

Поздравляем вас с покупкой тренажера БОСУ! Купив данный тренажер, вы сделали шаг на пути к улучшению вашего общего физического состояния, чувства равновесия, координации и осанки.

С помощью тренажера вы сможете быстро и легко выполнять упражнения, позволяющие вам оставаться в хорошей форме.

### РАЗМИНКА



#### Расслабление и разогрев мышц.

Исходное положение: стоя.

1. Встаньте на балансировочную платформу.
2. Стабилизируйте тело.
3. Медленно начните ходьбу на месте.

### БАЛАНС (Смена веса)



#### Баланс, координация мышц ног.

Исходное положение: стоя.

1. Найдите устойчивое положение на балансировочной платформе.
2. Медленно перенесите вес с пальцев ног на пятки, а затем повторяйте снова.

**Внимание:** Держите туловище в вертикальном положении.

### ПОДЪЕМ НОГИ СТОЯ



#### Баланс, координация мышц ног (мышцы бедер и ягодичные).

Исходное положение: стоя.

1. Найдите устойчивое положение на балансировочной платформе.
2. Перенесите вес на одну ногу, отведите руки в стороны для лучшего равновесия.
3. Отведите ногу в сторону.
4. Поменяйте ногу и повторите упражнение.

**Внимание:** Держите туловище в вертикальном положении.

### ПРИСЕДАНИЯ



#### Мышцы ног (мышцы передней части бедра).

Исходное положение: присед.

1. Найдите устойчивое центровое положение на балансировочной платформе, перенесите вес на пятки.
2. Медленно присядьте, подняв руки перед собой.
3. Удерживайте положение несколько секунд, затем приняв исходное положение опустите руки.
4. Повторите снова.

**Внимание:** Колени в присядьи не должны выходить за линию носков/пальцев ног. Держите спину прямо.

### ПОДЪЕМ НОГИ ЛЕЖА



#### Мышцы ног (мышцы бедер и ягодичные).

Исходное положение: лежа на боку.

1. Обопритесь рукой об пол, образуя тем самым прямой угол.
  - Положите другую руку на балансировочную платформу.
  - Вытяните ноги параллельно друг другу, пальцы ног тянутся вперед.
2. Медленно поднимите ногу на 20-30 см вверх, а затем снова опустите.
3. Поменяйте сторону и повторите упражнение.

**Внимание:** Ноги и верхняя часть туловища в начале упражнения должны быть ровными. Держите спину прямо. Таз не должен наклоняться вперед или назад.

### ПОДЪЕМ С ПОВОРОТОМ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА



#### Мышцы спины.

Исходное положение: лежа.

1. Слегка согните колени и обопритесь ими на пол.
2. На выдохе слегка приподнимите верхнюю часть туловища (спина прямая, руки свободно расположены на затылке, локти направлены вверх) и одновременно повернитесь в сторону.
3. ненадолго задержитесь в данном положении, затем вдохните и опустите верхнюю часть туловища.

### ОТЖИМАНИЯ



#### Мышцы рук (предплечья).

Исходное положение: стоя на коленях.

1. Переверните балансирующую платформу.
2. Встаньте на колени и обопритесь руками на балансирующую платформу. Держитесь за края платформы. Ладони должны находиться на одной линии с плечами, а локти вытянуты.
3. Перенесите вес тела на пальцы ног и вытяните ноги.
4. Медленно согните руки и опустите верхнюю часть туловища. Удерживайте данное положение несколько секунд.
5. Вытяните руки и поднимите верхнюю часть тела. Удерживайте данное положение несколько секунд.
6. Повторите упражнение.

**Внимание:** Ноги и верхняя часть туловища в начале упражнения должны быть ровными. Держите спину прямо. Балансирующая платформа всегда должна оставаться в центре.

### РАСТЯЖКА



#### Основные мышцы (мышцы брюшного пресса и спины).

Исходное положение: лежа.

1. Вытяните ноги, пальцы ног должны касаться пола, обопритесь на локти.
2. Втяните и напрягите живот; одновременно вытяните руки вперед и поднимите ноги.
3. Задержитесь в данном положении на 10-20 секунд.

**Внимание:** Смотрите в пол, голова также должна быть параллельно полу.

Не прогибайте спину.

**Вариант выполнения упражнения:** Поднимайте руки и ноги по отдельности, выполняйте упражнение поочередно.

Для дополнительного разнообразия тренировок возможно использование различных утяжелителей (бодибары, гантели, медболы и т.п.).

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

#### Как накачать балансирующую платформу:

1. Используйте измерительную ленту, чтобы убедиться, что платформа накачана до нужного размера, высота не более 20см.

**Внимание:** Не накачивайте балансирующую платформу слишком сильно, так как форма платформы и ее нижняя часть могут измениться. Это отрицательно повлияет на устойчивость и функционирование платформы, что также может привести к повреждению самой платформы.



#### Предупреждение:

Держите тренажер в чистоте. После окончания работы на тренажере стирайте мягкой тряпкой пыль, пот и грязь. Вы также можете использовать воду и мыло при очистке платформы и купола тренажера. Убирайте платформу после использования, ее легко и удобно хранить как в накачанном, так и в сдутом состоянии.

Хранить и транспортировать тренажер необходимо при комнатной температуре.

**Важно!** Накачивать тренажер спустя 3 часа после транспортировки и распаковки, во избежание утери потребительских свойств.

Не храните тренажер в местах, где на него могут попасть прямые солнечные лучи (на улице и рядом с окнами) или рядом с источниками тепла. Под воздействием прямых солнечных лучей или чрезмерного тепла (такого, как высокая температура, которая может возникнуть в багажнике автомобиля) накачанная платформа может деформироваться. После этого тренажер все еще можно будет использовать, но его характеристики по балансу могут измениться.

Не допускайте контакта тренажера с острыми или абразивными поверхностями. Они могут проколоть виниловое покрытие. Прежде, чем встать на купол, всегда проверяйте, не осталось ли на ваших подошвах камней, кусочков стекла и т.д. Для того чтобы выпустить воздух из балансирующей платформы нужно вытянуть пробку.

\*Гарантийный срок при домашнем использовании - 12 месяцев

Гарантийный срок при коммерческом использовании - 6 месяцев

**ВАЖНО!** Перед началом выполнения упражнений с продукцией необходимо проконсультироваться с врачом.

**Назначение:** Аксессуары для занятий спортом

**Материал:** ПП, ПВХ, пластик

Утилизировать вместе с бытовыми отходами.

**Размер:** 63х63х18 см ± 2 см; вес 7,1 кг.

**Максимальный вес пользователя:** 120 кг.

\* В комплекте ножной насос и заглушки пластиковые для камер.

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

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

\*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика 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)