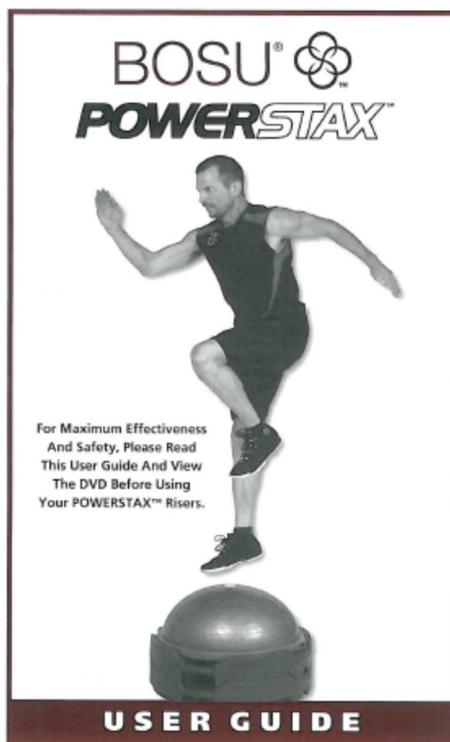


# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## Плиометрическая подставка POWERSTAX™



В целях максимальной эффективности и безопасности тренировок перед использованием подставки POWERSTAX™, пожалуйста,

прочитайте данное Руководство пользователя и посмотрите входящий в комплект DVD.



### СОДЕРЖАНИЕ

Важная информация по безопасности	2-3
Наклейки с предупреждениями и информацией о коэффициенте веса при наполнении водой	4
Спецификация и компоненты	5
Инструкция по эксплуатации подставки POWERSTAX™	6
Подъем на высоту	6-7
Стабилизация	8
Нагрузка	9
Уход и хранение	10

©2013 BOSU Fitness, LLC. Все права защищены. BOSU®, логотип BOSU и Unleash Your Best™ являются зарегистрированными торговыми марками компании BOSU Fitness, LLC. Номера патентов США 6,422,983, 6,575,885, 6,554,753, 7,344,488 и 7,494,446.

POWERSTAX™ является торговой маркой BOSU Fitness, LLC. Патент в процессе регистрации.

3/18/13

## ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	
Пренебрежение инструкциями по безопасности, приведенными в данном Руководстве и в видеоматериалах, может привести к возможному риску серьезных травм и смерти пользователя.	

1. Перед тем как приступить к данной или любой другой тренировочной программе, проконсультируйтесь с врачом. Ваш лечащий врач должен помочь Вам определить Вашу целевую зону пульса в зависимости от возраста и физического состояния. Ваш лечащий врач также может помочь Вам определить, имеете ли Вы физические ограничения в использовании данного оборудования, которые представляют риск для Вашего здоровья. Некоторые тренировочные программы или разновидности фитнес-оборудования могут быть неподходящими для некоторых категорий пользователей. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, беременных женщин, пользователей с хроническими заболеваниями, ортопедическими нарушениями или нарушениями баланса. Если Вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на Ваш сердечный ритм, консультация лечащего врача является обязательной.
2. Лица с инвалидностью и ограниченной подвижностью должны в обязательном порядке получить разрешение лечащего врача перед началом тренировочной программы, и должны постоянно находиться под наблюдением при использовании любого тренировочного оборудования.
3. Не тренируйтесь до чрезмерного переутомления при выполнении этой или любой другой тренировочной программы. Прислушивайтесь к своему организму и наблюдайте за всеми его реакциями. Вам нужно научиться отличать «хорошую» боль при напряжении мышц, от «плохой» боли, которая носит острый характер. Если Вы ощущаете любую боль и напряжение в грудной клетке, нерегулярное сердцебиение, тошноту, головокружение, одышку, немедленно прекратите выполнение упражнений и проконсультируйтесь с врачом.
4. Дышите естественно, никогда не задерживайте дыхание во время выполнения упражнений. Избегайте чрезмерного утомления, Вы должны сохранять способность вести разговор во время тренировки.
5. Перед каждым использованием произведите тщательный осмотр оборудования. Чтобы предотвратить неожиданное скольжение подставки POWERSTAX™, убедитесь в том, что все ножки плотно зафиксированы на платформе. Не используйте оборудование, если не хватает даже одной ножки. Никогда не используйте оборудование, у которого не хватает каких-либо запасных частей, или оно неисправно.
6. Перед использованием тренажера BOSU® Balance Trainer с подставкой POWERSTAX™, прочитайте Руководство пользователя для BOSU®.
7. Одевайте подходящую спортивную одежду для тренировок. Одежда для тренировок должна быть легкой и свободной, и обеспечивать свободу движений. Надевайте удобную спортивную обувь, обеспечивающую надежную опору, и с нескользящей подошвой, такую как кроссовки для аэробики. Для

- выполнения некоторых упражнений рекомендуется заниматься босиком. Никогда не тренируйтесь в носках, чулках и т.п.
8. Используйте данное оборудование только в целях, рекомендованных изготовителем. Не модифицируйте оборудование, и не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
  9. Следуйте рекомендациям по технике выполнения упражнений, которые описаны в данном Руководстве, при выполнении упражнений из видеоматериалов. Правильная техника выполнения упражнений поможет Вам добиться ожидаемых результатов и сделает упражнения безопасными.
  10. Начинайте выполнять упражнения медленно, и при прогрессии руководствуйтесь здравым смыслом. Перед началом любых упражнений или тренировочных программ с использованием тренажера BOSU®, адаптируйтесь к динамической поверхности тренажера, потренируйтесь наступать и сходить с тренажера, отретенируйте «центральное» положение, и т.д. После первоначальной адаптации начинайте с упражнений и тренировочных комплексов для начинающих, постепенно переходя к более сложным комплексам и упражнениям.
  11. Динамичная поверхность тренажера BOSU® Balance Trainer многократно усиливает эффективность выполнения упражнений, однако не стоит забывать о том, что она является крайне нестабильной, и сохраняется риск возможных падений и травм. На протяжении тренировки выполняйте движения в медленном темпе и с контролем. Чтобы предотвратить возможность падения, просто сделайте шаг на пол с тренажера BOSU® Balance Trainer, если Вы чувствуете, что теряете равновесие.
  12. Положение стоя на твердой поверхности BOSU® Balance Trainer не рекомендуется при выполнении упражнений начального уровня. Это упражнения «продвинутого» уровня с высоким риском падений, которые могут привести К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ И СМЕРТИ. При использовании BOSU® Balance Trainer в положении твердой платформой вверх с использованием подставки POWERSTAX™, не забывайте, что это крайне нестабильная поверхность для упражнений повышенной сложности.
  13. Убедитесь в том, что подставка POWERSTAX™ и BOSU® Balance Trainer установлены на ровной, нескользящей поверхности с соблюдением необходимого расстояния вокруг. Убедитесь в том, что если Вы потеряете равновесие и упадете, Вы не ударитесь о какой-либо из расположенных поблизости предметов. Чтобы уменьшить риск травмы при возможном падении, используйте мат или тренировочную подушку на деревянных или других твердых поверхностях.
  14. Вытирайте пот с виниловой поверхности BOSU® Balance Trainer перед каждым использованием и в процессе тренировки по мере необходимости. Подобно влажному полу баскетбольного корта, пот сделает поверхность тренажера более скользкой. Для вытирания пота используйте полотенце. Сухая поверхность тренажера BOSU® Balance Trainer обеспечивает более безопасные и эффективные тренировки.
  15. Перед началом любой тренировочной программы выполните легкую разминку в течение 5-10 минут в виде умеренной аэробной нагрузки, такой как ходьба, и завершите ее растяжкой.

16. После любой тренировочной сессии выполните легкую заключительную нагрузку в течение 5-10 минут, такую как ходьба, и завершите ее растяжкой.
17. Не пейте воду из подставки POWERSTAX™.
18. Подставка POWERSTAX™ и BOSU® Balance Trainer не являются игрушками. Дети должны находиться под наблюдением взрослого, который знаком с правилами эксплуатации данного оборудования. Чтобы предотвратить возможные травмы, храните данное оборудование, а также все другие виды тренировочного оборудования, в недоступных для детей местах. Выполняйте следующие простые рекомендации:
  - ограничивайте доступ детей в помещения, где хранится тренировочное оборудование.
  - храните оборудование для тренировок в помещениях, двери которых оборудованы замками.
  - контролируйте точное местонахождение детей во время Ваших тренировок.
  - не надевайте наушники во время тренировки, если поблизости находятся маленькие дети.
  - побеседуйте с детьми о травмоопасности тренировочного оборудования.

## НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ И КОЭФФИЦИЕНТ ЗАПОЛНЕНИЯ ВОДОЙ

Инструкции по размещению данных наклеек находятся на стр. 5.

Наклейка с информацией по безопасности

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Штабелируйте и используйте оборудование исключительно в соответствии с рекомендациями, описанными в данном Руководстве. Используйте подставку только с моделями BOSU Pro, Club или Home. Убедитесь в том, что оборудование и пол под ним являются чистыми и сухими, вытирайте пыль и пот с ножек, расположенных в нижней части подставки. Пренебрежение инструкциями по эксплуатации и безопасности, описанными в Руководстве пользователя и наклейках, размещенных на оборудовании, или использование оборудования с другими аксессуарами, которые не были специально рекомендованы для тренировок с данным оборудованием, может привести к ВОЗМОЖНОЙ СЕРЬЕЗНОЙ ТРАВМЕ И СМЕРТИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ. Дети должны выполнять упражнения под наблюдением взрослого, который знаком с правилами тренировок на данном оборудовании. Максимальный вес пользователя составляет 136 кг. Не рекомендуется превышать максимальную высоту более 3 единиц оборудования. В случае повреждения или утраты этой наклейки, замените ее. Посетите сайт BOSU.com или позвоните по телефону в США 800-810-6528, если у Вас возникнут вопросы, связанные с заменой или одобрением использования данного изделия.

## НАКЛЕЙКА С КОЭФФИЦИЕНТОМ ВЕСА ПРИ НАПОЛНЕНИИ ВОДОЙ

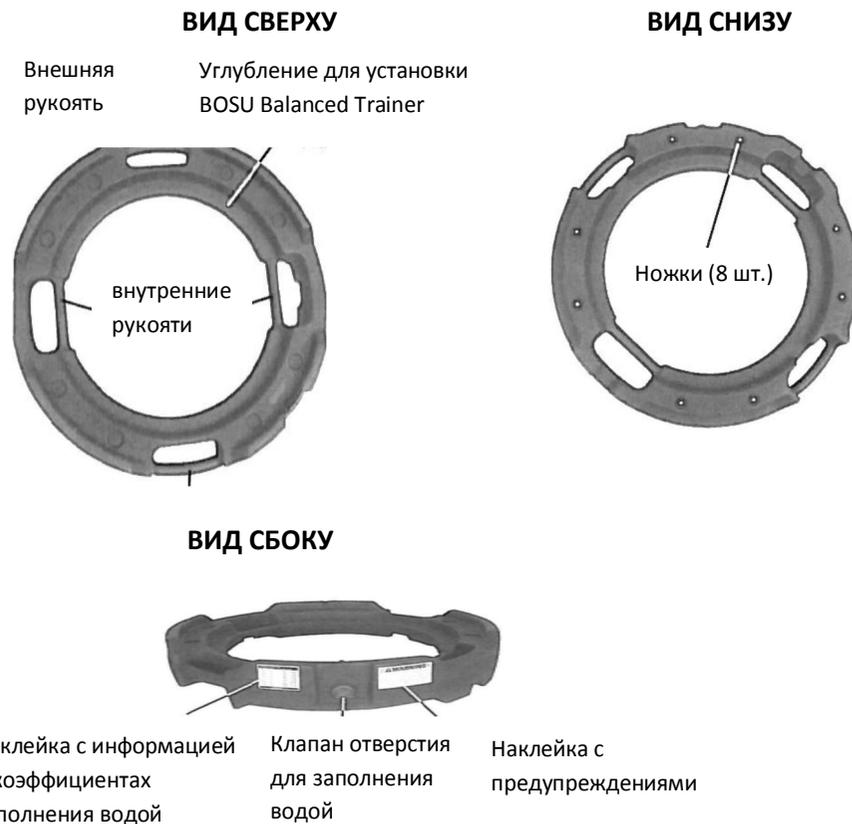
Таблица веса POWERSTAX™			
США – Кварты/фунты		ЛИТРЫ/КГ	
Не заполнен	5 ф.	Не заполнен	2,26 кг.
1 кварта	7 ф.	1 литр	3,12 кг.
2 кварты	9 ф.	2 л.	4,53 кг.
3 кварты	12 ф.	3 л.	5,44 кг.
4 кварты	14 ф.	4 л.	6,35 кг.
5 кварт	16 ф.	5 л.	7,25 кг.
6 кварт	18 ф.	6 л.	8,16 кг.
7 кварт	20 ф.	7 л.	9,52 кг.
8 кварт	22 ф.	8 л.	10,43 кг.
9 кварт	24 ф.	9 л.	11,34 кг.
10 кварт	26 ф.	10 л.	12,25 кг.
11 кварт	28 ф.	11 л.	13,61 кг.
12 кварт	30 ф.	12 л.	14,51 кг.
Все значения веса указаны приблизительно *			

## СПЕЦИФИКАЦИЯ И КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

Приблизительные размеры:

Высота 10 см., ширина 68 см.,

Вес изделия 2,27 кг, максимальный вес пользователя 136 кг.





## Плиометрическая подставка POWERSTAX™

### Инструкции по использованию по отдельности и в стопке

При использовании Плиометрической подставки POWERSTAX™ Ваши тренировки с BOSU® Balance Trainer обретут совершенно новое качество. Совместное использование подставки POWERSTAX™ и BOSU® Balance Trainer обеспечивает практически безграничные возможности для продвинутых упражнений и тренировочных комплексов, спортивных прогрессий, взрывных тренировок на развитие силы и ловкости, наравне с корректировочными упражнениями, тренировками в положении сидя для пожилых пользователей и юношеского фитнеса.

Плиометрическая подставка POWERSTAX™ разработана для нескольких различных вариантов использования, таких как ПОДЪЕМ BOSU® Balance Trainer на различную высоту, СТАБИЛИЗАЦИЯ BOSU® Balance Trainer в положении «платформой вверх» и создание непредсказуемого сопротивления, или НАГРУЗКИ при наполнении подставки водой.

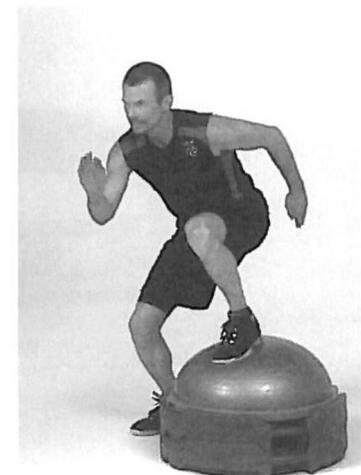


### ПОДЪЕМ НА ВЫСОТУ

Подставка POWERSTAX™ позволяет легко и быстро ПОДНЯТЬ BOSU® Balance Trainer на различные уровни высоты и увеличивает Ваши возможности при создании и выполнении тренировочных комплексов с учетом различных задач.

Начните с того, чтобы расположить несскользящие контактные ножки подставки на ровной и чистой поверхности. Обратите внимание на то, что одна сторона подставки POWERSTAX™ имеет несскользящие контактные точки, или «ножки», а другая сторона имеет углубление и предназначена для размещения в ней BOSU® Balance Trainer.

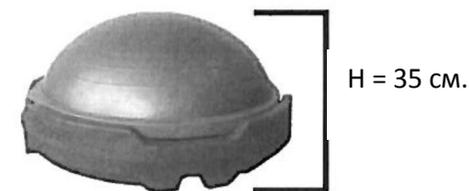
«Ножки» или контактные точки всегда должны быть расположены на полу или обращены вниз, когда несколько единиц оборудования сложены в стопку одна на другую.



Чтобы поместить BOSU® Balance Trainer на подставку POWERSTAX™, поднимите его за углубления-рукоятки и разместите эти рукоятки над одной из пар рукояток подставки POWERSTAX™. Поместите BOSU® Balance Trainer платформой вниз в углубление подставки, куполообразной стороной вверх, для выполнения упражнений группы ELEVATION (подъем на высоту).

Перед началом выполнения упражнения убедитесь в том, что BOSU® Balance Trainer надежно зафиксирован в углублении подставки.

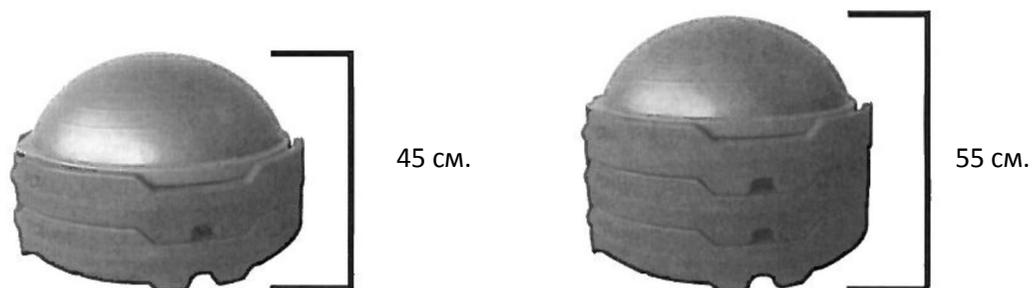
**Каждая подставка POWERSTAX™ обеспечивает подъем высотой 10 см. С правильно надутым BOSU® Balance Trainer высотой 22-25 см., общая высота составит 35 см.**



Чтобы использовать две и более подставки POWERSTAX™ для дополнительного подъема, поместите ножки нижней подставки на пол. Поднимите вторую подставку POWERSTAX™, удерживая ее за внутренние или внешние рукоятки, и совместите ее рукоятки с рукоятками нижней подставки. Всегда обращайтесь внимание, чтобы ножки были обращены вниз. Штабелируйте подставки, всегда совмещая местоположение рукояток.

Выравнивание рукояток относительно друг друга позволит зафиксировать подставки вместе. Вы можете продолжать устанавливать подставки друг на друга таким же образом, совмещая рукоятки.

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** Перед началом выполнения упражнения всегда проверяйте, чтобы подставки POWERSTAX™ были надежно зафиксированы вместе друг с другом, и чтобы BOSU® Balance Trainer был устойчиво закреплен в углублении верхней подставки.



Чтобы получить рекомендации по выполнению упражнений с подъемом на высоту BOSU® Balance Trainer, изучите DVD-диск, который входит в комплект поставки POWERSTAX™.

- Все значения высоты указаны приблизительно.



## СТАБИЛИЗАЦИЯ

Другой уникальной способностью системы POWERSTAX™ является возможность частично стабилизировать BOSU® Balance Trainer в положении «платформой вверх». Это позволяет конструировать платформы различной высоты для выполнения упражнений в положении стоя, прыжков и приземления с использованием двустороннего атлетического шага.

При помощи одной подставки POWERSTAX™, ножки которой стоят на полу, или нескольких подставок, установленных одна на другую и зафиксированных в этом положении, поднимите BOSU® Balance Trainer и поместите куполообразной стороной вниз в углубление верхней подставки. Отрегулируйте платформу, пока она не примет ровное положение. В данном положении подставка POWERSTAX™ выполняет роль ограничителя движения, одновременно обеспечивая нестабильность поверхности.



Размещение BOSU® Balance Trainer на одной подставке POWERSTAX™ в положении «платформой вверх» является более нестабильным, чем размещение на высоте двух и более подставок POWERSTAX™. Это объясняется тем, что платформа BOSU® больше возвышается над краем подставки POWERSTAX™.



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Упражнения, которые выполняются на BOSU® Balance Trainer в положении «платформой вверх», относятся к более продвинутому уровню. Убедитесь в том, что данные упражнения подходят для Вас и Ваших клиентов.

Чтобы получить рекомендации по выполнению упражнений со стабилизацией BOSU® Balance Trainer, изучите DVD-диск, который входит в комплект поставки POWERSTAX™.



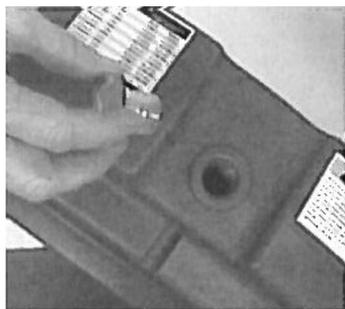
## НАГРУЗКА

В целях увеличения эффективности Вы можете наполнить подставку POWERSTAX™ водой, чтобы создать непредсказуемую динамическую нагрузку для силовых тренировок всех групп мышц, в особенности мышц верхней части тела и «центра».

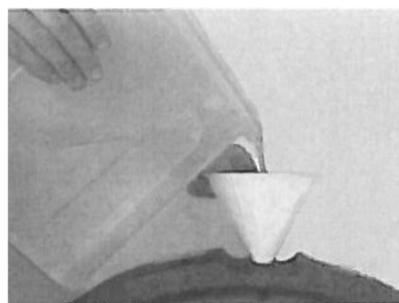
Вес подставки POWERSTAX™ составляет 2,25 кг. (приблизительно), и каждый литр воды прибавляет приблизительно 1 килограмм веса. Когда Вы наполните подставку POWERSTAX™ необходимым количеством воды, верните на место затычку, затянув ее до полной фиксации.

При фиксации затычки после долива воды обратите внимание на то, чтобы прокладка на затычке надежно предотвращала протечку воды. Обращайте внимание на отсутствие протечек каждый раз перед началом тренировки и убирая оборудование для хранения. Рекомендуется НЕ УСТАНАВЛИВАТЬ подставку POWERSTAX™ на бок в положении затычкой вниз.

Для дополнительной фиксации затычки и минимизации возможности протечки, рекомендуется, чтобы пользователь установил ребро монеты или подобный плоский предмет в прорезь на крышке затычки и выполнил дополнительный полуоборот.



Чтобы наполнить подставку POWERSTAX™ водой, аккуратно открутите затычку на боковой стороне подставки.



При помощи воронки или шланга налейте необходимое количество воды в отверстие. Информация о коэффициентах заполнения водой размещена на наклейке на боковой стороне подставки.



Поместите затычку на место и зафиксируйте ее. Убедитесь в том, что прокладка на затычке надежно защищает от протечек.

Наполненные водой подставки POWERSTAX™ могут использоваться для создания динамической нагрузки при их подъеме и перемещении, демонстрацию упражнений можно увидеть на DVD-диске POWERSTAX™. Наполненные подставки также можно использовать для упражнений подъема и стабилизации BOSU® Balance Trainer.

## УХОД И ХРАНЕНИЕ

Конструкция Вашей подставки POWERSTAX™ была тщательно разработана с учетом минимального ухода при долгосрочной эксплуатации. Чтобы обеспечить это, мы рекомендуем придерживаться следующих рекомендаций:

### УХОД:

Поддерживайте подставку POWERSTAX™ в чистом состоянии, без пыли, пота и загрязнений, вытирая ее полотенцем после каждого использования. Можно также использовать воду и мягкий мыльный раствор для очистки в случае необходимости.

### ХРАНЕНИЕ:

- Убирайте вашу подставку POWERSTAX™ для хранения. Несколько единиц удобно хранить, штабелируя их друг на друге в заблокированном положении.
- Рекомендуется НИКОГДА НЕ ХРАНИТЬ подставку POWERSTAX™ в положении на боку затычкой вниз.
- При хранении подставок POWERSTAX™ на протяжении длительного срока рекомендуется вылить из них всю воду, перед тем как убрать их на хранение.





**UNLEASH YOUR BEST™ (освободи все лучшее в себе) ...** И ты всегда будешь тренироваться наилучшим для себя образом. Хочешь ли ты добиться наилучших показателей в спорте, чувствовать себя лучше и более уверенно в повседневной жизни, или усовершенствовать свой внешний облик и манеру движений – BOSU® Balance Trainer поможет тебе достичь твоих целей ! Это революционное приспособление кардинально изменяет образ фитнес-тренировок. BOSU® Balance Trainer успешно используют в своих тренировках ведущие спортсмены практически всех видов спорта, он поможет добиться успеха и ТЕБЕ тоже!

BOSU Balance Trainer был создан именно для ТЕБЯ ! Он приведет тебя к успеху, если ты хочешь лучше чувствовать свое тело, более эффективно выполнять свои задачи и лучше выглядеть. Он позволяет добиваться целей, прикладывая минимум усилий. Он обучает всегда находиться «здесь и сейчас». Он помогает наслаждаться балансом !

WWW.BOSU.COM

