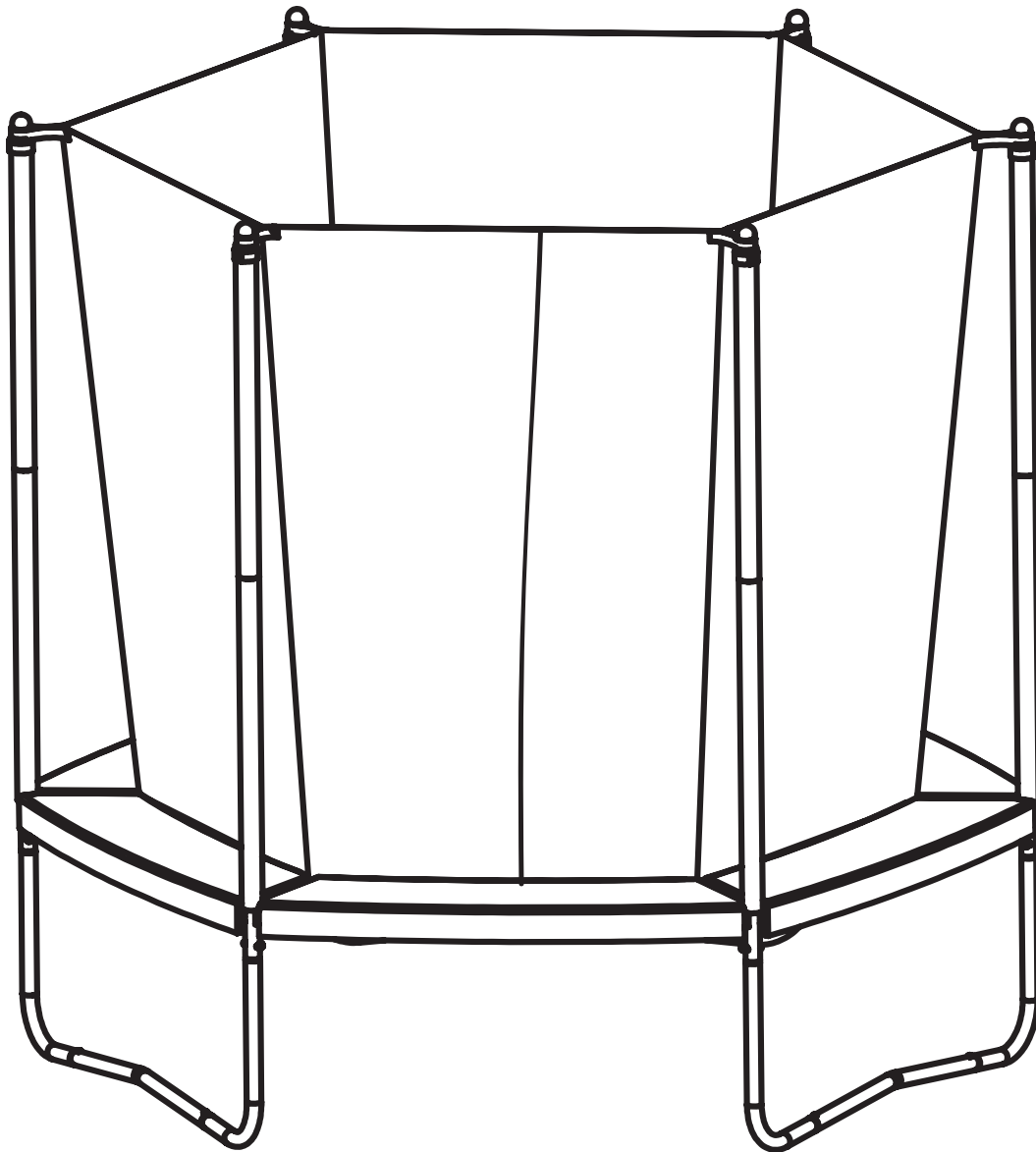


# Hexagonal 240

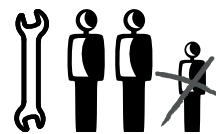


## Hexagonal 240

37kg / 81.6lbs  
2.4 x 2.4 x 2.23m  
94.5 x 94.5 x 87.8in

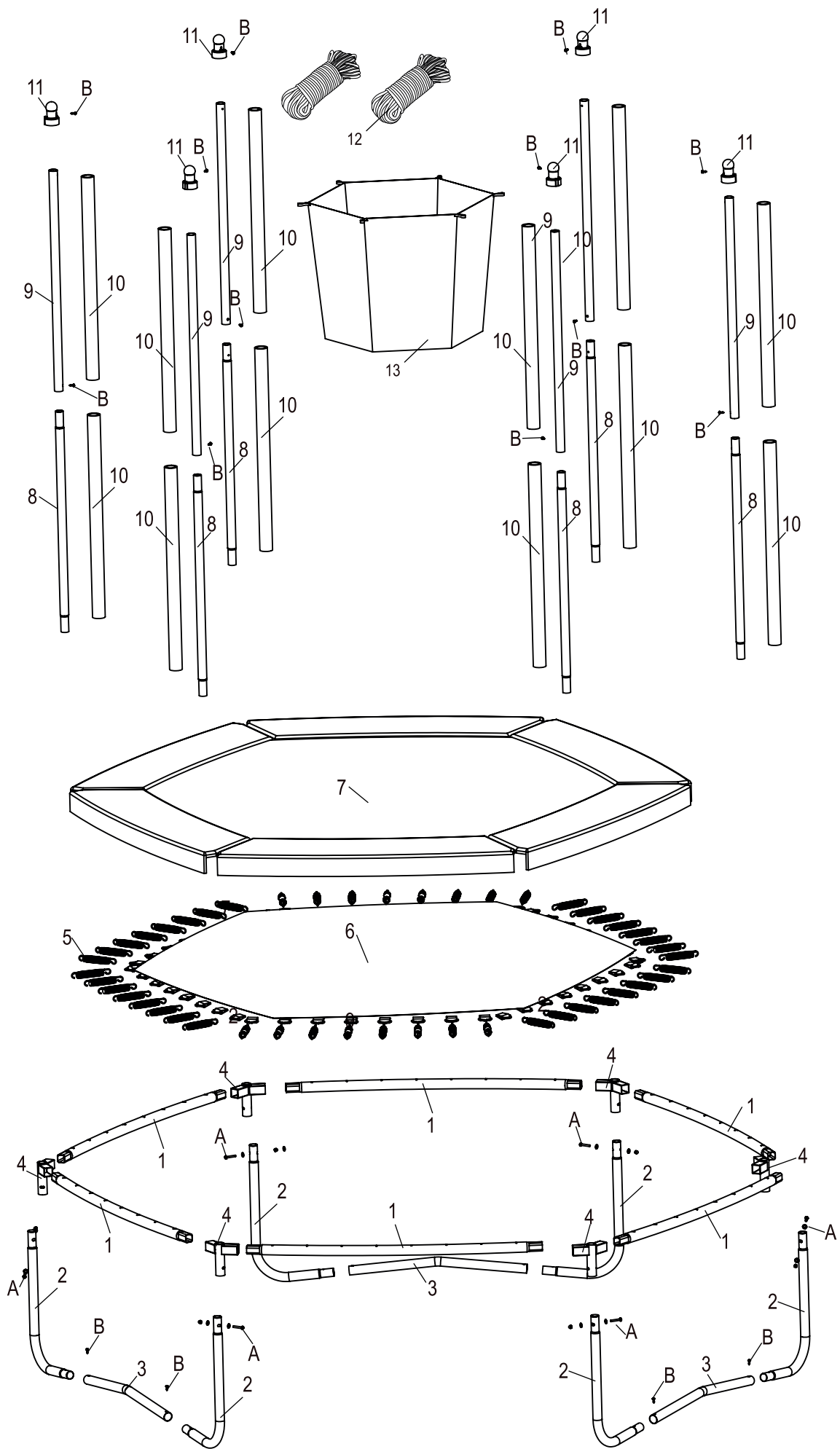


**MAXI**  
130kg  
286.6lbs

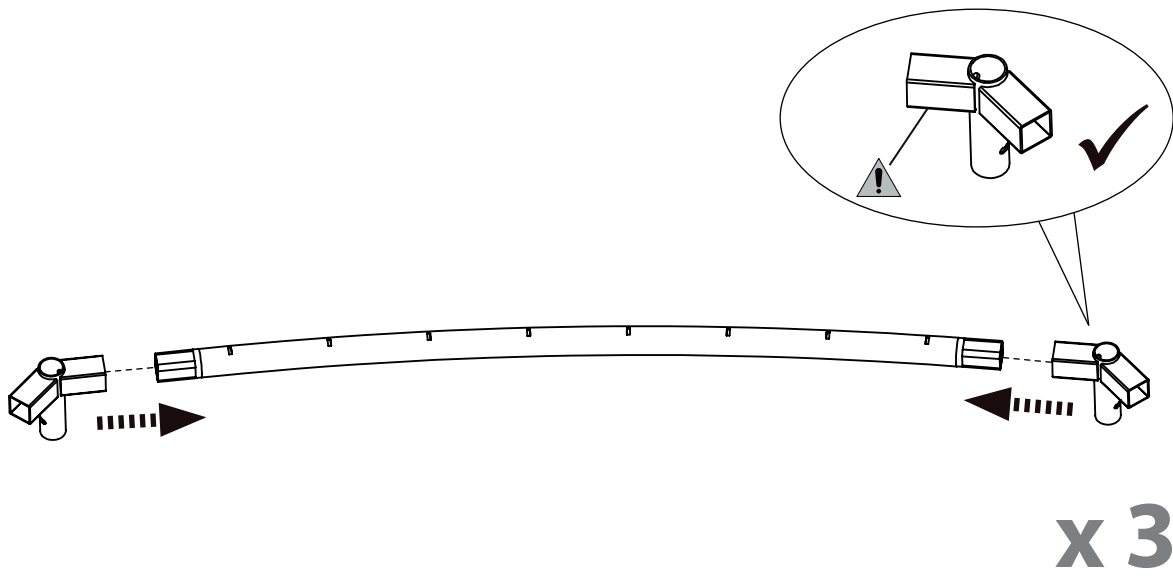


60 min

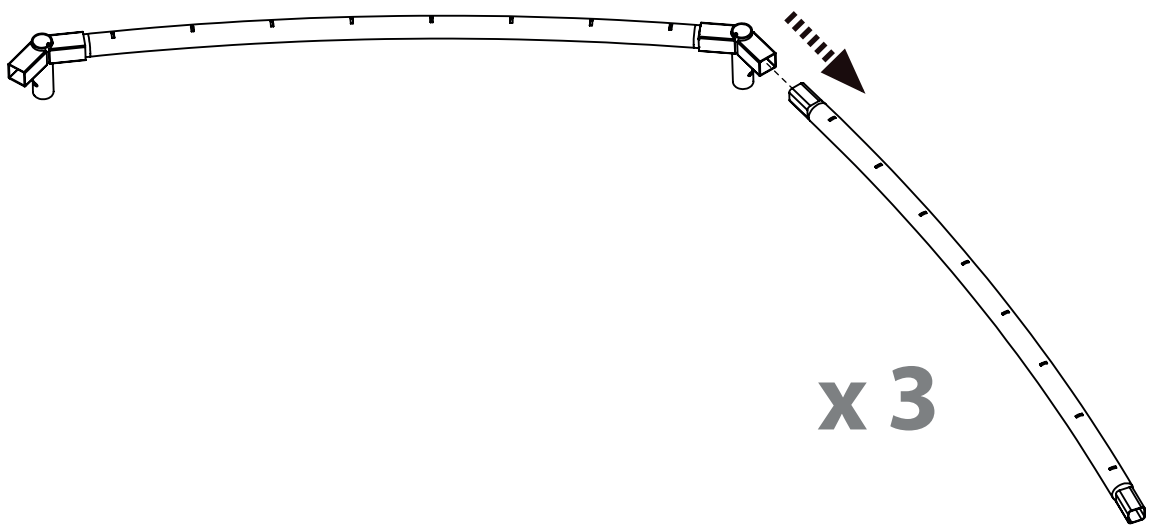





1

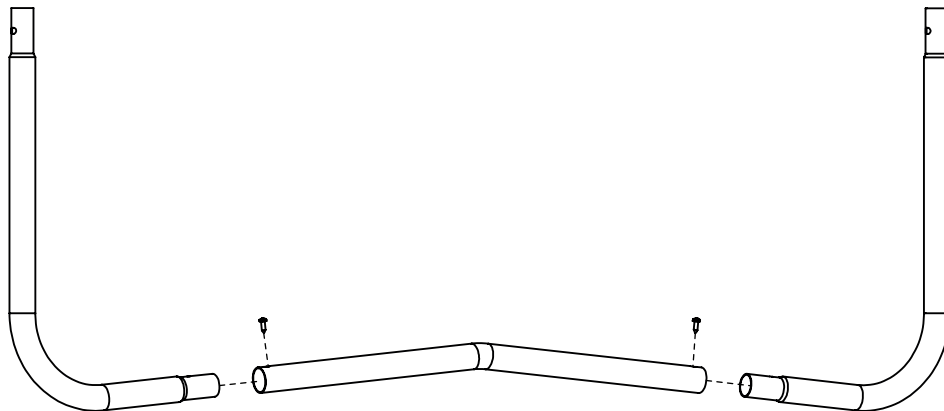


2



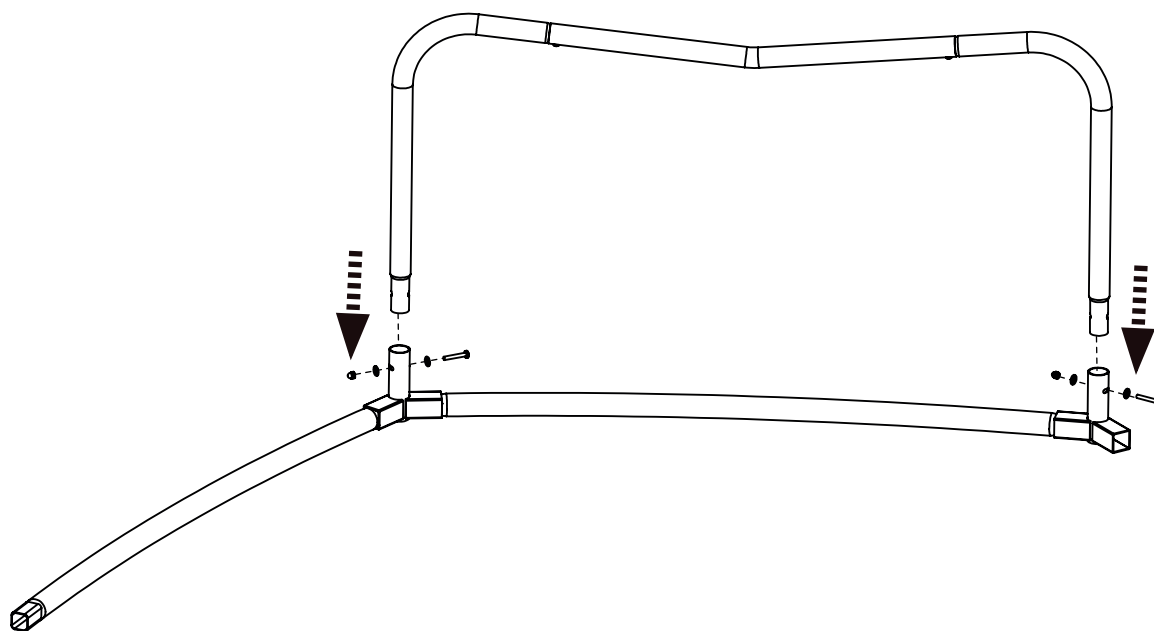
3

**B**  x6

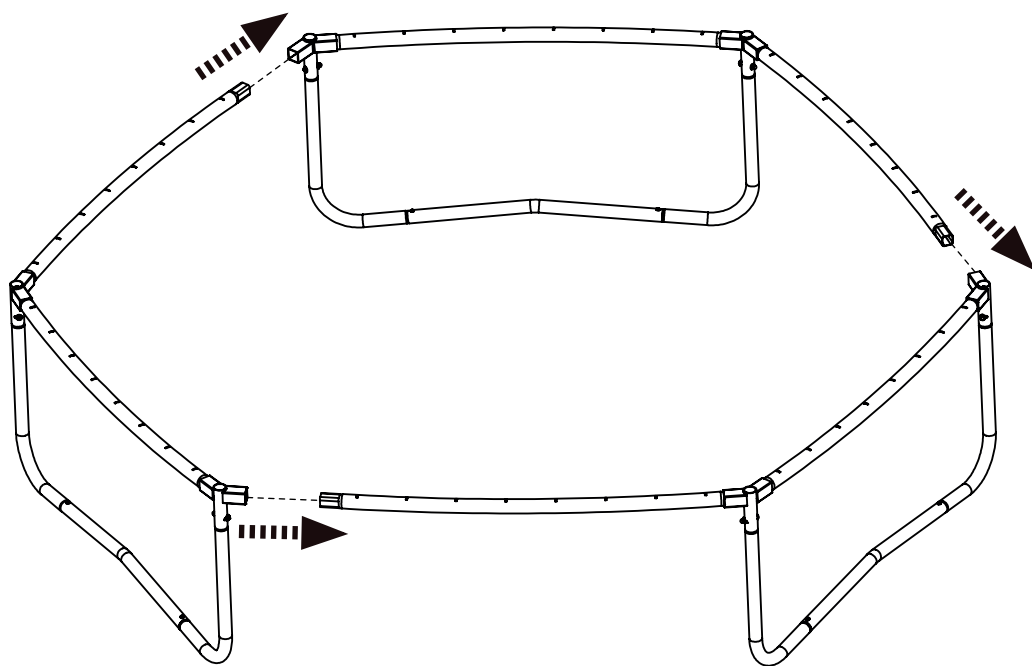


4

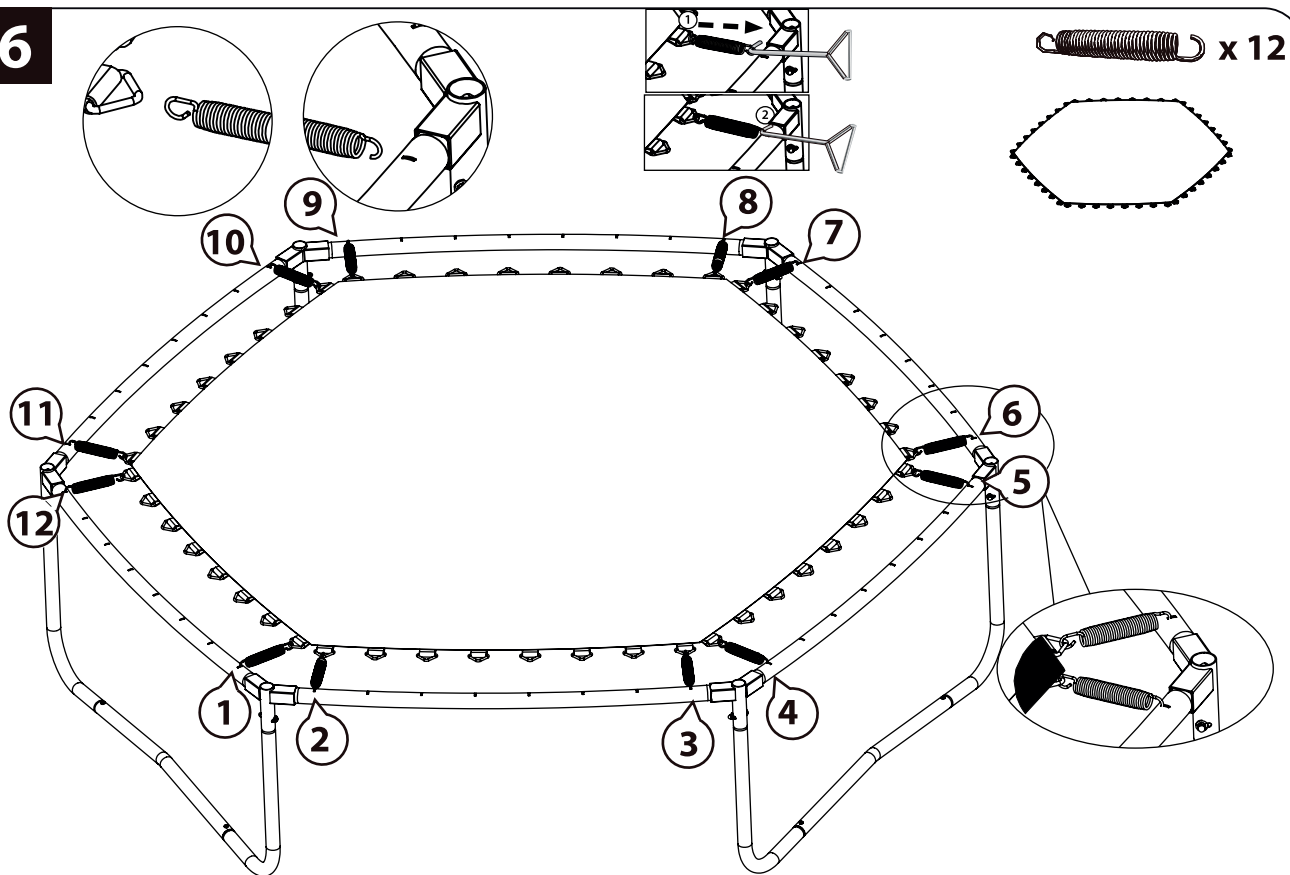
**A**  x6



5

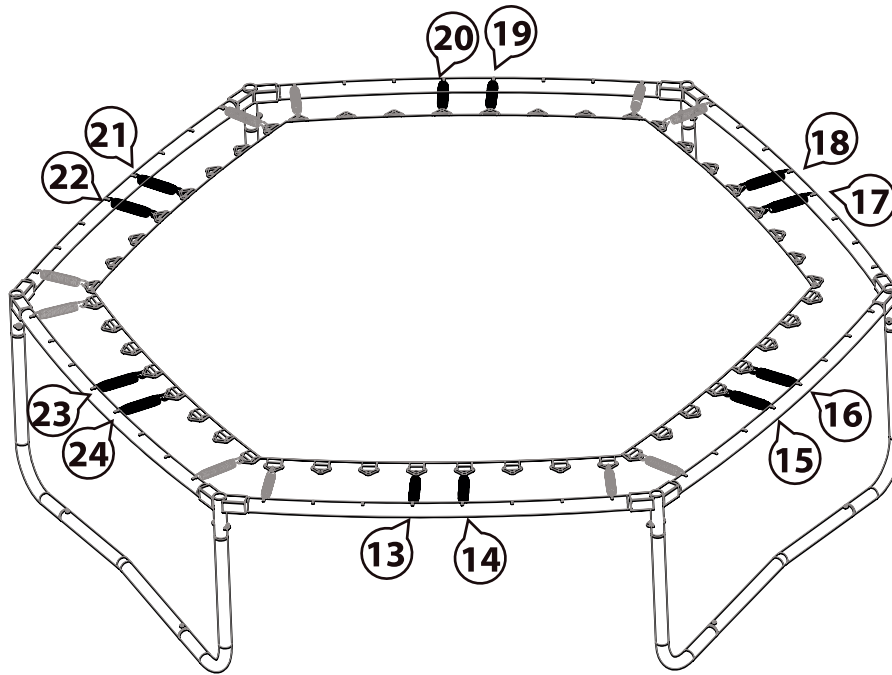


6



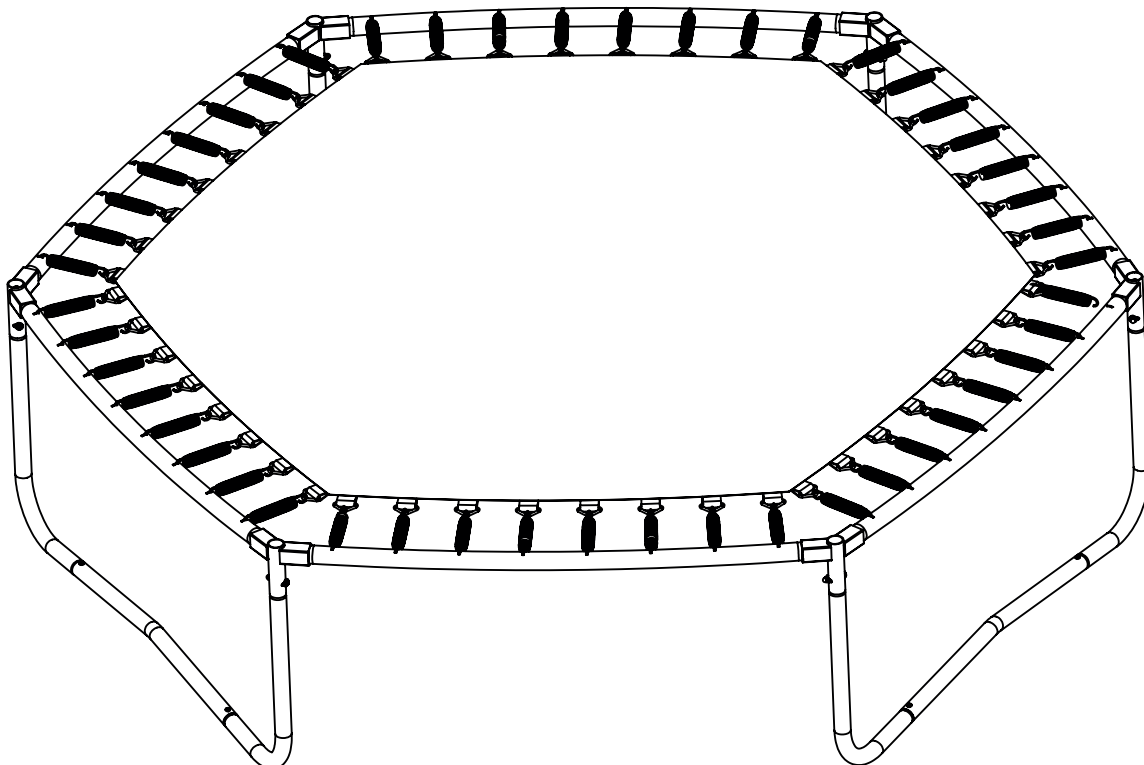
7

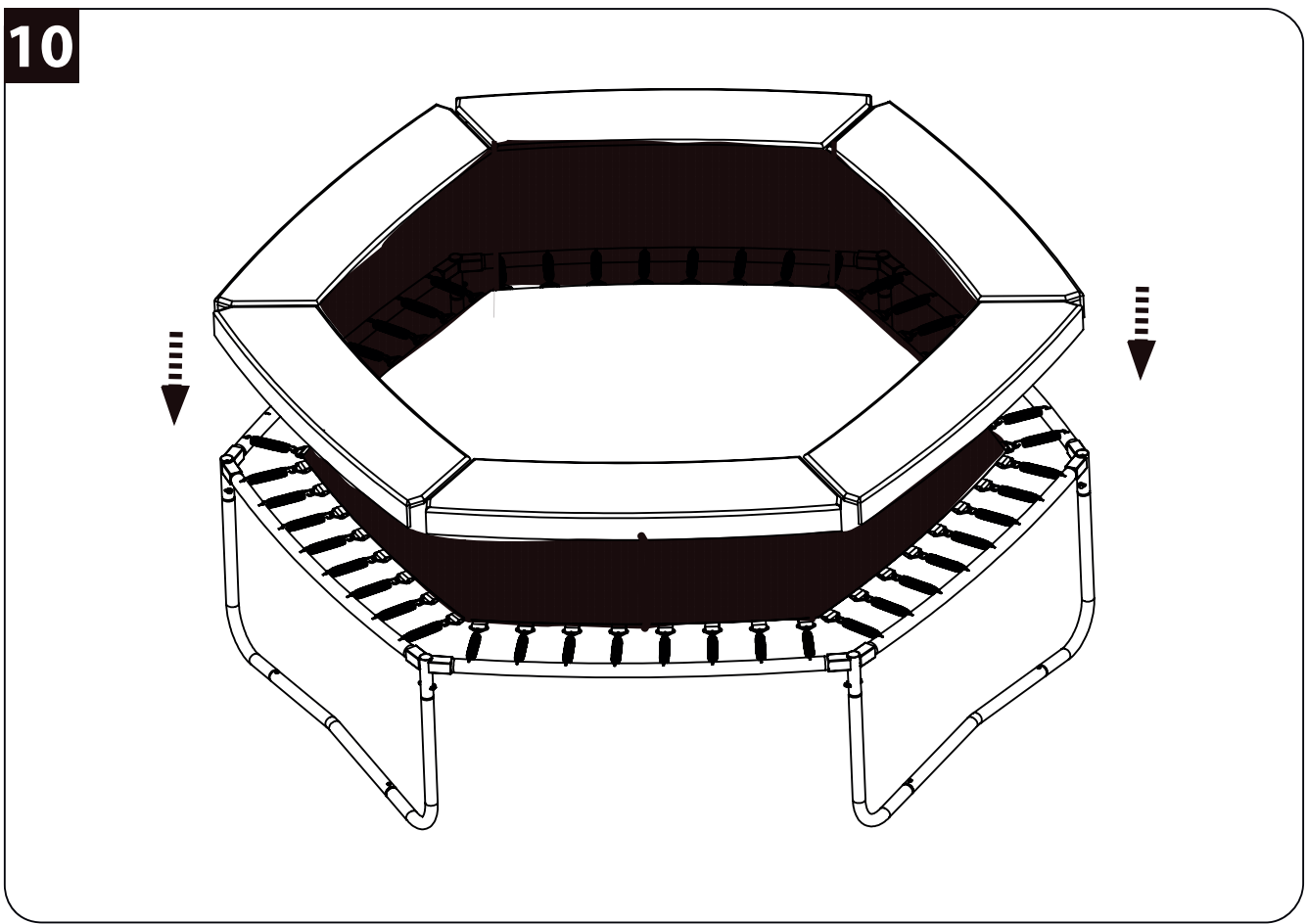
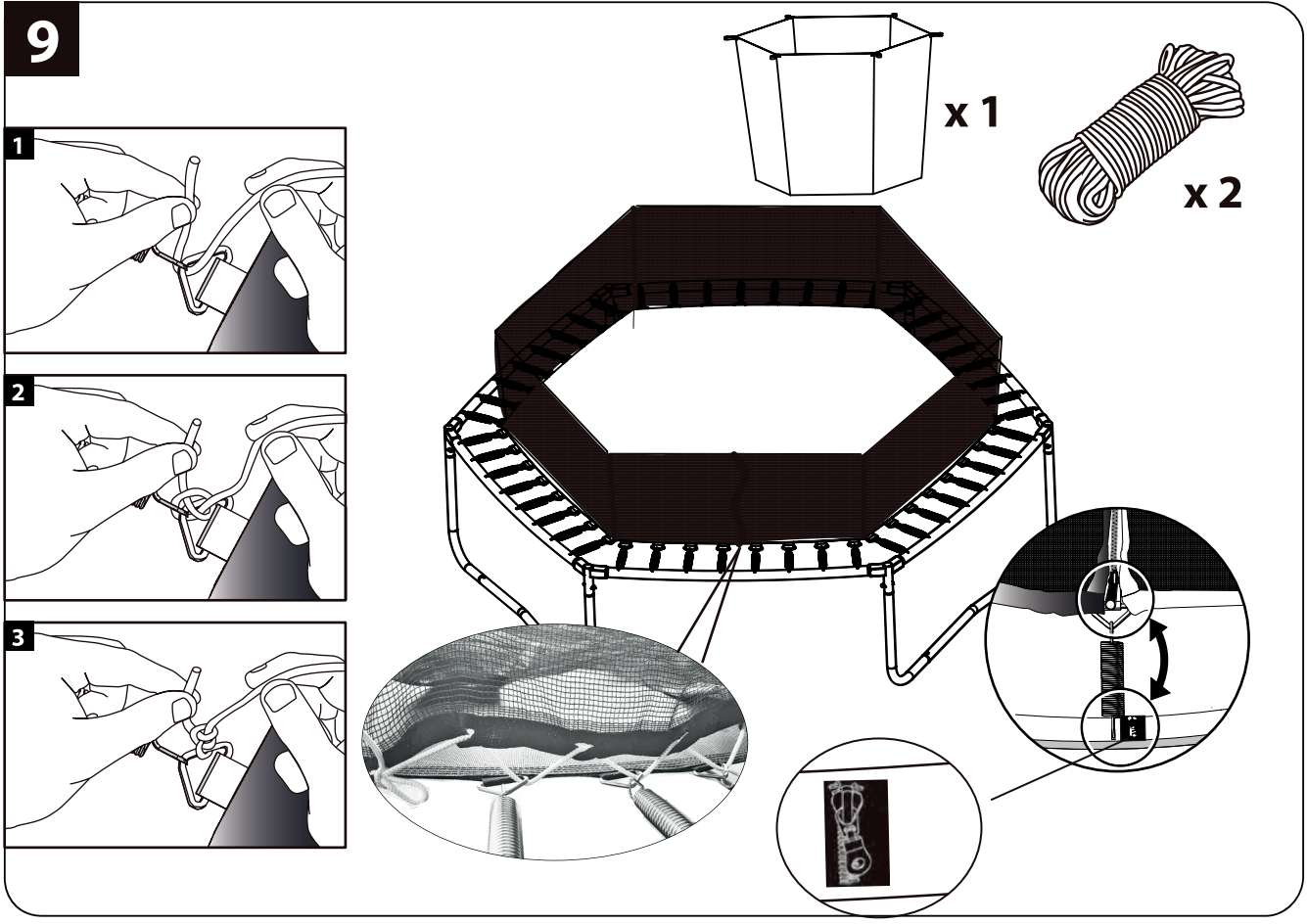
 x 12



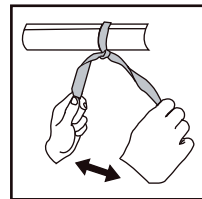
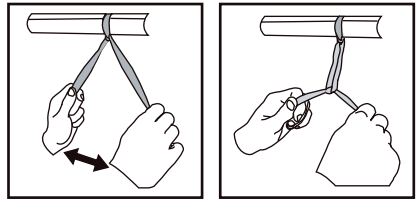
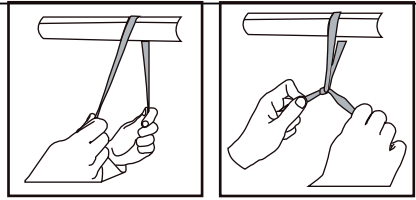
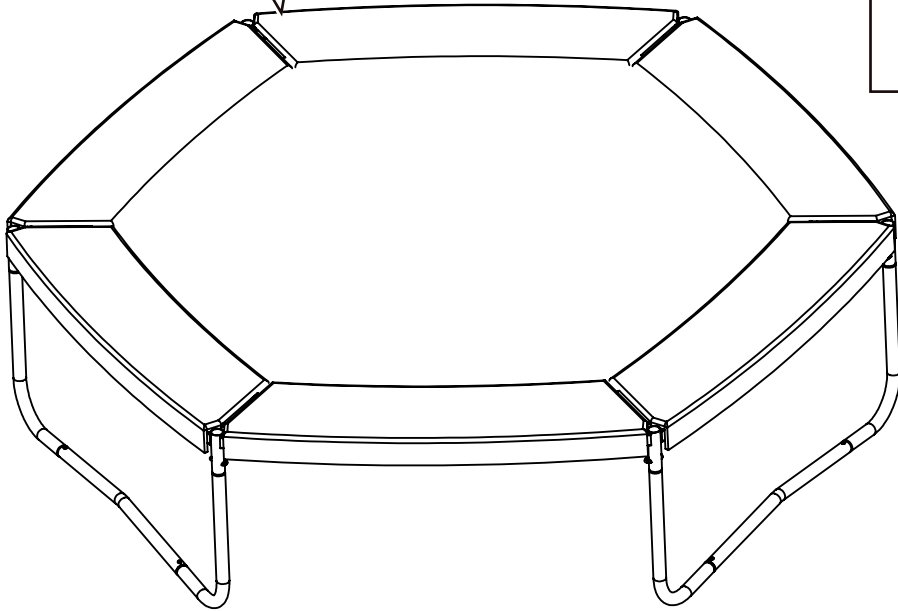
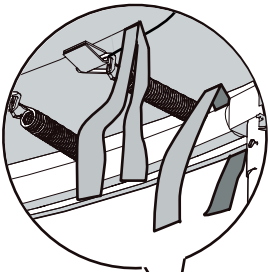
8

 x 24

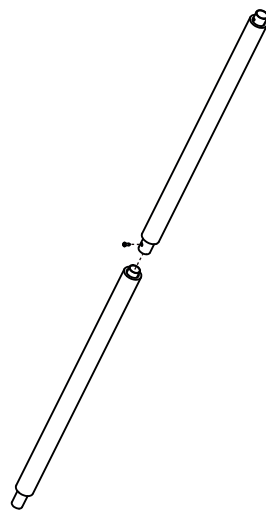
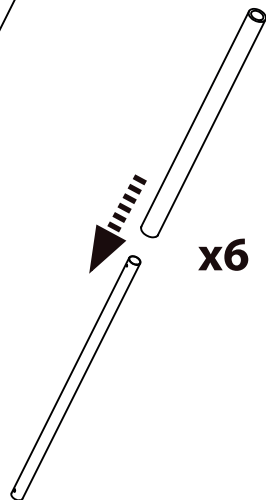
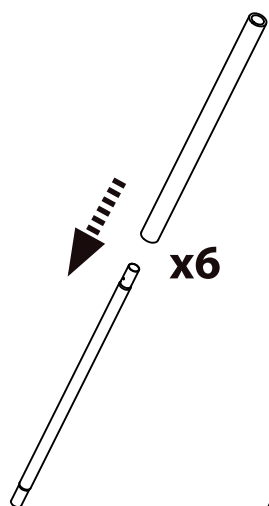
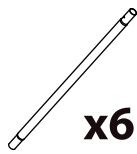




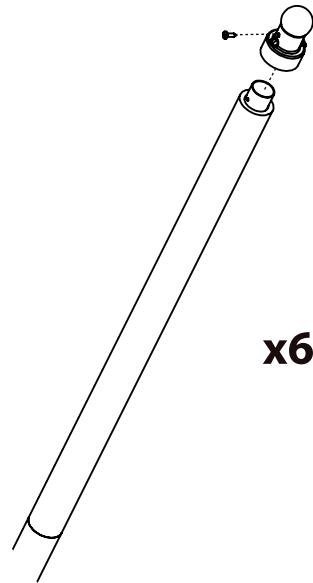
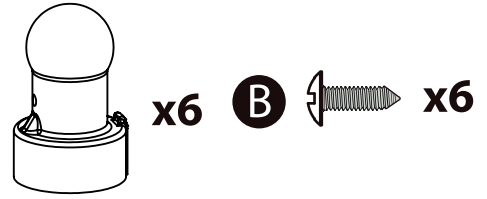
11



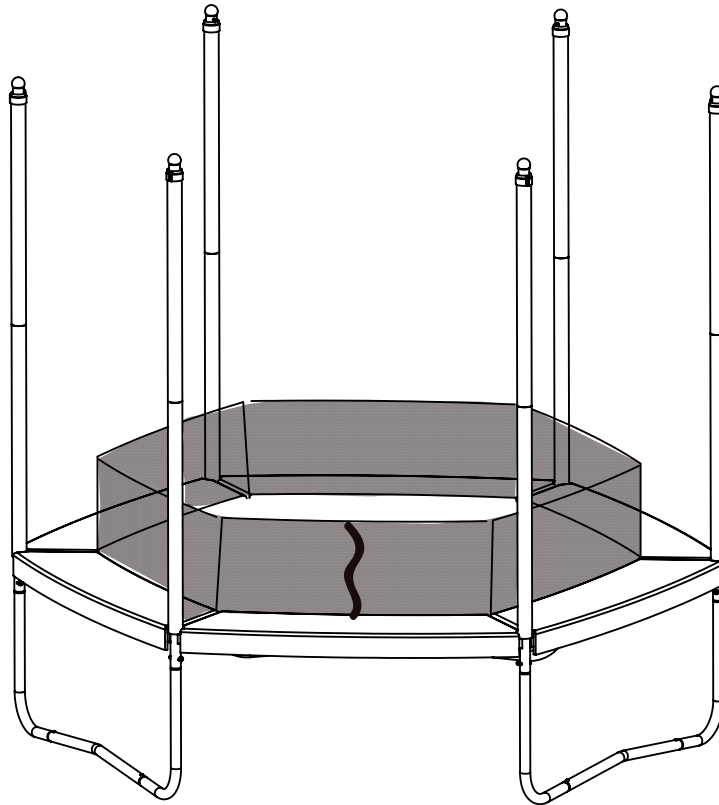
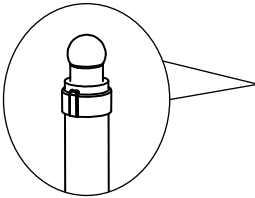
12



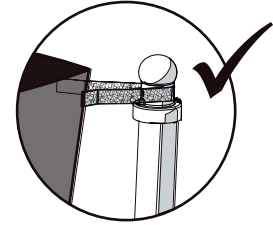
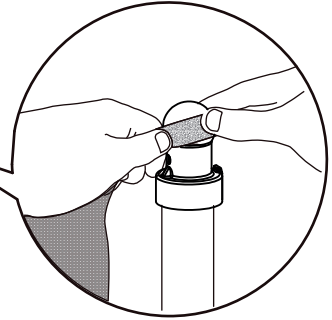
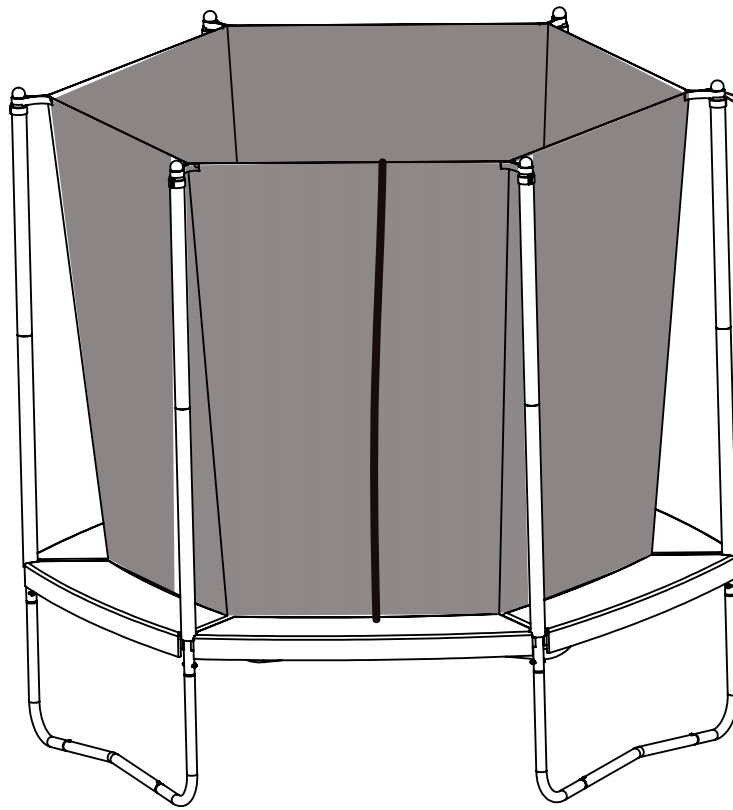
**13**



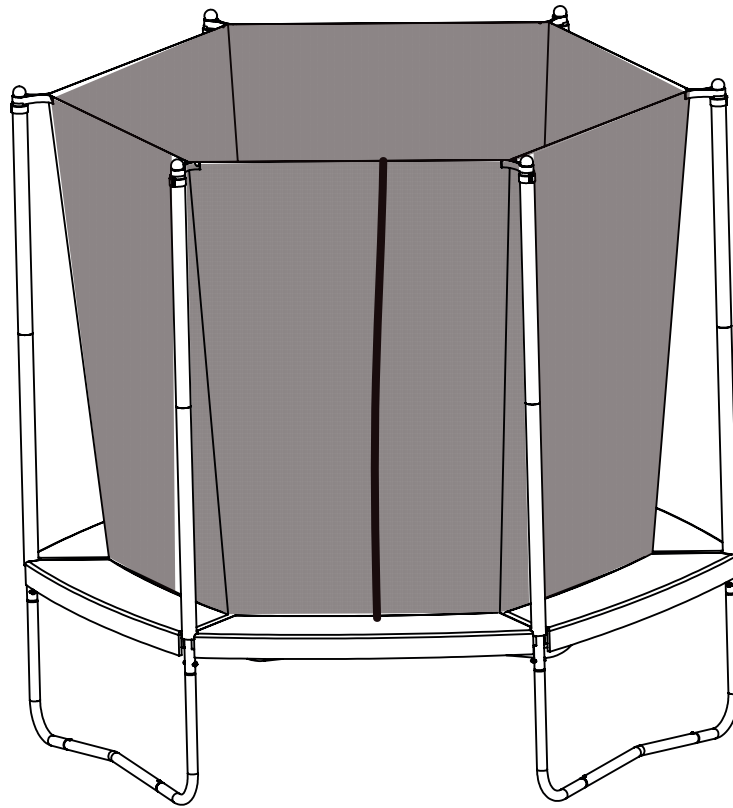
**14**



15



16



*Thank you for choosing a DOMYOS product and for placing your trust in us.*

*Whether you are a beginner or experienced, DOMYOS helps you stay in shape and improve your physical condition. Our team strives to design the best products for you to use. We welcome any comments, suggestions and questions on our website, DOMYOS.COM. On the website you will also find training advice and support in case you need it.*

## PRESENTATION

Trampolining helps you develop lower body muscles, endurance, balance and coordination.

This trampoline is designed for children over the age of 6 and adults.

## INSTRUCTION LEAFLET

**Read carefully and keep for future reference**

### RECOMMENDATIONS FOR USE :

1. Warning. Maximum user weight: 130 kg (286,6 lbs)
2. Warning. Designed for outdoor use only.
3. Warning. Exclusively for family use.
4. Warning. Not suitable for children under 3 years. Strangulation hazard.
5. Minimum recommended age: 6 years
6. Warning. One user at a time. Danger of collision.
7. Warning. Only for use under the supervision of an adult.
8. Warning. Do not perform dangerous jumps. Landing on your head or neck can cause serious injuries, even death.
9. Warning. Always close net before jumping.
10. Warning. Replace net every 3 years.
11. Warning. Do not use trampoline when damp.
12. Warning. Before using the trampoline, make sure that your pockets are empty and keep hands free.
13. Warning. Always jump in the centre of the trampoline mat.
14. Warning. Do not eat while jumping on the trampoline.
15. Warning. Do not jump off the trampoline.
16. Warning. Restrict the length of continuous use. Have regular breaks.
17. The trampoline is not designed to be buried in the ground
18. Place the trampoline on a stable, flat, horizontal surface at least 2 metres from any potential obstacle (fence, garage, house, tree branches, clothes line, electric cables etc.)
19. Do not place trampoline on concrete, tarmac or any other hard surface or near any unsuitable structures (inflatable pools, swings, slides, climbing walls etc.).
20. Any modification must be carried out in accordance with the manufacturer's instructions.
21. Check that there is no object or person under the trampoline.
22. No sharp or dangerous objects should be left on, under or near the trampoline.
23. Ensure that the trampoline is used in a well-lit area.
24. Recreational trampolines are not intended for professional use.
25. Only perform the jumps recommended in these instructions.
26. Do not use the trampoline if pregnant, if you suffer from high blood pressure or have cardiovascular problems.
27. Do not use the trampoline when under the influence of alcohol, drugs or medication.
28. Do not smoke while jumping.
29. Do not deliberately jump against the net.
30. Only DOMYOS approved products should be attached to the net.
31. Our nets are designed exclusively for DOMYOS trampolines.
32. Do not wear baggy clothing.
33. Take off jewellery.
34. Tie up your hair.
35. When the air is dry, repeated rubbing on the trampoline mat or net may generate static electricity. This does not pose any risk for users. To limit the generation of static electricity:
  - Ensure that the trampoline frame is in contact with the ground. If necessary, you can use an electrical conductor to link the frame to the ground.
  - Avoid repeated contact with the net.
  - Avoid wearing synthetic or wool clothing.
36. Check your fitness level with your medical practitioner. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.
37. DOMYOS does not accept any liability for injuries or damage inflicted on a third party or property resulting from misuse of the product.
38. The owner is responsible for ensuring that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
39. If you experience pain or dizziness, stop exercising immediately and consult a doctor.

## MAINTENANCE

The checks specified below should be carried out at the start of every season and at regular intervals during the season. Failure to carry out such checks may result in serious injury.

1. Checked that the bolts are correctly screwed and re-screw if necessary.
2. Check that the springs are intact and cannot come unhooked when jumping.
3. Check that the circular protective pad covers the springs.
4. Check that the bolt and edge protection caps are in place and replace if necessary.
5. Check the cord used to secure the net. Danger of suffocation.
6. Check that the net, trampoline mat and all protective elements are in good condition and capable of supporting the user's weight. Sun, rain, snow and extreme temperatures may reduce lifespan of trampoline component parts. Replace them, if necessary.
7. **WARNING!** -Do not use in case of strong winds and secure the trampoline.
8. Strong winds can cause your trampoline to fly away. In such conditions, you should secure your trampoline by removing the bounce mat and the net to reduce windage. A ground anchoring system is available in store.
9. In some countries, during winter, snow and extreme cold can damage your trampoline. We recommend that you dismantle the net, trampoline mat and protective elements and store them indoors.
10. Replace the net, trampoline mat and protective elements every 3 years.
11. Any defective parts must be replaced in accordance with the manufacturer's instructions.
12. For details on how to contact the after-sales service team, please consult last page of user's guide.

## MOVING AND TRANSPORTATION

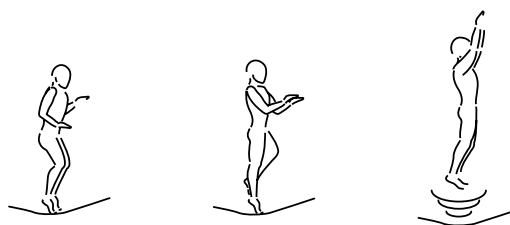
1. A minimum of 2 people is required to move the trampoline. Position yourselves around the trampoline, gently lift structure and move to desired location.
2. The trampoline must be fully dismantled if transported by car, over a longer distance. Check the assembly instructions and follow each step, starting at the end. Removing springs is a delicate operation which must only be carried out using the tool provided.

You must master the basic jump and the stopping technique before trying any other jump.

## INSTRUCTION LEAFLET

### BASIC JUMP

1. Start in an upright position, feet shoulder-width apart, head straight and eyes focused on trampoline mat.
2. Swing the arms back and forth in a circular motion.
3. Jump by pushing down on your toes.
4. Keep your feet slightly apart as you land.
5. To stop, bend your knees as your feet come into contact with the trampoline.



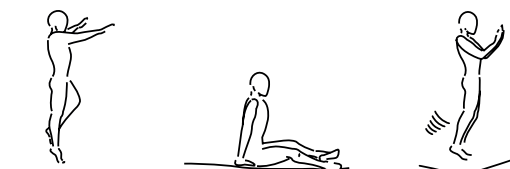
### KNEE JUMP

1. Begin with a basic jump.
2. Land on your knees, keeping your back straight.
3. Use your arms to help you balance.
4. Return to basic jump position.



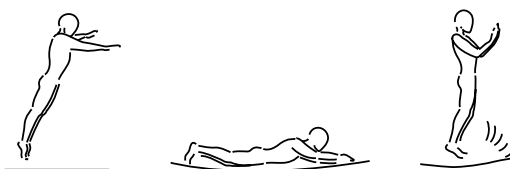
### SEAT DROP

1. Land in a seated position
2. Place hands on the trampoline surface, next to your hips.
3. Using your hands, push yourself up to standing position.



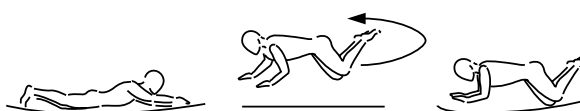
### FRONT DROP

1. Begin with a small jump.
2. Land on your stomach with your hands stretched out in front of you.
3. Push into your arms to return to standing position.



### 180° TWIST

1. Start by performing a front drop.
2. Push with your left hand and arm, or right (depending which side you want to turn).
3. Keep head and shoulders facing in the same direction and body parallel to trampoline surface.
4. Land in an inclined position and then return to standing position by pushing with your hands and arms.



## COMMERCIAL WARRANTY

EN

DOMYOS guarantees this product in normal conditions of use, 5 years for the structure and 2 years for other parts, from the date of purchase, the date on the receipt is binding.

DOMYOS's obligation with regard to this warranty is limited to the replacement or repair of the product, at the discretion of Domyos.

*This guarantee doesn't apply in cases of:*

- Damage caused during transportation
- Poor assembly
- Misuse or abnormal use
- Poor maintenance
- Repairs made by technicians not approved by Domyos
- Use in a non-domestic setting
- Damages linked to weather

This guarantee does not cancel the legal guarantee applicable in the country of purchase.

To take advantage of your product's guarantee, consult the last page of this instruction leaflet.

*Vous avez choisi un produit de la marque DOMYOS et nous vous remercions de votre confiance.*

*Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DOMYOS est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site DOMYOS.COM. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin.*

## PRESENTATION

La pratique du trampoline permet de développer les muscles des membres inférieurs, l'endurance, le sens de l'équilibre et la coordination.

Ce trampoline convient aux enfants à partir de 6 ans ainsi qu'aux adultes.

## NOTICE D'UTILISATION

**A lire attentivement et à conserver pour consultation ultérieure.**

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

1. Attention. Poids maximum de l'utilisateur : 130 kg (286,6 lbs)
2. Attention. Destiné à un usage extérieur.
3. Attention. Réservé à un usage familial.
4. Attention. Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. Risque d'étranglement.
5. Age minimum conseillé : 6 ans
6. Attention. Un seul utilisateur à la fois. Risque de collision.
7. Attention. A utiliser sous la surveillance d'un adulte.
8. Attention. N'effectuez pas de sauts périlleux. Un atterrissage sur la tête ou la nuque peut entraîner des blessures graves, voire mortelles.
9. Attention. Fermez toujours le filet avant de pratiquer.
10. Attention. Remplacez le filet tous les 3 ans.
11. Attention. N'utilisez pas le trampoline quand la toile de rebond est mouillée.
12. Attention. Assurez-vous d'avoir les poches vides et les mains libres avant de pratiquer.
13. Attention. Sautez toujours au centre de la toile de rebond.
14. Attention. Ne mangez pas en sautant.
15. Attention. Ne sortez pas du trampoline en sautant.
16. Attention. Limitez la durée d'utilisation en continu. Faites des pauses régulières.
17. Le trampoline n'est pas destiné à être enterré dans le sol
18. Placez le trampoline sur une surface stable, plane et horizontale à au moins de 2 mètres de toute autre structure ou élément pouvant constituer un obstacle (clôture, garage, maison, branches d'arbre, fils d'étendage, fils électriques, etc.).
19. Ne placez pas le trampoline sur du béton, goudron ou toute autre surface dure, ni à proximité d'autres installations non-compatibles (piscines gonflables, balançoires, toboggans, murs d'escalade, etc.).
20. Toute modification doit être effectuée conformément aux instructions fournies par le fabricant.
21. Vérifiez qu'aucun objet ou personne ne se trouve sous le trampoline.
22. Ne laissez aucun objet tranchant ou dangereux sur, sous ou à proximité du trampoline.
23. Assurez-vous que la zone de pratique est suffisamment éclairée.
24. Les trampolines de loisir ne sont pas des trampolines à usage professionnel.
25. Il est interdit d'exécuter des sauts autres que ceux décrits dans cette notice d'utilisation.
26. N'utilisez pas le trampoline en cas de grossesse, d'hypertension ou de maladies cardiovasculaires.
27. N'utilisez pas le trampoline sous influence d'alcool, de drogues ou de médicaments.
28. Ne fumez pas en même temps que vous pratiquez.
29. Ne sautez pas dans le filet de manière volontaire.
30. N'accrochez rien au filet qui ne soit pas approuvé par DOMYOS.
31. Nos filets sont conçus exclusivement pour les trampolines DOMYOS.
32. Ne portez pas de vêtements amples.
33. Retirez vos bijoux.
34. Attachez vos cheveux.
35. Lorsque l'air est sec, un frottement répété sur la toile de rebond ou le filet peut générer de l'électricité statique. Ce phénomène ne représente aucun risque pour l'utilisateur. Pour limiter le phénomène :
  - Assurez-vous que la structure du trampoline est en contact avec la terre. Au besoin, vous pouvez utiliser un conducteur électrique pour relier la structure à la terre.
  - Evitez les contacts répétés avec le filet.
  - Evitez de porter des vêtements synthétiques ou en laine.
36. Vérifiez votre niveau de forme auprès de votre médecin traitant. Cela est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans ou avez eu des problèmes de santé auparavant.
37. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant les plaintes pour blessures ou pour des dommages infligés à une tierce personne ou à des biens ayant pour origine la mauvaise utilisation du produit.
38. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
39. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges, arrêtez immédiatement de pratiquer, reposez-vous et consultez un médecin.

### ENTRETIEN

**Les contrôles ci-après doivent être réalisés au début de chaque saison et à intervalles réguliers pendant toute la saison. Tout manquement à cette obligation de contrôle peut conduire à des blessures graves.**

1. Vérifiez que tous les boulons sont correctement serrés et resserrez-les si nécessaire.
2. Vérifiez que les ressorts sont intacts et ne risquent pas de se décrocher pendant la pratique.
3. Vérifiez que la protection circulaire recouvre les ressorts.
4. Vérifiez que les protections des boulons et des autres éléments coupants sont à leur place et remplacez-les si nécessaire.
5. Vérifiez la cordelette de maintien du filet. Risque de strangulation.
6. Vérifiez que le filet, la toile de rebond et les éléments de protection sont en bon état et à même de supporter le poids de l'utilisateur. Les rayons du soleil, la pluie, la neige et les températures extrêmes sont susceptibles de réduire la résistance de ces composants. Remplacez-les si nécessaire.
7. ATTENTION! -Ne pas utiliser en condition de vent fort et arrimer le trampoline.
8. Votre trampoline peut s'envoler en cas de vents violents. Dans ces conditions, vous devez en priorité sécuriser votre trampoline en démontant la toile de rebond et le filet pour diminuer la prise au vent. Un système d'attache au sol est disponible en magasin.
9. Dans certains pays pendant la saison hivernale, la neige et les températures très basses peuvent abîmer votre trampoline. Nous vous recommandons de démonter le filet, la toile de rebond et les protections et de les stocker à l'intérieur.
10. Remplacez le filet, la toile de rebond et les éléments de protection tous les 3 ans.
11. Tout élément défectueux doit être remplacé conformément aux instructions fournies par le fabricant.
12. Pour contacter le service après-vente, consultez la dernière page de cette notice d'utilisation.

### DÉPLACEMENT ET TRANSPORT

1. Un minimum de 2 personnes est nécessaire pour déplacer le trampoline. Répartissez-vous autour de la structure, soulevez légèrement le trampoline et déplacez-le jusqu'à l'emplacement désiré.
2. Pour un déplacement plus long avec un transport en voiture, le trampoline devra être démonté intégralement. Référez-vous aux instructions de montage et suivez toutes les étapes en commençant par la fin. Le démontage des ressorts est une opération délicate qui ne doit se faire qu'avec l'outil fourni.

## PRESENTATION

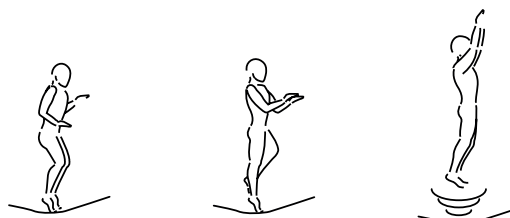
Vous devez maîtriser le saut de base et la technique d'arrêt avant de tenter tout autre saut.

## INSTRUCTIONS

FR

### LE SAUT DE BASE

1. Commencez en position debout, pieds écartés à la largeur des épaules, tête droite et les yeux dirigés sur la toile de rebond.
2. Balancez les bras d'avant en arrière dans un mouvement circulaire.
3. Sautez en poussant avec la pointe de vos pieds.
4. Maintenez vos pieds légèrement écartés au moment du rebond.
5. Pour vous arrêter, fléchissez les genoux au moment du contact des pieds avec la toile.



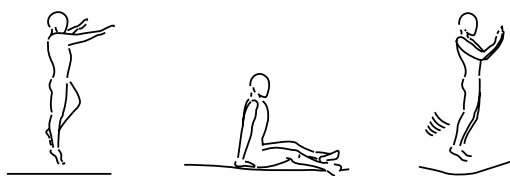
### LE SAUT SUR LES GENOUX

1. Commencez par un saut de base.
2. Atterrissez sur les genoux en gardant le dos droit.
3. Utilisez vos bras pour maintenir votre équilibre.
4. Reprenez la position du saut de base.



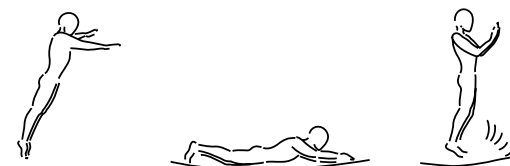
### LE SAUT SUR LES FESSES

1. Atterrissez en position assise.
2. Placez les mains sur le tapis à hauteur des hanches.
3. Poussez avec vos mains pour reprendre la position debout.



### LE SAUT VENTRAL

1. Commencez par un petit saut.
2. Atterrissez sur le ventre avec les bras tendus devant vous.
3. Poussez avec vos bras pour reprendre la position debout.



### LE SAUT À 180°

1. Commencez par un saut ventral.
2. Poussez avec la main et le bras gauche ou droit (cela dépend de quel côté vous désirez tourner).
3. Maintenez la tête et les épaules dans la même direction et restez parallèle au tapis.
4. Atterrissez en position inclinée et reprenez la position debout en poussant avec vos mains et vos bras.



## GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les autres pièces à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DOMYOS, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DOMYOS
- Utilisation hors du cadre privé
- Dégats climatiques

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat.

Pour bénéficier de la garantie sur votre produit, consultez la dernière page de cette notice d'utilisation.

Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca DOMYOS.

Tanto si es principiante como deportista profesional, DOMYOS será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Nuestros equipos se esfuerzan en todo momento por diseñar los mejores productos. Si aun así tiene alguna observación, sugerencia o duda que plantearnos, le atenderemos en nuestra página web [www.domyos.com](http://www.domyos.com), donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad.

ES

## PRESENTACIÓN

Saltar sobre una cama elástica permite desarrollar los músculos de los miembros inferiores, la resistencia, el equilibrio y la coordinación.

Esta cama elástica es apta para niños a partir de 6 años y para adultos.

## INSTRUCCIONES

Leer detenidamente y conservar estas recomendaciones para futuras consultas.

### PRECAUCIONES DE USO :

1. Advertencia: Peso máximo del usuario: 130 kg (286,6 lbs)
2. Advertencia: Destinado al uso en exteriores.
3. Advertencia: Reservado al uso doméstico.
4. Advertencia. No recomendado para niños menores de 3 años. Peligro de estrangulamiento.
5. Edad mínima recomendada: 6 años
6. Advertencia: Un solo usuario de cada vez. Riesgo de colisión.
7. Advertencia: Utilizar siempre bajo la supervisión de un adulto.
8. Advertencia: No efectuar saltos peligrosos. Aterrizar con la cabeza o la nuca puede acarrear lesiones graves, incluso mortales.
9. Advertencia: Cerrar siempre la red antes de practicar.
10. Advertencia: Sustituir la red cada 3 años.
11. Advertencia: No utilizar la cama elástica si la lona está mojada.
12. Advertencia: Comprobar que los bolsillos estén vacíos y tener las manos libres antes de saltar.
13. Advertencia: Saltar siempre en el centro de la lona de rebote.
14. Advertencia: No comer durante los saltos.
15. Advertencia: No salir de la cama elástica al saltar.
16. Advertencia: Limitar la duración de uso continuo. Se recomienda hacer descansos regulares.
17. El trampolín no está diseñado para ser enterrado en el suelo
18. Sitúe la cama elástica sobre una superficie estable, plana y horizontal, a dos metros como mínimo de cualquier otra estructura o elemento que pudiera constituir un obstáculo (cerca, garaje, casa, ramas de árboles, tendales, cables eléctricos, etcétera).
19. No coloque la cama elástica sobre hormigón, asfalto o cualquier otra superficie dura, ni a proximidad de otras instalaciones no compatibles (piscinas hinchables, columpios, toboganes, muros de escalada, etcétera).
20. Toda modificación deberá ser conforme a las instrucciones del fabricante.
21. Compruebe la ausencia de objetos o personas debajo de la cama elástica.
22. No deje ningún objeto cortante o peligroso encima, debajo o cerca de la cama elástica.
23. Compruebe que la zona de práctica esté suficientemente iluminada.
24. Las camas elásticas destinadas al ocio no están destinadas al uso profesional.
25. Queda prohibido ejecutar saltos distintos de los descritos en este manual de instrucciones.
26. No utilice esta cama elástica si está embarazada, sufre de hipertensión o alguna enfermedad cardiovascular.
27. No utilice esta cama elástica si se encuentra bajo los efectos de alcohol, drogas o fármacos.
28. No fume mientras salte.
29. No salte sobre la red voluntariamente.
30. No enganche nada en la red que no haya sido aprobado por DOMYOS.
31. Nuestras redes están diseñadas exclusivamente para camas elásticas de DOMYOS.
32. No utilice prendas demasiado holgadas.
33. Quítese todas las joyas.
34. Sujétese el pelo.
35. Cuando el aire es seco, la fricción repetida en la lona de rebote o la red puede generar electricidad estática. Este fenómeno no representa peligro alguno para el usuario. Si desea limitar este fenómeno:
  - Compruebe que la estructura de la cama elástica esté en contacto con la tierra. Si es necesario, puede utilizar un conductor eléctrico para unir la estructura a la tierra.
  - Evite el contacto repetido con la red.
  - Evite llevar prendas sintéticas o de lana.
36. Consulte a un médico para comprobar su estado de salud. Esto es importante sobre todo en las personas mayores de 35 años o en las que hayan tenido problemas de salud anteriormente.
37. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por lesiones o por los daños infligidos a cualquier persona u objeto que se originen por el uso incorrecto de este producto.
38. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
39. Si siente alguna molestia o empieza a padecer vértigo, deje de saltar de inmediato, descanse y consulte a un médico.

### MANTENIMIENTO

Las supervisiones siguientes deben realizarse cada inicio de temporada y a intervalos regulares durante toda la temporada. El incumplimiento de esta supervisión obligatoria puede acarrear lesiones graves.

1. Compruebe que todos los pernos estén correctamente apretados y vuelva a apretarlos si es necesario.
2. Compruebe que los muelles estén intactos y que no corran el riesgo de desengancharse durante los saltos.
3. Compruebe que la protección circular recubra los muelles.
4. Compruebe que los protectores de los pernos y demás elementos cortantes estén en su sitio y sustitúyalos si es necesario.
5. Compruebe la cuerdecilla de sujeción de la red. Riesgo de estrangulamiento.
6. Compruebe que la red, la lona de rebote y los elementos de protección estén en buen estado y puedan soportar el peso del usuario. Los rayos del sol, la lluvia, la nieve y las temperaturas extremas son susceptibles de reducir la resistencia de estos componentes. Sustitúyalos si es necesario.
7. ADVERTENCIA! No utilizar en caso de fuertes vientos y asegurar el trampolín.
8. Los fuertes vientos pueden hacer que la cama elástica salga volando. En tales condiciones, debe asegurar su cama elástica mediante la eliminación de la estera de rebote y la red para reducir la resistencia aerodinámica. En la tienda hay disponible un sistema de anclaje al suelo.
9. En algunos países, durante la temporada de invierno, la nieve y las temperaturas muy bajas pueden deteriorar la cama elástica. En este caso, se recomienda desmontar la red, la lona de rebote y los protectores para guardarlos en interiores.
10. Sustituya la red, la lona de rebote y los elementos de protección cada 3 años.
11. Todo elemento defectuoso deberá reemplazarse de conformidad con las instrucciones del fabricante.
12. Para dirigirse al servicio posventa, consulte la última página de estas instrucciones de uso.

### DESPLAZAMIENTO Y TRANSPORTE

1. Se necesita un mínimo de dos personas para desplazar la cama elástica. Hay que repartirse alrededor de la estructura, levantar ligeramente la cama elástica y desplazarla hasta la ubicación deseada.
2. En el caso de un desplazamiento más largo en carretera, habrá que desmontar la cama elástica por completo. Consulte las instrucciones de montaje y siga todos los pasos empezando desde el final. Desmontar los muelles es una operación delicada que debe llevarse a cabo únicamente con la herramienta suministrada.

## PRESENTACIÓN

Conviene dominar los saltos básicos y la técnica de parada antes de intentar cualquier otro salto.

## INSTRUCCIONES

### SALTO BÁSICO

1. Empiece de pie, con los pies separados a la altura de los hombros, con la cabeza recta y la mirada puesta en la lona de rebote.
2. Balancee los brazos de delante hacia atrás haciendo movimientos circulares.
3. Salte impulsándose con la punta de los pies.
4. Mantenga los pies ligeramente separados durante el rebote.
5. Para frenar, flexione las rodillas cuando los pies entren en contacto con la lona.



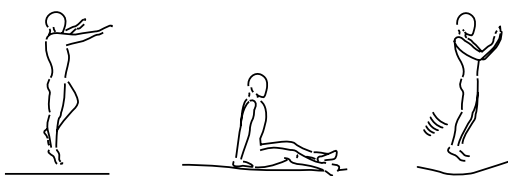
### SALTO DE RODILLAS

1. Empiece con un salto básico.
2. Aterrice sobre las rodillas manteniendo la espalda recta.
3. Sírvese de los brazos para mantener el equilibrio.
4. Retome la posición del salto básico.



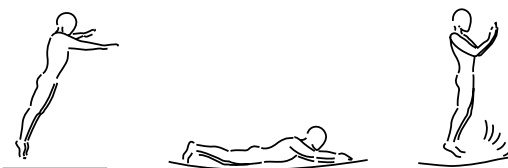
### SALTO DE CULO

1. Aterrice en posición de sentado.
2. Coloque las manos sobre la lona a la altura de la cadera.
3. Empuje con las manos para retomar la posición de pie.



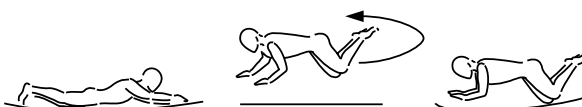
### SALTO VENTRAL

1. Empiece por un salto pequeño.
2. Aterrice sobre el vientre con los brazos tendidos hacia delante.
3. Empuje con los brazos para retomar la posición de pie.



### SALTO A 180°

1. Empiece por el salto ventral.
2. Empuje con la mano y el brazo izquierdos o derechos (depende del lado hacia el que desee girar).
3. Mantenga la cabeza y los hombros en la misma dirección y en paralelo a la lona.
4. Aterrice en posición inclinada y retome la posición de pie empujando con las manos y los brazos.



## GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto en condiciones normales de uso, 5 años para la estructura y 2 años para otras piezas, a partir de la fecha de compra; la fecha del recibo es vinculante.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

*Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:*

- Daños causados durante el transporte
- Montaje mal realizado
- Mal uso o uso anormal
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Utilización fuera del entorno privado
- Daños vinculados con el clima

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal vigente en el país donde se adquiera el producto.

Para beneficiarse de la garantía del producto, consulte la última página de este manual de instrucciones.

ES

Sie haben ein Produkt der Marke DOMYOS gekauft und wir möchten uns für Ihr Vertrauen bedanken.

Egal ob Sie Einsteiger oder Hochleistungssportler sind, DOMYOS ist Ihr Verbündeter um in Form zu bleiben oder um Ihre körperliche Form zu verbessern. Unsere Teams sind ständig darum bemüht, die besten Produkte für Ihre Verwendung zu entwickeln. Sollten Sie jedoch Hinweise, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte über unsere Site DOMYOS.COM an uns. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe.

## EINLEITUNG

Das Trampolinspringen ermöglicht es, die Muskeln der unteren Körperglieder, die Ausdauer, den Gleichgewichtssinn und die Koordination zu entwickeln.

Dieses Trampolin ist für Kinder ab 6 Jahren und für Erwachsene geeignet.

DE

## GEBRAUCHSANWEISUNG

**Bitte aufmerksam durchlesen und für ein späteres Nachschlagen aufbewahren.**

### VERWENDUNGSHINWEISE :

1. Achtung: Höchstgewicht des Benutzers: 130 kg (286,6 lbs)
2. Achtung: Für die Verwendung im Freien bestimmt.
3. Achtung: Für die Familienverwendung vorbehalten
4. Achtung: Für Kinder unter drei Jahren nicht geeignet. Gefahr der Strangulation.
5. Empfohlenes Mindestalter: 6 Jahre
6. Achtung: Gleichzeitig ein einziger Benutzer. Risiko des Zusammenstoßens
7. Achtung: Unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.
8. Achtung: Machen Sie keine gewagten Sprünge. Ein Landen auf dem Kopf oder Nacken kann zu schweren und selbst tödlichen Verletzungen führen.
9. Achtung: Schließen Sie immer vor dem Springen das Netz.
10. Achtung: Wechseln Sie das Netz alle 3 Jahre aus.
11. Achtung: Das Trampolin nicht verwenden, wenn das Sprungtuch nass ist.
12. Achtung: Stellen Sie vor dem Springen sicher, dass Ihre Taschen leer und Ihre Hände frei beweglich sind.
13. Achtung: Springen Sie immer in der Mitte des Sprungtuchs.
14. Achtung: Essen Sie nicht während des Springens.
15. Achtung: Verlassen Sie das Trampolin nicht springend.
16. Achtung: Schränken Sie die ununterbrochene Verwendungsdauer ein. Machen Sie regelmäßige Pausen.
17. Das Trampolin darf nicht eingegraben werden
18. Stellen Sie das Trampolin auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche, mindestens 2 Meter von jeglicher anderen Struktur oder einem Element entfernt auf, das ein Hindernis darstellen könnte (Zaun, Garage, Haus, Baumäste, Wäscheleine, Stromkabel usw.).
19. Stellen Sie das Trampolin nicht auf Beton, Teer oder jegliche andere harte Oberfläche und auch nicht in der Nähe anderer, nicht kompatibler Anlagen auf (Aufstellschwimmbecken, Schaukeln, Rutschen, Kletterwände usw.).
20. Jede Änderung muss den Hinweisen des Herstellers entsprechend durchgeführt werden.
21. Überprüfen Sie, dass sich kein Gegenstand oder keine Person unter dem Trampolin befindet.
22. Lassen Sie keinen schneidenden oder gefährlichen Gegenstand auf, unter oder in der Nähe des Trampolins.
23. Stellen Sie sicher, dass die Sprungzone ausreichend beleuchtet ist.
24. Die Freizeit-Trampoline sind nicht für den professionellen Gebrauch bestimmt.
25. Es ist verboten, andere Sprünge zu machen als jene, die in dieser Gebrauchsanleitung genannt sind.
26. Verwenden Sie das Trampolin nicht bei Schwangerschaft, hohem Blutdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
27. Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn Sie unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten stehen.
28. Rauchen Sie nicht, während Sie springen.
29. Springen Sie nicht absichtlich ins Netz.
30. Hängen Sie Nichts am Netz an, das von DOMYOS nicht genehmigt ist.
31. Unsere Netze wurden ausschließlich für DOMYOS-Trampoline konzipiert.
32. Tragen Sie keine weiten Kleidungsstücke.
33. Legen Sie Ihren Schmuck ab.
34. Binden Sie Ihre Haare zusammen.
35. Bei trockener Luft kann die wiederholte Reibung am Sprungtuch oder Netz zu Elektrostatik führen. Diese Erscheinung stellt für den Benutzer keinerlei Risiko dar. Um diese Erscheinung einzuschränken:
  - Stellen sie sicher, dass die Trampolinstruktur Erdkontakt hat. Gegebenenfalls können Sie einen Stromleiter verwenden, um die Struktur zu erden.
  - Vermeiden Sie den wiederholten Kontakt mit dem Netz.
  - Vermeiden Sie es, Kleidung aus Synthetik oder Wolle zu tragen.
36. Überprüfen Sie Ihre körperliche Form bei Ihrem Hausarzt. Dies ist besonders für Personen mit einem Alter über 35 Jahren oder Personen die früher Gesundheitsprobleme hatten wichtig.
37. DOMYOS übernimmt keine Haftung für Beschwerden bezüglich Verletzungen und Dritten zugefügten Schäden oder Sachschäden, die auf den unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
38. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen zur Verwendung hinreichend informiert sind.
39. Wenn beim Springen Schmerzen oder Schwindelgefühl auftreten, unterbrechen Sie sofort die Übung, ruhen Sie sich aus und suchen Sie Ihren Arzt auf.

### INSTANDHALTUNG

**Am Beginn jeder Saison und in regelmäßigen Abständen während der ganzen Saison müssen die folgenden Kontrollen durchgeführt werden. Wird dieser Kontrollpflicht nicht nachgekommen, kann dies zu schweren Verletzungen führen.**

1. Überprüfen Sie, dass alle Bolzen korrekt angezogen sind und diese gegebenenfalls nachziehen.
2. Überprüfen Sie dass die Federn unbeschädigt sind und sich während dem Springen nicht lösen können.
3. Überprüfen Sie der Schutz rundum die Federn bedeckt.
4. Überprüfen Sie, dass die Abdeckungen der Bolzen und anderer schneidenden Elemente angebracht sind und diese gegebenenfalls ersetzen.
5. Überprüfen Sie die Halteschnur des Netzes. Strangulationsgefahr.
6. Überprüfen Sie, dass das Netz, das Sprungtuch und die Schutzteile in gutem Zustand sind und das Gewicht des Benutzers tragen können. Sonnenstrahlen, Regen, Schnee und extreme Temperaturen könnten die Festigkeit dieser Bestandteile beeinträchtigen. Wechseln Sie sie gegebenenfalls aus.
7. **ACHTUNG!** - Nicht bei starkem Wind benutzen und das Trampoline sicher verankern.
8. Bei starkem Wind kann das Trampolin davonfliegen. Um dem vorzubeugen, müssen Sie bei starkem Wind das Sprungtuch und das Netz abbauen, um die Windangriffsfläche zu verringern. Ein Ankersystem ist im Laden erhältlich.
9. In einigen Ländern kann Ihr Trampolin während der Winterzeit durch Schnee und sehr niedrige Temperaturen beschädigt werden. Wir empfehlen Ihnen, das Netz, das Sprungtuch und die Schutzelemente abzumontieren und im Haus aufzubewahren.
10. Wechseln Sie das Netz, das Sprungtuch und die Schutzelemente alle 3 Jahre aus.
11. Jedes beschädigte Teil muss den Hinweisen des Herstellers entsprechend ersetzt werden.
12. Um mit dem Kundendienst Kontakt aufzunehmen, siehe die letzte Seite dieser Gebrauchsanweisung.

### PLATZWECHSEL UND TRANSPORT

1. Für einen Platzwechsel des Trampolins sind mindestens 2 Personen notwendig. Verteilen Sie sich rund um die Struktur herum auf, heben Sie das Trampolin leicht hoch und führen Sie den gewünschten Platzwechsel durch.
2. Für einen weiter entfernten Platzwechsel mit Autotransport muss das Trampolin vollkommen auseinandergelassen werden. Siehe Montageanleitung und befolgen Sie die Schritte in umgekehrter Reihenfolge, von hinten nach vorne. Der Ausbau der Federn ist eine heikle Arbeit, die nur mit dem mitgelieferten Werkzeug durchgeführt werden darf.

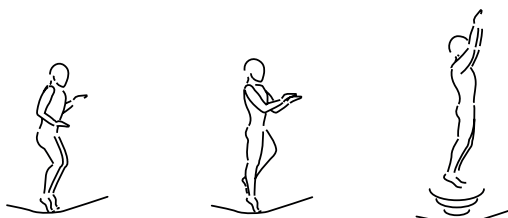
## EINLEITUNG

Sie müssen den Grundsprung und die Stopptechnik beherrschen, bevor Sie jeglichen anderen Sprung versuchen.

## GEBRAUCHSANWEISUNG

### DER GRUNDSPRUNG

1. Beginnen Sie stehend, Beine in Schulterbreite gespreizt, Kopf gerade und Augen auf das Sprungtuch gerichtet.
2. Schwingen Sie die Arme in einer Kreisbewegung von vorne nach hinten.
3. Springen Sie, indem Sie mit den Fußspitzen abstoßen.
4. Halten Sie Ihre Füße beim Rebound leicht gespreizt.
5. Um Anzuhalten beugen Sie im Moment des Kontaktes der Füße mit dem Sprungtuch die Knie.



DE

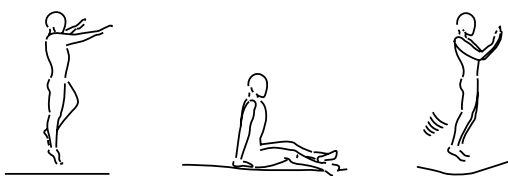
### DAS SPRINGEN AUF DEN KNIEN

1. Beginnen Sie mit einem Grundsprung
2. Landen Sie auf den Knien, wobei Sie den Rücken gerade halten.
3. Setzen Sie Ihre Arme ein, um das Gleichgewicht zu bewahren.
4. Nehmen Sie wieder die Grundstellung ein.



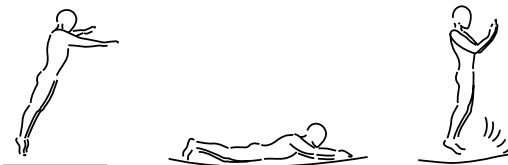
### DAS SPRINGEN AUF DAS GESÄSS

1. Landen Sie in sitzender Position.
2. Legen Sie die Hände in Hüfthöhe auf die Sprungfläche.
3. Drücken Sie mit Ihren Händen ab, um wieder in stehende Position zu kommen.



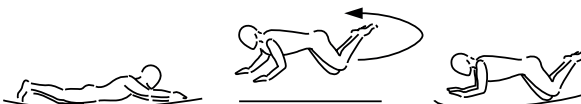
### DER BAUCHSPRUNG

1. Beginnen Sie mit einem kleinen Sprung.
2. Landen Sie auf dem Bauch, mit den Armen gestreckt vor sich.
3. Drücken Sie mit Ihren Armen ab, um wieder in stehende Position zu kommen.



### DER 180°-SPRUNG (1/2 SCHRAUBE)

1. Beginnen Sie mit einem Bauchsprung.
2. Drücken Sie mit dem linken oder rechten Arm ab (dies hängt davon ab, in welche Richtung Sie sich drehen möchten).
3. Halten Sie den Kopf und die Schultern in derselben Richtung und bleiben Sie parallel zur Sprungfläche.
4. Landen Sie in geneigter Position und gehen Sie wieder in stehende Position über, indem Sie mit Ihren Händen oder Armen abdrücken.



## HÄNDLERGARANTIE

Unter normalen Nutzungsbedingungen garantiert DOMYOS die Struktur für eine Dauer von 5 Jahren und alle anderen Teile für eine Dauer von 2 Jahren ab dem Kaufdatum, wobei das Datum auf dem Kaufbeleg als verbindlich gilt.

Die garantierten Verpflichtungen von DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen von DOMYOS.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Unsachgemäße Montage
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßer Gebrauch
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen die durch nicht von DOMYOS berechnete Techniker durchgeführt wurden
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens
- Witterungsbedingte Beschädigung

Diese Händlergarantie schließt nicht die gesetzlich anzuwendende Garantie im Land des Kaufes aus.

Um die Garantie Ihres Produktes in Anspruch zu nehmen, siehe bitte die letzte Seite Ihrer Gebrauchsanweisung.

Avete scelto un prodotto di marca DOMYOS e vi ringraziamo per la vostra fiducia.

Che siate principianti o sportivi di alto livello, DOMYOS è il vostro alleato per restare in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. Le nostre squadre si sforzano sempre di concepire i migliori prodotti per il vostro uso. Se tuttavia avete delle osservazioni, dei suggerimenti o delle domande, siamo al vostro ascolto sul nostro sito DOMYOS.COM. Qui troverete anche dei consigli per la vostra pratica e assistenza in caso di bisogno.

## PRESENTAZIONE

La pratica del trampolino permette di sviluppare i muscoli degli arti inferiori, la resistenza, il senso dell'equilibrio e il coordinamento.

Questo trampolino è adatto a bambini a partire da 6 anni e anche agli adulti.

## ISTRUZIONI D'USO

IT

Leggere attentamente e conservare per futura consultazione.

### PRECAUZIONI D'USO :

1. Attenzione. Peso massimo dell'utilizzatore: 130 kg (286,6 lbs)
2. Attenzione. Destinato a un uso all'esterno.
3. Attenzione. Riservato a un uso familiare.
4. Attenzione. Non adatto ai bambini inferiori ai 3 anni d'età. Rischio di strangolamento.
5. Età minima consigliata: 6 anni
6. Attenzione. Un solo utilizzatore per volta. Rischio di collisione.
7. Attenzione. Utilizzare sotto la supervisione di un adulto.
8. Attenzione. Non effettuare salti pericolosi. Un atterraggio sulla testa o la nuca può comportare lesioni gravi, o addirittura mortali.
9. Attenzione. Chiudere sempre la rete prima di saltare.
10. Attenzione. Sostituire la rete ogni 3 anni.
11. Attenzione. Non utilizzare il trampolino quando la tela di rimbalzo è bagnata.
12. Attenzione. Assicurarsi di avere le tasche vuote e le mani libere prima di saltare.
13. Attenzione. Saltare sempre al centro della tela di rimbalzo.
14. Attenzione. Non mangiare mentre si salta.
15. Attenzione. Non uscire dal trampolino saltando.
16. Attenzione. Limitare la durata d'utilizzo continuo. Fare delle pause regolari.
17. Il tappeto elastico non è progettato per l'ancoraggio stabile al suolo
18. Mettere il trampolino su una superficie stabile, piana e orizzontale ad almeno 2 metri da qualsiasi altra struttura o elemento che possa costituire un ostacolo (recinzione, garage, casa, rami di alberi, fili stendibiancheria, fili elettrici, ecc.).
19. Non mettere il trampolino su cemento, catrame o qualsiasi altra superficie dura, né vicino ad altre installazioni non compatibili (piscine gonfiabili, altalene, scivoli, muri da arrampicata, ecc.).
20. Qualsiasi modifica deve essere effettuata conformemente alle istruzioni fornite dal fabbricante.
21. Verificare che nessun oggetto o persona si trovi sotto il trampolino.
22. Non lasciare nessun oggetto tagliente o pericoloso sopra, sotto o nelle vicinanze del trampolino.
23. Assicurarsi che la zona di pratica sia sufficientemente illuminata.
24. I trampolini per il tempo libero non sono trampolini per uso professionale.
25. È vietato eseguire salti diversi da quelli descritti in queste istruzioni d'uso.
26. Non utilizzare il trampolino in caso di gravidanza, ipertensione o malattie cardiovascolari.
27. Non utilizzare il trampolino sotto l'influsso di alcool, droghe o farmaci.
28. Non fumare mentre si salta.
29. Non saltare volontariamente nella rete.
30. Non agganciare alla rete niente che non sia approvato da DOMYOS.
31. Le nostre reti sono concepite esclusivamente per i trampolini DOMYOS.
32. Non indossare indumenti ampi.
33. Non indossare gioielli.
34. Legarsi i capelli.
35. Quando l'aria è secca, uno sfregamento ripetuto sulla tela di rimbalzo o la rete può provocare dell'elettricità statica. Questo fenomeno non rappresenta nessun rischio per l'utilizzatore. Per limitare il fenomeno:
  - assicurarsi che la struttura del trampolino sia a contatto con la terra. Al bisogno, si può utilizzare un conduttore elettrico per collegare la struttura alla terra,
  - evitare i contatti ripetuti con la rete,
  - evitare di indossare indumenti sintetici o in lana.
36. Verificare il livello di forma con il proprio medico curante. Questo è importante in particolare per le persone di un'età superiore a 35 anni o che hanno precedentemente avuto dei problemi di salute.
37. DOMYOS non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a persone o a beni e originati dall'utilizzo non corretto di questo prodotto.
38. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni d'uso.
39. Se si avvertono vertigini, nausea, un dolore al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, interrompere immediatamente la seduta di allenamento e consultare il proprio medico

## MANUTENZIONE

I controlli qui sotto devono essere realizzati all'inizio di ogni stagione e a intervalli regolari per tutta la stagione. Qualsiasi trasgressione di questo obbligo di controllo può portare a gravi lesioni.

1. Verificare che tutti i bulloni siano correttamente serrati e ristingerli se necessario.
2. Verificare che le molle siano intatte e non rischino di sganciarsi durante la pratica.
3. Verificare che la protezione circolare ricopra le molle.
4. Verificare che le protezioni dei bulloni e degli altri elementi taglienti siano al loro posto e sostituirle se necessario.
5. Verificare il cordino di tenuta della rete. Rischio di strangolamento.
6. Verificare che la rete, la tela di rimbalzo e gli elementi di protezione siano in buono stato e in grado di sostenere il peso dell'utilizzatore. I raggi del sole, la pioggia, la neve e le temperature estreme potrebbero ridurre la resistenza di questi componenti. Sostituirli se necessario.
7. AVVERTENZA! -Con vento forte, non utilizzare il tappeto elastico e fissarlo.
8. Il tappeto elastico può essere trascinato via da venti violenti. In tali condizioni, dovete innanzitutto mettere il tappeto elastico in sicurezza smontando il telo elastico e la rete per ridurre le superfici esposte al vento. In negozio è disponibile un sistema di fissaggio al terreno.
9. In alcuni paesi durante la stagione invernale, la neve e le temperature molto basse possono rovinare il trampolino. Si raccomanda di smontare la rete, la tela di rimbalzo e le protezioni e di riporle all'interno.
10. Sostituire la rete, la tela di rimbalzo e gli elementi di protezione ogni 3 anni.
11. Ogni elemento difettoso deve essere sostituito conformemente alle istruzioni fornite dal fabbricante.
12. Per contattare il servizio post-vendita, consultare l'ultima pagina di queste istruzioni d'uso.

## SPOSTAMENTO E TRASPORTO

1. Sono necessarie minimo 2 persone per spostare il trampolino. Distribuirsi attorno alla struttura, sollevare leggermente il trampolino e spostarlo fino alla collocazione desiderata.
2. Per uno spostamento più lungo con un trasporto in automobile, il trampolino dovrà essere smontato completamente. Consultare le istruzioni di montaggio e seguire tutti i passaggi cominciando dalla fine. Lo smontaggio delle molle è un'operazione delicata che deve essere fatta solo con l'attrezzo fornito.

## PRESENTAZIONE

Bisogna imparare bene il salto base e la tecnica di arresto prima di tentare qualsiasi altro salto.

### ISTRUZIONI D'USO

#### IL SALTO BASE

1. Iniziare in posizione eretta, piedi divaricati alla larghezza delle spalle, testa dritta e occhi rivolti sulla tela di rimbalzo.
2. Oscillare le braccia avanti e indietro con un movimento circolare.
3. Saltare spingendo con la punta dei piedi.
4. Tenere i piedi leggermente divaricati al momento del rimbalzo.
5. Per fermarsi, piegare le ginocchia al momento del contatto dei piedi con la tela.



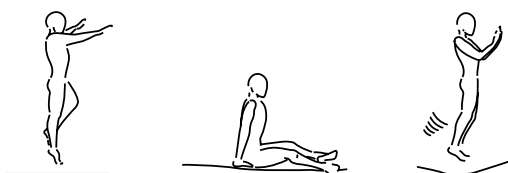
#### IL SALTO SULLE GINOCCHIA

1. Iniziare con un salto base.
2. Atterrare sulle ginocchia tenendo la schiena dritta.
3. Utilizzare le braccia per mantenere l'equilibrio.
4. Riprendere la posizione del salto base.



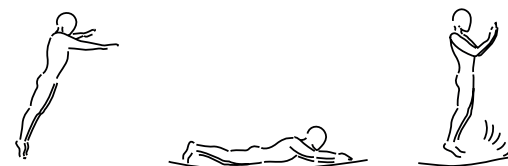
#### IL SALTO SUI GLUTEI

1. Atterrare in posizione seduta.
2. Mettere le mani sul tappeto all'altezza dei fianchi.
3. Spingere con le mani per riprendere la posizione eretta.



#### IL SALTO VENTRALE

1. Iniziare con un piccolo salto.
2. Atterrare sul ventre con le braccia tese davanti a sé.
3. Spingere con le braccia per riprendere la posizione eretta.



#### IL SALTO A 180°

1. Cominciare con un salto ventrale.
2. Spingere con la mano e il braccio sinistro o destro (dipende da quale lato ci si vuole girare).
3. Tenere la testa e le spalle nella stessa direzione e restare paralleli al tappeto.
4. Atterrare in posizione inclinata e riprendere la posizione eretta spingendo con le mani e le braccia.



## GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce questo prodotto, in normali condizioni d'uso, per 5 anni per la struttura e 2 anni per gli altri pezzi, a partire dalla data d'acquisto della quale fa fede la data sullo scontrino di cassa.

L'obbligo di DOMYOS in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS.

Questa garanzia non si applica in caso di:

- danni causati durante il trasporto,
- montaggio sbagliato,
- utilizzo non corretto o utilizzo anomalo,
- manutenzione sbagliata,
- riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS,
- utilizzo al di fuori dell'ambito privato.
- Danni climatici

La presente garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile nel paese di acquisto. Per beneficiare della garanzia sul prodotto, consultare l'ultima pagina delle istruzioni d'uso.

IT

*U heeft gekozen voor een product van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken.*

*Of u nu een beginner bent, of sport op een hoog niveau, DOMYOS helpt u om in vorm te blijven en uw lichamelijke conditie te verbeteren. Onze teams doen steeds hun uiterste best om voor u de beste producten te ontwikkelen. Mocht u desondanks toch opmerkingen, suggesties of vragen hebben, dan vernemen we dat graag van u via onze site DOMYOS.COM. U vindt hier ook adviezen voor het sporten, en indien nodig bieden we u ondersteuning.*

## OVERZICHT

Met trampolinespringen ontwikkelt u de spieren van de onderste ledematen. Het is goed voor de conditie, voor het evenwichtsgevoel en voor de coördinatie.

De trampoline is geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar en voor volwassenen.

## GEBRUIKSAANWIJZING

**Aandachtig lezen en bewaren voor toekomstige raadpleging.**

NL

### VOORZORGSMAATREGELEN VOOR GEBRUIK :

1. Let op. Maximale gewicht gebruiker: 130 kg (286,6 lbs)
2. Let op. Bedoeld voor gebruik buitenshuis.
3. Let op. Uitsluitend voor thuisgebruik.
4. Let op! Niet geschikt voor kinderen onder de 3 jaar. Gevaar op verstikking.
5. Aanbevolen minimum leeftijd: 6 jaar
6. Let op. Een gebruiker tegelijkertijd op de trampoline. Kans op botsingen.
7. Let op. Te gebruiken onder toezicht van een volwassene.
8. Let op. Voer geen gevaarlijke sprongen uit. Een landing op het hoofd of op de nek kan leiden tot ernstige, en zelfs tot dodelijke verwondingen.
9. Let op. Sluit altijd het net voordat u begint.
10. Let op. Vervang het net om de 3 jaar.
11. Let op. Gebruik de trampoline niet wanneer het doek vochtig is.
12. Let op. Zorg ervoor dat uw zakken leeg zijn en u niets in uw handen houdt wanneer u begint met springen.
13. Let op. Spring altijd in het midden van het springdoek.
14. Let op. Niet eten tijdens het springen.
15. Let op. De trampoline niet springend verlaten.
16. Let op. Beperk de duur van continu gebruik. Houd regelmatig een pauze.
17. de trampoline is niet geschikt om te worden begraven in de grond
18. Plaats de trampoline op een stabiele, vlakke en horizontale ondergrond op ten minste 2 meter afstand van alle andere structuren of onderdelen die een obstakel zouden kunnen vormen (hek, garage, huis, boomtakken, drooglijnen, elektriciteitsnoeren, etc.).
19. De trampoline niet op beton, teer of een ander hard oppervlak plaatsen, niet in de buurt van andere, niet-bijpassende installaties plaatsen (opblaasbare zwembaden, schommels, glijbanen, klimmuren, etc.).
20. Elke wijziging die wordt aangebracht dient te worden uitgevoerd conform de instructies van de fabrikant.
21. Controleer voor u begint altijd of er zich geen voorwerpen of personen onder de trampoline bevinden.
22. Laat nooit een scherp of gevaarlijk voorwerp op, onder of in de buurt van de trampoline liggen.
23. Zorg ervoor dat de ruimte rondom de trampoline vrij is.
24. De trampolines voor recreatief gebruik zijn niet bedoeld voor professioneel gebruik.
25. Het is niet toegestaan andere dan de in deze gebruiksaanwijzing beschreven sprongen te maken.
26. Gebruik de trampoline niet indien u zwanger bent, of indien u lijdt aan een hoge bloeddruk of aan hart- en vaatziekten.
27. Gebruik de trampoline niet onder invloed van alcohol, drugs of medicijnen.
28. Niet roken terwijl u gebruik maakt van de trampoline.
29. Maak geen opzettelijke sprong in het net.
30. Maak uitsluitend door DOMYOS goedgekeurde onderdelen vast aan het net.
31. Onze netten zijn uitsluitend ontwikkeld voor gebruik in combinatie met trampolines van DOMYOS.
32. Draag geen wijde kleding.
33. Doe al uw sieraden af.
34. Maak uw haren vast in een staart.
35. Indien er sprake is van droge lucht, dan kan het herhaaldelijk springen op het springdoek statische elektriciteit veroorzaken. Dit verschijnsel levert geen enkel risico op voor de gebruiker. Om dit verschijnsel te beperken:
  - zorg ervoor dat het frame van de trampoline in contact staat met de aarde. Gebruik zo nodig een elektriciteitsgeleider om het frame met de aarde te verbinden.
  - Vermijd herhaaldelijk contact met het net.
  - Draag geen synthetische of linnen kleding.
36. Laat bij uw behandelend arts uw conditieniveau vaststellen. Dit is in het bijzonder van belang indien u ouder bent dan 35 jaar of indien u eerder problemen heeft gehad met uw gezondheid.
37. DOMYOS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of schade toegebracht aan personen of voorwerpen, die het gevolg zijn van een verkeerd gebruik van het product.
38. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen.
39. Als u pijn voelt of u wordt duizelig, stop dan onmiddellijk om uit te rusten en raadpleeg uw arts.

## ONDERHOUD

**De hierna volgende controles dienen bij het begin van elk seizoen te worden uitgevoerd en dienen tijdens het seizoen regelmatig herhaald te worden. Het niet voldoen van deze controle-eis kan leiden tot ernstige verwondingen.**

1. Controleer of alle bouten goed zijn aangedraaid, en draai ze indien nodig verder aan.
2. Controleer of de veren nog intact zijn en zorg ervoor dat ze tijdens het springen niet los kunnen gaan.
3. Let er op dat de ronde bescherming de veren afdekt.
4. Controleer of de bescherming van de bouten en andere scherpe voorwerpen op de juiste plek zitten, en vervang ze zo nodig.
5. Controleer het steunkoord van het net. Verwurgingsgevaar.
6. Controleer of het net, het springdoek en de beschermende onderdelen in goede staat verkeren en het gewicht van de gebruiker kunnen dragen. Zonlicht, regen, sneeuw en extreme temperaturen kunnen de duurzaamheid van de onderdelen aantasten. Indien nodig dienen de onderdelen te worden vervangen.
7. **WAARSCHUWING!** -Niet gebruiken bij sterke wind en de trampoline vaststorten.
8. Uw trampoline kan wegwaaien bij sterke wind. In deze omstandigheden moet u eerst uw trampoline beveiligen door het springzeil en het net los te maken zodat de wind minder vat heeft. Een systeem om het toestel aan de grond te bevestigen is verkrijgbaar in de winkel.
9. In sommige landen kan de trampoline in de winter beschadigd raken door de zeer lage temperaturen en de sneeuw. We raden u aan in dat geval het net, het springdoek en de beschermende onderdelen te demonteren en deze binnen te bewaren.
10. Het net, het springdoek en de beschermende onderdelen elke 3 jaar vervangen.
11. Elk beschadigd onderdeel van het product dient te worden vervangen conform de instructies van de fabrikant.
12. Voor contact met de aftersales afdeling raadpleegt u de laatste pagina van deze gebruiksaanwijzing.

## VERPLAATSEN EN VERVOEREN

1. Er zijn minimaal 2 personen nodig voor het verplaatsen van de trampoline. Stel u op gelijke afstand op rondom het frame, til de trampoline enigszins van de grond, en draag de trampoline naar de gewenste plek.
2. Voor vervoer over een grotere afstand met behulp van een auto dient de trampoline geheel gedemonteerd te worden. Raadpleeg de montage-instructies en volg alle stappen op, beginnend bij de laatste stap. Het demonteren van de veren dient behoedzaam te gebeuren en mag alleen worden gedaan met behulp van het meegeleverde gereedschap.

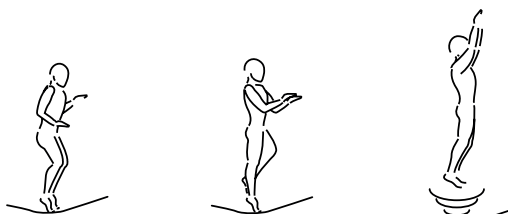
## OVERZICHT

U dient eerst de basissprong te beheersen en de techniek om te stoppen voordat u andere sprongen probeert.

### GEbruIKSAANWIJZING

#### DE BASISPRONG

1. Begin in een rechtopstaande positie, de voeten evenwijdig aan uw schouderbreedte. Houd het hoofd recht en de ogen gericht op het springdoek.
2. Breng uw armen evenwichtig van voor naar achter in een cirkelvormige beweging.
3. Spring door u af te zetten met de punt van uw voeten.
4. Houd uw voeten enigszins uit elkaar wanneer u springt.
5. Om te stoppen uw knieën enigszins buigen op het moment dat uw voeten contact maken met het doek.



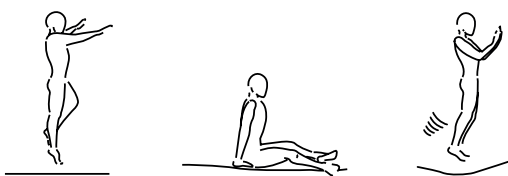
#### DE SPRONG OP DE KNEIËN

1. Begin met de basissprong.
2. Zorg dat u landt op uw knieën en houd uw rug recht.
3. Gebruik uw armen om uw evenwicht te bewaren.
4. Kom terug in de uitgangspositie voor de basissprong.



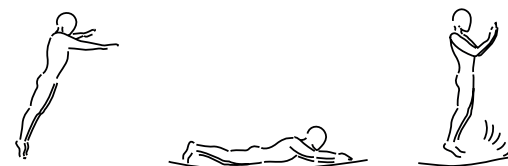
#### DE SPRONG OP DE BILLEN

1. Zorg dat u in een zittende positie landt.
2. Plaats de handen evenwijdig aan de heupen op het doek.
3. Duw met de handen om weer naar de rechtopstaande positie te gaan.



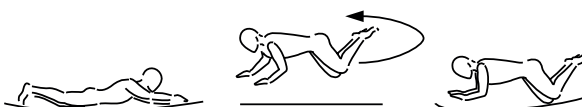
#### DE SPRONG OP DE BUIK

1. Begin met een kleine sprong.
2. Zorg dat u op de buik landt met de armen voor u.
3. Duw met de armen om weer naar de rechtopstaande positie te gaan.



#### DE SPRONG VAN 180°

1. Begin met de sprong op de buik.
2. Duw met de linkerhand- en arm of rechterhand- en arm (afhankelijk van de kant waar u naar toe wilt draaien).
3. Houd het hoofd en de schouders in dezelfde richting en met het lichaam evenwijdig aan het doek.
4. Zorg dat u in een gebogen houding landt en ga terug naar de rechtopstaande houding door uzelf met uw handen en armen omhoog te duwen.



### GARANTIEBEWIJS

DOMYOS biedt, in geval van normale gebruiksomstandigheden, 5 jaar garantie op de structuur van dit product en 2 jaar voor de andere onderdelen vanaf de datum van aankoop. De datum op de kassabon geldt als bewijs.

De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS.

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer
- Slechte montage
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Slecht onderhoud
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DOMYOS
- Gebruik anders dan privégebruik
- Klimaatschade

Deze aankoopgarantie sluit de wettelijke geldende garantie die van toepassing is in het land van aankoop niet uit. Om gebruik te maken van de garantie op dit product, raadpleegt u de laatste pagina van deze gebruiksaanwijzing.

NL

Escolheu um produto da marca DOMYOS e agradecemos a confiança que depositou em nós.

Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. As nossas equipas esforçam-se sempre por conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos disponíveis no nosso sítio DOMYOS.COM. Também encontrará aqui conselhos para a sua prática e assistência no caso de necessidade.

## APRESENTAÇÃO

A prática do trampolim permite desenvolver os músculos dos membros inferiores, a endurance, o sentido de equilíbrio e a coordenação.

Este trampolim é aconselhável para crianças a partir dos 6 anos bem como aos adultos.

## INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

A ler com atenção e a conservar para consulta posterior.

### PRECAUÇÕES DE USO :

1. Atenção. Peso máximo do utilizador: 130 kg (286,6 lbs)
2. Atenção. Destinado a um uso no exterior.
3. Atenção. Reservado a um uso familiar.
4. Atenção. Não adequado para crianças com idade inferior a 3 anos. Risco de estrangulamento.
5. Idade mínima aconselhada: 6 anos
6. Atenção. Um único utilizador de cada vez. Risco de colisão.
7. Atenção. A utilizar sob a supervisão de um adulto.
8. Atenção. Não realize saltos perigosos. Uma aterragem sobre a cabeça ou a nuca pode causar ferimentos graves e até fatais.
9. Atenção. Feche sempre a rede antes de praticar.
10. Atenção. Substitua a rede de 3 em 3 anos.
11. Atenção. Não utilize o trampolim quando a tela de ressalto está molhada.
12. Atenção. Certifique-se de que tem os bolsos vazios e as mãos livres antes de praticar.
13. Atenção. Salte sempre no centro da tela de ressalto.
14. Atenção. Não coma enquanto salta.
15. Atenção. Não saia do trampolim a saltar.
16. Atenção. Limite a duração de utilização em contínuo. Faça pausas regulares.
17. O trampolim não foi concebido para ser enterrado no solo.
18. Coloque o trampolim numa superfície estável, plana e horizontal a pelo menos 2 metros de qualquer outra estrutura ou elemento que possa constituir um obstáculo (vedação, garagem, casa, ramos de árvore, fios para estender roupa, cabos elétricos, etc.).
19. Não coloque o trampolim em betão, alcatrão ou qualquer outra superfície dura, nem na proximidade de outras instalações não compatíveis (piscinas insufláveis, baloiços, tobogãs, paredes de escalada, etc.).
20. Qualquer modificação deve ser efetuada de acordo com as instruções fornecidas pelo fabricante.
21. Verifique que não existe qualquer objeto ou pessoa sob o trampolim.
22. Não deixe qualquer objeto afiado ou perigoso sobre, sob ou perto do trampolim.
23. Certifique-se de que a zona de prática está suficientemente iluminada.
24. Os trampolins de lazer não são trampolins para uso profissional.
25. É proibido executar saltos diferentes dos descritos neste manual.
26. Não utilize o trampolim em caso de gravidez, hipertensão ou doenças cardiovasculares.
27. Não utilize o trampolim sob a influência de álcool, drogas ou de medicamentos.
28. Não fume ao mesmo tempo que pratica.
29. Não salte na rede de forma voluntária.
30. Não prenda nada à rede que não seja aprovada pela DOMYOS.
31. As nossas redes são concebidas exclusivamente para os trampolins DOMYOS.
32. Não use roupas largas.
33. Retire as jóias.
34. Prenda o cabelo.
35. Quando o ar está seco, a fricção repetida na tela de ressalto ou na rede pode gerar eletricidade estática. Este fenómeno não acarreta qualquer risco para o utilizador. Para limitar o fenómeno:
  - Certifique-se de que a estrutura do trampolim está em contacto com a terra. Se necessário, pode usar um condutor elétrico para ligar a estrutura à terra.
  - Evite os contactos repetidos com a rede.
  - Evite usar roupas sintéticas ou em lã.
36. Verifique o seu nível de forma com o seu médico-assistente. Isso é particularmente importante se tiver mais de 35 anos ou se teve problemas de saúde anteriormente.
37. A DOMYOS não é responsável por quaisquer queixas por ferimentos ou danos infligidos a um terceiro ou a bens que tenham por origem o mau uso do produto.
38. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
39. Se sentir uma dor ou se tiver vertigens, suspenda a prática de imediato, descanse e consulte um médico.

### MANUTENÇÃO

Os controlos indicados de seguida devem ser realizados no início de cada estação e a intervalos regulares durante toda a estação. Qualquer inobservância desta obrigação de controlo pode causar ferimentos graves.

1. Verifique que todos os parafusos estão corretamente apertados e reaperte-os, se necessário.
2. Verifique que as molas estão intactas e não correm o risco de se soltarem durante a prática.
3. Verifique que a proteção circular tapa as molas.
4. Verifique que as proteções dos parafusos e outros elementos cortantes estão no lugar e substitua-os se necessário.
5. Verifique a corda fina de suporte da rede. Risco de estrangulamento.
6. Verifique que a rede, a tela de ressalto e os elementos de proteção estão em bom estado e com capacidade para suportar o peso do utilizador. Os raios solares, a chuva, a neve e as temperaturas extremas podem reduzir a resistência destes componentes. Substitua-os se necessário.
7. AVISO! -Não utilize em condições de vento forte e certifique-se de que o trampolim está bem fixo.
8. Os ventos fortes podem arrastar o seu trampolim para longe. Em condições meteorológicas adversas, deve proteger o seu trampolim removendo a tela de salto e a rede, de modo a reduzir o atrito e a exposição ao vento. Está disponível na loja um sistema de fixação ao solo.
9. Em determinados países durante o inverno, a neve e as temperaturas extremamente baixas podem danificar o trampolim. Recomendamos-lhe que desmonte a rede, a tela de ressalto e as proteções e que as guarde no interior.
10. Substitua a rede, a tela de ressalto e os elementos de proteção de 3 em 3 anos.
11. Qualquer elemento defeituoso deve ser substituído de acordo com as instruções fornecidas pelo fabricante.
12. Para contactar o serviço pós-venda, consulte a última página deste manual do utilizador.

### DESLOCAÇÃO E TRANSPORTE

1. É necessário um mínimo de 2 pessoas para deslocar o trampolim. Espalhem-se à volta da estrutura, levantem ligeiramente o trampolim e desloquem-no até à localização pretendida
2. Para uma deslocação mais longa com transporte em viatura, o trampolim deverá ser desmontado na íntegra. Consulte as instruções de montagem e siga todas as etapas, começando pelo fim. A desmontagem das molas é uma operação delicada que só deve ser efetuada com a ferramenta fornecida.

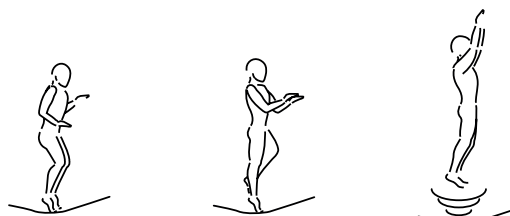
## APRESENTAÇÃO

Deve dominar o salto de base e a técnica de paragem antes de tentar outro salto.

### INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

#### O SALTO DE BASE

1. Comece na posição de pé, com os pés afastados à largura dos ombros, cabeça direita e os olhos dirigidos para a tela de ressalto.
2. Balance os braços de frente para trás, num movimento circular.
3. Salte empurrando com a ponta dos pés.
4. Mantenha os pés ligeiramente afastados no momento do ressalto.
5. Para parar, dobre os joelhos no momento de contacto dos pés com a tela.



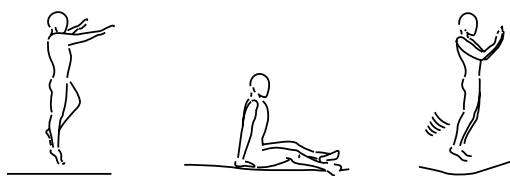
#### O SALTO SOBRE OS JOELHOS

1. Comece por um salto de base.
2. Aterre sobre os joelhos mantendo as costas direitas.
3. Use os braços para manter o equilíbrio.
4. Retome a posição do salto de base.



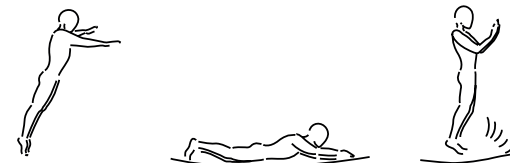
#### O SALTO SOBRE AS NÁDEGAS

1. Aterre em posição sentada.
2. Coloque as mãos no tapete à altura das ancas.
3. Empurre com as mãos braços para retomar a posição de pé.



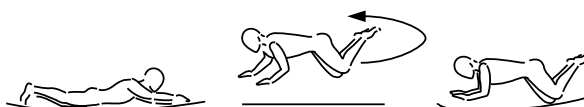
#### O SALTO VENTRAL

1. Comece por um salto pequeno.
2. Aterre de barriga com os braços esticados à sua frente.
3. Empurre com os braços para retomar a posição de pé.



#### O SALTO A 180°

1. Comece por um salto ventral.
2. Empurre com a mão e o braço esquerdo ou direito (depende do lado para o qual pretende virar).
3. Mantenha a cabeça e os ombros na mesma direção e mantenha-se paralelo ao tapete.
4. Aterre em posição inclinada e retome a posição de pé empurrando com as mãos e os braços.



## GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS oferece uma garantia para este produto, em condições normais de utilização, de 5 anos para a estrutura e de 2 anos para as outras peças, a contar a partir da data de compra constante no recibo de compra.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da.

*Esta garantia não se aplica no caso de:*

- Danos causados no decorrer do transporte
- Montagem incorreta
- Utilização incorreta ou utilização anómala
- Manutenção incorreta
- Reparações efetuados por técnicos não-autorizados pela DOMYOS
- Utilização fora do âmbito privado
- Danos relacionados com as condições meteorológicas

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país da compra.

Para beneficiar da garantia sobre o seu produto, consulte a última página deste manual do utilizador.

PT

Wybrałeś produkt marki DOMYOS i dziękujemy Ci za okazane zaufanie.

Niezależnie od tego czy jesteś początkującym czy zaawansowanym sportowcem DOMYOS jest Twoim sprzymierzeńcem w zakresie dbania o formę czy rozwijania swej kondycji fizycznej. Nasze zespoły wkładają duży wysiłek w tworzenie najlepszych produktów. Jeśli mimo wszystko mają Państwo uwagi, sugestie lub pytania, pozostajemy do Państwa dyspozycji na stronie DOMYOS.COM. Znajdziesz tam także wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz, w razie potrzeby, pomoc.

## OPIS

Uprawianie skoków na trampolinie umożliwia ćwiczenie mięśni kończyn dolnych, wytrzymałości, poczucia równowagi oraz koordynacji ruchów.

Trampolina jest przeznaczona wyłącznie dla dzieci w wieku powyżej 6 lat oraz osób dorosłych.

## INSTRUKCJA OBSŁUGI

Należy dokładnie przeczytać instrukcję i zachować ją do wykorzystania w przyszłości.

### WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA :

1. Uwaga. Maksymalna waga użytkownika: 130 kg (286,6 lbs)
2. Uwaga. Produkt jest przeznaczony do użycia na wolnym powietrzu.
3. Uwaga. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego.
4. Uwaga. Nie nadaje się dla dzieci w wieku poniżej 3 lat. Ryzyko zadławienia.
5. Minimalny zalecany wiek użytkownika: 6 lat
6. Uwaga. Z produktu nie może korzystać równocześnie więcej, niż jeden użytkownik. Ryzyko zderzenia.
7. Uwaga. Produkt powinien być używany wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.
8. Uwaga. Nie należy wykonywać skoków niebezpiecznych. Wylądowanie na głowie lub karku może być przyczyną odniesienia poważnych obrażeń, a nawet śmierci.
9. Uwaga. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zawsze zamknąć siatkę.
10. Uwaga. Siatka powinna być wymieniana na nową co 3 lata.
11. Uwaga. Nie należy korzystać z trampoliny, kiedy materiał odbicia jest mokry.
12. Uwaga. Przed rozpoczęciem skoków należy opróżnić kieszenie z wszelkiego rodzaju przedmiotów i nie trzymać niczego w rękach.
13. Uwaga. Należy zawsze wykonywać skoki w środkowej części trampoliny.
14. Uwaga. Nie jeść podczas wykonywania skoków.
15. Uwaga. Nie zeskakiwać z trampoliny.
16. Uwaga. Nie należy korzystać z produktu przez dłuższy czas bez przerwy. Należy w regularnych odstępach czasu robić przerwy.
17. Trampolina nie jest przeznaczona do zakopania w ziemi
18. Trampolina musi zostać ustawiona na stabilnym, płaskim i poziomym podłożu, w odległości co najmniej 2 metrów od jakichkolwiek konstrukcji lub elementów, które mogą stanowić przeszkody (ogrodzenie, garaż, dom, gałęzie drzew, sznury na bieliznę, przewody elektryczne itp.).
19. Nie należy ustawiać trampoliny na powierzchni betonowej, asfaltowej lub wykonanej z jakiegokolwiek twardego materiału, ani też w pobliżu wyposażenia innego rodzaju (nadmuchiwane baseny, huśtawki, zjeżdżalnie, ściany do wspinaczki itp.).
20. Jakiegokolwiek modyfikacje produktu mogą być przeprowadzane jedynie zgodnie z zaleceniami producenta.
21. Należy uważać, aby żadne przedmioty lub osoby nie mogły znajdować się pod trampoliną.
22. Nie pozostawiać pod trampoliną lub w jej pobliżu żadnych przedmiotów ostrych bądź niebezpiecznych.
23. Upewnić się, że miejsce ustawienia trampoliny jest w wystarczający sposób oświetlone.
24. Trampoliny do użytku rozrywkowego nie mogą być wykorzystywane w celach profesjonalnych.
25. Zabronione jest wykonywanie jakichkolwiek innych skoków, niż opisane w tej instrukcji obsługi.
26. Z trampoliny nie powinny korzystać kobiety w ciąży oraz osoby cierpiące na nadciśnienie lub choroby układu krążenia.
27. Z trampoliny nie powinny korzystać osoby pozostające pod wpływem alkoholu, substancji odurzających lub leków.
28. Nie palić podczas korzystania z trampoliny.
29. Nie wskakiwać umyślnie na siatkę.
30. Nie mocować do siatki jakichkolwiek przedmiotów, które nie zostały zatwierdzone przez firmę DOMYOS.
31. Nasze siatki są przeznaczone wyłącznie do użycia w połączeniu z trampolinami DOMYOS.
32. Nie nosić zbyt luźnej odzieży.
33. Należy spać długie włosy.
34. Kiedy powietrze jest suche, częste pocieranie o materiał trampoliny lub siatkę może spowodować wytworzenie elektryczności statycznej. Zjawisko to nie stanowi żadnego zagrożenia dla użytkownika. Aby ograniczyć to zjawisko, należy:
  - Należy nosić obuwie.
  - Unikać zbyt częstego dotykania siatki.
  - Nie należy nosić odzieży syntetycznej lub wełnianej.
36. Przed przystąpieniem do programu ćwiczeń należy sprawdzić swój stan zdrowia u lekarza. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat lub mających problemy ze zdrowiem.
37. Firma DOMYOS nie ponosi żadnej odpowiedzialności w przypadku odniesienia jakichkolwiek obrażeń lub szkód wyrządzonych osobom trzecim, bądź też strat majątkowych spowodowanych nieprawidłowym korzystaniem z produktu.
38. Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zaleceniach obsługi.
39. W razie odczucia bólu lub zawrotów głowy należy natychmiast zaprzestać korzystania z produktu, odпочząć i skontaktować się z lekarzem.

### KONSERWACJA

Opisane poniżej czynności kontrolne powinny być wykonywane na początku każdego sezonu oraz w regularnych odstępach czasu podczas jego trwania. Brak przeprowadzania obowiązkowych czynności kontrolnych może być przyczyną odniesienia poważnych obrażeń.

1. Sprawdzić, czy wszystkie śruby są zamocowane prawidłowo i w razie potrzeby dokręcić je.
2. Sprawdzić, czy wszystkie sprężyny znajdują się w doskonałym stanie i nie istnieje ryzyko ich wypadnięcia podczas korzystania z produktu.
3. Sprawdzić, czy sprężyny są zabezpieczone okrągłą osłoną.
4. Sprawdzić, czy osłony śrub oraz wszelkich innych ostrych elementów znajdują się na swoich miejscach i, w razie konieczności, wymienić je na nowe.
5. Sprawdzić sznurek mocujący siatkę. Ryzyko uduszenia.
6. Sprawdzić, czy siatka, materiał trampoliny oraz elementy zabezpieczające znajdują się w dobrym stanie i mogą wytrzymać ciężar użytkownika. Czynniki takie jak bezpośrednio padające promienie słoneczne, deszcz, śnieg oraz ekstremalne temperatury mogą spowodować zmniejszenie wytrzymałości tych komponentów. W razie konieczności należy wymienić je na nowe.
7. Nie używać w podczas silnego wiatru i zabezpieczyć trampolinę.
8. Silny wiatr może przemieszczać trampolinę. W takich warunkach, należy przede wszystkim zabezpieczyć trampolinę poprzez demontaż dolnej części elastycznej i siatki, aby zmniejszyć podatność na działanie wiatru. System mocowania do ziemi jest dostępny w sklepie.
9. W niektórych krajach występujące w okresie zimowym opady śniegu i bardzo niskie temperatury mogą spowodować uszkodzenie trampoliny. Zalecamy demontowanie siatki, materiału trampoliny oraz elementów zabezpieczających i przechowywanie ich w pomieszczeniu pod dachem.
10. Siatka, materiał trampoliny i elementy zabezpieczające powinny być wymieniane co 3 lata.
11. Wszelkie elementy, które zostały uszkodzone, powinny być wymieniane na nowe zgodnie z zaleceniami producenta.
12. Dane adresowe serwisu naprawczego zostały zamieszczone na ostatniej stronie tej instrukcji obsługi.

### PRZENOSZENIE I TRANSPORT

1. Trampolina powinna być przenoszona przez co najmniej 2 osoby. Należy stanąć w równych odstępach dookoła konstrukcji, delikatnie podnieść trampolinę i przenieść ją w nowe miejsce.
2. Jeżeli trampolina ma być przewożona samochodem na większą odległość, należy zdemontować ją całkowicie. W tym celu należy wykonać w odwrotnej kolejności wszystkie czynności opisane w instrukcji montażu. Demontaż sprężyn stanowi czynność szczególnie delikatną, która może być wykonywana jedynie za pomocą dostarczonego w zestawie specjalnego narzędzia.

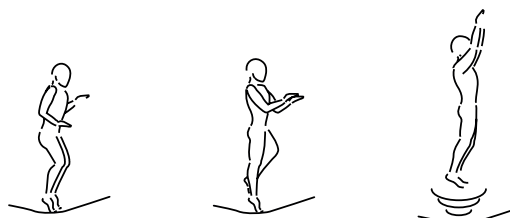
## OPIS

Użytkownik musi opanować skok podstawowy oraz technikę zatrzymywania się przed rozpoczęciem wykonywania jakichkolwiek innych skoków.

## INSTRUKCJA OBSŁUGI

### SKOK PODSTAWOWY

1. Stać na trampolinie ze stopami rozłożonymi na szerokość odpowiadającą ramionom, trzymając głowę prosto i patrząc w kierunku materiału odbicia.
2. Wykonać wymach ramion ruchem okrężnym z przodu do tyłu.
3. Wskoczyć w górę, naciskając na czubki stóp.
4. W chwili odbicia stopy powinny być lekko rozchylone.
5. Aby zatrzymać się, należy ugiąć kolana w chwili kontaktu stóp z materiałem trampoliny.



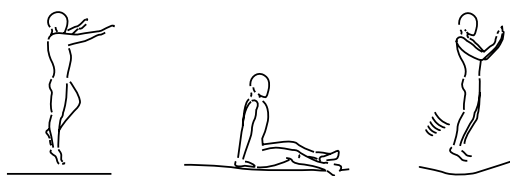
### SKOK NA KOLANA

1. Rozpocząć od skoku podstawowego.
2. Wylądować na kolanach z plecami wyprostowanymi.
3. Utrzymywać równowagę za pomocą ramion.
4. Powrócić do pozycji skoku podstawowego.



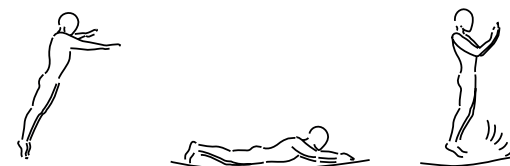
### SKOK NA POŚLADKI

1. Wylądować w pozycji siedzącej.
2. Ułożyć ręce na trampolinie na wysokości bioder.
3. Odepchnąć się rękami, aby powrócić do pozycji stojącej.



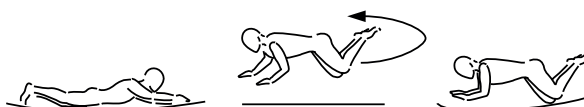
### SKOK NA BRZUCH

1. Rozpocząć od niewielkiego skoku.
2. Wylądować na brzuchu z ramionami wyprostowanymi przed siebie.
3. Odepchnąć się za pomocą ramion, aby powrócić do pozycji stojącej.



### SKOK Z OBROTEM O 180°

1. Rozpocząć od skoku na brzuch.
2. Odepchnąć się ręką i ramieniem lewym lub prawym (w zależności od kierunku, w którym chcemy wykonać obrót).
3. Należy utrzymywać głowę i ramiona skierowane w tę samą stronę i przez cały czas pozostawać w pozycji równoległej do trampoliny.
4. Wylądować w pozycji nachylonej, a następnie powrócić do pozycji stojącej, odpychając się rękami i ramionami.



## GWARANCJA HANDLOWA

DOMYOS udziela gwarancji na produkt, dla normalnych warunków użytkowania, na okres 5 lat dla konstrukcji i 2 lat na inne części, licząc od daty zakupu, zgodnie z datą na paragonie.

Zobowiązania DOMYOS w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem DOMYOS.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Nieprawidłowego montażu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji firmy DOMYOS
- Wykorzystania do innych celów, niż do użytku prywatnego
- Odporność na działanie czynników atmosferycznych

Ta gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji stanowiących prawem obowiązującym w kraju zakupu.

Aby skorzystać z gwarancji na produkt, należy zapoznać się z informacjami zamieszczonymi na ostatniej stronie instrukcji użytkownika.

PL

Ön egy DOMYOS márkájú terméket választott, és köszönjük bizalmát.

Akár kezdő, akár magas szintű sportoló, a DOMYOS az Ön szövetségese fizikai kondíciójának megtartásában vagy fejlesztésében. Munkatársaink folyamatosan arra törekszenek, hogy a legjobb termékeket állítsák elő. Ha mégis észrevételei, javaslatai vagy kérdései vannak, DOMYOS.COM honlapunkon kíváncsian várjuk véleményüket. Honlapunkon edzéseikhez tanácsokat, szükség esetén pedig segítséget is találhat.

## BEMUTATÁS

A trambulín használata lehetővé teszi az alsó végtagok erősítését, az állóképesség, egyensúlyérzék és a koordináció fejlesztését.

Ez a trambulín 6 évesnél idősebb gyermekek és felnőttek számára alkalmas.

## HASZNÁLATI TÁJÉKOZTATÓ

Olvassa el figyelmesen, és őrizze meg későbbi tájékozódásra.

### ELŐVIGYÁZATOSSÁG A HASZNÁLAT SORÁN :

1. Figyelem! A felhasználó maximális testsúlya: 130 kg (286,6 lbs)
2. Figyelem! Csak kültéri használatra.
3. Figyelem! Kizárólag családi használatra.
4. Figyelem. Nem alkalmas 3 éven aluli gyermekek számára. Fulladásveszély.
5. Ajánlott minimális életkor: 6 év
6. Figyelem! Egyszerre csak egy személy használhatja. Ütközésveszély.
7. Figyelem! Használata csak felnőtt felügyelete mellett ajánlott.
8. Figyelem! Ne szaltózzon. A fejre vagy tarkóra érkezés súlyos, akár halálos sérüléseket okozhat.
9. Figyelem! Ugrálás előtt mindig zárja le a hálót.
10. Figyelem! 3 évente cserélje ki a hálót.
11. Figyelem! Ne használja a trambulint akkor, ha az ugrófelület vizes.
12. Figyelem! Ugrálás előtt győződjön meg róla, hogy a zsebei üresek és a kezei szabadok.
13. Figyelem! Mindig az ugrófelület közepén ugráljon.
14. Figyelem! Ne egyen ugrálás közben.
15. Figyelem! A trambulínról ne szálljon le ugrással.
16. Figyelem! Folyamatosan ne használja sokáig. Tartson rendszeres szüneteket.
17. A trambulint nem szabad beásni a földbe, nem úgy tervezték.
18. Helyezze a trambulint stabil, sima és vízszintes felületre, legalább 2 méterre minden olyan építménytől vagy tárgytól, ami akadályt képezhet (kerítés, garázs, ház, faágak, szárítókötél, elektromos vezeték stb.).
19. Ne tegye a trambulint betonra, aszfaltra vagy egyéb kemény felületre, továbbá nem kompatibilis berendezések közelébe (felfújható medence, hinta, csúszda, sziklamászó fal stb.).
20. Minden módosítást a gyártó által megadott útmutatások szerint kell végrehajtani.
21. Ügyeljen arra, semmilyen tárgy vagy személy ne legyen a trambulín alatt.
22. Ne hagyjon éles vagy veszélyes tárgyakat a trambulínon, alatta vagy közelében.
23. Ellenőrizze, hogy az ugráló terület megvilágítása elegendő-e.
24. A kedvtelésből használt trambulínok nem hivatásszerű használatra készültek.
25. A kézikönyvben leírtakon kívül más ugrásokat végrehajtani tilos.
26. Ne használja a trambulint terhesség, magas vérnyomás vagy szív- és érrendszeri betegségek esetén.
27. Ne használja a trambulint alkohol, kábítószer vagy gyógyszerek hatása alatt.
28. Ne dohányozzon ugrálás közben.
29. Ne ugorjon szándékosan a hálóba.
30. Csak a DOMYOS által jóváhagyott tárgyakat akasszon a hálóra.
31. Hálóink kizárólag a DOMYOS trambulínokhoz készültek.
32. Ne viseljen bő ruházatot.
33. Vegye le az összes ékszerét.
34. Kösse össze a haját.
35. Száraz levegőben az ugrófelület ismételt súrlódása statikus elektromosságot hozhat létre. Ez a jelenség semmilyen veszélyt nem jelent a felhasználó számára. A jelenség mérséklésére:
  - Ellenőrizze, hogy a trambulín váza érintkezik-e a földdel. Szükség esetén egy elektromos vezetővel leföldelheti a vázat.
  - Lehetőleg ne érjen gyakran a hálóhoz.
  - Kerülje a műszálás vagy gyapjú öltözéket.
36. Ellenőriztesse fizikai állapotát kezelőorvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletieknek, vagy ha előzőleg voltak egészségi problémái.
37. A Domyos minden felelősséget elhárít személyi sérülésre vagy vagyoni kárra vonatkozó reklamációk esetén, ha azok a terméknek a vásárló vagy más személy általi helytelen használatából következtek be.
38. A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően ismeri a biztonsági előírásokat.
39. Ha fájdalmat érez, vagy szédül, azonnal hagyja abba az ugrálást, pihenjen és forduljon orvoshoz.

### KARBANTARTÁS

Az alábbi ellenőrzéseket minden szezon kezdetén, a szezon teljes időtartama alatt pedig rendszeres időközönként el kell végezni. Ennek az előírásnak a be nem tartása súlyos sérülésekhez vezethet.

1. Ellenőrizze a csavarok szorítását, szükség esetén húzza meg őket.
2. Ellenőrizze a rugók állapotát, hogy nem akadhatnak-e ki ugrálás közben.
3. Ellenőrizze, hogy a takarók teljesen lefedik-e a rugókat.
4. Ellenőrizze, hogy a csavarok és egyéb éles alkatrészek védői helyükön vannak-e és cserélje ki őket szükség esetén.
5. Ellenőrizze a hálót tartó zsinórt. Fulladásveszély.
6. Ellenőrizze a háló, az ugrófelület és a védőfelszerelések állapotát és azt, hogy alkalmasak-e a használó testsúlyára. A napsütés, eső, hó és a szélsőséges hőmérsékletek meggyengítik ezeket az alkatrészeket. Szükség esetén cserélje ki őket.
7. FIGYELMEZTETÉS! -Ne használja erős szélben és rögzítse megfelelően.
8. Az erős szél felkaphatja a trambulint. Fokozottan szeles időjárás esetén biztosítsa ki a trambulint az ugrófelület és a háló eltávolításával, ezzel is csökkentve az elsodródás veszélyét. Az áruházból rögzítőhorgony szettet is vásárolhat a trambulín rögzítéséhez.
9. Egyes országokban télen a hó és a nagyon alacsony hőmérséklet tönkretelheti a trambulint. Azt javasoljuk, hogy szerelje le a hálót, az ugrófelületet és a védőfelszereléseket, és tárolja őket fedett helyen.
10. A hálót, ugrófelületet és a védőfelszereléseket ajánlott 3 évente kicserélni.
11. Minden hibás alkatrészt a gyártó előírásainak megfelelően kell kicserélni.
12. Ennek a tájékoztatónak az utolsó oldalán találja az ügyfélszolgálat elérhetőségeit.

### ÁTHELYEZÉS ÉS SZÁLLÍTÁS

1. Legalább 2 személyre van szükség a trambulín áthelyezéséhez. Álljanak egymással szemben a váz mellé, emeljék fel kissé a trambulint és vigyék a kívánt helyre.
2. Ha nagyobb távolságra helyezi át és autóval szállítja, a trambulint teljesen szét kell szerelni. Olvassa el a szerelési útmutatót és kövesse a lépéseket a végéről kezdve. A rugók szétszerelése kényes művelet, amit csak a mellékelt szerszámmal szabad elvégezni.

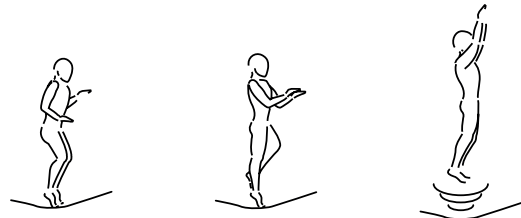
## BEMUTATÁS

Mielőtt bármilyen más ugrással próbálkozna, tudnia kell az alapugrást és a megállást.

## HASZNÁLATI TÁJÉKOZTATÓ

### AZ ALAPUGRÁS

1. Kezdje álló helyzetben, vállszélességig szétvetett lábakkal, egyenes fejjel, a tekintetét tartsa az ugrófelületen.
2. Lengesse karjait előre-hátra körkörös mozdulatokkal.
3. Ugrás közben a lábujjhegyen rugaszkodjon el.
4. A visszapattanáskor tartsa kissé szétvetve a lábait.
5. A megálláshoz hajlítsa be a térdeit, amikor a lába az ugrófelülethez ért.



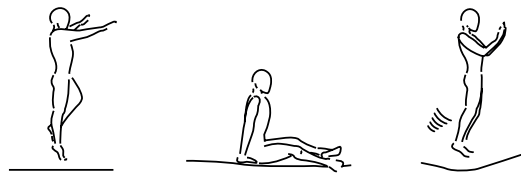
### UGRÁS TÉRDEN

1. Kezdje egy alapugrással.
2. Érkezzen vissza térdre, tartsa egyenesen a hátát.
3. Használja karjait az egyensúlyának megtartására.
4. Álljon vissza az alapugrás testhelyzetbe.



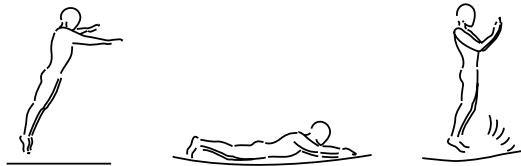
### UGRÁS FENÉKRE

1. Ülő testhelyzetben érkezik vissza.
2. Tegye a kezeit az ugrószőnyegre, csípőmagasságban.
3. A kezeire támaszkodva álljon fel.



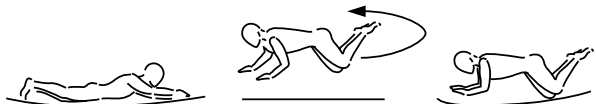
### UGRÁS HASRA

1. Kezdje egy kis ugrással.
2. A hasára érkezen vissza, maga előtt kinyújtott karokkal.
3. A kezeire támaszkodva álljon fel.



### A 180°-OS UGRÁS

1. Kezdje egy hasra ugrással.
2. Tolja magát a kezével és a bal vagy jobb karjával (attól függ, hogy melyik oldalra szeretne fordulni).
3. Tartsa a fejét és a vállait azonos irányba és maradjon párhuzamos az ugrószőnyeggel.
4. Ferde testhelyzetben érkezik vissza, a kezére és karjára támaszkodva álljon fel.



## KERESKEDELMI GARANCIA

Rendeltetészerű használat esetén a DOMYOS a vásárlás napjától – azaz a vásárlást igazoló számlán látható dátumtól – számított 5 év garanciát vállal a vázszerkezetre s 2 év garanciát a trambulín egyéb részeire.

A DOMYOS ennek a garanciavállalásnak a keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről a DOMYOS saját belátása szerint dönt.

A garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:

- Szállítási sérülések
- Hibás összeszerelés
- Rossz vagy helytelen használat
- Rossz karbantartás
- A DOMYOS által el nem ismert szervizben végzett javítások
- Nem magánjellegű használat
- Időjárási tényezők okozta károsodások

Ez a kereskedői garancia nem zárja ki a vásárlás országában hatályos törvényes garancia alkalmazását.

A garancia igénybeviteléhez tekintse meg a használati útmutató utolsó oldalán lévő táblázatot.

HU

Ați ales un produs al mărcii DOMYOS, iar noi vă mulțumim pentru încrederea acordată.

Chiar dacă sunteți începător sau sportiv profesionist, DOMYOS este aliatul dumneavoastră în încercarea de a rămâne în formă sau de a vă dezvolta condiția fizică. Echipele noastre se străduiesc în permanență să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Dacă aveți totuși remarce, sugestii sau întrebări, noi vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru DOMYOS.COM. Tot aici veți putea găsi recomandări pentru efectuarea antrenamentelor și asistență în caz de nevoie.

## PREZENTARE

Săritul la trambulină vă permite să vă dezvoltați mușchii membrilor inferioare, rezistența, echilibrul și capacitatea de coordonare.

Această trambulină este recomandată copiilor care au depășit vârsta de 6 ani, dar și adulților.

## INSTRUCIUNI DE UTILIZARE

**Citiți cu atenție aceste instrucțiuni și păstrați-le pentru a le consulta ulterior.**

### PREVEDERI DE UTILIZARE :

1. Atenție. Greutatea maximă a utilizatorului: 130 kg (286,6 lbs)
2. Atenție. Produsul este destinat utilizării în exterior.
3. Atenție. Produsul este conceput pentru a fi folosit în familie.
4. Atenție. Nu se adresează copiilor cu vârsta sub 3 ani. Risc de strangulare.
5. Vârsta minimă recomandată a utilizatorului: 6 ani
6. Atenție. Trambulina va fi folosită de un singur utilizator. Există riscul de ciocnire.
7. Atenție. Produsul va fi folosit sub supravegherea unui adult.
8. Atenție. Nu faceți salturi periculoase. O aterizare în cap sau pe ceafă poate conduce la accidente grave, chiar mortale.
9. Atenție. Închideți întotdeauna plasa de siguranță înainte de a începe exercițiile.
10. Atenție. Înlocuiți plasa de siguranță o dată la 3 ani.
11. Atenție. Nu utilizați trambulina atunci când pânza elastică este umedă.
12. Atenție. Asigurați-vă că aveți buzunarele goale și mâinile libere înainte de a începe exercițiile.
13. Atenție. Efectuați salturile întotdeauna în centrul pânzei elastice.
14. Atenție. Nu mâncați în timp ce efectuați salturile.
15. Atenție. Nu ieșiți de pe trambulină atunci când săriți.
16. Atenție. Limitați durata de folosire continuă a trambulinei. Faceți pauze regulate.
17. Trambulina nu este destinată să fie îngropată în sol
18. Poziționați trambulina pe o suprafață stabilă, plană și orizontală, la cel puțin 2 metri de orice altă structură sau element care poate reprezenta un obstacol (gard, garaj, casă, crengi de copac, sârme, cabluri electrice, etc.).
19. Nu poziționați trambulina pe beton, gudron sau pe orice alt tip de suprafață dură, nici în vecinătatea altor instalații necompatibile (piscine gonflabile, balansoare, tobogane, pereți pentru câțărare, etc.).
20. Orice modificare trebuie să fie efectuată în conformitate cu instrucțiunile prevăzute de producător.
21. Asigurați-vă că niciun obiect și nicio persoană nu se află sub trambulină.
22. Nu lăsați niciun obiect ascuțit sau periculos pe, sub sau în vecinătatea trambulinei.
23. Asigurați-vă că zona de practică este luminată îndeajuns.
24. Trambulinele destinate practicii ocazionale nu sunt trambuline destinate utilizării profesionale.
25. Este interzisă executarea unor salturi diferite de cele descrise în acest manual de utilizare.
26. Nu folosiți trambulina în cazul în care sunteți însărcinată sau în cazul în care suferiți de hipertensiune sau de boli cardiovasculare.
27. Nu folosiți trambulina sub influența alcoolului, a drogurilor sau a medicamentelor.
28. Nu fumați în timp ce efectuați exerciții la trambulină.
29. Nu săriți spre plasa de siguranță în mod voit.
30. Nu agățați în plasa de siguranță niciun obiect care nu este autorizat de DOMYOS.
31. Plasele noastre de siguranță sunt concepute exclusiv pentru trambulinele DOMYOS.
32. Nu purtați haine largi.
33. Vă recomandăm să nu purtați bijuterii în timp ce săriți la trambulină.
34. Vă recomandăm să vă prindeți părul.
35. Atunci când aerul este uscat, frecarea repetată pe pânza elastică sau pe plasa de siguranță poate duce la apariția fenomenului de electricitate statică. Acest fenomen nu reprezintă niciun risc pentru utilizator. Pentru a limita acest fenomen:
  - Verificați dacă structura trambulinei este în contact cu pământul. În cazul în care este necesar, puteți folosi un conductor electric pentru a conecta întreaga structură la pământ.
  - Evitați contactul repetat cu plasa de siguranță.
  - Evitați să purtați haine sintetice sau din lână.
36. Verificați-vă starea de sănătate la medicul dumneavoastră curant. Acest lucru este cu atât mai important dacă aveți peste 35 de ani sau dacă ați mai avut anterior probleme de sănătate.
37. DOMYOS este exonerat de orice responsabilitate în ceea ce privește plângerile pentru leziunile sau pentru daunele care afectează o a treia persoană sau bunuri și care au drept cauză o utilizare defectuoasă a produsului.
38. Îi revine proprietarului obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate prevederile de întreținere.
39. Dacă resimțiți o durere sau dacă ați amețit, încetați imediat exercițiile, odihniți-vă și consultați medicul.

### ÎNTREȚINEREA PRODUSULUI

**Verificările menționate în cele ce urmează trebuie să fie efectuate la începutul fiecărui anotimp și la intervale regulate pe parcursul unui anotimp. Nerespectarea acestei obligații de verificare poate conduce la accidente grave.**

1. Asigurați-vă că toate șuruburile sunt strânse în mod corect și fixați-le din nou dacă acest lucru este necesar.
2. Verificați dacă arcurile sunt în stare bună de funcționare și nu riscă să se desprindă în timpul exercițiilor.
3. Verificați dacă banda de protecție circulară acoperă arcurile.
4. Verificați dacă elementele de protecție pentru șuruburi, precum și alte elemente contondente sunt la locul lor și înlocuiți-le dacă acest lucru este necesar.
5. Verificați șnurul de menținere a plasei de siguranță. Risc de strangulare.
6. Verificați dacă plasa de siguranță, pânza elastică și elementele de protecție sunt în stare bună de funcționare și pot suporta greutatea utilizatorului. Razele de soare, ploaia, zăpada și temperaturile extreme pot reduce rezistența acestor componente. Vă recomandăm să le înlocuiți în cazul în care acest lucru este necesar.
7. AVERTISMENT! -A nu se utiliza în condiții de vânt puternic și a se ancora trambulina.
8. Trambulina dvs. poate fi antrenată în aer în cazul vânturilor puternice. În aceste condiții, trebuie să asigurați trambulina prin demontarea pânzei de sărituri și a plasei pentru a reduce priza vântului. Un sistem de prindere la sol este disponibil în magazin.
9. În anumite țări, pe timp de iarnă, zăpada și temperaturile foarte joase pot deteriora trambulina. Vă recomandăm să demontați plasa de siguranță, pânza elastică și elementele de protecție și să le depozitați în interior.
10. Înlocuiți plasa de siguranță, pânza elastică și elementele de protecție o dată la 3 ani.
11. Orice element defect trebuie înlocuit, în conformitate cu instrucțiunile prevăzute de producător.
12. Pentru a contacta serviciul post-vânzare, consultați ultima pagină a acestui manual de utilizare.

### DEPLASAREA ȘI TRANSPORTUL APARATULUI

1. Este nevoie de minim 2 persoane pentru a deplasa trambulina. Poziționați-vă în jurul structurii, ridicați ușor trambulina și deplasați-o până la locul dorit.
2. Pentru o deplasare mai amplă cu ajutorul mașinii, trambulina va trebui să fie demontată în întregime. Consultați instrucțiunile de montare și urmați toate etapele, începând cu sfârșitul. Demontarea arcurilor este o operațiune delicată care nu va fi efectuată decât cu ajutorul unui instrument care este furnizat odată cu aparatul.

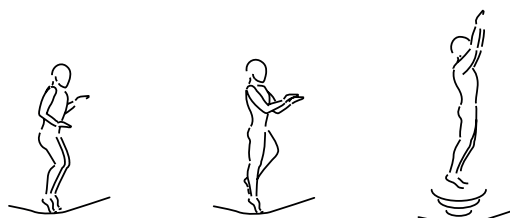
## PREZENTARE

Trebuie să stăpâniți saltul de bază și tehnica de oprire înainte de a începe să efectuați sărituri.

## INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

### SALTUL DE BAZĂ

1. Începeți din poziție verticală, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, cu capul drept și cu privirea îndreptată spre pânza elastică.
2. Balansați brațele din față în spate, printr-o mișcare circulară.
3. Săriți prin împingerea corpului cu ajutorul vârfurilor picioarelor.
4. Mențineți picioarele ușor depărtate în momentul în care efectuați saltul.
5. Pentru a vă opri, îndoiți genunchii în momentul în care picioarele ating pânza.



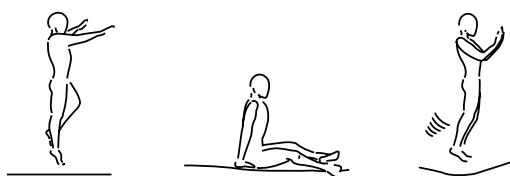
### SALTUL PE GENUNCHI

1. Începeți printr-un salt de bază.
2. Aterizați pe genunchi, menținând spatele drept.
3. Utilizați brațele pentru a vă menține echilibrul.
4. Reluați poziția saltului de bază.



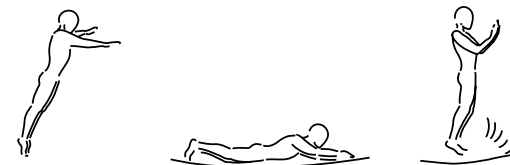
### SALTUL PE FESE

1. Aterizați în poziția șezând.
2. Așezați mâinile pe pânză, la înălțimea soldurilor.
3. Faceți-vă vânt cu mâinile pentru a relua poziția în picioare.



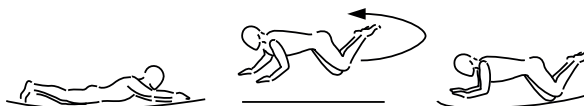
### SALTUL PE BURTĂ

1. Începeți cu un salt mic.
2. Aterizați pe burtă, având brațele întinse în față.
3. Împingeți în brațe pânza pentru a reveni în picioare.



### SALTUL LA 180°

1. Începeți cu un salt pe burtă.
2. Împingeți pânza cu mâna și cu brațul stâng sau drept (în funcție de partea pe care doriți să vă rotiți).
3. Păstrați capul și umerii în aceeași direcție și rămâneți paralel cu pânza.
4. Aterizați în plan înclinat și reveniți în picioare, împingând plasa cu mâinile și brațele.



RO

## GARANȚIE COMERCIALĂ

DOMYOS garantează acest produs, în condiții normale de utilizare, timp de 5 ani pentru structură și 2 ani pentru celelalte piese, începând din momentul achiziției, pe baza datei de pe bonul de casă.

Obligația DOMYOS, în virtutea acestei garanții, se limitează la înlocuirea sau la repararea produsului, la discreția DOMYOS.

Această garanție nu se aplică în caz de:

- Defecțiuni produse în timpul transportului
- Montare incorectă
- Utilizare incorectă sau în afara parametrilor normali
- Întreținere incorectă
- Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de DOMYOS
- Utilizare în afara unui cadru privat
- Pagube legate de condițiile meteorologice

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în țara din care produsul a fost achiziționat. Pentru a beneficia de garanția care se acordă acestui produs, consultați ultima pagină a manualului de utilizare.

Vybrali ste si výrobok značky DOMYOS a my vám ďakujeme za vašu dôveru.

At' už ste začiatočník alebo vrcholový športovec, DOMYOS je vaším partnerom pre udržanie sa vo forme, alebo rozvíjanie vašej fyzickej kondície. Naše tímy sa vždy snažia navrhnúť tie najlepšie výrobky pre vašu potrebu. Ak však máte poznámky, návrhy alebo otázky, sme pripravení počúvať vás na našej webovej stránke DOMYOS.COM. Takisto tam nájdete rady pre cvičenie a podporu v prípade potreby.

## PREDSTAVENIE

Cvičenie na trampolíne umožňuje posilniť svaly dolných končatín, vytrvalosť, zmysel pre rovnováhu a koordináciu

Táto trampolína vyhovuje deťom od 6 rokov a dospelým.

## NÁVOD NA POUŽITIE

Pozorne prečítajte a uschovajte pre neskoršie použitie.

### OPATRENIA PRI POUŽÍVANÍ :

1. Upozornenie. Maximálna hmotnosť užívateľa: 130 kg (286,6 lbs)
2. Upozornenie. Určené pre použitie v exteriéroch.
3. Upozornenie. Vyhradené pre použitie v rodinnom prostredí.
4. Upozornenie. Nevhodné pre deti mladšie než 3 roky. Nebezpečenstvo uskrtenia.
5. Minimálny odporúčaný vek: 6 rokov
6. Upozornenie. Iba jeden užívateľ naraz. Riziko zrážky.
7. Upozornenie. Používajte iba pod dohľadom dospelšej osoby.
8. Upozornenie. Nesnážte sa o nebezpečné skoky. Dopad na hlavu alebo krk môže spôsobiť vážne, dokonca aj smrteľné poranenia.
9. Upozornenie. Pred skákaním sieť vždy zatvorte.
10. Upozornenie. Sieť meňte každé 3 roky.
11. Upozornenie. Trampolínu nepoužívajte, keď je plátno mokré.
12. Upozornenie. Pred skákaním sa uistite sa, že máte prázdne vrecká a voľné ruky.
13. Upozornenie. Skákajte vždy v strede odskokového plátna.
14. Upozornenie. Pri skákaní nejďte.
15. Upozornenie. Z trampolíny nevyskakujte.
16. Upozornenie. Obmedzte dĺžku stálego používania. Robte pravidelné prestávky.
17. Trampolína nie je určená na to, aby sa zapustila do zeme
18. Trampolínu umiestnite na stabilný, rovný a horizontálny povrch, najmenej 2 metre od akejkoľvek inej štruktúry alebo predmetu, ktorý by mohol predstavovať prekážku (ohrada, garáž, dom, vetve stromov, drôty, elektrické vedenie, atď.).
19. Trampolínu neumiestňujte na betón, asfalt alebo iný tvrdý povrch, ani do blízkosti iných nekompatibilných inštalácií (nafukovací bazén, húpačka, kĺzačka, lezecká stena, atď.).
20. Akákoľvek úprava musí byť urobená v súlade s dodanými pokynmi výrobcu.
21. Skontrolujte, že sa pod trampolínu nenachádza žiadna osoba alebo predmet.
22. Na trampolíne alebo v jej blízkosti nepokladajte ostré alebo nebezpečné predmety.
23. Uistite sa, že je miesto dostatočne osvetlené.
24. Trampolíny pre voľný čas nie sú vhodné pre profesionálne použitie.
25. Je zakázané robiť skoky, ktoré nie sú popísané v tejto užívateľskej príručke.
26. Trampolínu nepoužívajte počas tehotenstva, hypertenzie alebo ak trpíte kardiovaskulárnou chorobou.
27. Trampolínu nepoužívajte pod vplyvom alkoholu, drog alebo liekov.
28. Počas skákania nefajčite.
29. Neskákajte zámerne do siete.
30. Na sieť nezavešujte žiadne predmety, ktoré nie sú schválené spoločnosťou DOMYOS.
31. Naše siete sú vyrobené exkluzívne pre trampolíny spoločnosti DOMYOS.
32. Nenoste voľné oblečenie.
33. Pred cvičením si odložte šperky.
34. Stiahnite si vlasy.
35. Keď je vzduch suchý, môže opakovaný dotyk na odskokovom plátne alebo sieťi vytvoriť statickú elektrinu. Tento fenomén nepredstavuje pre užívateľa žiadne riziko. Pre obmedzenie fenoménu:
  - Sa uistite, že je štruktúra trampolíny v kontakte so zemou. V prípade potreby môžete použiť elektrický vodič pre uzemnenie štruktúry.
  - Dajte pozor na opakovaný kontakt so sieťou.
  - Nenoste syntetický alebo vlnený odev.
36. Overte si fyzickú kondíciu u svojho praktického lekára. To je veľmi dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú zdravotné problémy.
37. DOMYOS nenesie žiadnu zodpovednosť v prípade žalôb týkajúcich sa poranení alebo škôd spôsobených tretej osobe alebo na majetku, vzniklých nevhodným používaním výrobka.
38. Vlastník musí zaistiť, aby všetci užívateľia výrobku boli riadne poučení o spôsoboch jeho bezpečného používania.
39. Ak cítite bolesť alebo pociťujete závrat, okamžite prestaňte skákať a obráťte sa na svojho lekára.

## ÚDRŽBA

Nasledujúce kontroly musíte robiť pred začiatkom každej sezóny a v pravidelných intervaloch počas celej sezóny. Nedodržanie týchto povinných kontrol môže byť príčinou vážnych poranení.

1. Skontrolujte, že sú všetky matice riadne utiahnuté a v prípade potreby dotiahnite.
2. Skontrolujte, že sú pružiny v poriadku a nehrozí, že sa počas skákania uvoľnia.
3. Skontrolujte, že kruhová ochrana pokrýva pružiny.
4. Skontrolujte, že sa ochrany matíc a ostatných ostrých prvkov nachádzajú na svojom mieste a v prípade potreby ich vymeňte.
5. Skontrolujte opornú šnúрку siete. Hrozí riziko uskrtenia.
6. Skontrolujte, či sú sieť, odskokové plátno a ochranné prvky v dobrom stave a že znesú hmotnosť užívateľa. Slnéčné lúče, dažď, sneh a extrémne teploty môžu znížiť odolnosť týchto dielov. V prípade potreby ich vymeňte.
7. VAROVANIE! -V prípade silných vetrov trampolínu nepoužívajte a upevnite ju.
8. Vplyvom silného vetra vám môže trampolína uletieť. Za takých podmienok by ste mali trampolínu zaistiť tak, že odpojíte skákaciu podložku a sieť, aby bola trampolína odolná voči náporu vetra. Systém kotvenia k zemi je k dispozícii v predajni.
9. V niektorých krajinách môžu zima, sneh a nízke teploty trampolínu poškodiť. Odporúčame vám sieť, odskokové plátno a ochrany demontovať a uskladniť ich v interiéri.
10. Každé 3 roky je nutné vymeniť sieť, odskokové plátno a ochranné prvky.
11. Akýkoľvek závadný prvok sa musí vymeniť v súlade s pokynmi poskytnutými výrobcom.
12. Ak sa chcete obrátiť na popredajný servis, pozrite si poslednú stránku tejto užívateľskej príručky.

## VERPLAATSEN EN VERVOEREN

1. Pre premiestnenie trampolíny je treba najmenej 2 osôb. Stúpňte si okolo štruktúry, mierne trampolínu nadvihnite a premiestnite ju na požadované miesto.
2. Pre dlhšiu prepravu, napríklad vozidlom, musíte trampolínu celkom demonťovať. Pozrite si montážne pokyny a postupujte podľa uvedených krokov od konca. Demontáž pružín je chúlživý úkon, ktorý môžete robiť iba s dodaným nástrojom.

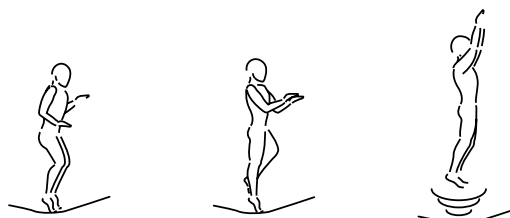
## PREDSTAVENIE

Pred tým, ako začnete s rôznymi skokmi, musíte ovládať základný skok a techniku zastavenia.

### NÁVOD NA POUŽITIE

#### ZÁKLADNÝ SKOK

1. Začnite v polohe stojmo, nohy rozkročené na úrovni ramien, hlava vzpriamená a pozerajte sa na odskokové plátno.
2. Kruhovými pohybmi kývajte rukami dopredu a dozadu.
3. Odražte sa od špičiek a skočte.
4. Pri odskoku majte nohy mierne rozkročené.
5. Pre zastavenie pokrčte kolená v momente kontaktu nôh s plátnom.



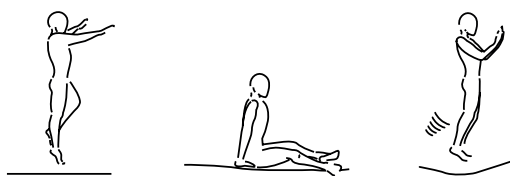
#### SKOK S DOPADOM NA KOLENÁ

1. Začnite základným skokom.
2. Pristaňte na kolenoch a chrbát pritom držte vzpriamený.
3. Pre rovnováhu použite svoje ruky.
4. Vráťte sa do polohy základného skoku.



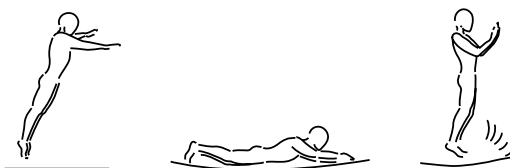
#### SKOK S DOPADOM NA ZADOK

1. Pristaňte v polohe v sede.
2. Položte ruky na plátno v úrovni bedier.
3. Oprite sa o ruky, aby ste sa vrátili do polohy stojmo.



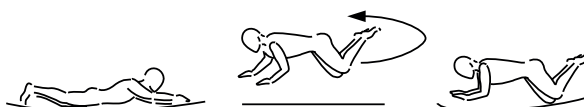
#### SKOK S DOPADOM NA BRUCHO

1. Začnite malým skokom.
2. Pristaňte na brucho s napnutými rukami pred sebou.
3. Oprite sa o ruky, aby ste sa vrátili do polohy stojmo.



#### SKOK O 180°

1. Začnite skokom s dopadom na brucho.
2. Odražte sa od ľavej alebo pravej ruky a ramena (záleží, na ktorú stranu sa chcete obrátiť).
3. Držte hlavu a ramená v tom istom smere a ostatne v zvislej polohe k plátnu.
4. Doskočte v naklonenej polohe a vráťte sa do polohy stojmo pomocou rúk a ramien.



## OBCHODNÁ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje záruku na tento produkt za normálnych podmienok používania, 5 rokov na konštrukciu a 2 roky na ostatné súčasti počnúc dátumom kúpy, pričom sa berie do úvahy dátum na pokladničnom bloku.

Závazok spoločnosti DOMYOS, vyplývajúci z tejto záruky, sa vzťahuje iba na výmenu alebo na opravu výrobku, podľa rozhodnutia spoločnosti DOMYOS.

*Tuto záruku nemožno uplatniť v prípade:*

- Škody spôsobené počas prepravy
- Chybné montáže
- Nesprávneho alebo neštandardného použitia
- Nesprávnej údržby
- Opravy vykonané osobami, ktoré nemajú oprávnenie od spoločnosti DOMYOS
- Použitia mimo súkromné prostredie
- Poškodenia následkom počasia

Táto obchodná záruka nevyklučuje zákonnú záruku aplikovateľnú v krajine, kde bol výrobok zakúpený.

Pre uplatnenie záruky na váš výrobok si preštudujte poslednú stránku tejto užívateľskej príručky.

SK

Vybrali jste si výrobek značky DOMYOS a děkujeme Vám za projevenou důvěru.

At' už jste sportovní začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, DOMYOS je Váš spojenec, chcete-li zůstat ve formě nebo rozvíjet svou tělesnou kondici. Naše týmy se vždy snaží navrhnout pro Vás ty nejlepší výrobky. Pokud však máte i přesto nějaké připomínky, návrhy nebo otázky, jsme Vám k dispozici na našich webových stránkách DOMYOS.COM. Tam najdete rovněž rady pro praktické použití a v případě potřeby i pomoc.

## PŘEDSTAVENÍ

Cvičení na trampolíně umožňuje posilovat svalstvo dolních končetin a rozvíjet vytrvalost, smysl pro rovnováhu a koordinaci.

Tato trampolína je vhodná pro děti od 6 let i pro dospělé.

## NÁVOD K POUŽITÍ

Tento návod si pečlivě přečtěte a uschovejte jej pro pozdější použití.

### BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ :

1. Pozor. Maximální hmotnost uživatele: 130 kg (286,6 lbs)
2. Pozor. Určeno k venkovnímu použití.
3. Pozor. Určeno pouze k rodinnému použití.
4. Pozor. Není vhodné pro děti do 3 let. Nebezpečí uškrcení.
5. Minimální doporučený věk: 6 let
6. Pozor. Výrovek smí používat pouze jedna osoba najednou. Riziko srážky.
7. Pozor. Používejte pouze pod dohledem dospělé osoby.
8. Pozor. Neprovádějte nebezpečné skoky. Dopad na hlavu nebo na týl může vést k vážným až smrtelným zraněním.
9. Pozor. Před začátkem cvičení vždy uzavřete síť.
10. Pozor. Síť každé 3 roky vyměňte.
11. Pozor. Trampolínu nepoužívejte, pokud je plachta mokrá.
12. Pozor. Před cvičením se ujistěte, že máte prázdné kapsy a volné ruce.
13. Pozor. Vždy skákejte uprostřed odrazové plachty.
14. Pozor. Při skákání nejezte.
15. Pozor. Trampolínu neopouštějte pomocí skoku.
16. Pozor. Souvisle na trampolíně cvičte pouze omezenou dobu. Dělejte pravidelné přestávky.
17. Trampolína není určena k připevnění do země.
18. Trampolínu umístěte na stabilní, rovný a vodorovný povrch nejméně 2 metry od jakýchkoli ostatních struktur a prvků, které by mohly představovat překážku (plot, garáž, dům, větve stromu, šňůra na prádlo, elektrické vedení atd.).
19. Trampolínu neumísťujte na beton, štěrku nebo jakýkoli jiný tvrdý povrch, ani do blízkosti ostatních nekompatibilních objektů (nafukovací bazény, houpačky, skluzavky, prolézačky atd.).
20. Jakákoli úprava musí být provedena v souladu s pokyny výrobce dodanými s výrobkem.
21. Zkontrolujte, že se pod trampolínou nenachází žádný předmět ani osoba.
22. Pod či nad trampolínou nebo v její blízkosti nenechávejte žádný ostrý nebo nebezpečný předmět.
23. Ujistěte se, že místo cvičení je dostatečně osvětlené.
24. Trampolíny pro volný čas nejsou trampolíny pro profesionální používání.
25. Je zakázáno provádět jiné skoky než ty popsané v tomto návodu k použití.
26. Trampolínu nepoužívejte během těhotenství nebo v případě vysokého krevního tlaku nebo kardiovaskulárních onemocnění.
27. Trampolínu nepoužívejte pod vlivem alkoholu, drog nebo léků.
28. Během cvičení na trampolíně nekuřte.
29. Záměrně neskákejte do sítě.
30. K síti nepřipevňujte předměty neschválené společností DOMYOS.
31. Naše sítě jsou určeny výlučně pro trampolíny DOMYOS.
32. Nenoste volné oblečení.
33. Před cvičením si sundejte šperky.
34. Sepněte si vlasy.
35. Když je vzduch suchý, opakované tření vůči odrazové plachtě nebo síti může způsobit projevy statické elektřiny. Tento jev pro uživatele nepředstavuje žádné riziko. Pro omezení tohoto jevu:
  - Ujistěte se, že je struktura trampolíny v kontaktu se zemí. V případě potřeby můžete pro spojení struktury se zemí použít elektrický vodič.
  - Vyhnete se opakovanému kontaktu se sítí.
  - Vyhnete se nošení vlněného nebo syntetického oblečení.
36. U vašeho ošetřujícího lékaře si ověřte úroveň vaší kondice. To je velmi důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo pro ty, kteří měli dříve zdravotní problémy.
37. Společnost DOMYOS se zřídka jakékoli odpovědnosti ohledně žalob týkajících se zranění nebo škod způsobených třetí osobě nebo na majetku v důsledku nesprávného používání tohoto výrobku.
38. Vlastník musí zajistit, aby všichni uživatelé výrobku byli řádně poučeni o způsobech jeho bezpečného používání.
39. Pokud pocítíte bolest nebo závrať, okamžitě přestaňte cvičit, odpočiňte si a obraťte se na vašeho lékaře

### ÚDRŽBA

Níže uvedené kontroly musí být provedeny před začátkem každého cvičení a v pravidelných intervalech po celou sezonu. Nesplnění tohoto požadavku kontroly může vést k vážným zraněním.

1. Ujistěte se, že šrouby jsou správně utažené. V případě potřeby je dotáhněte.
2. Ujistěte se, že pružiny jsou nepoškozené a během cvičení neohroží jejich přetržení.
3. Ujistěte se, že pružiny jsou kryty kruhovým chráničem.
4. Ujistěte se, že chrániče šroubů a dalších ostrých prvků jsou na svém místě. V případě potřeby je vyměňte.
5. Zkontrolujte opěrnou šňůru sítě. Riziko uškrcení.
6. Ujistěte se, že síť, odrazová plachta a ochranné prvky jsou v dobrém stavu a dokáží nést váhu uživatele. Sluneční paprsky, déšť, sníh a extrémní teploty snižují odolnost těchto prvků. V případě potřeby je vyměňte.
7. VAROVÁNÍ! -Nepoužívejte ve větrných podmínkách a zajistěte trampolínu proti pohybu.
8. Fouká-li silný vítr, může trampolína odletět. Ve větrných podmínkách zajistěte trampolínu na místě tak, že z ní vyjmete odrazovou podložku a síť, sniží se tím opěrná plocha pro vítr. Na prodejně je k dispozici systém k připevnění na zem.
9. V některých zemích mohou vaši trampolínu během zimního období zničit velmi nízké teploty a sníh. Doporučujeme vám demontovat síť, odrazovou plachtu a ochranné prvky a uložit je v interiéru.
10. Síť, odrazovou plachtu a ochranné prvky vyměňujte každé 3 roky.
11. Každý vadný prvek musí být vyměněn v souladu s pokyny výrobce dodanými s výrobkem.
12. Kontakt na záruční servis naleznete na poslední straně tohoto návodu k používání.

### PŘENÁŠENÍ A PŘEPRAVA

1. Pro přemístění trampolíny je zapotřebí alespoň 2 osob. Rozmístěte se kolem struktury, trampolínu mírně nadzvedněte a přemístěte ji na požadované místo.
2. Při přemístění na delší vzdálenost za použití přepravy vozidlem musí být trampolína zcela demontovaná. Použijte pokyny pro montáž a postupujte opačně, od konce po začátek. Demontáž pružin je náročnou operací, kterou lze provádět pouze pomocí dodaného nástroje.

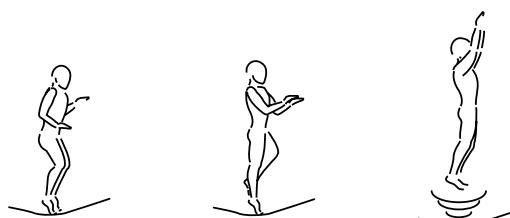
## PŘEDSTAVENÍ

Předtím, než se začnete pokoušet o další typy skoků, musíte zvládnout základní skok a techniku zastavení.

### NÁVOD K POUŽITÍ

#### ZÁKLADNÍ SKOK

1. Začněte pozicí ve vzpřímené pozici, nohy v šířce ramen, hlava zpřímá, oči hledí na odrazovou plachtu.
2. Houpejte pažemi zepředu dozadu v kruhovém pohybu.
3. Skákejte pomocí odrazů špiček nohou.
4. V okamžiku odrazu udržujte nohy mírně roztažené.
5. Pro zastavení v okamžiku kontaktu nohou se sítí ohněte kolena.



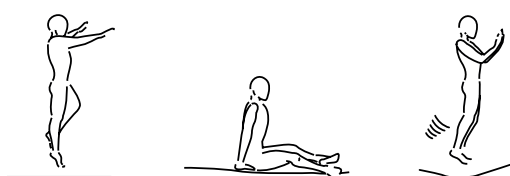
#### SKOK NA KOLENA

1. Začněte základním skokem.
2. Přistaňte na kolenu s rovnými zády.
3. Pro udržení rovnováhy používejte paže.
4. Znovu zaujměte pozici základního skoku.



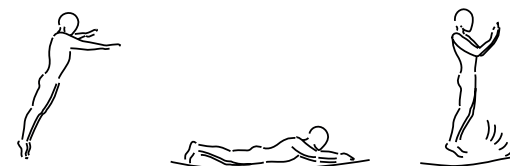
#### SKOK NA ZADEK

1. Přistaňte v pozici vsedě.
2. Opřete se rukama o plachtu ve výšce boků.
3. Odrazte se rukama a opět zaujměte vzpřímenou pozici.



#### SKOK NA BŘICHO

1. Začněte malým skokem.
2. Přistaňte na břicho s rukami
3. Odrazte se rukama a opět zaujměte vzpřímenou pozici.



#### SKOK S OTOČKOU O 180°

1. Začněte skokem na břicho.
2. Odrazte se pravou nebo levou rukou (podle směru, kterým se chcete otočit).
3. Hlavu a ramena udržujte ve stejném směru a zůstaňte v rovině s plachtou.
4. Dopadněte v šikmé pozici a odrazem dlaní a rukou opět zaujměte vzpřímenou pozici.



## OBCHODNÍ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje na výrobek při použití v normálních podmínkách záruku 5 let na konstrukci a 2 roky na ostatní díly, doba se určuje od data nákupu uvedeného na účtence.

Povinnosti společnosti DOMYOS se v rámci této záruky omezují na náhradu nebo opravu výrobku podle uvážení společnosti DOMYOS.

Tato záruka nelze uplatnit v případě :

- Poškození při přepravě
- Chybné montáže
- Nesprávného nebo nestandardního použití
- Špatné údržby
- Opravy provedené jinými než smluvními techniky společnosti DOMYOS
- Použití mimo soukromý rámec
- Poškození způsobené počasím

Tato obchodní záruka nevylučuje záruku podle právních předpisů země, kde je výrobek zakoupen. Informace o využití záruky na výrobek jsou uvedeny v tabulce na poslední straně návodu k použití.

CS

Du har valt en produkt av märket DOMYOS och vi tackar dig för visat förtroende.

Davsett om du är nybörjare eller idrottsutövare på hög nivå, är DOMYOS din följeslagare för att hålla formen eller utveckla din fysiska kondition. Våra team strävar alltid efter att konstruera de bästa produkterna för din användning. Om du trots allt skulle ha kommentarer, förslag eller frågor, finns vi alltid tillgängliga på vår webbplats DOMYOS.COM. Här kan du även få träningstips och assistans vid behov.

## PRESENTATION

När man hoppar trampolin utvecklar man armarnas och benens inre muskler, uthålligheten, balansen och koordinationen.

Denna trampolin lämpar sig för personer från 6 år och upp.

## BRUKSANVISNING

Läs noggrant igenom denna bruksanvisning och spara den för framtida bruk.

### FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER :

1. Observera. Maxvikt hos användaren: 130 kg (286,6 lbs)
2. Obs! Avsedd för användning utomhus.
3. Obs! Avsedd för användning i hemmet.
4. Obs! Produkten är inte lämplig för barn under 3 års ålder. Risk för strypning.
5. Rekommenderad minimiålder: 6 år
6. Obs! Endast en användare åt gången. Kollisionsrisk.
7. Obs! Får endast användas under uppsikt av en vuxen.
8. Obs! Gör inga volter. Landning på huvudet eller nacken kan orsaka allvarlig skada eller dödsfall.
9. Obs! Tillslut alltid skyddsnetet före användning.
10. Obs! Byt ut skyddsnetet vart 3:e år.
11. Obs! Använd inte trampolinen när studsattan är våt.
12. Obs! Töm alla fickor och lägg ifrån dig eventuella föremål innan du börjar hoppa.
13. Obs! Hoppa alltid mitt på studsattan.
14. Obs! Åt inte medan du hoppar.
15. Obs! Hoppa aldrig av trampolinen när du lämnar den.
16. Obs! Begränsa användningstiden. Ta regelbundna pauser.
17. Studsmattan är inte avsedd att grävas ned i marken
18. Placera trampolinen på ett stadigt, plant och horisontellt underlag, på minst 2 meters avstånd från andra strukturer eller föremål som kan utgöra ett hinder (staket, garage, hus, trädgrenar, tvättlinor, elkablar, etc.).
19. Placera inte trampolinen på ett underlag av betong, asfalt eller något annat hårt material, eller i närheten av andra oförenliga installationer (upplåsbare bassänger, gungor, rutchbanor, klättrväggar, etc.).
20. Alla ändringar måste utföras i enlighet med tillverkarens instruktioner.
21. Kontrollera att inga föremål eller personer förekommer under trampolinen.
22. Lämna aldrig vassa eller farliga föremål på, under eller i närheten av trampolinen.
23. Försäkra dig om att området runt trampolinen är tillräckligt upplyst.
24. Fritidstrampoliner får inte användas i professionellt syfte.
25. Det är förbjudet att utföra andra typer av hopp än dem som beskrivs i den här bruksanvisningen.
26. Trampolinen får inte användas av gravida, personer med högt blodtryck eller personer med hjärt- och kärlsjukdomar.
27. Använd inte trampolinen under påverkan av alkohol, droger eller mediciner.
28. Rök inte samtidigt som du använder trampolinen.
29. Hoppa inte på skyddsnetet avsiktligt.
30. Fäst inte något i skyddsnetet som inte har godkänts av DOMYOS.
31. Våra skyddsnetet är endast avsedda att användas tillsammans med DOMYOS trampoliner.
32. Bär inte vida kläder.
33. Tag av alla smycken.
34. Ha håret uppsatt.
35. När luften är torr kan en upprepad friktion mot studsattan eller skyddsnetet generera statisk elektricitet. Detta fenomen utgör inte någon risk för användaren. För att begränsa fenomenet:
  - Försäkra dig om att trampolinens struktur är i kontakt med marken. Vid behov kan du använda en ledtruck för att ansluta strukturen till marken.
  - Undvik en upprepad kontakt med nätet.
  - Undvik att bära kläder av syntetiska material eller av ull.
36. Be din läkare kontrollera din fysiska kondition. Det är synnerligen viktigt för personer över 35 år och personer som har haft hälsoproblem tidigare.
37. Domyos fransägar sig allt skadeståndsansvar som gäller skador på tredje part eller på egendom som har uppstått till följd av felaktig användning av produkten.
38. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten har tagit del av samtliga användarföreskrifter.
39. Om du får ont eller känner dig yr, avbryt omedelbart användningen, vila en stund och rådfråga läkare.

### SKÖTSEL

Följande kontroller ska göras i början av varje säsong och med jämna mellanrum under hela säsongen. Underlåtenhet att utföra dessa nödvändiga kontroller kan resultera i allvarliga skador.

1. Kontrollera att alla skruvar är ordentligt åtdragna och dra åt vid behov.
2. Se till att fjädrarna är intakta och inte riskerar att fastna i någonting under användningen.
3. Kontrollera att det runda skyddet täcker fjädrarna.
4. Kontrollera att bultskydd och andra vassa delar är på plats och byt ut dem om det behövs.
5. Kontrollera skyddsnetet stödkabel. Kvävningrisk.
6. Kontrollera att skyddsnetet, studsattan och skyddselement är i gott skick och kan bära upp användarens tyngd. Solljus, regn, snö och extrema temperaturer kan minska motståndet hos dessa komponenter. Byt ut dem om det behövs.
7. VARNING: -Studsattan ska fästas ordentligt och får inte användas vid stark vind.
8. Studsmattan kan flyga iväg vid starka vindar. Under sådana förhållanden måste du först och främst säkra studsattan genom att montera loss studsmatteduken och nätet för att minska vindbelastningen. Ett system för förankring i marken finns tillgängligt i butiken.
9. Snö och mycket låga temperaturer kan skada trampolinen. Vi rekommenderar att skyddsnetet, studsattan och skydden avlägsnas och förvaras inomhus under vintersäsongen.
10. Byt ut skyddsnetet, studsattan och skyddselementen vart 3:e år.
11. Alla defekta delar måste bytas ut i enlighet med tillverkarens instruktioner.
12. För att kontakta kundtjänst, se sista sidan i bruksanvisningen.

### FÖRFLYTTNING OCH TRANSPORT

1. Det krävs minst 2 personer för att flytta trampolinen. Fördela er jämnt runt strukturen, lyft trampolinen och flytta den till önskad plats.
2. För längre transport med en bil, måste trampolinen demonteras helt. Se monteringsanvisningarna och följ stegen i omvänd ordning genom att börja i slutet. Avlägsnandet av fjädrar är en svår åtgärd som måste utföras med det medföljande verktyget.

## PRESENTATION

Det är viktigt att känna till och klara av grundhoppet och stopptechniken innan man försöker sig på andra typer av hopp.

## BRUKSANVISNING

### GRUNDHOPP

1. Börja stående, med fötterna isär och i linje med axlarna, huvudet rakt och ögonen riktade mot studs mattan.
2. Sväng armarna framåt och bakåt i en cirkelrörelse.
3. Hoppa genom att skjuta ifrån med främre delen av foten.
4. Håll fötterna lätt särade när du studsar mot mattan.
5. Stanna genom att böja på knäna när fötterna kommer i kontakt med mattan.



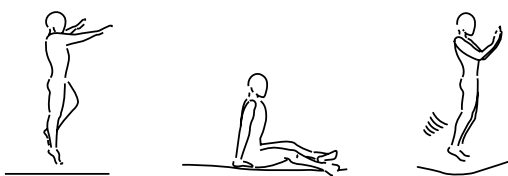
### KNÄHOPP

1. Börja med ett grundhopp.
2. Landa på knäna och håll ryggen rak.
3. Använd armarna för att hålla balansen.
4. Återuppta ställningen för grundhopp.



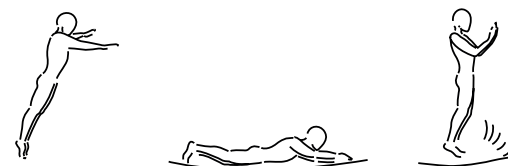
### HOPP PÅ BAKEN

1. Landa i sittande ställning.
2. Sätt händerna på mattan i nivå med höfterna.
3. Skjut ifrån med händerna för att återgå till stående.



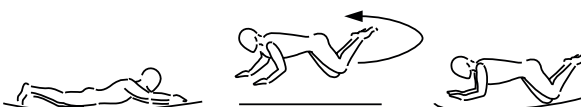
### MAGHOPP

1. Börja med ett litet hopp.
2. Landa på magen med armarna utsträckta framför dig.
3. Skjut ifrån med armarna för att återgå till stående.



### 180°-HOPP

1. Börja med ett maghopp.
2. Skjut ifrån med vänstra eller högra hand och arm (beroende på åt vilket håll du vill snurra).
3. Håll huvud och axlar vända i samma riktning och håll dig parallell på mattan.
4. Landa i lutad ställning och gå tillbaka till stående genom att skjuta ifrån med dina händer och armar.



SV

## KOMMERSIELL GARANTI

DOMYOS lämnar garanti för denna produkt, vid normala användningsförhållanden, under 5 år för konstruktionen och 2 år för övriga delar, räknat från inköpsdatumet, där datumet på kassaviottot ska gälla.

DOMYOS skyldigheter begränsas enligt denna garanti till att efter DOMYOS egen bedömning ersätta eller reparera produkten.

Garantin gäller inte vid:

- Transportskador
- Felaktig montering
- Felaktig eller inadekvat användning
- Felaktigt underhåll
- Reparationer som utförts av reparatörer som ej auktoriserats av DOMYOS
- Användning i andra sammanhang än privata
- Väderrelaterade skador

Denna kommersiella garanti utesluter inte den lagenliga garanti som gäller i inköpslandet.

För att kunna utnyttja produktgarantin, se tabellen på sista sidan i bruksanvisningen.

Вие избрахте фитнес уред на марката DOMYOS. Благодарим Ви за доверието.

Независимо дали сте начинаещи или напреднали, DOMYOS е Ваш съюзник, ако искате да запазите или развиете физическата си форма. Нашите екипи винаги се стремят да разработят продукти с най-добро качество за Вашите тренировки. Ако въпреки това Вие имате забележки, предложения или въпроси, ще се радваме да ги изпратите чрез нашия сайт: DOMYOS.COM. На него може да намерите също съвети за Вашите спортни упражнения, както и необходимата Ви помощ.

## ПР ЕДСТАВЯНЕ

Скачането на батут спомага за развиване мускулатурата на долните крайници, издръжливостта, чувството за равновесие и координация.

Този батут е подходящ както за деца над 6 години, така и за възрастни.

## ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

Прочетете внимателно инструкциите и ги запазете за бъдещи справки.

### ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ЗА УПОТРЕБА :

1. Внимание. Максимално тегло на потребителя: 130 kg (286,6 lbs)
2. Внимание. Предназначен изключително за употреба на открито.
3. Внимание. Предназначен за семейно ползване.
4. Внимание. Не е подходящ за деца под 3 години. Риск от удушаване.
5. Минимална препоръчвана възраст на потребителя: 6 години
6. Внимание. Да не се ползва от повече от един човек. Опасност от сблъсък.
7. Внимание. Да се използва под наблюдението на възрастен.
8. Внимание. Да не се правят акробатични скокове. Всяко падане на глава или врат може да причини сериозни наранявания и дори смърт.
9. Внимание. Винаги затваряйте мрежата преди да започнете да скачате.
10. Внимание. Мрежата трябва да се сменя на всеки 3 години.
11. Внимание. Не използвайте батута, когато подскачащото покритие е мокро.
12. Внимание. Преди да започнете да скачате се уверете, че джобовете ви са празни, а ръцете - свободни.
13. Внимание. Скачайте винаги в средата на отскачащата повърхност.
14. Внимание. Не яжте, докато скачате.
15. Внимание. Не скачайте от батута, за да излезете от него.
16. Внимание. Не скачайте на батута продължително време. Правете чести почивки.
17. Батутът не е предназначен за вграждане в земята
18. Поставете батута върху стабилна, равна и хоризонтална повърхност и на разстояние поне 2 метра от всякаква друга конструкция или елемент (огради, гараж, къща, клони на дървета, ел. кабели и др.)
19. Не монтирайте батута върху бетон, асфалт и всякакви други твърди повърхности или близо до други неподходящи съоръжения (надуваеми басейни, люлки, пързалки, стени за катерене и др.).
20. Всяка модификация трябва да се извършва съгласно инструкциите на производителя.
21. Уверете се, че под батута няма човек или предмет.
22. Не оставяйте режещи или опасни предмети върху, под или близо до батута.
23. Уверете се, че зоната на ползване е добре осветена.
24. Батутите за скачане за удоволствие не са предназначени за професионална употреба.
25. Забранено е да се правят скокове, различни от тези, посочени в упътването за употреба.
26. Батута не трябва да се използва от бременни жени и лица с високо кръвно налягане или заболявания на сърдечно-съдовата система.
27. Не използвайте батута под влиянието на алкохол, наркотични вещества или лекарства.
28. Не пушете докато скачате на батута.
29. Не скачайте в мрежата.
30. На мрежата могат да се закачат само аксесоари, оторизирани от DOMYOS.
31. Нашите мрежи са предназначени единствено за батутите DOMYOS.
32. Не носете широки дрехи.
33. Свалете всичките си бижута.
34. Вържете косата си.
35. Когато въздухът е сух, многократното триене върху подскачащото покритие или мрежата може да предизвика статическо електричество. Това явление не носи никакъв риск за потребителя. За да го ограничите:
  - Уверете се, че конструкцията на батута е в контакт със земята. При нужда може да използвате електрически проводник, за да свържете конструкцията със земята.
  - Избягвайте многократни контакти с мрежата.
  - Избягвайте да носите дрехи от синтетични материали или вълна.
36. Проверете физическата си форма, като се консултирате с лекуващия ви лекар. Това е особено важно за лица над 35 години или такива, които са имали здравословни проблеми.
37. DOMYOS не носи никаква отговорност по отношение на жалби относно наранявания или щети, причинени на трети лица или имущество в резултат на неправилна употреба на продукта.
38. Притежателят му трябва да се увери, че ползващите го са информирани относно всички предпазни мерки за употреба.
39. Ако почувствате болка или ви се завие свят, незабавно спрете, починете и се консултирайте с лекар.

BG

### ПОДДРЪЖКА

Проверките, посочени по-долу, трябва да се извършват в началото на всеки сезон и на равни интервали от време през целия сезон. Неспазването на това задължение за проверка може да доведе до сериозни наранявания.

1. Проверете дали всички болтове са добре затегнати и, ако е необходимо, ги затегнете отново.
2. Уверете се, че пружините са в добро състояние и няма риск да се откачат от конструкцията докато скачате.
3. Проверете дали пружините са покрити с кръглия предпазител.
4. Проверете дали предпазителите на болтовете и другите елементи са правилно поставени и ги сменете, ако е необходимо.
5. Проверете състоянието на лентите за захващане на мрежата. Опасност от удушаване.
6. Проверете дали мрежата, отскачащото покритие и обезопасителните елементи са в добро състояние и могат да поемат теглото на потребителя. Слънчевите лъчи, дъждът, снегът и екстремните температури могат да намалят устойчивостта на тези компоненти. Ако е необходимо, сменете ги.
7. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! - Не използвайте батута в условия на силен вятър и го приберете/ обезопасете.
8. При силен вятър вашият батут може да излети. В такива условия трябва на първо място да обезопасите батута като демонтирате платното за отскачане и мрежата, за да намалите съпротивлението на въздуха. В магазина е на разположение система за прикрепване към земята.
9. В някои страни през зимния сезон батутът може да се повреди вследствие на снега и прекалено ниските температури. Препоръчваме ви да демонтирате мрежата, отскачащото покритие и предпазителите и да ги приберете за съхранение на закрито.
10. Сменяйте мрежата, отскачащото покритие и предпазителите на всеки 3 години.
11. Всички дефектирани елементи трябва да се сменят съгласно инструкциите на производителя.
12. За да се свържете със следпродажбения сервис, консултирайте последната страница на настоящото упътване за употреба.

### ПРЕМЕСТВАНЕ И ТРАНСПОРТ

1. За транспортирането на батута са необходими минимум 2-ма души. Застанете около конструкцията, повдигнете леко батута и го преместете на желаното от вас място.
2. Разглобете изцяло батута при пренасяне на по-дълги разстояния или транспортиране с кола. Запознайте се с инструкциите за монтаж и следвайте всички етапи, като започнете отзад напред. Разглобяването на пружините е прецизна операция, която трябва да се извършва само с доставения в комплекта инструмент.

## ПР ЕДСТАВЯНЕ

Преди да пристъпите към какъвто и да е вид скок, вие трябва да овладеете основния скок и техниката на спиране.

### ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

#### ОСНОВЕН СКОК

1. Започнете в изправена позиция, с крака, разтворени на ширината на раменете, главата нагоре и с поглед към отскачащото покритие.
2. Балансирайте с ръцете напред и назад, като извършвате кръгово движение.
3. Скачайте, като насочвате върховете на краката си надолу.
4. Поддържайте краката си леко разтворени при подскачане.
5. За да спрете, прегънете коленете си в момента на контакт на стъпалата с платното.



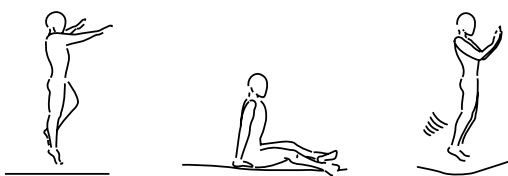
#### СКОК НА КОЛЕНЕ

1. Започнете с основния скок.
2. Приземете се на колене, като държите гърба изправен.
3. Използвайте ръцете си, за да поддържате равновесие.
4. Заемете отново позицията на основния скок.



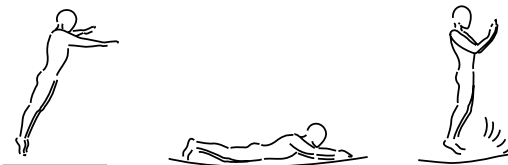
#### СКОК ВЪРХУ СЕДАЛИЩЕТО

1. Приземете се в седнала позиция.
2. Ruke držite na bokovima.
3. Върнете се в изправена позиция, като се подпирате на ръце.



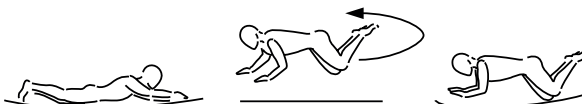
#### ЛИЦЕВ СКОК

1. Започнете с малък скок.
2. Приземете се на корем, като държите ръцете и дланите си изпънати.
3. Натиснете с ръце върху платното, за да се върнете в изправено положение.



#### СКОК НА 180°

1. Започнете от позицията на коремния скок.
2. Отблъснете с лява или дясна длан и ръка (това зависи на коя страна искате да се обърнете).
3. Задръжте главата и раменете си в една и съща посока и останете успоредно на платното.
4. Приземете се в наклонена позиция и се върнете в изправено положение, като се подпирате с длани и ръце.



BG

## ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

DOMYOS дава гаранция за този продукт при нормални условия на използване - 5 години за структурата и 2 години за другите части, считано от датата на закупуване, датата върху автентичния касов бон.

Отговорността на DOMYOS по силата на тази гаранция се ограничава до замяна или ремонт на уреда, по усмотрение на DOMYOS.

Тази гаранция не е приложима в случай на:

- Повреди, причинени по време на транспортирането
- Лош монтаж
- Лоша или неправилна употреба
- Лоша поддръжка
- Ремонти, извършени от неупълномощени от DOMYOS техници
- Използване на уреда извън домашни условия
- Вреди от климата

Тази търговска гаранция не изключва законовата гаранция, приложима в страната на покупката.

За да се възползвате от гаранцията на продукта, запознайте се с таблицата, посочена на последната страница на настоящото ръководство за употреба.

Izabrali ste proizvod marke DOMYOS i zahvaljujemo vam na povjerenju.

Bilo da ste početnik ili vrhunski sportaš, DOMYOS vam pomaže da ostanete u formi ili poboljšate svoje tjelesno stanje. Naši timovi uvijek mukotrpno rade na osmišljavanju najboljih proizvoda za vašu uporabu. Ako unatoč tome imate primjedbe, prijedloge ili pitanja, rado ćemo vas saslušati na našoj internetskoj stranici DOMYOS.COM. Tamo ćete također pronaći savjete za bavljenje sportom te podršku u slučaju da vam je potrebna.

## PREDSTAVLJANJE

Vježbanje na trampolinu pomaže razvoju mišića donjih ekstremiteta, izdržljivosti, jača osjećaj za ravnotežu i poboljšava koordinaciju.

Ovaj trampolin pogodan je za djecu stariju od 6 godina i odrasle.

## UPUTE ZA UPORABU

**Pažljivo pročitajte i sačuvajte za kasniji osvrt.**

### MJERE OPREZA KOD UPORABE :

1. Oprez. Maksimalna težina korisnika: 130 kg (286,6 lbs)
2. Oprez. Predviđeno za uporabu na otvorenom.
3. Oprez. Predviđeno za obiteljsku uporabu.
4. Oprez. Nije prikladno za djecu mlađu od 3 godine. Opasnost od gušenja.
5. Minimalna preporučena dob: 6 godina
6. Oprez. Samo jedan po jedan korisnik. Opasnost od sudaranja.
7. Oprez. Koristiti pod nadzorom odraslih.
8. Oprez. Nemojte izvoditi salto. Doček na glavu ili vrat može uzrokovati ozbiljne ozljede ili smrt.
9. Oprez. Uvijek prije početka zatvorite sigurnosnu mrežu.
10. Oprez. Zamijenite mrežu nakon 3 godine.
11. Oprez. Nemojte koristiti trampolin kada platno mokro.
12. Oprez. Prije nego započnete sa skakanjem ispraznite džepove odjeće.
13. Oprez. Uvijek skačite na sredini trampolina.
14. Oprez. Nemojte jesti za vrijeme skakanja.
15. Oprez. Ne izlazite s trampolina skačući.
16. Oprez. Ograničite trajanje uporabe. Vršite redovite odmore.
17. Trampolin nije dizajniran za ukapanje u tlo.
18. Postavite trampolin na stabilnu, ravnu i vodoravnu površinu udaljenju najmanje 2 metra od bilo kakve strukture ili elementa koji može predstavljati prepreku (ograda, garaža, kuća, grane drveća, nosač za sušenje rublja, nosači električnih žica, i sl.).
19. Ne postavljajte trampolin na beton, asfalt ili bilo kakvu drugu čvrstu površinu, ili na drugu nekompatibilnu površinu (bazeni na napuhavanje, ljuljačke, tobogani, zidovi za penjanje, itd.).
20. Svaka promjena mora biti u skladu s uputama koje daje proizvođač.
21. Pobrinite se da se pod trampolinom ne nalazi nijedan predmet ili osoba.
22. Pobrinite se da ispod ili pored trampolina nema oštrih ili opasnih predmeta.
23. Pobrinite se da područje bude dobro osvijetljeno.
24. Trampolini je predviđen za rekreativnu a ne za profesionalnu uporabu.
25. Zabranjeno je izvoditi skokove, osim onih opisanih u ovom priručniku.
26. Nemojte koristiti trampolin u trudnoći, ako imate povišeni krvni tlak ili ako patite od bolesti krvožilnog sustava.
27. Nemojte koristiti trampolin pod utjecajem alkohola, droga ili lijekova.
28. Nemojte pušiti u vrijeme kada ste na trampolinu.
29. Ne bacajte se namjerno na mrežu.
30. Ne koristite mrežu koja nije odobrena od strane tvrtke DOMYOS.
31. Naše mreže dizajnirane su isključivo za trampoline tvrtke DOMYOS.
32. Ne nosite široku odjeću.
33. Skinite sav nakit.
34. Zavezite kosu.
35. Kad je zrak suh, na platnu ili prilikom trenja koje nastaje kod skakanja može doći do stvaranja statičkog elektriciteta. Ta pojava ne predstavlja opasnost za korisnika. Za ograničavanje te pojave:
  - Provjerite jeli konstrukcija trampolina u dodiru sa zemljom. Ako je potrebno, možete koristiti električni vodič za povezivanje konstrukcije sa tlom.
  - Izbjegavajte ponovni dodir s mrežom.
  - Izbjegavajte nošenje sintetičke ili vunene odjeće.
36. Provjerite razinu svoje kondicije sa svojim liječnikom. To je osobito važno ako ste stariji od 35 godina ili ste ranije imali zdravstvenih poteškoća.
37. Tvrtka DOMYOS odriče bilo kakve odgovornosti za pritužbe na ozljede ili štete bilo kojoj osobi ili imovini koja proizlazi iz nepravilne upotrebe proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.
38. Odgovornost je vlasnika upoznati sve korisnike s ispravnim načinom korištenja uređaja te svim mjerama opreza.
39. Ako osjetite bol ili vrtoglavicu, prestanite s vježbanjem, opustite se i obratite se liječniku.

HR

## ODRŽAVANJE

**Sljedeće provjere treba izvršiti na početku svake sezone, a i na redovitim intervalima tijekom cijele sezone. Svako nepoštivanje ovih obveznih provjera može dovesti do teških ozljeda.**

1. Provjerite jesu li svi vijci dovoljno pritegnuti, te ih, ako je potrebno, dodatno zategnite.
2. Provjerite jesu li opruge u dobrom stanju te da ne postoji opasnost da puknu tijekom vježbanja.
3. Provjerite jeli preko pružnih opruga postavljena zaštita.
4. Provjerite jesu li zaštitni vijci i drugi elementi konstrukcije na svom mjestu, te ih po potrebi zamijenite.
5. Provjerite stanje žice koja drži mrežu. Opasnost od davljenja.
6. Provjerite jesu li mreža, platno i zaštitni elementi u dobrom stanju te jesu li u stanju izdržati težinu korisnika. Sunce, kiša, snijeg i ekstremne temperature mogu smanjiti otpornost tih komponenti. Zamijenite ih ako je potrebno.
7. **UPOZORENJE!** -Ne koristite ga ako je jako vjetrovito i učvrstite ga.
8. Trampolin može odletjeti ako je izložen jakom vjetru. U tom slučaju trebete ga učvrstiti tako da uklonite odskočnu površinu i mrežu da biste smanjili otpor. U prodavaonici je dostupan i komplet za pričvršćivanje za tlo.
9. U nekim zemljama tijekom zimskih mjeseci, snijeg i vrlo niske temperature mogu oštetiti trampolin. Preporučamo vam da uklonite mrežu, platno i zaštitne elemente te ih pohranite na zatvorenom.
10. Zamijenite mreže, platno i zaštitne elemente svake 3 godine.
11. Svaki neispravan dio mora biti zamijenjen u skladu s uputama koje daje proizvođač.
12. Ako želite kontaktirati službu za korisnike, pogledajte podatke na prvoj stranici ovog priručnika.

## PREMJESTANJE I PRIJEVOZ

1. Potrebno je najmanje 2 odrasle osobe da se premjesti trampolin. Razdvojite se oko konstrukcije, podignite trampolin i premjestite ga na željeno mjesto.
2. Da biste trampolin prevozili u vozilu potrebno ga je najprije u potpunosti rastaviti. Pogledajte upute za postavljanje i slijedite sve korake počevši od kraja. Rastavljanje je osjetljiv posao te ga treba vršiti pomoću alata kojeg je isporučio proizvođač.

## PREDSTAVLJANJE

Prije nego počnete sa skakanjem trebate svladati osnovne skakanja i zaustavljanja.

### UPUTE ZA UPORABU

#### OSNOVNO SKAKANJE

1. Stanite uspravno, stopala raširite u širinu ramena, glavu podignite i usmjerite pogled prema sredini trampolina.
2. Zamahujte rukama unaprijed i unazad u kružnim pokretima.
3. Skočite i pritom savinite noge.
4. U vrijeme doskoka držite noge malo razmaknute.
5. Za kraj, savijte koljena u kontaktu s platnom.



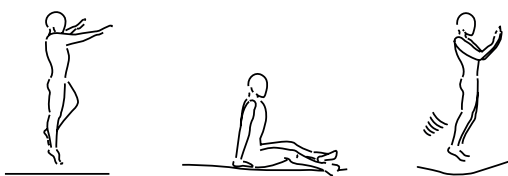
#### SKOK NA KOLJENA

1. Započnite na isti način kao i kod osnovnog skakanja.
2. Dočekajte se na koljena držeći leđa ravnima.
3. Rukama održavajte ravnotežu.
4. Zauzmite položaj za osnovno skakanje.



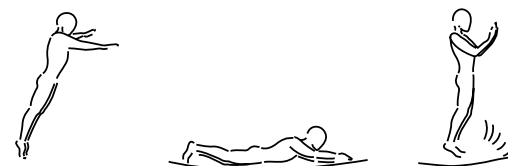
#### SKOK NA STRAŽNJICU

1. Dočekajte se u sjedećem položaju.
2. Ruke držite na bokovima.
3. Odgurnite se rukama prema natrag u stojećem položaju.



#### TRBUŠNI SKOK

1. Započnite s malim skakanjem.
2. Dočekajte se na trbuh s rukama ispruženima ispred vas.
3. Gurnite se rukama kako biste se vratili u stojeći položaj.



HR

#### SKOK ZA 180°

1. Započnite na isti način kao i kod trbušnog skoka.
2. Zamahnite lijevom ili desnom rukom (ovisno na koju stranu se želite okrenuti).
3. Držite glavu i ramena u istom smjeru i ostanite paralelni s platnom.
4. Dočekajte se u kosi položaj i nastavite prema stojećem položaju zamahujući rukama.



## KOMERCIJALNO JAMSTVO

DOMYOS daje jamstvo na proizvod u normalnim uvjetima upotrebe: 5 godina za strukturu i 2 godine za druge dijelove, od datuma kupnje, datum na računu obvezujući je.

Obveza marke DOMYOS koja proizlazi iz ovog jamstva odnosi se isključivo na zamjenu ili popravak proizvoda, prema ocjeni marke DOMYOS.

Ovo jamstvo ne vrijedi u slučaju:

- oštećenja uzrokovanih transportom
- pogrešnog sastavljanja
- pogrešne ili nenamjenske uporabe
- pogrešnog održavanja
- vršenja popravaka od strane nekog tko nije ovlašten od strane tvrtke DOMYOS
- Uporaba osim za privatnu svrhu
- Oštećenja uzrokovana vremenskim uvjetima

Ovo komercijalno jamstvo ne uključuju nikakva pravna jamstva koja se primjenjuju u zemlji kupnje.

Za ostvarenje jamstva o proizvodu, pogledajte zadnju stranicu vašeg priručnika.

Izbrali ste izdelek blagovne znamke DOMYOS. Zahvaljujemo se vam za zaupanje.

Podjetje DOMYOS je vaš zaveznik pri ohranjanju telesne pripravljenosti ali pridobivanju fizične kondicije ne glede na to, ali ste začetnik ali uspešen športnik. Ekipe naših sodelavcev si vedno prizadevajo, da bi za vas zasnovale najboljše izdelke. Če imate kakršne koli pripombe, predloge ali vprašanja, smo vam vedno na voljo na spletnem mestu DOMYOS.COM. Na tem spletnem mestu lahko po potrebi poiščete tudi nasvete za vadbo in dodatno pomoč.

## PREDSTAVITEV

Vadba na trampolinu pomaga razviti mišice spodnjih udov, vzdržljivost, občutek za ravnotežje in koordinacijo.

Ta trampolin je primeren za otroke od 6 let in odrasle.

## NAVODILA ZA UPORABO

Pozorno preberite in shranite za kasneje.

### OPOZORILA GLEDE UPORABE :

1. Pozor. Največja teža uporabnika: 130 kg (286,6 lbs)
2. Pozor. Namenjeno za uporabo na prostem.
3. Pozor. Namenjeno za družinsko uporabo.
4. Pozor. Ni primerno za otroke, mlajše od 3 let. Nevarnost zadušitve.
5. Priporočena najmanjša starost: 6 let
6. Pozor. Samo en uporabnik naenkrat. Nevarnost trčenja.
7. Pozor. Uporabljati pod nadzorom odrasle osebe.
8. Pozor. Ne izvajajte nevarnih skokov. Pristajanje na glavi ali tilniku lahko povzroči resne poškodbe ali celo smrt.
9. Pozor. Pred vadbo vedno zaprite mrežo.
10. Pozor. Vsaka 3 leta zamenjajte mrežo.
11. Pozor. Ne uporabljajte trampolina, ko je odbojno platno mokro.
12. Pozor. Pred vadbo poskrbite, da imate prazne žepe in proste roke.
13. Pozor. Vedno skačite na sredini odbojnega platna.
14. Pozor. Med skakanjem ne jejte.
15. Pozor. Ne zapuščajte trampolina s skokom.
16. Pozor. Omejite trajanje neprekinjene uporabe. Redno delajte premore.
17. Trampolin ni zasnovan za vkopavanje v tla.
18. Trampolin postavite na stabilno, ravno in vodoravno površino, ki se nahaja vsaj 2 m od katere koli druge strukture ali elementa, ki bi lahko predstavljal oviro (ograja, garaža, hiša, vejevje, vrvi za sušenje perila, električne žice, itd.).
19. Ne postavljajte trampolina na beton, asfalt ali drugo trdo površino, ali blizu drugih objektov, ki niso združljivi (napihljivi bazeni, gugalnice, tobogani, plezalne stene, itd.).
20. Vse spremembe morajo biti v skladu z navodili, ki jih dobavi proizvajalec.
21. Prepričajte se, da se pod trampolinom ne nahaja noben predmet ali oseba.
22. Na, pod ali v bližini trampolina ne puščajte ostrih ali nevarnih predmetov.
23. Poskrbite, da je območje za vadbo dovolj osvetljeno.
24. Rekreativni trampolini niso namenjeni za profesionalno uporabo.
25. Prepovedano je izvajati druge skoke razen tistih, ki so opisani v teh navodilih za uporabo.
26. Med nosečnostjo, v primeru visokega pritiska ali boleznih srca in ožilja ne uporabljajte trampolina.
27. Ne uporabljajte trampolina pod vplivom alkohola, drog ali zdravil.
28. Ne kadite med vadbo.
29. Ne skačite namerno v mrežo.
30. Na mrežo ne obešajte ničesar brez odobritve podjetja DOMYOS.
31. Naše mreže so namenjene izključno za trampoline DOMYOS.
32. Ne nosite ohlapnih oblačil.
33. Snemite ves nakit.
34. Spnite si lase.
35. Če je zrak suh, lahko ponavljajoče se trenje ob odbojno platno ali mrežo povzroči statično elektriko. Ta pojav ne predstavlja nobene nevarnosti za uporabnika. Za omejitev tega pojava:
  - Prepričajte se, da je konstrukcija trampolina v stiku z zemljo. Po potrebi lahko uporabite električni vodnik za ozemljitev konstrukcije.
  - Izogibajte se ponavljajočim stikom z mrežo.
  - Ne nosite sintetičnih ali volnenih oblačil.
36. Preverite svojo telesno formo pri lečečem zdravniku. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, ali osebe, ki so pred tem imele težave z zdravjem.
37. Domyos zavrača vsako odgovornost, ki se nanaša na pritožbe zaradi telesnih poškodb ali poškodb tretje osebe ali škode na premoženju, nastalih zaradi neustrezne uporabe izdelka.
38. Lastnik je odgovoren za to, da so vsi uporabniki izdelka ustrezno obveščeni o vseh navodilih za varno uporabo.
39. Če občutite bolečino ali če vas muči vrtoglavica, takoj prenehajte z vadbo, odpočijte si in obiščite zdravnika.

SL

### VZDRŽEVANJE

Na začetku vsake sezone in v enakomernih presledkih skozi sezono je treba izvajati naslednje kontrole. Kršitve obveznosti glede kontrole lahko privedejo do resnih poškodb.

1. Preverite, ali so vsi vijaki pravilno pritegnjeni in jih, po potrebi, ponovno pritegnite.
2. Preverite, ali so vzmeti nedotaknjene in da ni tveganja, da bi se snele med vadbo.
3. Preverite, ali krožna zaščita zajema vzmeti.
4. Preverite, ali so zaščite vijakov in drugih ostrih predmetov na svojem mestu in jih, po potrebi, zamenjajte.
5. Preverite pritrditveno vrvice za mrežo. Nevarnost davljenja.
6. Preverite, ali so mreža, odbojno platno in zaščitni elementi v dobrem stanju in lahko prenesejo težo uporabnika. Sončni žarki, dež, sneg in ekstremne temperature lahko zmanjšajo odpornost teh sestavnih delov. Po potrebi jih zamenjajte.
7. OPOZORILO! -Ob močnem vetru trampolin zavarujte in ga ne uporabljajte.
8. Trampolin lahko odleti v primeru močnega vetra. Pod temi pogoji morate zavarovati trampolin z odstranitvijo odbojnega platna in mreže, da se zmanjša zračni upor. Uporaba sistema za pritrditev na tla, po posvetu s strokovnjakom za zunanjo opremo, tudi lahko zmanjša to tveganje.
9. V nekaterih državah lahko, v zimskem obdobju, sneg in zelo nizke temperature poškodujejo trampolin. Priporočamo, da odstranite mrežo, odbojno platno in zaščite, ter jih shranite v zaprtih prostorih.
10. Vsaka 3 leta zamenjajte mrežo, odbojno platno in zaščitne elemente.
11. Vse pomanjkljive elemente je treba zamenjati v skladu z navodili, ki jih dobavi proizvajalec.
12. Kontaktno podatke za poprodajno službo poiščite na zadnji strani tega navodila.

### PREMIKANJE IN PREVOZ

1. Za premikanje trampolina sta potrebni vsaj 2 osebi. Pomaknite se ob konstrukciji, rahlo dvignite trampolin in ga premaknite na zeleno mesto.
2. Za daljši premik in prevoz z vozilom je treba trampolin popolnoma razstaviti. Glejte navodila za namestitve in sledite vsem korakom, tako da začnete od konca. Odstranitev vzmeti je zahtevno dejanje, ki se lahko izvaja le s priloženim orodjem.

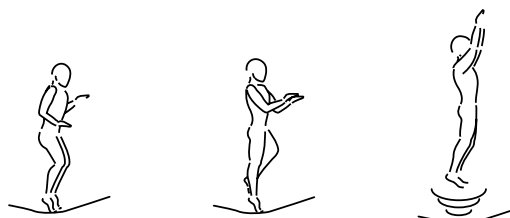
## PREDSTAVITEV

Obvladati morate osnovni skok in tehniko zaustavitve, preden poskušate kateri koli drug skok.

### NAVODILA ZA UPORABO

#### OSNOVNI SKOK

1. Začnite v stoječem položaju, z nogami narazen za širino ramen, z glavo pokonci in z očmi usmerjenimi na odbojno platno.
2. Z rokama zanihajate od spredaj nazaj s krožnim gibom.
3. Skočite s pritiskom na konico stopala.
4. V trenutku odboja obdržite nogi rahlo narazen.
5. Da se ustavite, upognite kolena v trenutku stika stopal s platnom.



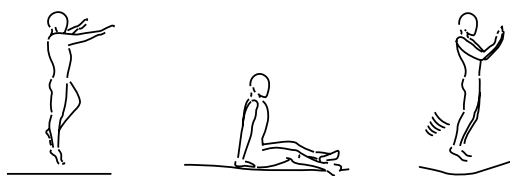
#### SKOK NA KOLENA

1. Začnite z osnovnim skokom.
2. Pristanite na kolenih z zravnanim hrbtom.
3. Uporabljajte roki za boljše ravnotežje.
4. Ponovite položaj osnovnega skoka.



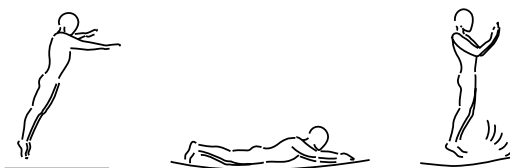
#### SKOK NA ZADNJICO

1. Pristanite v sedeč položaj.
2. Roki položite na podlago v višini kolkov.
3. Z rokama se ponovno potisnite v stoječ položaj.



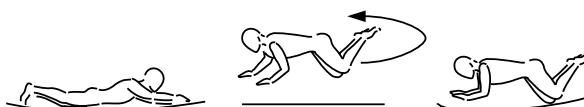
#### TREBUŠNI SKOK

1. Začnite z majhnim skokom.
2. Pristanite na trebuhu, z rokama iztegnjenima pred seboj.
3. Z rokama se ponovno potisnite v stoječ položaj.



#### SKOK ZA 180 °

1. Začnite s trebušnim skokom.
2. Potisnite z levo ali desno dlanjo in roko (odvisno na katero stran se želite obrniti).
3. Glavo in ramena držite v isti smeri in ostanite vzporedno s podlago.
4. Pristanite v nagnjenem položaju in se z dlanmi in rokama ponovno potisnite v stoječ položaj.



SL

## KOMERCIALNA GARANCIJA

DOMYOS za ta izdelek pri normalnih pogojih ponuja 5 let garancije za konstrukcijo in 2 leti garancije za ostale dele. Garancija veljati od dneva nakupa, ki je naveden na računu.

V okviru te garancije so obveznosti podjetja DOMYOS omejene na zamenjavo ali popravilo izdelka po presoji podjetja DOMYOS.

Ta garancija ne velja v naslednjih primerih:

- Škoda, nastala med prevozom
- Nepravilna montaža
- Nepravilna ali nenormalna uporaba
- Nepravilno vzdrževanje
- Popravila v izvedbi tehnikov, ki jih ni pooblastil DOMYOS
- Uporaba izven zasebnega področja
- Poškodbe zaradi vremena

Ta tržna garancija ne izključuje pravne garancije, veljavne v državi nakupa.

Napotke, kako izkoristiti garancijo za svoj izdelek, si oglejte na zadnji strani teh navodil za uporabo.

Σας ευχαριστούμε για την επιλογή του προϊόντος της DOMYOS και την εμπιστοσύνη σας προς αυτήν.

Είτε είστε αρχάριος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η DOMYOS σας βοηθά να διατηρήσετε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Οι άνθρωποι μας καταβάλλουν συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Ωστόσο, σε περίπτωση που έχετε παρατηρήσεις, προτάσεις ή απορίες, μπορείτε να τις υποβάλετε στον δικτυακό μας τόπο DOMYOS.COM. Στον δικτυακό μας τόπο παρέχονται επίσης συμβουλές για την προπόνησή σας, καθώς και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης.

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Η εξάσκηση στο τραμπολίνο συμβάλλει στην ανάπτυξη των μυών των κάτω άκρων, της αντοχής, της αίσθησης ισορροπίας και του συντονισμού.

Αυτό το τραμπολίνο είναι κατάλληλο τόσο για παιδιά (από 6 ετών) όσο και για ενήλικες.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

**Διαβάστε με προσοχή τις πληροφορίες σχετικά με τις «προφυλάξεις κατά τη χρήση» του προϊόντος και φυλάξτε τις διότι μπορεί να σας χρειαστούν ξανά.**

### ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ :

1. Προσοχή. Μέγιστο βάρος χρήστη: 130 kg (286,6 λίβρες)
2. Προσοχή. Προορίζεται για εξωτερική χρήση.
3. Προσοχή. Μόνο για ιδιωτική χρήση.
4. Προσοχή. Ακατάλληλο για παιδιά κάτω των 3 ετών. Κίνδυνος στραγγαλισμού.
5. Ελάχιστη συνιστώμενη ηλικία: 6 έτη
6. Προσοχή. Ένας μόνος χρήστης κάθε φορά. Κίνδυνος σύγκρουσης.
7. Προσοχή. Να χρησιμοποιείται υπό την επίβλεψη ενήλικα.
8. Προσοχή. Μην εκτελείτε επικίνδυνα άλματα. Η προσγγείωση με το κεφάλι ή τον αυχένα μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή ακόμα και θάνατο.
9. Προσοχή. Κλείνετε πάντα το πλευρικό δίχτυ πριν αρχίσετε τη χρήση.
10. Προσοχή. Αντικαθιστάτε το πλευρικό δίχτυ κάθε 3 έτη.
11. Προσοχή. Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο όταν το ύφασμα αναπήδησης είναι βρεγμένο.
12. Προσοχή. Πριν από τη χρήση βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας είναι ελεύθερα και οι τσέπες σας άδειες
13. Προσοχή. Εκτελείτε πάντα τα άλματα στο κέντρο του υφάσματος αναπήδησης.
14. Προσοχή. Μην τρώτε ενώ αναπηδάτε.
15. Προσοχή. Μην κατεβαίνετε από το τραμπολίνο πηδώντας κατευθείαν από αυτό.
16. Προσοχή. Περιορίστε τη διάρκεια συνεχόμενης χρήσης. Κάνετε τακτικά διαλείμματα.
17. το τραμπολίνο δεν προορίζεται για πάκτωση στο έδαφος
18. Τοποθετήστε το τραμπολίνο επάνω σε σταθερή, επίπεδη και οριζόντια επιφάνεια, σε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων από κάθε άλλη κατασκευή ή στοιχείο που μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο (φράκτη, γκαράζ, οίκημα, καλαδί, σχοινί απλώματος, ηλεκτρικά καλώδια, κλπ.).
19. Μην τοποθετείτε το τραμπολίνο επάνω σε σκυροδέμα, πίσσα ή κάθε άλλη σκληρή επιφάνεια, ούτε κοντά σε άλλες μη συμβατές εγκαταστάσεις (φουσκωτές πισίνες, κούνιες, τσουλήθρες, τοίχους αναρρίχησης, κλπ.).
20. Κάθε τροποποίηση πρέπει να πραγματοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται από τον κατασκευαστή.
21. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν άτομα ή αντικείμενα κάτω από το τραμπολίνο.
22. Μην αφήνετε κανένα αιχμηρό ή επικίνδυνο αντικείμενο επάνω, κάτω ή κοντά στο τραμπολίνο.
23. Βεβαιωθείτε για τον επαρκή φωτισμό του χώρου όπου εξασκείστε.
24. Τα τραμπολίνο αναψυχής δεν προορίζονται για επαγγελματική χρήση.
25. Απαγορεύεται να εκτελείτε άλλα άλματα εκτός από αυτά που περιγράφονται σε αυτές τις οδηγίες χρήσης.
26. Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο σε περίπτωση εγκυμοσύνης, υπέρτασης ή καρδιαγγειακών παθήσεων.
27. Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο υπό την επήρεια αλκοόλ, ναρκωτικών ουσιών ή φαρμάκων.
28. Μην καπνίζετε ενώ εξασκείστε.
29. Μην πηδάτε στο πλευρικό δίχτυ.
30. Μην κρεμάτε στο πλευρικό δίχτυ αντικείμενα μη εγκεκριμένα από τη DOMYOS.
31. Το πλευρικό δίχτυ προορίζεται αποκλειστικά για τραμπολίνο DOMYOS.
32. Μην φοράτε πολύ φαρδιά ρούχα.
33. Αφαιρέστε τα κοσμήματά σας.
34. Δένετε τα μαλλιά σας.
35. Σε ξηρή ατμόσφαιρα, η επαναλαμβανόμενη τριβή επάνω στο ύφασμα αναπήδησης ή στο πλευρικό δίχτυ μπορεί να παραγάγει στατικό ηλεκτρισμό. Αυτό το φαινόμενο δεν ενέχει κανέναν κίνδυνο για τον χρήστη. Για τον περιορισμό αυτού του φαινομένου:
  - Βεβαιωθείτε ότι ο σκελετός του τραμπολίνου ακουμπά στο έδαφος. Αν χρειάζεται, μπορείτε να τοποθετήσετε ένα υλικό που είναι καλός αγωγός του ηλεκτρισμού μεταξύ του σκελετού του τραμπολίνου και του εδάφους.
  - Αποφεύγετε την επαναλαμβανόμενη επαφή με το πλευρικό δίχτυ.
  - Αποφεύγετε τα μάλλινα ή συνθετικά ρούχα.
36. Απευθυνθείτε στον ιατρό σας για να ελέγξετε τη φυσική σας κατάσταση, κάτι το οποίο είναι πολύ σημαντικό εάν είστε άνω των 35 ετών ή έχετε αντιμετωπίσει προβλήματα υγείας στο παρελθόν.
37. Η DOMYOS δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν καταγγελίες για τραυματισμό ή βλάβη σε τρίτο πρόσωπο ή σε αντικείμενα ως αποτέλεσμα ακατάλληλης χρήσης του προϊόντος.
38. Ο κάτοχος είναι υπεύθυνος να εξασφαλίσει ότι κάθε χρήστης ενημερώνεται για όλες τις προφυλάξεις χρήσης.
39. Αν αισθανθείτε πόνο ή ζαλάδα κατά τη χρήση, σταματήστε αμέσως, ξεκουραστείτε και συμβουλευτείτε γιατρό.

EL

### ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

**Οι παρακάτω έλεγχοι πρέπει να εκτελούνται στην αρχή κάθε εποχής χρήσης και ανά τακτικά χρονικά διαστήματα στη διάρκεια αυτής. Οποιαδήποτε παραβίαση αυτής της υποχρέωσης ελέγχου μπορεί να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.**

1. Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες είναι καλά βιδωμένες και σφίξτε τις αν χρειάζεται.
2. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα ελατήρια είναι ακέραια και δεν κινδυνεύουν να φύγουν από τη θέση τους κατά τη χρήση.
3. Βεβαιωθείτε ότι η κυκλική διάταξη προστασίας καλύπτει τα ελατήρια.
4. Βεβαιωθείτε ότι τα προστατευτικά των βιδών και άλλων αιχμηρών στοιχείων είναι σωστά τοποθετημένα και, αν χρειάζεται, αντικαταστήστε τα.
5. Ελέγξτε το κορδόνι που συγκρατεί το πλευρικό δίχτυ. Κίνδυνος στραγγαλισμού.
6. Βεβαιωθείτε ότι το πλευρικό δίχτυ, το ύφασμα αναπήδησης και τα προστατευτικά στοιχεία είναι σε καλή κατάσταση και μπορούν να υποστηρίξουν το βάρος του χρήστη. Η ηλικιακή ακτινοβολία, η βροχή, το χιόνι και οι ακραίες θερμοκρασίες μπορεί να φθείρουν αυτά τα στοιχεία. Αντικαταστήστε τα αν χρειάζεται.
7. Προειδοποίηση! -Στερεώστε καλά το τραμπολίνο και μην το χρησιμοποιείτε με ισχυρό άνεμο.
8. Το τραμπολίνο σας μπορεί να παρασυρθεί από ισχυρούς ανέμους. Για τέτοιες συνθήκες, θα πρέπει να εξασφαλίσετε πρώτα την ευστάθεια του τραμπολίνου σας, αφαιρώντας το ύφασμα αναπήδησης και το πλευρικό δίχτυ για να μειώσετε την επιρροή του ανέμου. Αυτός ο κίνδυνος μπορεί επίσης να περιοριστεί με την τοποθέτηση συστήματος στερέωσης στο έδαφος που θα σας προτείνει κάποιος ειδικός σε θέματα εξωτερικού εξοπλισμού.
9. Σε ορισμένες χώρες, το χιόνι και οι πολύ χαμηλές θερμοκρασίες τον χειμώνα μπορεί να φθείρουν το τραμπολίνο σας. Συνιστάται να αφαιρείτε το πλευρικό δίχτυ, το ύφασμα αναπήδησης και τα προστατευτικά και να τα αποθηκεύετε σε εσωτερικό χώρο.
10. Αντικαθιστάτε το πλευρικό δίχτυ, το ύφασμα αναπήδησης και τα προστατευτικά κάθε 3 χρόνια.
11. Κάθε ελαττωματικό στοιχείο πρέπει να αντικαθιστάται σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται από τον κατασκευαστή.
12. Για τα στοιχεία επικοινωνίας με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών, ανατρέξτε στην τελευταία σελίδα των οδηγιών χρήσης.

### ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΟΡΑ

1. Για τη μετακίνηση του τραμπολίνου απαιτούνται τουλάχιστον 2 άτομα. Τα άτομα θα πρέπει να τοποθετηθούν συμμετρικά γύρω από τον σκελετό, να σηκώσουν το τραμπολίνο λίγο επάνω από το έδαφος και να το μετακινήσουν στην επιθυμητή θέση.
2. Για μεγαλύτερες μετακινήσεις που περιλαμβάνουν μεταφορά με όχημα, το τραμπολίνο θα πρέπει να αποσυναρμολογείται εντελώς. Ανατρέξτε στις οδηγίες συναρμολόγησης και εκτελέστε πιστά όλα τα στάδια από το τέλος προς την αρχή. Η αποσυναρμολόγηση των ελατηρίων είναι μια λεπτή διαδικασία που πρέπει να εκτελείται μόνο με το εργαλείο που παρέχεται για τον σκοπό αυτό.

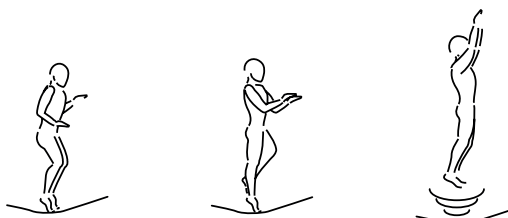
## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Θα πρέπει να μάθετε καλά το βασικό άλμα και την τεχνική για να σταματάτε, προτού επιχειρήσετε οποιοδήποτε άλλο άλμα.

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

#### ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΑΛΜΑ

1. Ξεκινήστε από την όρθια θέση με τα πόδια ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων, το κεφάλι όρθιο και τα μάτια να κοιτάζουν την επιφάνεια αναπήδησης.
2. Κουνήστε κυκλικά τους βραχιόνες σας από μπροστά προς τα πίσω.
3. Αναπηδήστε, πιέζοντας με τις άκρες των πελμάτων σας.
4. Προσγειωθείτε στην επιφάνεια αναπήδησης με τα πέλματα ελαφρώς ανοικτά.
5. Για να σταματήσετε, λυγίστε τα γόνατά σας μόλις προσγειωθείτε.



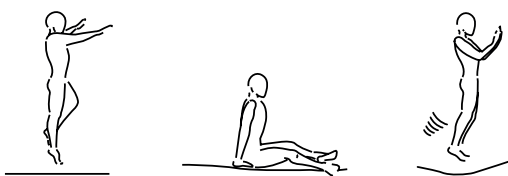
#### ΤΟ ΑΛΜΑ ΜΕ ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ ΣΤΑ ΓΟΝΑΤΑ

1. Ξεκινήστε με το βασικό άλμα.
2. Προσγειωθείτε με τα γόνατα κρατώντας ευθεία την πλάτη.
3. Χρησιμοποιήστε τους βραχιόνες για να διατηρήσετε την ισορροπία σας.
4. Επιστρέψτε στην αρχική θέση για το βασικό άλμα.



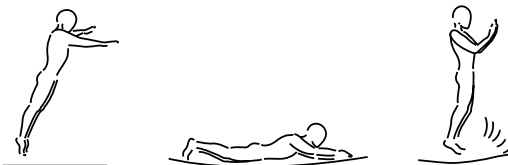
#### ΤΟ ΑΛΜΑ ΜΕ ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ ΣΤΟΥΣ ΓΛΟΥΤΟΥΣ

1. Προσγειωθείτε σε καθιστή θέση.
2. Τοποθετήστε τις παλάμες επάνω στο ύφασμα αναπήδησης, στο ύψος των γοφών.
3. Σπρώξτε με τις παλάμες για να σηκωθείτε.



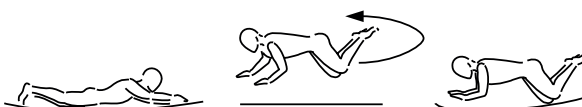
#### ΤΟ ΑΛΜΑ ΜΕ ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ

1. Ξεκινήστε με ένα μικρό άλμα.
2. Προσγειωθείτε με την κοιλιά και τους βραχιόνες τεντωμένους μπροστά σας.
3. Σπρώξτε με τους βραχιόνες για να σηκωθείτε.



#### ΤΟ ΑΛΜΑ ΜΕ ΣΤΡΟΦΗ 180°

1. Ξεκινήστε το άλμα με προσγείωση στην κοιλιά.
2. Σπρώξτε με την παλάμη και τον βραχίονα του αριστερού ή του δεξιού χεριού (ανάλογα με την πλευρά προς την οποία θέλετε να στρίψετε).
3. Διατηρήστε το κεφάλι και τους ώμους στην ίδια κατεύθυνση και μείνετε σε παράλληλη θέση με το ύφασμα αναπήδησης.
4. Προσγειωθείτε σε κεκλιμένη θέση και σπρώξτε με τα χέρια και τους βραχιόνες για να ανακτήσετε την όρθια θέση.



EL

## ΕΓΓΥΗΣΗ

Η DOMYOS εγγυάται το προϊόν, υπό φυσιολογικές συνθήκες χρήσης, για 5 έτη όσον αφορά την δομή και 2 έτη όσον αφορά τα άλλα εξαρτήματα, από την ημερομηνία αγοράς η οποία αποδεικνύεται μέσω της απόδειξης αγοράς.

Βάσει της παρούσας εγγύησης, η υποχρέωση της DOMYOS περιορίζεται στην αντικατάσταση ή την επισκευή του προϊόντος κατά τη διακριτική της ευχέρεια.

Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση:

- Ζημιάς που προκλήθηκε κατά τη μεταφορά
- Κακής συναρμολόγησης
- Κακής ή αντικανονικής χρήσης
- Κακής συντήρησης
- Επισκευών από τεχνικούς μη εξουσιοδοτημένους από τη DOMYOS
- Άλλης χρήσης πλην της ιδιωτικής
- Κλιματικές ζημίες

Η εγγύηση αυτή δεν διέπεται από τυχόν νομικές εγγυήσεις που ισχύουν στη χώρα αγοράς.

Για να επωφεληθείτε από την εγγύηση του προϊόντος σας, ανατρέξτε στην τελευταία σελίδα των οδηγιών χρήσης.

DOMYOS marka bir ürün seçtiniz ve bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz.

İster spora yeni başlayan birisi olun, ister üst düzey bir sporcu, DOMYOS fizik kondisyonunuzu korumanızı veya geliştirmenizi sağlayan yardımcınızdır. Ekiplerimiz her zaman en iyi ürünleri kullanımınıza sunmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte, uyarılarınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, DOMYOS.COM sitemizde sizi dinliyor olacağız. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerektiğinde yardım da alabilirsiniz.

## SUNUM

Trambolin kullanımı, bacak kaslarının gelişmesini, dayanıklılık, denge ve koordinasyon yönünün geliştirilmesini sağlar.

Bu trambolin 6 yaş üstü çocuklar ve yetişkinler için uygundur.

## KULLANIM EL KİTABI

**Dikkatlice okuyunuz ve ileride başvurmak üzere saklayınız.**

### KULLANIM ÖNLEMLERİ :

1. Dikkat. Maksimum kullanıcı ağırlığı: 130 kg (286,6 lbs)
2. Dikkat. Dışarıda kullanıma yöneliktir.
3. Dikkat. Ailevi kullanıma yöneliktir.
4. Dikkat. 3 yaş altı çocuklar için uygun değildir. Boğulma riski.
5. Önerilen minimum yaş: 6 yaş
6. Dikkat. Aynı anda sadece tek bir kişi kullanılabilir. Çarpışma riski.
7. Dikkat. Bir yetişkinin gözetimi altında kullanılmalıdır.
8. Dikkat. Tehlikeli zıplamalar yapmayın. Baş veya boyun üzerine inişler ciddi yaralanma hatta ölüm riski taşımaktadır.
9. Dikkat. Uygulamadan önce her zaman fileyi kapatın.
10. Dikkat. Her 3 senede bir fileyi değiştirin.
11. Dikkat. Zıplama ağı ıslak olduğunda trambolini kullanmayın.
12. Dikkat. Uygulamaya geçmeden önce ceplerinizin boş ellerinizin serbest olmasından emin olun.
13. Dikkat. Her zaman zıplama ağının ortasında zıplayın.
14. Dikkat. Zıplarken yemek yemeyin.
15. Dikkat. Trambolinden zıplayarak çıkmayın.
16. Dikkat. Sürekli kullanım süresini kısıtlayın. Düzenli molalar verin.
17. Trambolin zemine gömülme üzere tasarlanmamıştır
18. Trambolini sabit, düz ve engel bahçe duvarı, garaj, ev, ağaç dalları, çamaşır ipi, elektrik kabloları, vs) teşkil edecek her türlü yapı veya unsurdan en az 2 metre uzaklıkta yatay bir zemin üzerine yerleştirin.
19. Trambolini beton, katran veya diğer her türlü sert zemin üzerine ve uygunsuz başka tesisatlar (şişe havuzlar, salıncaklar, kaydraklar, tırmanma duvarları, vs) yakınına yerleştirmeyin.
20. Her türlü değişikliğin üreticinin verdiği talimatlara uygun olarak yapılması gerekmektedir.
21. Trambolinin altında hiçbir eşya veya insan olmasını kontrol edin.
22. Trambolinin altında veya yakınında hiç bir kesici veya tehlikeli nesne bırakmayın.
23. Uygulama bölgesinin yeterince aydınlatılmış olmasını sağlayın.
24. Eğlence amaçlı trambolinler profesyonel kullanıma yönelik trambolinler değildir.
25. Bu kullanım kılavuzunda belirtilenlerin haricinde zıplamalar yapılması yasaktır.
26. Şişmanlık, yüksek tansiyon veya kalp damar hastalıkları olması durumunda trambolini kullanmayın.
27. Alkol, uyuşturucu veya ila etkisindeyken trambolini kullanmayın.
28. Zıplarken sigara içmeyin.
29. File içerisinde keyfinize göre zıplamayın.
30. DOMYOS tarafından onaylanmamış hiçbir nesneyi fileye asmayın.
31. Filelerimiz özel olarak DOMYOS trambolinleri için tasarlanmıştır
32. Bol kıyafetler giymeyin.
33. Bütün mücevherlerinizi çıkartın.
34. Saçlarınızı bağlayın.
35. Hava kuru olduğunda, zıplama ağı veya file üzerinde sürekli sürtünme olması statik elektrik üretebilir. Bu durum kullanıcı için hiçbir risk teşkil etmemektedir. Bu durumu sınırlamak için:
  - Trambolinin yapısının toprakla temas etmesinden emin olun. Gerekirse, yapıyı toprağa bağlamak için bir elektrik iletkeni kullanabilirsiniz.
  - File ile tekrar eden temaslardan kaçınınız.
  - Sentetik veya yün kıyafetler giymekten kaçınınız.
36. Form düzeyinizi doktorunuza kontrol ettirin. Bu husus özellikle daha önce sağlık problemleri yaşamış 35 yaşın üzerindeki kişiler için önemlidir.
37. Üçüncü şahıslara bağlı veya ürünün hatalı kullanımına bağlı sebeplerden meydana gelecek yaralanma veya hasarlardan DOMYOS hiçbir şekilde sorumlu değildir.
38. Ürünün tüm kullanıcılarının tüm kullanım tedbirleri hakkında gerektiği gibi bilgilendirilmiş olmasını sağlamak alet sahibinin görevidir.
39. Eğer bir sancı hissediyorsanız veya başınız dönüyorsa, derhal uygulamayı durdurun dinlenin ve bir doktora danışın.

TR

## BAKIM

**Aşağıdaki kontrollerin her sezon başında ve sezon boyunca verilen uzun süreleri aralarda yapılması gerekmektedir. Bu kontrol zorunluluğunun yerine getirilmemesi ciddi yaralanmalara sebep olabilir.**

1. Bütün somunların doğru olarak sıkılmış olmasını kontrol edin ve gerekirse yeniden sıkın.
2. Yayların bozulmamış olmasını ve uygulama esnasında kopma riski olmasını kontrol edin.
3. Sirküler korumanın yayları kaplamış olmasını kontrol edin.
4. Somunların ve diğer kesici unsurların somunlarının yerinde olmasını kontrol edin ve gerekirse bunları değiştirin.
5. Fileyi tutan ipi kontrol edin. Boğulma tehlikesi
6. Filenin, zıplama ağının ve koruma unsurlarının iyi durumda olmasını ve kullanıcının ağırlığını taşıyabilir olmasını kontrol edin. Güneş ışınları, yağmur, kar ve aşırı sıcaklıklar bu bileşenlerin dayanıklılık seviyesini düşürür. Gerekirse bunları değiştirin.
7. UYARI! -Rüzgarın şiddetli olduğu havalarda kullanmayın ve trambolini halatla bağlayın.
8. Trambolinin şiddetli rüzgar halinde uçabilir. Böyle koşullarda, öncelikli olarak, rüzgar alımını azaltmak için zıplama bezini ve fileyi sökerek trambolinizi güvene alın. Zemine bağlama sistemini mağazadan alabilirsiniz.
9. Bazı ülkelerde kış mevsimi boyunca kar ve çok düşük sıcaklıklar trambolinizi aşındırabilir. Fileyi, zıplama ağını ve korumaları sökmenizi ve bunları iç mekanda depolamanızı öneriyoruz.
10. Fileyi, zıplama ağını ve koruma unsurlarını her 3 senede bir değiştirin.
11. Bütün hasarlı parçaların üretici tarafından verilen talimatlara uygun olarak değiştirilmesi gerekmektedir.
12. Satış sonrası servisle irtibat kurmak için bu kullanım kılavuzunun son sayfasına bakınız.

## YERİNİ DEĞİŞTİRME VE TAŞIMA

1. Trambolinin yerinin değiştirilmesi için en az 2 kişi gerekmektedir. Yapının etrafında dağılın, trambolini hafifçe kaldırın ve istediğiniz yere taşıyın.
2. Arabayla taşınması için trambolinin sökülmesi gerekmektedir. Montaj talimatlarına bakınız ve bütün safhaları sondan başlayarak uygulayın. Yayların sökülmesi hassas bir işlem olup sadece verilen aletle yapılması gerekmektedir.

## SUNUM

Zıplamaya başlamadan önce temel zıplama ve durma tekniklerini öğrenmeniz gerekmektedir.

### KULLANIM EL KİTABI

#### TEMEL ZIPLAMA

1. Ayakta, kollar omuz genişliğinde açılmış, baş dik ve gözler zıplama ağına yönelmiş pozisyonda başlayın.
2. Kolları önden arkaya doğru dairesel hareketlerle sallayın.
3. Ayaklarınızın ucu ile iterek zıplayın.
4. Sıçrama esnasında ayaklarınızı hafifçe açık tutun.
5. Durmak için, ayakların ağı ile temas etmesi anında dizlerinizi bükün.



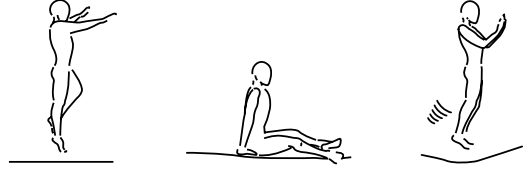
#### DİZLER ÜZERİNDE ZIPLAMA

1. Önce bir temel zıplama yapın.
2. Sırtı diz tutarak dizlerinizin üzerine inin.
3. Dengenizi korumak için kollarınızı kullanın.
4. Yeniden temel zıplama pozisyonuna dönün.



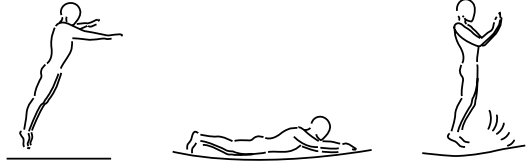
#### POPO ÜZERİNDE ZIPLAMA

1. Oturur pozisyonda inin.
2. Elleri kalça hizasında olacak şekilde halı üzerine yerleştirin.
3. Ayakta durma pozisyonuna geri dönmek için ellerinizle itin.



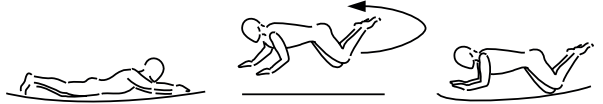
#### KARIN ÜZERİNDE ZIPLAMA

1. Küçük bir zıplama ile başlayın.
2. Kollarınızı gergin önünüzde olacak şekilde karın üzerine inin.
3. Ayakta durma pozisyonuna geri dönmek için kollarınızla itin.



#### 180° ZIPLAMA

1. Karın üzerinde zıplayarak başlayın.
2. Sağ veya sol el ve kol ile itin (dönmek istediğiniz tarafa göre).
3. Başınızı ve omuzlarınızı aynı yönde tutun ve halıya paralel pozisyonda kalın.
4. Eğilmiş pozisyonda inin ve elleriniz ve kollarınızda iterek ayakta durma pozisyonuna geri dönün.



TR

### TİCARİ GARANTİ

DOMYOS, bu ürün için, normal kullanım koşullarında ürünün satın alınma tarihinden itibaren, yapısı için 5 yıl ve diğer parçalar için 2 yıl garanti vermektedir. Satın alım tarihi için, satış fişindeki bilgiler dikkate alınır.

Bu garanti uyarınca DOMYOS'un yükümlülüğü, DOMYOS'un tercihiyle, ürünün onarılması veya değiştirilmesi ile sınırlıdır.

*Bu garanti aşağıdaki durumlarda uygulanmaz:*

- Taşıma sırasında hasar oluşması
- Yanlış montaj
- Yanlış veya anormal kullanım
- Kötü bakım
- DOMYOS tarafından yetkilendirilmemiş teknisyenlerin yaptığı onarımlar
- Şahsa özel olmayan kullanım
- İklim hasarları

Bu ticari garanti ürünün satın alındığı ülkede uygulanabilen yasal garantiye engel oluşturmaz. Ürününüzün garantisinden yararlanmak için, kullanım kılavuzunuzun son sayfasındaki tabloya bakın.

Ви вибрали продукт марки DOMYOS, і ми дякуємо Вам за довіру. -

Не важливо новачок ви чи спортсменки, DOMYOS буде вашим надійним союзником у набутті фізичної форми та підтриманні її. Наші команди завжди прагнуть створювати найкращі продукти для вас. Якщо у вас є зауваження, пропозиції або запитання, зверніться до нас на сайті DOMYOS.COM. Тут ви також знайдете поради щодо занять, а також зможете отримати допомогу в разі потреби. -

## ОГЛЯД

Стрибки на батуті допомагають розвивати м'язи нижніх кінцівок, витривалість, почуття рівноваги і координацію.

Цей батут призначений для дітей від 6 років і дорослих.

## ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Уважно прочитайте і збережіть для подальшого використання.

### ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

1. Увага! Максимальна вага користувача: 130 кг (286,6 фунта)
2. Увага! Призначений для використання на дворі.
3. Увага! Призначено для сімейного використання.
4. Увага! Не підходить для дітей у віці до 3-х років. Існує ризик удушення.
5. Мінімальний рекомендований вік: 6 років
6. Увага! Одночасно стрибати може лише одна людина. Існує ризик зіткнення.
7. Увага! Використовувати тільки під наглядом дорослих.
8. Увага! Не робіть сальто. Приземлення на голову або шию може спричинити серйозні травми або смерть.
9. Увага! Завжди закривайте сітку перед тим, як почати стрибати.
10. Увага! Замінійте сітку кожні 3 роки.
11. Увага! Не використовуйте батут, коли полотно для стрибків мокре.
12. Увага! Переконайтеся, що в кишенях нічого немає, у руках також нічого не повинно бути.
13. Увага! Стрибайте лише по центру полотна.
14. Увага! Не їжте під час стрибків.
15. Увага! Не вистрибуйте з батута.
16. Увага! Обмежте час разового використання. Робіть регулярні перерви.
17. Батут не слід закопувати у землю
18. Розмістіть батут на стабільній плоскій горизонтальній поверхні не менше ніж за 2 метри від інших об'єктів, які можуть бути перешкодою (паркана, гаража, будинку, гілки дерева, протягнутих дротів, електричних дротів тощо).
19. Не ставте батут на бетон, асфальт чи інші тверді поверхні або поряд із несумісним устаткуванням (надувними басейнами, гойдалками, гірками, скелетромами тощо).
20. Будь-які зміни слід вносити, лише дотримуючись інструкцій виробника.
21. Переконайтеся, що під батутом відсутні будь-які об'єкти чи люди.
22. Не допускайте потрапляння гострих чи небезпечних об'єктів на батут, під нього або в зону поряд із ним.
23. Область, у якій встановлено батут, повинна бути добре освітлена.
24. Батути для дозвілля не можна використовувати для професійних тренувань.
25. Можна виконувати лише ті стрибки, які описані у цій інструкції з експлуатації.
26. Не користуйтеся батутом під час вагітності, а також якщо ви страждаєте на гіпертонію чи серцево-судинні захворювання.
27. Не використовуйте батут після вживання алкоголю, наркотичних засобів або ліків.
28. Не пальть під час стрибків.
29. Не стрибайте у сітку.
30. Не чіпляйте до сітки нічого незатвердженого DOMYOS.
31. Наші сітки призначені виключно для батутів марки DOMYOS.
32. Не надягайте просторий одяг.
33. Знімайте ювелірні вироби.
34. Зав'яжуйте волосся.
35. Коли повітря сухе, повторюване тертя об полотно чи сітку може генерувати статичну електрику. Це явище не становить ніякої небезпеки для користувача. Для того, щоб обмежити явище:
  - Переконайтеся в тому, що конструкція батута знаходиться в контакт із землею. При необхідності можна використовувати електричний дріт для заземлення структури.
  - Уникайте повторюваного контакту із сіткою.
  - Намагайтеся не вдягати синтетичний або шерстяний одяг.
36. Перед використанням проконсультуйтеся із лікарем. Особливу увагу на це слід звернути людям старше 35 років та тим, хто мав проблеми зі здоров'ям раніше.
37. DOMYOS не несе відповідальності за травми або збитки, нанесені третій особі або майну в результаті неправильного використання продукту.
38. Власник повинен особисто переконатися, що всі користувачі належним чином поінформовані про всі запобіжні заходи.
39. Якщо ви відчуваєте біль або у вас сталося запаморочення, одразу припиніть стрибки, відпочиньте і зверніться до лікаря.

UK

### ОБСЛУГОВУВАННЯ

На початку кожного сезону і через регулярні проміжки часу протягом поточного сезону слід проводити перевірки, зазначені нижче. Невиконання контролю може призвести до серйозних травм.

1. Переконайтеся, що всі болти затягнуті і при необхідності підтягніть їх.
2. Переконайтеся, що пружини цілі і не відірвуться під час стрибків.
3. Переконайтеся, що кільцевий захист закриває пружини.
4. Переконайтеся, що захист болтів та інших гострих елементів на місці і за необхідності замініть його.
5. Перевірте шнур, що утримує сітку. Існує ризик удушення.
6. Переконайтеся, що сітка, полотно та елементи захисту в хорошому стані і здатні витримати вагу користувача. Сонячні промені, дощ, сніг і екстремальні температури можуть зменшити міцність цих компонентів. За необхідності замініть їх.
7. УВАГА! - У разі сильного вітру батут слід закріпити і утриматися від його використання.
8. Батут може унести вітром. За таких умов із батуту слід зняти полотно для стрибків і сітку, щоб зменшити опір вітру. Систему кріплення до землі можна придбати в магазині.
9. У деяких країнах протягом зими сніг і дуже низькі температури можуть призвести до пошкодження батута. Радимо знімати на зиму сітку, полотно для стрибків і захист та зберігати їх у приміщенні.
10. Замінійте сітку, полотно для стрибків і захисні елементи кожні 3 роки.
11. Заміну пошкоджених елементів слід виконувати відповідно до інструкцій виробника.
12. Контакти сервісної служби наведені на останній сторінці цієї інструкції з експлуатації.

### ПЕРЕМІЩЕННЯ І ТРАНСПОРТУВАННЯ

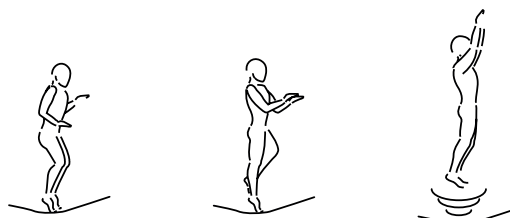
1. Для переміщення батуту потрібно щонайменше 2 людини. Станьте навколо конструкції, трохи підніміть батут і перенесіть у потрібне місце.
2. Для перевезення на транспорті батут слід повністю розібрати. Дотримуйтеся всіх етапів, наведених в інструкції з монтажу, починаючи з кінця. Демонтаж пружин – делікатна операція, яку слід виконувати лише спеціальним інструментом.

## ОГЛЯД

Перш ніж пробувати будь-які інші стрибки, слід опанувати базовий стрибок і техніку зупинки.

### БАЗОВИЙ СТРИБОК

1. Розпочинайте стоячи, ноги на ширині плечей, тримайте голову рівно, дивіться на полотно для стрибків.
2. Переміщуйте руки вперед-назад по колоподібній траєкторії.
3. Підстрибуйте, відштовхуючись подушечками стоп.
4. Тримайте ноги злегка розставленими у момент підстрибування.
5. Для того, щоб зупинитися, зігніть коліна під час зіткнення ніг із полотном.



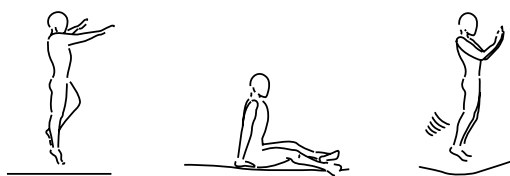
### СТРИБОК НА КОЛІНА

1. Розпочніть із базового стрибка.
2. Приземліться на коліна, тримаючи спину рівно.
3. Користуйтеся руками, щоб зберегти рівновагу.
4. Поверніться у положення для базового стрибка.



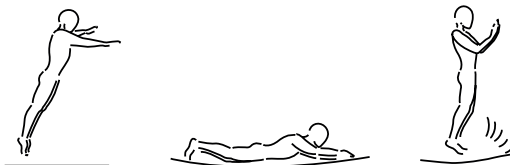
### СТРИБОК НА СІДНИЦІ

1. Приміть положення сидячі.
2. Помістіть руки на пояс на рівні стегон.
3. Відштовхніться долонями, щоб повернутися у положення стоячи.



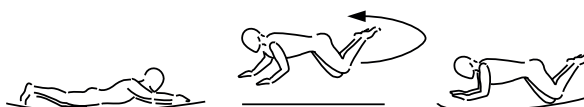
### ЧЕРЕВНИЙ СТРИБОК

1. Почніть із невеликого стрибка.
2. Ляжте на живіт, руки витягніть перед собою.
3. Відштовхніться руками, щоб повернутися у положення стоячи.



### СТРИБОК НА 180°

1. Розпочніть із черевного стрибка.
2. Відштовхуйтесь долонею і рукою, лівою чи правою, (в залежності від того, у який бік ви хочете розвернутися).
3. Тримайте голову і плечі в одному напрямку і тримайтеся паралельно до мату.
4. Приземлюйтеся в нахиленому положенні і повертайтеся в положення стоячи, відштовхнувшись долонями і руками.



## КОМЕРЦІЙНА ГАРАНТІЯ

DOMYOS дає такі гарантії на цей продукт, за умови його правильної експлуатації: 5 років на конструкцію і 2 роки на інші частини. Гарантія починає діяти з дати покупки; дата, зазначена на чеку, може бути підтвердженням дати покупки.

Зобов'язання DOMYOS за цією гарантією обмежуються заміною або ремонтом виробу, на розсуд DOMYOS.

Ця гарантія не застосовується у таких випадках:

- Збиток завдано під час транспортування
- Поганий монтаж
- Неправильне або ненормальне використання
- Погане обслуговування
- Виконання ремонтних робіт особами, не уповноваженими DOMYOS
- Не приватне використання
- Кліматичні пошкодження

Ця комерційна гарантія не виключає будь-які юридичні гарантії, що застосовуються в країні придбання.

Щодо інформації з отримання гарантійного обслуговування вашого продукту див. останню сторінку цієї інструкції.

UK

Jūs pasirinkote DOMYOS prekių ženklą gaminį – dėkojame už pasitikėjimą. -

Nesvarbu, ar tik pradėsite sportuoti, ar esate daug pasiekęs sportininkas, DOMYOS taps tikru jūsų sąjungininku palaikant ar gerinant fizinę formą. Mūsų komandos ne-nuilstamai kuria naujus gaminius, kad būtų galima patenkinti visus jūsų poreikius. Jei turite pastabų, pasiūlymų ar klausimų, mes pasiruošę išklausti jus savo svetainėje DOMYOS.COM. Joje taip pat rasite patarimų dėl sporto ir, jei prireiks, sulauksite pagalbos. -

## APRAŠYMAS

Šokinėjant ant batuto treniruojami apatinių galūnių raumenys, ištvėrmė, pusiausvyra ir koordinacija.

Šiuo batutu gali naudotis vaikai nuo 6 metų ir suaugusieji.

## NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS

Atidžiai perskaitykite ir išsaugokite, kad galėtumėte pasinaudoti vėliau.

### ATSARGUMO PRIEMONĖS

1. Dėmesio. Didžiausias naudotojo svoris: 130 kg (286,6 lbs)
2. Dėmesio. Skirta naudoti lauke
3. Dėmesio. Tik buitiniam naudojimui.
4. Dėmesio. Netinka vaikams iki 3 metų amžiaus. Pavojus užspringti.
5. Mažiausias rekomenduojamas amžius: 6 metai
6. Dėmesio. Vienu metu gali naudotis tik vienas asmuo. Pavojus susidurti.
7. Dėmesio. Leidžiama naudoti tik prižiūrint suaugusiesiems
8. Dėmesio. Neatlikite pavojuingų šuolių. Nusileidus ant galvos ar kaklo galima sunkiai susižeisti ar net žūti.
9. Dėmesio. Prieš pradėdami šokinėti visuomet užsekite tinklą.
10. Dėmesio. Keiskite tinklą kas 3 metus.
11. Dėmesio. Nesinaudokite batutu kai šokinėjimo pagrindas yra šlapias.
12. Dėmesio. Prieš pradėdami šokinėti, patikrinkite, ar jūsų kišenėse ir rankose nieko nėra.
13. Dėmesio. Visuomet šokinėkite šokinėjimo pagrindo viduryje.
14. Dėmesio. Šokinėdami nevalgykite.
15. Dėmesio. Nemėginkite nultipti nuo batuto nušokdami
16. Dėmesio. Ribokite nepertraukiamo naudojimo trukmę. Reguliariai darykite pertraukas.
17. Batutas neskirtas įkasti į žemę.
18. Statykite batutą ant stabilaus, lygaus ir horizontalaus paviršiaus 2 metrų atstumu nuo kitų konstrukcijų ar kliūčių, tokių kaip tvora, garažas, namas, medžių šakos, skalbinių virvės ar elektros laidai ir pan.
19. Nestatykite batuto ant betono, asfalto ar kito kieto paviršiaus, taip pat greta kitų netinkamų šalia naudoti įrenginių (pripučiamų baseinų, supynių, čiuožynių, laipiojimo sienelių ir pan.).
20. Bet kokie pakeitimai turi būti atliekami laikantis gamintojo nurodymų.
21. Patikrinkite ar po batutu nėra daiktų ar žmonių.
22. Nepalikite aštrių ar pavojuingų daiktų ant, po ir greta batuto.
23. Įsitinkinkite, kad zona, kur šokinėjate, yra pakankamai apšviesta.
24. Laisvalaikio batutai nėra skirti profesionaliam naudojimui.
25. Draudžiama atlikti kitokius, nei aprašyti šioje naudojimo instrukcijoje, šuolius.
26. Nenaudokite batuto nėštumo metu, esant aukštam kraujospūdžiui ar sergant širdies kraujagyslių ligomis.
27. Nesinaudokite batutu apsvaigę nuo alkoholio, narkotikų ar vaistų.
28. Šokinėdami ant batuto nerūkykite.
29. Sažoningai nešokite ant tinklo.
30. Nekabinkite ant tinklo DOMYOS nepatvirtintų daiktų.
31. Mūsų tinklai yra skirti tik DOMYOS batutams.
32. Nevilkėkite plačių drabužių.
33. Nusiimkite papuošalus.
34. Susiriškite plaukus.
35. Esant sausam orui pasikartojanti šokinėjimo pagrindo ar tinklo trintis gali sugeneruoti statinį elektros krūvį. Šis reiškinys naudotojams nepavojingas. Norėdami jį apriboti:
  - Įsitinkinkite, kad batuto konstrukcija liečiasi su žeme. Jei reikia, galite elektros laidininku įžeminti konstrukciją.
  - Venkite pasikartojančio sąlyčio su tinklu.
  - Venkite vilkėti sintetinius ar vilnonius drabužius.
36. Pasitinkinkite fizinio pasirengimo lygį ir fizinę būklę pas gydytoją. Tai ypač svarbu, jei jums daugiau nei 35 metai arba anksčiau esate turėję rimtų sveikatos problemų.
37. Bendrovė DOMYOS neprisima jokios atsakomybės už kitų asmenų patirtus sužalojimus ar žalą turtui, atsiradusius dėl to, kad gaminys buvo netinkamai naudojamas.
38. Įrenginio savininkas privalo įsitikinti, kad visi jo naudotojai tinkamai supažindinti su visomis atsargumo priemonėmis.
39. Jei besitreniruodami pajutote skausmą ar apsvaigo galva, nedelsdami sustokite, pailsėkite ir kreipkitės į savo gydytoją.

### PRIEŽIŪRA

Kiekvieno sezono pradžioje ir reguliariai viso sezono metu reikia atlikti toliau išvardytus patikrinimus. Nesilaikant reikalavimo atlikti patikrinimus, galima sunkiai susižeisti.

LT

1. Patikrinkite, ar visi varžtai tinkamai priveržti ir jei reikia, priveržkite.
2. Patikrinkite, ar spyruoklės sveikos ir naudojant neatsikabins.
3. Patikrinkite, ar spyruokles gerai dengia spyruoklių uždangalas.
4. Patikrinkite, ar varžtų apsaugos ir kitos aštrios dalys yra savo vietose, pakeiskite jas, jei reikia.
5. Patikrinkite tinklą laikančią virvelę. Pavojus pasismaugti.
6. Patikrinkite ar tinklas, šokinėjimo pagrindas ir apsaugos elementai yra geros būklės ir gali išlaikyti naudotojo svorį. Saulės spinduliai, lietus, sniegas ir ekstremalios temperatūros gali sumažinti šių dalių atsparumą. Jei reikia, pakeiskite jas
7. DĖMESIO! Nesinaudokite pučiant stipriam vėjui ir pritvirtinkite batutą.
8. Pakilus stipriam vėjui, jūsų batutas gali nuskrusti. Tokiomis aplinkybėmis, pirmiausia turite pasirūpinti batuto saugumu nuimdami šokinėjimo pagrindą ir tinklą, kad batutą kuo mažiau veiktų vėjo gūšiai. Parduotuvėje galima įsigyti tvirtinimo prie žemės įtaisą.
9. Kai kuriose šalyse žiemą sniegas ir labai žema temperatūra gali sugadinti batutą. Patariame jums nuimti tinklą, šokinėjimo pagrindą ir apsaugos elementus ir laikyti jas patalpose.
10. Šokinėjimo pagrindą, tinklą ir apsaugos elementus keiskite kas 3 metus.
11. Bet kokia sugedusi dalis turi būti pakeista laikantis gamintojo nurodymų.
12. Norėdami kreiptis į techninio aptarnavimo centrą, žr. paskutinį naudojimo instrukcijos puslapį.

### PERKĖLIMAS IR GABENIMAS

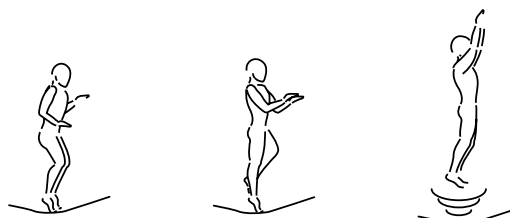
1. Batutui perkelti reikia mažiausiai 2 žmonių. Pasiskirstykite aplink konstrukciją, šiek tiek ją pakelkite ir perkeltite ją į reikiamą vietą.
2. Norint gabenti toliau automobiliu, batutą reikia visiškai išardyti. Vadovaukitės surinkimo instrukcijomis ir visus veiksmus atlikite nuo pabaigos. Spyruoklių nuėmimas yra sudėtinga operacija, jai reikia naudoti kartu tiekiamą įrankį.

## APRAŠYMAS

Prieš pradėdami šokinėti, turite išmokyti pagrindinio šuolio ir sustojimo technikos.

### PAGRINDINIS ŠUOLIS

1. Pradėkite stovėdami, kojos pečių plotyje, galva tiesiai, akys nukreiptos į šokinėjimo pagrindą.
2. Mostelėdami rankomis į priekį ir atgal, padarykite sukamąjį judesį.
3. Pašokite atsispidami kojų pirštais.
4. Atšokdami nesuglauskite kojų.
5. Norėdami sustoti, tuo momentu, kai pėdos paliečia šokinėjimo pagrindą, sulenkite kelius.



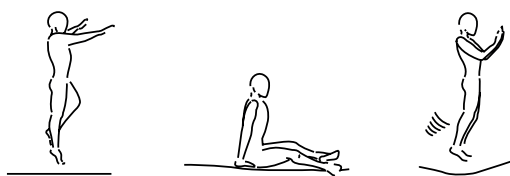
### ŠUOLIS ANT KELIŲ

1. Pradėkite nuo pagrindinio šuolio.
2. Nusileiskite ant kelių, nugarą turi išlikti tiesi.
3. Rankomis laikykite pusiausvyrą.
4. Grįžkite į pagrindinio šuolio padėtį.



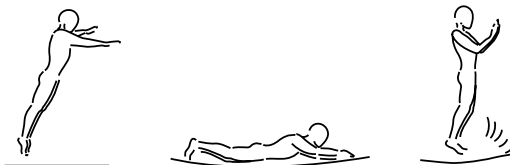
### ŠUOLIS ANT SĖDMENŲ

1. Nusileiskite sėdomis.
2. Padėkite delnus ant šokinėjimo pagrindo ties klubais.
3. Atsispinkite delnais, kad atsistotumėte.



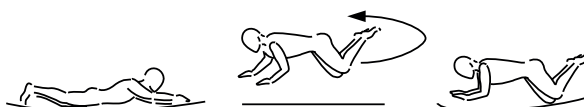
### ŠUOLIS ANT PILVO

1. Pradėkite nedideliu šuoliuku.
2. Nusileiskite ant pilvo ištiesę rankas prieš save.
3. Atsispinkite rankomis, kad atsistotumėte.



### ŠUOLIS 180° KAMPU

1. Pradėkite nuo šuolio ant pilvo.
2. Atsispinkite kaire arba dešine plaštaka ir ranka (priklauso nuo to, į kurią pusę norite apsisukti).
3. Galvą ir pačius laikykite pasuktus ta pačia kryptimi, išlaikykite šokinėjimo pagrindui horizontalią kūno padėtį.
4. Nusileiskite susigūžę ir atsistokite atsispidami delnais ir rankomis.



## PREKYBOS GARANTIJA

Naudojant įrenginį įprastomis sąlygomis, DOMYOS jo konstrukcijai suteikia 5 metų garantiją, kitoms dalims – 2 metų garantiją, skaičiuojant nuo įsigijimo dienos, nurodytos kasos čekyje.

Pagal šią garantiją DOMYOS gali tik pakeisti arba sutaisyti prekę (vieną ar kitą sprendimą bendrovė DOMYOS priima savo nuožiūra).

Garantija netaikoma šiais atvejais:

- Transportavimo metu padaryta žala
- Netinkamas surinkimas
- Netinkamas naudojimas arba naudojimas ne pagal paskirtį
- Netinkama priežiūra
- DOMYOS nepatvirtintų darbuotojų atliktas remontas
- Naudojimas ne asmeninėms reikmėms
- Žala dėl oro sąlygų poveikio.

Ši prekybos garantija nepanaikina gaminio pardavimo šalyje suteikiamos įstatymuose numatytos garantijos.

Jei norite pasinaudoti gaminio garantija, žr. paskutinį naudojimo instrukcijos puslapį.

LT

Izabrali ste proizvod marke DOMYOS i zahvaljujemo vam se na poverenju. -

Bilo da ste početnik ili profesionalni sportista, DOMYOS je vaš saveznik za održavanje forme ili za poboljšanje vaše fizičke kondicije. Naše ekipe uvek se trude kako bi osmislili najbolje proizvode za vas. Ako ipak imate primedbe, savete ili pitanja, na raspolaganju smo vam na veb sajtu DOMYOS.COM. Tu ćete pronaći savete za bavljenje sportom i pomoć u slučaju potrebe. -

## PREZENTACIJA

Skakanje na trampolini omogućava razvijanje mišića donjih udova, izdržljivost, osećaj ravnoteže i koordinacije.

Ova trampolina prilagođena je deci od 6 godina kao i odraslima.

## UPUTSTVO

**Pažljivo pročitati i čuvati za dodatno proučavanje.**

### MERE PREDOSTROŽNOSTI

1. Pažnja. Maksimalna težina korisnika: 130 kg (286,6 lbs)
2. Pažnja. Namenjeno za spolnu upotrebu.
3. Pažnja. Namenjeno za porodičnu upotrebu.
4. Pažnja. Nije prilagođeno deci mlađoj od 3 godine. Opasnost od gušenja.
5. Minimalni preporučeni uzrast: 6 godina
6. Pažnja. Jedan korisnik u jednom trenutku. Opasnost od sudara.
7. Pažnja. Koristiti pod nadzorom odrasle osobe.
8. Pažnja. Ne izvoditi opasne skokove. Sletanje na glavu ili potiljak može uzrokovati opasne povrede odnosno smrtonosne.
9. Pažnja. Uvek zatvoriti mrežu pre upotrebe.
10. Pažnja. Zamenite mrežu na svake 3 godine.
11. Pažnja. Ne koristite trampolinu ako je platno vlažno.
12. Pažnja. Proverite da su vam džepovi prazni a ruke slobodne pre skakanja.
13. Pažnja. Uvek skačite u sredini elastičnog platna.
14. Pažnja. Nemojte jesti dok skačete.
15. Pažnja. Nemojte izlaziti sa trampoline skakanjem.
16. Pažnja. Ograničite trajanje kontinuirane upotrebe. Pravite redovne pauze.
17. Trampolina nije namenjena da bude ukopana u pod.
18. Položite trampolinu na čvrstu podlogu, ravnu i horizontalnu na najmanje 2 metra od svih struktura ili drugih elemenata koji mogu predstavljati prepreku (ograda, garaža, kuća, grane drveća, strujnih kablova, električnih kablova, itd.).
19. Nemojte postavljati trampolinu na beton, katran ili bilo koje ostale čvrste površine, niti u blizini ostalih nekompatibilnih objekta (bazena na naduvavanje, ljuljaški, tobogana, zidova za penjanje, itd.).
20. Sve promene moraju da se izvrše u skladu sa uputstvom proizvođača.
21. Proverite da se nijedan predmet ili osoba ne nalazi ispod trampoline.
22. Ne ostavljajte bilo koji oštar ili opasan predmet na, ispod ili u blizini trampoline.
23. Uverite se da je prostor u kome skačete dovoljno osvetljen.
24. Trampoline za rekreaciju nisu trampoline za profesionalnu upotrebu.
25. Zabranjeno je izvoditi drugačije skokove od onih opisanih u ovom uputstvu za upotrebu.
26. Ne koristiti trampolinu u trudnoći, u slučaju hipertenzije ili kardiovaskularnih bolesti.
27. Ne koristiti trampolinu pod uticajem alkohola, droga ili lekova.
28. Nemojte pušiti dok skačete.
29. Nemojte skakati namerno u mrežu.
30. Nemojte vezivati na mrežu ništa što nije dozvoljeno od strane DOMYOS-a.
31. Naše mreže su napravljene isključivo za DOMYOS-ove trampoline.
32. Nemojte nositi široku odeću.
33. Skinite nakit.
34. Vežite kosu.
35. Ako je vazduh suv, konstantno trenje na elastično platno ili na mrežu može uzrokovati statični elektrocitet. Ova pojava ne predstavlja nikakvu opasnost za korisnika. Kako bi se ograničila ova pojava:
  - Uverite se da struktura trampoline nije u dodiru sa zemljom. Ako je potrebno, možete koristiti jedan električni provodnik da biste povezali strukturu sa zemljom.
  - Izbegavajte redovni kontakt sa mrežom.
  - Izbegavajte sintetičku odeću ili od lana.
36. Proverite vaše nivo forme kod vašeg opšteg lekara. To je naročito važno ako imate preko 35 godina ili ste prethodno imali zdravstvene probleme.
37. DOMYOS ne preuzima nikakvu odgovornost u vezi sa žalbama zbog povreda ili štetama trećem licu ili predmetima koji su uzrokovani lošom upotrebom proizvoda.
38. Vlasnik je odgovoran da informiše sve korisnike o merama predostrožnosti.
39. Ako osetite bol ili vrtoglavicu, odmah se zaustavite, odmorite se i konsultujte se sa lekarom.

### ODRŽAVANJE

**Dole navedene kontrole moraju se izvršiti početkom svake sezone i u redovnim intervalima tokom cele sezone. Bilo kakav nedostatak u primeni tih obaveznih kontrola može dovesti do ozbiljnih povreda.**

1. Proverite da li su svi šrafovi ispravno zategnuti i zategnite ih ako je neophodno.
2. Proverite da li su sve opruge netaknute i da nema opasnosti od odvajanja tokom skakanja.
3. Proverite da okrugla zaštita pokriva opruge.
4. Proverite da su zaštite za šrafove i za ostale oštre delove na svom mestu i zamenite ih ako je potrebno.
5. Proverite konopac za održavanje mreže. Opasnost od davljenja.
6. Proverite da su mreže, elastično platno i zaštitni elementi u dobrom stanju i istovremeno da mogu da podrže težinu korisnika. Sunčevi zraci, kiša, sneg i ekstremne temperature mogu da smanje otpornost elemenata. Zamenite ih ako je potrebno.
7. PAŽNJA! - Ne upotrebljavati u slučaju jakog vetra i natovariti trampolinu.
8. Vaša trampolina može da odleti u slučaju jakih vetrova. U tim uslovima, morate prevashodno osigurati vašu trampolinu tako što ćete demontirati elastično platno ili mrežu da bi ste smanjili uticaj vetra. Sistem vezivanja za pod je dostupan u radnji.
9. U određenim zemljama tokom zimske sezone, sneg i veoma niske temperature mogu da oštete vašu trampolinu. Preporučujemo vam da rastavite mrežu, elastično platno i zaštite i da ih čuvate unutra.
10. Zamenite mrežu, elastično platno i zaštitne elemente na svake 3 godine.
11. Svi defektni elementi moraju biti zamenjeni u skladu sa uputstvom proizvođača.
12. Ako želite da kontaktirate servis nakon prodaje, pogledajte našu poslednju stranicu ovog uputstva za upotrebu.

### POKRETANJE I TRANSPORT

1. Neophodne su najmanje 2 osobe da premeste trampolinu. Podelite se oko strukture, lagano podignite trampolinu i premestite je do željenog mesta.
2. Za dalji premeštaj sa prevozom u automobilu, trampolina mora da bude sasvim rastavljena. Pratite uputstva montiranja i pratite sve etape počevši od kraja. Demontaža opruga je delikatan proces koji mora da se izvede sa priloženim alatom.

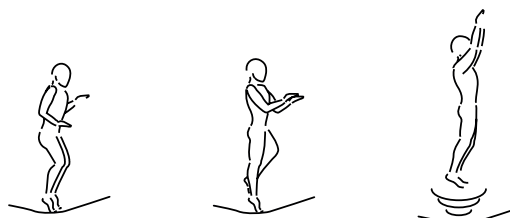
SR

## PREZENTACIJA

Morate da savladate osnovni skok i tehniku zaustavljanje pre nego što probate bilo koje druge skokove.

### BAZIČNI SKOK

1. Počnite u stojećem položaju, noge odvojene u širini ramena, glava ravna i pogled usmeren ka elastičnom platnu.
2. Balansirajte rukama napred i nazad kružnim pokretom.
3. Skačite gurajući vrhovima prstiju.
4. Držite noge blago razdvojene u trenutku skoka.
5. Da biste se zaustavili, savijte kolena u trenutku dodira nogu sa platnom.



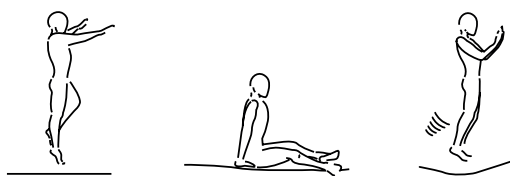
### SKOK NA KOLENIMA

1. Počnite sa bazičnim skokom.
2. Sačekajte se na kolenima držeći ravna leđa.
3. Koristite ruke za održavanje ravnoteže.
4. Vratite se u poziciju osnovnog skoka.



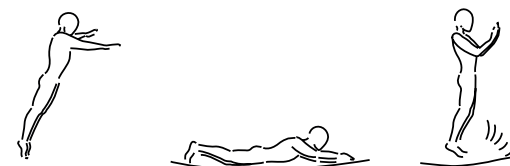
### SKOK NA ZADNJICU

1. Sletite u sedećem položaju.
2. Postavite ruke na tepih u visini kukova.
3. Gurajte rukama kako biste vratili u stojeći položaj.



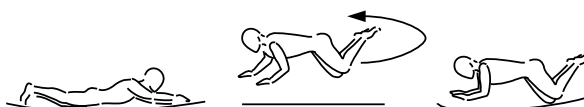
### TRBUŠNI SKOK

1. Počnite sa malim skokom.
2. Sletite na stomak sa ispravljenim rukama ispred vas.
3. Gurajte rukama kako biste se vratili u stojeći položaj.



### SKOK NA 180°

1. Počnite sa trbušnim skokom.
2. Gurajte sa rukom i levom ili desnom rukom (u zavisnosti od strane na koju želite da se okrenete).
3. Održite glavu i ramena u istom smeru i ostanite paralelno sa zemljom.
4. Sletite u nagnutoj poziciji i vratite se u stojeći položaj gurajući šakama i rukama.



## KOMERCIJALNA GARANCIJA

DOMYOS daje garanciju za proizvod, u normalnim uslovima upotrebe, od 5 godina za strukturu i 2 godine za ostale delove počevši od datuma kupovine, datum na važećem fiskalnom računu.

Obaveza Domyos-a, u skladu sa ovom garancijom, ograničava se na zamenu ili popravku proizvoda, u diskreciji Domyos-a.

Ova garancija se ne primenjuje u slučaju:

- Oštećenja uzorkovanim transportom
- Lošom motažom
- Lošom upotrebom ili neuobičajnom upotrebom
- Lošim održavanjem
- Popravki koje su izveli tehničari koji nisu ovlašćeni od Domyos-a
- Upotreba izvan privatnog konteksta
- Klimatska oštećenja

Ova komercijalna garancija ne isključuje zakonsku garanciju primenjivu u državi gde se obavila kupovina.

Da biste iskoristili garanciju vašeg proizvoda, pogledajte poslednju stranicu ovog uputstva za upotrebu.

SR

Вы выбрали продукцию марки DOMYOS, и мы благодарим вас за доверие.

Вне зависимости от того, начинаете ли вы заниматься спортом или вы спортсмен высокого уровня, DOMYOS - ваш союзник в поддержании формы или улучшении вашей физической подготовки. Наши команды всегда стараются разрабатывать наилучшие продукты для вашего пользования. Если у вас есть какие-либо замечания, предложения или вопросы, мы будем рады выслушать вас на нашем сайте DOMYOS.COM. Там же вы найдете советы по организации тренировок и помощь, в случае необходимости.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Занятия на батуте обеспечивают развитие мускулатуры ног, повышают выносливость, улучшают чувство равновесия и координацию движений.

На батуте могут заниматься как взрослые, так и дети от 6 лет.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Внимательно прочитайте и сохраните для последующего использования.

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ :

1. Внимание! Максимальный вес пользователя: 130 kg (286,6 lbs)
2. Внимание! Предназначен для использования на улице.
3. Внимание! Предназначен для семейного использования.
4. Внимание. Не подходит для детей младше 3 лет. Риск удушья.
5. Минимальный рекомендуемый возраст: 6 лет
6. Внимание! Запрещается нахождение на батуте более одного пользователя. Существует риск столкновения.
7. Внимание! Использовать под наблюдением взрослого.
8. Внимание! Не выполняйте рискованные прыжки. Приземление на голову или затылок может привести к тяжелым телесным повреждениям и даже смерти.
9. Внимание! Всегда закрывайте сетку перед началом прыжков.
10. Внимание! Заменяйте сетку каждые 3 года.
11. Внимание! Не используйте батут при наличии на прыжковом полотне загрязнений или влаги.
12. Внимание! Перед началом занятия убедитесь в том, что в ваших карманах и руках нет посторонних предметов.
13. Внимание! Всегда прыгайте в центре прыжкового полотна.
14. Внимание! Не ешьте во время прыжков.
15. Внимание! Не спрыгивайте с батута.
16. Внимание! Ограничивайте время непрерывного использования. Регулярно делайте перерывы.
17. батут не предназначен для закапывания в землю
18. Размещайте батут на устойчивой и ровной горизонтальной поверхности, на расстоянии минимум 2 метра от любых потенциальных препятствий (ограды, гаража, дома, веток деревьев, веревок для сушки белья, электрических проводов и т. д.).
19. Не размещайте батут на бетоне, асфальте или других твердых поверхностях, а также вблизи от несовместимых конструкций (наддувных бассейнов, качелей, горок, стен для скалолазания и т. д.).
20. Все модификации должны выполняться согласно инструкции производителя.
21. Убедитесь в том, что под батутом нет ни посторонних предметов, ни людей.
22. Не оставляйте острые или другие опасные предметы на батуте, под ним или в непосредственной близости от него.
23. Убедитесь в том, что зона занятий надлежащим образом освещена.
24. Домашние батуты не предназначены для профессионального использования.
25. Запрещается выполнять на них какие-либо другие прыжки помимо описанных в настоящей инструкции.
26. Не используйте батут при беременности, гипертонии или сердечно-сосудистых заболеваниях.
27. Не используйте батут, пребывая в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также под влиянием сильнодействующих лекарств.
28. Не курите во время занятий на батуте.
29. Избегайте стихийных прыжков в сетку.
30. Не крепите на сетку какие бы то ни было аксессуары, не одобренные компанией DOMYOS.
31. Наши сетки предназначены исключительно для батуты DOMYOS.
32. Не надевайте свободную одежду.
33. Снимите все украшения.
34. Соберите волосы.
35. При недостаточной влажности воздуха постоянное трение о прыжковое полотно или сетку может привести к возникновению статического заряда. Это явление не представляет риска для пользователя. Для ограничения этого явления выполняйте указанные далее требования :
  - Убедитесь в том, что конструкция батута находится в контакте с землей. В случае необходимости вы можете использовать электрический проводник для заземления конструкции.
  - Избегайте повторных соприкосновений с сеткой.
  - Старайтесь не надевать одежду из синтетических материалов или шерсти.
36. Проверьте уровень вашей физической подготовки у своего лечащего врача. Это особенно важно если вам больше 35 лет или если вы ранее испытывали проблемы со здоровьем.
37. Компания DOMYOS не несет ответственность касательно жалоб в отношении травм или ущерба, причиненных третьим лицам или имуществу вследствие ненадлежащего использования этого изделия.
38. Владелец изделия несет ответственность за ознакомление всех лиц, пользующихся изделием, со всеми надлежащими мерами предосторожности.
39. Если вы испытываете боль или головокружение, безотлагательно прервите занятие и обратитесь к врачу.

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

RU

Указанные далее процедуры контроля необходимо повторять в начале каждого сезона и с регулярными интервалами в течение каждого сезона. Несоблюдение этих требований может привести к серьезным травмам.

1. Убедитесь в том, что все болты затянуты надлежащим образом – подтяните их в случае необходимости.
2. Убедитесь в том, что пружины не повреждены и надежно закреплены во избежание отделения во время занятия.
3. Убедитесь в том, что защитный бордюр полностью покрывает пружины.
4. Убедитесь в том, что болты и другие острые элементы защищены надлежащим образом, и замените предохранительные элементы в случае необходимости.
5. Проверьте шнур для фиксации сетки. Риск удушья.
6. Убедитесь в том, что сетка, прыжковая поверхность и предохранительные элементы находятся в надлежащем состоянии и способны выдержать вес пользователя. Солнечные лучи, дождь, снег и воздействие экстремальных температур могут снизить защитные свойства этих компонентов. Заменяйте их при необходимости.
7. ВНИМАНИЕ! -Не используйте и не закрепляйте батут при сильном ветре.
8. Ваш батут может улететь при сильных ветрах. В этих условиях вы должны прежде всего обезопасить ваш батут, сняв полотно для прыжков и сетку, чтобы уменьшить парусность. Система крепления к земле продается в магазине.
9. В некоторых странах для зимнего сезона характерно наличие снега и низкие температуры окружающей среды – эти явления могут стать причиной повреждения батута. Рекомендуется снимать сетку, прыжковое полотно и предохранительные элементы, и хранить их в помещении.
10. Заменяйте сетку, прыжковое полотно и предохранительные элементы каждые 3 года.
11. Все поврежденные элементы следует заменять согласно инструкции производителя.
12. Чтобы связаться с отделом послепродажного обслуживания, см. последнюю страницу настоящей инструкции по эксплуатации.

## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ТРАНСПОРТИРОВКА

1. Для перемещения батута требуется как минимум 2 человека. Встаньте по разные стороны батута, слегка приподнимите его и переместите на желаемое место.
2. Для перевозки батута на большие расстояния, в частности в автомобиле, следует полностью демонтировать батут. См. инструкцию по сборке батута: выполните описанные этапы в обратном порядке. Снятие пружин является сложной операцией – ее следует выполнять исключительно с помощью предоставленного инструмента.

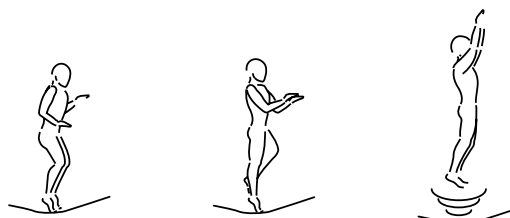
## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Прежде чем приступить к более сложным прыжкам, необходимо как следует освоить технику базовых прыжков.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

### БАЗОВЫЕ ПРЫЖКИ

1. Начните с положения стоя: поставьте ноги на ширину плеч, держите голову ровно, смотря при этом на прыжковое полотно.
2. Двигайте руками вперед-назад для поддержания равновесия.
3. Прыгайте, отталкиваясь носками.
4. В момент отталкивания держите ноги слегка разведенными.
5. Для остановки согните ноги в коленях при касании ступнями прыжкового полотна.



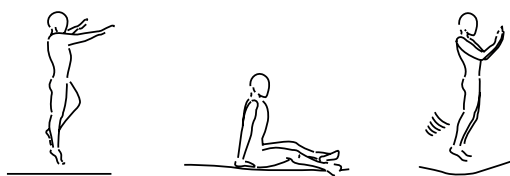
### ПРЫЖОК НА КОЛЕНИ

1. Начните с базового прыжка.
2. Приземлитесь на колени, держа спину прямо.
3. Регулируйте равновесие руками.
4. Вернитесь в положение для базового прыжка.



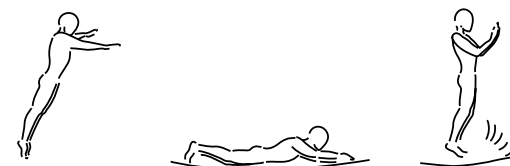
### ПРЫЖОК НА ЯГОДИЦЫ

1. Приземлитесь в сидячее положение.
2. Поставьте руки на полотно в районе бедер.
3. Оттолкнитесь ладонями, чтобы вернуться в положение стоя.



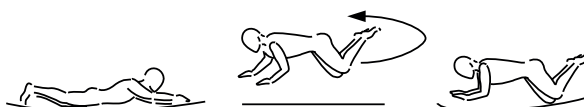
### ПРЫЖОК НА ЖИВОТ

1. Начните с небольшого прыжка.
2. Приземлитесь на живот, вытянув руки перед собой.
3. Оттолкнитесь ладонями, чтобы вернуться в положение стоя.



### ПРЫЖОК НА 180°

1. Начните с прыжка на живот.
2. Оттолкнитесь правой или левой ладонью и рукой (в зависимости от того, в какую сторону вы хотите повернуться).
3. Удерживайте голову и плечи в этом же направлении, оставаясь параллельно полотну.
4. Приземлитесь в наклонном положении и встаньте, оттолкнувшись ладонями и руками.



## ТОРГОВАЯ ГАРАНТИЯ

DOMYOS дает гарантию на эксплуатацию изделия в нормальных условиях в течение 5 лет для конструкции и в течение 2 лет для остальных деталей, начиная с даты покупки, указанной на кассовом чеке.

DOMYOS обязуется в рамках данной гарантии произвести замену или ремонт изделия, на усмотрение компании DOMYOS.

Эта гарантия не распространяется на такие случаи:

- ущерб, причиненный во время транспортировки;
- ненадлежащая сборка;
- ненадлежащее или нецелевое использование;
- ненадлежащее техническое обслуживание;
- ремонтные работы, выполненные не в сервисном центре компании DOMYOS;
- использование не в частных целях.
- Климатический ущерб

Эта торговая гарантия является дополнением к юридической гарантии страны, в которой совершена покупка.

Чтобы воспользоваться гарантией на ваше изделие, см. таблицу на последней странице вашей инструкции по эксплуатации.

RU

Bạn đã lựa chọn một sản phẩm mang thương hiệu DOMYOS và chúng tôi chân thành cảm ơn sự tin tưởng của bạn.

Dù bạn là người mới tập hay vận động viên trình độ cao, DOMYOS luôn là bạn đồng hành giúp bạn giữ gìn vóc dáng hoặc phát triển điều kiện thể chất. Chúng tôi luôn nỗ lực để tạo ra những sản phẩm tốt nhất cho người tiêu dùng. Tuy nhiên, nếu quý khách có bất kỳ lưu ý, gợi ý hoặc thắc mắc nào, chúng tôi luôn lắng nghe trên trang web DOMYOS.COM. Bạn cũng sẽ tìm thấy ở đó những lời khuyên thiết thực cũng như sự trợ giúp khi cần thiết.

## CẢNH BÁO

Việc nhảy trên bạt nhún lò xo giúp phát triển cơ bắp chân, tăng sức bền, khả năng cân bằng và phối hợp.

Bạt nhún lò xo thích hợp cho trẻ em từ 6 tuổi và người lớn.

## HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

Đọc kỹ hướng dẫn và giữ lại để sau này tham khảo.

### KHUYẾN CÁO SỬ DỤNG :

1. Chú ý. Cân nặng tối đa của người sử dụng: 130 kg (286,6 lbs)
2. Chú ý. Sử dụng ngoài trời.
3. Chú ý. Dành cho gia đình sử dụng.
4. Chú ý. Không thích hợp cho trẻ em dưới 3 tuổi. Nguy cơ rò rỉ.
5. Độ tuổi tối thiểu khuyến cáo: 6 tuổi
6. Chú ý. Mỗi lần chỉ được 1 người tập. Nguy cơ va chạm.
7. Chú ý. Tập dưới sự giám sát của người lớn.
8. Chú ý. Không được nhào lộn. Tiếp bằng đầu hoặc cổ có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng, thậm chí tử vong.
9. Chú ý. Luôn đóng lưới trước khi tập.
10. Chú ý. 3 năm thay lưới 1 lần.
11. Chú ý. Không dùng bạt nhún lò xo khi vải đàn hồi bị ướt.
12. Chú ý. Đảm bảo trước khi chơi trong túi không có gì và tay tự do.
13. Chú ý. Luôn nhảy ở giữa tấm vải đàn hồi.
14. Chú ý. Không ăn khi nhảy.
15. Chú ý. Không đi ra ngoài bạt nhún lò xo khi nhảy.
16. Chú ý. Giới hạn thời gian sử dụng liên tục. Phải dừng thường xuyên.
17. Không chôn bạt nhún lò xo trong lòng đất
18. Đặt bạt nhún lò xo trên một bề mặt ổn định, phẳng và cách xa ít nhất 2 mét từ bất kỳ công trình hoặc yếu tố có thể tạo thành chướng ngại vật (hàng rào, nhà để xe, nhà, cành cây, dây phơi quần áo, dây điện, vv) .
19. Không đặt bạt nhún lò xo trên bê tông, nhựa đường hoặc bề mặt cứng khác, hoặc gần các thiết bị khác không tương thích (hồ bơi, xích đu, cầu trượt, tường leo núi, vv).
20. Mọi thay đổi phải được thực hiện theo hướng dẫn do nhà sản xuất cung cấp.
21. Hãy kiểm tra xem không có vật gì hoặc một người nằm dưới bạt nhún lò xo.
22. Không để bất kỳ vật sắc nhọn hoặc nguy hiểm trên, dưới hoặc gần bạt nhún lò xo.
23. Đảm bảo vùng chơi được chiếu sáng đầy đủ.
24. Bạt nhún lò xo giải trí không phải để sử dụng chuyên nghiệp.
25. Cấm nhảy khác so với những mô tả trong sách hướng dẫn này.
26. Không chơi bạt nhún lò xo khi mang thai, tăng huyết áp hoặc bệnh tim mạch.
27. Không chơi bạt nhún lò xo khi say rượu, dùng ma túy hoặc thuốc.
28. Không vừa chơi vừa hút thuốc lá.
29. Không tự nhiên nhảy vào trong lưới quây.
30. Không treo bất cứ thứ gì lên lưới mà không được sự chấp thuận của DOMYOS.
31. Lưới của chúng tôi được thiết kế dành riêng cho bạt nhún lò xo DOMYOS.
32. Không mặc quần áo rộng.
33. Tháo trang sức.
34. Bọc tóc lên.
35. Khi không khí khô, ma sát lặp đi lặp lại trên vải đàn hồi hoặc lưới có thể tích điện. Hiện tượng này không gây nguy hiểm cho người dùng. Để hạn chế hiện tượng này:
  - Đảm bảo rằng cấu trúc của tấm bạt lò xo là tiếp xúc với đất. Nếu cần, bạn có thể sử dụng một vật dẫn điện để nối đất.
  - Tránh tiếp xúc lặp đi lặp lại với lưới.
  - Tránh mặc quần áo bằng vải tổng hợp hoặc len.
36. Kiểm tra tình trạng thể lực với bác sĩ điều trị của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người trên 35 tuổi hoặc người có vấn đề về sức khỏe từ trước.
37. DOMYOS từ chối mọi trách nhiệm liên quan đến khiếu nại do chấn thương hoặc thiệt hại cho người thứ ba hoặc tài sản có nguồn gốc từ việc không biết sử dụng sản phẩm.
38. Đảm bảo rằng mọi người sử dụng phải biết mọi thông tin liên quan đến các lưu ý khi sử dụng.
39. Nếu bạn cảm thấy đau hoặc bị chóng mặt, ngừng tập luyện, thư giãn và gặp bác sĩ.

## BẢO DƯỠNG

Vào đầu mỗi mùa và đều đặn trong suốt mùa, phải kiểm tra. Thiếu tuân thủ các kiểm tra bắt buộc có thể dẫn đến chấn thương nghiêm trọng.

1. Hãy kiểm tra xem tất cả các bu lông đã chặt chưa và vặn chặt nếu cần thiết.
2. Đảm bảo rằng mọi lò xo còn nguyên vẹn và không có nguy cơ long ra trong lúc tập luyện.
3. Đảm bảo rằng vòng bảo vệ bao trọn lò xo.
4. Hãy kiểm tra các miếng bảo vệ bu lông và các phần khác có bị đứt không và thay thế nếu cần thiết.
5. Kiểm tra dây giữ lưới. Nguy cơ nghẹt thở.
6. Hãy đảm bảo rằng lưới, vải đàn hồi và các bộ phận bảo vệ đang trong tình trạng tốt và khả năng chịu được trọng lượng của người sử dụng. Ánh nắng mặt trời, mưa, tuyết và nhiệt độ khắc nghiệt có thể làm giảm chất lượng của các thành phần này. Thay thế nếu cần thiết.
7. CẢNH BÁO! -Không sử dụng trong điều kiện gió mạnh và xếp gọn bạt nhún lò xo.
8. Bạt nhún lò xo của bạn có thể bay do gió lớn. Trong điều kiện thời tiết đó, bạn cần phải ưu tiên cho tấm bạt nhún lò xo của bạn an toàn bằng cách tháo vải lò xo và lưới để giảm sức cản của gió. Chuyên gia thiết bị ngoài trời tư vấn lắp đặt hệ thống gắn vào đất, nó cũng có thể hạn chế nguy cơ này.
9. Ở một số quốc gia, trong mùa đông, tuyết và nhiệt độ rất thấp có thể làm hỏng tấm bạt nhún lò xo của bạn. Chúng tôi khuyến bạn nên tháo lưới, vải đàn hồi và các phần bảo vệ và lưu trữ chúng bên trong.
10. Cứ 3 năm thay lưới, vải đàn hồi và các phần bảo vệ 1 lần.
11. Bất kỳ phần nào bị lỗi phải được thay thế theo hướng dẫn do nhà sản xuất cung cấp.
12. Để liên hệ với dịch vụ khách hàng, vui lòng xem trang cuối cùng của sách hướng dẫn sử dụng này.

## DI CHUYỂN VÀ VẬN CHUYỂN

1. Cần ít nhất 2 người để di chuyển tấm bạt nhún lò xo. Phân chia xung quanh thiết bị, nâng tấm bạt nhún lò xo và kéo nó vào vị trí mong muốn.
2. Để di chuyển dài hơn trên một ô tô, các tấm bạt nhún lò xo phải được tháo gỡ hoàn toàn. Tham khảo hướng dẫn lắp đặt và làm theo tất cả các bước từ đầu đến kết thúc. Tháo các lò xo là công việc cẩn thận chỉ được thực hiện với dụng cụ được cung cấp.

## CẢNH BÁO

Bạn phải nắm vững các bước nhảy cơ bản và dùng kỹ thuật trước khi thực hiện bất kỳ bước nhảy khác.

## HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

### NHẢY CƠ BẢN

1. Bắt đầu ở vị trí giữ nguyên, chân dang rộng bằng vai, đầu giữ thẳng và mắt hướng lên trên vài đàn hồi.
2. Giữ thẳng bằng cánh tay từ trước ra sau trong chuyển động tròn.
3. Vừa nhảy vừa đẩy mũi chân lên.
4. Giữ chân hơi cách nhau khi bật lên.
5. Để dừng lại, uốn cong đầu gối của bạn khi bàn chân tiếp xúc với vài đàn hồi.



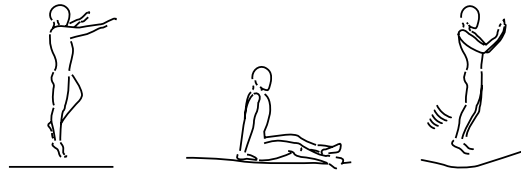
### NHẢY BĂNG ĐẦU GỐI

1. Bắt đầu bằng bước nhảy cơ bản.
2. Hạ đầu gối xuống, giữ lưng thẳng.
3. Dùng cánh tay để giữ thẳng bằng.
4. Lặp lại tư thế nhảy cơ bản.



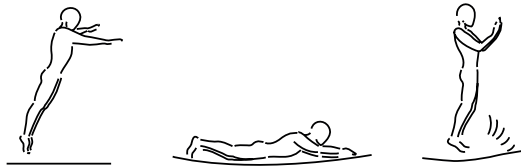
### NHẢY BĂNG MÔNG

1. Hạ mông ở tư thế ngồi.
2. Đặt tay trên hông.
3. Đẩy bàn tay của bạn để lấy lại vị trí ban đầu.



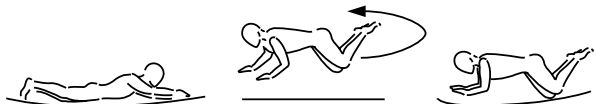
### NHẢY BĂNG BỤNG

1. Bắt đầu bằng bước nhảy nhỏ.
2. Hạ bụng với cánh tay dang ra đằng trước.
3. Đẩy cánh tay của bạn để lấy lại vị trí ban đầu.



### NHẢY 180°

1. Bắt đầu bằng một bước nhảy bụng.
2. Đẩy bàn tay và cánh tay trái hoặc phải (tùy thuộc vào phía bạn muốn bật).
3. Giữ cho đầu và vai trong cùng một hướng và luôn song song với sàn.
4. Hạ xuống tư thế nghiêng và quay trở lại vị trí ban đầu bằng cách đẩy tay và cánh tay của bạn.



## CHẾ ĐỘ BẢO HÀNH

DOMYOS đảm bảo rằng sản phẩm này ở trong điều kiện sử dụng bình thường, 5 năm về cấu trúc và 2 năm cho các bộ phận khác, từ ngày mua, ngày trên giấy biên nhận có hiệu lực.

Nghĩa vụ của DOMYOS theo bảo hành này, sẽ chỉ giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, tùy theo định đoạt của DOMYOS.

Bảo hành này không được áp dụng trong trường hợp :

- Hỏng hóc gây ra trong quá trình vận chuyển
- Lắp ráp kém
- Sử dụng sai hay sử dụng không theo cách thông thường
- Bảo dưỡng kém
- Do kỹ thuật viên không được DOMYOS ủy quyền sửa chữa
- Sử dụng ngoài mục đích
- Các thiệt hại luôn liên quan đến thời tiết

Bảo hành này không loại trừ bất kỳ bảo hành hợp pháp áp dụng tại quốc gia mua hàng.

Để hưởng dịch vụ bảo hành sản phẩm, hãy xem trang cuối cùng của sách hướng dẫn sử dụng này.

Anda telah memilih produk merek DOMYOS dan kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda.

Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DOMYOS akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda maupun meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim kami selalu berusaha untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Namun, apabila Anda hendak memberi masukan, saran atau ingin mengajukan pertanyaan, kami akan melayani Anda dengan senang hati melalui situs internet kami DOMYOS.COM. Anda juga dapat menemukan di situs internet kami saran untuk kegiatan Anda dan bantuan apabila diperlukan.

## PRESENTASI

Kegiatan trampolin memungkinkan mengembangkan otot bagian bawah tubuh, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi.

Trampolin ini sesuai untuk anak, mulai dari umur 6 tahun, dan untuk orang dewasa.

## PETUNJUK PENGGUNAAN

Bacalah dokumen ini dengan saksama dan simpanlah sebagai referensi di masa mendatang.

### PERHATIAN MENGENAI PENGGUNAAN :

1. Perhatian. Berat maksimal pengguna: 130 kg (286,6 lbs)
2. Perhatian. Ditujukan untuk penggunaan di luar/outdoor.
3. Perhatian. Khusus untuk penggunaan dalam lingkungan keluarga.
4. Perhatian. Tidak sesuai untuk anak di bawah umur 3 tahun. Risiko tercekik.
5. Usia minimum yang disarankan: 6 tahun
6. Perhatian. Hanya satu orang sekaligus. Risiko bentrokan.
7. Perhatian. Harus digunakan di bawah pengawasan orang dewasa.
8. Perhatian. Jangan melakukan salto. Mendarat pada bagian kepala ataupun leher dapat mengakibatkan cedera parah, bahkan kematian.
9. Perhatian. Tutuplah selalu jaring sebelum memulai kegiatan.
10. Perhatian. Gantilah jaring setiap 3 tahun.
11. Perhatian. Jangan menggunakan trampolin saat kain pantul dalam keadaan basah.
12. Perhatian. Pastikanlah kantong dan tangan Anda kosong sebelum mulai kegiatan.
13. Perhatian. Lompatlah selalu pada pusat kain pantul.
14. Perhatian. Jangan makan sambil melompat.
15. Perhatian. Jangan keluar dari trampolin dengan melompat.
16. Perhatian. Batasi durasi pemakaian terus-menerus. Istirahatlah secara berkala.
17. Trampolin tidak dimaksudkan untuk dibenamkan dalam landasan
18. Posisikanlah trampolin pada permukaan stabil, datar, dan horizontal, dengan jarak minimal 2 meter dari struktur atau unsur lain yang dapat merupakan penghalang (pagar, garasi, rumah, dahan pohon, kawat jemuran, kabel listrik, dll.).
19. Jangan menempatkan trampolin pada beton, aspal, ataupun permukaan keras lainnya, jangan ditempatkan pula dekat dengan fasilitas lain yang tidak kompatibel (kolam renang tiup, ayunan, seluncuran, dinding panjat tebing, dll.).
20. Setiap modifikasi harus dilakukan sesuai dengan instruksi yang disediakan oleh pabrikan.
21. Periksa tak ada barang ataupun orang yang berada di bawah trampolin.
22. Jangan membiarkan benda tajam ataupun benda berbahaya di atas, di bawah ataupun di dekat trampolin.
23. Pastikanlah bahwa area kegiatan cukup terang.
24. Trampolin dengan tujuan rekreasi bukanlah trampolin untuk penggunaan profesional.
25. Dilarang melakukan lompatan selain lompatan yang diuraikan dalam petunjuk penggunaan ini.
26. Jangan menggunakan trampolin apabila Anda hamil, menderita hipertensi ataupun penyakit kardiovaskular.
27. Jangan menggunakan trampolin ketika berada di bawah pengaruh alkohol, narkoba ataupun obat.
28. Jangan merokok sambil melakukan kegiatan.
29. Jangan dengan sengaja melompat langsung dalam jaring.
30. Jangan menggantung apa pun yang tidak disetujui oleh DOMYOS pada jaring.
31. Jaring kami dirancang khusus untuk trampolin DOMYOS saja.
32. Jangan memakai pakaian longgar.
33. Lepaskanlah perhiasan Anda.
34. Ikatlah rambut Anda.
35. Ketika udara kering, gesekan berulang pada kain pantul atau pada jaring dapat menghasilkan listrik statis. Kejadian tersebut tidak berisiko bagi pengguna. Untuk membatasi kejadian tersebut:
  - Pastikanlah kerangka trampolin bersentuhan dengan tanah. Apabila perlu, Anda dapat menggunakan penghantar listrik untuk menghubungkan kerangka dengan tanah.
  - Hindarilah kontak berulang dengan jaring.
  - Hindarilah memakai pakaian yang terbuat dari kain sintesis atau wol.
36. Periksa dengan dokter Anda tingkat kebugaran fisik Anda. Hal ini penting terutama apabila Anda berumur lebih dari 35 tahun atau pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya.
37. DOMYOS melepaskan tanggung jawab atas keluhan luka atau kerusakan yang terjadi pada siapa pun ataupun barang yang berasal dari penggunaan kurang benar produk ini.
38. Pemilik peralatan ini harus memastikan bahwa semua pengguna telah mendapat informasi seperti semestinya tentang hal-hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan produk ini.
39. Apabila Anda mengalami rasa sakit atau merasa pusing, langsung hentikanlah kegiatan Anda, istirahatlah dan berkonsultasilah dengan Dokter.

## PERAWATAN

Pemeriksaan berikut ini harus dilaksanakan pada awal setiap musim dan secara berkala selama setiap musim. Setiap pelanggaran terhadap kewajiban pemeriksaan tersebut dapat mengakibatkan cedera parah.

1. Periksa bahwa semua baut telah dikencangkan dengan benar dan kencangkanlah lagi apabila diperlukan.
2. Periksa bahwa pegas dalam keadaan utuh dan tak ada risiko terlepas selama kegiatan.
3. Periksa bahwa lingkaran pelindung menutupi pegas.
4. Periksa bahwa pelindung baut dan unsur tajam lainnya berada pada posisinya dan gantilah apabila perlu.
5. Periksa tali penahan jaring. Risiko tercekik.
6. Periksa jaring, kain pantul dan unsur pelindung berada dalam keadaan baik dan mampu menunjang berat badan pengguna. Sinar matahari, hujan, salju, dan suhu ekstrim dapat mengurangi daya tahan komponen. Gantilah apabila perlu.
7. Peringatan! -Jangan menggunakan trampolin dalam kondisi angin kuat dan tambatkanlah trampolin.
8. Trampolin Anda dapat terbang ketika angin bertiup kuat. Dalam kondisi tersebut, Anda harus pertama mengamankan trampolin Anda dengan melepaskan kain pantul dan jaring untuk mengurangi pengaruh angin. Sistem penambatan pada landasan yang disarankan oleh seorang ahli fasilitas outdoor juga dapat mengurangi risiko tersebut.
9. Di beberapa negara, selama musim dingin, salju dan suhu yang sangat rendah dapat merusak trampolin Anda. Kami anjurkan untuk melepaskan jaring, kain pantul serta pelindung dan menyimpannya di dalam ruang.
10. Gantilah jaring, kain pantul, dan komponen pelindung setiap 3 tahun.
11. Setiap komponen rusak harus diganti sesuai dengan instruksi yang disediakan oleh pabrikan.
12. Untuk menghubungi layanan purna jual, lihatlah halaman terakhir petunjuk penggunaan ini.

## PEMINDAHAN DAN TRANSPORTASI

1. 2 orang minimal dibutuhkan untuk memindahkan trampolin. Bersebarlah di sekeliling kerangka, angkatlah sedikit trampolin dan pindahkanlah sampai tempat yang diinginkan.
2. Untuk pemindahan lebih jauh dengan transportasi mobil, trampolin harus dibongkar sepenuhnya. Lihatlah petunjuk perakitan dan ikutilah semua tahap, mulai dari akhir. Pembongkaran pegas ialah suatu tindakan rumit yang harus dilakukan hanya dengan alat yang disediakan.

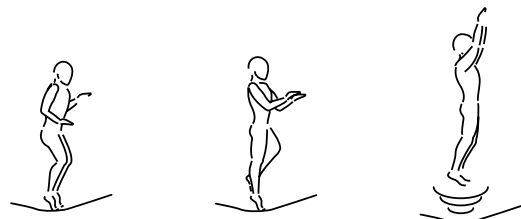
## PRESENTASI

Anda harus menguasai lompatan dasar dan teknik berhenti sebelum mencoba lompatan lainnya.

### PETUNJUK PENGGUNAAN

#### LOMPATAN DASAR

1. Mulailah dengan posisi berdiri, kaki terbuka sesuai lebar bahu, kepala tegak, dan mata melihat kain pantul.
2. Ayunkanlah tangan Anda dari depan ke belakang, mengikuti gerakan melingkar.
3. Lompatlah dengan mendorong menggunakan jari-jari kaki.
4. Jagalah posisi kaki agak terbuka saat melambung.
5. Untuk berhenti, tekuklah lutut Anda saat kaki Anda bersentuhan dengan kain pantul.



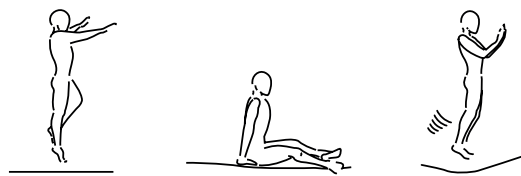
#### LOMPATAN DENGAN LUTUT

1. Mulailah dengan lompatan dasar.
2. Mendaratlah pada lutut dengan menjaga punggung tegak.
3. Gunakanlah lengan Anda untuk menjaga keseimbangan Anda.
4. Kembalilah ke posisi lompatan dasar.



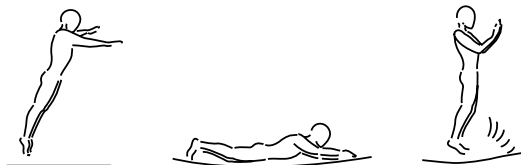
#### LOMPATAN DENGAN PANTAT

1. Mendaratlah dengan posisi duduk.
2. Letakkanlah tangan Anda pada kain pantul di samping pinggul.
3. Doronglah dengan tangan Anda untuk kembali ke posisi berdiri.



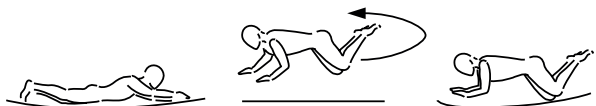
#### LOMPATAN DENGAN PERUT

1. Mulailah dengan lompatan kecil.
2. Mendaratlah pada perut dengan tangan terlentang di depan Anda.
3. Doronglah dengan lengan Anda untuk kembali ke posisi berdiri.



#### LOMPATAN 180°

1. Mulailah dengan lompatan perut.
2. Doronglah dengan tangan dan lengan kiri atau kanan (tergantung Anda ingin berputar ke arah mana).
3. Tahanlah kepala dan bahu pada arah yang sama dan tetaplah sejajar dengan kain pantul.
4. Mendaratlah dalam posisi miring dan kembalilah ke posisi berdiri dengan mendorong menggunakan tangan dan lengan Anda.



## GARANSI

DOMYOS menjamin produk ini, dalam rangka kondisi penggunaan normal, selama 5 tahun untuk kerangka dan 2 tahun untuk komponen lain, berlaku mulai dari tanggal pembelian, tanggal yang tertera pada tanda terima pembelian yang menjadi patokan.

Kewajiban DOMYOS, mengenai garansi ini, terbatas pada penggantian atau perbaikan produk, sesuai kebijakan DOMYOS.

Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:

- Kerusakan yang terjadi saat transportasi
- Perakitan tidak benar
- Penggunaan tidak benar atau penggunaan tidak normal
- Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DOMYOS
- Penggunaan di luar kalangan pribadi
- Kerusakan karena iklim

Garansi ini tidak mengecualikan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk. Untuk menggunakan garansi produk ini, lihat halaman terakhir petunjuk penggunaan ini.

ID

您已选购了DOMYOS品牌健身器，我们感谢您的信任。

无论您是初学者还是高水平运动员，都可以通过DOMYOS产品达到保持状态与锻炼体能的目的。我们的设计团队始终不断努力以打造最佳的运动产品。欢迎您登陆我们的官方网站DOMYOS.COM对产品进行点评或提出宝贵意见和建议。您同样可以在网站上获取训练建议及指导等相关信息。

## 介绍

蹦床运动有助于锻炼下肢肌肉力量、提高耐力、改善平衡感和协调性。

本器材适合6岁以上儿童及成人使用。

## 使用说明书

请认真阅读并保留以备查询。

### 使用注意事项：

1. 警告。使用者最大体重：130千克(286,6磅)
2. 警告。仅适合户外使用。
3. 警告。适合家庭使用。
4. 警告。不适合3岁以下儿童使用。勒住窒息危险。
5. 用户最小年龄：6岁
6. 警告。每次仅可由一名用户使用。慎防冲撞。
7. 警告。仅可在成人的监护下使用。
8. 警告。不可尝试危险跳跃动作。如头部或颈部着地会导致严重受伤、甚至死亡。
9. 警告。运动前请拉上护网。
10. 警告。每3年更换一次护网。
11. 警告。如蹦床网布潮湿不可继续使用。
12. 警告。运动前请清空口袋内的物品并保持双手自由。
13. 警告。始终在网布中央跳跃。
14. 警告。跳跃时不可进食。
15. 警告。不可跳出蹦床范围之外。
16. 警告。避免长时间使用。应定时进行休息。
17. 弹簧床不适合埋在地下
18. 将蹦床置于平坦开阔的地面上、周围障碍物距离保持在2米以上（围栏、车库、树枝、晾衣杆、电线等）。
19. 不可将蹦床置于水泥或沥青等坚硬地面处、亦不可靠近其他设施（充气游泳池、秋千、滑梯、儿童墙等）。
20. 对蹦床的改造应遵照制造商说明书要求进行。
21. 确认无人员或物体位于蹦床下方。
22. 蹦床周围不可存在尖锐危险物品。
23. 确认运动区域光照充足。
24. 该蹦床为休闲器材而非专业器材。
25. 禁止进行说明书规定之外的跳跃动作。
26. 孕妇、高血压及心脏病人士不可使用蹦床。
27. 饮酒或服用药物之后不可使用蹦床。
28. 运动时不可抽烟。
29. 不可故意跳向护网。
30. 不可在护网上放置 DOMYOS规定之外的任何物品。
31. 该护网为 DOMYOS蹦床专用。
32. 不可穿着宽大的衣物。
33. 锻炼时请摘下首饰。
34. 请将头发束起以免影响锻炼。
35. 天气干燥时、反复摩擦会导致蹦床网布出现静电现象。该现象不会为用户带来任何危险。为消除静电：
  - 确认蹦床框架接地。必要时可利用导体将蹦床框架接地。
  - 避免反复接触护网。
  - 尽量不要穿着合成纤维或羊毛料衣物。
36. 请咨询医生以了解您的身体状况。此项对于35岁以上、或之前有过健康问题的人士尤其重要。
37. DOMYOS公司对于因购买者或其他人因对本产品的不当使用所导致的一切人身伤害或财产损失均不承担任何责任。
38. 产品所有者应负责向其他使用者说明该器材的使用时注意事项。
39. 如果您感觉到疼痛或眩晕、请立即停止运动、休息后立即就医咨询。

## 保养

每季度之初应进行以下定期检查。未经检查使用可能导致严重受伤。

1. 确认所有螺栓均拧紧。
2. 确认弹簧均状态良好且不会在使用中松脱。
3. 确认圆形护套将弹簧保护到位。
4. 确认螺栓护套和其他尖锐零件的防护均到位、必要时需更换。
5. 确认护网固定良好。慎防绕颈窒息。
6. 确认护网、蹦床网布和防护部件均状态良好且可承担用户的体重。日晒、雨雪、高温等均可能导致蹦床部件耐用度下降。必要时请更换。
7. **警告!** -请勿在强风下使用，并固定弹簧床。
8. 强风可能会吹走您的蹦床。在此类天气条件下，您应取出蹦垫和网面，以减少风力作用。地面锚固系统可在店内购买。
9. 在某些国家、冬季时的严寒和大雪会损坏蹦床。建议将护网，网布及防护部件拆下于室内存放。
10. 每3年更换一次护网、网布及防护部件。
11. 如部件损坏、须根据制造商说明进行更换。
12. 请查看本说明书末页以联系售后服务部。

## 移动和运输

1. 移动蹦床时至少须由2人进行。请分开站立于蹦床两侧、轻轻抬起蹦床并放置到指定位置。
2. 如需用车运输蹦床、则须将其完全拆卸。请参考说明书中的安装说明进行操作。弹簧的拆卸须使用附带的专业工具谨慎进行。

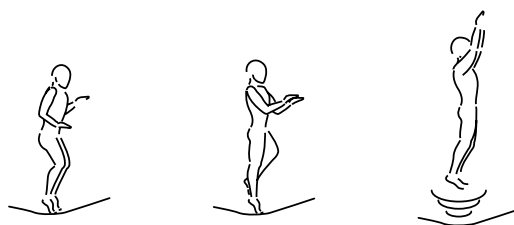
## 介绍

在您尝试进行跳跃之前请掌握基本跳跃动作和停止技巧。

### 使用说明书

#### 基本跳跃

1. 从直立位置起始、双脚分开与肩同宽、头部笔直、目视蹦床网布。
2. 前臂向后坐圆周运动。
3. 足尖用力向上跳跃。
4. 弹跳时双足微分。
5. 当双脚接触网布后微曲双膝可停下。



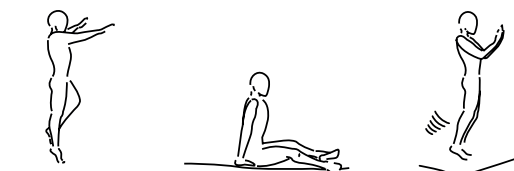
#### 膝部着地式跳跃

1. 从基本跳跃动作开始。
2. 膝部着地同时背部保持挺直。
3. 利用手臂保持身体平衡。
4. 重新返回基本跳跃姿势。



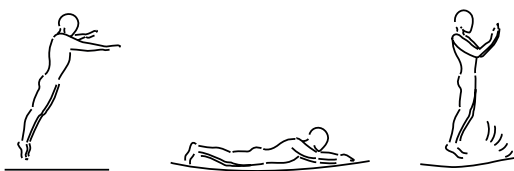
#### 臀部着地式跳跃

1. 以坐地式着地。
2. 双手撑于地毯上与腕部同高。
3. 双手用力下撑以返回直立位置。



#### 腹部着地式跳跃

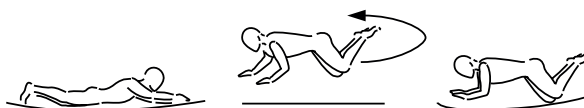
1. 以小跳开始。
2. 双臂于身前伸直以腹部着地。
3. 双手用力下撑以返回直立位置。



ZH

#### 180°旋转跳跃

1. 以腹部着地式跳跃开始。
2. 根据您需要旋转的方向以左/右手臂下撑。
3. 保持头部和肩部同一方向并与地毯平行。
4. 以倾斜姿势着地并以手臂撑起返回直立姿势。



## 商业担保

在产品正常使用条件下，从购买日期起，DOMYOS为产品结构提供5年保修，为其他部件提供2年保修，以收据日期为准。

DOMYOS对产品的保修仅限于检测后置换或者修理产品。

### 以下情况不在保修范围之内：

- 运输时的毁坏
- 不当安装
- 使用不当或异常使用
- 不当维护
- 产品由非DOMYOS公司指定技术人员进行维修
- 于私人起居空间以外处使用
- 天气相关的损坏

本商业担保不与所在国现行法规相冲突。

为了解您产品的保修相关服务、请查询使用说明书最后一页上的信息列表

DOMYOS ブランドの商品を信頼してお選びいただき誠に有難うございます。

初心者の方にも、上級アスリートの方にも、DOMYOS は健康維持と体力作りのパートナーです。お客様にご利用いただくために、当社のチームは最良の製品の設計に努めておりますが、もしお気づきの点やご提案、ご質問などがございましたら、当社のサイト、DOMYOS.COM にご連絡ください。同サイトでは、実践のためのアドバイスや、必要な場合のサポートも提供しております。

## 紹介

トランポリンの使用は、足の筋肉、持久力、バランス感覚や連携を鍛えます。

このトランポリンは、6歳以上のこどもから大人までの使用に適しています。

## ユーザーマニュアル

本書内の指示を注意深く読み、将来に備えて保管しておいてください。

### 推奨使用方法：

1. 注意事項。使用者の上限界体重：130 キロ (286,6 ポンド)
2. 注意事項。野外での使用に限られます。
3. 注意事項。家庭での使用に限られます。
4. 注意事項。3 歳未満のお子様には適しません。首が絞まる危険性があります。
5. 推奨最低年齢: 6歳
6. 注意事項。一度に一人の使用に限ります。衝突の恐れがあります。
7. 注意事項。保護者の監視下でご使用ください。
8. 注意事項。危険なジャンプは避けてください。頭やうなじからの着地は、重大なケガまたは死に至るケガにつながる可能性があります。
9. 注意事項。ご使用の際は必ずネットを閉めください。
10. 注意事項。3年ごとにネットを交換してください。
11. 注意事項。カバーが濡れているときはトランポリンを使用しないでください。
12. 注意事項。ご使用の前に、ポケットが空なこと、手が自由であることをご確認ください。
13. 注意事項。カバーの真ん中で必ずジャンプしてください。
14. 注意事項。ジャンプしながら食べないでください。
15. 注意事項。ジャンプしながらトランポリンの外に出ないでください。
16. 注意事項。連続的な使用は制限してください。定期的に休憩をしてください。
17. トランポリンは地面に埋める構造になっていません。
18. 安定し平らで水平な場所にトランポリンを設置してください。また、いかなる構造物または障害となる物から2メートル以上離して設置してください ( 柵、ガレージ、家、木の枝、物干しワイヤー、電線など )。
19. コンクリート、アスファルトなど、硬い地面や、その他の設置ができない設備の近くにトランポリンを設置しないでください ( 空気充填式プール、ぶらんこ、滑り台、クライミング用の壁など )。
20. あらゆる変更は製造元が提供する使用法に従って実施しなければなりません。
21. トランポリンの下に何も無いことと誰もいないことを確認してください。
22. トランポリンの上、下、近くに鋭利な物や危険物を置かないでください。
23. 使用場所が充分明りか確認してください。
24. レジャー用のトランポリンはプロ仕様のトランポリンではありません。
25. ユーザーマニュアルに記載したジャンプ以外の方法でのジャンプは禁止されています。
26. 妊娠中や高血圧、心臓血管の病気がある場合はトランポリンを使用しないでください。
27. アルコール、ドラッグ、薬を摂取した後はトランポリンを使用しないでください。
28. タバコを吸いながら使用しないでください。
29. わざとネットに向かってジャンプしないでください。
30. Domyos から承認されていない物をネットにひっかけないでください。
31. Domyos 製トランポリンのためだけにネットが作られています。
32. ゆつたりとした服装を身に着けないでください。
33. アクセサリーを外してください。
34. 髪の毛は束ねてください。
35. 空気が乾燥しているときにカバーに繰り返しこすれる場合に、ネットに静電気が発生する場合があります。この現象がユーザーに危険を及ぼすことは全くないです。この現象を抑えるためには：
  - トランポリンの構造体が地面と接触していることを確認してください。必要に応じて、伝導体を用いてトランポリン構造体を地面とつなぐこともできます。
  - ネットに繰り返し接触することを避けてください。
  - 合成繊維やウールの服を避けてください。
36. かかりつけの医者に、現在の健康状態を問い合わせてください。これは健康上の問題を現在抱えている35歳以上の方にとっては、特に大切となります。
37. Domyos は、商品の正しくない使用によって生じたケガや第三者や財産に対する損害に対する一切責任を負いかねます。
38. 使用のあらゆる注意点を使用者が知ることは所有者が確認しなければなりません。
39. 痛みやめまいを感じる場合は、直ちに使用をやめて休息を取り、医師に相談してください。

### 整備

次の点検は各季節の初めと季節中に定期的実施されなくてはなりません。この義務を怠った場合は重大なケガにつながる可能性があります。

1. ねじが正しく締められていることを確認し、必要に応じて再度締めなおしてください。
2. ばねに問題が無く、使用中に外れることが無いことを確認してください。
3. 円状の保護具がばねを覆っているか確認してください。
4. ねじの保護具とそのほかの鋭利なものが正しい位置にあるかを確認して必要に応じて交換してください。
5. ネットを支える紐を確認してください。首が絞まる恐れがあります。
6. ネット、マット、保護具が良い状態であり、使用者の体重に耐えられることを確認してください。太陽光、雨、雪、極端な気温はネット、マット、保護具の成分の耐久性を劣化させることがあります。必要に応じて交換してください。
7. 注!-強風のときには使用を中止し、しっかりと固定してください。
8. 強い風によってトランポリンが飛んでしまうことがあります。このような条件のとき、風にさらされないようにマットとネットを外し、トランポリンの安全を確保しなければなりません。野外設備の専門家のアドバイスによる取り付け具をつけることによってこのリスクを軽減することもできます。
9. 国によって、雪と低い気温によってトランポリンが損傷する可能性があります。ネット、マット、保護具を外し屋内にしまうことを推奨します。
10. ネット、マット、保護具を3年おきに交換してください。
11. 欠陥のあるすべての部品は製造元が提供する使用法に従って交換しなければなりません。
12. カスタマーサービスセンターに連絡の際は、このユーザーマニュアルの最後のページを参照してください。

### 移動および輸送

1. トランポリンを移動するためには最低2人が必要です。トランポリンの周りに分散し、トランポリンを少し持ち上げ、希望の場所まで移動してください。
2. 車による長い移動の際は、トランポリンを完全に収納する必要があります。組み立て方法を参照し、すべてのステップを逆にたどってください。ばねの取り外しは繊細な作業であり、提供された工具で実施する必要があります。

JA

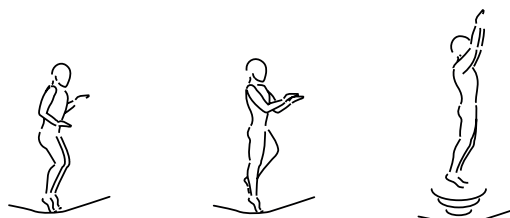
## 紹介

いかなるジャンプを試す前に、基本ジャンプと停止テクニックをマスターしなければなりません。

## ユーザーマニュアル

### 基本ジャンプ

1. 起立し、肩幅に足を開いて、頭をまっすぐにし、目をマットに向けた状態から始めてください。
2. 円を描くように前腕を後ろにもってきてください。
3. 足のつま先で押してジャンプしてください。
4. リバウンドの時にも足を軽く開いた状態にしてください。
5. 止まるためには、マットに足が接触する瞬間に膝を曲げてください。



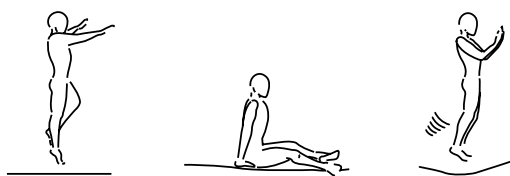
### 膝ジャンプ

1. 基本ジャンプから始めてください。
2. 背中をまっすぐにしたまま膝で着地してください。
3. バランスを保つために腕を使ってください。
4. 基本ジャンプの姿勢を再度取ってください。



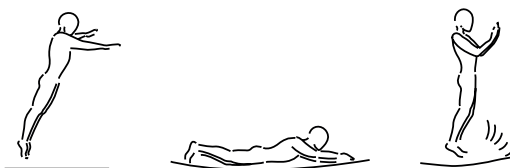
### 臀部ジャンプ

1. 座った姿勢で着地してください。
2. 腰の高さに、手をマットの上に置いてください。
3. 立った状態に戻すために手で押してください。



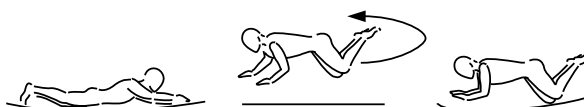
### 腹部ジャンプ

1. 小さいジャンプから始めてください。
2. 腕を前に伸ばした状態で、お腹で着地してください。
3. 立った状態に戻すために腕で押してください。



### 180度ジャンプ

1. 腹部ジャンプから始めてください。
2. 手と、右手か左手でおしてください ( どちら向きに回りたいかに寄ります )。
3. 頭と肩を同じ方向に保ち、マットとの平行を保ってください。
4. 斜めの状態で着地し、立った状態に戻すために手と腕で押してください。



## 商業保証

DOMYOSでは、通常の状態でご本製品を使用した場合、購入日から起算して構造体は5年間、他の部品は2年間の保証をいたします。領収書に記載された日付が有効です。

この保証における DOMYOS の義務は、DOMYOSの裁量による当製品の交換または修理に限定されます。

以下に該当する場合は保証いたしかねます:

- 輸送中に発生した損害
- 不適切な組立
- 誤使用または異常な使用
- 整備不良
- DOMYOSから認可を受けていない技術員による修理
- 屋内以外の環境における使用
- 天候と関連する損傷

本製品は購入した国における法的保証を無効にするものではありません。  
商品に対する保証を適用する為に、ユーザーマニュアルの最後のページを参照してください。

JA

您已選購了DOMYOS品牌健身器，我們感謝您的信任。

無論您是初學者還是高水平運動員，都可以通過DOMYOS產品達到保持狀態與鍛煉體能的目的。我們的設計團隊始終不斷努力以打造最佳的運動產品。歡迎您登陸我們的官方網站DOMYOS.COM對產品進行點評或提出寶貴意見和建議。您同樣可以在網站上獲取訓練建議及指導等相關訊息。

## 產品介紹

蹦床運動有助於鍛煉下肢肌肉力量、提高耐力、改善平衡感和協調性。

本器材適合6歲以上兒童及成人使用。

## 使用說明書

請認真閱讀並保留以備查詢。

### 使用注意事項：

1. 警告。使用者最大體重：130千克(286,6磅)
2. 警告。僅適合戶外使用。
3. 警告。適合家庭使用。
4. 警告。不適合3歲以下兒童。窒息危險。
5. 用戶最小年齡：6歲
6. 警告。每次僅可由一名用戶使用。慎防衝撞。
7. 警告。僅可在成人的指導下使用。
8. 警告。不可嘗試危險跳躍動作。如頭部或頸部著地會導致嚴重受傷、甚至死亡。
9. 警告。運動前請拉上護網。
10. 警告。每3年更換一次護網。
11. 警告。如蹦床網布潮濕不可繼續使用。
12. 警告。運動前請清空口袋內的物品并保持雙手自由。
13. 警告。始終在網布中央跳躍。
14. 警告。跳躍時不可進食。
15. 警告。不可跳出蹦床範圍之外。
16. 警告。避免長時間使用。應定時進行休息。
17. 彈簧床不適合埋在地下
18. 將蹦床置於平坦開闊的地面上、周圍障礙物距離保持在2米以上（圍欄、車庫、樹枝、晾衣杆、電線等）。
19. 不可將蹦床置於水泥或瀝青等堅硬地面處、亦不可靠近其他設施（充氣游泳池、秋千、滑梯、兒童牆等）。
20. 對蹦床的改造應遵照製造商說明書要求進行。
21. 确认无人或物体位于蹦床下方。
22. 蹦床周圍不可存在尖銳危險物品。
23. 確認運動區域光照充足。
24. 蹦床為休閒器材而非專業器材。
25. 禁止進行說明書規定之外的跳躍動作。
26. 孕婦、高血壓及心臟病人士不可使用蹦床。
27. 飲酒或服用藥物之後不可使用蹦床。
28. 運動時不可抽煙。
29. 不可故意跳向護網。
30. 不可在護網上放置 DOMYOS規定之外的任何物品。
31. 該護網為 DOMYOS蹦床專用。
32. 不可穿著寬大的衣服。
33. 鍛煉時請摘下所有首飾。
34. 請將頭髮束緊以免影響鍛煉。
35. 天氣乾燥時、反復摩擦會導致蹦床網布出現靜電現象。該現象不會為用戶帶來任何危險。為消除靜電：
  - 確認蹦床框架接地。必要時可利用導體將蹦床框架接地。
  - 避免反復接觸護網。
  - 儘量不要穿著合成纖維或羊毛料衣物。
36. 請諮詢醫生以瞭解您的身體狀況。此項對於35歲以上、或之前有過健康問題的人士尤其重要。
37. DOMYOS公司對於因購買者或其他人因對本產品的不當使用所導致的一切人身傷害或財產損失均不承擔任何責任。
38. 產品所有者須負責向其他使用者說明該器材的使用時注意事項。
39. 如果您感覺到疼痛或眩暈、請立即停止運動、休息後立即就醫諮詢。

## 保養

每季度之初應進行以下定期檢查。未經檢查使用可能導致嚴重受傷。

1. 確認所有螺栓均擰緊。
2. 確認彈簧均狀態良好且不會在使用中松脫。
3. 確認圓形護套將彈簧保護到位。
4. 確認螺栓護套和其他尖銳零件的防護均到位、必要時需更換。
5. 確認護網固定良好。慎防繞頸窒息。
6. 確認護網、蹦床網布和防護部件均狀態良好且可承擔使用者的體重。日曬、雨雪、高溫等均可導致蹦床部件耐用度下降。必要時請更換。
7. 警告! -請勿在強風下使用，並固定彈簧床。
8. 強風可能會導致您的彈簧床飛走。在此情況下，您應拆下彈跳墊與彈跳網，以降低風阻，藉以固定彈簧床。店內提供地面固定系統。
9. 在某些國家、冬季時的嚴寒和大雪會損壞蹦床。建議將護網、網布及防護部件拆下於室內存放。
10. 每3年更換一次護網、網布及防護部件。
11. 如部件損壞、須根據製造商說明書進行更換。
12. 請查看本說明書末頁以聯系售後服務部。

## 移動和運輸

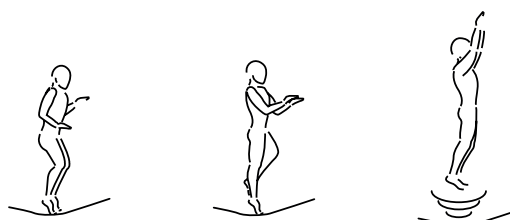
1. 移動蹦床時至少須由2人進行。請分開站立於蹦床兩側、輕輕抬起蹦床並放置到指定位置。
2. 如需用車運輸蹦床、則須將其完全拆卸。請參考說明書中的安裝說明進行操作。彈簧的拆卸須使用附帶的專業工具謹慎進行。

## 產品介紹

在您嘗試進行跳躍之前請掌握基本跳躍動作和停止技巧。

### 基礎跳躍

1. 從直立位置起始、雙腳分開與肩同寬、頭部筆直、目視蹦床網布。
2. 前臂向後做圓周狀擺動。
3. 足尖用力向上跳躍。
4. 彈跳時雙足微分。
5. 當雙腳接觸網布後微曲雙膝可停下。



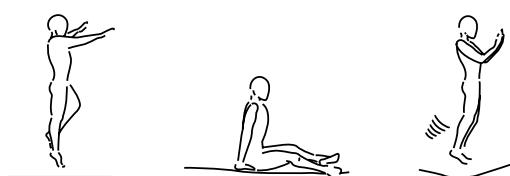
### 膝部著地式跳躍

1. 從基本跳躍動作開始。
2. 膝部著地同時背部保持挺直。
3. 利用手臂保持身體平衡。
4. 重新返回基本跳躍姿勢。



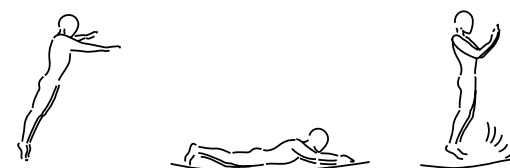
### 臀部著地式跳躍

1. 以坐地式著地。
2. 雙手撐于地毯上与髖部同高
3. 雙手用力下撐以返回直立位置



### 腹部著地式跳躍

1. 以小跳開始
2. 雙臂于身前伸直以腹部著地
3. 雙手用力下撐以返回直立位置



### 180°旋轉跳躍

1. 以腹部著地式跳躍開始。
2. 根據您需要旋轉的方向以左/右手臂下撐。
3. 保持頭部和肩部同一方向並與地毯平行。
4. 以傾斜姿勢著地並以手臂撐起返回直立姿勢。



## 商業擔保

在正常使用狀況下，DOMYOS 保證自購買日期、收貨日期起，產品結構保證5年，其他零件保證2年。

DOMYOS公司的保修義務僅限於在DOMYOS公司認同情況下對產品的維修或更換服務。

以下情況不在保修範圍之內：

- 運輸時造成的損壞
- 不當安裝
- 使用不當或異常使用
- 不當維護
- 產品由非DOMYOS公司指定技術人員進行維修
- 于私人起居空間之外使用
- 與天氣相關的損壞

本商業擔保不與所在國現行法規相衝突。

為瞭解您產品的保修相關服務，請查詢使用說明書最後一頁上的資訊清單。

ZT

ขอบคุณที่ไว้วางใจและเลือกสินค้าของแบรนด์ DOMYOS

ไม่ว่าคุณจะเป็นมือสมัครเล่นหรือนักกีฬาชั้นนำ DOMYOS คือพันธมิตรความมีสุขภาพที่แข็งแกร่ง หรือเพื่อการพัฒนาทางร่างกายของคุณ ทีมงานของเรามุ่งมั่นออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณเสมอ ทั้งนี้ หากคุณมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือข้อสงสัยใด เรายินดีรับฟังที่เว็บไซต์ DOMYOS.COM นอกจากนี้ เรายังมีเคล็ดลับการปฏิบัติและบริการช่วยเหลือในเว็บไซต์เมื่อคุณต้องการ

## ภาพรวม

การใช้งานของแทรมโพลีน ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อแขนขาที่อ่อนแรง สร้างความแข็งแกร่งความสมดุลและการประสานงานของแทรมโพลีน นี้เหมาะสำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 6 ปีและผู้ใหญ่

## คู่มือการใช้งาน

### อ่านคำแนะนำอย่างระมัดระวังและเก็บรักษาไว้สำหรับอ้างอิงในอนาคต

#### ข้อแนะนำสำหรับการใช้งาน :

1. ค่าเตือน น้ำหนักสูงสุดของผู้ใช้: 130 กิโลกรัม. (286,6 ปอนด์)
2. ค่าเตือน ออกแบบมาสำหรับการใช้งานกลางแจ้ง
3. ค่าเตือน สงวนไว้สำหรับใช้ในครอบครัว
4. ค่าเตือน ไม่เหมาะสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี อันตรายของการบีบรัด
5. แนะนำอายุขั้นต่ำ: 6 ปี
6. ค่าเตือน ใช้งานได้เพียง 1 คนต่อครั้ง ความเสี่ยงต่อการปะทะกัน
7. ค่าเตือน ในการใช้งานต้องใช้ภายใต้การดูแลของผู้ใหญ่
8. ค่าเตือน ห้ามติดตั้งกา เคาราเคิระชะอะติลิ่งการี่เนื้อแขนขาที่ต่ำกว่า หรือลวดดิ่งขึ้นอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต.
9. ค่าเตือน ปิดตาข่ายก่อนการใช้งานเสมอ
10. ค่าเตือน เปลี่ยนตาข่ายทุกๆสามปี
11. ค่าเตือน ห้ามใช้แทรมโพลีนเมื่อแผ่นผ้าใบกระโดดเปียก
12. ค่าเตือน ตรวจสอบให้แน่ใจว่ากระเปาะของท่านว่างเปล่า และแขนของท่านเป็นอิสระก่อนการใช้ แทรมโพลีน
13. ค่าเตือน ให้กระโดดที่ตรงกลางของแผ่นผ้าใบกระโดดเสมอ
14. ค่าเตือน ห้ามรับประทานอาหารขณะกระโดด
15. ค่าเตือน ห้ามออกจากแทรมโพลีนขณะกระโดด
16. ค่าเตือน จำกัด เวลาการใช้งานต่อเนื่อง หยุดเล่นเป็นพักๆ
17. แทรมโพลีน ไม่ได้ออกแบบมาเพื่อถูกฝังอยู่ในพื้นดิน
18. วางแทรมโพลีนบนพื้นผิวที่มั่นคง แบนและเป็นแนวนอนและให้ห่างจากอุปกรณ์และโครงสร้างอื่นๆ ที่อาจจะเป็นอุปสรรค (อย่างน้อย 2 เมตรจากโครงสร้างอื่น ๆ หรืออุปกรณ์ที่อาจเป็นกีดขวางอุปสรรค (รั้ว, โรงรถ, บ้าน, กิ่งไม้ สายโทรศัพท์, สายไฟฟ้า ฯลฯ) .
19. ห้ามวางแทรมโพลีนบนพื้นคอนกรีต ยางมะตอยหรือพื้นผิวที่แข็งอื่น ๆ หรือวางใกล้กับอุปกรณ์ที่ไม่เหมาะสม (สระว่ายน้ำบาสเก็ตบอล, ชิงช้า, กระดานเลื่อน, กำแพงสำหรับปั่น ฯลฯ) อื่น ๆ
20. การเปลี่ยนแปลงใด ๆ จะต้องทำตามคำแนะนำจากผู้ผลิต
21. ตรวจสอบว่าไม่มีวัตถุอื่นใดหรือไม่มีคนอยู่ที่แทรมโพลีน
22. ไม่อนุญาตให้มีวัตถุใด ๆ ที่คมหรืออันตราย อยู่ด้านบน ด้านล่างหรืออยู่ใกล้กับแทรมโพลีน
23. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าบริเวณการใช้งานมีสว่างเพียงพอ
24. แทรมโพลีนสำหรับการสันทนาการไม่ใช่ แทรมโพลีนสำหรับการใช้งานแบบมืออาชีพ
25. ห้ามทำการกระโดดอื่น ๆ นอกเหนือจากที่ระบุไว้ในคู่มือการใช้งานฉบับนี้
26. ห้ามใช้แทรมโพลีนระหว่างตั้งครรภ์, ความดันโลหิตสูงหรือโรคหัวใจและหลอดเลือด
27. ห้ามใช้แทรมโพลีนภายใต้อิทธิพลของแอลกอฮอล์ ยาเสพติดหรือยา
28. ห้ามสูบบุหรี่ในเวลาเดียวกันกับที่ท่านกำลังปฏิบัติ
29. ห้ามกระโดดลงไปในตาข่ายด้วยความตั้งใจ
30. อย่าแขวนอะไรไว้ที่ราวตาข่ายโดยไม่ได้รับการอนุมัติจาก DOMYOS.
31. ตาข่ายของเราถูกออกแบบมาเฉพาะสำหรับแทรมโพลีนของDOMYOS โดยเฉพาะ
32. ไม่ใช่เสื้อผ้าที่มีขนาดใหญ่
33. ถอดเครื่องประดับออก
34. รวบรวมของท่านไว้
35. แม้ว่าอากาศจะแห้งแต่การเสียดสีกันซ้ำๆบนผ้าใบกระโดดหรือกับตาข่ายอาจก่อให้เกิดกระแสไฟฟ้าสถิตย์ เหตุการณ์นี้จะไม่ก่อให้เกิดความเสี่ยงให้กับผู้ใช้งาน เพื่อ ลดความเสี่ยงของเหตุการณ์:
  - ตรวจสอบให้แน่ใจว่าโครงสร้างของแทรมโพลีนนั้นเชื่อมต่อกับพื้นดิน ถ้าจำเป็นท่านสามารถใช้ตัวนำไฟฟ้าในการเชื่อมต่อโครงสร้างพื้นดิน
  - หลีกเลี่ยงการสัมผัสวัสดุตาข่ายซ้ำๆกัน
  - หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าจากใยสังเคราะห์หรือขนสัตว์
36. ตรวจสอบระดับความฟิตทางร่างกายกับแพทย์ของท่าน สำคัญเป็นอย่างยิ่งหากว่าท่านอายุมากกว่า 35 ปี หรือท่านมีปัญหาด้านสุขภาพอยู่ก่อนแล้ว
37. DOMYOS จะไม่รับผิดชอบใดๆเกี่ยวกับข้อร้องเรียนของการบาดเจ็บหรือความเสียหายให้กับบุคคลที่สามหรือทรัพย์สินที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์ ..
38. เจ้าของแทรมโพลีนต้องแจ้งให้กับผู้ใช้แทรมโพลีนทุกคนให้รับทราบถึงของข้อควรระวังทั้งหมดอย่างถูกต้อง
39. หากท่านถูกตองานแจ้งให้กว่าท่านอายุมากกว่าสิบกว่ามีอาการปวดหรืออาการวิ่งเวียน ให้หยุดเล่น พักและปรึกษาแพทย์

## การบำรุงรักษา

การตรวจสอบต่อไปนี้จะต้องทำตั้งแต่ต้นของแต่ละฤดูกาลและทำเป็นระยะๆตลอดทั้งฤดูกาล ความล้มเหลวใดๆในการควบคุมดังกล่าวอาจนำไปสู่การบาดเจ็บที่ร้ายแรง

1. ตรวจสอบว่าเน็ตทุกตัวขึ้นอย่างแน่นหนาและขึ้นใหม่ในกรณีที่เกิด
2. ตรวจสอบให้แน่ใจสปริงยังแน่นอยู่และจะไม่หลวมในระหว่างการใช้งาน
3. ตรวจสอบว่ามีสารเคมีทำความสะอาดสปริงอยู่
4. ตรวจสอบว่าสลักเกลียวและอุปกรณ์อื่น ๆ ที่มีคมติดตั้งอยู่ในที่ของมันและทำการเปลี่ยนในกรณีที่เกิด
5. ตรวจสอบสายยึดของราวตาข่าย ความเสี่ยงต่อการบีบรัด
6. ตรวจสอบให้แน่ใจราวตาข่าย, แผ่นผ้าใบกระโดดและอุปกรณ์ป้องกันอยู่ในสภาพที่ดีและความสามารถรองรับน้ำหนักของผู้ใช้ รังสีของดวงอาทิตย์, ฝน, หิมะและอุณหภูมิสูงทำให้อุปกรณ์เหล่านี้เสื่อมสภาพลง เปลี่ยนอุปกรณ์เหล่านี้หากจำเป็น
7. ค่าเตือน! -ไม่ควรใช้แทรมโพลีนภายใต้ภาวะที่มีลมแรงและเพื่อความปลอดภัย
8. แทรมโพลีนของท่านอาจจะปลิวไปได้ ในกรณีที่ลมแรง หากเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ ท่านต้องให้ความสำคัญในการสร้างความปลอดภัยให้กับ แทรมโพลีนของท่านด้วยการแยกชิ้นส่วนของแผ่นผ้าใบกระโดดและตาข่ายออกจากกันเพื่อลดการต้านลม . ผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำวิธีการยึดอุปกรณ์กลางแจ้งการยึดอุปกรณ์ผ้าใบกระโดดและตาข่ายออกจากกันเพื่อความปลอดภัยให้กับเด็กกับพื้นดินอาจช่วยจำกัดความเสี่ยงนี้
9. ในบางประเทศในช่วงฤดูหนาว หิมะและอุณหภูมิที่ต่ำมากสามารถสร้างความเสียหายให้กับแทรมโพลีนของท่าน ได้ เราขอแนะนำให้ท่านแยกชิ้น ราวตาข่าย แผ่นผ้าใบกระโดดและอุปกรณ์ป้องกันและเก็บไว้ภายใน
10. เราขอแนะนำให้ท่านเปลี่ยนราวตาข่าย แผ่นผ้าใบกระโดดและอุปกรณ์ป้องกันทุกๆ 3 ปี
11. อุปกรณ์ใดๆที่มีข้อบกพร่องจะต้องถูกเปลี่ยนตามคำแนะนำจากผู้ผลิต
12. หากต้องการติดต่อฝ่ายบริการหลังการขายให้ดูที่หน้าสุดท้ายของคู่มือฉบับนี้

## การเคลื่อนย้ายและการขนส่ง

1. ต้องใช้คนอย่างน้อย 2 คนในการเคลื่อนย้ายแทรมโพลีน ให้ท่านกระจายตัวเองไปรอบๆ โครงสร้าง แล้วค่อยๆยก แทรมโพลีนขึ้น และยกไปวางยังตำแหน่งที่ต้องการ.
2. สำหรับการเคลื่อนย้ายโดยรถยกหรือรถบรรทุก, ต้องแยกชิ้นส่วนของแทรมโพลีนออกจากกันอย่างสมบูรณ์ อย่างถึงคำแนะนำในการติดตั้งและทำตามขั้นตอนทั้งหมดตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ การแยกชิ้นส่วนของสปริงเป็นงานที่ละเอียดอ่อนที่ควรจะทำด้วยเครื่องมือที่จัดให้

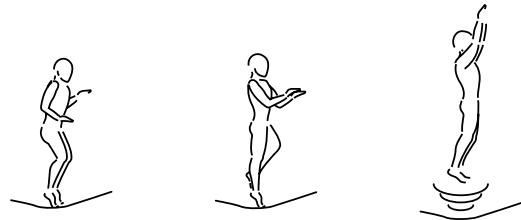
## ภาพรวม

ท่านต้องฝึกการกระโดดขั้นพื้นฐานและเทคนิคในการหยุดก่อนที่จะพยายามกระโดดอื่นๆ

### คู่มือการใช้งาน

#### การกระโดดขั้นพื้นฐาน

1. เริ่มต้นด้วยท่ายืน แยกเท้าออกจากกันเสมอไหล่ ศีรษะตั้งตรงและดวงตามองตรงไปที่แผ่นผ้าใบกระโดด
2. แกว่งแขนไปมาด้านหน้าและหลังในลักษณะเป็นวงกลมเพื่อความสมดุล
3. กระโดดด้วยแรงผลักของปลายเท้าของท่าน
4. แยกเท้าของท่านออกจากกันเล็กน้อยเมื่อกระโดด
5. เมื่อต้องการหยุด ให้งอเข่าของท่านเมื่อเท้าของท่านสัมผัสพื้นผ้าใบ



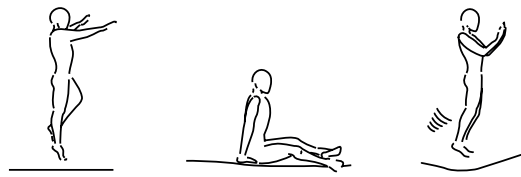
#### การกระโดดด้วยหัวเข่า

1. เริ่มต้นด้วยการกระโดดขั้นพื้นฐาน
2. เอาหัวเข่าวางลงบนพื้นผ้าใบ \_ ตั้งหลังตรง
3. ใช้แขนของท่านเพื่อสร้าง ความสมดุล
4. กลับไปยังตำแหน่งกระโดดขั้นพื้นฐาน



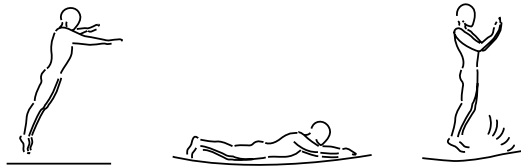
#### การกระโดดด้วยก้น

1. เริ่มต้นในตำแหน่งด้วยการนั่ง
2. วางมือสองข้างที่ความสูงเหนือสะโพก
3. ดันตัวขึ้นด้วยมือของท่านเพื่อกลับมาที่ท่ายืน



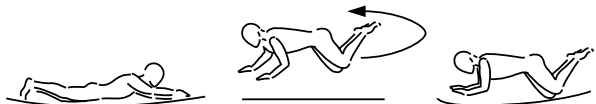
#### การกระโดดด้วยท้อง

1. เริ่มต้นด้วยการกระโดดเบาๆ
2. วางท้องของท่านลงที่แผ่นผ้าใบกระโดด กางแขนยื่นออกไปในทางด้านหน้าของท่าน
3. ใช้แขนของท่านดันตัวขึ้นเพื่อกลับไปยังท่ายืน



#### การกระโดดแบบ 180 องศา

1. เริ่มต้นด้วยการกระโดดด้วยท้อง
2. กอดมือและแขนซ้ายหรือขวา (ขึ้นอยู่กับที่ด้านข้างคุณต้องการหัน)
3. เก็บหัวและไหล่ไปในทิศทางเดียวกันและอยู่ชานานกับแผ่นผ้าใบกระโดด
4. วางตัวลงในตำแหน่งเอียงและกลับไปยังตำแหน่งที่ยืนโดยกาดันด้วยมือและแขนของท่าน



### การรับประกันเชิงพาณิชย์

DOMYOS รับประกันผลิตภัณฑ์นี้ในเงื่อนไขการใช้งานปกติ รับประกัน 5 ปีสำหรับโครงสร้าง และ 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนประกอบอื่นๆ นับจากวันที่ซื้อ วันที่ปรากฏบนใบเสร็จรับเงิน

ภาระผูกพันของ DOMYOS ภายใต้การรับประกันนี้จำกัดอยู่กับการเปลี่ยนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์โดยดุลพินิจของ DOMYOS

การรับประกันนี้ใช้ไม่ได้ในกรณีต่อไปนี้:

- ความเสียหายที่เกิดในระหว่างการขนส่ง
- การประกอบที่ไม่ดี
- การใช้งานไม่ถูกต้อง หรือการใช้งานที่ผิดปกติ
- การบำรุงรักษาที่ไม่ดี
- การซ่อมแซมโดยช่างเทคนิคที่ไม่ได้รับการรับรองจาก DOMYOS
- การใช้งานนี้ไม่ได้ใช้ในบ้าน
- ความเสียหายจะเกี่ยวข้องกับสภาพอากาศ

การรับประกันทางการค้านี้ไม่รวมการรับประกันทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องในประเทศที่จัดซื้อ เพื่อประโยชน์ในการขอรับบริการการรับประกันเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของคุณให้ดูที่หน้าสุดท้ายของคู่มือฉบับนี้

DOMYOS 제품을 선택하고 신뢰해주셔서 감사합니다.

DOMYOS는 운동 초보자나 숙련된 운동 선수 모두가 사용할 수 있으며 건강 유지와 체력 향상에 도움을 줍니다. 저희 팀은 언제나 최고의 제품을 설계하기 위해 노력합니다. 의견, 제안 및 질문이 있으시면 당사 웹사이트 Domyos.com에 올려주시기 바랍니다. 웹사이트에서는 트레이닝에 관한 조언과 각종 지원 정보를 찾아보실 수 있습니다.

프레젠테이션

트램폴린 운동은 하체 근육을 발달시키고 지구력과 균형 감각, 근육 협응 능력을 향상시켜 줍니다. 이 트램폴린은 6세 이상 아동과 성인에게 적합한 제품입니다.

사용 설명서

찬찬히 주의 깊게 읽은 뒤 나중에 참조할 수 있도록 보관하십시오.

사용상 주의점 :

- 주의. 사용자의 최대 허용 체중: 130킬로그램(286,6파운드)
- 주의. 옥외 사용 용도.
- 주의. 가정용으로만 사용할 수 있습니다.
- 경고. 3세 미만의 어린이에게는 적합하지 않습니다. 질식 위험.
- 사용 권장 최저 연령 : 6세
- 주의. 한 번에 한 명씩만 사용하십시오.
- 주의. 어른의 철저한 감독 하에 사용하십시오.
- 주의. 공중제비를 시도하지 마십시오. 머리나 목으로 착지할 경우, 심각한 부상이나 사망에 이를 수 있습니다.
- 주의. 사용 전에는 항상 보호네트를 닫으십시오.
- 주의. 3년에 한 번씩 네트를 교체하십시오.
- 주의. 점프용 캔버스 천이 젖었을 때는 트램폴린을 사용하지 마십시오.
- 주의. 캔버스 천의 가운데에서 점프를 하십시오.
- 주의. 주머니에 아무 것도 없는지 미리 확인하고 맨 손으로 운동하십시오.
- 주의. 점프를 하면서 음식물을 먹지 마십시오. 주의. 캔버스 천의 가운데에서 점프를 하십시오.
- 주의. 점프로 트램폴린에서 내려오지 마십시오.
- 주의. 연속적 사용 시간의 길이를 제한하십시오. 규칙적으로 휴식을 취하십시오.
- 트램폴린은 땅에 묻을 수 있도록 설계되지 않았습니다
- 장애물이 될 수 있는 구조물이나 요소(올타리, 차고, 집, 나뭇가지, 빨랫줄, 전기줄 등)로부터 최소 2미터의 간격을 두고 흔들림 없이 안정적이고 평평한 곳에 트램폴린을 설치하십시오.
- 콘크리트나 아스팔트와 같이 딱딱한 바닥이나 양립할 수 없는 시설과 설비(공기주입식 물놀이 풀, 그네, 미끄럼틀, 등반용 벽 등) 부근에 트램폴린을 설치하지 마십시오.
- 제품을 변경할 때는 제조업체에서 제공한 지침에 따라야 합니다.
- 트램폴린 아래 물건이나 사람이 없는지 확인하십시오.
- 트램폴린의 위아래와 근처에 끈이 날카롭거나 위험한 물건을 놓아두지 마십시오.
- 트램폴린 운동을 하는 공간에 조명이 충분히 밝은지 확인하십시오.
- 오락용 트램폴린은 선수용 트램폴린과 다릅니다.
- 이 설명서에 나와 있는 것 외에 다른 점프는 절대 해서는 안 됩니다.
- 임산부나 고혈압, 심혈관계 질환자는 트램폴린을 사용하지 마십시오.
- 알코올, 약물 또는 약품의 영향 하에 있을 때는 트램폴린을 사용하지 마십시오.
- 트램폴린 운동을 하면서 담배를 피우지 마십시오.
- 일부러 보호 네트를 향해 몸을 던져 점프하지 마십시오.
- DOMYOS가 허용한 것 외에 다른 아무 것도 보호 네트에 매달지 마십시오.
- DOMYOS의 보호 네트는 DOMYOS 트램폴린을 위해 특별 설계된 것입니다.
- 풍성한 옷을 입지 마십시오.
- 장신구를 빼십시오.
- 머리를 묶어 주십시오.
- 공기가 건조할 때는 캔버스 천나 보호 네트에 반복되는 마찰에 의해 정전기가 일어날 수 있습니다. 정전기는 사용자에게 위험하지 않습니다. 정전기를 줄이는 법은 다음과 같습니다.
  - 트램폴린 몸체가 지면에 닿도록 하십시오. 필요하다면 전기도체를 이용해 몸체를 땅에 연결하십시오.
  - 보호 네트에 몸이 계속 닿지 않도록 하십시오.
  - 합성섬유나 모직 소재의 의류를 착용하지 마십시오.
- 주치의와 상담해 체력 상태를 확인하십시오. 35세 이상인 분이나 예전에 건강상 문제가 있었던 분에게 특히 중요한 사항입니다.
- DOMYOS는 이 제품을 올바르게 사용하지 않게 사용해서 발생한 제삼자에 대한 부상 또는 인적 피해, 재산상 손실에 관한 소송에 일체 책임이 없습니다.
- 사용자 모두에게 사용상 주의점을 제대로 알리는 것은 제품 소유자의 책임입니다.
- 통증이 있거나 현기증이 나면 즉시 운동을 중지하고 휴식을 취한 뒤 의사의 진찰을 받으십시오.

관리법

계절 초와 계절 중에 정기적으로 다음과 같은 검사를 수행해야 합니다. 검사 의무를 소홀히 하면 심각한 부상을 초래할 수 있습니다.

- 나사못이 모두 제대로 조여졌는지 점검하고 필요하면 나사를 조여주십시오.
- 스프링이 손상되지 않았는지, 운동 중에 풀어질 가능성이 없는지 확인하십시오.
- 스프링에 원형 보호캡이 씌워져 있는지 확인하십시오.
- 나사못과 그밖의 날카로운 부품의 보호장치가 제대로 장착되어 있는지 확인하고 필요하면 교체하십시오.
- 보호네트를 지탱해주는 끈을 확인하십시오. 목이 졸릴 위험이 있습니다.
- 보호네트와 캔버스 천과 보호용 부품들의 상태가 모두 양호한지, 사용자의 체중을 지탱할 수 있을지 확인하십시오. 직사광선, 비, 눈, 극한 온도에 노출되면 트램폴린을 구성하는 부품들의 내구성이 감소할 수 있습니다. 필요하다면 모두 교체하십시오.
- 주의사항! -바람이 심할 경우 사용하지 말고 트램폴린을 고정하십시오.
- 강풍이 불면 트램폴린이 날아갈 수 있습니다. 이 경우 바운스 매트와 네트를 제거하여 바람에 쐬는 면을 줄이고 트램폴린을 고정해야 합니다. 보관 시 그라운드 앵커 시스템을 사용할 수 있습니다.
- 일부 국가에서는 겨울에 내리는 눈과 극심한 저온 현상으로 인해 트램폴린이 손상될 수 있습니다. 보호네트와 캔버스 천 및 기타 보호 장비를 해체하여 실내에 보관하시기 바랍니다.
- 보호네트와 캔버스 천과 보호 장비들은 3년에 한 번씩 교체하십시오.
- 결합이 있는 부품은 제조업체에서 제공한 지침에 따라 교체해야 합니다.
- A/S 서비스 센터 연락처는 본 사용설명서의 마지막 페이지를 참조하십시오.

위치 이동과 운송

- 트램폴린의 위치를 바꿀 때는 적어도 두 사람이 움직여야 합니다. 트램폴린의 몸체 주위에 분산해 서서 트램폴린을 가볍게 들어올린 다음, 원하는 위치로 옮기십시오.
- 자동차로 오랜 시간 운반을 할 때는 트램폴린을 전부 분해해야 합니다. 조립 방법을 참조하여 맨 마지막부터 모든 단계를 거꾸로 거슬러 올라가며 수행하십시오. 스프링 분해는 까다로운 작업이므로 반드시 제공된 도구를 사용하시기 바랍니다.



## 프레젠테이션

기본 점프와 착지 기술을 먼저 완벽하게 익힌 뒤에 다른 점프를 시도해야 합니다.

### 사용 설명서

#### 기본 점프

1. 제자리에 서서 다리를 어깨 너비로 벌리고 머리를 든 채 눈으로 캔버스 천을 주시하는 것이 시작 자세입니다.
2. 두 팔을 앞뒤로 왔다갔다 흔드십시오.
3. 발 끝으로 바닥을 밀면서 강충 뛰십시오.
4. 튀어오를 때 두 발을 약간 벌린 상태로 유지하십시오.
5. 뒤통기를 멈추려면 발이 캔버스 천에 닿는 순간, 무릎을 구부리십시오.



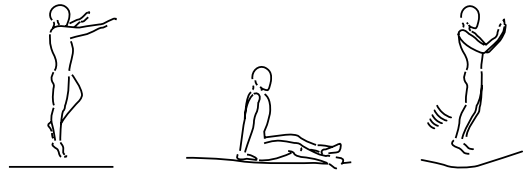
#### 무릎 점프

1. 기본 점프로 시작하십시오.
2. 등을 곧게 편 채 무릎으로 착지하십시오.
3. 팔을 이용해 균형을 유지하십시오.
4. 기본 점프 자세로 돌아가십시오.



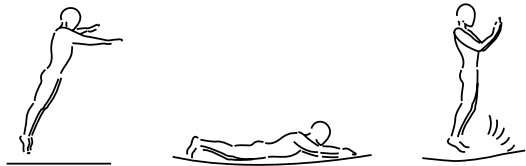
#### 엉덩이 점프

1. 앉은 자세로 착지하십시오.
2. 두 손을 매트 위의 엉덩이 높이에 두십시오.
3. 두 손을 밀면서 기립 자세로 돌아가십시오.



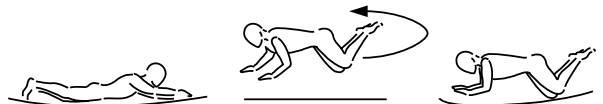
#### 복부 점프

1. 처음에는 작게 강충강충 뛰십시오.
2. 팔을 앞으로 뻗은 상태에서 복부로 착지하십시오.
3. 두 팔로 밀면서 기립 자세로 돌아가십시오.



#### 180도 점프

1. 복부 점프로 시작하십시오.
2. 왼쪽이나 오른쪽 손과 팔로 미십시오(어느 쪽인지는 회전하려는 방향에 따라 달라집니다).
3. 머리와 양 어깨가 같은 방향을 향하면서 매트와 평행을 유지해야 합니다.
4. 엎드린 자세로 착지하고 두 손과 두 팔을 이용해 기립 자세로 돌아오십시오.



### 상용 보증

DOMYOS는 정상적으로 사용할 경우 구조물에 대해서는 구매일, 즉 영수증에 기재된 구속력 있는 날짜로부터 5년, 기타 부품에 대해서는 2년 동안 이 제품을 보증합니다.

본 보증에 대한 DOMYOS의 책임은 DOMYOS의 재량에 따른 제품의 교환 또는 수리로 제한됩니다. 본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다.

다음의 경우에는 보증이 적용되지 않습니다 :

- 운송 중에 발생한 제품 손상
- 잘못된 조립
- 잘못된 사용 또는 비정상적 사용
- 잘못된 관리
- DOMYOS의 공인을 받지 않은 기술자가 수리를 수행한 경우
- 개인적 용도 외에 사용한 경우
- 날씨와 관련된 손상

본 상업 보증은 제품을 구입한 국가에서 적용 가능한 법적 보증을 배제하지 않습니다.

구입하신 제품에 대해 보증 혜택을 받으시려면 이 사용설명서의 마지막 페이지를 참조하십시오.

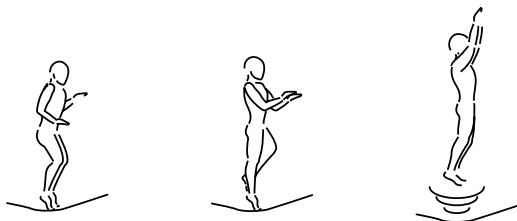


លធីតិលដ

វត្តក្រអែកលា ៖ ចម្បងតិលដ តលា ៖ ឆ្នាំល្អមតិក្រ បលសទក្រចបេធីន មយ្យាពលពនេម តលា ៖ ងង្រង់មេមទ្រង្កក ត្បទ ។

ឆ្នាំល្អមតិក្រ

1. ធីតក្រអែកលា ឆ្នាំល្អមតិក្រ សំហែមតា ងត្បទធីតក្រ ក្នុងត្រីតាធីនី លទៅងង្រង់បលមាត្រ ។
2. ដលៃយា ខុមទៅ យកាប្រទៅ ទាលចង្កក ងង្រង់ ។
3. ធីត្បទតលា ក្នុងកលាធីត្បទប្រយដា ធីត្បទលេដា ។
4. ក្នុងកលាធីត្បទក្រ ធីត្បទក្រ ធីត្បទឆ្នាំល្អមតិក្រ ។
5. បលធីត្បទ ឆ្នាំល្អមតិក្រ ក្នុងកលាធីត្បទ ឆ្នាំល្អមតិក្រ លទៅងង្រង់បលមាត្រ ។



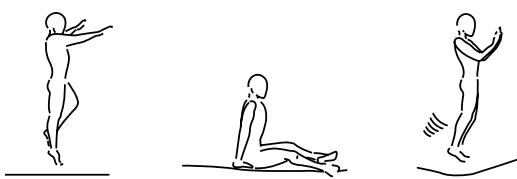
តលាមកា ងង្រង់ត្បទលៃ

1. ធីត្បទបេតា តលាមកាយដា ឆ្នាំល្អមតិក្រ ។
2. ចង្កកមាត ក្នុងកលាឆ្នាំល្អមតិក្រ ក្នុងកលាឆ្នាំល្អមតិក្រ ងង្រង់ ។
3. ដលៃប្រ ក្នុងកលាសេប្រ ក្រមមតិក្រ ធីនីល ក្នុងកលាសេប្រ ។
4. រហ័ជកមកង តលា ឆ្នាំល្អមតិក្រ ។



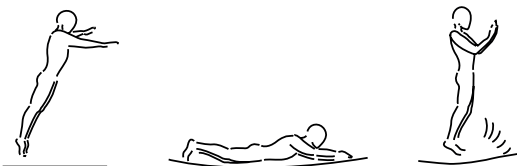
តលាមកា យង្កងអហ័ជង្កក

1. ចង្កកមាត យង្កងអហ័ជង្កក ។
2. ដលៃអហ័ជង្កក លមាត្រីលេដា កតាត្បទមកនា ។
3. ធីត្បទឆ្នាំល្អមតិក្រ កមមមតិក្រ ឆ្នាំល្អមតិក្រ ឆ្នាំល្អមតិក្រ ។



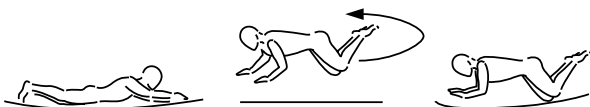
តលាមកា ៖ ពាក្រធីត្បទ

1. ធីត្បទបេតា តលាមកាយដា ៗចិត ។
2. ចង្កកមាត ៖ ពាក្រធីត្បទ តលាដនៃមាលដ ក្នុងកលាខុមងខាទៅ ។
3. ដលៃដកេយ ធីត្បទឆ្នាំល្អមតិក្រ កមមមតិក្រ ឆ្នាំល្អមតិក្រ ។



តលាមកា ត្បទ 180°

1. ធីត្បទបេតាមូស តលាយដា ៖ ពាក្រធីត្បទ ។
2. ដលៃអហ័ជង្កក ដលៃដកេយ ងង្រង់ខា ងង្រង់ខា ឆ្នាំល្អមតិក្រ (ងង្រង់តាយស្រា ក្នុងកលាសេដ ទៅន្លែបប្រៀងច) ។
3. ក្រ ល្បក្ខ សាធីន្ទ តាចដសិទ្ធកត្តិស រហ័ជកមយីហា លមាត្រីនបស្បទិ ។
4. ចង្កកមាត ក្នុងអហ័ជង្កក ឆ្នាំល្អមតិក្រ ឆ្នាំល្អមតិក្រ ងង្រង់តាយស្រា ដលៃអហ័ជង្កក ដលៃអហ័ជង្កក ដលៃអហ័ជង្កក ។



មក្រដិណពនាធារកា

DOMYOS នាធារកា ៖ នលេតិលដ តលា ឆ្នាំល្អមតិក្រ បលសទក្រចបេធីន មយ្យាពលពនេម តលា ៖ ងង្រង់មេមទ្រង្កក ត្បទ ។ ឆ្នាំល្អមតិក្រ ឆ្នាំល្អមតិក្រ ឆ្នាំល្អមតិក្រ ។

ចិត្តតកា សប DOMYOS ៖ ននាធារកា មិត្រមក្រមមតិក្រ បលសទក្រចបេធីន មយ្យាពលពនេម តលា ៖ ងង្រង់មេមទ្រង្កក ត្បទ ។

និណកង្កកនា នេប្បាត្បទអនិមននាធារកា

- នុពាជីដកីតិកមលលាបលដតៃខាចុខរកា
- ងង្រង់មតេរកា វត្តមិត្រនេប្បាត្បទ
- វត្តមិត្រនេប្បាត្បទ តត្បទនេប្បាត្បទ
- លនចានីមទាចកា
- យដាត្បទនេប្បាត្បទ អានិមលដសែទក្រចបេធីន មយ្យាពលពនេម តលា ៖ ងង្រង់មេមទ្រង្កក ត្បទ ។
- សប្បាត្បទ តលាកនដតៃស្បា នដកង្កកដាហាតេនៃ
- តខាចុខរកា តតាសកាអានិមននាធារកា

នាធារកា ៖ នមក្រដិណពនាធារកា ប្រចំតតានិម វន នាធារកា ប្រចំតតានិម វន នាធារកា សទបង្កកនា ៖ ននាធារកា ឆ្នាំល្អមតិក្រ ។

នដយា ប្រចំតតានិម ឆ្នាំល្អមតិក្រ ឆ្នាំល្អមតិក្រ ឆ្នាំល្អមតិក្រ ឆ្នាំល្អមតិក្រ ឆ្នាំល្អមតិក្រ ឆ្នាំល្អមតិក្រ ។



لقد اخترت منتجًا من العلامة التجارية DOMYOS ونحن نشكرك على هذه الثقة. إذا كنت رياضيًا مبتدئًا أو محترفًا عالي المستوى، فيعتبر DOMYOS هو عليك لتظل في صحة جيدة أو لتطوير حالتك البدنية. فرق العمل لدينا تبذل جهودًا مضنية لتصميم أفضل المنتجات لخدمتك. وإذا كان لديك أي ملاحظات، اقتراحات أو تساؤلات، فنحن في خدمتك على الموقع . DOMYOS.COM كما تجد أيضا على هذا الموقع نصائح لممارستك وكذلك لمساعدتك في حالة الضرورة.

## المقدمة

تتيح ممارسة الترامبولين تنمية عضلات الأجزاء السفلى والتحمل وحس الاتزان والتناسق بين الحركات. تناسب الترامبولين الأطفال ابتداء من سن 6 سنوات وكذلك البالغين.

## دليل الاستعمال

يتم قراءة النشرة بانتباه والاحتفاظ بها للاستخدام فيما بعد.

### احتياطات الاستعمال:

1. اتبه أقصى وزن للمستخدم 130 كجم ( 286,6 رطل).
  2. اتبه مخصصة للاستخدام في العراء.
  3. اتبه مخصصة للاستخدام العائلي.
  4. تحذير غير مناسب للأطفال أقل من 3 سنوات. خطر حدوث اختناق.
  5. الحد الأدنى للسنة الموصى به 6 سنوات.
  6. اتبه يستخدمها شخص واحد في نفس الوقت. خطر الارتطام.
  7. اتبه يتم الاستعمال تحت إشراف شخص بالغ.
  8. اتبه لا تقم بفقرات خطيرة. النزول على الرأس أو العنق قد يتسبب في إصابات خطيرة وقد تكون مميتة.
  9. اتبه أغلق دائما الشبكة قبل البدء في الممارسة.
  10. اتبه قم باستبدال الشبكة كل 3 سنوات.
  11. اتبه لا تستخدم الترامبولين عندما يكون نسيج الارتداد مبللا.
  12. اتبه تأكد أن تكون جيوك خالية وكذلك اليد قبل البدء في استخدام الترامبولين.
  13. اتبه افقر دائما في وسط نسيج الارتداد.
  14. اتبه لا تقم بالأكل أثناء القفز.
  15. اتبه لا تغادر الترامبولين بأن تقفز منها.
  16. اتبه قم بتقليل فترة الاستخدام المستمر. قم بأخذ فترات استراحة منتظمة.
  17. إن جهاز القفز الارتدادي الترامبولين (غير مصمم ليتم تثبيته بدفنه في الأرض
  18. ضع الترامبولين على سطح ثابت ومستو وأقصى على وتبعد 2 متر على الأقل من أي هيكل أو عنصر يمكن أن يسبب عقبة) سياج، مرآب، منزل، فروع الأشجار، حبال الغسيل، أسلاك الكهرباء، الخ).
  19. لا تضع الترامبولين على الخرسانة أو القطار أو أي سطح صلب ولا بالقرب من إنشاءات أخرى غير متوافقة معها) حمامات سباحة قابلة للنفخ، أرجوحة، مزقة أطفال، حوائط تسلق، الخ).
  20. أي تعديل يجب أن يتم طبقا للتعليمات المعطاة من قبل المصنع.
  21. تأكد أنه لا يوجد شيء أو شخص أسفل الترامبولين.
  22. لا تترك شيئا حادا أو خطرا على أو أسفل أو بالقرب من الترامبولين.
23. تأكد أن المنطقة التي تستخدم فيها الترامبولين بها إضاءة كافية.
  24. الترامبولين التي تستخدم للترفيه ليست مثل الترامبولين التي تستخدم بغرض مهني.
  25. ممنوع تنفيذ فقرات غير تلك المذكورة في نشرة الاستخدام هذه.
  26. لا تستخدم الترامبولين في حالة وجود حمل أو ضغط دم مرتفع أو أمراض مرتبطة بالقلب والأوعية الدموية.
  27. لا تستخدم الترامبولين وأنت تحت تأثير الكحول أو المخدرات أو الأدوية.
  28. لا تقم بالتدخين وأنت تستخدم الترامبولين.
  29. لا تقفز في الشبكة بطريقة إرادية.
  30. لا تقم بتعليق شيء في الشبكة لا يكون معتمدا من DOMYOS.
  31. الشبكات الخاصة بنا مصممة حصريا للترامبولين التي من صنع DOMYOS.
  32. لا تقم بارتداء ملابس فضفاضة.
  33. قم بخلع كل الحلي التي ترتديها.
  34. اربط شعرك.
  35. عندما يكون الهواء جافا، فإن الاحتكاك المتكرر بنسيج الارتداد أو الشبكة يمكن أن يولد كهرباء استاتيكية. لا تمثل هذه الظاهرة أي خطر على المستخدم. لتقليل هذه الظاهرة:
    - تأكد أن هيكل الترامبولين متصل بالأرض. عند الحاجة، يمكنك استخدام موصل كهربائي لربط الهيكل بالأرض.
    - قم بارتداء حذاء.
    - تجنب ارتداء ملابس من نسيج صناعي أو من الصوف.
  36. تأكد من مستوى اللياقة الخاص بك لدى طبيبك المعالج. ويُعد ذلك أمرا هاما على وجه الخصوص للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 35 عاما أو الذين عانوا من مشكلات صحية سابقة.
  37. لا تتحمل DOMYOS أية مسؤولية تتعلق بشكاوى حول إصابة أو ضرر تعرض له شخص آخر أو ممتلكات بسبب سوء استخدام المنتج.
  38. على المالك التأكد من معرفة جميع مستخدمي الجهاز كما يجب بجميع احتياطات الاستعمال.
  39. إذا شعرت بألم أو دوار، توقف فوراً عن الممارسة واستشر طبيبا.

## الصيانة

يجب القيام بإجراءات الفحص التالية في بداية كل موسم وعلى فترات زمنية منتظمة أثناء الموسم. أي إخلال بهذا الالتزام بالفحص قد يؤدي إلى حدوث إصابات خطيرة.

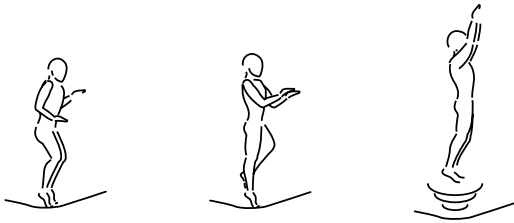
1. تأكد أن كل البكرات مربوطة جيدا وقد بشدها إذا لزم الأمر.
  2. تأكد أن النواض سليمة وأنها لن تنفك أثناء الاستخدام.
  3. تأكد أن الوافى المستدير يغطي النواض.
  4. تأكد أن وافيات البكرات والعناصر الحادة الأخرى في مكانها واستبدالها إذا لزم الأمر.
  5. تأكد من حبل تثبيت الشبكة. خطر الاختناق.
  6. تأكد أن الشبكة ونسيج الارتداد وعناصر الوقاية في حالة جيدة وتستطيع تحمل وزن المستخدم. أشعة الشمس والمطر والجليد ودرجات الحرارة المرتفعة يمكن أن تقلل من مقاومة هذه المكونات. قم باستبدالها إذا لزم الأمر ذلك.
7. تحذير-!لا تستخدم الجهاز في حالة وجود رياح قوية وتأكد من إحكام تثبيته.
  8. يمكن أن تسبب الريح الشديدة في اقتلاع جهاز القفز الترامبولين (من مكانه وحمله بعيدا). في مثل هذه الظروف، يجب عليكم تأمين جهاز القفز بنوع حصيرة الونب وكذا الشبكة لتقليل تأثير سرعة الريح. يتوافر لدينا بالمتجر شدادات دعم أرضية.
  9. في بعض الدول أثناء فصل الشتاء، يمكن للجليد ودرجات الحرارة المنخفضة جدا أن تسبب تلف الترامبولين. ونحن ننصحك بفك الشبكة ونسيج الارتداد والواقبات وتخزينها بالداخل.
  10. قم باستبدال الشبكة ونسيج الارتداد وعناصر الوقاية كل 3 سنوات.
  11. يجب استبدال أي عنصر تالف طبقا للتعليمات المعطاة من قبل المصنع.
  12. للاتصال بخدمة ما بعد البيع، راجع الصفحة الخيرة من نشرة الاستخدام هذه.

## التحريك والنقل

1. يلزم شخصين على الأقل لنقل الترامبولين. قوموا بتوزيع أنفسكم حول الهيكل وارفعوا الترامبولين قليلا وقوموا بنقلها حتى المكان المطلوب.
2. في حالة الرغبة في نقلها لمسافة طويلة عن طريق استخدام السيارة، يجب تفكيك الترامبولين تماما. راجع تعليمات التركيب وإتبع الخطوات وأبدأ من الخطوات الأخيرة. فك النواض عملية دقيقة يجب أن تتم باستخدام الأدوات المبيعة مع الترامبولين.

## دليل الاستعمال

## القفزة الأساسية



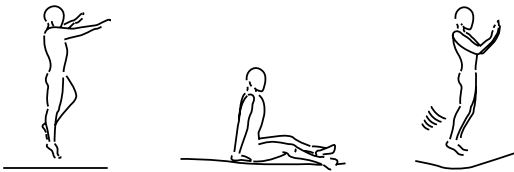
1. البدء من وضع الوقوف، والقدمين متباعدتين بعرض الكتفين والرأس مستقيمة والعينين متجهتين نحو بساط الارتداد الخاص بالترامبولين.
2. قم بأرجحة الذراعين من الأمام للخلف في حركة دائرية.
3. اقفز بأن تدفع بحافة القدمين.
4. حافظ على قدميك متباعدتين قليلا عند لحظة الارتداد.
5. لكي تتوقف، اثني ركبتيك لحظة لمس القدمين للنسيج.

## القفز على الركبتين



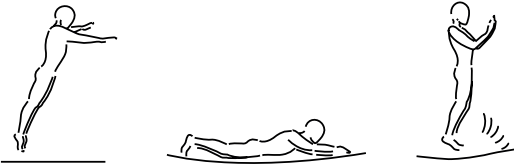
1. ابدأ بقفزة أساسية.
2. انزل على الركبتين مع الاحتفاظ بالظهر مستقيماً.
3. استخدم ذراعيك للحفاظ على الاتزان.
4. كرر وضع القفزة الأساسية.

## القفز على الأرداف



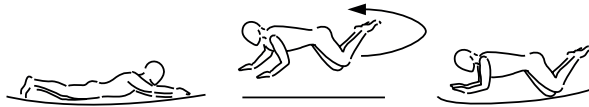
1. اهبط في وضع الجلوس.
2. ضع اليدين على بساط القفز بارتفاع الردفين.
3. ادفع بيديك للرجوع لوضع الوقوف.

## القفز على البطن



1. ابدأ بقفزة صغيرة.
2. انزل على البطن والذراعين مشدودتين أمامك.
3. ادفع بذراعيك للرجوع لوضع الوقوف.

## القفز بزاوية 180 درجة



1. ابدأ بقفزة على البطن.
2. ادفع باليد والذراع الأيسر أو الأيمن (حسب الجانب الذي تريد الانقلاب نحوه).
3. احتفظ بالرأس والكتفين في نفس الاتجاه وابق متوازياً مع البساط.
4. اهبط في وضع مائل وعد لوضع الوقوف بأن تدفع باليدين والذراعين.

## الضمان التجاري

تضمن شركة DOMYOS هذا المنتج في حالات الاستخدام الطبيعية لمدة خمس سنوات بالنسبة للهيكل وستان لباقي الأجزاء، وذلك اعتباراً من تاريخ الشراء، حيث أن التاريخ الموضح بإبصال الشراء يعد ملزماً.

التزام شركة DOMYOS بموجب هذا الضمان يقتصر على استبدال أو إصلاح المنتج وفقاً لتقدير شركة DOMYOS

لا يسري هذا الضمان في الحالات التالية:

- الاصلاحات التي تمت بمعرفة فنيين غير معتمدين لدى DOMYOS
- استعمال خارج الإطار الخاص
- الأضرار المرتبطة بعوامل الطقس
- تلف حدث أثناء النقل
- سوء التركيب
- سوء الاستعمال أو الاستعمال غير الاعتيادي
- سوء الصيانة

هذا الضمان التجاري لا يلغى الضمان القانوني المعمول به في دولة الشراء. من أجل الاستفادة من الضمان الممنوح للمنتج الخاص بك، يرجى الرجوع إلى الصفحة الأخيرة من نشرة إرشادات الاستخدام هذه.

## ارائه

بازی ترامپولین به شما کمک می‌کند ماهیچه‌های بدن، استقامت، تعادل و هماهنگی شما را افزایش می‌دهد. این ترامپولین برای کودکان بالای 6 سال و بزرگسالان طراحی شده است.

## برگه دستورالعمل

دستورالعمل‌ها را با دقت بخوانید و آنها را برای ارجاعات بعدی نگهداری کنید.

### توصیه‌هایی برای استفاده:

1. هشدار. حداکثر وزن کاربر 130 کیلوگرم (286,6 پوند)
  2. هشدار. تنها برای استفاده در فضای باز.
  3. هشدار. تنها مخصوص کاربری خانوادگی.
  4. هشدار. برای کودکان زیر 3 سال مناسب نیست. خطر خفگی.
  5. حداقل سن توصیه شده 6 ساله.
  6. هشدار. هر زمان یک کاربر. خطر برخورد.
  7. هشدار. باید تنها تحت نظارت مستقیم یک فرد بزرگسال استفاده شود.
  8. هشدار. پرش‌های خطرناک انجام ندهید. فرود آمدن با سر یا گردن بسیار خطرناک است و صدمات جدی یا حتی مرگ به همراه دارد.
  9. هشدار. قبل از پرش تور را ببندید.
  10. هشدار. هر 3 سال تور را عوض کنید.
  11. هشدار. از ترامپولین خیس استفاده نکنید.
  12. هشدار. قبل از استفاده از ترامپولین، مطمئن شوید جیب‌هایتان خالی و دست‌های شما آزاد باشد.
  13. هشدار. همیشه در مرکز تشک ترامپولین بپرید.
  14. هشدار. موقع پریدن روی ترامپولین غذا نخورید.
  15. هشدار. از ترامپولین به بیرون نپرید.
  16. هشدار. مدت استفاده مداوم را کم کنید. مرتب استراحت کنید.
  17. نباید قسمتی یا کل ترامپولین را در زمین دفن کنید.
  18. ترامپولین را روی سطحی صاف، محکم و افقی قرار دهید که حداقل 2 متر از موانع احتمالی (مثل فنس، گاراژ، خانه، شاخه‌های درختان، بند لباس، کابل‌های الکتریکی و غیره) فاصله داشته باشد.
  19. ترامپولین را روی سطح بتنی، آسفالت یا سایر سطوح سفت یا نزدیک سازه‌های نامناسب (مثل استخرهای یادکرده، تاپ، اسلاید، دیوار بالارفتن، و غیره) قرار ندهید.
  20. هر گونه تعمیر باید مطابق دستورات سازنده انجام شود.
  21. مطمئن شوید که شیء یا شخصی زیر ترامپولین نباشد.
22. هیچ شیء تیز یا خطرناکی نباید زیر، روی، یا نزدیک ترامپولین قرار داشته باشد.
23. مطمئن شوید که ترامپولین در منطقه دارای نور مناسب قرار داشته باشد.
24. ترامپولین‌های تفریحی به منظور استفاده حرفه‌ای طراحی نشده‌اند.
25. تنها پرش‌های توصیه شده در دستورات را اجرا کنید.
26. در صورت بارداری، یا ابتلا به فشار خون بالا یا داشتن مشکلات قلبی-عروقی از ترامپولین استفاده نکنید.
27. وقتی تحت تأثیر مصرف مواد الکی، مواد مخدر یا دارو از ترامپولین استفاده نکنید.
28. موقع پریدن سیگار نکشید.
29. به عمد روی تور نپرید.
30. تنها محصولات مورد تأیید Domyos باید به تور وصل شوند.
31. تورهای ما تنها برای ترامپولین‌های Domyos طراحی شده‌اند.
32. لباس‌های گشاد به تن نکنید.
33. تمام جواهرات خود را در بیاورید و کنار بگذارید.
34. موهای خود را ببندید.
35. وقتی هوا خشک است، مالش مکرر تشک ترامپولین یا تور ممکن است برق استاتیک ایجاد کند. این امر خطری برای کاربران به همراه ندارد. به منظور محدود کردن تولید برق استاتیک:
- مطمئن شوید که فریم ترامپولین با زمین اتصال داشته باشد. در صورت نیاز، می‌توانید از رسانای الکتریکی برای اتصال با زمین استفاده کنید.
  - کفش بپوشید.
  - از پوشیدن لباس مصنوعی یا پشمی خودداری کنید.
36. میزان تناسب اندام خود را به همراه پزشک خود بررسی کنید. این امر مخصوصاً برای افراد بالای 35 سال یا افراد دارای مشکلات سلامتی بسیار مهم است.
37. Domyos در قبال شکایت‌های مربوط به جراحی یا آسیب وارده به شخص یا دارایی توسط خریدار یا هر شخصی که از این محصول سوءاستفاده کرده، هیچ مسئولیتی ندارد.
38. صاحب این دستگاه باید مطمئن شود تمام کاربران دستگاه بخوبی با نحوه استفاده ایمن از این محصول آشنا شده باشند.
39. اگر درد یا سرگیجه دارید، بلافاصله تمرین را متوقف کنید و با دکتر مشورت کنید.

## نگهداری

بررسی‌های ذیل باید در ابتدای هر فصل و در فواصل زمانی مرتب‌ترین حین هر فصل انجام شود. عدم اجرای این بررسی‌ها ممکن است آسیب‌های جدی به همراه داشته باشد.

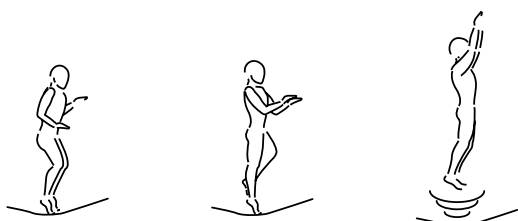
1. مطمئن شوید که پیچ‌ها به درستی بسته شده باشند و در صورت نیاز دوباره آنها را ببندید.
  2. بررسی کنید فنرها سالم باشند و موقع پریدن براحتی رها شوند.
  3. بررسی کنید پد محافظتی گرد روی فنرها را پوشانده باشد.
  4. بررسی کنید درپوش محافظ پیچ و لبه در جای خود باشند و در صورت نیاز آنها را عوض کنید.
  5. سیم مورد استفاده را بررسی کنید تا تور محکم باشد. خطر خفگی.
  6. بررسی کنید تور، تشک ترامپولین و تمام قطعات محافظتی وضعیت خوبی داشته باشند و بتوانند وزن کاربر را پشتیبانی کنند. آفتاب، باران، برف و دماهای بسیار گرم یا سرد ممکن است عمر قطعات ترامپولین را کم کنند. در صورت نیاز، آنها را تعویض کنید.
  7. هشدار! در زمان بادهای شدید استفاده نکنید و ترامپولین را محکم کنید.
8. بادهای شدید باعث می‌شود ترامپولین شما به بالا برود. در چنین وضعیتی، باید با برداشتن تشک پرش و تور به منظور کاهش میزان باد، ترامپولین خود را محکم کنید. یک سیستم لنگر زمینی مورد توصیه متخصص تجهیزات فضای باز نیز می‌تواند این خطر را کم کند.
9. در برخی کشورها، زمستان، بارش برف و هوای بسیار سرد ممکن است ترامپولین را خراب کند. توصیه می‌کنیم تور، تشک ترامپولین و قطعات محافظتی را باز کنید و آنها را در فضای بسته نگهداری کنید.
10. تور، تشک ترامپولین و قطعات محافظتی را هر سه سال تعویض کنید.
11. هر قطعه دفاعی باید مطابق دستورات سازنده انجام شود.
12. برای کسب اطلاعات درباره روش تماس با تیم خدمات پس از فروش لطفاً آخرین صفحه راهنمای کاربر را مطالعه کنید.

## جابجایی و حمل و نقل

1. حداقل 2 نفر برای جابجایی ترامپولین نیاز است. خود را دور ترامپولین قرار دهید، سازه را به آرامی بلند کنید و سپس به مکان دلخواه ببرید.
2. اگر قرار است ترامپولین توسط ماشین و برای مسافتی طولانی جابجا شود باید قطعات آن را باز کنید. دستورات موتاز را بررسی کنید و ابتدا هر مرحله را رعایت کنید. برداشتن فنرهای عملیات حساس و ظریفی است که باید توسط ابزار ارائه شده انجام شود.

**برگه دستورالعمل**

**پرش اصولی**



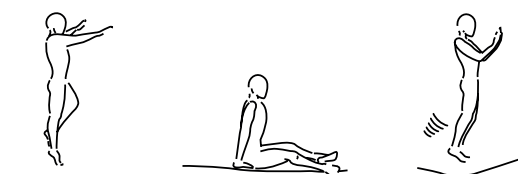
1. با حالت عمودی شانه های پهن، سر مستقیم و چشمان متمرکز بر تشک ترامپولین پرش را آغاز کنید.
2. دستان را به صورت دایره به عقب و جلو تاب دهید.
3. با فشار بر پنجه های خود بپرید.
4. وقتی فرود می آید پاهای خود را کمی باز کنید.
5. برای توقف، وقتی پای تان به ترامپولین می خورد، زانوهای خود را جمع کنید.

**پرش زانو**



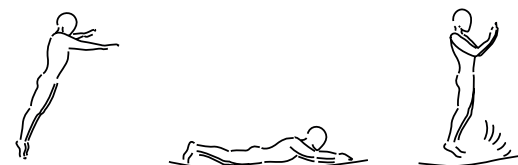
1. با یک پرش اصولی آغاز کنید.
2. روی زانوهای خود فرود آید و کمر خود را صاف نگه دارید.
3. برای حفظ تعادل خود از دستان خود استفاده کنید.
4. به وضعیت پرش اصولی برگردید.

**فرود نشستنی**



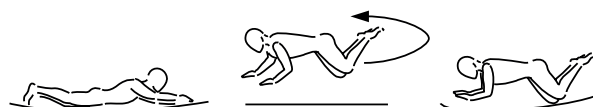
1. با وضعیت نشستنی فرود بیاید.
2. دستان خود را روی سطح ترامپولین کنار باسن خود قرار دهید.
3. با استفاده از دستان خود، خود را در وضعیت ایستاده قرار دهید.

**فرود جلویی**



1. با یک پرش کوتاه آغاز کنید.
2. با دستان باز در جلوی خودتان روی شکم فرود بیاید.
3. برای بازگشت به وضعیت ایستادن با دستان خود فشار دهید.

**چرخش 180 درجه**



1. با اجرای یک فرود جلویی آغاز کنید.
2. با دست و بازی چپ یا راست فشار دهید (بسته به جهتی که میخواهید بچرخید).
3. سر و شانه های خود را در همان جهت نگه دارید و بدن را همتراز سطح ترامپولین قرار دهید.
4. در وضعیت کج فرود بیاید و سپس با فشار دستان و بازوهای خود به وضعیت ایستاده برگردید.

**گارانتی تجاری**

DOMYOS این محصول را از تاریخ خرید در صورت استفاده معمول گارانتی می کند، 5 سال گارانتی ساخت و 2 سال سایر قطعات؛ تاریخ دریافت نیز الزام آور است.

تعهدات DOMYOS در ارتباط با این گارانتی در صورت تشخیص کارشناسان DOMYOS به تعویض یا تعمیر محصول محدود می شود. این گارانتی موارد ذیل را شامل نمی شود:

- آسیب وارده در حین حمل و نقل
- مونتاژ اشتباه
- سوءاستفاده یا استفاده غیرعادی
- نگهداری ضعیف

این گارانتی موارد ذیل را شامل نمی شود:

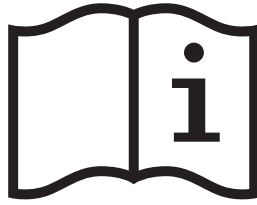
- تعمیرات انجام شده توسط متخصصان تأیید نشده توسط DOMYOS
- استفاده در محیطی غیرخانگی
- آسیب های مربوط به آب و هوا

این گارانتی، گارانتی قانونی حاکم در کشور خرید را لغو نمی کند. برای بهره مندی از گارانتی محصول، آخرین صفحه این برگه راهنما را مطالعه کنید.





# Hexagonal 240



Keep these instructions  
Notice originale à conserver  
Conserve estas instrucciones  
Bitte die Originalbetriebsanleitung aufbewahren  
Istruzioni originali da conservare  
Originele handleiding om te bewaren  
Guarde estas instruções  
Zachować oryginalną instrukcję  
Őrizze meg az utasításokat  
Nota originală trebuie păstrată  
Tieto pokyny si uchovajte  
Tyto informace si uschovejte  
Spara den ursprungliga bruksanvisningen  
Запазете оригиналната информация  
Sačuvajte ove upute  
Shranite originalna navodila  
Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης  
Muhafaza edilecek orijinal kılavuz  
Оригінал інструкції слід зберегти  
Íssaugokite originalią instrukciją.  
Originalno uputstvo za čuvanje  
Сохраните это оригинальное руководство  
Tuân thủ những hướng dẫn này  
Petunjuk asli untuk disimpan  
妥善 保管这些指导说明  
保管すべきユーザーマニュアル原本  
請留存這些說明書  
คำแนะนำเดิมเพื่อการรักษา  
원본 지침 유지  
มีคำแนะนำที่ชัดเจน กรุณาเก็บรักษาไว้  
احفظ بهذه التعليمات  
دستور العمل های اصلی را نگهداری کنید

EN 71-2  
EN 71-3  
EN 71-14

GB6675.1-2014  
GB6675.2-2014  
GB6675.3-2014  
GB6675.4-2014

## DECATHLON

Производитель и адрес, Франция:  
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299  
59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

DOMYOS.COM

Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine - Fabricado na/em  
China - Pagaminta Kinijoje - Произведено в Китае - Imal edidigti yer Çin -  
ผลิตในจีน - 원산지, 제조국: 중국 - صنع في الصين - ساخت چین

**JPN** 550-0004, 大阪市西区靱本町2-2-12, GLASHAUS 1階, ノヴァテックジャパン株式会社 **KOR** 원산지: 제조국 - 品名: 트램 폴린 - 원산지, 제조국: 중국 - 제조자: Decathlon SA - 수입자: Decathlon Korea - 주소/전화번호: 인천 광역시 연수동 송도과학로 16번길 33-1/ 1800-2025 - 제조연월: 별도 표시 (YYYY/MM) **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 生产商: 迪脉(上海)企业管理有限公司, 地址: 上海市浦东新区银霄路393号2幢二层西北侧 邮编: 201204 - 品名: 蹦床 - 主要材料: 金属 - 等级: 合格品 - 产地: 中国制造 - 质检证明: 合格 - 商标: DOMYOS **RUS** Импортёр/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октоблук», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446 - батут - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ **TWN** 蹦床 - 主要材料: 金屬 - 中國製造 - 進口/委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666-Unified Business Number: 53048094 - 製造日期標示於工廠符號底下 **BRA** Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda, CNPJ 02.314.041/0001-88 - Não vendido separadamente **TUR** TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Sti Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Köşyolu Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office 0B Blok 01 Bakırköy 34146 İstanbul, TURKEY **ITA** **THA** **COL** Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS - NIT: 900868271 - SIC: 900868271-1 **EGY** الترامبولين - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt **AUS** Decathlon Australia Pty Ltd, - 4/37 Union Street, Pyrmont, Sydney NSW 2009, Australia **MEX** Importado por Artículos Deportivos Decathlon, S.A de C.V Av. Ejército Nacional 826, Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco III Sección, 11540 Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - Tel.: 01 800 062 4500 - Trampolín - Material principal: Metal - **HKG** DECATHLON HONG KONG COMPANY LIMITED - SUITE 1623 16/F OCEAN CENTRE - 5 CANTON ROAD - KOWLOON - HONG KONG **VNM** Nhún nhảy - Vật liệu chính: Kim loại - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 6, 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam **CHL** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A.R.U.T: 76.507.443-6 **IDN** Dibuat di Republik Rakyat Tiongkok - Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jalur Sutera boulevard, Alam Sutera, Panunggangan Timur, Pnang - Kota Tangerang 15143 Indonesia

Pack Ref: 2849155



6 years 6 ans 6 años 6 Jahre 6 anni 6 jaar 6 anos 6 lata  
6 év 6 ani 6 roky 6 roky 6 år 6 години 6 godine 6 leti 6 ετών  
6 yaşında 6 metal 6 godina 6 rokov 6 лет 6 tuổi 6 tahun 6 岁  
6 年 6 歲 6 11 세 6 11 岁 6 سنوات 6 سال

DECATHLON | TRAMPOLINE