

Инструкция по сборке и эксплуатации тренажера LARSEN BABY GYM «МИНИ-ТВИСТ»



СПЕЦИФИКАЦИЯ:

Тренажер предназначен для детей от 4 до 11 лет.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Общее оздоровление организма.
2. Укрепление мышц туловища и ног.
3. Развитие координации движений.
4. Тренировка вестибулярного аппарата.
5. Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Занятие делится на три части.

1. В начале занятия проводится небольшая разминка, длительностью не более 3 минут. Она включает ходьбу в разном темпе, постепенно переходящую в бег (продолжительность непрерывного бега составляет 1,5 минуты), упражнения на дыхание.
2. В основную часть включены упражнения на тренажере длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.
3. В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. Исходное положение: встать на диск, ноги на ширине плеч, руки на рукоятках. Начинаем делать движение ногами вправо-влево.
2. Исходное положение: встать одной ногой на диск (другая согнута или на полу). Начинаем выполнять вращательные движения влево-вправо.
3. Исходное положение: встать на диск на четвереньки, опереться руками на раму тренажера. Начать вращаться влево-вправо.
4. Исходное положение: встать на диск двумя ногами. Оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу сначала в одну, затем в другую сторону.

Количество повторений: 7 - 10 раз.

Размеры в собранном виде: 45 x 39 x 92 см

Масса в собранном виде: 4,5 кг

Максимальный вес пользователя: 68 кг

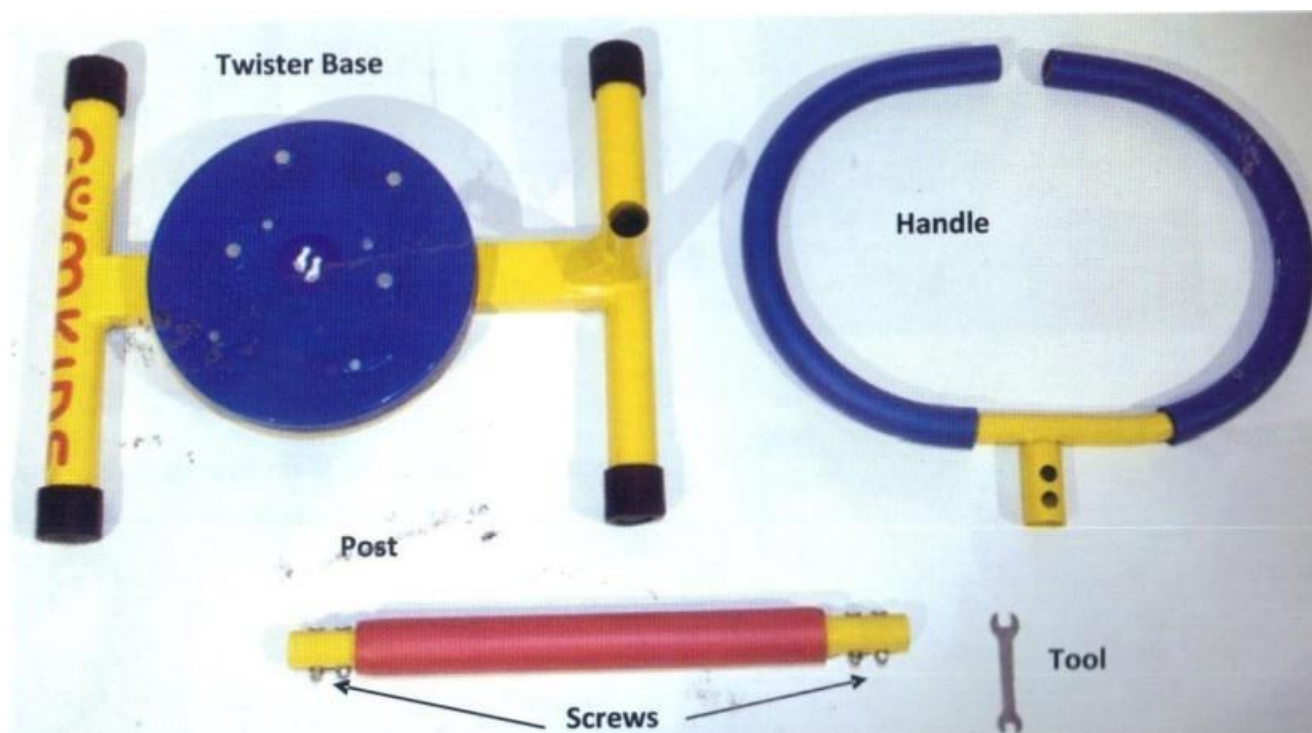
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

1. Тренажер должен собираться только взрослым человеком.
2. Внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией перед использованием.
3. Сохраните данную инструкцию для дальнейшего использования.
4. Рекомендуемый возраст для использования тренажера – 3-7 лет.
5. Запрещается превышать максимальный вес пользователя в 68 кг/150 фунтов.
6. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с вашим педиатром.
7. Запрещается оставлять детей без присмотра во время использования тренажера.
8. Берегите мелкие детали тренажера и упаковку от детей.
9. Осторожно и внимательно распаковывайте тренажер. Дети не должны прикасаться к комплектующим и не должны помогать собирать тренажер.
10. Запрещается использовать тренажер возле ступеней, крутых склонов, дорог, бассейнов и других водоемов.

11. Запрещается использовать двум и более человек одновременно.
12. Дети должны заниматься на тренажере в обуви.
13. Дети должны надевать спортивную одежду во время занятия.
14. Запрещается вставать на тренажер.
15. Если какая-либо деталь тренажера сломана, запрещается использовать тренажер.
16. Своевременно и регулярно проверяйте техническое состояние и крепления тренажера.
17. Дети должны быть проинструктированы о поведении на тренажере.
18. Тренажер должен быть установлен на ровной и гладкой поверхности. Маты рекомендуются к использованию.
19. Неправильное использование тренажера травмоопасно.
20. Немедленно прекратите тренировку в случае если вы почувствовали себя плохо. Не рекомендуется использовать тренажер детям с ограниченными способностями или детям проходящим реабилитацию после тяжелого заболевания.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ:



Шаг 1.

Выньте болты с обоих концов стойки. Используйте гаечный ключ при необходимости.



Шаг 2.

Установите стойку на раме с помощью 2 винтов.
Подтяните с помощью ключа.



Шаг 3.

Установите ручку на стойке с помощью оставшихся винтов.

Тренажер Мини-Твист собран

