

W JĘZYKU POLSKIM

Wybrali Państwo sprzęt fitness marki Domyos.

Dziękujemy za zaufanie, jakim nas Państwo obdarzyli kupując nasze produkty.

Stworzyliśmy markę Domyos, aby pomóc wszystkim miłośnikom sportu w utrzymywaniu formy.

Produkt został stworzony przez sportowców dla sportowców.

Chętnie zapoznamy się z Państwa uwagami i sugestiami dotyczącymi produktów Domyos.

Do Państwa dyspozycji jest cały zespół sklepu oraz dział projektowy produktów Domyos.

Dalsze informacje można również znaleźć na stronach internetowych www.domyos.com.

Życzymy Państwu udanych ćwiczeń i mamy nadzieję, że ten właśnie produkt Domyos stanie się dla Państwa synonimem przyjemności.

PREZENTACJA

TRAMPOLINA to urządzenie umożliwiające ćwiczenie mięśni nóg, kondycji fizycznej, zmysłu równowagi oraz koordynacji ruchowej. Urządzenie jest przeznaczone zarówno dla dzieci, jak i osób dorosłych.

Minimalny zalecany wiek użytkownika: 6 lat.

OSTRZEŻENIA

Należy przeczytać wszystkie ostrzeżenia umieszczone na produkcie. Przed użytkowaniem należy zapoznać się z uwagami dotyczącymi zachowania środków ostrożności oraz ze wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi. Instrukcję obsługi należy zachować do późniejszego wykorzystania.

UŻYTKOWNIK PONOSI PEŁNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SPOSÓB UŻYTKOWANIA TRAMPOLINY

A. Ogólne zasady korzystania z trampoliny:

1. Przed użyciem produktu należy zapoznać się ze wszystkimi zaleceniami instrukcji obsługi. Urządzenie może być używane wyłącznie w sposób zgodny z instrukcją obsługi. Instrukcję należy przechowywać przez cały okres użytkowania produktu.
2. Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zaleceniach obsługi.
3. Domyos nie ponosi żadnej odpowiedzialności z tytułu skarg dotyczących obrażeń lub uszkodzeń osób lub przedmiotów wynikających z niewłaściwego użytkowania tego produktu przez kupującego lub inną osobę.
4. Produkt jest przeznaczony do użytkowania wyłącznie w warunkach domowych. Nie używać produktu do celów komercyjnych, wynajmu lub w firmach.
5. Niniejszy produkt powinien być używany na zewnątrz, w przestronnych pomieszczeniach, na płaskiej i twardej nawierzchni. W celu zapewnienia bezpiecznych warunków użytkowania produktu, należy dysponować odpowiednio dużym pomieszczeniem, aby umożliwić łatwy dostęp do urządzenia.
6. Użytkownik jest zobowiązany do zapewnienia prawidłowej konserwacji urządzenia. Po montażu produktu i przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy elementy mocujące są dobrze dokręcone i nie wystają. Sprawdzać stan części najbardziej narażonych na zużycie (takich jak sprężyny oraz materiał umożliwiający odbijania się).
7. W razie uszkodzenia produktu wymieniać natychmiast każdą zużytą lub uszkodzoną część w serwisie gwarancyjnym sklepu DECATHLON i nie używać produktu do momentu naprawy.
8. Nie należy przechowywać urządzenia w wilgotnym miejscu (brzeg basenu, łazienka itp.).
9. Aby zapewnić ochronę stóp, podczas ćwiczeń należy nosić obuwie sportowe. NIE zakładać obszernych ubrań z luźnymi elementami, które mogą zaczepić się o elementy urządzenia. Zdjąć biżuterię.
10. Włosy należy związać tak, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
11. W przypadku odczuwania bólu lub wystąpienia zawrotów głowy w czasie wykonywania ćwiczeń należy natychmiast przerwać ćwiczenie, odpocząć i skontaktować się z lekarzem.

12. Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, należy skontaktować się z lekarzem w celu sprawdzenia, czy w przypadku użytkownika nie istnieją żadne przeciwwskazania, w szczególności jeśli nie uprawiał on sportu od wielu lat.
13. Nie należy wykonywać jakichkolwiek przeróbek urządzenia na własną rękę.
14. Maksymalna waga użytkownika: 110 kg - 242 funtów.
15. Ryzyko uduszenia w przypadku nieprawidłowego zamocowania liny do siatki.
16. Prosimy o przestrzeganie instrukcji dotyczących montażu. Nieprawidłowy montaż może powodować obrażenia, uduszenie lub śmierć.
17. Nie skakać przez siatkę.
18. Nie przechodzić pod siatką.
19. Nie skakać umyślnie na siatkę.
20. Nie zwisać na siatce, nie naciągać jej, nie przecinać i nie wspinać się na siatkę.
21. Nie zawieszać przedmiotów na siatce, która nie została zatwierdzona przez Domyos.
22. Należy wchodzić i wychodzić przez bramkę specjalnie przeznaczoną w tym celu.
23. Siatki przeznaczone są wyłącznie do użycia w trampolinach Domyos.

B. Miejsce ustawienia trampoliny:

24. Wyłącznie do użytku na zewnątrz..
25. W przypadku silnych podmuchów wiatru, zdejmij matę do odbić lub złóż całkowicie trampolinę oraz siatkę w celu ich przechowania.
26. Trampolina powinna być ustawiona w bezpiecznej odległości od ścian, przegród, płotów oraz jakichkolwiek innych konstrukcji, które mogą przeszkadzać w wykonywaniu ćwiczeń.
27. Upewnić się, że w pobliżu trampoliny nie znajdują się żadne przedmioty o ostrych krawędziach.
28. Zapewnić odpowiednie oświetlenie miejsca ćwiczeń.
29. Zabezpieczyć trampolinę przed niewłaściwym użytkowaniem. Urządzenie nie może w żadnym wypadku być używane bez nadzoru drugiej osoby.
30. Upewnić się, że pod płaszczyznę trampoliny nie znajdują się żadne przedmioty.

W JĘZYKU POLSKIM

31. Należy upewnić się, czy nikt nie znajduje się pod matą do odbić.

C. Korzystanie z trampoliny:

32. Nie należy wykonywać figur akrobatycznych. Lądowanie na głowie lub karku jest bardzo niebezpieczne i może spowodować odniesienie bardzo poważnych, a nawet śmiertelnych obrażeń.
33. Trampolina nie może być używana równocześnie przed więcej niż jedną osobą (należy uważać na uderzenia).
34. Trampolina może być używana wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej, znającej zalecenia określone w niniejszej instrukcji.
35. Trampoliny o wymiarach przekraczających 51 cm średnicy nie są przeznaczone dla dzieci w wieku poniżej 6 lat.
36. Nie należy wskakiwać na trampolinę.
37. Nie zeskakiwać z trampoliny na ziemię – zarówno z odbiciem, jak i bez niego. Należy usiąść na krawędzi trampoliny i opuścić nogi na ziemię.
38. Nie należy używać trampoliny do odbijania się w celu chwytania jakichkolwiek przedmiotów lub przeskakiwania przez przeszkodę.
39. Przed wykonywaniem jakichkolwiek ćwiczeń użytkownik musi nauczyć się zatrzymywać skoki: w tym celu należy ugiąć kolana w chwili lądowania na trampolinie.
40. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy znać podstawowe zasady dotyczące skoków na trampolinie.
41. Niezależnie od posiadanych umiejętności, nie należy skakać zbyt wysoko.
42. Podczas skoku należy zawsze patrzeć na trampolinę.

43. Nie należy ćwiczyć, jeśli użytkownik czuje się zmęczony.
44. Nie pozostawiać trampoliny bez nadzoru osoby dorosłej, znającej zasady bezpiecznego korzystania z urządzenia.
45. W bezpośrednim otoczeniu trampoliny nie powinny znajdować się żadne przeszkody.
46. Nie należy korzystać z trampoliny pod wpływem alkoholu, środków odurzających lub lekarstw.
47. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy upewnić się, że trampolina jest sucha.
48. Jeżeli użytkownik zamierza wykonywać bardziej skomplikowane ćwiczenia, należy skorzystać z pomocy wykwalifikowanego instruktora.
49. Nie należy używać trampoliny podczas silnego wiatru.

D. Konserwacja trampoliny:

50. przed przystąpieniem do montażu należy dokładnie przeczytać instrukcję.
51. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy trampolina znajduje się we właściwym stanie.
52. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy materiał trampoliny nie jest przedziurawiony lub rozluźniony.
53. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy sprężyny nie są złamane i pozostają odpowiednio zabezpieczone pierścieniem.
54. Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić stan siatki ochronnej. Zalecamy niezwłoczną wymianę siatki w przypadku jej uszkodzenia.

OSTRZEŻENIE LEKARSKIE

Przed rozpoczęciem zestawu jakichkolwiek ćwiczeń należy skontaktować się z lekarzem; dotyczy to zwłaszcza osób w wieku powyżej 35 lat lub mających wcześniej problemy zdrowotne. Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem. DECATHLON nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek uszkodzenia ciała lub szkody w mieniu wynikające z korzystania z tego urządzenia.

KONSERWACJA

Należy chronić trampolinę przed działaniem wilgoci.

Do czyszczenia trampoliny należy używać gąbki i czystej wody. Następnie należy wytrzeć trampolinę suchą szmatką bawełnianą.

W przypadku pozostawiania trampoliny na wolnym powietrzu należy wysuszyć ją, jeżeli jest mokra.

W przypadku opadów śniegu, należy uprzątnąć matę do odbić, aby zapobiec jej rozciągnięciu.

GWARANCJA HANDLOWA

Gwarancji 2 Rok, przy normalnym użytkowaniu. Zobowiązania DOMYOS w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem DOMYOS.

Wszystkie produkty objęte gwarancją powinny być przekazane do jednego z autoryzowanych serwisów firmy DOMYOS przesyłką opłaconą, wraz z dowodem zakupu.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowego montażu
- Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonanej przez zakłady nieposiadające autoryzacji DOMYOS
- Nie jest przeznaczony do użytku prywatnego

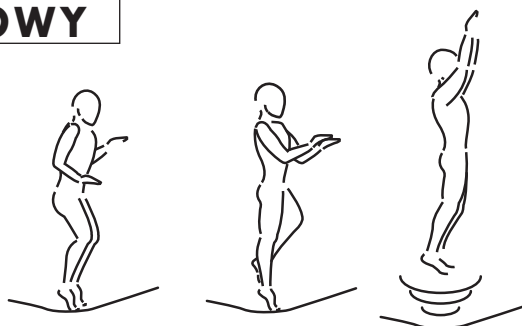
Gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w danym kraju i/lub prowincji.

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

PORADY POZYCJE PODSTAWOWE ĆWICZENIA

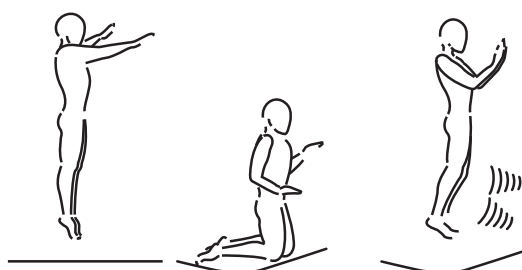
SKOK PODSTAWOWY

- 1 Stojąc na trampolinie, z nogami rozstawionymi na szerokość ramion, głową skierowaną ku górze, patrząc jednak na trampolinę,
- 2 wyrzucić ramiona z przodu w tył ruchem okrężnym
- 3 wykonać skok, naciskając stopami w dół,
- 4 podczas odbicia utrzymywać stopy rozstawione,
- 5 aby się zatrzymać, należy ugiąć kolana podczas lądowania.



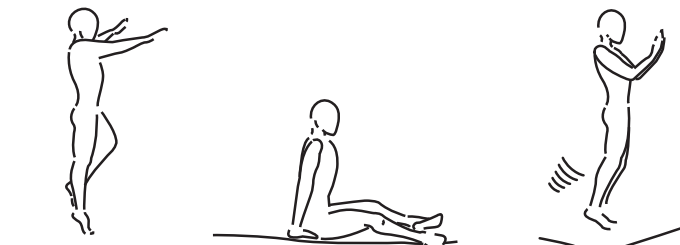
SKOKI NA KOLANACH

- 1 Rozpocząć od skoku podstawowego,
- 2 wylądować na kolanach, utrzymując plecy wyprostowane. Utrzymywać równowagę za pomocą ramion,
- 3 a następnie wrócić do pozycji skoku podstawowego.



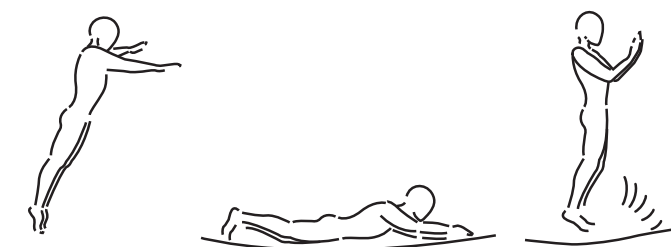
SKOK NA POŚLADKACH

- 1 Wylądować w pozycji siedzącej,
- 2 ułożyć ręce na trampolinie na wysokości bioder,
- 3 powrócić do pozycji stojącej, opierając się na rękach.



SKOK W POZYCJI PRZEDNIEJ

- 1 Rozpocząć od niewysokiego skoku,
- 2 wylądować na brzuchu, rozkładając ramiona i ręce,
- 3 odbić się rękami od trampoliny, aby powrócić do pozycji stojącej.



SKOK O 180°

- 1 Rozpocząć od odbicia na brzuchu,
- 2 odbić się ręką prawą lub lewą (w zależności od kierunku obrotu),
- 3 utrzymując głowę i ramiona skierowane w tę samą stronę, wykonać skok w pozycji równoległej do trampoliny.
- 4 Wylądować w pozycji nachylonej i powrócić do pozycji stojącej, odbijając się rękami i ramionami.

