



WARRANTY

Кепілдік

MONTHS

18

АЙ

БАТУТ

A-903

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ



TORNEOSPORT.COM

TORNEO фирмасының өнімін таңдағаныңызға рақмет!

Батутпен тұрақты фитнес жаттығулары аяқтың және бөкселердің бұлшықеттерін сергітеді, оларды нығайтуға көмектеседі, сонымен қатар дененің төзімділігін арттырады, жүрек-қантамыр жүйесін нығайтады, қозғалыстарды үйлестіруді дамытуға ықпал етеді, вестибулярлық аппаратқа пайдалы әсер етеді.

Батут дененің төменгі бөлігіне арналған әртүрлі жаттығуларды орындауды жеңілдетеді, тобық, тізе буындары мен омыртқадағы жүктемені азайтады. Секіру, мысалы, артық салмақпен күресуде әсіресе тиімді, бірақ шамадан тыс күйзеліске байланысты буындар зардап шегеді, сондықтан мұндай жаттығулардың көпшілігі үшін тек батутты пайдалану ұсынылады.

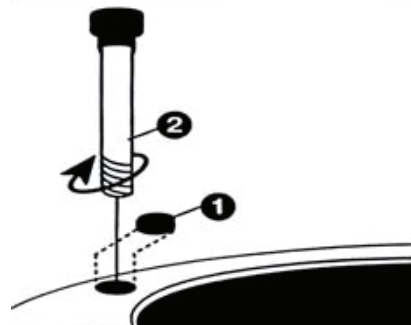
- Батутты қолданар алдында құрастыру және пайдалану нұсқауларын оқып, орындаңыз.
- Батутты тегіс жерде пайдаланыңыз.
- Бұйымды өткір және ыстық заттардан, ашық оттан, лас жерлерден аулақ ұстаңыз.

Ескерту!

- Батутты пайдаланып жаттығу жасамас бұрын дәрігермен кеңесу керек.
- Қандай да бір физикалық ыңғайсыздық туындаса, жаттығуды дереу тоқтатып, әрі қарай жаттығу мүмкіндігі туралы дәрігермен кеңесу керек.
- Батутта жаттығу жасау үшін 2 метр радиуста адамдардан, жануарлардан және бөгде заттардан бос қауіпсіздік аймағын қамтамасыз ету қажет.
- Жаттығуды бастамас бұрын, батуттың тірек аяқтарын, жайма матаның тұтастығын және серіппелердің бекітпесін тексеріңіз.

Батутты құрастыру

1. Тегіс, таза бетті дайындаңыз, батут пен жиынтықтауыштарды орамынан шығарыңыз
2. Батутты еденге бетін төмен қаратып қойыңыз.
3. Бұрандалы негіздерден пластик қалпақшаларды (1) алыңыз.
4. Аяқтарды (2) бұрандалы негіздерге бұраңыз.
5. Аяқтардың батут негізіне мықтап бұралғанына көз жеткізіңіз.
6. Серіппелердің батуттың негізіне және жұмыс жайма мата бетіне қосылуын тексеріңіз.
7. Батутты төңкеріп, аяқтарымен қойыңыз.
8. Батутты тегіс, қатты бетке қойыңыз.
9. Батуттан 2 метр радиуста қауіпсіздік аймағын қамтамасыз етіңіз
10. Батут пайдалануға дайын



Жаттығу нұсқалары

Назар аударыңыз!

Жаттығуларды бастамас бұрын, жарақаттарды, созылуларды және шығарып алуды болдырмау үшін негізгі бұлшықет топтарын 5–10 минут бойы қыздыру керек.



Төмен секірулер

Аяқтың ені 30–45 см болатын батуттан бірнеше сантиметр көтеріліп, төмен секіріңіз. Түскен кезде тізеңізді бүгіңіз.
Ұзақтығы: 1–3 минут.



Жүгіріп өту

Бір орында жүгіру кезінде тізе мен қолды кезекпен жоғары көтеріңіз. Бұл жаттығу іш бұлшықеттерін нығайтуға көмектеседі.

Ұзақтығы: 1–10 минут.



Үлкен секірістер

30–45 см биіктікке секіріңіз. Аяқтарыңызды сәл алшақ қойып секіруді бастаңыз. Секірудің жоғарғы нүктесінде ұйықтарыңызды төмен қаратып, табандарыңызды бүгіңіз. Түскен кезде аяқтарыңызды бастапқы күйге қайтарыңыз.

Ұзақтығы: 1–3 минут.



Аяқтарды кең алшақ қойып секіру

Бастапқы қалып: аяқтар бірге, қолдар дене бойымен. Жоғарыға секіру кезінде аяқты кең (~60 см) жайып, қолды жоғары көтеріңіз. Түскен кезде қолдарыңыз бен аяқтарыңызды бастапқы күйге қайтарыңыз.

Ұзақтығы: 10–50 қайталау.

Жиынтықтама

- Батут – 1 дана.
- Аяқтар – 6 дана.
- Нұсқаулық

Жеке сипаттамалары

- Диаметр – 102 см.
- Биіктік – 23 см.
- Пайдаланушының максималды салмағы – 100 кг.
- Өлшемдері (ұз. × ені × биік.) – 102x102x23 см.
- Салмағы – 7,5 кг.
- Кепілдік мерзімі – 18 ай

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Модель: А-903

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген

Импорттаушы және Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым: «Спортмастер Казахстан» ЖШС

Заңды мекенжайы: 117437, Мәскеу қ., Миклухо-Маклай к-сі, 18-үй, 2-корп., 102-бөлме

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Қытайда жасалған.

Кепілдік жөндеу кезінде немесе заңда көзделген өзге де талаптар қойылған кезде тауарды сатып алу күнін растау үшін ілеспе құжаттарды (чек, түбіртек, сатып алу күні мен орнын растайтын өзге де құжаттар) сақтауыңызды сұраймыз.

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.



Өндіруші тұтынушыға алдын ала хабарлама жібермей, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.