



# БАТУТ С СЕТКОЙ И ЛЕСЕНКОЙ



**РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ  
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

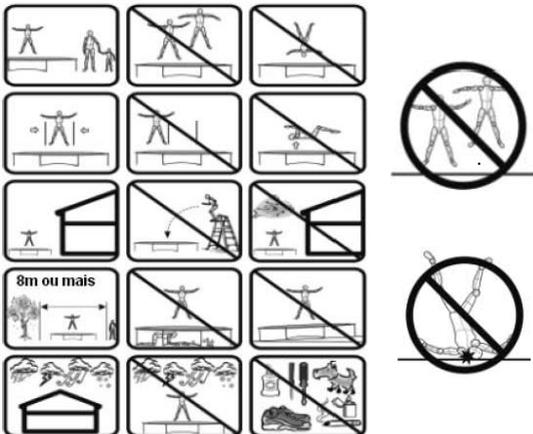
# ВВЕДЕНИЕ

Перед началом эксплуатации данного батута вы должны в полной мере ознакомиться с информацией, содержащейся в этой инструкции. Занятие любыми физкультурно-спортивными видами отдыха и развлечения могут привести к получению травмы. Чтобы снизить риск получения травмы, необходимо следовать правилам и советам по безопасности.

Правила и советы по безопасности.

- Неправильная и неосторожная эксплуатация данного батута опасна и может явиться причиной серьезной травмы!
- Батуты – это устройства для прыжков, которые подбрасывают человека на непривычную высоту, при этом тело принимает различные положения в воздухе. Поэтому всегда соблюдайте осторожность играя на батуте.
- Всегда осматривайте батут перед эксплуатацией.
- В данную инструкцию включены советы по правильному монтажу, уходу и техническому обслуживанию данного изделия, советы по безопасности, а также предупреждения и правильные техники прыжков и отскоков. Все пользователи и люди, присматривающие за играющими на батуте, обязаны прочитать и запомнить данные инструкции. Каждый, кто желает использовать данный батут, должен сознавать пределы собственных возможностей исполнения различных видов прыжков и отскоков на данном батуте.

Во-первых, вам следует привыкнуть к вашим ощущениям на батуте и пружинистости батута. Главное внимание следует уделить положению тела, затем практиковать каждый основной прыжок до достижения определенного уровня мастерства и лишь затем переходить к выполнению более сложных и продвинутых прыжков. Не стоит неосторожно вести себя на батуте, следует сосредоточить внимание на достижении хорошего контроля и освоении различных техник прыжка.



На батуте может одновременно находиться не более одного человека! Несколько человек, прыгающих на батуте, подвергаются повышенному риску получения травм при столкновении в воздухе.

Не выполняйте кувырки назад, поскольку это увеличивает опасность приземления на шею или голову, что может привести к параличу или смерти.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ БАТУТА

## 1. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### 1.1 ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

- Данное изделие предназначено для домашнего пользования и не подходит для профессионального использования или использования в медицинских целях.
- Максимально допустимый вес пользователя для модели диаметром 244 см (8 футов)–110 кг, модели диаметром более 305 см (10 футов/12 футов/13 футов/14 футов) – 120 кг. Перегрузка батута выше рекомендуемого веса пользователя приведет к повреждению батута, которое не покрывается гарантией.

### 1.2 ОПАСНО ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Не оставляйте детей без присмотра рядом с батутом! Соблюдайте все необходимые меры по обеспечению безопасности. Помните, что упаковочный материал может быть опасен для детей. Существует риск удушья!
- Батуты высотой более 51 см (20 дюймов) не рекомендуются для использования лицами младше 14 лет. Дети не осознают потенциальные риски, связанные с использованием данного изделия. Не позволяйте детям играть на батуте, это не игрушка. Данное изделие необходимо хранить в месте, не доступном для детей и домашних животных.

### 1.3 ВНИМАНИЕ – ПОРЧА ОБОРУДОВАНИЯ

- Не вносите изменения в конструкцию изделия. Используйте только оригинальные запасные части. Ремонтные работы должны проводиться только квалифицированными специалистами. Неправильный ремонт создает угрозу безопасности использования вашего батута. Защищайте изделие от влажности и высоких температур.

### 1.4 СОВЕТЫ ПО МОНТАЖУ

- Монтаж изделия должен выполняться с осторожностью, по крайней мере, двумя физически способными взрослыми людьми. Если у вас возникли какие-либо сомнения относительно монтажа изделия, обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.
- Перед началом монтажа батута прочитайте все инструкции данного руководства.
- Удалите весь упаковочный материал и разложите детали батута на свободном пространстве. Это позволит вам получить общий вид батута и представление о монтаже, что облегчит процесс.
- По списку деталей батута проверьте наличие всех деталей. После окончания монтажа изделия утилизируйте упаковочный материал.
- Помните, что во время использования инструментов или выполнения технических работ всегда существует риск получения травмы.

- Поэтому собирать изделие необходимо с осторожностью.
- Создайте безопасные условия работы, например, не оставляйте инструменты в беспорядке лежать в рабочем пространстве.
  - Храните упаковочный материал таким образом, чтобы он не мог представлять опасность. Пленка и пластиковые пакеты опасны для детей (риск удушья!).
  - После сбора изделия согласно инструкции по эксплуатации, пожалуйста, убедитесь, что все болты, гайки и шурупы правильно установлены и плотно затянуты, а все места соединения надежно закреплены.
  - Над батутом необходимо свободное пространство высотой минимум 7,3 метра. Следует соблюдать необходимое пространство между батутом и возможными источниками опасности, например, электрическими проводами, ветвями деревьев, бассейнами, изгородями и игровыми приспособлениями.
  - Необходимо правильно установить батут перед использованием.
  - Никогда не устанавливайте батут во время дождя, в сильный ветер или в штормовую погоду. Особенно во время грозы. Рекомендуется разбирать и хранить батут в закрытом помещении во время плохих погодных условий.
  - Металлическая рама батута проводит электричество. Молния, удлинительные провода и все электрические приборы никогда не должны контактировать с батутом.
  - Батут всегда необходимо эксплуатировать в хорошо освещенном месте.
  - Не размещайте посторонние предметы под батутом.
  - Нельзя использовать батут вблизи других устройств/приспособлений и конструкций для отдыха и развлечения.
  - Во время сбора и разбора батута надевайте защитные перчатки.

## **1.5 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ**

- Для дополнительной устойчивости положите мешки с песком на ножки батута. Это предотвратит переворачивание батута в случае действия какой-либо боковой силы.
- Не использовать во время беременности.
- Не использовать, если вы страдаете от высокого артериального давления.
- Прыгать на батуте босиком. Снимайте обувь перед использованием батута, иначе вы можете повредить поверхность для прыжков, ремонт которой не покрывается гарантией.
- Не курить.
- Не помещайте сигареты, острые предметы, посторонние предметы или домашних животных на батут.
- Не используйте батут, находясь под действием алкоголя или наркотиков.
- Не сидите и не прислоняйтесь к защитному покрытию каркаса и пружин, поскольку оно слабо закреплено, чтобы иметь возможность двигаться вместе с поверхностью для прыжков. Пожалуйста, не позволяйте маленьким детям

залезать на батут, подтягиваясь на защитном покрытии. Прорывы швов защитного покрытия не покрываются гарантией.

➤ Разместите батут на ровной поверхности. Предпочтительно на траве. Расположение батута на жесткой поверхности увеличит нагрузку на раму и со временем приведет к неисправности, которая не покрывается гарантией. Расположение батута на неровных поверхностях может привести к переворачиванию батута.

➤ Не допускайте прямого воздействия открытого огня.

➤ Оградите батут от несанкционированного использования.

➤ Не используйте батут, если он влажный.

➤ Во время сильного ветра батут должен быть закреплен при помощи анкеров, демонтирован и убран в закрытое помещение

## **ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

➤ Использовать батут можно под присмотром другого лица независимо от возраста и опыта пользователя.

➤ Инструкции по безопасному использованию батута необходимо всегда помнить и соблюдать.

➤ Не выполняйте кувырков назад. Неправильное приземление на батут, особенно на спину, шею или голову, может привести к получению травм, включая паралич и даже смерть.

➤ Только один человек может находиться на батуте. Несколько человек подвергаются повышенному риску получения травм в результате столкновения.

➤ Перед началом каждого использования батут следует осмотреть на наличие повреждений, износа или неисправных деталей, поскольку они могут отрицательно повлиять на общую безопасность эксплуатации батута. Следует немедленно устранить повреждения, износ или неисправные детали. В это время батут нельзя эксплуатировать.

➤ Нельзя носить одежду с капюшоном во время выполнения прыжков на батуте, поскольку он может застрять в частях батута.

➤ Батут следует установить на ровной нескользкой поверхности.

➤ Сильный ветер может сдуть и перевернуть батут. Во время ветреной погоды батут следует переместить в защищенное от ветра место, демонтировать или закрепить на поверхности при помощи веревок и тросов. Требуется минимум три анкерных крепления. Недостаточно закрепить подвески/крючки к поверхности при помощи анкерных соединений, поскольку они могут быть вырваны из соединительных шнуров.

➤ Избегайте перемещения собранного батута, поскольку это может деформировать его. Если перемещение батута необходимо, пожалуйста, примите во внимание следующее: минимум четыре человека, находящиеся на одинаковом расстоянии друг от друга по окружности рамы, должны поднять батут. Батут следует перемещать в горизонтальном положении. Если рама сместилась, четыре человека должны привести раму в исходное положение.

- Батут – устройство для прыжков, позволяющее пользователю прыгать на непривычную высоту, при этом принимая различные положения в воздухе. Удар о раму, защитное покрытие или неправильное приземление могут привести к получению травмы.
- Пользователь должны ознакомиться с данной инструкцией. Данная инструкция содержит руководство по монтажу, меры безопасности, а также рекомендации по ремонту и техническому обслуживанию, которые обеспечивают безопасную и приносящую удовольствие эксплуатацию.
- Обязанностью владельца батута является удостовериться, что все пользователи батута ознакомлены с правилами безопасности.
- Никогда не используйте батут рядом с водоемами. Организуйте достаточное количество пространства вокруг батута в целях безопасности.
- С осторожностью относитесь к подвижным частям батута, в которые могут попасть руки и ноги.
- Не помещайте посторонние предметы на батут.
- Не позволяйте другим людям находиться под батутом и не помещайте посторонние предметы под батут в то время, когда на батуте кто-либо прыгает. Поверхность для прыжков гибкая, сила, направленная вниз, создаваемая прыгающим на батуте человеком, может причинить серьезную травму человеку, находящемуся под батутом.
- Следуйте всем правилам безопасности и ознакомьтесь с информацией в данной инструкции.
- Батут можно использовать, только если поверхность для прыжков чистая и сухая. Изношенные или поврежденные поверхности для прыжков следует немедленно заменить.
- Предметы, которые могут создать опасность, не должны находиться поблизости от батута.
- Не допускайте неавторизованного или безнадзорного использования батута.
- Не используйте батут, находясь под влиянием алкоголя или наркотиков (включая медицинские препараты).
- Тщательно изучите основные техники прыжков перед тем, как выполнять более сложные прыжки. Больше информации вы найдете в разделе «Основные техники прыжков».
- Заберитесь на батут. Не прыгайте на него сразу. Не используйте батут в качестве трамплина для прыжков на другие конструкции/предметы.
- Дополнительную информацию и информацию о выполнении прыжков на батуте можно узнать у квалифицированного тренера по прыжкам на батуте.

1. Пожалуйста, убедитесь перед началом прыжков, что молния защитной сетки и все крючки полностью застегнуты.

2. Не следует специально прыгать на защитную сетку, она предназначена для того, чтобы предотвратить падение с батута; вы можете повредить ее. Неправильное использование защитной сетки рассматривается как небрежная эксплуатация и не покрывается гарантией.

## **РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ БАТУТА** **(модели ВТ8-2, ВТ8-3, ВТ10-3, ВТ12-3, ВТ13-3, ВТ14-3)**



Позиция	Деталь	8FT	10FT	12FT	13FT	14FT
		3 ножки	4 ножки	4 ножки	4 ножки	4 ножки
1	Мат батута	1	1	1	1	1
2	Защитная накладка	1	1	1	1	1
3	Верхняя перекладина	6	8	8	8	8
4	Основание опоры (W-образная ножка)	3	4	4	4	4
5	Удлинительные ножки	6	8	8	8	8
6	Пружины	48	56	72	80	80
7	Дополнительное оборудование. Крюк для установки мата	1	1	1	1	1

## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ БАТУТА



Мат батута



Защитная накладка рамы



Удлинительные ножки

W-образная ножка

Винт



Пружины



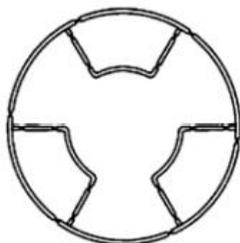
Инструменты  
(дополнительное оборудование)



Верхняя перекладина

## КОНСТРУКЦИЯ:

Модель 2,44м/Модель 3,05м



Модель 3,66м/Модель 3,96м



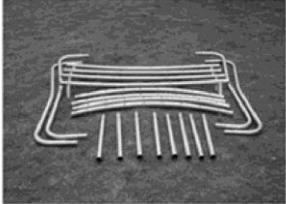
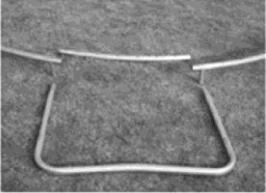
Перед началом использования батута внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией!

# СБОРКА РАМЫ БАТУТА

## Для идентификации деталей см. раздел ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

**ОСТОРОЖНО:** для сборки следующей конструкции требуются двое взрослых людей в хорошей физической форме. Во избежание падения надевайте соответствующую обувь и сохраняйте равновесие. Несоблюдение инструкций и предупреждений может привести к тяжелым травмам.

Для разборки батута выполните этапы 1–15 в обратном порядке.

		
<p>1. Разложите все детали батута по группам (как показано на рис.)</p>	<p>2. Сначала присоедините две удлинительные ножки к W-образной ножке</p>	
		
<p>3. Для сборки верхней перекладины необходимо соединить все верхние перекладины</p>	<p>4. Продолжайте соединять перекладины, пока не образуется большой круг. На данном этапе сборки потребуются двое или более взрослых в хорошей физической форме. Первый поддерживает одну сторону рамы, а второй соединяет и закрепляет оба ее конца.</p>	<p>5. Присоедините W-образную ножку к верхней перекладине. Ключевая стадия: верхнюю перекладину В (короткую со сварными трубками) необходимо плотно вставить в W-образную ножку в сборке – это важно (как указано на рис.)</p>
		
<p>6. Присоедините и зафиксируйте все ножки.</p>	<p>7. Сборка рамы завершена.</p>	

# СБОРКА МАТА И ЗАЩИТНОЙ НАКЛАДКИ РАМЫ БАТУТА

**ОПАСНОСТЬ:** Для закрепления рамы на мате с помощью пружин могут потребоваться двое взрослых (как показано на 13 рис.). При сборке пружин создается сильное натяжение. Пожалуйста, избегайте травмирования пальцев.



8. Расположите прошитую часть лицевой стороной вниз, накиньте мат на раму и зацепите крючки пружин за треугольные кольца мата. Затем присоедините пружину с кольцом к раме.  
**ОСТОРОЖНО:** Мат батута находится в натяжении, для присоединения пружин к раме может потребоваться дополнительное усилие. Будьте осторожны, не защемите пальцы. Также следите за тем, чтобы они не соскальзывали. Это может привести к тяжелой травме!

9. Повторите те же действия с противоположной стороны того участка, где вы установили первую пружину. Затем установите еще две пружины посередине между первых двух прямо напротив друг друга.



10. Используйте специальный инструмент для пружин (как показано на рис.).

11. Для пружин с сильным натяжением, может потребоваться установка смежных пружин в каждые четыре или пять отверстий для равномерного распределения натяжения.

12. Установите все оставшиеся пружины, чтобы надежно прикрепить мат к раме.



13. Положите защитную накладку на внешнюю сторону конструкции таким образом, чтобы полностью скрыть пружины.

14. Привяжите черные ремешки к верхней перекладине рамы. Не привязывайте ремешки к пружинам.

15. Поздравляем! Ваш батут готов!

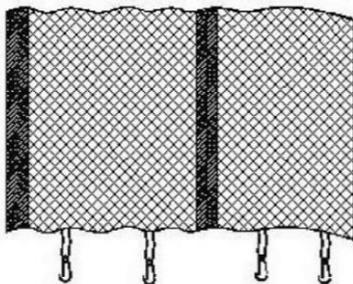
## РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ ЗАЩИТНОГО ОГРАЖДЕНИЯ БАТУТА (для моделей ВТ8-2, ВТ8-3, ВТ10-3, ВТ12-3, ВТ13-3, ВТ14-3)



### ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ ЗАЩИТНОГО ОГРАЖДЕНИЯ

Позиция	Деталь	8FT	10FT	12FT	13FT	14FT
		3 ножки	4 ножки	4 ножки	4 ножки	4 ножки
<b>A</b>	Верхняя труба с покрытием из пеноматериала	6	8	8	8	8
<b>B</b>	Нижняя труба с покрытием из пеноматериала	6	8	8	8	8
<b>C</b>	Крепление стойки защитного ограждения	12	16	16	16	16
<b>H</b>	Защитная сетка	1	1	1	1	1
<b>I</b>	Ключ	1	1	1	1	1

**ВНИМАНИЕ:** фотографии и крепления защитной сетки могут несколько отличаться для разных моделей батуты.



Н. Защитная сетка



А. Верхняя труба с покрытием из пеноматериала

С. Крепление стойки



## СБОРКА ЗАЩИТНОГО ОГРАЖДЕНИЯ

Для идентификации деталей см. раздел ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

*ОСТОРОЖНО: для сборки следующей конструкции требуются двое взрослых людей. Во избежание падения надевайте соответствующую обувь и сохраняйте равновесие.*

*Важно: перед использованием батута и защитного ограждения необходимо ознакомиться и принять во внимание все инструкции и предупреждения. Несоблюдение инструкций и предупреждений может привести к тяжелым травмам.*



1. Наденьте трубу с покрытием из пеноматериала на трубу в сборке (как показано на рис.) Повторите то же с оставшимися трубами.



2. Наденьте верхнюю трубу на нижнюю. Повторите то же с оставшимися трубами.



3. Аккуратно разложите защитную сетку на батуте (как показано на рис.), приготовьтесь к выполнению следующего шага.



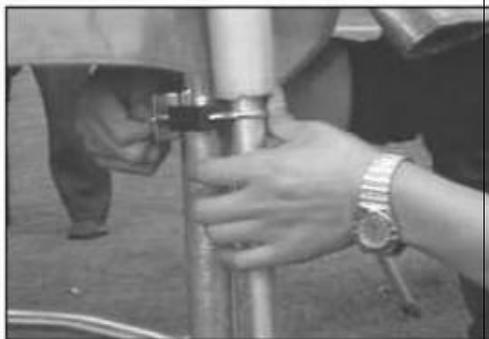
4. Вставляйте по очереди трубы с покрытием из пеноматериала в рукава защитной сетки.



5. Выполните эту операцию со всеми рукавами.



6. Переместите уже собранную конструкцию сетки/труб, чтобы выбрать место для входа на батут. Пусть один человек удерживает собранную конструкцию. Вход на батут оборудован специальной трубой, к которой необходимо присоединить ножку, удерживая конструкцию на месте.



7. Надежно затяните крепления С с помощью ключа I, входящего в комплект поставки, обеспечивая надежное соединение.

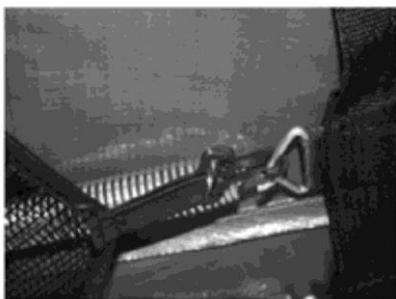
8. Используйте по 2 крепления С на каждую ножку.



9. Повторите то же с оставшимися стойками в должном порядке.



10. Вставляйте трубы в смежные ножки, продвигаясь по часовой стрелке до входа. Карбины, фиксирующие защитную сетку, должны свисать, как это показано на рисунке.



11. Присоедините карабин к ближайшему треугольному кольцу мата.



12. Завершите процесс сборки возле застежки-молнии входа и завязок (или крючков). Перед использованием батута ответственный взрослый должен проверить застежку-молнию и завязки (или крючки).



13. Поздравляем, сборка защитного ограждения батута завершена!  
**Примечание.** Пожалуйста, зафиксируйте защитный рукав, выполняя шаги 1–3, чтобы завершить сборку защитного ограждения.



14. Соберите лестницу как показано на рисунке.

#### **Внимание!**

- Запрещены кувырки. Приземление на голову или шею может привести к серьезным травмам, параличу, смерти даже при приземлении в центр полотна.
- Запрещено одновременное использование батута двумя людьми (это увеличивает вероятность травмы).
- Разрешено использование только под присмотром взрослых.
- Запрещено использование во время беременности!
- Запрещено использование при высоком кровяном давлении!
- Разрешено использование только босиком!
- Запрещено курение во время использования!
- Уберите все острые предметы от батута в процессе его использования!
- Ознакомьтесь со всеми инструкциям перед использованием батута.
- Запрещено использовать батут при сильном дожде, ветре, шторме, особенно грозе. При плохой погоде рекомендуется хранить батут в собранном виде.
- Не рекомендуется использовать лицам младше 14 лет.
- Перед использованием осмотрите батут, замените все изношенные, поврежденные, утерянные детали.
- Поднимайтесь на батут и спускайтесь с него. Не используйте батут как трамплин.
- Внимательно изучите основные прыжки и положения тела.
- Избегайте слишком высоких прыжков, сохраняйте равновесие.
- Используйте батут только по назначению.
- Не пользуйтесь батутом в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Не пользуйтесь влажным батутом, не используйте батут в ветреную погоду.

**Материалы:** гальванизированная сталь, полиэтилен, вспененный полиэтилен, полипропилен, полиэстер.

**Назначение:** для спорта и отдыха.

По окончании срока эксплуатации товар и упаковочные материалы должны быть утилизированы с наименьшим вредом для окружающей среды, в соответствии с правилами по утилизации отходов в вашем регионе.

Товар в упаковке изготовителя можно транспортировать всеми видами крытого транспорта в соответствии с правилами перевозки грузов, действующих на данном виде транспорта.

Хранить в сухом, проветриваемом помещении, в условиях предотвращающих механические повреждения.

В целях улучшения качества продукции, дизайн и спецификация могут быть изменены без предварительного уведомления.

ECOS постоянно расширяет сеть сервис-центров. Полный перечень сервис-центров на территории РФ вы можете узнать по телефону: +7(812) 633-00-00.

Реализация прибора осуществляется через торговые точки и магазины согласно законодательству РФ.

#### **Изготовитель:**

Юнкан Бебон Спортс Мануфэкчуринг Ко., ЛТД / YONGKANG BEBON SPORTS MANUFACTURING CO., LTD. Адрес: Но 30-32 Бакутан Ист Род, Бакутан Вилладж, Чжиин Таун, юнкан Сити, Чжецзян, Китай / NO.30-32 BAKOUTANG EAST ROAD, BAKOUTANG VILLAGE, ZHIYING TOWN, YONGKANG CITY, ZHEJIANG, CHINA.

**Поставщик-импортер:** ООО «ТОП-Импорт». Юридический адрес: 197348, Россия, г. Санкт-Петербург, Коломяжский пр., д. 10, лит. Э

**Страна-изготовитель:** Китай.

**Срок службы** 12 месяцев.

Товар не подлежит обязательному подтверждению соответствия.

Дата изготовления указана на упаковке.

Срок гарантии 3 месяца с даты продажи.

## Основные техники прыжков

Прежде чем выполнять какие-либо упражнения на батуте необходимо сделать разминку. Если вы еще только начали осваивать технику прыжков на батуте, выполняйте отскоки медленно. Для того чтобы разогреть мышцы необходимо попрыгать на мини-батуте в течение нескольких минут. Выполнение следующих пяти типов отскоков гарантирует вам отличное настроение и хорошую тренировку мышц. (А теперь перейдем к комбинациям упражнений.)

**1. БАЗОВЫЙ ПРЫЖОК** – степень сложности данного упражнения определяется степенью прилагаемых вами усилий. Встаньте по центру мини-батута, поставив ноги на ширине плеч. Это исходное положение для всех типов отскоков. Слегка подпрыгните, не отрывая ног от батута. При необходимости расположите батут рядом с устойчивым предметом или стеной, опершись на которые, вы сможете удерживать равновесие. Если вы привыкли к батуту, слегка подпрыгните, оторвав ноги от поверхности. Увеличивайте высоту прыжков только в случае, если вы освоили предыдущие прыжки.

**2. ХОДЬБА** – хорошее упражнение для разминки и передышки. Начните с исходного положения, поочередно отрывая пятки от батута. Не отрывайте пальцы ног от батута. Размахивайте руками как при ходьбе.

**3. БАЗОВЫЙ ТОЛЧОК** – увлекательное упражнение, повышающее частоту сердцебиений. Начните с исходного положения, поочередно отрывайте ноги от батута на 2,5–5 см. Размахивайте руками как при беге.

**4. ПРЫЖОК С ПЯТКИ НА НОСОК** – упражнение повышенной трудности. Встаньте по центру мини-батута, ноги вместе. Вместо того чтобы выполнить базовый прыжок, перенесите левую ногу вперед во время отскока, касаясь пяткой поверхности мата.

Быстро выставите левую руку впереди себя, как только пятка коснется поверхности. Повторите то же с правой ногой. Выполняйте данное упражнение в течение минуты или пока не устанете.

**5. ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА»** – еще одно упражнение повышенной трудности. Примите исходное положение и начните прыгать. Прыгайте попеременно с одной ноги на другую (смотрите на ноги!) и уберите руки за голову. Выполнение упражнения «разножка» на батуте намного лучше сказывается на суставах, чем выполнение аналогичного упражнения на твердой поверхности. Данные пять упражнений – это только начало пути освоения увлекательной техники отскоков. Каждое упражнение можно разнообразить, применяя различные способы движения рук. Для того чтобы повысить уровень сложности упражнения, прыгайте быстрее или выше. Базовый толчок можно оживить, добавляя при каждом отскоке поворот (изменяйте положение только нижней части тела). Как только вы справитесь с базовыми отскоками, можете переходить к новым упражнениям. Удачной тренировки!