инструменты)

Прикрепите 6 ног (3038) (8 ножек в модели 3048) на нижнюю часть основной рамки, закрутите по часовой стрелке, чтобы ослабить, крутите против часовой стрелки.

**Убедитесь, что ножки крепко закручены.**



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка детский сад № 17»**

**г.о. Саранск**

|  |
| --- |
|  **УТВЕРЖДАЮ****Заведующая МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад№17» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Г. Бикмурзина****Пр № 182 от 31.05. 2019г.**  |

**Инструкция**

**при работе на батуте**

Разработал: инструктор

по физической культуре

Масликова Н. И.