

Гимнастические мячи

Powerball

с «противоразрывной системой» (Anti-Burst System ABS)

Поздравляем Вас с тем, что Вы приобрели наш гимнастический мяч с уникальной «противоразрывной системой» (**Anti-Burst System - ABS**).

Использование гимнастических мячей **TOGU** с системой **ABS** гарантирует Вам защиту мяча от внезапного разрыва во время выполнения упражнений. Даже если это и произойдет, то мяч будет медленно сдуваться в течение минуты, а не лопнет, как это произошло бы с другим, неукрепленным мячом.

Однако, перед каждым занятием, внимательно осматривайте помещение, чтобы предотвратить контакт мяча с острыми режущими или колющими предметами. Даже система **ABS** не сможет защитить мяч в случае постоянных контактов с этими предметами, и мяч лопнет.

Внимательно осматривайте мяч перед занятием и после него. Это поможет вовремя обнаружить внешние повреждения и принять меры по их устранению.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО РЕМОНТИРОВАТЬ МЯЧ.

Надувать мячи с системой **ABS** можно, используя, ручной насос, ножной насос, компрессор.

1. При использовании ручного насоса, необходимо подсоединить насос к мячу и надуть его до необходимого размера. После этого, отсоединить насос и закрыть отверстие в мяче специальной заглушкой.

2. При использовании ножного насоса. В первую очередь, необходимо подобрать переходник. Не используйте переходники больших или малых размеров, переходник должен быть среднего размера и без особых усилий подсоединяться к мячу. После того, как мяч будет надут, необходимо отсоединить насос и закрыть мяч специальной заглушкой.

3. При использовании компрессора, необходимо воспользоваться переходником, который прилагается к мячу. Подсоедините его к шлангу компрессора перед тем, как надуть мяч. После того, как мяч будет надут, необходимо отсоединить компрессор и закрыть мяч специальной заглушкой.

Заглушки для мяча и переходник для компрессора прилагаются в комплекте вместе с мячом и инструкцией.

Подготовка мяча с системой ABS к занятиям

Мяч должен пролежать в помещении с температурой не ниже 20°, перед тем, как Вы будете его надувать.

При комнатной температуре (если надуваете на улице, то температура не должна превышать 25°) надуйте его приблизительно на 80% от его объема. Следует помнить, что в это время мяч может быть очень жестким. Оставьте мяч на 2-3 часа.

При комнатной температуре медленно покачайте мяч до его полного размера.

Никогда не старайтесь накачать мяч до размеров, превышающих его максимальный диаметр.

Мяч должен находиться в накачанном состоянии не менее 2 дней. За это время мяч станет эластичным. Система **ABS** адаптируется к окружающим условиям. Такое время на

адаптацию требуется из-за материала, из которого изготовлен мяч. До тех пор пока мяч не станет эластичным, необходима осторожность при подкачке или перемещении мяча. Так как материал, из которого изготовлен мяч в этих условиях может быть поврежден, что соответственно приведет к повреждению системы **ABS**.

После того, как мяч будет накачан и придет в необходимое эластичное состояние, его можно использовать для занятий. Но перед этим, мяч необходимо оставить еще на 24 часа, предварительно, его осмотрев, и измерив. На следующий день, перед занятиями, мяч необходимо еще раз измерить, так как под воздействием внутреннего давления или внешних условий, его размер может измениться. Для того, чтобы устранить эти недостатки, достаточно либо выпустить излишки воздуха, либо подкачать мяч до необходимого диаметра.

Гимнастические мячи с системой **ABS** обладают дополнительным запасом прочности, позволяющим им выдерживать дополнительную нагрузку. Запас прочности зависит от типа мяча, от его размера и от максимальной нагрузки, которую он может выдержать (См. таблицу).

Тип мяча	Диаметр	Макс. нагрузка	Доп. нагрузка
Powerball-ABS 45	75 см	500 кг	90 кг
Powerball Premium-ABS 45	65 см	1000 кг	150 кг
Powerball Premium-ABS	75 см	500кг	120 кг
Powerball Challenge-ABS 55	70 см	1000 кг	500 кг
Powerball Extreme-ABS 55	65 см	3000кг	1000 кг
Sitzball-ABS 45	75 см	500 кг	120 кг
Pushball-ABS 85	100 см	250 кг	45 кг
Sensoball-ABS 85	100 см	250 кг	45 кг
Octositz-ABS 45	55 см	500 кг	90 кг
Kangaroo-Ball-ABS	45 см	500 кг	60 кг
Kangaroo-Ball-ABS	60 см	500 кг	75 кг

Для того, чтобы избежать преждевременных повреждений:

1. Перед каждым занятием осматривайте покрытие пола. Следите, чтобы не было острых, колющих или режущих предметов. Даже система **ABS** не сможет обеспечить целостность мяча, если поверхность пола будет неровной, или на полу будут острые предметы.

2. Не используйте мяч при очень высокой температуре, или при низкой температуре. Наиболее оптимальной для занятий с мячом является температура 25°.

3. Поскольку размер мяча может меняться в зависимости от температуры окружающей среды; измеряйте диаметр мяча перед началом каждого занятия. **Помните: диаметр мяча ни в коем случае не должен превышать его максимальный размер.**

В ходе занятий форма мяча может немного измениться (сплющиться, вытянуться и т.д.). Это не оказывает никакого влияния на характеристики мяча. Через 10–15 минут после окончания занятий, мяч опять примет свою первоначальную форму. Способность к такой трансформации определяется материалом, из которого изготовлен мяч.

После извлечения мяча из упаковочной тары, на его поверхности можно увидеть складки. Это связано с материалом, из которого сделан мяч – крилона. Эти складки постепенно исчезнут, после того, как мяч будет накачан.

При использовании мяча с нагрузками, превышающими допустимыми, при выполнении упражнений, для которых мяч не предназначен, и просто при использовании мяча не по назначению, - возрастает риск повреждения мяча. В этих условиях даже система **ABS** не сможет долго предохранять мяч от разрыва.

При игнорировании инструкций по применению, даже мячи с системой ABS лопаются, как самые обычные.

Дополнительная информация

Гимнастические мячи с системой **ABS** предназначены для занятий спортом в гимнастических залах, лечебно-профилактических учреждениях, а также самостоятельно.

Гимнастические мячи с системой **ABS** изготавливаются из экологически чистого материала – крилона. Они производятся в соответствии с действующим в ФРГ законом «О производстве продуктов питания и потребительских товаров». Поэтому они не содержат тяжелых металлов, а также других вредных для здоровья веществ.

