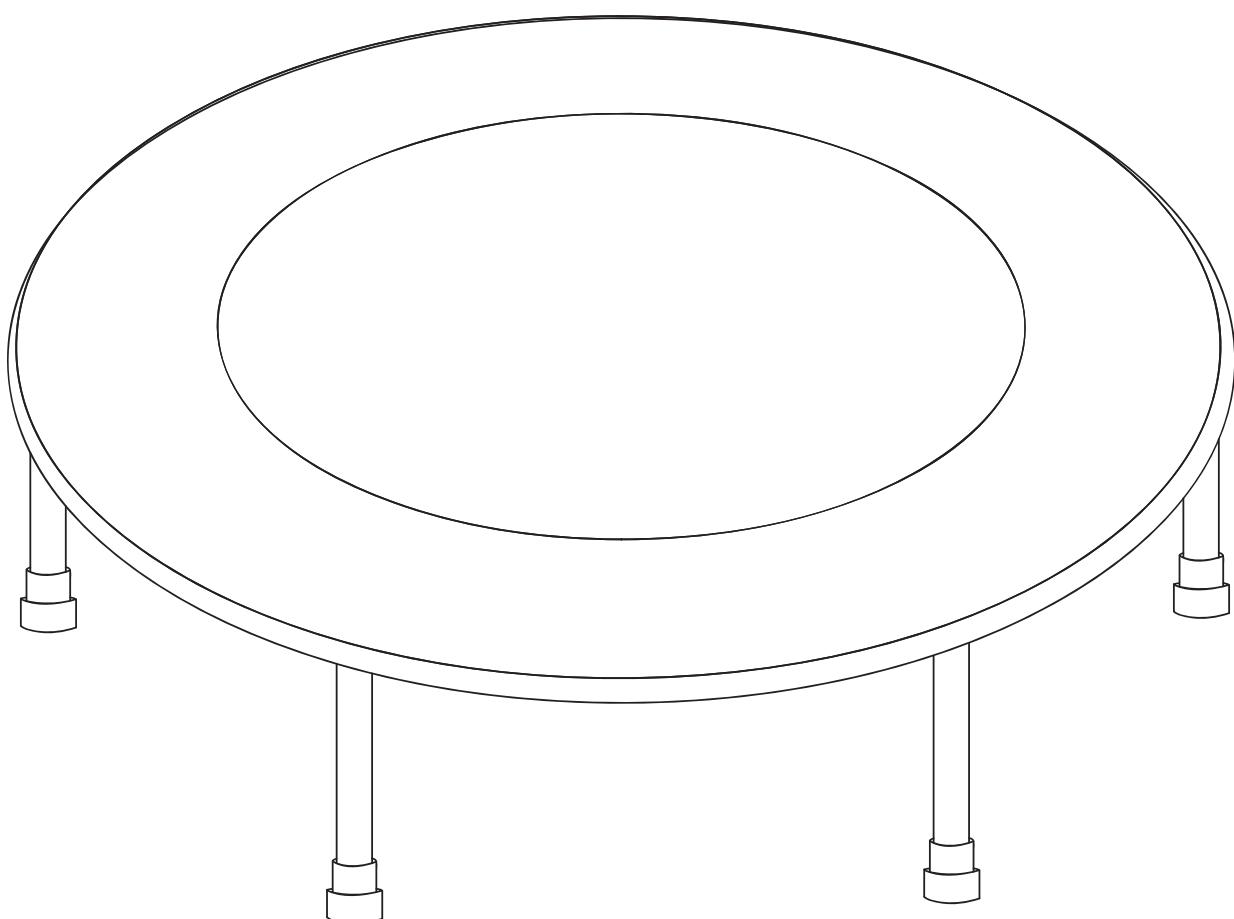


DOMYOS

# FIT TRAMPO 100

Notice d'utilisation

User guide

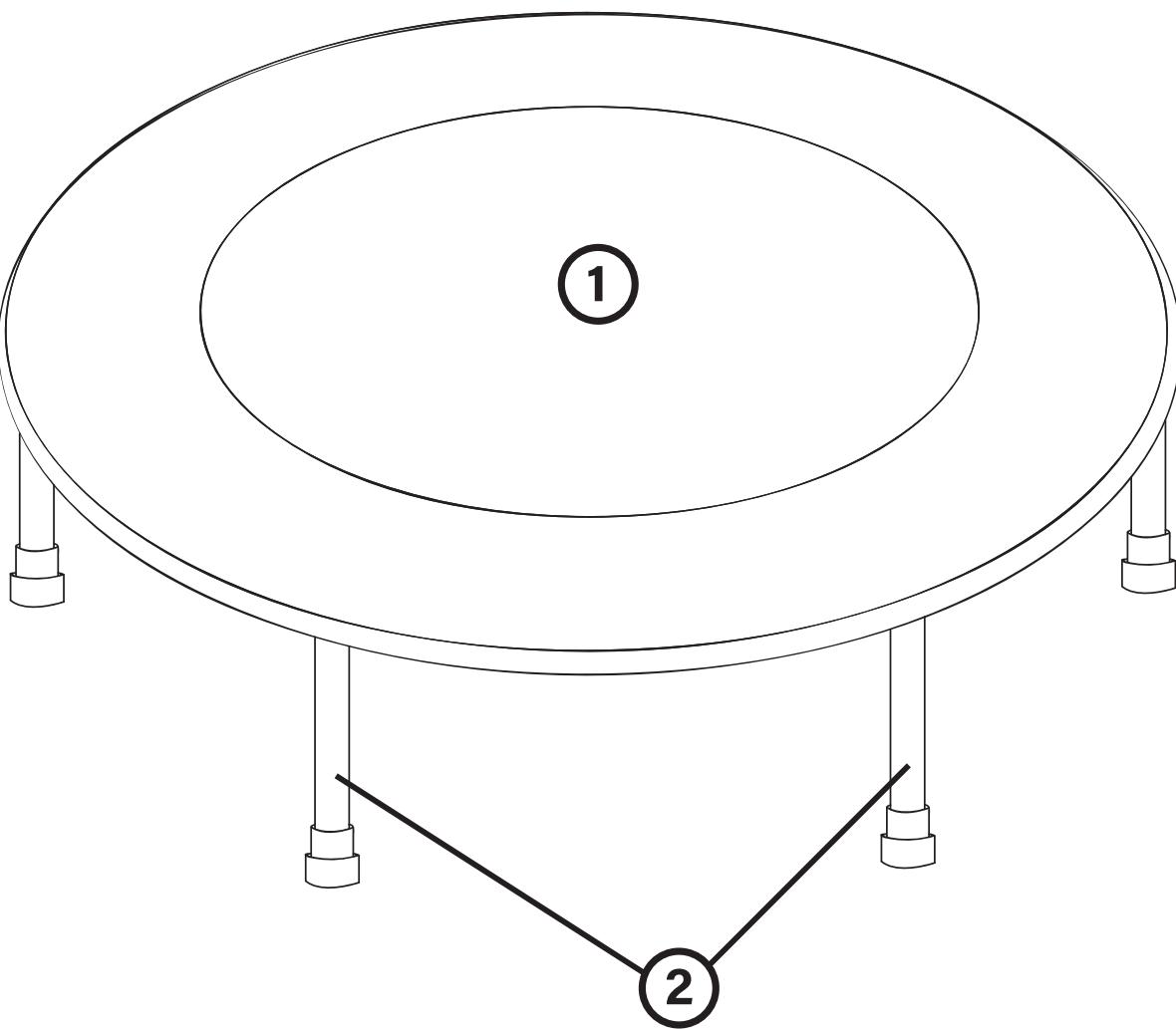


## FIT TRAMPO 100

6,8 kg / 15 lbs  
Ø 101,6 cm (40 in)  
H 23 cm (9 in)

**MAXI**  
100 kg  
220 lbs





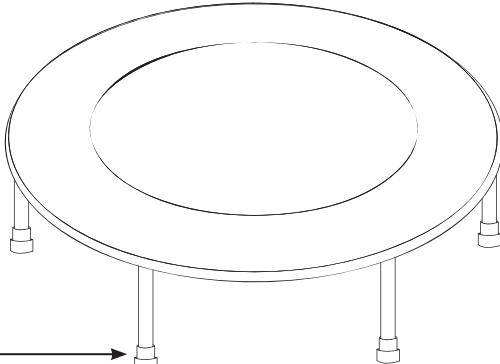
**1**

EN Trampoline mat **1** toile de rebond **2** tela de rebote **3** Sprungtuch **4** telo di salto **5** trampolinedeck **6** tela de salto **7** mata do skakania **8** ugrófelület **9** pánză pentru răcoseu **10** odrazová tkanina na **11** skákací plocha na trampolinu **12** studešuk **13** odskočno plátno **14** Podloga za trampolin **15** ziplama brandas **16** šokinejimo pagrindas **17** plato za skakanje **18** Paklajna batuts **19** Battuudimatti **20** Մրգակողունց թակուալու պատու **21** сеरійний мат **22** прыжковое полотно **23** стрібкове полотно **24** Bat bong rő **25** 反弹帆布 **26** トランポリンマット **27** 反彈帆布 **28** ဂားပြန်မာရီ **29** ပုံမှန်ပေါ်ပေါ်ပါတယ် - **30** سطح المضمار - **31** سطح المضمار

**2**

EN Legs **1** Pieds **2** patas **3** Füße **4** piedi **5** Voeten **6** pés **7** nogi **8** lábak **9** Picioare **10** skákanie **11** nohy **12** fötter **13** noge **14** ноги **15** ayaklar **16** kojos **17** stopala **18** kájas **19** jalad **20** πόδια **21** крака **22** аяктар **23** ногки **24** ніжки **25** feet **26** kaki **27** 足部 **28** 足部 **29** 足部 **30** 足 **31** 다리 **32** ပြည်ပေါ်ပါတယ် - **33** ပုံမှန်ပေါ်ပါတယ်!

**EN SECURITY FR SÉCURITÉ ES SEGURIDAD DE SICHERHEIT IT SICUREZZA NL VEILIGHEID PT SEGURANÇA PL BEZPIECZEŃSTWO**  
**HU BIZTONSÁG RO SECURITATE SK BEZPEČNOSŤ CS BEZPEČNOST SV SÄKERHET HR SIGURNOST SL VARNOST TR GÜVENLİK**  
**LT SAUGUMAS SR BEZBEDNOST LV DROŠĪBA ET TURVALISUS EL ΑΣΦΑΛΕΙΑ BG БЕЗОПАСНОСТ KK ҚАЙЫПСІЗДІК RU МЕРБІ**  
**БЕЗОПАСНОСТИ UK БЕЗПЕКА VI BÀO VỆ ID KESELAMATAN zh 安全 JA 安全性 ZT 安全 TH ความปลอดภัย KO 보안 KW សុវត្ថិភាព**  
**- AR السلامه**



**AVERTISSEMENT FR**

Tout usage imprudent de ce produit risque de provoquer des blessures graves.  
 Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.  
 Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.  
 Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.  
 Ne pas tenter ou permettre des sauts périlleux. Un atterrissage sur la tête ou le cou peut causer des blessures graves, paralysie ou la mort, même en milieu de toile.  
 Ne pas autoriser plus d'une personne sur le trampoline. Une utilisation par plus d'une personne dans le même temps augmente le risque de blessure.  
 Utiliser le trampoline uniquement sous la supervision d'un adulte.

**WAARSCHUWING NL**

Elk oneigenlijk gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.  
 Lees voor gebruik deze instructies zorgvuldig door en volg alle waarschuwingen en instructies op.  
 Als de sticker is beschadigd, onleesbaar is of ontbreekt, moet hij worden vervangen.  
 Bewegende onderdelen niet naderen met uw handen, voeten of haar.  
 Probeer geen salto's te maken en sta dit ook niet toe.  
 Een landing op het hoofd of de nek kan ernstig letsel, verlamming of de dood tot gevolg hebben, zelfs midden in de stof.  
 Laat niet meer dan één persoon tegelijk op de trampoline toe. Gebruik door meer dan één persoon tegelijkertijd verhoogt het risico op letsel.  
 Gebruik de trampoline alleen onder toezicht van een volwassene.

**ATENȚIE RO**

Orice utilizare improprie a acestui produs riscă să provoace râni grave.  
 Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare și să respectați toate avertizările și instrucțiunile continute de acesta.  
 În cazul în care autocollantul este deteriorat, îlizibil sau lipsește, acesta trebuie să fie înlocuit.  
 Nu apropiati mâinile, picioarele și părul de orice piese în mișcare. Nu incercați și nu permiteți salturi periculoase. Oterizarea pe cap sau pe gât poate provoca râni grave, paralizie sau chiar morăre, chiar dacă se produce în mijlocul săltelii.  
 Nu lăsați mai mult de o persoană pe trambulină. Utilizarea de către mai mult de o persoană la un moment dat crește riscul de rârire.  
 Utilizați trambulină doar sub supravegherea unui adult.

**UPOZORENJE HR**

Neispravna upotreba proizvoda može dovesti do ozbiljnih ozjeda.  
 Pročitajte korisnički priručnik i pratite sve upute i u pozorenja koje sadrži prije uporabe.  
 Ako je samoploviti dio oštećen, nečitljiv ili nedostaje, potrebno ga je nadomjestiti.  
 Ne približavajte ruke, noge i kosu dijelovima uređaja u pokretu.  
 Nemojte pokušavati niti dopuštaći opasne skokove.  
 Prizemljenje na glavu ili vrat može uzrokovati ozbiljne ozjede, paralizu ili smrć čak i na sredini tepeha.  
 Nemojte dopuštati da na trampolinu bude više od jedne osobe. Korištenje od strane više osoba istovremeno povećava rizik od ozjeda.  
 Koristite trampolin samo pod nadzorom odrasle osobe.

**ADVERTENCIA ES**

El uso inadecuado de este producto puede ocasionar lesiones graves.  
 Antes de utilizar el producto, lea atentamente el manual de usuario y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.  
 Debe reemplazarse la etiqueta si está dañada, es ilegible o no se incluye.  
 No acerques tus manos, pies ni cabello a ninguna de las partes móviles.  
 No intente realizar saltos peligrosos. Las caídas de cabeza o sobre el cuello pueden provocar lesiones graves, parálisis o la muerte, incluso en el centro de la tela.  
 No permitir que más de una persona se suba a la cama elástica a la vez. El uso del producto por más de una persona al mismo tiempo aumenta el riesgo de lesión.  
 Utilizar la cama elástica únicamente bajo la supervisión de un adulto.

**ADVERTÊNCIA PT**

A utilização indevida deste produto pode provocar lesões graves.  
 Antes de utilizar, leia com atenção as instruções de utilização e respeite as diretrizes dos avisos, incluindo as respetivas descrições.  
 Se o autocadante estiver danificado, em falta ou ilegível, deve proceder à sua substituição.  
 Mantenha as mãos, os pés e cabelo afastados de todas as peças em movimento.  
 Não tentar nem permitir saltos perigosos. Uma aterragem sobre a cabeça ou pescoço pode causar lesões graves, paralisia ou a morte, mesmo se feita na lona.  
 Só é permitido uma pessoa de cada vez no trampolim.  
 A utilização por mais do que uma pessoa em simultâneo aumenta o risco de lesões.  
 Utilizar o trampolim exclusivamente sob a supervisão de um adulto.

**APOZORNENIE SK**

Akéľkoľvek nesprávne používanie tohto produktu môže viesť k ľahkému poraneniu.  
 Pred použitím si pozorne prečítajte tento návod a dodržiavajte všetky upozornenia a pokyny.  
 Ak je nalepka poškodená, nečitateľná alebo chýba, treba ju vymeniť.  
 Počas používania dôvodom, aby sa do blízkosti ktorejkoľvek časti prístroja nedostali ruky, nohy ani vlasy.  
 Nepokusiať sa o salto ani ho nepovolovať. Pristátie na hlavu alebo krk môže spôsobiť väčšie zranenie, ochrnutie alebo smrť, a to aj uprostred plátna.  
 Na trampolínu neucombejte vstup viac ako jednej osobie. Používanie viac ako jednej osobou súčasne zvyšuje riziko poranenia.  
 Trampolínu používajte len pod dohľadom dospelé osoby.

**OPOZORILO SL**

Nepripravna uporaba tega izdelka lahko povzroči resne poškodbe.  
 Pred uporabo preberite navodila za uporabo ter upoštevajte vsa opozorila in navodila za uporabo.  
 Poškodovane, nečitljive ali manjkajoče nalepke je treba nadomestiti.  
 Premikajočim se delom ne približujte rok, stopal in las.  
 Ne poskušajte in ne dovolite nevarnih skokov. Pristajanje na glavo ali vrat lahko povzroči hude poškodbe, paralizo ali smrť, tudi ob prislušku na sredini tepeha.  
 Na trampolinu ne dovolite več kot eni osebi. Pri uporabi več kot ene osebe naenkrat se poveča nevarnost poškodb.  
 Trampolin uporabljajte le pod nadzorom odrasle osebe.

**WARNHINWEIS DE**

Der unsachgemäße Gebrauch dieses Produkts kann schwere Verletzungen verursachen.  
 Lesen Sie vor jeder Verwendung aufmerksam die Gebrauchsanweisung und beachten Sie sämtliche Warnungen und Hinweise.  
 Wenn der Aufkleber beschädigt oder unleserlich ist bzw. fehlt, müssen Sie für seinen Ersatz sorgen.  
 Hände, Füße und Haare müssen von allen beweglichen Teilen ferngehalten werden.  
 Keine gefährlichen Sprünge durchführen oder erlauben.  
 Eine Landung auf dem Kopf oder dem Nacken kann schwere Verletzungen, Lähmungen oder sogar den Tod zur Folge haben, selbst bei einem Sprung in der Mitte des Sprungtuchs.  
 Das Trampolin darf nur von jeweils einer Person verwendet werden. Eine Verwendung von mehr als jeweils einer Person zu gleicher Zeit erhöht das Verletzungsrisiko.  
 Das Trampolin nur unter der Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.

**UWAGA PL**

Każde nieprawidłowe użycie produktu może prowadzić do poważnych obrażeń ciała.  
 Przed użyciem należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję i postępować zgodnie ze wszystkimi ostrzeżeniami i instrukcjami.  
 Jeżeli naklejka uległa uszkodzeniu, jest nieczytelna lub nie ma jej, należy ją wymienić.  
 Nie zbliżać rąk, stóp i włosów do elementów w ruchu.  
 Nie próbuj ani nie zezwalaj na salta. Lądowanie na głowę lub szyję może spowodować poważne obrażenia, paraliż lub śmierć, nawet spadając na środek maty.  
 Na trampolinie może przebywać tylko jedna osoba.  
 Korzystanie z urządzenia przez wiele niż jedną osobę w tym samym czasie zwiększa ryzyko obrażeń.  
 Z trampolina należy korzystać wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.

**FIGYELMEZTETÉ HU**

A termék helytelen használata súlyos sérelmet okozhat. Használálat előtt figyelmesen olvassa el az utmutatót, és tartsa be minden benne foglalt figyelmeztetést és utasítást. Cserélje ki a címkét, ha az sérült, olvashatatlan, vagy hiányzik. A mozgó alkatrészektől társa távol kezét, lábat és haját. Szállozni tilos. A fejre vagy nyakra esés súlyos sérelmekhez, bénáláshez vagy akár halálhoz vezethet még akkor is, ha az ugrófejlet közepli törétkén. Ne engedje, hogy a trambultin egyénből többen használják. Ha egyszerre többen használják, úgy nagyobb a sérelmesveszély. A trambulin csak felnőtt felügyelete mellett használható.

**VARNING SV**

All användning som inte överensstämmer med avsedd användning riskerar att orsaka allvarliga skador.  
 Läs noggrant igenom bruksanvisningen före användning och följ alla varningar och anvisningar i den.  
 Sätt på ett nytt klistermärke om det är skadat, oläsligt eller saknas.  
 Låt inte dina händer, dina fötter eller ditt hår komma i näheten av rörliga delar.  
 Förskör inte att utföra och tillåt ingen annan person att utföra farliga hopp. Om en person landar på huvudet eller upprostet plåtarna kan det orsaka allvarlig kroppsskada, förlamning eller döden, även om landningen sker mitt på studsmattan.  
 Låt inte mer än en person vara på studsmattan samtidigt. Om flera personer använder produkten samtidigt ökar risken för kroppsskada.  
 Studsmattan får endast användas under uppsikt av en vuxen.

**UYARI TR**

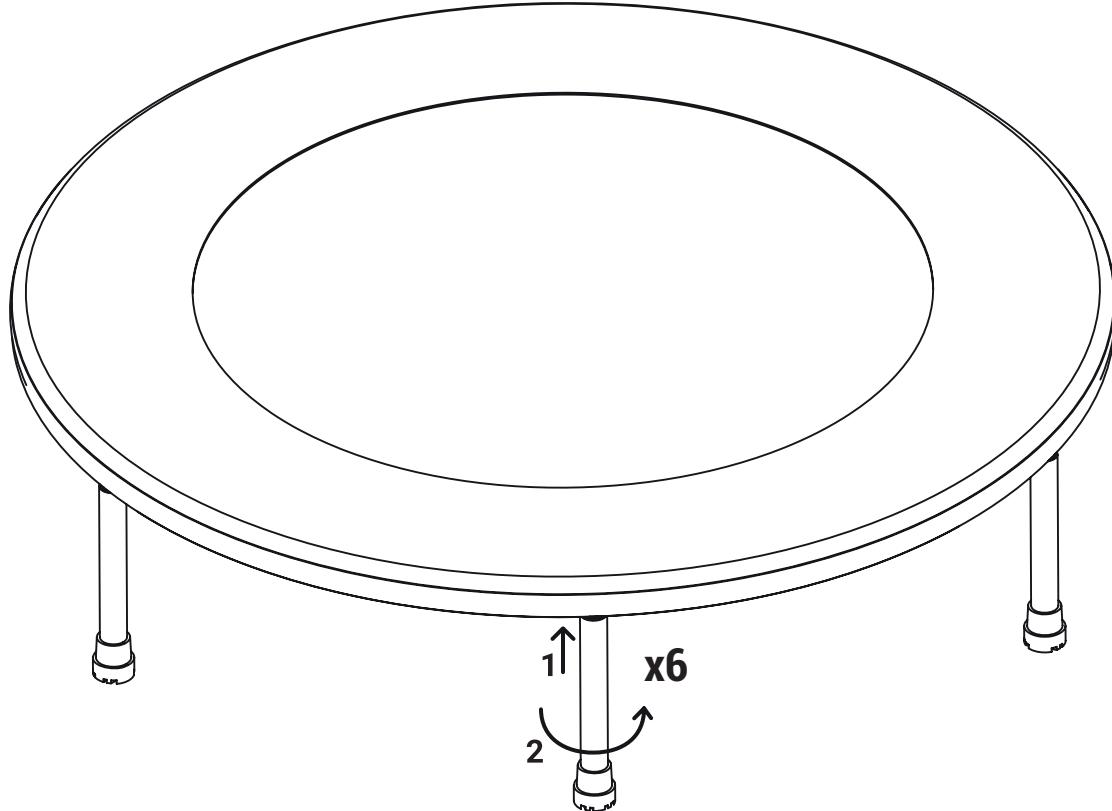
Bu ürünün herhangi bir şekilde yanlış kullanımı, ciddi yaralanmalara neden olabilir.  
 Kullanmadan önce, kullanım kılavuzunu lütfen dikkatli bir şekilde okuyun ve içeriğindeki uyarıları ve talimatları uyın.  
 Etiketin hasar görmesi, okunamaz durumunda, etiketin yenisiyle değiştirin.  
 Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareketli parçalarla yaklaştırmayın.  
 Tehlikeli biçimde zıplamayı, zıplanmasına izin vermeyin.  
 Brandan ortasında olsa dahi basın veya boyun üzerinde düşülmüş ciddi yaralanmalara, felce veya ölüm yolu açabilir.  
 Trambolin üzerinde birden fazla kişiin çıkışmasını izin vermeyin. Aynı anda birden fazla kişiin kullanımına yarananın riskini artırır.  
 Trambolini, yalnızca bir yetişkinin gözetimi altında kullanın.

**ISPĒJIMAS LT**

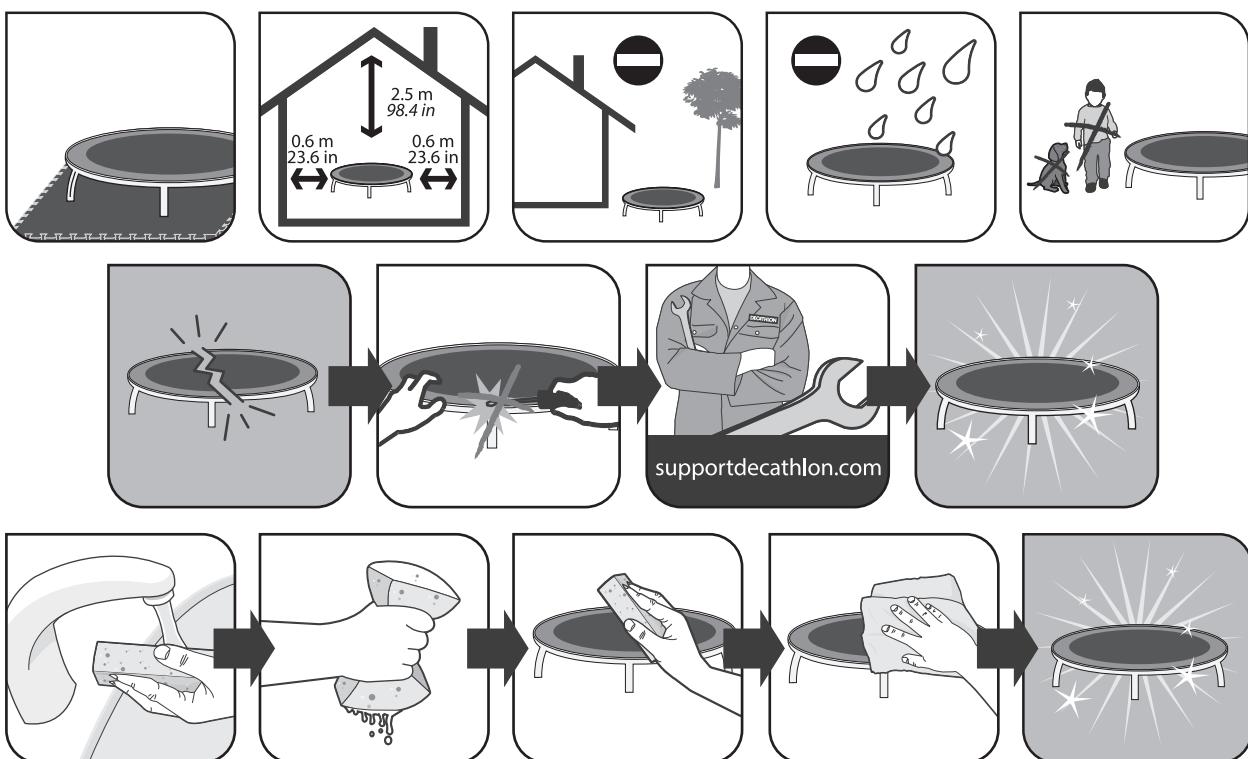
Netinkamai naudojant ierengin galima sunkiai susižoloti. Prieš naudodamas atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją ir laikykites visų joje pateiktų išpėjimų ir nurodymų. Jei lipdukas pažeista, neįskaitomas ar jo néra, reikia užklijauti naują.  
 Neatlikite ir neleiskite atlikti pavojingų šuočių. Nusileidus ant galvos ar kaldo, net ir šokinėjimo pagrindo viduryje, galima sunkiai susižoloti. Patiriant paralyžių ar žūti.  
 Neleiskite ant batuto būti daugiau nei vienam asmeniui. Jei vienai metu batutą naudoja daugiau nei vienas asmuo, padidėja pavojus susižolotis.  
 Batutas tun buči naudojamas tik prižiūrint suaugusiesiems.



**EN** SECURITY **FR** SÉCURITÉ **ES** SEGURIDAD **DE** SICHERHEIT **IT** SICUREZZA **NL** VEILIGHEID **PT** SEGURANÇA **PL** BEZPIECZENSTWO  
**HU** BIZTONSÁG **RO** SECURITATE **SK** BEZPEČNOSŤ **CZ** BEZPEČNOST **SV** SÄKERHET **HR** SIGURNOST **SL** VARNOST **TR** GÜVENLİK  
**LT** SAUGUMAS **SR** BEZBEDNOST **LV** DROŠĪBA **ET** TURVALISUS **EL** ΑΣΦΑΛΕΙΑ **BG** БЕЗОПАСНОСТ **KK** ҚАУІПСІЗДІК **RU** МЕРЫ  
**БЕЗОПАСНОСТИ** **UK** БЕЗПЕКА **VI** BẢO VỆ **ID** KESELAMATAN **ZH** 安全 **JA** 安全性 **ZT** 安全 **TH** ความปลอดภัย **KO** 보안 **KM** សុវត្ថិភាព -  
**AR** السلامة



**EN** ASSEMBLY **FR** MONTAGE **ES** MONTAJE **DE** MONTAGE **IT** MONTAGGIO **NL** MONTAGE **PT** MONTAGEM **PL** MONTAŻ  
**HU** ÖSSZESZERELÉS **RO** MONTAJ **SK** MONTÁŽ **CZ** MONTÁŽ **SV** MONTERING **HR** MONTAŽA **SL** MONTAŽA **TR** MONTAJ **LT** SURINKIMAS  
**SR** МОНТАЖ **LV** МОНТЕШАНА **ET** KOKKUPANEMINE **EL** ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ **BG** СГЛОБЯВАНЕ **KK** ҚҰРАСТАЙЫРУ **RU** УСТАНОВКА  
**UK** МОНТАЖ **VI** LẮP ĐẶT **ID** MERAKIT **ZH** 装配 **JA** 組み立て **ZT** 組裝 **TH** การประกอบ **KO** 조립 **KM** ការដំឡើង - **AR** التجميع



You have chosen a DOMYOS cardio fitness product. Thank you for choosing us. We created the DOMYOS brand to allow all athletes to keep fit. This product is created by athletes for athletes. We welcome your comments and suggestions regarding DOMYOS products. Your in-store team will be happy to hear from you, as will the DOMYOS product design department. You can also find us at [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). We wish you all the best for your training and hope that you will enjoy using this DOMYOS product.

## Presentation

Trampolining is a fun activity that helps you to stay toned and in shape. It combines a cardio-respiratory workout, toning and coordination. It is for adults only. Keep out of reach of children under 14 years old.

## SECURITY

Read all warnings on the product. Before using, read all the precautions and instructions in this manual. Keep this manual for future reference. All use of the trampoline is under your responsibility.

### A. General principles of use of your trampoline:

1. Read all instructions in this manual before using the product. Only use this product in the manner described in this manual. Keep this manual for the entire life of the product.
2. It is the owner's responsibility to ensure that all users of the product are properly informed of all the user precautions.
3. Domyos cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the misuse of this product by the purchaser or by any other person.
4. This product is intended for domestic use only. Do not use the product in any commercial, rental or institutional setting.
5. Use this product indoors, protected from moisture and dust, on a flat, solid surface and in a sufficiently large space. Ensure that there is sufficient space for safe access to the product and around the product. To protect the floor, cover the floor with a carpet under the product.
6. It is the user's responsibility to ensure proper maintenance of the unit. After assembling the product and before each use, check that the fasteners are tight and do not protrude. Check the condition of the parts most subject to wear (such as the elastics and jumping mat).
7. If your product is damaged, immediately replace any worn or defective parts via the After Sales Service of your nearest DECATHLON store and do not use the product until it is fully repaired.
8. Do not store the product in a humid place (by a pool, bathroom, etc.).
9. To protect your feet while exercising, wear sports shoes. DO NOT wear loose clothing that could become caught in the machine. Take off all jewellery.
10. Tie long hair back so that it does not get in the way when exercising.
11. If you feel any pain or if you become dizzy while exercising, stop immediately, rest, and consult your doctor.
12. Before undertaking this exercise programme, it is necessary to consult a physician to ensure that there are no contraindications, especially if you have not exercised for several years.
13. Do not modify your product.
14. Max. user weight: 100 kg - 220.5 lbs.
15. The product must be placed on a flat, stable and rigid surface.

### B. Place of use of your trampoline:

16. Check that there is no ceiling above your practice area.
17. Check that there is nothing above your trampoline that could get in the way (branches, cables, etc.).
18. Keep your trampoline away from walls, barriers, fences, obstructions or any areas of activity.
19. Check that there are no pointed or sharp objects near your trampoline.
20. Check that your area of use is well lit.
21. Secure your trampoline against any misuse.
22. Check that there are no obstructions under the jumping mat.
23. Any individual in charge of supervising the use of the trampoline must be an adult and understand the conditions of use.

### C. Use your trampoline:

24. Do not attempt to perform acrobatics. Landing on the head or neck is very dangerous and can result in serious injury or death.
25. No more than one person at a time on the trampoline (to prevent collisions).
26. An adult who is familiar with this guide should supervise the use of the trampoline.
27. The support bar is only to help with balance. Do not put your entire body weight on the support bar.
28. Do not jump on the trampoline to climb on it.
29. Do not jump with rebound or without rebound from the trampoline to get off. Sit on the edge and place your feet on the floor.
30. Do not use your trampoline as an impulse to catch an object or jump out of it.
31. You must be able to end a jumping session before moving on to any other action: To stop, bend your knees as your feet come into contact with the trampoline.
32. Before you start, you must learn the fundamentals of jumping.
33. Avoid jumping too high regardless of your skill level.
34. When you jump, you should always keep your eyes on your trampoline.
35. Do not practise if you feel tired.
36. Do not leave your trampoline freely accessible without the supervision of an adult familiar with trampolining.
37. Do not leave anything on or near your trampoline.
38. Do not use the trampoline when under the influence of alcohol, drugs or medication.
39. Check that your trampoline mat is dry before using it.
40. If you want to improve your skills, contact a certified trampoline instructor.
41. Do not use your trampoline if there is wind.

#### D. Maintenance of the trampoline:

42. Be careful not to hurt yourself at the edges when moving the product.
43. Read the assembly instructions to assemble your trampoline.
44. Check that your trampoline is in good condition before using it.
45. Before each use, check that the jumping mat is not punctured or loose.
46. Check before each use that the springs are not broken and that they are well covered by the circular protection.
47. Only components supplied by the manufacturer should be used to maintain or repair the product.
48. To ensure optimal traction on the ground, the foot caps must be clean and dry.

#### Medical caution

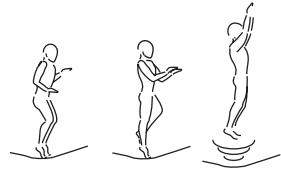
Before starting any exercise programme, consult your doctor especially for people over 35 or those with previous health problems. Read all instructions before use. DECATHLON cannot be held liable for any personal injury or damage to property arising from the use of this product.

#### MAINTENANCE

Protect your trampoline from water. To clean your trampoline, use a sponge and clean water. Then wipe it with a dry cotton cloth.

#### BASIC JUMP

1. Start in an upright position, feet shoulder-width apart, head upwards and eyes focused on the mat.
2. Swing the arms back and forth in a circular motion.
3. Jump with your toes pointing down.
4. Keep your feet apart when jumping on the mat.
5. To stop, flex your knees on landing.



#### GUARANTEE

2-year warranty subject to normal usage.

DOMYOS's obligation in compliance with this warranty is limited to the product's replacement or repair, at the discretion of DOMYOS. All products for which the warranty is applicable must be received by DECATHLON at one of its approved facilities, delivery prepaid, accompanied by adequate proof of purchase. This guarantee does not apply in the following cases:

-Damage caused during transportation

-Misuse or abnormal use

-Poor assembly

-Poor maintenance

Repairs carried out by technicians not approved by DOMYOS

Use for commercial purposes

This warranty does not exclude any legal guarantees applicable according to country and/or province.

Vous avez choisi un appareil fitness Cardio de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance. Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme. Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs. Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS. Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS. Vous pouvez nous retrouver également sur [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

## PRÉSENTATION

Le trampoline est une activité ludique permettant d'entretenir votre forme et votre tonicité. Il combine activité cardio-respiratoire, tonification et coordination. Il est dédié aux adultes. À garder hors de portée des enfants de moins de 14 ans.

## SÉCURITÉ

Lire tous les avertissements apposés sur le produit. Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement. Toute utilisation du trampoline est sous votre responsabilité.

### A. Principes généraux d'utilisation de votre trampoline:

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toutes responsabilités concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par tout autre personne.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès et déplacements autour du produit en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
6. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure (telles que les élastiques et la toile de rebond).
7. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
8. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain...).
9. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez vos bijoux.
10. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
11. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
12. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin d'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
13. Ne bricolez pas votre produit.
14. Poids maxi de l'utilisateur: 100 kg - 220,5 livres.
15. Le produit doit être placé sur une surface plane, stable et rigide.

### B. Lieu d'utilisation de votre trampoline:

16. Contrôlez qu'il n'y a pas de plafond au-dessus de votre zone de pratique.
17. Contrôlez qu'il n'y a pas d'éléments gênants au-dessus de votre trampoline (branches, câbles...).
18. Éloignez votre trampoline des murs, des barrières, des clôtures, de toutes structures gênantes ou de toutes autres zones d'activités.
19. Contrôlez qu'aucun objet pointu ou coupant ne se situe aux abords de votre trampoline.
20. Contrôlez que votre zone d'utilisation soit bien éclairée.
21. Sécurisez votre trampoline contre toutes mauvaises utilisations.
22. Contrôlez qu'aucun élément obstruant ne se situe sous la toile de rebond.
23. Toute personne chargée de la surveillance de l'utilisation du trampoline doit être adulte, connaître les modalités d'utilisation.

### C. Utiliser votre trampoline:

24. Ne faites pas de figures acrobatiques. Tout atterrissage sur la tête ou sur la nuque est très dangereux et peut entraîner de graves blessures voire la mort.
25. Pas plus d'une personne à la fois sur le trampoline (éviter les chocs).
26. Une personne adulte ayant pris connaissance de cette notice doit surveiller l'utilisation du trampoline.
27. La barre de maintien est une aide à l'équilibre. Ne pas mettre tout le poids de son corps sur la barre de maintien.
28. Ne pas sauter sur le trampoline pour monter dessus.
29. Ne pas sauter avec rebond ou sans rebond du trampoline pour en descendre. Asseyez-vous sur le rebord et posez vos pieds au sol.
30. Ne pas utiliser votre trampoline comme moyen d'impulsion pour attraper un objet ou pour sauter en dehors de ce dernier.
31. Vous devez savoir arrêter une session de saut avant de maîtriser toute autre action: pour vous arrêter fléchissez vos genoux au moment du contact des pieds avec la toile.
32. Avant de commencer à pratiquer, vous devez apprendre les fondamentaux du saut.
33. Évitez de sauter trop haut quel que soit votre niveau de pratique.
34. Quand vous sautez, vous devez toujours conserver votre regard sur votre trampoline.
35. Ne pratiquez pas si vous vous sentez fatigué.
36. Ne laissez pas votre trampoline en libre accès sans surveillance d'un adulte connaissant la pratique du trampoline.
37. Ne laissez aucun objet traîner sur ou à côté de votre trampoline.
38. N'utilisez pas votre trampoline sous influence d'alcool, de drogues ou de médicaments.
39. Vérifiez que la toile de votre trampoline est sèche avant de l'utiliser.
40. Si vous souhaitez améliorer vos compétences de pratique, contactez un instructeur de trampoline certifié.
41. N'utilisez pas votre trampoline s'il y a du vent.

#### D. Maintenance de son trampoline:

42. Attention de ne pas vous blesser sur les bords en déplaçant le produit.
43. Lisez la notice de montage pour monter votre trampoline.
44. Vérifiez que votre trampoline est en état avant chaque utilisation.
45. Vérifiez avant chaque utilisation que votre toile de rebond ne soit pas trouée ou détendue.
46. Vérifiez avant chaque utilisation que vos ressorts ne sont pas cassés et qu'ils sont bien recouverts par la protection circulaire.
47. Uniquement des composants fournis par le fabricant doivent être utilisés pour maintenir ou réparer le produit.
48. Pour garantir une adhérence optimale au sol, les capuchons de pieds doivent être propres et secs.

#### MISE EN GARDE MÉDICALE

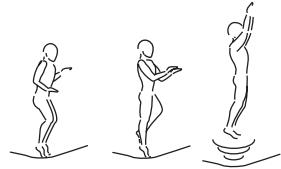
Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation. DECATHLON décline toutes responsabilités pour toutes blessures corporelles ou dommages infligés aux biens résultant de l'utilisation de ce produit.

#### ENTRETIEN

Protégez votre trampoline de l'humidité. Pour nettoyer votre trampoline, utilisez une éponge et de l'eau claire. Essuyez le ensuite avec un chiffon sec en coton.

#### Le saut de base

1. Commencez en position debout, pieds écartés à la largeur des épaules, tête vers le haut et les yeux dirigés sur le tapis.
2. Balancez les bras d'avant en arrière dans un mouvement circulaire.
3. Sentez en dirigeant la pointe des pieds vers le bas.
4. Maintenez les pieds écartés lorsque vous rebondissez sur le tapis.
5. Pour s'arrêter, fléchissez les genoux à l'atterrissement.



#### GARANTIE

Garantie 2 ans en usage normal.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS. Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable doivent être reçus par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagné de la preuve d'achat suffisante. Cette garantie ne s'applique pas en cas de:

Dommages causés lors du transport

-Mauvaise utilisation ou utilisation anormale

-Mauvais montage

-Mauvais entretien

Réparations effectuées par des techniciens non-agrées par DOMYOS

Utilisation à des fins commerciales

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et/ou provinces.

Has elegido un producto de entrenamiento cardiovascular DOMYOS. Gracias por confiar en nosotros. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todos los atletas se mantengan en forma. Este producto lo han creado atletas para otros atletas. Agradecemos tus comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS. Para ello, tienes a tu disposición al personal de tu tienda, que estará encantado de escucharte, así como al departamento encargado del diseño de los productos DOMYOS. También nos puedes encontrar en [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Te deseamos lo mejor para tu entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea sinónimo de placer.

## **PRESENTACIÓN**

La cama elástica es una actividad divertida que te permite mantenerte en forma y tonificarte. Combina actividad cardiorrespiratoria, tonificación y coordinación. Está reservada a los adultos. Mantener fuera del alcance de los niños menores de 14 años.

## **SEGURIDAD**

Leer todas las advertencias sobre el producto. Antes de utilizarla, leer todas las precauciones de uso y las instrucciones de este manual de usuario. Conservar este manual para posteriores consultas. Cualquier utilización de la cama elástica se realiza bajo tu propia responsabilidad.

### **A. Principios generales de uso de la cama elástica:**

1. Lee todas las instrucciones de este manual antes de usar el producto. Utiliza este producto únicamente de la manera descrita en este manual. Conserva este manual durante toda la vida útil del producto.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios estén debidamente informados de todas las precauciones de empleo.
3. Domyos declina toda responsabilidad relacionada con cualquier reclamación por las lesiones o los daños causados a cualquier persona o cualquier bien que tengan su origen en un mal uso de este producto por parte del comprador o de cualquier otra persona.
4. Este producto ha sido diseñado para un uso doméstico. No utilices el producto en ningún establecimiento comercial, de alquiler o institucional.
5. Usa este producto en interiores, protegido de la humedad y el polvo, sobre una superficie plana y sólida y en un espacio suficientemente amplio. Asegúrate de que haya espacio suficiente para un acceso seguro al producto y alrededor del mismo. Para proteger el suelo, coloca una alfombra debajo del producto.
6. Es responsabilidad del usuario garantizar el mantenimiento adecuado de la unidad. Después de montar el producto y antes de cada uso, verifica que las fijaciones estén bien ajustadas y que no sobresalgan. Verifica el estado de las piezas que pueden desgastarse (como los elásticos o la tela de salto).
7. En caso de deterioro del producto, hay que cambiar inmediatamente cualquier pieza gastada o defectuosa acudiendo para ello al Servicio Posventa de la tienda DECATHLON más cercana y no utilizar el producto hasta que no esté completamente reparado.
8. No guardar el producto en un lugar húmedo (borde de piscina, cuarto de baño...).
9. Para proteger tus pies durante el ejercicio, te recomendamos usar zapatillas de deporte. No uses ropa amplia que pueda quedar atrapada en la máquina. Quítate todas las joyas.
10. Te recomendamos que te recojas el pelo largo para que no te moleste durante el ejercicio.
11. Si sientes dolor o si te mareas durante el ejercicio, detente inmediatamente, descansa y consulta a tu médico.
12. Antes de empezar con este programa de ejercicios, debes consultar a un médico para asegurarte de que no haya contraindicaciones, especialmente si llevas varios años sin practicar deporte.
13. No modifiques el producto.
14. Peso máximo del usuario: 100 kg - 220,5 libras
15. El producto debe colocarse sobre una superficie plana, estable y rígida.

### **B. Lugar de uso de la cama elástica:**

16. Comprueba que no haya un techo por encima del área de práctica.
17. Asegúrate de que no haya elementos que molesten encima de la cama elástica (ramas, cables...).
18. Aleja la cama elástica de paredes, barreras, cercas y cualquier estructura que moleste o cualquier zona de actividad.
19. Comprueba que no haya objetos punzantes ni afilados cerca de la cama elástica.
20. Comprueba que el área de uso esté bien iluminada.
21. Asegura la cama elástica contra cualquier mal uso.
22. Comprueba que no haya ningún elemento de obstrucción debajo de la lona de rebote.
23. Todas las personas que se encarguen de supervisar la utilización de la cama elástica deben ser adultas y conocer las modalidades de uso.

### **C. Uso de la cama elástica:**

24. No hagas figuras acrobáticas. Cualquier salto en el que se caiga de cabeza o sobre la nuca es muy peligroso y puede provocar lesiones graves e incluso la muerte.
25. No permitas que haya más de una persona a la vez en la cama elástica, para evitar los choques.
26. Un adulto que esté familiarizado con este folleto debe controlar el uso de la cama elástica.
27. La barra de sujeción ayuda a mantener el equilibrio. No hay que dejar descansar todo el peso del cuerpo sobre la barra de sujeción.
28. No se debe saltar en la cama elástica para subirse a ella.
29. No saltes rebotando o sin rebotar desde la cama elástica para bajarte. Siéntate en el borde y pon los pies en el suelo.
30. No uses la cama elástica como un impulso para atrapar un objeto o saltar fuera de él.
31. Hay que saber cómo finalizar una sesión de salto antes de dominar cualquier otra acción: para parar, dobla las rodillas en el momento en que los pies entren en contacto con la tela.
32. Antes de comenzar a practicar, debes aprender los fundamentos del salto.
33. No saltes demasiado alto sea cual sea tu nivel de práctica.
34. Al saltar, siempre debes mantener tus ojos en la cama elástica.
35. No practiques si te sientes cansado.
36. No permitas el acceso libre a la cama elástica sin la supervisión de un adulto que sepa cómo utilizarla.
37. No dejes ningún objeto encima o al lado de la cama elástica.
38. No uses la cama elástica cuando estés bajo la influencia de alcohol, drogas o medicamentos.
39. Verifica que la lona de la cama elástica esté seca antes de usarla.
40. Si quieres mejorar tus conocimientos sobre el uso de la cama elástica, contacta con un instructor de salto en cama elástica titulado.
41. No utilices la cama elástica si hay viento.

#### D. Mantenimiento de la cama elástica:

42. Ten cuidado de no lastimarte con los bordes al mover el producto.
43. Lee las instrucciones de montaje para montar la cama elástica.
44. Verifica que la cama elástica esté en buen estado antes de cada uso.
45. Antes de cada uso, comprueba que la tela de salto no esté perforada o suelta.
46. Verifica antes de cada uso que los muelles no estén rotos y que estén bien cubiertos por la protección circular.
47. Para realizar el mantenimiento o reparar el producto solo deben usarse los componentes suministrados por el fabricante.
48. Para garantizar una adhesión óptima al suelo, las tapas de las patas deben estar limpias y secas.

#### Precauciones médicas

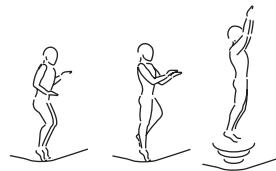
Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta a tu médico, especialmente si tienes más de 35 años o problemas de salud anteriores. Lee todas las instrucciones antes del uso. DECATHLON declina toda responsabilidad por cualquier lesión corporal o daño causado a cualquier bien que se deriven del uso de este producto.

#### MANTENIMIENTO

Protege tu cama elástica del agua. Para limpiar la cama elástica, usa una esponja y agua limpia. Luego sécala con un paño de algodón seco.

#### SALTO BÁSICO

1. Comienza en posición vertical, con los pies separados y alineados con los hombros, la cabeza hacia arriba y los ojos mirando a la tela de salto.
2. Balancea los brazos hacia delante y hacia atrás en un movimiento circular.
3. Salta con los dedos de los pies apuntando hacia abajo.
4. Mantén los pies separados cuando rebotes en la lona.
5. Para parar, flexiona las rodillas al aterrizar.



#### GARANTÍA

2 años de garantía sujetos a un uso normal.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o la reparación del producto, a discreción de DOMYOS. Todos los productos a los que es aplicable la garantía deben ser recibidos por DECATHLON en uno de sus centros autorizados, con envío prepago y acompañados del correspondiente justificante de compra. Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

Daños causados durante el transporte

-Mal uso o uso anormal

-Mal montaje

-Mantenimiento inadecuado

- Reparaciones realizadas por técnicos no homologados por DOMYOS

Uso con fines comerciales

Esta garantía no excluye ninguna garantía legal aplicable según el país y/o provincia.

Sie haben ein Fitnessgerät von DOMYOS für das Ausdauertraining gewählt. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Wir haben die Marke DOMYOS geschaffen, um allen Sportlern dabei zu helfen, fit zu bleiben. Dieses Produkt wurde von Sportlern für Sportler geschaffen. Wir freuen uns jederzeit über Feedback und Vorschläge zu DOMYOS-Produkten. Dazu können Sie sich jederzeit an die Teams in unseren Geschäften und an die DOMYOS-Abteilung für Produktdesign wenden. Außerdem finden Sie uns unter [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Wir wünschen Ihnen ein gutes Training und hoffen, dass Sie mit diesem DOMYOS-Produkt viel Spaß haben werden.

## PRÄSENTATION

Das Trampolinspringen ist eine spielerische Aktivität für das Ausdauer- und Muskeltraining. Es kombiniert das Herz-Lungentraining mit dem Muskelaufbau und der Koordination. Das Trampolin wurde für Erwachsene konzipiert. Außerhalb der Reichweite von Kindern unter 14 Jahren aufzubewahren.

## SICHERHEIT

Lesen Sie bitte alle Warnhinweise, die an diesem Produkt angebracht sind. Vor jeder Verwendung alle Vorsichtsmaßnahmen sowie Anleitungen in dieser Gebrauchsanweisung lesen. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf. Für die Nutzung des Trampolins ist allein der Benutzer verantwortlich.

### A. Allgemeine Regeln für die Verwendung des Trampolins:

1. Lesen Sie bitte alle Anweisungen in dieser Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden. Das Produkt darf nur in der Weise benutzt werden, die in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben wird. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung während der gesamten Nutzungsdauer des Produkts auf.
2. Der Besitzer des Geräts muss dafür sorgen, dass alle Nutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen im Zusammenhang mit dem Gebrauch des Geräts informiert sind.
3. Domyos lehnt jegliche Verantwortung im Zusammenhang mit Strafanzeigen wegen Körperverletzung oder wegen Personen- bzw. Sachschäden infolge einer unsachgemäßen Verwendung dieses Produkts durch den Käufer oder durch eine andere Person ab.
4. Das Produkt ist nur für den privaten Gebrauch geeignet. Das Gerät darf weder für gewerbliche Zwecke, noch als Mietgerät oder in institutionellen Einrichtungen verwendet werden.
5. Verwenden Sie dieses Produkt in Innenbereichen vor Feuchtigkeit und Staub geschützt auf einer ebenen und festen Fläche in einem ausreichend großen Raum. Vergewissern Sie sich, dass Sie über einen ausreichend großen Raum verfügen, der einen sicheren Zugang und Bewegungen um das Trampolin herum ermöglicht. Legen Sie einen Teppich unter das Produkt, um den Boden zu schützen.
6. Es obliegt dem Nutzer, eine angemessene Pflege und Wartung des Produkts zu gewährleisten. Im Anschluss an den Aufbau des Produkts und vor jeder Nutzung müssen Sie sicherstellen, dass alle Befestigungselemente fest angezogen sind und nicht überstehen. Prüfen Sie den Zustand von Verschleißteilen (wie Gummibänder oder Sprungtuch).
7. Im Fall einer Beschädigung Ihres Produkts müssen Sie das verschissene oder defekte Teil unverzüglich durch den Kundendienst des nächsten DECATHLON Fachhandels ersetzen lassen und dürfen das Produkt bis zu seiner vollständigen Reparatur nicht mehr benutzen.
8. Das Produkt nicht an einem feuchten Ort (in der Nähe eines Pools, Badezimmer usw.) lagern.
9. Zum Schutz Ihrer Füße während der Trainingsübungen bitte stets Sportschuhe tragen. Keine weiten oder locker sitzenden Kleidungsstücke tragen bei denen die Gefahr besteht, sich im Gerät zu verfangen. Nehmen Sie jeglichen Schmuck ab.
10. Langes Haar festbinden, damit es Sie während der Übung nicht behindert.
11. Brechen Sie die Übung sofort ab, wenn Sie Schmerzen oder Schwindel verspüren, und konsultieren Sie Ihren Arzt.
12. Vor dem Beginn dieses Trainingsprogramms müssen Sie einen Arzt konsultieren, um sich zu vergewissern, dass keine Kontraindikationen vorliegen, insbesondere, wenn Sie seit einigen Jahren keinen Sport mehr getrieben haben.
13. Das Produkt nicht eigenständig verändern oder reparieren.
14. Maximales Gewicht des Nutzers: 100 kg - 220,5 Pfund.
15. Das Produkt auf einen festen, geraden und stabilen Boden stellen.

### B. Ort der Nutzung des Trampolins:

16. Kontrollieren Sie, dass sich keine Decke über dem Springbereich befindet.
17. Kontrollieren Sie, dass sich keine störenden Elemente (Zweige, Kabel usw.) über Ihrem Trampolin befinden.
18. Stellen Sie Ihr Trampolin in sicherer Entfernung von Mauern, Schranken, Zäunen und allen anderen störenden Strukturen oder Aktivitätszonen auf.
19. Kontrollieren Sie, dass sich kein spitzer oder scharfer Gegenstand in unmittelbarer Nähe des Trampolins befindet.
20. Vergewissern Sie sich, dass der Nutzungsbereich gut beleuchtet ist.
21. Sichern Sie das Trampolin gegen jedwede Zweckentfremdung.
22. Vergewissern Sie sich, dass sich keine Gegenstände unter dem Sprungtuch befinden.
23. Bei allen für die Aufsicht der Nutzung des Trampolins zuständigen Personen muss es sich um Erwachsene handeln, die mit der Art der Nutzung vertraut sind.

### C. Nutzung des Trampolins:

24. Keine Kunststücke vollführen. Jede Landung auf dem Kopf oder auf dem Nacken ist sehr gefährlich und kann schwere Verletzungen bis hin zum Tod zur Folge haben.
25. Das Trampolin darf nur von jeweils einer Person genutzt werden, um einen Zusammenstoß zu vermeiden.
26. Die Verwendung des Trampolins muss von einer erwachsenen Person überwacht werden, die zuvor die Gebrauchsanweisung gelesen hat.
27. Die Haltestange dient dazu, das Gleichgewicht zu halten. Nicht das gesamte Gewicht auf die Haltestange legen.
28. Das Trampolin nicht mit einem Sprung besteigen.
29. Das Trampolin nicht mit einem Sprung, weder mit noch ohne Rückprall, verlassen. Setzen Sie sich vielmehr auf den Rand und stellen Sie beide Füße auf den Boden.
30. Das Trampolin nicht als Impulsmittel benutzen, um einen Gegenstand zu erreichen oder vom Trampolin herunterzuspringen.
31. Sie müssen in der Lage sein, einen Sprung zu unterbrechen, bevor Sie mit etwas Neuem beginnen: Um einen Sprung abzubrechen, beugen Sie Ihre Knie in dem Moment, in dem Ihre Füße mit dem Sprungtuch in Kontakt kommen.
32. Bevor Sie mit dem Training beginnen, müssen Sie sich mit den Grundlagen des Springens vertraut machen.
33. Vermeiden Sie hohe Sprünge, unabhängig von Ihrem Niveau.
34. Beim Springen muss der Blick grundsätzlich auf das Trampolin gerichtet bleiben.
35. Bei Müdigkeit nicht springen.
36. Ihr Trampolin darf nicht frei zugänglich und ohne Aufsicht durch einen Erwachsenen bleiben, der sich mit dem Trampolinspringen auskennt.
37. Lassen Sie keine Gegenstände auf oder neben Ihrem Trampolin liegen.
38. Das Trampolin nicht unter Alkohol-, Drogen- oder Medikamenteneinfluss verwenden.
39. Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Trampolins, dass das Sprungtuch trocken ist.
40. Wenn Sie Ihr Können verbessern möchten, wenden Sie sich bitte an einen diplomierten Trainer.
41. Bei Wind darf das Trampolin nicht verwendet werden.

#### D. Wartung des Trampolins:

42. Achten Sie beim Bewegen des Trampolins darauf, sich nicht an den Kanten zu verletzen.
43. Lesen Sie vor dem Aufstellen des Trampolins bitte die Montageanleitung.
44. Vergewissern Sie sich vor jeder Nutzung Ihres Trampolins, dass es in einem ordnungsgemäßen Zustand ist.
45. Prüfen Sie das Sprungtuch vor jeder Benutzung auf Löcher und Schwachstellen.
46. Vergewissern Sie sich vor jeder Benutzung, dass die Federn intakt und rundum von ihrer Schutzhülle bedeckt sind.
47. Für die Pflege und Reparatur des Produkts müssen ausschließlich die vom Hersteller angebotenen Produkte verwendet werden.
48. Zur Gewährleistung einer optimalen Bodenhaftung müssen die Schutzkappen für die Füße sauber und trocken sein.

#### Medizinischer Warnhinweis

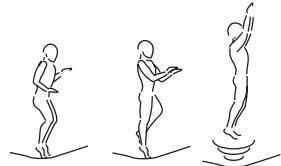
Konsultieren Sie vor dem Beginn eines Trainingsprogramms grundsätzlich einen Arzt. Dies empfiehlt sich insbesondere für Personen über 35 Jahre oder Personen, die bereits Probleme mit ihrer Gesundheit hatten. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch. DECATHLON übernimmt keine Verantwortung für Körper- oder Sachschäden infolge der Nutzung dieses Produkts.

#### INSTANDHALTUNG

Schützen Sie das Trampolin vor Feuchtigkeit. Zum Reinigen des Trampolins verwenden Sie bitte einen Schwamm und klares Wasser. Wischen Sie es mit einem trockenen Baumwolltuch ab.

#### STANDARDSPRUNG

1. Beginnen Sie in aufrechter Haltung, die Füße auf Schulterbreite mit geradem Kopf und auf das Sprungtuch gerichtetem Blick.
2. Die Arme in einer kreisförmigen Bewegung nach hinten schwingen.
3. Mit nach unten zeigenden Fußspitzen springen.
4. Mit Schulterbreit auseinanderstehenden Füßen vom Sprungtuch abspringen.
5. Die Knie beim Auftreffen auf das Sprungtuch beugen, um die Übung zu beenden.



#### GARANTIE

2 Jahre Garantie bei normaler Nutzung.

Die Verpflichtung von DOMYOS im Rahmen dieser Garantie beschränkt sich nach Ermessen von DOMYOS auf den Ersatz oder die Reparatur des Produkts. Alle Produkte, für die diese Garantie gilt, müssen von DOMYOS kostenfrei in einem seiner zugelassenen Zentren zusammen mit einem eindeutigen Kaufbeleg eintreffen. Folgende Fälle sind von der Garantie ausgeschlossen:

Transportschäden

-Bedienungsfehler oder unsachgemäßer Gebrauch

-Unsachgemäßer Zusammenbau

-Unsachgemäße Wartung

Reparaturen von anderen als den von DOMYOS zugelassenen Technikern

Kommerzielle Nutzung

Diese kommerzielle Garantie schließt keine in bestimmten Ländern oder Regionen geltenden gesetzlichen Garantien aus.

Hai scelto un apparecchio fitness Cardio della marca DOMYOS. Grazie per la fiducia. Abbiamo creato la marca DOMYOS per consentire a tutti gli sportivi di tenersi in forma. Questo prodotto è stato realizzato da sportivi per gli sportivi. Saremo lieti di ricevere tutte le tue osservazioni e i tuoi suggerimenti riguardanti i prodotti DOMYOS. Per questo, il personale del tuo negozio e l'ufficio progettazione dei prodotti DOMYOS sono a tua disposizione. Puoi trovarci anche in [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Ti auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS diventi per te sinonimo di piacere.

## PRESERVAZIONE

Il tappeto elastico è un'attività ludica che permette di mantenere la forma e il tono muscolare. Combina attività cardio-respiratoria, tonificazione e coordinazione. È destinato agli adulti. Tenere fuori dalla portata dei bambini di meno di 14 anni.

## SICUREZZA

Leggere tutte le avvertenze apposte sul prodotto. Prima di ogni utilizzo, leggere tutte le precauzioni d'uso e le istruzioni del presente manuale d'uso. Conservare questo manuale per successive consultazioni. Qualunque utilizzo del trampolino rientra nelle responsabilità dell'acquirente.

### A. Principi generali d'uso del tappeto elastico:

1. Prima di utilizzare il prodotto, leggere tutte le istruzioni di questo manuale. Utilizzare questo prodotto solo nel modo descritto da questo manuale. Conservare questo manuale per tutta la durata del prodotto.
2. Spetta al proprietario accertarsi che tutti gli utilizzatori del prodotto siano informati a dovere di tutte le precauzioni per l'impiego.
3. Domyos declina qualunque responsabilità riguardante i reclami per lesioni o danni subiti da qualunque persona o bene in seguito a errato utilizzo di questo prodotto da parte dell'acquirente o di chiunque altro.
4. Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non utilizzare il prodotto in alcun contesto commerciale, a noleggio o istituzionale.
5. Utilizzare questo prodotto al coperto, al riparo dall'umidità e dalle polveri, su una superficie piana e solida e in uno spazio sufficientemente ampio. Assicurarsi di avere a disposizione uno spazio sufficiente intorno al prodotto per accedervi e spostarsi in piena sicurezza. Per proteggere il pavimento sotto il prodotto, coprirlo con un tappeto.
6. La responsabilità della corretta manutenzione dell'apparecchio è dell'utilizzatore. Dopo il montaggio del prodotto e prima di ogni utilizzo, verificare che gli elementi di fissaggio siano ben serrati e non sporgano. Verificare le condizioni dei pezzi più soggetti ad usura (come le molle e il telo di rimbalzo).
7. In caso di deterioramento del prodotto, fare sostituire immediatamente ogni pezzo usurato o difettoso dal Servizio Post-Vendita del negozio DECATHLON più vicino e non utilizzare il prodotto prima della sua completa riparazione.
8. Non riporre il prodotto in ambiente umido (bordo di piscina, bagno...).
9. Per la protezione dei piedi durante l'esercizio, calzare scarpe sportive. Non indossare abiti ampi o ciondoli: rischiano di impigliarsi nella macchina. Togliersi tutti i gioielli.
10. Legarsi i capelli perché non intralcino durante l'esercizio.
11. Qualora si avvertano dolore o vertigini durante l'esercizio, fermarsi immediatamente, riposarsi e consultare il proprio medico.
12. Prima di iniziare questo programma di esercizi, occorre consultare un medico per assicurarsi che non esistano controindicazioni; specialmente se non si è più fatto sport da molti anni.
13. Non riparare da soli il prodotto.
14. Peso max. dell'utilizzatore: 100 kg - 220,5 libbre.
15. Il prodotto deve essere posto su una superficie piana, stabile e rigida.

### B. Luogo di utilizzo del tappeto elastico:

16. Controllare che non vi sia un soffitto sopra la zona di pratica.
17. Controllare che non vi siano elementi di ostacolo sopra il tappeto elastico (rami, cavi...).
18. Allontanare il tappeto elastico da muri, barriere, recinzioni, qualunque struttura ostacolante e da ogni altra zona d'attività.
19. Controllare che nessun oggetto appuntito o tagliente si trovi vicino al tappeto elastico.
20. Controllare che la zona di utilizzo sia bene illuminata.
21. Assicurare il tappeto elastico contro tutti gli utilizzi errati.
22. Controllare che sotto il telo di rimbalzo non vi sia alcun elemento ostruente.
23. Chiunque sia responsabile della sorveglianza sull'uso del tappeto elastico deve essere adulto e conoscerne le modalità d'uso.

### C. Utilizzo del tappeto elastico:

24. Non eseguire figure acrobatiche. Qualunque atterraggio sulla testa o sulla nuca è pericolosissimo e può comportare gravi lesioni e perfino la morte.
25. Mai più di una persona alla volta sul tappeto elastico (evitare gli scontri).
26. L'utilizzo del tappeto elastico deve essere sorvegliato da un adulto al corrente di queste istruzioni.
27. La barra di sostegno aiuta a mantenere l'equilibrio. Non poggiare tutto il peso del proprio corpo sulla barra di sostegno.
28. Non salire sul tappeto elastico saltandovi sopra.
29. Non saltare - con o senza rimbalzo - dal trampolino per discenderne. Sedersi sul bordo e posare i piedi sul pavimento.
30. Non utilizzare il tappeto elastico come mezzo di spinta per afferrarsi a un oggetto o per saltarne fuori.
31. Occorre padroneggiare l'interruzione di una sessione di salto prima di dedicarsi a qualunque altro esercizio: per fermarsi, flettere le ginocchia al momento del contatto dei piedi con il telo.
32. Prima di iniziare la pratica, occorre imparare i fondamentali del salto.
33. Non saltare troppo in alto, indipendentemente dal proprio livello di pratica.
34. Quando si salta, non perdere mai di vista il tappeto elastico.
35. Non praticare l'esercizio se ci si sente affaticati.
36. Non lasciare libero accesso al tappeto elastico senza la sorveglianza di un adulto che conosca la pratica del tappeto elastico.
37. Non lasciare alcun oggetto sul tappeto elastico o accanto ad esso.
38. Non utilizzare il tappeto elastico sotto l'effetto di alcool, droghe o farmaci.
39. Prima di utilizzarlo, verificare che il tappeto elastico sia asciutto.
40. Chi desidera migliorare le proprie competenze di allenamento deve rivolgersi a un istruttore certificato di tappeto elastico.
41. Non utilizzare il tappeto elastico in presenza di vento.

#### D. Manutenzione del tappeto elastico:

42. Attenzione a non ferirsi con i bordi quando si sposta il prodotto.
43. Per montare il tappeto elastico, leggere le istruzioni di montaggio.
44. Prima di ogni utilizzo, verificare che il tappeto elastico sia in buone condizioni.
45. Prima di ogni utilizzo, verificare che il telo di rimbalzo non sia bucato o allentato.
46. Prima di ogni utilizzo, verificare che le molle non siano rotte e siano ben coperte dalla protezione circolare.
47. Per la manutenzione o riparazione del prodotto si devono utilizzare esclusivamente componenti forniti dal fabbricante.
48. Per garantire la massima aderenza al suolo, i cappucci dei piedi devono essere puliti e asciutti.

#### Avvertenza medica

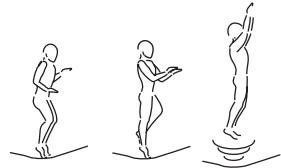
Consultare il proprio medico prima di iniziare qualunque programma d'allenamento, soprattutto se si hanno più di 35 anni o precedenti problemi di salute. Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo. DECATHLON declina qualunque responsabilità per qualsiasi lesione fisica o danno riportato da beni a causa dell'utilizzo di questo prodotto.

#### MANUTENZIONE

Proteggere il tappeto elastico dall'umidità. Il tappeto elastico si pulisce con spugna e acqua pulita. Asciugarlo poi con uno straccio di cotone asciutto.

#### SALTO DI BASE

1. Iniziare dalla posizione in piedi, con i piedi distanziati della larghezza delle spalle, la testa verso l'alto e lo sguardo al tappeto.
2. Bilanciare le braccia avanti e indietro con un movimento circolare.
3. Saltare tendendo la punta dei piedi verso il basso.
4. Tenere i piedi distanziati rimbalzando sul tappeto.
5. Per fermarsi, flettere le ginocchia all'atterraggio.



#### GARANZIA

Garanzia di 2 anni per un utilizzo normale.

Ai sensi della presente garanzia, gli obblighi di DOMYOS si limitano alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS. Tutti i prodotti per i quali la garanzia è valida devono essere recapitati a DOMYOS presso uno dei suoi centri autorizzati, in porto franco, accompagnati da una prova d'acquisto valida. Tale garanzia non è applicabile in caso di:

Danni causati durante il trasporto

-Utilizzo errato o anomalo

-Montaggio errato

-Manutenzione errata

Riparazioni eseguite da tecnici non autorizzati da DOMYOS

Utilizzo a fini commerciali

Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile secondo i paesi e/o le province.

U heeft een Cardiofitnessstoel van het merk DOMYOS gekozen. Hartelijk dank voor uw vertrouwen. Wij hebben het merk DOMYOS gecreëerd voor sportieve mensen die in vorm willen blijven. Dit product is gemaakt voor sportieve mensen voor sportieve mensen. Wij ontvangen graag uw opmerkingen en suggesties over onze DOMYOS producten. U kunt hiervoor terecht bij ons winkelpersoneel en bij de ontwerpfabriek van onze DOMYOS producten. U vindt ons ook op [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Wij wensen u een goede training toe en hopen dat u veel plezier aan dit DOMYOS product zult beleven.

## PRESSENTATIE

Trampolinespringen is een leuke activiteit waarmee u uw vorm en spierkracht kunt onderhouden. Het is een combinatie van cardio- en ademhalingstraining, spiertraining en coördinatie. Het is bedoeld voor volwassenen. Buiten bereik van kinderen onder de 14 jaar bewaren.

## VEILIGHEID

Lees alle waarschuwingen die op het product zijn aangebracht. Lees voor gebruik alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze gebruikershandleiding. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik. Je bent verantwoordelijk voor al het gebruik van de trampoline.

### A. Algemene gebruiksprincipes van de trampoline :

1. Lees alle instructies in deze handleiding voordat u het product gebruikt. Gebruik het product uitsluitend op de manier die in deze handleiding beschreven is. Bewaar deze handleiding gedurende de gehele levensduur van het product.
2. De eigenaars moeten ervoor zorgen dat alle gebruikers van het product naar behoren worden geïnformeerd over alle voorzorgsmaatregelen voor het gebruik.
3. Domyos wijst alle aansprakelijkheid af voor claims van verwonding of schade aan een persoon of eigendom als gevolg van verkeerd gebruik van dit product door de koper of een andere persoon.
4. Het product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Gebruik dit product niet voor commerciële doeleinden, voor verhuur of voor collectiviteiten.
5. Gebruik dit product binnen, beschermd tegen vocht en stof op een vlakke, stevige ondergrond in een voldoende grote ruimte. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is om het product in alle veiligheid te betreden en er om heen te kunnen lopen. Bescherm de grond met een tapijt onder het product.
6. Het goede onderhoud van het apparaat valt onder de verantwoordelijkheid van de gebruiker. Controleer na montage van het product en voor elk gebruik om alle bevestigingselementen goed aangespannen zijn en niet uitsteken. Controleer de staat van de onderdelen die het meest aan slijtage onderhevig zijn (zoals de elastiekjes en de rebounddoek).
7. Als uw product beschadigd is, laat dan versleten of defecte onderdelen onmiddellijk vervangen door de dienst na verkoop van uw dichtstbijzijnde DECATHLON-winkel en gebruik het product niet totdat het volledig gerepareerd is.
8. Bewaar het product niet in een vochtige ruimte (zwembad, badkamer, enz.).
9. Om uw voeten te beschermen tijdens het sporten, draagt u sportschoenen. Draag geen ruime of losse kleding die in de machine zou komen vast te zitten. Doe alle sieraden af.
10. Maak je haar vast zodat je niet wordt gehinderd bij het oefenen.
11. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het trainen, stopt u onmiddellijk, rust uit en raadpleegt u uw arts.
12. Voordat u met dit trainingsprogramma start moet u een arts raadplegen om er zeker van te zijn dat er geen belemmerende omstandigheden zijn; vooral als u al een aantal jaren niet meer gesport heeft.
13. Voer niet zelf wijzigingen aan dit product uit.
14. Maximaal gewicht van de gebruiker: 100 kg - 220,5 lbs.
15. Het product moet op een vlakke, stabiele, harde ondergrond geplaatst worden.

### B. Plaats voor gebruik van de trampoline:

16. Controleer of het plafond boven de plaats waar de trampoline staat niet te laag is.
17. Controleer of er geen obstakels boven je trampoline zijn (takken, kabels, enz.).
18. Houd uw trampoline uit de buurt van muren, poorten, hekken, obstakels of andere gebieden waar activiteiten plaatsvinden.
19. Controleer of er zich geen puntige of scherpe voorwerpen in de buurt van de trampoline bevinden.
20. Controleer of de zone waar de trampoline staat voldoende verlicht is.
21. Beveilig de trampoline tegen verkeerd gebruik.
22. Controleer of er zich geen hinderlijke voorwerpen op het trampolinedoek bevinden.
23. Elke persoon die verantwoordelijk is voor het toezicht op het gebruik van de trampoline moet een volwassene zijn en weten hoe de trampoline moet worden gebruikt.

### C. Gebruik van de trampoline:

24. Haal geen acrobatische toeren uit. Een landing op het hoofd of de nek is zeer gevaarlijk en kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben.
25. Niet meer dan één persoon tegelijk op de trampoline (voorkom botsingen).
26. Een volwassene die kennis genomen heeft van deze handleiding moet toezicht houden op het gebruik van de trampoline.
27. De steunbal is een hulpmiddel voor evenwicht. Zet niet al je lichaamsgewicht op de steunstang.
28. Niet op de trampoline springen om er op te komen.
29. Niet verend, of niet-verend springen om van de trampoline af te gaan. Ga op de rand zitten en zet uw voeten op de vloer.
30. De trampoline niet gebruiken om hoger te springen om een voorwerp te kunnen pakken of om van de trampoline af te springen.
31. Je moet weten hoe je een sprongsessie stopt voordat je een andere actie onder de knie krijgt: Om te stoppen: Buig je knieën wanneer je voeten contact maken met het canvas.
32. Voordat u uw training begint moet u de basisbeginselen van het springen leren.
33. Spring niet te hoog, ongeacht je niveau.
34. Houd bij het springen de blik altijd op de trampoline gericht.
35. Train niet als uw vermoeid bent.
36. Laat de trampoline niet vrij toegankelijk zonder toezicht van een volwassene die bekend is met trampolinespringen.
37. Laat geen voorwerpen op of naast de trampoline liggen.
38. Gebruik de trampoline niet onder invloed van alcohol, drugs of medicijnen.
39. Controleer of het trampolinedoek droog is voordat u de trampoline gebruikt.
40. Als je oefenvaardigheden wilt verbeteren, neem dan contact op met een gecertificeerde trampoline-instructeur.
41. Gebruik de trampoline niet bij veel wind.

#### D. Onderhoud van de trampoline:

42. Let op dat u geen verwondingen oploopt door contact met de randen als u de trampoline verplaatst.
43. Lees de montagehandleiding om uw trampoline te monteren.
44. Controleer voor elk gebruik of je trampoline in goede staat is.
45. Controleer voor elk gebruik of het trampolinedoek niet is uitgerekend en of er geen gaten in zitten.
46. Controleer voor elk gebruik of de springveren niet defect zijn en ze goed bedekt worden door de beschermrand.
47. Voor onderhoud of reparatie van het product mogen alleen door de fabrikant geleverde onderdelen gebruikt worden.
48. Voor optimale hechting aan de vloer moeten de doppen voor de poten schoon en droog zijn.

#### Medische waarschuwing

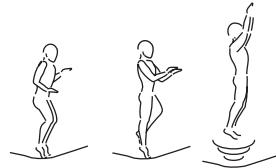
Raadpleeg, voordat u uw trainingsprogramma begint, uw arts, vooral voor personen ouder dan 35 jaar of personen met eerdere gezondheidsproblemen. Lees eerst alle aanwijzingen voor dat u het toestel gebruikt. DECATHLON aanvaardt geen aansprakelijkheid voor persoonlijk letsel of materiële schade als gevolg van het gebruik van dit product.

#### ONDERHOUD

Bescherm uw trampoline tegen vocht. Gebruik een spons en schoon water om je trampoline schoon te maken. Wrijf hem daarna af met een droge doek van katoen.

#### BASISSPRONG

1. Begin rechtop staand, met de voeten uit elkaar, breedte van de schouders, hoofd omhoog en de ogen gericht op het doek.
2. Beweeg de armen in een cirkelbeweging naar voren en naar achteren.
3. Spring met de tenen omlaag gericht.
4. Houdt de voeten uit elkaar als u op het doek landt.
5. Strek de knieën bij het landen om te stoppen.



#### GARANTIE

2 jaar garantie bij normaal gebruik .

De verplichting van DOMYOS onder deze garantie is beperkt tot de vervanging of reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS. Alle producten waarop de garantie van toepassing is moeten door DOMYOS in een van haar erkende centra ontvangen worden, port betaald, en met voldoende aankoopbewijs. Deze garantie geldt niet in geval van:

Schade opgelopen tijden transport

-Verkeerd of abnormaal gebruik

-Gebrekkige montage

-Gebrekkig onderhoud

Reparaties uitgevoerd door niet door DOMYOS erkende technici

Gebruik voor commerciële doeleinden

Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die van toepassing is in landen en/of provincies niet uit.

Escolheu um aparelho de treino de cardio da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Este produto foi criado por desportistas para desportistas. Gostaríamos de receber todas as suas opiniões e sugestões em relação aos produtos DOMYOS. Para esse fim, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de conceção dos produtos DOMYOS. Também pode contactar-nos em [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS o faça muito feliz.

## APRESENTAÇÃO

O trampolim é uma atividade lúdica que permite manter a forma e tonicidade. Combina atividade cardiorrespiratória, tonificação e coordenação. Este produto destina-se a adultos. Manter fora do alcance das crianças com menos de 14 anos.

## SEGURANÇA

Ler todos os avisos afixados no produto. Antes de utilizar, leia todos os cuidados a ter durante a utilização, bem como as instruções deste manual de utilização. Guarde este manual para consulta futura. Qualquer utilização do trampolim é da sua inteira responsabilidade.

### A. Princípios gerais de utilização do trampolim:

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Este produto deve ser utilizado exclusivamente da forma descrita neste manual. Guarde este manual para consulta futura durante toda a vida útil do produto.
2. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados dos cuidados a ter na sua utilização.
3. A DOMYOS não pode ser considerada responsável por alegadas lesões ou danos sofridos por qualquer pessoa ou propriedade pela má utilização ou utilização abusiva deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. Este produto destina-se apenas à utilização doméstica. Não utilize o produto em contextos comerciais, de aluguer ou institucionais.
5. Utilize este produto no interior, ao abrigo da humidade e das poeiras, sobre uma superfície plana e sólida, e numa área suficientemente espaçosa. Garanta que dispõe de espaço suficiente para utilizar e movimentar-se em redor do produto em total segurança. Para proteger o chão, coloque um tapete debaixo do produto.
6. É da responsabilidade do utilizador assegurar uma manutenção adequada do produto. Após a montagem do produto e antes de cada utilização do mesmo, certifique-se que os parafusos estão bem apertados e não sobressaem. Verifique o estado das peças mais sujeitas a desgaste (tais como as molas e a lona de salto).
7. Em caso de degradação do produto, solicite a substituição imediata das peças gastas ou defeituosas ao serviço pós-venda da loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação completa.
8. Não guardar o produto num local húmido (junto a uma piscina, casa de banho, etc...).
9. Para proteger os pés durante o exercício, utilize calçado desportivo. Não utilize roupas largas ou compridas que possam ficar presas na máquina. Remova todas as joias.
10. Prenda o cabelo para não incomodar durante o exercício.
11. Caso sinta alguma dor ou comece a ficar com tonturas durante o exercício, pare imediatamente, descanse e consulte um médico.
12. Antes de iniciar o programa de exercícios, é necessário consultar um médico para assegurar que não existem contraindicações, principalmente se não pratica desporto há muitos anos.
13. Não modifique o produto.
14. Peso máximo do utilizador: 100 kg - 220,5 livres.
15. O produto tem de ser colocado sobre uma superfície plana, estável e rígida.

### B. Local de utilização do trampolim:

16. Certifique-se de que não existe teto sobre a zona de prática.
17. Certifique-se de que não existem elementos sobre o trampolim que possam interferir na prática (ramos, cabos, etc...).
18. Afaste o trampolim de paredes, barreiras, vedações e quaisquer estruturas que interfiram ou de outras zonas de atividades.
19. Certifique-se de que não existem objetos pontiagudos ou cortantes nas imediações do trampolim.
20. Certifique-se de que a zona de utilização está desimpedida.
21. Proteja o trampolim de utilizações inadequadas.
22. Certifique-se de que não existem elementos obstrutivos debaixo da lona de salto.
23. A vigilância da utilização deve estar a cargo de um adulto com conhecimento das modalidades de utilização.

### C. Utilizar o trampolim:

24. Não dê saltos acrobáticos. Uma aterragem sobre a cabeça ou sobre a nuca é perigosa e pode provocar ferimentos graves, incluindo a morte.
25. Apenas uma pessoa de cada vez sobre o trampolim (evitar choques entre pessoas).
26. A vigilância da utilização do trampolim deve estar a cargo de um adulto com conhecimento destas instruções.
27. A barra de suporte é um auxiliar de equilíbrio. Não coloque todo o peso do seu corpo sobre a barra de suporte.
28. Não saltar sobre o trampolim para subir.
29. Não saltar com balanço ou sem balanço para descer do trampolim. Sente-se na borda e assente os pés no chão.
30. Não utilizar o trampolim para dar impulso para apanhar um objeto ou para saltar para fora do trampolim.
31. Deverá aprender a interromper uma sessão de saltos antes de dominar toda a prática: para parar, flita os joelhos no momento do contacto dos pés com a lona.
32. Antes de começar a prática, deve aprender os princípios básicos de salto.
33. Evite saltar muito alto, independentemente do seu nível de prática.
34. Quando saltar, deve estar sempre a olhar para o trampolim.
35. Não pratique quando se sentir cansado.
36. Não deixe o trampolim acessível sem vigilância de um adulto conhecedor da prática do trampolim.
37. Não deixe objetos sobre ou ao lado do trampolim.
38. Não utilize o trampolim sob o efeito de álcool, estupefacientes ou medicamentos.
39. Verifique se a lona de salto está seca antes da utilização.
40. Se pretender melhorar as suas competências de prática, contacte um instrutor de trampolim certificado.
41. Não utilize o trampolim se estiver vento.

#### D. Manutenção do trampolim:

42. Tenha cuidado para não se magoar nos rebordos quando deslocar o produto.
43. Leia as instruções de montagem para montar o trampolim.
44. Verifique o bom estado do trampolim antes de cada utilização.
45. Verifique antes de cada utilização se a tela de salto não tem furos e se está esticada.
46. Verifique antes de cada utilização se as molas não estão danificadas e se estão bem cobertas pela proteção circular.
47. Devem ser utilizados apenas componentes fornecidos pelo fabricante para a manutenção ou reparação do produto.
48. Para garantir uma aderência ideal ao chão, as proteções dos pés devem estar limpas e secas.

#### Advertência médica

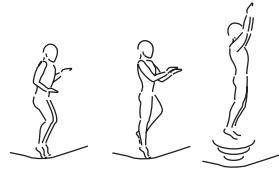
Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico, principalmente no caso de pessoas com mais de 35 anos ou com histórico de problemas de saúde. Leia todas as instruções antes de utilizar. A DECATHLON não pode ser considerada responsável por quaisquer lesões ou danos sofridos pelos bens resultantes da utilização deste produto.

#### MANUTENÇÃO

Proteja o trampolim contra humidade. Para limpar o trampolim, utilize uma esponja e água limpa. Em seguida, limpe com um pano de algodão seco.

#### SALTO BÁSICO

1. Iniciar o salto na posição em pé, pés afastados à largura dos ombros, cabeça erguida e olhar para a lona.
2. Balance os braços de trás para a frente num movimento circular.
3. Saltar apontando a ponta dos pés para baixo.
4. Manter os pés afastados durante o ressalto na lona.
5. Para parar, fletir os joelhos na aterragem.



#### GARANTIA

Garantia de 2 anos no modo de utilização normal.

As obrigações da DOMYOS, em virtude desta garantia, limitam-se à substituição ou reparação do produto, segundo critério da DOMYOS. Todos os produtos aos quais a garantia é aplicável devem ser recebidos pela DOMYOS num dos seus centros autorizados, com portes pagos, acompanhados pelo devido comprovativo de compra. Esta garantia não se aplica em caso de:

Danos causados durante transporte

-Utilização indevida ou anormal

-Montagem incorreta

-Manutenção incorreta

Reparações efetuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS

Utilização para fins comerciais

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável de acordo com o país e/ou região.

Zdecydowali się Państwo na zakup przyrządu do ćwiczeń fizycznych typu kardio marki DOMYOS. Dziękujemy za okazane zaufanie. Stworzyliśmy markę DOMYOS, aby umożliwić wszystkim sportowcom utrzymanie sprawności fizycznej. Produkt został stworzony przez sportowców dla sportowców. Zachęcamy do przekazywania wszelkich uwag i sugestii dotyczących produktów marki DOMYOS. W tym celu można zwrócić się do pracowników sklepu lub działu ds. produktów marki DOMYOS. Produkty naszej marki można również znaleźć na stronie [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Życzymy udanych ćwiczeń i mamy nadzieję, że niniejszy produkt marki DOMYOS dostarczy Państwu wiele radości.

## PREZENTACJA

Trampolina zapewnia mnóstwo zabawy, pozwalając jednocześnie utrzymać sprawność i dobrą sylwetkę. Umożliwia poprawę stanu układu krążeniododdechowego, sylwetki oraz koordynacji ruchów. Trampolina przeznaczona jest dla osób dorosłych. Przechowywać w miejscu niedostępny dla dzieci poniżej 14 roku życia.

## BEZPIECZEŃSTWO

Przeczytać wszystkie ostrzeżenia dotyczące produktu. Przed użyciem należy zapoznać się ze wszystkimi środkami ostrożności i instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi. Zachowaj niniejszą instrukcję na przyszłość. Użytkownik ponosi pełną odpowiedzialność za korzystanie z trampoliny.

### A. Ogólne zasady dotyczące korzystania z trampoliny:

1. Przed użyciem produktu przeczytać wszystkie instrukcje zawarte w niniejszym podręczniku. Nie używać produktu w sposób inny niż opisano w niniejszym podręczniku. Zachować niniejszy podręcznik przez cały okres użytkowania produktu.
2. Właściciel powinien poinformować wszystkich użytkowników o zaleceniach obsługi produktu.
3. Domyos zrzeka się wszelkiej odpowiedzialności za roszczenia z tytułu obrażeń lub szkód na osobie lub mieniu wynikających z niewłaściwego użytkowania tego produktu przez nabywcę lub jakąkolwiek inną osobę.
4. Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie używać produktu do celów komercyjnych, usługowych i innych.
5. Używać produktu w odpowiednio dużym pomieszczeniu pozbawionym wilgoci i kurzu, na płaskiej, twardej powierzchni. Upewnić się, że przestrzeń dookoła produktu umożliwia bezpieczny dostęp i poruszanie się. W celu zabezpieczenia podłożu powierzchnię pod produktem można przykryć dywanem.
6. Użytkownik odpowiada za prawidłową konserwację produktu. Po zamontowaniu produktu i przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy elementy mocujące są odpowiednio dokręcone i nie wystają. Sprawdzić stan części najbardziej narażonych na zużycie (takich jak gumy i mata do skakania).
7. W przypadku uszkodzenia produktu należy niezwłocznie zlecić wymianę zużytych lub wadliwych części serwisowi posprzedażnemu w najbliższym sklepie DECATHLON i nie używać produktu do czasu jego pełnej naprawy.
8. Nie przechowywać produktu w wilgotnym miejscu (przy basenie, w łazience itp.).
9. W celu ochrony stóp w czasie ćwiczenia, należy zakładać obuwie sportowe. Nie zakładać obszernych lub zwisających ubrań, które mogą się zaczepić o elementy urządzenia. Zdejmij całą biżuterię.
10. Spiąć włosy tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczenia.
11. Jeżeli w czasie ćwiczenia poczujesz ból lub zawroty głowy, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
12. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby mieć pewność, że nie występują żadne przeciwwskazania. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, w której od kilku lat nie uprawiano sportu.
13. Nie modyfikować produktu.
14. Maksymalna waga użytkownika: 100 kg - 220,5 funtów.
15. Produkt należy ustawić na płaskim, stabilnym i twardym podłożu.

### B. Miejsce użytkowania trampoliny:

16. Sprawdzić, czy nad miejscem ćwiczeń nie ma sufitu.
17. Sprawdzić, czy nad trampoliną nie znajdują się żadne przeszkody (gałęzie, kable itp.).
18. Oddalić trampolinę od ścian, bram, ogrodzeń, wszelkich przeszkadzających konstrukcji lub innych stref aktywności.
19. Sprawdzić, czy w pobliżu trampoliny nie ma żadnych tnących lub ostro zakończonych przedmiotów.
20. Sprawdzić, czy miejsce użytkowania produktu jest odpowiednio oświetlone.
21. Zabezpieczyć trampolinę przed niewłaściwym użytkiem.
22. Sprawdzić, czy pod plachtą do skakania nie ma elementów utrudniających korzystanie z produktu.
23. Każda osoba odpowiedzialna za nadzorowanie korzystania z trampoliny musi być osobą dorosłą i wiedzieć, jak z niej korzystać.

### C. Korzystanie z trampoliny:

24. Nie wykonywać akrobacji. Każde lądowanie na głowie lub szyi jest niezwykle niebezpieczne i może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią.
25. Jedenocześnie z trampoliny może korzystać wyłącznie jedna osoba (w celu uniknięcia zderzeń).
26. Korzystanie z trampoliny musi nadzorować osoba dorosła zaznajomiona z niniejszymi ostrzeżeniami.
27. Drążek podtrzymujący pomaga zachować równowagę. Nie opierać całego ciężaru ciała na drążku podtrzymującym.
28. Nie wskakiwać przy pomocy trampoliny w miejsca położone wyżej.
29. Nie należy wskakiwać na trampolinę ani nie zeskakiwać z trampoliny. Należy usiąść na brzegu i umieścić nogi na podłożu.
30. Nie korzystać z trampoliny w celu pochwycenia przedmiotu lub jego przeskoczenia.
31. Musisz potrafić przerwać skakanie, zanim opanujesz jakąkolwiek inną czynność: aby się zatrzymać, zegnij kolana, gdy stopy dotkną maty.
32. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy opanować podstawowy skok.
33. Unikaj zbyt wysokich skoków, niezależnie od poziomu zaawansowania.
34. Podczas podskakiwania należy zawsze skupiać wzrok na trampolinie.
35. Nie ćwiczyć w razie zmęczenia.
36. Nie pozostawać trampoliny swobodnie dostępnej bez nadzoru osoby dorosłej zaznajomionej z trampoliną.
37. Nie pozostawać żadnych przedmiotów na trampolinie lub obok trampoliny.
38. Nie używaj trampoliny pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków.
39. Przed przystąpieniem do korzystania z trampoliny sprawdź, czy jest sucha.
40. Jeśli chcesz poprawić swoje umiejętności praktyczne, skontaktuj się z certyfikowanym instruktorem trampolin.
41. Nie korzystać z trampoliny na wietrze.

#### D. Konserwacja trampoliny:

42. Uważaj, aby nie skałeczyć się o krawędzie produktu podczas jego przemieszczania.
43. Przed przystąpieniem do składania trampoliny należy przeczytać instrukcję montażu.
44. Przed każdym użyciem sprawdzić, czy trampolina jest w dobrym stanie.
45. Przed każdym użyciem sprawdzić, czy płachta do skakania nie jest luźna lub przebita.
46. Przed każdym użyciem sprawdzić, czy sprężyny nie są uszkodzone i czy są dobrze zabezpieczone okrągłą osłoną.
47. Do konserwacji lub naprawy produktu należy używać wyłącznie elementów dostarczonych przez producenta.
48. Aby zagwarantować odpowiednie przyleganie do podłożą, nakładki na nogi muszą być suche i czyste.

#### Ostrzeżenia dotyczące zdrowia

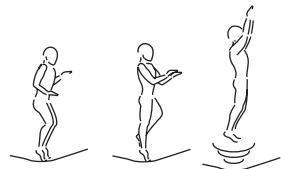
Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Dotyczy to w szczególności osób po 35 roku życia i mających wcześniejsze problemy zdrowotne. Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem. DECATHLON nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek obrażenia ciała lub uszkodzenia mienia wynikające z użytkowania tego produktu.

#### KONSERWACJA

Chronić trampolinę przed wilgocią. Do czyszczenia trampoliny używać gąbek i czystej wody. Następnie wytrzeć suchą bawełnianą szmatką.

#### PODSTAWOWY SKOK

1. Rozpocząć w pozycji wyprostowanej, ze stopami ustawionymi na szerokość ramion, z głową do góry i oczami skierowanymi ku płachcie.
2. Poruszać ramionami w przód i w tył, wykonując ruchy obrotowe.
3. Podskoczyć, kierując palce stóp do podłożu.
4. Podczas odbijania się od płachty stopy powinny być rozłączone.
5. Aby się zatrzymać, należy ugiąć kolana przy lądowaniu.



#### GWARANCJA

2-letnia gwarancja w normalnych warunkach użytkowania.

Zobowiązanie DOMYOS wynikające z niniejszej gwarancji jest ograniczone do wymiany lub naprawy produktu, według uznania DOMYOS. Każdy produkt objęty gwarancją należy dostarczyć marce DOMYOS wraz ze stosownym dowodem zakupu za pośrednictwem wybranych punktów obsługi na koszt właściciela. Gwarancja nie ma zastosowania w następujących przypadkach:

Uszkodzenia w czasie transportu

-Nieprawidłowa lub nieodpowiednia eksploatacja;

-Nieprawidłowy montaż

-Nieprawidłowa konserwacja

Naprawy wykonane przez techników bez autoryzacji DOMYOS

Użytkowanie do celów komercyjnych

Niniejsza gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w zależności od kraju i/lub regionu.

Ön egy DOMYOS cardio fitness-terméket választott, Köszönjük a bizalmát. Mi azért hoztuk létre a DOMYOS márkat, hogy az összes sportoló fitt maradhasson. Ezt a terméket sportolók hozták létre sportolók számára. Örömmel vesszük a DOMYOS termékekkel kapcsolatos észrevételeit és javaslatait. Az üzletben lévő csapat, valamint a DOMYOS termékek tervezéséért felelős szerviz csapat szívesen meghallgatja Önt. A [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) oldalon is megtalálhat minket. Mindannyian a legjobbakat kívánjuk az Ön edzéséhez, és reméljük, hogy ez a DOMYOS termék a szórakozás szinonimájává válik az Ön számára.

## BEMUTATÁS

A trambulinozás egy szórakoztató tevékenység, amely lehetővé teszi, hogy megőrizze az alakját és a tónusát. Kombinálja a szívvel és a légzőszervekkel kapcsolatos, valamint a tónusozással és a koordinációval kapcsolatos tevékenységeket. Felnőttek számára készült. 14 éven aluli gyermekektől távol tartandó.

## BIZTONSÁG

Olvassa el a termékre vonatkozó összes figyelmeztetést. Használat előtt olvassa el az útmutatóban foglalt összes használati óvintézkedést és utasítást. Őrizze meg az útmutatót, mert később még szüksége lehet rá. A trambulint csak saját felelősséggére használhatja.

### A. A trambulin használatának általános alapelvei:

1. A termék használata előtt olvassa el az útmutatóban található utasításokat. Ezt a terméket csak a jelen útmutatóban leírt módon használhatja. Őrizze meg az útmutatót a termék teljes élettartama alatt.
2. A tulajdonos felelőssége, hogy a termék minden felhasználója megfelelő tájékoztatásban részesüljön az összes használati óvintézkedést illetően.
3. A Domyos semmilyen felelősséget nem vállal a termék vásárló vagy bárki más általi nem megfelelő használatából eredő személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.
4. A termék kizárálag háztartási használatra szolgál. Ne használja a terméket kereskedelmi, bérleti vagy intézményi keretek között.
5. Ezt a terméket kizárálag beltéri, nedvességtől és portól védve, sima, szilárd felületen és megfelelően széles helyen használhatja. Győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre ahhoz, hogy a termékhöz biztonságosan hozzá lehessen férfi, és biztonságosan lehessen körülötte közelkedni. A padló védelme érdekében fedje le a padlót egy szőnyeggel a termék alatt.
6. A felhasználó felelőssége az eszköz megfelelő karbantartása. A termék összeszerelése után és minden használat előtt ellenőrizze, hogy a rögzítők elég szorosak-e, és hogy nem nyúltak meg. Ellenőrizze az elhasználódásra leginkább hajlamos alkatrészek állapotát (gumiszalagok és ugrófelület).
7. A termék megrongálódása esetén azonnal cseréltesse ki az elhasználódott vagy hibás alkatrészeket a legközelebbi DECATHLON áruház vevőszolgálatán, és ne használja a terméket addig, amíg azt teljesen meg nem javították.
8. Ne tárolja a terméket nedves helyen (medence közvetlen közelében, fürdőszobában...).
9. Lábai edzés közbeni védelme érdekében viseljen edzőcipőt. Ne viseljen bő vagy lógó ruhadarabokat, amelyek beleakadhatnak a géphe. minden ékszert vegyen le.
10. Kösse össze a haját, hogy ne zavarja edzés közben.
11. Amennyiben a gyakorlatok végzése közben fájdalmat érez vagy szédül, haladéktalanul álljon le, pihenjen, majd keresse fel kezelőorvosát.
12. Mielőtt elkezdené ezt az edzésprogramot, konzultáljon egy orvossal, és győződjön meg arról, hogy nincsenek ellenjavallatai, különösen, ha Ön több éve nem sportolt.
13. Ne változtasson a terméken.
14. Max. felhasználói súly: 100 kg - 220,5 font.
15. A terméket sík, stabil és merev felületen kell elhelyezni.

### B. A trambulin használatának helye:

16. Ellenőrizze, hogy nincs-e memnyezet a gyakorlati terület felett.
17. Ellenőrizze, hogy a trambulin fölött nincsenek akadályok (faágak, kábelek...).
18. A trambulint tartsa távol a falaktól, a korlátoktól, a kerítések től, az akadályozó szerkezetektől és az olyan területektől, ahol mozgás folyik.
19. Ellenőrizze, hogy nincsenek hegyes vagy éles tárgyak a trambulin közelében.
20. Ellenőrizze, hogy a felhasználási terület jól meg van-e világítva.
21. Biztosítsa a trambulint minden helytelen használat ellen.
22. Ellenőrizze, hogy nincs-e akadályozó elem a visszapattanó vászon alatt.
23. A trambulinhasználatot felügyelő személynek felnőtteknek kell lennie, és ismernie kell a használat feltételeit.

### C. A trambulin használata:

24. Ne csináljon akrobatikus mozdulatokat. A fejre vagy tarkóra esés nagyon veszélyes, és súlyos sérüléseket vagy akár halált is okozhat.
25. Egyszerre csak egy személy tartózkodhat a trambulinon (az ütközések elkerülése érdekében).
26. A trambulinhasználatot olyan felnőtteknek kell felügyelnie, aki előzetesen megismerte ezt az útmutatót.
27. A kapaszkodórúd az egyensúly megtartásának elősegítésére szolgál. Ne nehezedjen egész testsúlyával a kapaszkodórúdra.
28. Ne ugorjon fel a trambulinra.
29. A trambulinnak se az ugrófelületéről, se más eleméről ne ugorjon le. Üljön a szélére, és tegye le a lábat a talajra.
30. Ne használja a trambulint arra, hogy elkapjon egy tárgyat vagy arra, hogy kiugorjon belőle.
31. Mindenekelőtt meg kell tanulnia megállni: a megálláshoz hajlítsa be a térdét, amikor a talpa az ugrófelülethez ér.
32. Mielőtt elkezdené a gyakorlatot, meg kell tanulnia az ugrás alapjait.
33. Jártasságától függetlenül ne ugorjon túl magasra.
34. Amikor ugrik, mindenkor tartsa a szemét a trambulinon.
35. Ne ugráljon, ha fáradtnak érzi magát.
36. Ne hagyja, hogy a trambulinhoz a gyerekek a trambulinozást ismerő felnőtt felügyelete nélkül szabadon hozzáférhessenek.
37. Ne hagyjon semmit a trambulinon vagy annak közelében.
38. Ne használja a trambulint, ha alkohol, drog vagy gyógyszer hatása alatt áll.
39. Használat előtt ellenőrizze, hogy a trambulin ugrófelülete száraz-e.
40. Ha fejleszteni szeretné trambulinozási készségét, forduljon okleveles trambulinoktatához.
41. Ne használja a trambulint széles időben.

#### D. A trambulin karbantartása:

42. Ügyeljen arra, hogy a termék mozgatása közben ne sértsse meg magát a széleken.
43. A trambulin összeállításához olvassa el a szerelési útmutatót.
44. minden egyes használat előtt győződjön meg a trambulin jó állapotáról.
45. minden egyes használat előtt ellenőrizze, hogy az ugrófelület nincs-e átszúrva, vagy nem laza.
46. minden egyes használat előtt ellenőrizze, hogy a rugók nemtöröltek-e, és hogy a körkörös védelem megfelelően van-e lefedve.
47. Csak a gyártó által biztosított alkatrészeket szabad használni a termék karbantartásához vagy javításához.
48. A talajhoz való optimális tapadás biztosítása érdekében a lábvédő sapkának tisztának és száraznak kell lennie.

#### Egészségügyi javaslat

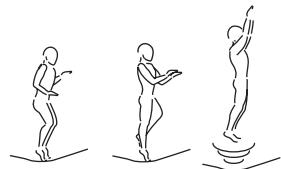
Minden edzésprogram megkezdése előtt forduljon orvosához, különösen, ha 35 éven felüli, vagy ha korábban egészségügyi problémákkal küzdött. Használat előtt olvassa el az utasításokat. A DECATHLON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használatából következő személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

#### KARBANTARTÁS

Védje a trambult a víztől. A trambulint szivaccsal és tiszta vízzel tisztítsa. Ezután száraz pamut ruhával törölje le.

#### ALAPVETŐ UGRÁS

1. Induljon el függőleges helyzetben, a lábak egymástól vállszélességben legyenek, a fej előre néz és a szemek a matracra fókuszálnak.
2. Karjait lendítse előre és hátra körkörös mozdulattal.
3. Úgy ugorjon, hogy lábjai lefelé nézzenek.
4. A szőnyegen ugrálva tartsa lábfejeit egymástól távol.
5. A bafejezéshez hajlítsa be a térdét az érkezéskor.



#### SZAVATOSSÁG

A 2 év jótállás a rendeltetésszerű használat függvénye.

A DOMYOS szavatosság keretében vállalt kötelezettsége a termék cseréjére vagy javítására korlátozódik, a DOMYOS saját belátása szerint. minden olyan terméket, amelyre a szavatosság vonatkozik, a DECATHLON-nak a jóváhagyott létesítményeinek egyikében kell átvennie, a szállítás előzetes megfizetésével, és a vásárlás megfelelő igazolásával együtt. A szavatosság nem vonatkozik a következő esetekre:

Szállítás során okozott kár

-Helytelen vagy a normálistól eltérő használat

-Helytelen összeszerelés

-Helytelen karbantartás

A DOMYOS által nem jóváhagyott technikusok által végzett javítások

Kereskedelmi célú használat

A jelen szavatosság nem zárja ki az adott országban alkalmazandó törvényes jótállást.

Ați ales un aparat de fitness cardio marca DOMYOS. Vă mulțumim pentru încrederea acordată. Am creat marca DOMYOS pentru a permite tuturor sportivilor să rămână în formă. Acest produs este creat de sportivi pentru sportivi. Am fi bucuroși să primim toate observațiile și sugestiile dumneavoastră referitoare la produsele DOMYOS. În acest sens, echipa din magazinul dumneavoastră este gata să vă asculte, ca și serviciul de concepție a produselor DOMYOS. Ne puteți găsi și la [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Vă dorim un antrenament bun și sperăm că acest produs DOMYOS va fi pentru dumneavoastră sinonim cu plăcerea.

## **PREZENTARE**

Trambulina este o activitate ludică care permite menținerea formei și tonicității dumneavoastră. Aceasta combină activitatea cardio-respiratorie, tonifierea și coordonarea. Se adresează adulților. A nu se păstra la îndemâna copiilor sub 14 ani.

## **SECURITATE**

Cititi toate avertismentele aplicate pe produs. Înainte de utilizare, cititi toate precauțiile și instrucțiunile de utilizare din acest manual. Păstrați acest manual pentru consultare ulterioră. Întreaga responsabilitate pentru utilizarea acestei trambuline este a dumneavoastră.

### **A. Principii generale de utilizare a trambulinei:**

1. Cititi toate instrucțiunile din acest manual înainte de a utiliza produsul. Nu utilizați acest produs decât în modul descris în acest manual. Păstrați acest manual pe toată durata de viață a produsului.
2. Proprietarului îi revine obligația de a se asigura că toti utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate instrucțiunile de folosire.
3. Domyos nu își asumă nicio răspundere pentru reclamațiile privind vătămarea persoanelor sau deteriorarea bunurilor, care rezultă din utilizarea necorespunzătoare a acestui produs de către cumpărător sau orice altă persoană.
4. Produsul este destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Nu utilizați produsul în nicio împrejurare comercială, locativă sau instituțională.
5. Utilizați acest produs în interior, ferit de umiditate și de praf, pe o suprafață plană și solidă și într-un spațiu suficient de mare. Asigurați-vă că dispuneți de un spațiu suficient pentru acces și deplasări în jurul produsului în deplină siguranță. Pentru a proteja solul, acoperiți-l cu un covor sub produs.
6. Este responsabilitatea utilizatorului să asigure buna întreținere a aparatului. După montarea produsului și înainte de fiecare utilizare, controlați ca elementele de fixare să fie bine strânse și să nu depășească nivelul. Verificați starea pieselor cele mai expuse la uzură (cum ar fi benzi elastice și pânză pentru răcosu).
7. În cazul în care produsul este deteriorat, solicitați înlocuirea imediată a pieselor uzate sau defecte de către serviciul post-vânzare al celui mai apropiat magazin DECATHLON și nu utilizați produsul până când acesta nu este complet reparat.
8. Nu depozitați produsul într-o zonă umedă (lângă piscină, în baie etc.).
9. Pentru a vă proteja picioarele în timpul antrenamentului, purtați întotdeauna încălțăminte de sport. Nu purtați haine ample sau care atârnă deoarece riscați să vi le agătați în aparat. Dați jos toate bijuteriile.
10. Prindeți-vă părul pentru a nu vă incomoda în timpul efectuării exercițiilor.
11. Dacă simțiți o durere sau dacă aveți amețeli în timp ce faceți exercițiile, odihniți-vă și consultați medicul.
12. Înainte de a începe programul de exerciții, este necesar să consultați un medic pentru a vă asigura că nu există contraindicații; în special dacă nu ați făcut sport mai mulți ani.
13. Nu modificați produsul.
14. Greutate maximă a utilizatorului: 100 kg - 220,5 livre.
15. Produsul trebuie să fie așezat pe o suprafață plană, stabilă și rigidă.

### **B. Loc de utilizare a trambulinei:**

16. Controlați să nu existe plafon deasupra zonei de exersare.
17. Verificați dacă nu există obstacole deasupra trambulinei (crengi, cabluri etc.).
18. Țineți trambulina departe de pereti, porți, garduri, orice obstacole sau alte zone de activitate.
19. Verificați să nu se afle nici un obiect ascuțit pe marginile trambulinei.
20. Verificați ca zona de utilizare să fie bine luminată.
21. Asigurați trambulina împotriva oricărora utilizări incorecte.
22. Verificați ca nici un element obstructiv să nu se situeze sub pânza pentru răcosu.
23. Orice persoană responsabilă cu supravegherea utilizării trambulinei trebuie să fie o persoană adultă, care să cunoască modul de utilizare.

### **C. Utilizați trambulina:**

24. Nu faceți figuri acrobatici. Orice aterizare pe cap sau pe gât este foarte periculoasă și poate duce la răni grave sau la deces.
25. Nu trebuie să se afle mai multe persoane în același timp pe trambulină (pentru a evita loviturile).
26. O persoană adultă care a luat la cunoștință aceste instrucțiuni trebuie să supravegheze utilizarea trambulinei.
27. Bara de susținere este un ajutor pentru echilibru. Nu vă puneti întreaga greutate a corpului pe bara de susținere.
28. Nu săriți pe trambulină pentru a vă urca deasupra.
29. Nu săriți cu răcosu sau fără răcosu de pe trambulină pentru a coborî. Așezați-vă pe pânza pentru răcosu și puneți picioarele pe sol.
30. Nu utilizați trambulina ca mijloc de impulsione pentru a prinde un obiect sau pentru a sări în afara acesteia.
31. Trebuie să știți cum să opriți o sesiune de sărituri înainte de a stăpâni orice altă acțiune: pentru a vă opri flexați genunchii în momentul în care picioarele dumneavoastră intră în contact cu pânza.
32. Înainte de a începe exercițiile, trebuie să învățați fundamentele saltului.
33. Evitați să săriți prea sus, indiferent de nivelul dumneavoastră de antrenament.
34. Când săriți, trebuie să păstrați în permanentă privirea spre trambulină.
35. Nu exersați dacă vă simțiți obosită.
36. Nu permiteți accesul liber pe trambulină fără supravegherea unui adult familiarizat cu modul de utilizare a acesteia.
37. Nu lăsați niciun obiect pe sau lângă trambulină.
38. Nu utilizați trambulina sub influența alcoolului, a drogurilor sau a medicamentelor.
39. Verificați ca pânza trambulinei să fie uscată înainte de utilizare.
40. Dacă dorîți să vă îmbunătățeștiți abilitățile, contactați un instructor certificat de trambulină.
41. Nu utilizați trambulina dacă bate vântul.

#### D. Întreținerea trambulinei:

42. Atenție să nu vă răniți pe margini la deplasarea produsului.
43. Citiți instrucțiunile de montare pentru montarea trambulinei.
44. Înainte de fiecare utilizare, verificați că trambulina dumneavoastră este într-o stare bună.
45. Verificați înainte de fiecare utilizare ca pânza pentru rîcoșeu să nu fie găurită sau lăsată.
46. Verificați înainte de fiecare utilizare ca arcurile să nu fie rupte și să fie bine acoperite de protecția circulară.
47. Trebuie să se utilizeze numai componentele furnizate de producător pentru a întreține sau repara produsul.
48. Pentru a garanta o aderență optimă la sol, capacele picioarelor trebuie să fie curate și uscate.

#### Atenționare medicală

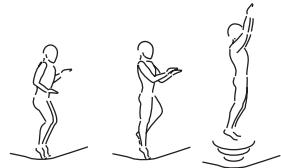
Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul, în special pentru persoanele care au mai mult de 35 de ani sau cele care au avut anterior probleme de sănătate. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare. DECATHLON nu își asumă nicio responsabilitate pentru orice vătămare corporală sau daune materiale rezultate din utilizarea acestui produs.

#### ÎNTREȚINERE

Protejați trambulina împotriva umidității. Pentru a vă curăța trambulina, utilizați un burete și apă curată. Ștergeți apoi cu o lăvă uscată de bumbac.

#### SĂRITURĂ DE BAZĂ

1. Începeți în poziția în picioare, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor, capul în sus și ochii îndreptați spre covor.
2. Balansați brațele din față în spate într-o mișcare circulară.
3. Săriți îndreptând vârful picioarelor în jos.
4. Mențineți picioarele depărtate în timp ce săriți pe covor.
5. Pentru a vă opri, flexați genunchii la aterizare.



#### GARANȚIE

2 ani garanție în condiții de utilizare normale.

Obligațiile DOMYOS în ceea ce privește această garanție sunt limitate la înlocuirea sau repararea produsului, la discreția DOMYOS. Toate produsele pentru care se aplică garanția trebuie să fie primite de DOMYOS într-un dintre centrele sale autorizate, cu transportul plătit, însotite de dovada suficientă a cumpărării. Această garanție nu se aplică în următoarele cazuri:

Daune provocate în timpul transportului

-Utilizare greșită sau utilizare anormală

-Montare greșită

-Întreținere necorespunzătoare

Reparațiile efectuate de tehnicieni neautorizați de DOMYOS

Utilizarea în scopuri comerciale

Această garanție comercială nu exclude garanție legală aplicabilă în funcție de țară și/sau provincie.

Vybrali ste si kardio fitnes produkt značky DOMYOS. Ďakujeme Vám za dôveru. Vytvorili sme značku DOMYOS, ktorá umožňuje všetkým športovcom udržiavať sa v kondícii. Tento produkt vytvorili športovci pre športovcov. Uvítame vaše pripomienky a návrhy týkajúce sa produktov DOMYOS. Za týmto účelom vás tím vo vašej predajni počúva, ako aj služba zodpovedná za navrhovanie produktov DOMYOS. Môžete nás nájsť aj na stránke [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Prajeme vám všetko najlepšie počas vášho tréningu a dúfame, že tento produkt DOMYOS bude synonymom pre potešenie.

## OPIS

Trampolína je zábavná aktivity, ktorá vám umožní udržiavať sa vo forme a tvarovať si telo. Spája kardio-respiračnú aktivitu, tvarovanie a koordináciu. Je vyhradená pre dospelých. Uchovávajte mimo dosahu deťí do 14 rokov.

## BEZPEČNOSŤ

Precítajte si všetky upozornenia na výrobku. Pred použitím si prečítajte všetky bezpečnostné opatrenia a pokyny uvedené v tejto používateľskej príručke. Túto príručku si uschovajte pre budúce použitie. Za celé používanie trampolíny ste zodpovední vy.

### A. Všeobecné zásady používania trampolíny:

1. Pred použitím výrobku si prečítajte všetky pokyny v tomto návode. Tento výrobok používajte iba spôsobom opísaným v tomto návode. Tento návod uchovávajte po celú dobu životnosti výrobku.
2. Vlastník je povinný zabezpečiť, aby boli všetci používatelia výrobku riadne informovaní o všetkých bezpečnostných opatreniach pri používaní.
3. Spoločnosť Domyos sá zrieka akékoľvek zodpovednosti za nároky na akékoľvek zranenie osoby alebo akékoľvek poškodenie majetku v dôsledku nesprávneho používania tohto výrobku kupujúcim alebo akoukoľvek inou osobou.
4. Tento produkt je určený len na domáce použitie. Tento výrobok nepoužívajte v žiadnych komerčných, nájomných či inštitucionálnych priestoroch.
5. Tento výrobok používajte v interiéri chránený pred vlhkosťou a prachom, na rovnom, pevnom povrchu a v dostatočne širokom priestore. Uistite sa, že je k dispozícii dostatočný priestor na bezpečný prístup k produktu a okolo produktu. Z dôvodu ochrany podlahy pokryte podlahu pod produkтом kobercom.
6. Za správnu údržbu jednotky zodpovedá používateľ. Po montáži výrobku a pred každým použitím skontrolujte, či sú upevňovacie prvky pevné a nevyčnievajú. Skontrolujte stav častí, ktoré najviac podliehajú opotrebovaniu (ako sú elastické pásy a odkukovková tkanina).
7. Ak je váš výrobok poškodený, nechajte všetky opotrebované alebo chybne diely okamžite vymeniť v popredajnom servise najbližšej predajne DECATHLON a výrobok nepoužívajte, kým nebude úplne opravený.
8. Výrobok neskladujte na vlhkom mieste (pri bazéne, v kúpeľni a pod.).
9. Z dôvodu ochrany chodidiel počas cvičenia používajte športovú obuv. Nenoste veľké alebo prevísačujúce oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia. Zložte si všetky šperky.
10. Zapnite si vlasy, aby vás počas cvičenia neobťažovali.
11. Ak cípite bolest' alebo ak vám je počas cvičenia nevolno, ihned prestaňte, oddýchnite si a chodťte k lekárovi.
12. Pred vykonaním tohto cvičebného programu je potrebné poradiť sa s lekárom, aby sa zabezpečilo, že neexistujú žiadne kontraindikácie, najmä ak ste nešportovali niekoľko rokov.
13. Produkt neupravujte.
14. Max. hmotnosť používateľa: 100 kg - 220,5 libier.
15. Výrobok sa musí umiestniť na rovný, stabilný a pevný povrch.

### B. Miesto použitia trampolíny:

16. Skontrolujte, či nad miestom cvičenia nie je strop.
17. Skontrolujte, či nad trampolínu nie sú žiadne prekážky (konáre, káble atď.).
18. Trampolínu udržiavajte v dostatočnej vzdialenosťi od stien, zábran, plotov, akýchkoľvek prekážajúcich konštrukcií alebo iných oblastí, kde sa vykonáva činnosť.
19. Skontrolujte, či v blízkosti trampolíny nie sú žiadne špicaté alebo ostré predmety.
20. Skontrolujte, či je oblasť používania dobre osvetlená.
21. Zabezpečte si trampolínu proti akémukoľvek nesprávnemu použitiu.
22. Skontrolujte, či sa pod odrazovým plátnom nenachádza žiadny prekážajúci prvok.
23. Osoba zodpovedná za dohľad nad používaním trampolíny musí byť dospelá a musí vedieť, ako ju používať.

### C. Použíte svoju trampolínu:

24. Nerobte akrobatické figúry. Akékoľvek dopadnutie na hlavu alebo krk je veľmi nebezpečné a môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť.
25. Na trampolíne nesmie byť v rovnakom čase viac ako jedna osoba (vyhnite sa otrasmom).
26. Dospelá osoba, ktorá je oboznámená s touto písomnou informáciou, by mala sledovať používanie trampolíny.
27. Podporná tyč je pomôckou na udržanie rovnováhy. Nepokladajte celú váhu tela na opornú tyč.
28. Neskáčte na trampolíne, keď na ňu leziete.
29. Pri odchode z trampolíny po nej neskáčte s odrazom ani bez odrazu. Sadnite si na okraj a položte nohy na podlahu.
30. Nepoužívajte trampolínu na záchytenie predmetu alebo na vyskočenie z nej.
31. Skôr ako zvládnete akékoľvek inú činnosť, musíte vedieť, ako zastaviť skákanie: Ak chcete zastaviť, pokrčte kolena, keď sa vaše nohy dotknú plátna.
32. Než začnete cvičiť, musíte sa naučiť základy skákania.
33. Vyhnite sa príliš vysokým skokom bez ohľadu na úroveň skákania.
34. Keď budete skákať, malí by ste vždy udržiavať pohľad na trampolíne.
35. Necvičte, ak sa cípite unavení.
36. Nenechávajte trampolínu voľne prístupnú bez dozoru dospelej osoby oboznámenej so skákaním na trampolíne.
37. Nedovoľte, aby sa niečo ľahalo na trampolíne alebo v jej blízkosti.
38. Nepoužívajte trampolínu pod vplyvom alkoholu, drog alebo liekov.
39. Pred použitím skontrolujte, či je trampolína suchá.
40. Ak chcete zlepšiť svoje skákacie zručnosti, obráťte sa na certifikovaného inštruktora trampolín.
41. Nepoužívajte trampolínu, ak je vietor.

#### D. Údržba trampolíny:

42. Dávajte pozor, aby ste sa pri presúvaní produktu neporanili na okrajoch.
43. Prečítajte si montážny návod na montáž trampolíny.
44. Pred každým použitím skontrolujte, či je trampolína v dobrom stave.
45. Pred každým použitím skontrolujte, či nie je odrazová tkanina prepichnutá alebo uvoľnená.
46. Pred každým použitím skontrolujte, či nie sú pružiny zlomené a či sú dobre pokryté kruhovou ochranou.
47. Súčiastky dodané výrobcom by sa malí používať na údržbu alebo opravu výrobku.
48. Aby bola zaistená optimálna prípravosť k zemi, musia byť nožné krytky čisté a suché.

#### Upozornenie týkajúce sa zdravotnej starostlivosti

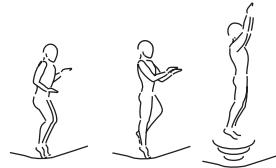
Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poradte so svojím lekárom najmä v prípade osôb starších ako 35 rokov alebo osôb s predchádzajúcimi zdravotnými problémami. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť DECATHLON nenesie žiadnu zodpovednosť za akékoľvek zranenie osôb alebo poškodenie majetku v dôsledku používania tohto výrobku.

#### ÚDRŽBA

Trampolínu chráňte pred vodou. Na čistenie trampolíny použite špongiu a čistú vodu. Potom ju utrite suchou bavlnenou handričkou.

#### ZÁKLADNÝ SKOK

1. Začnite vo vzpriamenej polohe, nohy od seba vzdialé na šírku pliec, hlava hore a oči upreté na podložku.
2. Otáčajte ramenami dopredu a dozadu.
3. Skáčte s prstami smerom nadol.
4. Keď poskakujete na koberci, držte nohy od seba.
5. Ak chcete zaštaňť, ohnite kolenná a zaštaňte.



#### ZÁRUKA

2-ročná záruka podliehajúca normálному používaniu.

Záväzky spoločnosti DOMYOS sa na základe tejto záruky obmedzujú na nahradu alebo opravu produktu podľa uvázenia spoločnosti DOMYOS. Všetky výrobky, na ktoré sa vzťahuje záruka, musí spoločnosť DECATHLON dostať v jednom z jej schválených zariadení S predplatenými dodacími listami spolu s primeraným dokladom o kúpe. Táto záruka sa nevzťahuje na nasledujúce prípady:

- Poškodenie spôsobené počas prepravy
- Nesprávneho použitia alebo abnormálneho používania
- Nesprávnej montáže
- Nesprávnej údržby

Opravy vykonané technikmi neschválenými spoločnosťou DOMYOS

Použitie na komerčné účely

Táto záruka nevylučuje žiadne právne záruky platné podľa krajiny a/alebo kraja.

Vybrali jste si výrobek na fitness a kardio trénink značky DOMYOS. Děkujeme vám za projevenou důvěru, Značku DOMYOS jsme vytvořili proto, aby se mohli sportovci udržovat v kondici. Tento výrobek vyvinuli sportovci pro sportovce. Velice rádi si vyslechneme vaše komentáře a nápadů ohledně výrobků DOMYOS. K dispozici je vám nás tým na prodejně a vaši zpětnou vazbu si rád vyslechně i náš servisní tým, který vyvíjí výrobky DOMYOS. Najdete nás rovněž na [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Přejeme vám příjemný trénink a doufáme, že vám bude tento výrobek DOMYOS přinášet jen samé potěšení.

## POPIS

Cvičení na trampolině představuje zábavnou aktivitu, při níž si zároveň zpevníte svaly a tvar těla. Posiluje srdeční aktivitu, dýchání, koordinaci a zpevňuje svaly. Výrobek je určen pro dospělé. Uchovávejte mimo dosah dětí mladších 14 let.

## BEZPEČNOST

Přečtěte si všechna varování na výrobku. Před použitím se seznamte se všemi opatřeními a pokyny uvedenými v tomto návodu. Uschovějte si tento návod pro budoucí použití. Jakékoli použití trampolíny je plně na vaši odpovědnost.

### A. Základní principy používání trampolíny:

1. Před použitím výrobku si přečtěte všechny pokyny v tomto návodu. Používejte výrobek pouze tak, jak je to popsáno v návodu. Tento návod si uschovějte po celou dobu životnosti výrobku.
2. Vlastníci jsou zodpovědní za to, že všichni uživatelé výrobku jsou náležitě informováni o všech bezpečnostních opatřeních při používání.
3. Společnost Domos nemůže přebírat odpovědnost za nároky vzniklé v důsledku zranění, škody způsobené jakoukoliv osobou, ani za škody na majetku vzniklé v důsledku nesprávného použití tohoto produktu kupujícím či jakoukolivjinou osobou.
4. Výrobek je určen pouze k domácímu použití. Výrobek nesmí být používán k obchodování, pronájmu či v prostředí jakékoli instituce.
5. Výrobek používejte v interiéru na rovném, pevném povrchu a na dostatečně prostorném místě, chráňte před vlnkem a prachem. Zajistěte dostatečný prostor pro přístup k výrobku a kolem celého výrobku. Pro ochranu podlahy umístěte pod výrobek koberec či podložku.
6. Uživatel je odpovědný za zajištění řádné údržby výrobku. Po sestavení výrobku a před každým použitím zkонтrolujte, zda jsou všechny fixační prvky řádně utaženy a nevyčnívají ven. Zkontrolujte si stav částí nejvíce náchylných na opotřebení (jako jsou gumičky a skákací plocha).
7. V případě, že je vás výrobek poškozený, okamžitě všechny opotřebované nebo poškozené díly prostřednictvím poprodejního servisu nejbližšího prodejce DECATHLON vyměňte a dokud nebude zcela opraven, dále výrobek nepoužívejte.
8. Výrobek neskladujte na vlnkém místě (poblíž bazénu, v koupelně atd.).
9. Pro ochranu nohou při cvičení nosete sportovní obuv. NENOSTE volné oblečení, které by se mohlo zachytit ve stroji. Sundejte si všechny šperky.
10. Sepněte si vlasy, aby vám při cvičení nepřekážely.
11. Cítíte-li během cvičení bolest či závratě, okamžitě cvičit přestaňte, odpočíte si a kontaktujte svého lékaře.
12. Před zahájením tohoto tréninkového programu je třeba se poradit s lékařem, abyste se ujistili, že je pro vás toto cvičení vhodné; a to zejména v případě, že jste několik let nesportovali.
13. Neprovádějte na výrobku žádné úpravy.
14. Maximální hmotnost uživatele: 100 kg - 220,5 liber.
15. Výrobek postavte na rovný, stabilní a pevný povrch.

### B. Místo použití trampolíny:

16. Zkontrolujte, zda není v místě cvičení příliš nízký strop.
17. Ověřte si, že se nad vaši trampolínou nenachází nic, co by mohlo překážet (větve, kabely atd.).
18. Držte vaši trampolínu v dostatečné vzdálenosti od zdí, překážek, plotů nebo jiných oblastí, ve kterých je vykonávána činnost..
19. Zkontrolujte, zda se v blízkosti trampolíny nenachází žádné špičaté ani ostré předměty.
20. Ujistěte se, že je oblast zvolená pro trénink dobrě osvětlená.
21. Zabezpečte trampolínu proti nevhodnému použití.
22. Zkontrolujte, zda se pod odrazovým plátnem nenachází žádné předměty, které by vám mohly překážet.
23. Každý jedinec pověřený dohledem nad používáním trampolíny musí být dospělou osobou a musí být s podmínkami používání srozuměn.

### C. Použití trampolíny:

24. Nedělejte žádné akrobatické skoky. Dopady na hlavu nebo na oblast krku jsou mimořádně nebezpečné a mohou mít za následek vážné zranění nebo smrt.
25. Na trampolině nesmí být v jednu chvíli více než jedna osoba (zamezí se tak srázkám).
26. Na používání trampolíny musí dohlížet dospělá osoba, která se seznámila s pokyny v tomto návodu.
27. Opěrná tyč slouží pouze k udírování rovnováhy Nezatěžujte opěrnou tyč celou vahou těla..
28. Nepoužívejte trampolínu k výskoku na konstrukci.
29. Nevyskakujte z trampolíny, s odrazem ani bez odrazu. Pro opuštění trampolíny se posadte na kraj a položte nohy na podlahu.
30. Nepoužívejte trampolínu k odrazu, abyste něco chytili ani abyste z ní vyskočili.
31. Než přejdete k jakémoli jiné aktivity, musíte být schopni ukončit fázi skoku: Chcete-li zastavit, jakmile se vaše chodidla dostanou do kontaktu s trampolinou, pokrčte kolena.
32. Než začnete trénovat, je třeba se naučit základy skákání.
33. Bez ohledu na úroveň vašich dovedností, nedělejte příliš vysoké skoky.
34. Při skákání je třeba neustále sledovat trampolínu.
35. Cítíte-li únavu, necvičte.
36. Nenechávejte svou trampolínu volně přístupnou bez dozoru dospělé osoby, která je s ní obeznámena.
37. Do prostoru trampolíny ani do její blízkosti se nesmí dostat žádný předmět.
38. Nepoužívejte trampolínu, pokud jste podvlivem alkoholu, drog nebo léků.
39. Před použitím se ujistěte, že je odrazové plátno suché.
40. Chcete-li zdokonalit své dovednosti, kontaktujte certifikovaného instruktora skoků na trampolině.
41. Nepoužívejte trampolínu, pokud fouká vítr.

#### D. Údržba trampolíny:

42. Pozor, abyste se při přemisťování výrobku neporanili o okraje.
43. Pro sestavení trampolíny si přečtěte pravidla montáže.
44. Před použitím si zkонтrolujte, zda je vaše trampolína v dobrém stavu.
45. Před každým použitím zkонтrolujte, zda není odrazové plátno protřené nebo uvolněné.
46. Před každým použitím zkонтrolujte, zda nejsou poškozené pružiny a zda jsou dobře zakryté ochrannými kolečky.
47. Pro údržbu a opravy výrobku používejte pouze originální náhradní díly dodané výrobcem.
48. Aby výrobek dobře držel na zemi, musí být ochranné čepičky čisté a suché.

#### Zdravotní upozornění

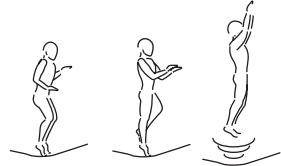
Než začnete s jakýmkoli tréninkovým programem, poradte se s lékařem, zejména jste-li starší 35 let nebo pokud jste měli v minulosti zdravotní problémy. Před použitím si pročtěte všechny pokyny. Společnost DECATHLON nepřebírá odpovědnost za jakékoli zranění osob nebo za škodu na majetku vzniklou v důsledku používání tohoto produktu.

#### ÚDRŽBA

Chraňte trampolínu před vlhkem. K čištění trampolíny používejte houbu a čistou vodu. Poté ji osušte suchým bavlněným hadříkem.

#### ZÁKLADNÍ VÝSKOK

1. Postavte se s nohami rozkročenýma na šířku ramen, s hlavou vzpřímenou, oči sledují podložku.
2. Pažemi pohybujte v kruzích dozadu a dopředu.
3. Vyskočte, prsty u nohou směřují dolů.
4. Při dopadu na podložku udržujte nohy rozkročené.
5. Pro ukončení skákání při dopadu na podložku pokrčte kolena.



#### ZÁRUKA

Záruka je 2 roky při běžném používání.

Jak je uvedeno v záručních podmínkách, povinnost společnosti DOMYOS na výměnu či opravu produktu je omezena a určuje se na základě vlastního uvážení společnosti DOMYOS. Veškeré výrobky, u nichž se uplatňuje záruka, musí být odevzdány společnosti DOMYOS na některé ze schválených poboček, a to spolu s uhraným poštovním a náležitým dokladem o kupi. Tato záruka se nevztahuje na následující případy:

Poskození během přepravy

-Nesprávné nebo neobvyklé používání

-Špatné sestavení

-Špatná údržba

Opravy provedené technikem, který nebyl schválen společností DOMYOS

Použití ke komerčním účelům

Tato záruka nevylučuje žádné právní záruky platné v dané zemi a/nebo provincii.

Du har valt en cardio fitnessmaskin av märket DOMYOS. Vi tackar dig för ditt förtroende. Vi skapade varumärket DOMYOS så att alla idrottare kan hålla sig i form. Denna produkt är skapad av idrottare för idrottare. Vi tar gärna emot dina kommentarer och förslag angående DOMYOS produkter. Personalen i din butik står till ditt förfogande liksom DOMYOS-produkternas designteam. Du finner oss även på [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Vi önskar dig god träning och hoppas att du blir nöjd med din DOMYOS-produkt.

## PRESSENTATION

Studsmattan är en stimulerande aktivitet som håller dig i form bevarar spänsten. Det kombinerar kardiorespiratorisk aktivitet, muskeltoning och koordination. Den är avsedd för vuxna. Förråvaras utom räckhåll för barn under 14 års ålder.

## SÄKERHET

Läs alla varningar som står på produkten. Läs all information om försiktighetsåtgärder vid användning och anvisningarna i denna användarmanual innan du använder produkten. Spara denna manual för framtida referens. All användning av studsmattan sker på ditt ansvar.

### A. Allmänna användningsregler för studsmattan:

1. Läs alla instruktioner i denna manual innan du använder produkten. Använd endast produkten på det sätt som beskrivs i denna manual. Spara denna manual under produktens hela livslängd .
2. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten informeras om de försiktighetsåtgärder som ska vidtas vid användning.
3. Domyos frånsäger sig allt ansvar för klagomål avseende personskador eller andra skador som åsamkats personer eller egendom till följd av köparens eller någon annan persons felaktiga användning av denna produkt.
4. Produkten är endast avsedd för hemmabruk. Denna produkt får inte användas i kommersiella, hyresrelaterade eller institutionella sammanhang.
5. Använd denna produkt inomhus, i skydd från fukt och damm på en plan, solid yta och med tillräckligt stort utrymme. Se till att det finns tillräckligt med utrymme för åtkomst och rörelse runt produkten på ett säkert sätt. Täck golvet med en matta under produkten för att skydda golvet.
6. Användaren ansvarar för skötseln av utrustningen. Kontrollera att fastelementen är korrekt åtdragna och inte står ut när produkten har monterats och efter varje användning. Kontrollera skicket hos de delar som är mest utsatta för slitage (t.ex. gummitband och studsduk).
7. Om produkten skadas måste alla slitna eller defekta delar omedelbart bytas ut av eftermarknadsservice vid närmaste DECATHLON-butik. Använd inte produkten förrän den har reparerats fullständigt.
8. Förvara inte produkten på en fuktig plats (vid poolkanten, i badrummet ...).
9. Använd sportskor för att skydda dina fötter under träningen. Bär inte bylsiga eller hängande kläder som riskerar att fastna i maskinen. Ta av dig alla smycken.
10. Sätt upp håret, så att det inte besvärar dig under träningen.
11. Sluta omedelbart om du känner smärta eller får svindel när du tränar, vila och kontakta en läkare.
12. Innan du börjar träna det är det nödvändigt att konsultera en läkare för att säkerställa att det inte finns kontraindikationer det är särskilt viktigt om det var många år sedan du idrottade.
13. Ändra inte din produkt.
14. Användarens maxvikt: 100 kg – 220,5 pund.
15. Produkten ska placeras på ett plant, stabilt och hårt underlag .

### B. Plats för användning av studsmattan:

16. Kontrollera att det inte finns något tak över platsen där du tränar.
17. Kontrollera att det inte finns något som stör ovanför studsmattan (grenar, ledningar ...).
18. Placera studsmattan på avstånd från murar, hinder, staket, konstruktioner som stör eller områden för andra aktiviteter.
19. Kontrollera att det inte finns några spetsiga eller skarpa föremål i närheten av din studsmatta.
20. Kontrollera att ditt användningsområde är väl upplyst.
21. Säkra din studsmatta mot eventuellt missbruk.
22. Kontrollera att inga föremål stör under duken.
23. Den som ansvarar för att ha uppsikt över användningen av studsmattan måste vara vuxen och känna till reglerna för användning.

### C. Användning av din studsmatta:

24. Gör inga akrobatiska tricks. Att landa på huvudet eller nacken är mycket farligt och kan leda till allvarliga skador eller dödsfall.
25. Inte mer än en person i taget på studsmattan (undvik sammanstötningar).
26. En vuxen som har läst denna manual bör övervaka användningen av studsmattan.
27. Handstödet hjälper dig att hålla balansen. Lägg inte hela kroppsvikten på handstödet.
28. Hoppa inte på studsmattan för att gå upp på den.
29. Hoppa inte av studsmattan för att gå ner från den. Sitt på kanten och sätt fötterna på marken.
30. Använd inte din studsmatta som ett medel för att fånga ett föremål eller hoppa utanför den.
31. Innan du kan lära dig någon annan åtgärd måste du veta hur man avslutar en hoppsession: Stanna genom att böja på knäna när fötterna kommer i kontakt med studsmattans duk.
32. Innan du börjar använda den bör du lära dig grunderna i att hoppa.
33. Undvik att hoppa för högt, oavsett din färdighetsnivå.
34. När du hoppar, måste du alltid hålla ögonen på din studsmatta.
35. Hoppa inte om du känner dig trött.
36. Lämna inte studsmattan öppen utan tillsyn av en vuxen som känner till reglerna för studsmattan.
37. Låt inga föremål ligga på eller bredvid studsmattan.
38. Använd inte din studsmatta under påverkan av alkohol, droger eller läkemedel.
39. Kontrollera att studsmattans duk är torr innan du använder den.
40. Kontakta en certifierad instruktör om du vill förbättra din hoppteknik.
41. Använd inte studsmattan om det blåser.

#### D. Service av studsmattan:

42. Var försiktig så att du inte skadar dig själv vid kanterna när du flyttar studsmattan.
43. Läs monteringsanvisningen för att höja studsmattan.
44. Kontrollera att studsmattan är i gott skick före varje användning.
45. Kontrollera att duken på din studsmatta inte är punkterad eller inte tillräckligt åtdragen.
46. Kontrollera att fjäderna inte är trasiga och att de är väl täckta av det cirkulära skyddet före varje användning.
47. Endast komponenter som levereras av tillverkaren ska användas för att underhålla eller reparera produkten.
48. För att säkerställa optimalt fäste på marken måste fotkåporna vara rena och torra.

#### Medicinsk varning

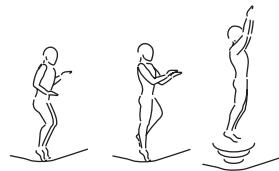
Rådgör alltid med en läkare innan du börjar träna. Det är särskilt viktigt för personer över 35 år eller som tidigare har haft hälsoproblem. Läs igenom alla anvisningar före användning. DECATHLON främställer sig allt ansvar för kroppsskador eller egendomsskador som uppstår som ett resultat av användningen av denna produkt.

#### UNDERHÅLL

Skydda din studsmatta från fukt. Använd en svamp och rent vatten för att rengöra studsmattan. Torka sedan av den med en torr trasa i bomull.

#### ENKELT HOPP

1. Börja stående, med fötterna isär i axelbredd, huvudet rakt och ögonen riktade mot mattan.
2. Sväng armarna fram och tillbaka i en cirkelrörelse.
3. Hoppa med tårna riktade nedåt.
4. Håll fötterna åtskilda och sätta dem på mattan.
5. Böj knäna i landningen för att stanna.



#### GARANTI

2 års garanti vid normalt slitage.

DOMYOS skyldigheter enligt denna garanti begränsas till byte eller reparation av produkten, efter DOMYOS eget gottfinnande. Alla produkter för vilka garantin är tillämplig måste tas emot av DOMYOS hos en av dess auktoriserade centra, med portot betalt och tillsammans med inköpsbeviset. Denna garanti gäller inte under följande förhållanden:

Skador som uppkommit under transporten

-Felaktig eller onormal användning

-Felaktig montering

-Bristande underhåll

Reparationer som utförs att tekniker som inte är auktoriserade av DOMYOS

Användning för kommersiella ändamål

Denna garanti utesluter inte den lagenliga garanti som gäller i inköpslandet eller regionen.

Izabrali ste proizvod DOMYOS za kardio vježbanje. Zahvaljujemo vam na povjerenju. Marku DOMYOS stvorili smo kako bismo svim sportašima omogućili da budu u formi. Ovaj su proizvod stvorili sportaši za sportaše. Vaši su prijedlozi i komentari o proizvodima DOYMOS dobrodošli. Stoga vas naš tim u trgovini, kao i odjel zadužen za osmišljavanje proizvoda DOYMOS, pažljivo slušaju. Pronađite nas i na web-adresi [www.decathlon.hr](http://www.decathlon.hr). Želimo sve najbolje pri vježbanju i nadamo se da će vam ovaj proizvod DOYMOS predstavljati užitak.

## **PREZENTACIJA**

Skakanje na trampolinu zabavna je aktivnost koja vam omogućuje održavanje forme i toniranje tijela. Kombinira kardiorespiratornu aktivnost, toniranje i koordinaciju. Aktivnost je namijenjena odraslima. Čuvati van domaćaja djece mlađe od 14 godina.

## **SIGURNOST**

Procitajte sva upozorenja na proizvodu. Prije svake uporabe pročitajte sve mjere predostrožnosti za uporabu kao i upute iz ovog priručnika za uporabu. Sačuvajte ovaj priručnik kako biste ga dalje koristili. Trampolinu koristite na vlastitu odgovornost.

### **A. Opća načela upotrebe trampolina:**

1. Prije upotrebe proizvoda pročitajte sve upute u ovom priručniku. Ovaj proizvod koristite samo na način opisan u ovom priručniku. Čuvajte ovaj priručnik tijekom cijelog vijeka trajanja proizvoda.
2. Vlasnik je dužan pobrinuti se da su svi korisnici sprave prikladno upoznati sa svim mjerama opreza koje treba imati na umu prilikom uporabe.
3. Domyos se neće smatrati odgovornom u slučaju žalbi zbog ozljeda ili zbog štete nastale bilo kome ili na bilo kojoj imovini uzrokovanе lošom uporabom ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koga drugog.
4. Ovaj je proizvod namijenjen samo za upotrebu u kućanstvu. Ne koristite proizvod u komercijalnom, iznajmljivačkom ili institucionalnom okruženju.
5. Proizvod koristite u zatvorenom prostoru, zaštićenom od vlage i prašine, na ravnoj, čvrsto površini i u dovoljno širokom prostoru. Provjerite postoji li dovoljno prostora za siguran pristup proizvodu i području oko njega. Da biste zaštitili pod ispod proizvoda, pokrijte ga tepihom.
6. Korisnik je odgovoran za pravilno održavanje proizvoda. Nakon sastavljanja proizvoda i prije svake upotrebe provjerite jesu li pričvršćivači čvrsto stegnuti i uvjerite se da ne strše. Provjerite stanje dijelova najpodložnijih trošenju (kao što su elastične i odskočna prostirka).
7. U slučaju kvarenja Vašeg proizvoda, služba za usluge nakon prodaje vaše najbliže prodavaonice DECHATLON treba zamijeniti svaki istrošeni i pokvareni dio i nemojte koristiti proizvod prije nego se sasvim ne popravi.
8. Nemojte pohranjivati proizvod na nekom vlažnom mjestu (pored bazena)
9. Tijekom vježbanja nosite sportske obuće radi zaštite stopala. Ne nosite široku odjeću ili privjeske za smanjenje opasnosti od zapinjanja u spravu. Skinite sav nakit.
10. Svežite kosu kako vam ne bi smetala tijekom vježbanja.
11. Ako osjetite bol ili vam se počne vrtjeti tijekom vježbanja, smjestite prekinite vježbanje, odmorite se i obratite svojem liječniku.
12. Prije nego što se odlučite na ovaj program vježbanja, potrebno je savjetovati se s liječnikom kako biste bili sigurni da ne postoje kontraindikacije, posebice ako se već nekoliko godina niste bavili sportom.
13. Ne vršite izmjene na proizvodu.
14. Maks. težina korisnika: 100 kg - 220.5 lbs.
15. Proizvod mora biti postavljen na ravnu, stabilnu i čvrstu površinu.

### **B. Mjesto upotrebe trampolina:**

16. Provjerite da se iznad vašeg područja za vježbanje ne nalazi strop.
17. Kontrolirajte da nema elemenata koji ometaju iznad vaše trampoline (grane, kabeli...)
18. Udaljite svoju trampolinu od zidova, barijera, ograda i svih struktura koje ometaju ili od svih drugih zona aktivnosti.
19. Provjerite da u blizini trampolina nema šiljastih ili oštrih predmeta.
20. Provjerite je li vaše područje upotrebe dobro osvijetljeno.
21. Osigurajte trampolin kako ne bi došlo do pogrešne upotrebe.
22. Provjerite postoje li prepreke ispod odskočne površine.
23. Svako zadužen za nadzor za nad trampolinom mora biti odrasla osoba, poznavati načine uporabe.

### **C. Upotreba trampolina:**

24. Nemojte izvoditi akrobatske točke. Svako spuštanje na glavu ili potiljak veoma je opasno i može dovesti do teških ozljeda ili smrti.
25. Trampolin smije koristiti samo jedna osoba istovremeno (da bi se izbjegli sudari).
26. Upotrebu trampolina mora pratiti odrasla osoba koja je upoznata s ovim letkom.
27. Ručka za držanje služi za ravnotežu. Nemojte se na nju oslanjati svim svojim tijelom.
28. Nemojte skakati na trampolin da biste se popeli na njega.
29. Nemojte skakati s trampolina ili skočiti s njega doskokom da biste sišli. Sjednite na rub i stavite noge na pod.
30. Nemojte koristiti trampolin kao pomoć pri hvatanju predmeta ili skočiti s njega.
31. Morate znati kako da zaustavite sesiju skakanja prije nego savladate bilo koju drugu radnju. Kako biste se zaustavili savijte koljena u trenutku kontakta stopala s platnom.
32. Prije nego što počnete vježbatи, morate naučiti osnove skakanja.
33. Izbjegavajte skakanje previšoko kolika god bila vaša razina prakse.
34. Kada skačete, uvijek zadržite pogled na trampolinu.
35. Nemojte vježbatи ako se osjećate umorno.
36. Nemojte trampolinu ostavljati na otvorenom bez nadzora odrasle osobe koja poznaće praksu trampoline.
37. Nemojte dopustiti da se išta zadržava na trampolinu ili oko njega.
38. Nemojte koristiti trampolin pod utjecajem alkohola, droga ili lijekova.
39. Prije korištenja provjerite je li podloga za trampolin suha.
40. Ako se želite više isprakticirati kontaktirajte certificiranog instruktora za trampolinu.
41. Ne koristite trampolin tijekom vjetrovitog vremena.

#### D. Održavanje trampolina:

42. Pri premještanju proizvoda pripazite da se ne ozlijedite na rubovima.
43. Pročitajte upute za montažu kako biste sastavili trampolin.
44. Provjerite dobro stanje svoje trampoline prije svake uporabe.
45. Prije svake upotrebe provjerite je li materijal odskočne površine probušen ili labav.
46. Prije svake upotrebe uvjerite se da opruge nisu slomljene i da su dobro pokrivene kružnom zaštitom.
47. Za održavanje ili popravak proizvoda moraju se koristiti samo dijelovi koje isporučuje proizvođač.
48. Pokrovi za noge trampolina moraju biti čisti i suhi kako bi se osiguralo optimalno prijanjanje na tlo.

#### Liječničko upozorenje

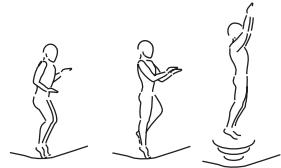
Prije sudjelovanja u bilo kojem programu vježbanja savjetujte se s iječnikom. To posebno vrijedi za osobe starije od 35 godina ili one koje su prethodno imale zdravstvenih problema. Prije uporabe pročitajte upute do kraja. DECATHLON odbija svaku odgovornost za sve tjelesne ozljede ili šteti nastalu na imovini koje nastanu zbog uporabe ovog proizvoda.

#### ODRŽAVANJE

Zaštite trampolin od vlage. Kako biste očistili svoju trampolinu koristite sružnu i čistu vodu. Zatim ga obrišite suhom pamučnom krpom.

#### OSNOVNI SKOK

1. Započnite u uspravnom položaju, razdvojenih nogu u širini ramena, glave okrenute prema gore i očiju usmjerenih na podlogu.
2. Kružnim pokretima zabacujte ruke natrag i naprijed.
3. Skačite s nožnim prstima okrenutim prema dolje.
4. Pri doskoku na podlogu noge držite razdvojenima.
5. Da biste se zaustavili, savijte koljena pri doskoku.



#### JAMSTVO

Dvogodišnje jamstvo vrijedi za normalnu upotrebu.

Obveza DOMYOS sukladno ovom jamstvu ograničava se na zamjenu ili popravke proizvoda, prema nahođenju tvrtke DOMYOS. Svi proizvodi za koje vrijedi jamstvo moraju se dostaviti tvrtki DECATHLON na neku od odobrenih lokacija, uz unaprijed plaćenu isporuku i odgovarajući dokaz o kupnji. Ovo jamstvo ne vrijedi u slučaju:

oštećenja nastala tijekom prijevoza

-pogrešnu ili prekomjernu uporabu

-neispravno sastavljanje

-loše održavanje

popravaka koje su izvršili tehničari koje nije ovlastila tvrtka DOMYOS

korištenja u komercijalne svrhe

Ovo komercijalno jamstvo ne isključuje zakonska jamstva primjenjiva u određenim zemljama i/ili pokrajinama.

Izbrali ste pripomoček znamke DOMYOS za kardio fitness vadbo. Zahvaljujemo se vam za zaupanje. Znamko DOMYOS smo zasnovali, da pomaga športnikom ostati v dobri fizični pripravljenosti. Ta izdelek so ustvarili športniki za športnike. Z veseljem bomo sprejeli vaše pripombe in predloge v zvezi z izdelki znamke DOMYOS. Ekipa v vaši trgovini in oddelku, ki je zasnovan za zasnovno izdelkov znamke DOMYOS, bosta poslušala vaša mnenja. Najdete nas tudi na [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Želimo vam dober trening in upamo, da bo ta izdelek znamke DOMYOS postal vaš sinonim za zadovoljstvo.

## PREDSTAVITEV

Skakanje na trampolinu je zabavna aktivnost za oblikovanje postave in mišic. Združuje kardio-respiratorno vadbo, krepi mišice in izboljša koordinacijo. Izdelek je zasnovan za odrasle osebe. Hranite zunaj dosega otrok, mlajših od 14 let.

## VARNOST

Preberite vsa opozorila glede uporabe izdelka. Pred uporabo preberite vse previdnostne ukrepe in navodila v tem navodilu. Ta navodila shranite za poznejšo uporabo. Za uporabo trampolina ste odgovorni sami.

### A. Osnovna pravila za uporabo trampolina:

1. Pred uporabo izdelka preberite vsa navodila. Izdelek uporabljajte le tako, kot je navedeno v navodilih. Navodila shranite tekom celotne življenjske dobe izdelka.
2. Lastnik je odgovoren za to, da so vsi uporabniki izdelka ustrezeno obveščeni o vseh varnostnih navodilih.
3. Podjetje Domyos ne odgovarja za poškodbe ali škodo, ki jo utrpi katera koli oseba ali lastnina zaradi napačne uporabe tega izdelka s strani kupca ali katere koli druge osebe.
4. Izdelek je namenjen izključno za domačo uporabo. Izdelka ne uporabljajte v komercialne ali institucionalne namene in ga ne dajajte v najem.
5. Izdelek uporabljajte v notranjih prostorih, kjer je zaščiten pred vlagom in prahom. Postavite ga na ravno in čvrsto površino in poskrbite, da je okoli njega dovolj prostega prostora. Poskrbite, da je okoli izdelka dovolj prostega prostora za varno uporabo. Pod izdelek namestite preprogo, da zaščitite tla.
6. Uporabnik mora poskrbeti za pravilno vzdrževanje izdelka. Ko izdelek sestavite in pred vsako uporabo preverite, ali so vijaki dobro pritrjeni in niso zrahljeni. Preverite stanje sestavnih delov, ki so najbolj izpostavljeni obrabi (kot so elastike in skakalna podloga).
7. Če je izdelek poškodovan, se takoj obrnite na poprodajno službo najbliže trgovine DECATHLON in izdelka ne uporabljajte, dokler ni v celoti popravljen.
8. Izdelka ne shranujte na vlažnem mestu (ob bazenu, v kopališču itd.).
9. Za zaščito nog med vadbo nosite športne copate. NE nosite ohlapnih oblačil ali obeskov, ki bi se lahko ujeli v stroj. Snemite ves nakit.
10. Spnite lase, da vas ne bodo motili med vadbo.
11. Če med vadbo občutite bolečino ali pa se vam začne vrtniti, nemudoma prenehajte z vadbo in obiščite zdravnika.
12. Pred vadbo se posvetujte z zdravnikom in tako poskrbite, da ne boste imeli težav, še posebej, če se že nekaj let niste ukvarjali s športom.
13. Izdelka ne spreminjaite sami.
14. Največja teža uporabnika: 100 kg - 220,5 livres.
15. Izdelek morate namestiti na plosko, stabilno in čvrsto površino.

### B. Mesto uporabe trampolina:

16. Preverite, da nad mestom vadbe ni stropa.
17. Prepričajte se, da nad trampolinom ni ničesar, kar bi ga lahko oviralo (veje, kabli itd.).
18. Trampolin mora bo odmaknjen od zidov, pregrad, ograj, prerek ali kakršnih koli območij, kjer potekajo dejavnosti.
19. Poskrbite, da blizu trampolina ni ostrih predmetov.
20. Poskrbite, da je območje vadbe dobro osvetljeno.
21. Poskrbite, da se trampolin ne uporablja nepravilno.
22. Poskrbite, da pod skakalno ponjavno ni ovir.
23. Oseba, ki nadzoruje uporabo trampolina, mora biti odrasla in razumeti pogoje uporabe.

### C. Uporaba trampolina:

24. Ne izvajajte akrobatskih gibov. Pristajanje na glavo ali vrat je zelo nevarno in lahko povzroči hude poškodbe ali smrt.
25. Trampolin lahko hkrati uporablja le ena oseba (izogibajte se udarcem).
26. Uporabo trampolina mora nadzorovati odrasla oseba, ki pozna ta navodila za uporabo.
27. Oporna letev je namenjena le za pomoč pri ravnotežu. Na oporno letev ne pritisnjajte s celotnim telesom.
28. Ne skačite na trampolin, da bi se popeli nanj.
29. Ne skačite po skakalni ponjavi ali izven nje, da bi skočili s trampolina. Sedite na rob in se z nogami dotaknite tal.
30. Trampolina ne uporabljajte, da bi ujeli predmet ali da bi skočili z njega.
31. Pred prehodom na katero koli drugo dejavnost morate znati zaključiti s skakanjem: Če se želite ustaviti, pokrčite kolena, ko se stopala dotaknejo trampolina.
32. Pred vadbo se naučite osnov skakanja.
33. Izogibajte se previsokim skokom, ne glede na vašo raven znanja.
34. Med skakanjem glejte trampolin.
35. Ne skačite, če ste utrujeni.
36. Trampolina ne puščajte brez nadzora odrasle osebe, ki je seznanjena s trampolinom.
37. Ne postavljajte predmetov na ali blizu trampolina.
38. Trampolina ne uporabljajte v alkoholiziranem stanju ali pod vplivom zdravil ali drog.
39. Pred uporabo preverite, ali je skakalna ponjava suha.
40. Če želite izboljšati svoje spretnosti, se obrnite na certificiranega inštruktorja skakanja na trampolinu.
41. Trampolina ne uporabljajte, če piha veter.

#### D. Vzdrževanje trampolina:

42. Pazite, da se med premikanjem izdelka ne poškodujete z njegovimi robovi.
43. Preberite navodila za sestavljanje trampolina.
44. Pred uporabo trampolina preverite, ali je v dobrem stanju.
45. Pred vsako uporabo preverite, da material skakalne ponjave ni preluknjan ali raztegnjen.
46. Pred vsako uporabo preverite, da vzmeti niso poškodovane ter da so dobro prekrite z okroglo zaščito.
47. Za vzdrževanje ali popravilo trampolina uporabite le dele, ki jih dobite pri proizvajalcu.
48. Da bi poskrbeli za dober oprijem na tleh, morajo biti čepki nogic čisti in suhi.

#### Zdravstveni previdnosti ukrepi

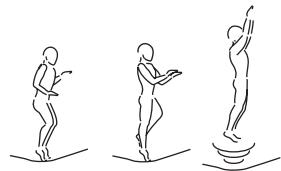
Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, še posebej, če ste stari nad 35 let ali če imate že od prej zdravstvene težave. Pred uporabo preberite vsa navodila. Družba DECATHLON ni odgovorna za morebitne telesne poškodbe ali materialno škodo, nastale zaradi uporabe tega izdelka.

#### VZDRŽEVANJE

Trampolin zaščitite pred vodo. Za čiščenje trampolina uporabite gobo in čisto vodo. Osušite ga z bombažno krpico.

#### OSNOVNI SKOK

1. Postavite se v vzravnati položaj, noge razširite v širini ramen, dvignite glavo in bodite z očmi osredotočeni na skakalno ponjavo.
2. Z rokami zamahnite naprej in nazaj v krožnem gibanju.
3. Skočite tako, da imate pršte na nogah obrnjene navzdol.
4. Med skakanjem naj bodo vaše noge razširjene.
5. Če želite prenehati skakati, med prštanjom upognite kolena.



#### GARANCIJA

Izdelek ima pri običajni uporabi 2-letno garancijo.

Obveznost družbe DOMYOS v skladu s to garancijo je omejena na zamenjavo ali popravilo izdelka po presoji družbe DOMYOS. Izdelke, za katere velja ta garancija, morate poslati v enega izmed servisov trgovine DECATHLON na lastne stroške, skupaj z dokazilom o nakupu. Garancija ne velja v primeru:

škode, ki je nastala med prevozom,

-neustrezna ali neobičajna uporaba,

-pomanjkljiva montaža,

-slabo vzdrževanje,

popravil, ki jih niso opravile osebe, odobrene s strani znamke DOMYOS,

uporabe za komercialne namene

Garancija ne izključuje zakonskih garancij, ki veljajo v državi in/ali regiji.

DOMYOS marka Cardio fitness cihazını seçtiniz Bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz. DOMYOS markasını, tüm sporseverlerin formunu koruyabilmeleri için yarattık. Bu ürün, sporcular tarafından sporcular için hazırlanmıştır. DOMYOS ürünüyle ilgili fikir ve önerilerini almaktan mutluluk duyuyoruz. Bunun için mağazadaki ekiplerimiz ve DOMYOS ürünleri tasarım servisi hizmetinizdedir. Bizi [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) adresinde de bulabilirsiniz. Keyifli antrenmanlar diliyor ve bu DOMYOS ürününün size keyif vermesini umut ediyoruz.

## TANITIM

Trambolin, formunuzu ve zindeliğinizi korumanızı sağlayan eğlenceli bir aktivitedir. Kardiyorespiratuvar, tonus ve koordinasyon faaliyetlerini bir araya getirir. Yetişkinler içindir. 14 yaşından altındaki çocukların erişemeyeceği yerde saklayın.

## GÜVENLİK

Ürünün üzerindeki uyarıların hepsini okuyun. Her kullanımdan önce, tüm kullanım uyarılarını ve bu kullanım kılavuzundaki talimatları okuyun. Daha sonra başvurmak üzere bu kitapçığı saklayın. Trambolin kullanımı sizin sorumluluğunuz altındadır.

### A. Trambolinin genel kullanım prensipleri:

1. Ürünü kullanmadan önce bu kitapçıkta tüm talimatları okuyun. Bu ürünü sadece bu kitapçıkta tarif edilen biçimde kullanın. Bu kitapçı, ürünün kullanım ömrü boyunca muhafaza edin.
2. Ürünü kullanan herkesin, kullanım tedbirlerinin tamamı hakkında bilgi sahibi olduğundan emin olmak ürün sahibinin sorumluluğudur.
3. Domyos, bu ürünü satın alan kişi veya herhangi bir başka kişi tarafından yanlış kullanımı nedeniyle herhangi bir kişinin yaralanması veya herhangi bir mülkün hasar görmesi şikayetleriyle ilgili olarak sorumlu tutulamaz.
4. Bu ürün yalnızca ev ortamında kullanım amaçlı tasarlanmıştır. Ürünü ticari, kurumsal veya kiralama amaçlarıyla kullanmayın.
5. Bu ürünü iç alanlarda, nemden ve tozdan uzak düz ve sağlam bir yüzey üzerinde ve yeterince geniş bir alanda kullanın. Ürünün etrafında güvenli biçimde erişim ve taşıma için yeterli yerin olduğundan emin olun. Zemini korumak için ürünün altına bir halı serin.
6. Cihazın sağlam muhafaza edilmesinden kullanıcı sorumludur. Ürünün montajını takiben ve her kullanımdan önce, tespit elemanlarının iyice sıkıldığından ve emin olun. Yıpranmaya yatkın parçaların (lastikler ve zıplama brandası gibi) durumunu kontrol edin.
7. Ürününüzün eskimesi halinde, eskiyen veya arızalı parçaları derhal en yakın DECATHLON mağazasının Satış sonrası hizmetinde değiştirin ve ürünü tamamen onarılmadan önce kullanmayın.
8. Ürünü nemli yerde muhafaza etmeyin (havuz kenarı, banyo...).
9. Egzersiz sırasında ayaklarınızı korumak için spor ayakkabılar giyin. Alete takılma riski olan bol veya dökümlü giysiler GİYMEYİN. Takılarınızı çıkarın.
10. Egzersiz sırasında sizi rahatsız etmemesi için saçlarınızı toplayın.
11. Egzersiz sırasında ağrı duyarsanız veya başınız dönerse, derhal sonlandırın, dinlenin ve hekiminize başvurun.
12. Bu egzersiz programına başlamadan önce, hiçbir kontrendikasyon olmadığından emin olmak için bir doktora danışmanız gereklidir. Uzun yillardır spor yapmadıysanız bılıssa doktora danışın.
13. Ürününüz üzerinde oynamaya yapmayın.
14. Maksimum kullanıcı ağırlığı: 100kg - 220,5 pound.
15. Ürün; düz, sağlam ve sert bir yüzeye yerleştirilmelidir.

### B. Trambolinin kullanım alanı:

16. Uygulama alanının üzerinde tavan olmamasına dikkat edin.
17. Trambolin üstünde rahatsızlık verici hiçbir unsur (dal, kablo...) olmamasına dikkat edin.
18. Trambolini duvar, bariyer, çit gibi engel oluşturabilecek tüm yapılardan veya diğer tüm aktivite alanlarından uzak tutun.
19. Trambolinin yakınlarında sıvı veya kesici hiçbir nesne olmadığını kontrol edin.
20. Kullanım alanınızın iyi ışık alduğundan emin olun.
21. Trambolini her tip yanlış kullanıma karşı güvenli hale getirin.
22. Zıplama brandasının altında engel oluşturacak hiçbir unsur olmadığını kontrol edin.
23. Trambolinin gözetiminden sorumlu kişiler yetişkin olmalı ve kullanım koşullarını bilmelidir.

### C. Trambolinin kullanımı:

24. Akrobatik hareketler yapmayın. Başın veya ensenin üzerine düşülmesi kişi için çok tehlikelidir ve ciddi yaralanmalara hatta ölüm'e yol açabilir.
25. Trambolinde birden fazla kişi olmamalıdır (darbelerden kaçının).
26. Bu kılavuzu okumuş bir yetişkin trambolinin kullanımını gözetmelidir.
27. Tutunma kolu, dengeyi sağlamaya yardımcıdır. Tüm vücut ağırlığı tutunma koluna verilmemelidir.
28. Trambolin üzerine zıplayarak çıkmayın.
29. Trambolinden sıçrayarak veya sıçramadan zıplayarak inmeyein. Kenara oturun ve ayaklarınız yere deşin.
30. Trambolini bir nesneyi yakalamak üzere ivme kazanmak için ya da trambolinden dışarı atlamak için kullanmayın.
31. Başka herhangi bir hareket öğrenmeden önce zıplamayı nasıl durdurmanız gerektiğini biliyor olmalısınız: durmak için ayaklarınız brandaya değerken dizlerinizi kırın.
32. Trambolini kullanmaya başlamadan önce temel zıplama kurallarını öğrenmiş olmalısınız.
33. Kullanmayı ne kadar iyi bilerseniz bilin, çok yükseğe zıplamaktan kaçının.
34. Zıplarken gözlerinizi daima trambolini üzerinde olmalıdır.
35. Kendinizi yorgun hissettiğinizde trambolini kullanmayın.
36. Trambolinin nasıl kullanıldığını bilen bir yetişkinin gözetimi altında değilse, serbestçe kullanılmasına izin vermeyin.
37. Trambolinin üzerinde veya yanında hiçbir eşya bırakmayın.
38. Alkol, uyarıcı veya ilaçların tesiri altındaysanız trambolini kullanmayın.
39. Kullanmadan önce trambolinin brandasının kuru olduğundan emin olun.
40. Trambolinde daha iyi olmak isterseniz yetkili bir eğitmen ile iletişime geçin.
41. Hava rüzgarlısa trambolini kullanmayın.

#### D. Trambolinin bakımı:

42. Ürünü hareket ettirirken kenarlarına çarparak kendinizi yaralamamaya dikkat edin.
43. Trambolini kurmak için montaj kitapçığını okuyun.
44. Her kullanımdan önce trambolinin iyi durumda olduğunu kontrol edin.
45. Her kullanımdan önce brandanın delik olmadığını ve gerili olduğunu kontrol edin.
46. Her kullanımdan önce yayların kırık olmadığını ve etraflarında yuvarlak korumaların olduğunu kontrol edin.
47. Ürünün bakımı veya tamiri için yalnızca üreticinin sağladığı aksamlar kullanılmalıdır.
48. Zemine en iyi şekilde oturması için ayaklarının başlığı temiz ve kuru olmalıdır.

#### Tıbbi uyarı

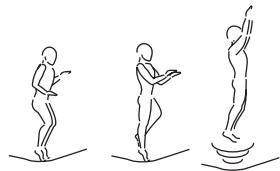
Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, hekiminize danışın. Bilhassa 35 yaşın üzerindeki veya daha önceden sağlık problemleri olan kişiler hekime başvurmalıdır. Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun. DECATHLON, bu ürünün kullanımından doğan bedensel yaralannmalardan ya da mülke gelen zararlardan hiçbir şekilde sorumlu tutulamaz.

#### BAKIM

Trambolini nemden koruyun. Trambolini temizlemek için sünger ve temiz su kullanın. Daha sonra kuru bir pamuklu bez ile silin.

#### TEMEL ZİPLAMA

1. Dik pozisyonda, ayaklarınız omuz hizasında açık, başınız dik ve gözleriniz brandada olacak şekilde başlayın.
2. Kollarınızı önde arkaya doğru dairesel hareketlerle sallayın.
3. Ayak uçlarınızı aşağı gelecek şekilde zıplayın.
4. Branda üzerinde ziplarken ayaklarınızı ayrı tutmaya özen gösterin.
5. Durmak için, aşağı inerken dizlerinizi kırmayın.



#### GARANTİ

Normal kullanımda 2 senelik garanti.

DOMYOS'un bu garanti açısından yükümlülüğü, DOMYOS'un alacağı karara bağlı olarak ürünün onarımı veya değişimi ile sınırlıdır. Garantinin geçerli olduğu tüm ürünler, nakliyesi ödenecek ve kanıtlayıcı satış belgesi eklenerek DOMYOS'un yetkili merkezlerinden birine gönderilmelidir. Bu garanti aşağıdaki durumları kapsamaz:

Nakliye sırasında neden olunan hasarlar

-Yanlış veya normal olmayan kullanım

-Yanlış montaj

-Kötü bakım

DOMYOS tarafından onaylanmamış teknisyenler tarafından gerçekleştirilen onarımlar

Ticari amaçlı kullanım

Bu ticari garanti, satın alının gerçekleştirildiği ülkenin ve/veya bölgenin yasal garantisini engelmez.

Jūs įsigijote kūno rengbos kardiotreniruočių DOMYOS. Dėkojame jums už pasitikėjimą. DOMYOS prekių ženkla kūrėme visiems sportuojančiaiems, kad galėtų palaikyti puikią fizinę formą. Ši gaminių sportininkams sukūrė sportininkai. Labai laukiamė bet kokių jūsų pastabų ir pasiūlymų dėl DOMYOS gaminii. Mūsų parduotuvų darbuotojai ir DOMYOS prekių projektavimo skyrius yra pasiruošę jūs išklausyti. Mus taip pat rasite interneto svetainėje [www.domyos.com](http://www.domyos.com). Linkime jums gerų treniruočių ir tikimės, kad DOMYOS gaminys paliks kuo geriausius išpūdžius.

## APRAŠYMAS

Šokinėjimas ant batuto yra žaisminga veikla jūsų fizinei formai ir tonusui palaikyti. Turi įtakos širdies ir kvėpavimo sistemoms, gerinamas tonusas ir koordinacija. Skirtas suaugusiems. Laikykite jaunesniems nei 14 metų vaikams nepasiekiamoje vietoje.

## SAUGUMAS

Perskaitykite visus ant gaminio esančius išspėjimus. Kiekvieną kartą prieš naudodami perskaitykite visas šioje naudojimo instrukcijoje aprašomas atsargumo priemones ir pateiktus nurodymus. Išsaugokite šią instrukciją, kad bet kada galėtumėte ją perskaityti. Jūs patys atsakote už tinkamą batuto naudojimą.

### A. Bendrieji batuto naudojimo principai:

- Prieš naudodami batutą, perskaitykite visus naudojimo instrukcijos nurodymus. Nenaudokite įrenginio kitaip, nei nurodyta naudojimo instrukcijoje. Saugokite šią instrukciją visą gaminio naudojimo laiką.
- Savininkas privalo įsitikinti, kad visi gaminio naudotojai yra tinkamai supažindinti su visomis atsargumo priemonėmis.
- Bendrovė „Domyos“ neprišiima jokios atsakomybės esant skundams dėl asmens sužalojimo ar žalos turtui, atsiradusius dėl to, kad pirkėjas ar kitas asmuo naudojo arba netinkamai naudojo šį gaminį.
- Šis gaminys skirtas naudoti tik namuose. Nenaudokite prietaiso komercijos reikmėms, nuomai ar įstaigoje.
- Naudokite batutą patalpose, saugokite nuo drėgmės ir dulkių. Pastatykite ji ant lygaus ir tvirto paviršiaus ten, kur yra pakankamai erdvės. Įsitikinkite, kad pakanka vietos saugiai prieiti prie gaminio ir vaikščioti aplinkui. Kad apsaugotumėte grindis, po gaminiu patieskite apsauginę dangą.
- Savininkas privalo tinkamai prižiūrėti gaminį. Surinkę gaminį ir kaskart prieš naudodami patikrinkite, ar gerai priveržti ir neišsikiše tvirtinimo elementai. Patikrinkite labiausiai besidėvinčių dalį (gumų ir šokinėjimo pagrindo) būklę.
- Jei gaminys apgadintas, nedelsdami pakeiskite susidėvėjusias ar sugadintas dalis savo DECATHLON parduotuvės techninės priežiūros centre ir nenaudokite jo, kol nebus visiškai sutaisytas.
- Neįaisykite batuto drėgnoje vietoje (prie baseino, vonios kambaryste ir pan.).
- Kad per treniruotę apsaugotumėte pėdas, treniruoktés avédami sportinę avalynę. NEVILKÉKITE plačių ar ilgų drabužių, nes treniruoklis juos gali įtraukti. Nusiuimkite visus papuošalus.
- Susiriškite plaukus, kad jie netrukdytų treniruotis.
- Jei besitreniruodami pajutote skausmą ar apsviaigo galva, nedelsdami nutraukite treniruotę, pailsékite ir kreipkitės į savo gydytoją.
- Prieš pradēdam išišaukti treniruočių programą, būtinai pasitarkite su gydytoju, kad įsitikintumėte, jog nėra kontraindikacijų; tai ypač svarbu, jei nesportavote ilgus metus.
- Netaisykite ir netobulinkite savo gaminio.
- Didžiausias naudotojo svoris: 100 kg (220,5 svaro).
- Gaminys turi būti pastatytas ant lygaus, stabilaus ir kieto paviršiaus.

### B. Batuto naudojimo vieta:

- Įsitikinkite, kad vietas, kurioje naudosite batutą, lubos pakankamai aukštos.
- Įsitikinkite, kad virš vietas, kurioje naudosite batutą, nėra jų naudoti trukdančių objektų (šakų, laidų ir pan.).
- Batutą statykite atokiau nuo sienų, atitvarų, tvorų, kitų galinčių trukdyti konstrukcijų ir kitokios veiklos zonų.
- Patikrinkite, ar prie batuto nėra daiktų, galinčių jį pradurti ar perpjauti.
- Pasirūpinkite, kad zona, kurioje jis naudojamas, būtų gerai apšviesta.
- Apsaugokite batutą nuo netinkamo naudojimo.
- Patikrinkite, ar po šokinėjimo pagrindu nėra trukdančių daiktų.
- Asmuo, prižiūrintis, kaip naudojamasi batutu, privalo būti suaugęs, susipažinęs su jo naudojimo taisyklėmis.

### C. Batuto naudojimas:

- Nedarykite akrobatiinių šuolių. Nusileisti ant galvos ar pakaušio yra labai pavojinga – galima sunkiai susižaloti ar net žūti.
- Vienu metu ant batuto gali šokinėti tik vienas žmogus (kad būtų išengta susidūrimu).
- Naudojimasi batutu turi prižiūrėti suaugęs ir su šiomis instrukcijomis susipažinęs asmuo.
- Laikymosi rankena padeda išlaikyti pusiausvyrą. Nesiremkite visu kūno svoriu į laikymosi rankeną.
- Norėdami užlipti ant batuto, nešokite ant jo.
- Norėdami nulipti nuo batuto, nuo jo nešokite ir neatsispirkite pašokdami. Atsiséskite ant krašto ir nuleiskite kojas ant žemės.
- Nenaudokite batutu kaip atsispypimo priemonės gaudydami kokį nors daiklą ar nesispirkite nuo jo norėdami nušokti.
- Prieš mokydamiesi kokį kitą veiksmą, turite mokėti liautis šokinėti: norėdami sustoti, tuo momentu, kai pėdos paliečia šokinėjimo pagrindą, sulenkite kelius.
- Prieš pradēdam šokinėti, turite išmokti šokinėjimo pagrindus.
- Neatsižvelgiant į jūsų įgūdžių lygi, nešokite pernelyg aukštai.
- Šokdami visuomet turite žūrėti į batutą.
- Nešokinékite, jei jaučiatės pavarge.
- Neleiskite, kad jūsų batutu būtų galima laisvai naudotis be mokančio juo naudotis suaugusiojo priežiūros.
- Pasirūpinkite, kad ant batuto ir prie jo nebūtų pašalinėti daiktų.
- Nesinaudokite batutu apsviaigę nuo alkoholio, narkotikų ar vaistų.
- Prieš naudodami patikrinkite, kad batuto šokinėjimo pagrindas būtų sausas.
- Jei norite tobulinti šokinėjimo įgūdžius, kreipkitės į sertifikuotą batutų instruktorių.
- Nenaudokite batutu vėjuotu oru.

#### D. Batuto priežiūra:

42. Dėmesio, nesusižeiskite į kraštus perkeldami gaminį į kitą vietą.
43. Norédami surinkti batutą, perskaitykite surinkimo instrukciją.
44. Kiekvieną kartą naudodamiesi batutu patirkinkite, kad jis būtų tinkamos būklės.
45. Kiekvieną kartą naudodamiesi patirkinkite, ar šokinėjimo pagrinde nėra skylių ir ar jis gerai įtemptas.
46. Kiekvieną kartą naudodamiesi patirkinkite, ar nesulūžusios spruoklės ir ar jas gerai dengia apskritas spruoklių uždangalas.
47. Gaminio techninei priežiūrai ar jam taisytį turi būti naudojamos tik gamintojo tiekiamos atsarginės dalys.
48. Siekiant užtikrinti, kad kojelių sukibimas su grindimis būtų optimalus, jų antgaliai turi būti švarūs ir sausi.

#### Su sveikata susijęs įspėjimas

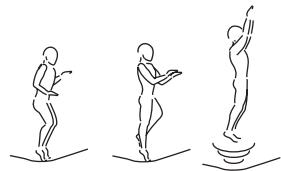
Prieš pradēdami bet kokią treniruočių programą, pasitarkite su gydytoju, ypač jei jums daugiau nei 35 metai arba anksčiau esate turėjė sveikatos problemų. Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas. DECATHLON neprisiima jokios atsakomybės už sužalojimus ar žalą turtui, atsiradusius dėl šio gaminio naudojimo.

#### PRIEŽIŪRA

Saugokite batutą nuo drėgmės. Batutą plaukite kempine ir švarių vandeniu. Paskui nušluostykite sausa medvilnine šluoste.

#### PAGRINDINIS ŠUOLIS

1. Pradékite stovédami. Kojos pečių plotyje, galva iškelta, akys nukreiptos į šokinėjimo pagrindą.
2. Ratu moštelékite rankomis pirmyn ir atgal.
3. Pašokite pėdų pirštus nukreipdami žemyn.
4. Atšokdami nuo šokinėjimo pagrindo, nesuglauskite kojų.
5. Norédami sušloti, nusileisdami sulenkite kelius.



#### GARANTIJA

2 metų garantija naudojant įprastai.

Pagal šią garantiją DOMYOS gali tik pakeisti arba sutaisyti prekę (vieną ar kitą sprendimą bendrovė DOMYOS priima savo nuožiūra). Visi gaminiai, kuriems taikoma garantija, turi būti pristatyti į kurį nors patvirtintą DOMYOS priežiūros centrą pirkėjo lėšomis kartu su tinkamu įsigijimo dokumentu. Garantija netaikoma šiais atvejais:

esant transportavimo metu padarytai žalai;

-netinkamas naudojimas arba naudojimas ne pagal paskirtį

-netinkamas surinkimas

-nepakankama techninė priežiūra

remontą atlikus DOMYOS nepatvirtintiems darbuotojams;

naudojant komercinėms reikmėms

Taikant šią komercinę garantiją lieka taikoma gaminio pardavimo šalyje ir (arba) regione įstatymais numatyta garantija.

Izabrali ste uređaj Kardio fitness marke DOMYOS. Zahvaljujemo vam se na poverenju. Kreirali smo marku „DOMYOS“ kako bismo svima koji se bave sportom omogućili da ostanu u formi. Ovaj proizvod su napravili oni koji se bave sportom za one koji se bave sportom. Rado ćemo primiti sve vaše primedbe i predloge u vezi sa proizvodima marke „DOMYOS“. Iz tog razloga, naš tim iz radnje vam stoji na raspolaganju kao i služba za stvaranje proizvoda DOMYOS. Možete nas naći i na [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Želimo vam ugodno vežbanje i nadamo se će ovaj proizvod marke „DOMYOS“ za vas predstavljati sinonom za zadovoljstvo.

## PREZENTACIJA

Trampolina je zabavna aktivnost koja vam omogućava da vežbate i da održavate formu i tonus. Ona kombinuje kardio-respiratori trening, tonifikaciju i koordinaciju. Namenjena je odraslim osobama. Držati van domaća dece mlađe od 14 godina.

## BEZBEDNOST

Pročitati sva upozorenja i uputstva označena na proizvodu. Pre svake upotrebe, pročitati sve mere predostrožnosti za upotrebu kao i uputstvo za upotrebu ovog priručnika. Sačuvajte ovaj priručnik za buduću upotrebu. Svaka upotreba trampoline je pod vašom odgovornošću.

### A. Opšta pravila korišćenja trampoline:

1. Pročitajte celo uputstvo ovog priručnika pre upotrebe proizvoda. Koristiti ovaj proizvod isključivo na način koji je opisan u ovom priručniku. Sačuvati ovaj priručnik tokom celog veka trajanja proizvoda.
2. Vlasnik je odgovoran da svi korisnici proizvoda budu adekvatno informisani o svim merama predostrožnosti za upotrebu.
3. Domyos ne preuzima nikakvu odgovornost u slučaju žalbi za povrede ili štete uzrokovane osobama ili predmetima usled pogrešne upotrebe ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.
4. Proizvod je namenjen isključivo za kućnu upotrebu. Nemojte upotrebljavati ovaj proizvod u komercijalnom ili institucionalnom kontekstu ili za najam.
5. Koristiti proizvod unutra, zaklonjen od vlage i prašine na ravnoj i solidnoj površini i u dovoljno velikoj prostoriji. Obezbediti dovoljan prostor za bezbedan pristup i kretanje oko proizvoda. Da bi se zaštitala podloga, pokriti tepihom pod ispod proizvoda.
6. Korisnik je odgovoran da obezbedi ispravno održavanje uređaja. Nakon postavljanja proizvoda i pre svake upotrebe, proveriti da li su svi delovi za pričvršćivanje dobro pritegnuti i da nisu duži jedni od drugih. Proveriti stanje delova koji su najskloniji trošenju (kao što su trake ili platno za skakanje).
7. U slučaju oštećenja vašeg proizvoda, odmah zamenite sve istrošene i neispravne delove u Postprodajnom servisu u vama najbližoj DECATHLON prodavnici i nemojte koristiti proizvod pre potpune popravke proizvoda.
8. Ne skladište proizvod na vlažnom mestu (ivica bazena, kupatilo...).
9. Kako bi se stopala zaštitala tokom treninga, nosite sportske čarape. Ne nositi široku ili viseluće odeću za koju postoji opasnost da se zakači za spravu. Skinite sav nakit.
10. Zakačiti kosu kako vam ne bi smetala tokom vežbanja.
11. Ukoliko osetite bol ili ako imate vrtoglavicu prilikom vežbanja, odmah se zaustavite, odmorite se i obratite se svom lekaru.
12. Pre započinjanja ovog programa vežbanja, nephodno je posavetovati se sa lekarom i potvrdilo da nema kontraindikacija; Pogotovo ako se niste bavili sportom nekoliko godina.
13. Nemojte popravljati proizvod.
14. Maksimalna težina korisnika: 100 kg - 220,5 funti.
15. Proizvod mora biti postavljen na ravnoj, stabilnoj i čvrstoj površini.

### B. Mesto upotrebe vaše trampoline:

16. Proveriti da nema plafona iznad zone vežbanja.
17. Proverite da nema delova koji ometaju ispod vaše trampoline (grane, kablovi...).
18. Udaljite trampolinu od zidova, prepreka, ograda, svih struktura koja ometaju ili svih drugih zona aktivnosti.
19. Proverite da se nijedan špicasti ili oštri predmet ne nađe pored vaše trampoline.
20. Proverite da je mesto gde vežbate dobro osvetljeno.
21. Zaštite trampolinu od bilo kakvog nepravilnog korišćenja.
22. Proverite da se nijedan element koji ometa ne nalazi ispod platna za skakanje.
23. Sve osobe koje su odgovorne za nadzor prilikom upotrebe trampoline moraju biti odrasle i moraju poznavati uslove korišćenja.

### C. Koristite trampolinu:

24. Ne pravite akrobatske figure. Svako sletanje na glavu ili vrat je veoma opasno i može izazvati teške povrede ili smrt.
25. Ne sme biti više od jedne osobe na trampolini istovremeno (izbegavati sudaranja).
26. Osoba koja se upoznala sa ovim priručnikom mora da nadgleda upotrebu trampoline.
27. Rukohvat pomaže održavanje ravnoteže. Nemojte stavljati celu težinu tela na rukohvat.
28. Ne skakati na trampolini kako biste se popeli na nju.
29. Ne skakati sa odskokom ili bez odskoka sa trampoline kako biste sa nje sišli. Sedite na ivicu i stavite stopala na pod.
30. Ne koristiti trampolinu kao sredstvo za odskok za hvatanje predmeta ili da bi se iskočilo van nje.
31. Morate da znate da zaustavite sesiju skakanja pre nego što usavšite druge aktivnosti. Za zaustavljanje, savijte kolena u trenutku kada vam stopala dotaknu mrežu.
32. Pre nego što počnete da vežbate, treba da naučite osnove skakanja.
33. Izbegavajte da skačete previše visoko koji god da je vaš nivo vežbanja.
34. Kada skačete, uvek treba da držite pogled na trampolini.
35. Nemojte vežbatи ukoliko osećate umor.
36. Ne ostavljajte sloboden pristup vašoj trampolini bez nadzora odrasle osobe koja poznaje vežbanje na trampolini.
37. Ne ostavljajte nikakve predmete razbacane po trampolini ili pored nje.
38. Ne koristiti trampolinu pod dejstvom alkohola, droga ili lekova.
39. Proverite da li je platno vaše trampoline suvo pre upotrebe.
40. Ukoliko želite da poboljšate vaše sposobnosti vežbanja, kontaktirajte sertifikovanog instruktora trampoline.
41. Nemojte koristiti trampolinu ukoliko ima vetra.

#### D. Održavanje trampoline:

42. Pazite da se ne povredite na krajevima prilikom pomeranja proizvoda.
43. Pročitajte uputstvo za sastavljanje trampoline kako biste je sastavili.
44. Proverite da li je vaša trampolina u dobrom stanju pre svake upotrebe.
45. Pre svakog korišćenja proverite da li je mreža probušena ili labava.
46. Proverite pre svake upotrebe da opruge nisu polomljenje i da su obložene okruglom zaštitom.
47. Moraju se koristiti isključivo delovi koje je pružio proizvođač za održavanje ili popravljanje proizvoda.
48. Kako, bi se obezbedilo optimalno prianjanje sa podlogom, plastični nastavci na nogama moraju biti čisti i suvi.

#### Zdravstvena upozorenja

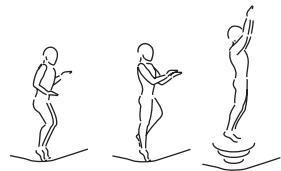
Pre započinjanja programa treninga, posavetujte se sa svojim lekarom pogotovo za osobe starije od 35 godina ili one koje su imale zdravstvene probleme ranije. Pročitajte celo uputstvo pre upotrebe. DECATHLON ne preuzima nikakvu odgovornost za telesne povrede ili štetu uzrokovanu predmetima upotrebotim ovog proizvoda.

#### ODRŽAVANJE

Zaštite trampolinu od vlažnosti. Za čišćenje trampoline, koristite sunđer i čistu vodu. Potom je obrišite suvom pamučnom krpom.

#### OSNOVNI SKOK

1. Početni položaj je stojeći, stopala se nalaze u širini ramena, glava prema gore, a oči usmerene prema platnu.
2. Balansirati rukama napred i nazad sa cirkularnim pokretom.
3. Skakati s vrhovima prstiju okrenutim na dole.
4. Držati stopala raširena pri skakanju po platnu.
5. Zaustavljanje, saviti noge u sletanje.



#### GARANCIJA

Garancija od 2 godine pri uobičajenoj upotrebi.

Obaveza DOMYOS-a u skladu sa ovom garancijom se ograničava na zamenu ili popravku proizvoda, po nahođenju DOMYOS-a. Svi ti proizvodi za koje je garancija važeća moraju biti primljeni od strane DOMYOS-a u jednom od njegovih ovlašćenih centara, plaćeni i sa potvrdom i dokazom o kupovini. Ova garancija se ne primenjuje u slučaju:

Oštećenja uzrokovana pri transportu

-Pogrešne ili neuobičajne upotrebe

-Slabe montaže

-Lošeg održavanja

Popravke koje izvršavaju ne ovlašćeni tehničari od strane DOMYOS-a

Upotreba u komercijalne svrhe

Ova komercijalna garancija ne isključuje zakonsku garanciju važeću preko država / ili provincija.

Jūs izvēlējāties DOMYOS preču zīmes kardio fitnesa trejažieri. Pateicamies par uzticēšanos. Mēs preču zīmi DOMYOS radījām, lai dotu iespēju sportistiem uzturēt sevi formā. Šo produktu sportisti radīja sportistiem. Būsim prieziņi sanemt jūsu atsauksmes un ieteikumus par DOMYOS produktiem. Tādēļ jūs labprāt uzsklausīs veikala, kurā iegādājātiesi produktu, DOMYOS produktu projektēšanas dienesta darbinieki. Tāpat jūs varat mūs aistrast [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Mēs jums novēlam labus treniņus un ceram, ka šis DOMYOS produkts nesīs jums daudz prieka.

## **PREZENTĀCIJA**

Batuts ir brīvā laika pavadīšanas aktivitāte, kas ļauj jums uzturēt formu un tonizēt ķermenī. Tas uzlabo sirdsdarbību un elpošanu, tonizē un veicina koordināciju. Tas paredzēts pieaugušajiem. Uzglabāt bērniem līdz 14 gadu vecumam nepieejamā vietā.

## **DROŠĪBA**

Izlasiņi visus brīdinājumus, kas attēloti uz produkta. Pirms lietošanas izlasiet visus piesardzības pasākumus un norādījumus šajā rokasgrāmatā. Saglabājiet šo rokasgrāmatu turpmākai uzziņai. Par batuta lietošanu atbildēt jūs.

### **A. Batuta lietošanas vispārējie principi:**

1. Pirms produkta lietošanas izlasiet visus šajā pamācībā ietvertos norādījumus. Lietojiet šo produktu tikai tiem nolūkiem, kas aprakstīti šajā pamācībā. Saglabājiet šo pamācību visu produkta kalpošanas laiku.
2. Īpašnieka pienākums ir nodrošināt, lai visi produkta lietotāji tiktu pienācīgi informēti par visiem piesardzības pasākumiem, kas jāievēro, lietojot produktu.
3. Domyos neuzņemas atbildību par pretenzijām saistībā ar traumām vai kaitējumiem, kas radušies kādai personai vai īpašumam, kuri tika izraisīti pircēja vai jebkuras citas personas produkta īaunprātīgas izmantošanas rezultātā.
4. Produkts ir paredzēts vienīgi lietošanai mājās. Neizmantojet produktu komerciālos, nomas vai iestāžu apstākļos.
5. Lietojiet šo produktu iekštelpās, sargājot no mitruma un putekļiem, uz līdzlenas un cietas virsmas pietiekami plašā telpā. Pārliecinieties, lai ap batutu būtu pietiekami daudz vietas, lai tam apķārt varētu droši pārvietoties. Lai pasargātu gūdas pārkājumu, zem produkta novietojiet paklāju.
6. Lietotāja pienākums ir pārliecināties, ka iekārta pareizi darbojas. Pēc produkta salīkšanas un pirms katras lietošanas reizes pārliecinieties, ka visi fiksācijas elementi ir stingri pievilkti un nav izvirzījušies. Pārbaudiet to detaļu stāvokli, kuras ir visvairāk pakļautas nodilumam (piemēram, gumijas un paklājiņš).
7. Ja jūsu produkts ir bojāts, nekavējoties nomainiet visas nolietotās vai bojātās daļas, izmantojot tuvākā DECATHLON veikala pēcpārdošanas servisu, un neizmantojet produktu, kamēr tas nav pilnībā salabots.
8. Neglabājiet produktu mitrā vietā (pie baseina, vannas istabas utt.).
9. Lai treniņa laikā aizsargātu kājas, Valkājiet sporta apavus. Nevalkājiet valīgas vai nokarenas drēbes, kas varētu iekerties iekārtā. Nonemiet visas rotasļetas.
10. Sasieniet matus tā, lai tie treniņa laikā netraucētu.
11. Ja vingrojot jūtat sāpes vai reiboni, nekavējoties apstājieties, atpūtieties un konsultējieties ar ārstu.
12. Pirms šīs vingrojumu programmas veikšanas ir nepieciešams konsultēties ar ārstu, lai pārliecinātos, vai nav kontrindikāciju, it īpaši, ja neesat sportojis vairākus gadus.
13. Nepārbūvējiet šo produktu.
14. Maks. lietotāja svars: 100 kg - 220,5 mārciņas.
15. Produktam jābūt novietotam uz līdzlenas, stabilas un stingras virsmas.

### **B. Batuta lietošanas vieta:**

16. Pārliecinieties, lai vietā, kur jūs trenējieties, nebūtu zemu griestu.
17. Pārbaudiet, vai virs jūsu batuta nav nekā, kas varētu traucēt (zari, kabeļi utt.).
18. Turiet batutu prom no sienām, barjerām, žogiem, šķēršļiem vai citām darbības zonām.
19. Pārliecinieties, lai batuta tuvumā nebūtu smailu vai asu priekšmetu.
20. Nodrošiniet, lai lietošanas zona būtu labi apgaismota.
21. Nodrošiniet, lai batuts tiktu lietots pareizi.
22. Pārliecinieties, lai uz lēkāšanas virsmas nebūtu nekādu šķēršļu.
23. Jebkurai personai, kas ir atbildīga par batuta lietošanas uzraudzību, ir jābūt pieaugušam un jāsaprot lietošanas nosacījumi.

### **C. Batuta lietošana:**

24. Neveiciet akrobātiskus trikus. Piezemēšanās uz galvas vai kakla ir ļoti bīstama un var izraisīt nopietnas traumas vai pat nāvi.
25. Uz batuta vienlaikus var atrasties tikai viens cilvēks (izvairieties no triecieniem).
26. Batuta lietošana ir jāuzrauga pieaugušajam, kurš ir apguvis visus lietošanas noteikumus.
27. Atbalsta stienis ir paredzēts tikai līdzsvarām. Nenovietojiet visu ķermeņa svaru uz atbalsta stieņa.
28. Uzkāpjot uz batuta, neleciet.
29. Lai nokāptu no batuta, neleciet ne ar atlēcienu, ne bez tā. Apsēdieties uz batuta malas un nolaidiet kājas uz zemes.
30. Nelietojiet batutu, kā impulsa līdzekli, lai notvertu kādu priekšmetu vai arī, lai izlēktu ārpus batuta.
31. Pirms pāriet uz jebkuru citu darbību, jums jāspēj beigt lēcienu sesiju: Lai apstātos, salieciņi celus, kad pēdas saskaras ar batutu.
32. Pirms vingrinājumu uzsākšanas, jums jāiemācās lēkāšanas pamati.
33. Izvairieties no pārāk augstas lēkāšanas neatkarīgi no jūsu prasmju līmeņa.
34. Lēkājot, jums vienmēr jāskatās uz batutu.
35. Nelēkājiet, ja jūtāt nogurumu.
36. Neatstājiet savu batutu brīvi pieejamu bez pieaugušo uzraudzības, kas pārzina batutu.
37. Neatstājiet nekādus priekšmetus uz batuta vai tā tuvumā.
38. Nelietojiet batutu alkohola, narkotiku vai zāļu reibumā.
39. Pirms lietošanas pārliecinieties, ka lēkājamā virsma ir sausa.
40. Ja vēlaties uzlabot savas prasmes, sazinieties ar sertificētu batuta instruktori.
41. Nelietojiet batutu vējainā laikā.

#### D. Veiciet batuta apkopi:

42. Pārvietojot produktu, uzmanieties, lai nesavainotos uz tā malām.
43. Izlasiet batuta salikšanas pamācību.
44. Pirms katras lietošanas pārbaudiet, vai jūsu batuts ir labā stāvoklī.
45. Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet, vai lēkāšanas virsma nav iepļisusi vai pārāk valīga.
46. Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet, vai atsperes nav salauztas un vai tās ir labi nosegtas ar aplveida aizsargu.
47. Produkta apkopei un labošanai jāizmanto vienīgi detaļas, kuras nodrošina ražotājs.
48. Lai garantētu optimālu saķeri ar grīdu, kājiņu uzmavām ir jābūt tīrām un sausām.

#### Brīdinājums par veselību

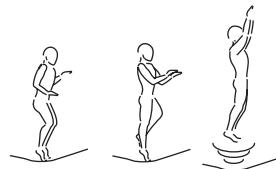
Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar ārstu, it īpaši, ja jums ir vairāk nekā 35 gadi vai iepriekš ir bijušas veselības problēmas. Pirms lietošanas izlasiet visas instrukcijas. Uzņēmums DECATHLON neuzņemas atbildību par jebkādiem miesas bojājumiem vai īpašuma bojājumiem, kas radušies šī izstrādājuma lietošanas rezultātā.

#### APKOPE

Sargājiet batutu no mitruma. Lai notīrītu batutu, izmantojiet sūkli un tīru ūdeni. Pēc tam noslaukiet ar sausu kokvilnas drānu.

#### PAMATLĒCIENS

1. Nostājieties ar kājām plecu platumā, galvu augšā, acis vērstas uz lēkāšanas virsmu.
2. Šūpojiet rokas uz priekšu un atpakaļ aplveida kušībā.
3. Leciet, pirkstgalus vēršot uz leju.
4. Atsperoties no virsma, kājas turiet plati.
5. Lai apstātos, piezemējoties, salieciet celgalus.



#### GARANTIJA

2 gadu garantija normālās lietošanas apstāklos.

DOMYOS saistības saskaņā ar šo garantiju attiecas tikai uz produkta nomaiņu vai remontu pēc DOMYOS ieskatiem. Visi produkti, uz kuriem attiecas garantija, DOMYOS ir jāsaņem apstiprinātos centros, piegādei ir jābūt apmaksātai, un ir jāpievieno pirkumu apliecināšs dokuments. Šī garantija nav spēkā šādos gadījumos:

Bojājumi radušies pārvadāšanas laikā

-Nepareiza vai neatbilstoša lietošana

-Nepareizi veikta montāža

-Nepareizi veikta apkope

Remontu veic tehnīki, kurus nav apstiprinājis DOMYOS

Lietošana komerciāliem nolūkiem

Šī komerciālā garantija neizslēdz juridisko garantiju, kas piemērojama pirkšanas valstī un/vai provincē.

Olete valinud DOMYOSe kardiotreeningu toote. Täname, et valisite meid. Löime kaubamärgi DOMYOS, et võimaldada kõigil sportlastel end vormis hoida. Selle toote on loonud sportlased sportlastele. Ootame teie kommentaare ja ettepanekuid DOMYOSe toodete kohta. Meie poemeeskond kuulab teid hea meelega, nagu ka DOMYOSe tootedisaini osakond. Leiate meid ka aadressilt [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Soovime teile treeninguteks kõike head ja loodame, et naudite selle DOMYOSe toote kasutamist.

## TUTVUSTUS

Batuudil hüplemine on lõbus tegevus, mis aitab hoida toonuses ja vormis. See ühendab kardio-respiratoorset treeningut, toniseerimist ja koordinatsiooni. See on mõeldud ainult täiskasvanutele. Hoida alla 14-aastastele lastele kätesaamatus kohas.

## TURVALISUS

Lugege läbi kõik tootel olevad hoiatused. Enne kasutamist lugege läbi kõik selles juhendis olevad ettevaatusabinõud ja juhised. Hoidke see juhend edaspidiseks kasutamiseks alles. Kogu batuudi kasutamine on teie vastutusel.

### A. Batuudi kasutamise üldpõhimõtted:

1. Enne toote kasutamist lugege läbi kõik selles juhendis olevad juhised. Kasutage seda toodet ainult selles juhendis kirjeldatud viisil. Hoidke seda juhendit kogu toote kasutusaja jooksul alles.
2. Toote omanikud vastutavad selle eest, et kõik toote kasutajad oleksid nõuetekohaselt teavitatud kõikidest kasutamisele kehtestatud ettevaatusnõudest.
3. Domyos ei vastuta ühelegi isikule või varale tekitud vigastuste või kahjustuste eest, mis tulenevad selle toote väärkasutamisest ostja või mõne muu isiku poolt.
4. See toode on ette nähtud vaid koduseks kasutamiseks. Ärge kasutage toodet üheski äri-, rendi- või ametkondlikus keskkonnas.
5. Kasutage seda toodet siseruumides, kaitstuna niiskuse ja tolmu eest, tasasel, kindlal pinnal ja piisavalt suures ruumis. Veenduge, et tootele ja toote ümbrusele oleks ohutuks juurdepääsuks piisavalt ruumi. Pöranda kaitsmiseks katke põrand toote all vaibaga.
6. Seadme nõuetekohase hoolduse tagamise eest vastutab kasutaja. Pärast toote kokkupanemist ja enne iga kasutuskorda kontrollige, et kinnitused oleksid tihedalt kinni ja ei ulatiks välja. Kontrollige nende osade seisukorda, mis köigile enam kuluvad (nt kummid ja hüppematt).
7. Kui teie toode on kahjustatud, vahetage kohe kõik kulunud või defektsed osad lähiima DECATHLONi kaupluse müügijärgse teeninduse kaudu ja ärge kasutage toodet enne, kui see on täielikult parandatud.
8. Ärge hoidke toodet niiskes kohas (basseini, vannitoa vms ääres).
9. Jalgade kaitsmiseks treenimise ajal tuleb kanda spordijalanõusid. MITTE kanda lahtisi riideid, mis võivad seadmesse kinni jäädva. Võtke ära kõik ehte.
10. Kinnita pikad juuksed, et need treenimisel ei segaks.
11. Kui tunnete treeningu ajal valu või pearinglust, lõpetage koheselt, puhake ja konsulteerige oma arstiga.
12. Enne selle treeningaprogrammi alustamist on vaja konsulteerida arstiga, et veenduda, et teil pole vastunäidustusi, eriti kui sa pole mitu aastat sporti teinud.
13. Ärge muutke oma toodet.
14. Kasutaja max kaal: 100 kg
15. Toode tuleb asetada tasasele, stabiilsele ja jäigale pinnaile.

### B. Teie batuudi kasutuskoht:

16. Veenduge, et teie harjutusala kohal pole piiravaid konstruktsioone.
17. Kontrollige, et teie batuudi kohal ei oleks midagi, mis võiks ette jäädva (oksad, kaablid jne).
18. Hoidke oma batuut seintest, töketest, taradest, takistustest või muudest tegevusaladest eemal.
19. Veenduge, et teie batuudi läheduses pole teravaid ega torkavaid esemeid.
20. Kontrollige, kas teie olete hästi valgustatud alal.
21. Kaitske oma batuuti mis tahes väärkasutuse eest.
22. Kontrollige, et hüppemati all ei oleks takistusi.
23. Iga isik, kes vastutab batuudi kasutamise järelevalve eest, peab olema täiskasvanu ja mõistma kasutustingimusi.

### C. Kasutage oma batuuti:

24. Ärge püüdke teha akrobaatikat. Maandumine pea peale või kaelale on väga ohtlik ja võib lõppeda tõsise vigastuse või surmaga.
25. Batuudil võib olla mitte rohkem kui üks inimene korraga (kokkupõrgete vältimiseks).
26. Täiskasvanu, kes on selle juhendiga tuttav, peaks batuudi kasutamist jälgima.
27. Tugilatt on ainult abiks tasakaalu hoidmiseks. Ärge asetage kogu oma keharaskust tugilatille.
28. Ära hüppa batuudile, et sellele saada.
29. Ära hüppa batuudilt tagasipõrkega või ilma tagasipõrketa, et maha tulla. Istuge servale ja asetage jalad maha.
30. Ärge kasutage batuuti tõukena eseme püüdmiseks või sellel välja hüppamiseks.
31. Enne mis tahes muu toimingu juurde asumist peate suutma hüppesessiooni lõpetada: Peatamiseks painutage põlvvi, kuni jalad puutuvad kokku batuudiga.
32. Enne alustamist peate õppima hüppamise põhitödesid.
33. Vältige liiga kõrgele hüppamist, olenemata oma oskuste tasemest.
34. Kui hüppate, peaksite alati hoidma oma pilku batuudil.
35. Ärge treenige, kui tunnete end väsinuna.
36. Ärge jätkage oma batuuti vabalt ligipääsetavaks ilma batuudil hüppamist tundva täiskasvanu järelevalveta.
37. Ärge jätkage oma batuudile või selle lähedusse.
38. Ärge kasutage batuuti, kui olete alkoholi, narkootikumide või ravimite mõju all.
39. Enne batuudi mati kasutamist kontrollige, et see oleks kuiv.
40. Kui soovid oma oskusi täiendada, võta ühendust sertifitseeritud batuudiõpetajaga.
41. Ärge kasutage batuuti, kui on tuul.

#### D. Batuudi hooldus:

42. Olge toote teisaldamisel ettevaatlik, et mitte vigastada end batuudi servadega.
43. Batuudi kokkupanemiseks lugege monteerimisjuhiseid.
44. Enne batuudi kasutamist kontrollige, kas see on heas seisukorras.
45. Enne iga kasutamist kontrollige, et hüppematt poleks läbi torgatud ega lahti.
46. Kontrollige enne iga kasutuskorda, et vedrud poleks katki ja et need oleksid korralikult kaitsega kaetud.
47. Toote hooldamiseks või parandamiseks tohib kasutada ainult tootja tarnitud komponente.
48. Optimaalse haarde tagamiseks maapinnal peavad jalakatted olema puhtad ja kuivad.

#### Meditsiiniline ettevaatus

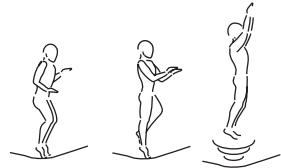
Enne treeningprogrammi alustamist pidage nõu oma arstiga, eriti üle 35-aastaste või varasemate terviseprobleemidega inimeste puhul. Enne kasutamist lugeda kõiki juhendeid. DECATHLON ei vastuta selle toote kasutamisest tulenevate kehavigastuste või varalise kahju eest.

#### HOOLDUS

Kaitiske oma batuti niiskuse eest. Batuudi puhastamiseks kasutage svammi ja puhest vett. Seejärel pühkige see kuiva puuvillase lapiga.

#### PÖHIHÜPE

1. Alustage püsiasendi, jalad õlgade laiuselt, pea ülespoole ja silmad keskendunud matile.
2. Viibutage käsi ringjaid liigutusi tehes ette-taha.
3. Hüppa nii, et varbad on suunatud alla.
4. Matil hüpates hoidke jalad lahus.
5. Peatumiseks painutage maandumisel pölv.



#### GARANTII

Tavakasutusel 2-aastane garantii.

DOMYOSe kohustus vastavalt sellele garantile piirdub toote asendamise või parandamisega DOMYOSe äranägemisel. Kõik tooted, millele kehtib garantii, peavad olema DECATHLON'i poolt heaksidetud asutuses vastu võetud, tarne ettemakstud ja kehtiva ostutõendiga. See garantii ei kehti järgmistel juhtudel:

Transpordi käigus tekkinud kahjustused

-Väärikasutus või ebatavaline kasutamine

-Puudulik kokkupanek

-Halb hooldus

Parandustööd on teostatud DOMYOSe heakskiitmata tehnikute poolt

Kasutatud on ärilistel eesmärkidel

See garantii ei välista riigis ja/või provintsis kehtivaid juriidilisi garantiisid.

Επιλέξτε ένα προϊόν καρδιαγγειακής άσκησης της DOMYOS. Σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη που μας δείχνετε. Δημιουργήσαμε τη μάρκα DOMYOS για να δώσουμε τη δυνατότητα σε όλους τους αθλητές να διατηρήσουν τη φυσική τους κατάσταση. Αυτό το προϊόν έχει δημιουργηθεί από αθλητές για αθλητές. Τα σχόλια και οι προτάσεις σας είναι εκεί για να σας ακούσει, καθώς και το τμήμα εξυπρέτησης σχεδιασμού των προϊόντων DOMYOS. Μπορείτε επίσης να μας βρείτε στο [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Σας ευχόμαστε ό,τι καλύτερο για την προπόνησή σας και ελπίζουμε ότι αυτό το προϊόν DOMYOS θα γίνει συνώνυμο της ευχαρίστησης.

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το τραμπολίνο είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα που σας δίνει τη δυνατότητα να διατηρήσετε τη φόρμα και την τόνωσή σας. Συνδυάζει καρδιοαναπνευστική δραστηριότητα, τόνωση και συντονισμό. Απευθύνεται αποκλειστικά σε ενήλικες. Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά κάτω των 14 ετών.

## ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Διαβάστε όλες τις προειδοποιήσεις στο προϊόν. Πριν από τη χρήση, διαβάστε όλες τις προφυλάξεις και τις οδηγίες στο παρόν εγχειρίδιο χρήσης. Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά. Χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο με δική σας ευθύνη.

### A. Οι γενικές αρχές της χρήσης του τραμπολίνου σας:

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες σε αυτό το εγχειρίδιο πριν τη χρήση του προϊόντος. Χρησιμοποιήστε αυτό το προϊόν με τον τρόπο που περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο. Διατηρείτε αυτό το εγχειρίδιο για όλη τη διάρκεια ζωής του προϊόντος.
2. Ο κάτοχος του προϊόντος έχει την ευθύνη να διασφαλίζει ότι όλοι οι χρήστες έχουν ενημερωθεί επαρκώς σχετικά με όλες τις προφυλάξεις κατά τη χρήση.
3. Η Domyos αποτοπείται καθε ευθύνη όσον αφορά αξιωσίες τραυματισμού ή ζημών σε οποιοδήποτε πρόσωπο ή περιουσία που προκύπτουν από την κακή χρήση αυτού του προϊόντος από τον αγοραστή ή από οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο.
4. Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε εμπορικά πλαίσια, για ενοικίαση ή σε πλαίσια ιδρύματος.
5. Χρησιμοποιήστε αυτό το προϊόν σε εσωτερικούς χώρους, μακριά από υγρασία και σκόνη, σε επίπεδη, σταθερή επιφάνεια και σε επαρκώς ευρύ χώρο. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαρκής χώρος για ασφαλή πρόσβαση στο προϊόν και γύρω από αυτό. Για να προστατεύετε το δάπεδο, καλύψτε το με χαλι κάτω από το προϊόν.
6. Είναι ευθύνη του χρήστη να διασφαλίσει τη σωστή συντήρηση της μονάδας. Μετά τη συναρμολόγηση του προϊόντος και πριν από κάθε χρήση, ελέγχετε ότι τα στοιχεία στήριξης είναι σφιχτά στερεωμένα και δεν προεξέχουν. Ελέγχετε την κατάσταση των εξαρτημάτων που υπόκεινται πιο γρήγορα σε φθορά (όπως τα ελαστικά και η επιφάνεια αναπτήδοσης).
7. Εάν το προϊόν σας έχει υποστεί φθορά, ζητήστε την άμεση αντικατάσταση των φθαρμένων ή ελαπτωματικών εξαρτημάτων από την Εξυπρέτηση μετά την πώληση του πλησιέστερου καταστήματος DECATHLON και μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν μέχρι να επισκευαστεί πλήρως.
8. Μην αποθηκεύετε το προϊόν σε υγρό μέρος (δίπλα στην πισίνα, στο μπάνιο κ.λπ.).
9. Για την προστασία των ποδιών σας κατά την άθληση, φοράτε αθλητικά παπούτσια. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα ή κρεμαστά αντικείμενα διότι μπορούν να παγιδευθούν στο μηχάνημα. Βγάλτε όλα τα κοσμήματά σας.
10. Μαζέψτε τα μαλλιά σας ώστε να μην σας ενοχλούν κατά την προπόνησή σας.
11. Εάν αισθανθείτε πόνο ή ίλιγγους κατά την διάρκεια της άσκησης, σταματήστε αμέσως, αναπαυθείτε και συμβουλευθείτε τον Ιατρό σας.
12. Πριν ξεκινήστε αυτό το πρόγραμμα άσκησης, είναι απαραίτητο να επισκεφθείτε έναν γιατρό για να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αντενδείξεις, ειδικά εάν δεν έχετε ασκηθεί για αρκετά χρόνια.
13. Μην επιδιορθώνετε το προϊόν.
14. Μέγιστο βάρος χρήσης: 100 κιλά - 220,5 λιβρες.
15. Το προϊόν πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη, σταθερή και σκληρή επιφάνεια.

### B. Θέση χρήσης του τραμπολίνου σας:

16. Ελέγχετε ότι δεν υπάρχει ταβάνι πάνω από την περιοχή άσκησης.
17. Ελέγχετε ότι δεν υπάρχουν εμπόδια πάνω από το τραμπολίνο σας (κλαδιά, καλώδια κ.λπ.).
18. Απομακρύνετε το τραμπολίνο σας από τοίχους, εμπόδια και φράχτες, από τυχόν κατασκευές που εμποδίζουν ή από άλλους χώρους δραστηριοτήτων.
19. Ελέγχετε ότι δεν υπάρχουν μυτερά ή αιχμηρά αντικείμενα κοντά στο τραμπολίνο σας.
20. Ελέγχετε ότι η περιοχή χρήσης είναι καλά φωτισμένη.
21. Προφυλάξτε το τραμπολίνο σας από τυχόν κακή χρήση.
22. Ελέγχετε ότι δεν υπάρχουν εμπόδια κάτω από το επιφάνεια αναπτήδησης.
23. Ο υπεύθυνος για την επιβλεψη της χρήσης του τραμπολίνου πρέπει να είναι ενήλικας και να γνωρίζει τον τρόπο χρήσης του.

### C. Χρήση του τραμπολίνου σας:

24. Μην κάνετε ακροβατικές φιγούρες. Η προσγείωση στο κεφάλι ή στον λαιμό είναι πολύ επικίνδυνη και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.
25. Δεν πρέπει να ανεβαίνουν παραπάνω από ένα άτομο τη φορά επάνω στο τραμπολίνο (για την αποφυγή χτυπημάτων).
26. Ένας ενήλικας που γνωρίζει τις οδηγίες χρήσης πρέπει να επιβλέπει τη χρήση του τραμπολίνου.
27. Η χρήση του τραμπολίνου πρέπει να γίνεται υπό την επιβλεψη ενός ενήλικα που γνωρίζει αυτές τις οδηγίες. Η μπάρα στήριξης είναι ένα βοήθημα για την ισορροπία.
28. Μην πηδάτε στο τραμπολίνο για να ανεβείτε επάνω του.
29. Μην πηδάτε με αναπτήδηση ή χωρίς για να κατεβείτε από το τραμπολίνο. Καθίστε στην άκρη και τοποθετήστε τα πόδια σας στο δάπεδο.
30. Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο σας ως αντικείμενο ώθησης για να πιάσετε ένα αντικείμενο ή για να πηδήσετε από πάνω του.
31. Πρέπει να μάθετε πώς να διακόπτετε την αναπτήδηση, προτού επιχειρήσετε οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα: για να σταματήσετε, λυγίστε τα γόνατά σας μόλις προσγειωθείτε.
32. Πριν ξεκινήστε την άσκηση σας, πρέπει να μάθετε τα απαραίτητα για την αναπτήδηση.
33. Αποφύγετε τα πολύ υψηλά άλματα, ανεξάρτητα από το επίπεδο σας.
34. Οταν πηδάτε, πρέπει να κοιτάτε πάνω το τραμπολίνο σας.
35. Μην ασκείστε στα νιώθετε κουρασμένοι.
36. Μην αφήνετε το τραμπολίνο σε εύκολα προσβάσιμο χώρο χωρίς την επιβλεψη ενός ενήλικα που γνωρίζει τον τρόπο χρήσης του.
37. Μην αφήνετε τίποτα να σέρνεται επάνω ή κοντά στο τραμπολίνο σας.
38. Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο υπό την επήρεια αλκοόλ, ναρκωτικών ή φαρμάκων.
39. Ελέγχετε ότι το στρώμα του τραμπολίνου σας είναι στεγνό πριν το χρησιμοποιήσετε.
40. Αν θέλετε να βελτιώσετε τις δεξιότητές σας στο τραμπολίνο, επικοινωνήστε με έναν πιστοποιημένο εκπαιδευτή τραμπολίνου.

41. Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο σας εάν φυσάει.

#### D. Συντήρηση του τραμπολίνου:

42. Προσέχετε να μην τραυματιστείτε στα áκρα όταν μετακινείτε το προϊόν.
43. Διαβάστε τις οδηγίες συναρμολόγησης για να συναρμολογήσετε το τραμπολίνο σας.
44. Ελέγχετε ότι το τραμπολίνο σας βρίσκεται σε καλή κατάσταση πριν από κάθε χρήση.
45. Πριν από κάθε χρήση, ελέγχετε ότι το ύφασμα αναπτήδησης δεν είναι τρύπιο ή χαλαρό.
46. Ελέγχετε πριν από κάθε χρήση ότι τα ελατήρια δεν είναι σπασμένα και ότι καλύπτονται σωστά από το κυλινδρικό προστατευτικό.
47. Μόνο εξαρτήματα που παρέχονται από τον κατασκευαστή πρέπει να χρησιμοποιούνται για τη συντήρηση ή την επισκευή του προϊόντος.
48. Για να διασφαλίσετε τη βέλτιστη προσκόλληση στο δάπεδο, τα καλύμματα των ποδιών πρέπει να είναι καθαρά και στεγνά.

#### Ιατρική επισήμανση προσοχής

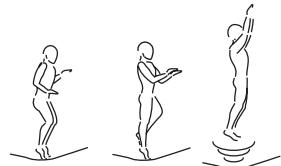
Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα áσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, ειδικά αν είστε άνω των 35 ή έχετε προηγούμενα προβλήματα υγείας. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση. Η DECATHLON δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν σωματικές βλάβες ή υλικές ζημιές που προκύπτουν από τη χρήση αυτού του προϊόντος.

#### ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Προστατεύστε το τραμπολίνο σας από την υγρασία. Για να καθαρίσετε το τραμπολίνο σας, χρησιμοποιήστε ένα σφουγγάρι και καθαρό νερό. Στη συνέχεια, σκουπίστε το με στεγνό βαμβακέρο πανί.

#### ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΆΛΜΑ

1. Ξεκινήστε σε όρθια θέση, με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων, το κεφάλι ψηλά και τα μάτια να κοιτάνε το στρώμα.
2. Κουνήστε κυκλικά τους βραχίονές σας από μπροστά προς τα πίσω.
3. Πηδήξτε με τα δάχτυλα των ποδιών σας να κοιτάνε προς τα κάτω.
4. Κρατήστε τα πόδια σας ανοιχτά κατά την αναπτήδηση στο στρώμα.
5. Για να σταματήσετε, λυγίστε τα γόνατα κατά την προσγείωση.



#### ΕΓΓΥΗΣΗ

Εγγύηση 2 ετών για κανονική χρήση.

Η υποχρέωση της DOMYOS στο πλαίσιο αυτής της εγγύησης περιορίζεται στην αντικατάσταση ή στην επισκευή του προϊόντος, κατά την κρίση της DOMYOS. Όλα τα προϊόντα για τα οποία ισχύει η εγγύηση πρέπει να λαμβάνονται από την DECATHLON σε μία από τις εγκεκριμένες εγκαταστάσεις της, μαζί με το κατάλληλο αποδεικτικό αγοράς. Αυτή η εγγύηση δεν ισχύει στις παρακάτω περιπτώσεις:

- Βλάβη που προκλήθηκε κατά τη μεταφορά
- Κακής ή αντικανονικής χρήσης
- Κακής συναρμολόγησης
- Κακής συντήρησης

Επισκευές που γίνονται από τεχνικούς που δεν είναι εγκεκριμένοι από την DOMYOS

Χρήση για εμπορικούς σκοπούς

Αυτή η εγγύηση δεν αποκλείει τυχόν νομικές εγγυήσεις που ισχύουν στην εκάστοτε χώρα ή/και περιοχή.

Вие избрахте уред за кардио фитнес с марка DOMYOS. Благодарим Ви за Вашето доверие. Създадохме марката DOMYOS с цел да позволим на всички спортуващи да останат в добра форма. Настоящият продукт е създаден от спортисти за спортисти. Ще се радваме да получим всякакви забележки и предложения от вас във връзка с продуктите на DOMYOS. За тази цел екипът от служители на магазина до вас е в разположение да ви изслуша, както и отделът за разработване на продукти DOMYOS. Можете също да ни откриете и на [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Пожелаваме ви приятна тренировка и се надяваме, че този продукт на DOMYOS ще ви достави удоволствие.

## ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Батутът представлява забавна дейност, която позволява да поддържате добра форма и тонус. Той обединява дейности, подобряващи сърдечната и дихателната функция, тонуса и координацията. Продуктът е предписан за възрастни. Да се съхранява на място, недостъпно за деца под 14 години.

## БЕЗОПАСНОСТ

Прочетете всички предупреждения, указаны на продукта. Преди употреба прочетете всички предпазни мерки и инструкции в това ръководство за потребителя. Съхранявайте това ръководство за бъдещи справки. Вие носите отговорност за цялото използване на батута.

### A. Общи условия за ползване на вашия батут:

- Прочетете всички инструкции от настоящото ръководство, преди да използвате продукта. Използвайте продукта по предназначение, както е описано в настоящото ръководство. Запазете този наръчник за употреба през целия живот на продукта.
- Собственикът е длъжен да се увери, че всички ползващи продукта са информирани по подходящ начин за всички предпазни мерки при употреба.
- Domyos не носи никаква отговорност за искове за наранявания или щети на лица или имущество, произтичащи от неправилна употреба на този продукт от купувача или друго лице.
- Продуктът е предписан единствено за домашна употреба. Не употребявайте продукта в търговски обекти, помещения отдавани под наем или институции.
- Използвайте този продукт на закрито, защищено от влага и прах, на равна и твърда повърхност и в достатъчно широка помещение. Уверете се, че разполагате с достатъчно място за достъп и движение около продукта в пълна безопасност. За да предпазите пода, го покрайте с настилка на мястото под продукта.
- Отговорност на потребителя е да осигурява добра поддръжка на уреда. След монтирането на продукта и преди всяко използване проверявайте дали крепежните елементи са добре пристегнати и не стърчат. Проверете състоянието на частите, които са най-подложени на износване (като ластиците и подложката за отскок).
- Ако продуктът ви е повреден, незабавно подменете всички износени или дефектни части в следпродажбения сервис на най-близкия магазин на DECATHLON и не използвайте продукта, докато не бъде напълно ремонтиран.
- Не съхранявайте продукта на влажно място (край басейна, в банята и др.).
- За да предпазите краката си по време на тренировка, носете спортни обувки. Не носете широки или висящи дрехи, които е възможно да попаднат в машината. Свалете всички бижута.
- Дръжте косата си прибрана, за да не Ви притеснява по време на тренировката.
- Ако усещате болка или Ви се завива свят, докато се упражнявате, спрете незабавно, починете си и се посъветвайте с лекар.
- Преди да започнете тези упражнения, е необходимо да се консултирате с лекар, за да се уверите, че не са налични противопоказания; и по-специално ако не сте спортували от години.
- Не нанасяйте промени по вашия продукт.
- Максимално тегло на потребителя: 100 кг - 220,5 фуница.
- Продуктът трябва да бъде разположен на равна, стабилна и твърда повърхност.

### B. Място за ползване на вашия батут:

- Проверете над мястото за тренировки да няма таван.
- Проверете дали над батута няма препятствия (клони, кабели и др.).
- Дръжте батута далече от стени, порти, огради, всякакви възпрепятстващи структури или други зони на активност.
- Уверете се, че в обкръжението на батута няма никакви остри или режещи предмети.
- Осигурете добра осветеност на мястото за употреба.
- Обезопасете батута срещу всякакъв вид неправилна употреба.
- Уверете се, че под платното за скочане няма никакви възпрепятстващи елементи.
- Всяко лице, отговорно за надзора на използването на батута, трябва да е възрастен и да знае как да го използва.

### C. Използване на батута:

- Не правете акробатични фигури. Всяко приземяване върху главата или врата е много опасно и може да доведе до сериозно нараняване или смърт.
- Батутът не трябва да се ползва от повече от един човек едновременно (за да се избегнат сблъсъци).
- Употребата на батута трябва да се наблюдава от пълнолетно лице, което се е запознало с настоящото ръководство.
- Опорната греда е помошно средство за балансиране. Не поставяйте цялата тежест на тялото си върху опората.
- Не скочайте на батута, за да се качите върху него.
- Не скочайте със или без отскок от батута, за да слезете от него. Седнете в неговия край и стъпете на земята.
- Не използвайте батута като средство за изстреляване с цел да хванете даден предмет или да скочите извън него.
- Преди да овладеете друго действие, трябва да знаете как да спрете сесия за скок: За да спрете, свийте коленете си, когато стъпалата ви докоснат платното.
- Преди да започнете тренировката си, е необходимо да научите основните правила за скочане.
- Избягвайте да скочите твърде високо, независимо от нивото ви на тренираност.
- Когато скочите, винаги трябва да насочвате погледа си към батута.
- Не практикувайте, ако се чувствате изморени.
- Не оставяйте батута си свободно достъпен без надзор от възрастен, който е запознат с батута.
- Не оставяйте предмети на или до вашия батут.
- Не използвайте батута под въздействието на алкохол, наркотици или лекарства.
- Проверете дали платното на батута е сухо, преди да го използвате.
- Ако искате да подобрите практическите си умения, свържете се със сертифициран инструктор по батут.
- Не използвайте батута, ако има вята.

#### D. Поддръжка на батута:

42. Внимавайте да не се нараните на ръбовете, когато премествате продукта.
43. Прочетете инструкциите за монтаж, за да глобите вашия батут.
44. Проверявайте дали батутът ви е в добро състояние преди всяка употреба.
45. Преди всяка употреба проверявайте дали платното за скочане не е пробито или отпуснато.
46. Преди всяка употреба проверявайте пружините да не са счупени и да са добре покрити от защитния им протектор.
47. За поддръжка или ремонт на продукта трябва да се използват само части, предоставени от производителя.
48. За да се гарантира оптимално прилепване към пода, предпазителите на краката трябва да са чисти и суhi.

#### Медицинско предупреждение

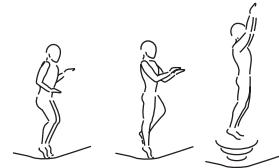
Преди да започнете която и да е серия от упражнения, се консултирайте с личния си лекар, по-специално за лица над 35 години или лица, които са имали минали проблеми със здравето. Преди употреба прочетете всички инструкции. DECATHLON не поема никаква отговорност за наранявания на хора или материални щети в резултат на използването на този продукт.

#### ПОДДРЪЖКА

Предпазвайте батута от влага. За да почистите батута си, използвайте гъба и чиста вода. След това избръшете със суха памучна кърпа.

#### ОСНОВЕН СКОК

1. Започнете в изправена позиция, с разтворени крака на ширината на раменете, с глава нагоре и очите, насочени към настиската.
2. Размахвайте ръцете напред и назад с кръгови движения.
3. Подскочете като насочвате върха на краката надолу.
4. Задръжте краката разкрадени докато подскакате върху настиската.
5. За да спрете, прилекнете при приземяване.



#### ГАРАНЦИЯ

Гаранция от 2 години при нормална употреба.

Задължението на DOMYOS по тази гаранция се ограничава до замяна или ремонт на продукта, по преценка на DOMYOS. Всички продукти, за които се прилага гаранцията, трябва да бъдат приети от DOMYOS в един от лицензираните ѝ центрове, с платени транспортни разходи и придружени от видимо достатъчно доказателство за закупуване на продукт. Тази гаранция не се прилага в случаи на:

- причинени щети при транспортиране
  - Неправилна употреба или не по предназначение
  - Неправилно монтиране
  - Неправилна поддръжка
- извършена ремонтна дейност от специалисти, които не са лицензирани от DOMYOS
- употреба с търговска цел

Настоящата търговска гаранция не изключва правна гаранция, приложима според различните държави и/или региони.

Сіз DOMYOS маркалы кардио фитнес аспабын таңдал алдыңыз. Бізге сенім білдіргенің үшін алғыс айтамыз. Біз барлық спортшылар дene қалпын сақтасын деп DOMYOS маркасын құрдық. Бұлы өнімді спортшылар үшін спортшылар құрды. Сіздің DOMYOS өнімдеріне қатысты кез келген ескертуіңіз бен ұсынысыңызды алуға қуаныштымыз. Осы мақсатта дүкен командасы, сондай-ақ DOMYOS өнімдерін әзірлеу қызметі сіздің пікіріңзеге тыңдауға дайын. Бізді [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) сайтынан таба аласыз. Сізге жаттығуды жасауда сәттілік тілейміз және осы DOMYOS өнімінен тек рақат көретініңзеге сенеміз.

## ТАҢЫСТЫРУ

Батут – сіздің дененіңді жақсы күй мен тонуста сақтауға мүмкіндік беретін жабдық. Ол кардио және тыныс алу, өлдөндіру және координациялау жаттығуларын біріктіреді. Ол ересектерге арналған. 14 жасқа дейінгі балалардың қолы жетпейтін жерде сақтау керек.

## ҚАУІПСІЗДІК

Өнімде орналастырылған барлық ескертулерді оқып шығыңыз. Пайдаланудың алдында осы пайдалану жөніндегі ережеде сипатталған барлық сақтық шаралары мен нұсқауларды оқыңыз. Осы пайдалану жөніндегі нұсқаулықты келешекте де пайдалану үшін сақтап қойыңыз. Сіз батутты пайдалану үшін толық жауапты боласыз.

### A. Батутты пайдаланудың негізгі қағидалары:

1. Өнімді пайдаланудың алдында осы пайдалану жөніндегі ереженің барлық нұсқауларын оқыңыз. Осы өнімді тек осы пайдалану жөніндегі ережеде сипатталған жолмен ғана қолданыңыз. Осы пайдалану жөніндегі ережені өнімді барлық пайдалану мерзімі бойы сақтаңыз.
2. Өнімнің барлық пайдаланушылары барлық сақтық шаралары туралы дұрыс хабардар болуын қамтамасыз етуге өнім іесі жауапты.
3. Domyos компаниясы сатып алушының немесе кез келген өзге тұлғаның осы өнімді дұрыс пайдаланбауы салдарынан кез келген тұлғага немесе мүлікке келтірілген жарақат не зиян үшін кез келген шагымдардан босатылады.
4. Өнім тек үйде қолдануға арналған. Өнімді кез келген коммерциялық, жалға беру немесе топтық қолдану мақсаттарында пайдаланбаңыз.
5. Осы өнімді ылғал мен шаңнан алыс жерде, жазық әрі қатты бетте және кеңістігі жеткілікті болатын үй-жайдың ішінде пайдаланыңыз. Өнімнің айналасында қауіпсіз ету және құмылдар жасау үшін орынның жеткілікті екенине көз жеткізіңіз. Еденді қорғау үшін өнімнің астына кілем тесеніз.
6. Құрылғыға күтімнің дұрыс жасалуын қамтамасыз ету — пайдаланушының жауапкершілігі. Өнімді құрастыраннан кейін және әркез пайдаланудың алдында бекіткіш бөлшектердің мықты бекітілгенін және шығып тұрмаганына көз жеткізіңіз. Тез тозатын (мысалы, резенқелер мен серіппелі мат) бөлшектердің күйін тексеріңіз.
7. Өнімің бүлінген жағдайда, барлық пайдаланушылар немесе ақаулы бөлшектерді өзінізге жақын жердегі DECATHLON дүкенінің Сатудан кейінгі қызмет көрсету бөліміне дереу апарын, ауыстырының және өнімді толық жөндеп болғанша пайдаланбаңыз.
8. Өнімді ылғалды жерде (бассейннің жаңында, жуынатын бөлмеде, т.б.) сақтамаңыз.
9. Өнімді орнатқаннан кейін және жаттығулар жасаған кезде, аяғының қорғау мақсатында спортық аяқ киімді киіңіз. Құрылғыға ілініп кетпеуі үшін көн немесе салбырап тұратын киімдерді кименіз. Барлық әшекейлеріңізді алып тастаңыз.
10. Жаттығулар жасаған кезде, кедергі жасамау үшін шашының жинаңыз.
11. Жаттығу барысында бір жерінде ауырса немесе басыңыз айналса, жаттығуды дереу тоқтатып, біраз демалып, дәрігерге қаралыңыз.
12. Қарсы көрсетілімдердің болмауын тексеру үшін және өсіреле бірнеше жыл бойы спортпен айналыспасаңыз, осы жаттығулар бағдарламасын орындаудың алдында дәрігермен ақылдасу керек.
13. Өнімді өзінің жөндеменіз.
14. Пайдаланушының максималды салмағы: 100 кг (-220,5 фунт).
15. Өнім тегіс, тұрақты және қатты бетке орналастырылуы керек.

### B. Батут пайдаланылатын жер:

16. Сіз жаттығу жасайтын аймақта төбенің болмауын тексеріңіз.
17. Батуттың үсінде кедергі келтіретін заттардың (бұтақтар, кабельдер, т.б.) болмауына көз жеткізіңіз.
18. Батутты қабырғалардан, барьерлерден, қоршаулардан, кедергі келтіретін кез келген құрылыштардан және кез келген басқа қызмет аймақтарынан алшақ жерде үстаныңыз.
19. Батуттың жаңында өткір немесе кесетін заттардың болмауын тексеріп жүріңіз.
20. Пайдалану аймағы жақын жарықтандырылғаның қадағалаңыз.
21. Батутты кез келген дұрыс пайдаланбаудан қорғаңыз.
22. Серіппелі маттаның астында кедергілердің болмауын қадағалаңыз.
23. Батуттың пайдаланылуын тексеретін адам көмелеттік жаста болуы және пайдалану талаптарын білуі керек.

### C. Батутты пайдалану:

24. Акробаттық трюктар жасауға болмайды. Баспен немесе мойынмен қону өте қауіпті және ауыр жарақаттарға немесе тіпті өлімге әкеп соқтыруы мүмкін.
25. Батутта бір уақытта бір адам ғана болуы тиіс (бір-біріне соғылмауы үшін).
26. Осы Нұсқаулықпен танысқан ересек адам батуттың пайдаланылуын қадағалауы тиіс.
27. Тірек тақтайша тепе-теңдікті сақтау үшін көрек. Барлық дene салмағын тірек тақтайшаға түсірменіз.
28. Батутқа жоғары көтерілу үшін секіруге болмайды.
29. Батуттан секіріп түспеніз. Шетіне отырып, аяғыныңды еденге қойыңыз.
30. Батуттың басқа обьектіге немесе одан асып секіру үшін трамплин ретінде пайдалануға болмайды.
31. Кез келген басқа іс-әрекеттерді менгеруден бұрын, сіз секіру сеансын тоқтатуды үйренуіңіз көрек: тоқтау үшін аяғыңыз матаға тиген кезде, тізелеріңізді бүгіңіз.
32. Жаттығуды бастаудың алдында сіз секіру негіздерін үйренуіңіз көрек.
33. Секіру дәғдышарыныңа қарамастан, аса білік секірменіз.
34. Секірген кезде батуттан көзіңізді алмауыңыз көрек.
35. Шаршап түрган күйіңізде жаттығу жасамаңыз.
36. Батутты жаттығуды білетін ересектің қадағалауынсыз қолжетімді түрде қалдырмаңыз.
37. Ешір обьектіге батутта немесе оның жаңында жаттығулар жасауға рұқсат берменіз.
38. Батутты мас күйде, есірткі немесе дәрілер әсерінде болған кезде пайдалануға болмайды.
39. Пайдаланудың алдында батут матасының құрғақ екенине көз жеткізіңіз.
40. Егер сіз дәғдышарының жетілдіргіңіз келсе, батут бойынша сертификаты бар маманға хабарласыңыз.
41. Жел болған кезде батутты пайдаланбаңыз.

#### D. Батуттың күтімі:

42. Өнімнің орнын ауыстырган кезде, шеттерінен жарақат алудан абай болыңыз.
43. Батутты құрастыру үшін орнату жөніндегі нұсқаулықты оқып шығыңыз.
44. Пайдаланар алдында батуттың әрдайым қалыпты құйде екенине көз жеткізіңіз.
45. Пайдаланар алдында әркез серіппелі матаның тесілменегіне немесе созылып кетпегеніне көз жеткізіңіз.
46. Пайдаланар алдында әркез серіппелердің бұзылмағанына және айналған қорғаныспен қанталғанына көз жеткізіңіз.
47. Өнімге күтім жасаған немесе оны жөндеген кезде, тек өндіруші ұсынатын қосалқы бөлшектер ғана пайдаланылуы тиіс.
48. Жермен дұрыс түйісүді қамтамасыз ету үшін аяққа киіметтің қапттар таза және құрғақ болуы тиіс.

#### Медициналық ескерту

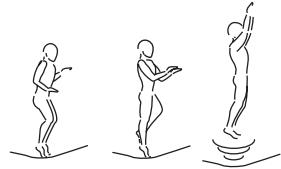
Кез келген жаттығулар бағдарламасын бастаудың алдында, өсіреке 35 жастан асқан адамдарға немесе бүрін деңсаулыққа байланысты проблемалар болған адамдарға дәрігермен ақылдасу керек. Пайдаланудың алдында барлық нұсқауларды оқыңыз. DECATHLON осы өнімді пайдаланған кезде алған кез келген дене жарақаты немесе мүлікке келтірілген зиян үшін жаупаты емес.

#### KYTIM JACASAY

Батутты ылғалдан қорғаңыз. Батутты тазалау үшін ысқыш пен таза суды пайдаланыңыз. Содан соң оны құрғақ мақта шүберекпен сүртіңіз.

#### НЕГІЗГІ СЕКІРУ

1. Бастапқы құйде түзу түрүп, аяқтарыңыз ишкенінде болып, басыңызды жоғары көтеріп, көзіңізді кілемге қаратуыңыз керек.
2. Қолдарыңызды артқа және алға қарай айналдырып, сілтепіңіз.
3. Аяқтарыңыздың ұштарын төмөнге қаратып секіру қажет.
4. Кілем үстінде секірген кезде, аяқтарыңызды кең ашып отырыңыз.
5. Тоқтау үшін жерге қонған кезде, тізелерінізді бүгіңіз.



#### КЕПІЛДІК

Қалыпты түрде пайдаланған жағдайда, кепілдік мерзімі — 2 жыл.

DOMYOS компаниясының осы кепілдік бойынша міндеттемесі «DOMYOS» компаниясының қалауы бойынша ауыстырумен немесе жөндеумен шектеледі. Кепілдік қолданылатын барлық өнімдер DOMYOS компаниясының уәкілетті орталығында төленіп, сатып алғанғын жеткілікті түрде дәлелдейтін құжаттармен бірге алынуы тиіс. Бұл кепілдік келесі жағдайларда қолданылмайды:

Тасымалдаған кезде келтірілген зақым

-Дұрыс емес немесе қалыптан тыс пайдалану

-Нашар жинақ

-Нашар қызмет көрсету

DOMYOS компаниясы мақұлдамаған қызметкерлерге жөндеткізу

Коммерциялық мақсатта пайдалану

Осы коммерциялық кепілдік әртүрлі елдерде немесе өнірлерде қолданылатын заңды кепілдіктерді жоққа шығармайды.

Вы выбрали тренажер для кардио фитнеса марки DOMYOS. Мы благодарим вас за доверие. Мы создали марку DOMYOS для того, чтобы помочь всем спортсменам поддерживать форму. Это изделие создано спортсменами для спортсменов. Мы будем рады получить все ваши замечания и предложения по изделиям марки DOMYOS. Для этого, сотрудники магазина и службы проектирования изделий DOMYOS всегда готовы выслушать вас. Вы можете также найти нас на сайте [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Мы желаем вам хорошей тренировки и надеемся, что это изделие DOMYOS станет для вас синонтом удовольствия.

## ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Батут предназначен для игровой активности, позволяющей поддерживать форму и тонус. Он сочетает тренировку кардио-респираторной системы, координации и повышение тонуса. Он предназначен для взрослых. Держать недоступным для детей моложе 14 лет.

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Прочтите все предупреждения, прилагаемые к изделию. Перед началом использования прочтите все меры безопасности, а также инструкции из этого руководства по использованию. Сохраните руководство, чтобы обратиться к нему позднее. Любое использование батута находится под вашей ответственностью.

### A. Основные принципы использования батута:

1. Перед использованием этого изделия прочтите все инструкции из данного руководства. Используйте это изделие только так, как это описано в данном руководстве. Сохраняйте это руководство в течение всего срока службы изделия.
2. Владелец должен убедиться в том, что все пользователи данного изделия надлежащим образом информированы о мерах предосторожности при его эксплуатации.
3. Domyos несет ответственности по жалобам на травмы или ущерб, причиненный любому лицу или имуществу, которые возникли в результате неправильного использования этого изделия покупателем или любым другим лицом.
4. Это изделие предназначено только для домашнего использования. Не используйте данное изделие в коммерческих целях, в виде аренды и в организациях.
5. Используйте это изделие в достаточно просторном помещении, защищенном от влажности и от пыли, на ровной и прочной поверхности. Убедитесь, что вы располагаете достаточной площадью для безопасного доступа и прохода вокруг изделия. Для защиты пола положите на него коврик под изделием.
6. Обеспечение правильного ухода за тренажером является ответственностью пользователя. После сборки изделия и перед каждым использованием убедитесь, что все элементы крепления хорошо затянуты и не выступают. Проверяйте состояние наиболее подверженных износу деталей (таких, как резинки и прыжковое полотно).
7. В случае повреждения изделия, немедленно обратитесь в службу постпродажного обслуживания ближайшего магазина DECATHLON для замены изношенной или дефектной детали и не используйте изделие до завершения его ремонта.
8. Не храните изделие во влажном месте (около бассейна, в ванной...).
9. Для защиты ступней во время выполнения упражнения носите спортивную обувь. Не надевайте просторную или свешивающуюся одежду, которая может попасть в механизм. Снимите украшения.
10. Соберите волосы так, чтобы они не мешали во время выполнения упражнения.
11. Если у вас возникают боли или головокружение во время выполнения упражнений, немедленно прекратите занятия, отдохните и обратитесь к вашему врачу.
12. Перед началом этой программы упражнений необходимо посоветоваться с врачом, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний; и особенно, если вы не занимались спортом в течение нескольких лет.
13. Не вносите изменений в ваше изделие.
14. Максимальный вес пользователя: 100 кг - 220,5 фунтов.
15. Изделие должно устанавливаться на ровной, устойчивой и жесткой поверхности.

### B. Место использования вашего батута:

16. Проверьте, что над зоной ваших занятий нет потолка.
17. Убедитесь, что над вашим батутом нет возможных помех (веток, проводов...).
18. Устанавливайте батут подальше от стен, барьера, заборов, любых мешающих сооружений или любых других зон активности.
19. Убедитесь в отсутствии поблизости от батута острых или остроконечных предметов.
20. Убедитесь, что зона использования хорошо освещена.
21. Обеспечьте защиту вашего батута от любого неподобающего использования.
22. Убедитесь, что под прыжковым полотном нет никаких громоздких предметов.
23. Любое лицо, ответственное за надзор за использованием батута, должно быть совершеннолетним, знать условия его использования.

### C. Использовать ваш батут:

24. Не выполняйте акробатических фигур. Любое приземление на голову или на шею очень опасно и может повлечь за собой серьезные травмы и даже смерть.
25. Не более одного человека на батуте одновременно (избегайте столкновений).
26. Взрослый человек, знакомый с данным руководством, должен следить за использованием батута.
27. Поручень помогает сохранять равновесие. Не нагружайте поручень всем весом вашего тела.
28. Не запрыгивать на батут сверху.
29. Не прыгать с батута, с отскоком или без отскока, чтобы сойти с него. Сядьте на бортик и поставьте ноги на пол.
30. Не используйте батут как средство для ускорения, с тем чтобы достичь какой-либо предмет или выпрыгнуть с батута.
31. Вы должны уметь останавливать серию прыжков, прежде чем научиться любым другим действиям: чтобы остановиться, согните колени в тот момент, когда ноги касаются полотна.
32. До начала занятий вы должны освоить технику прыжка.
33. Каков бы ни был уровень вашей подготовки, избегайте слишком высоких прыжков.
34. При прыжках ваш взгляд должен фиксироваться на батуте.
35. Не начинайте занятия, если вы чувствуете себя усталым.
36. Не оставляйте свой батут в открытом доступе без присмотра взрослого, знающего правила занятий на батуте.
37. Не оставляйте никаких предметов на батуте или рядом с ним.
38. Не используйте батут, находясь под действием алкоголя, наркотиков или лекарств.
39. Перед использованием убедитесь, что полотно батута сухое.
40. Если вы хотите улучшить свои практические навыки, обратитесь к сертифицированному инструктору по прыжкам на батуте.
41. Не используйте батут при сильном ветре.

#### D. Уход за батутом:

42. С осторожностью передвигайте изделие, чтобы не пораниться о его края.
43. Прочтите инструкцию по сборке, перед тем как собрать батут.
44. Перед каждым использованием убедитесь в исправном состоянии батута.
45. Перед каждым использованием убедитесь, что прыжковое полотно не порвано и не потеряло натяжение.
46. Перед каждым использованием убедитесь, что пружины не сломаны и что они закрыты круговым защитным материалом.
47. Для ремонта батута и ухода за ним должны использоваться только компоненты, поставляемые производителем.
48. Для оптимального сцепления с полом чехлы на ножках должны быть чистыми и сухими.

#### Предостережения врача

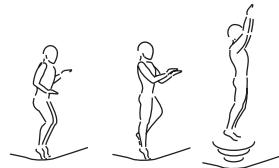
Прежде, чем начать любую программу упражнений проконсультируйтесь с врачом, особенно людям старше 35 лет или людям, имевшим ранее проблемы со здоровьем. Перед использованием прочтите все инструкции. DECATHLON не несет ответственности за телесные повреждения или ущерб, причиненный имуществу, в результате использования этого изделия.

#### ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Оберегайте батут от влажности. Чтобы почистить батут, используйте губку и чистую воду. Затем протрите его сухой хлопчатобумажной тканью.

#### БАЗОВЫЙ ПРЫЖОК

1. Начинать в положении стоя, ноги на ширине плеч, голова вверх, глаза направлены на коврик.
2. Раскачивать руки вперед-назад круговыми движениями.
3. Прыгать, направляя пальцы ног вниз.
4. При отскоке от покрытия держать ноги разведенными.
5. Для остановки согнуть колени при приземлении.



#### ГАРАНТИЯ

Гарантия 2 года при нормальном использовании.

Обязательства DOMYOS по настоящей гарантии ограничиваются заменой или ремонтом изделия, по усмотрению DOMYOS. Все изделия, на которые распространяется гарантия, должны быть получены одним из уполномоченных центров DOMYOS с оплаченной доставкой и достаточным подтверждением покупки. Эта гарантия не применима в случае:

-Повреждения во время транспортировки  
-Неправильное или ненормальное использование  
-Неправильную сборку  
-Неправильный уход

Ремонта, выполненного не уполномоченными DOMYOS специалистами

Использования в коммерческих целях

Эта коммерческая гарантия не исключает законодательной гарантии, применяемой в зависимости от страны и/или региона.

Ви вибрали обладнання для кардіонавантажень бренду DOMYOS. Дякуємо за довіру. Ми створили бренд DOMYOS, щоб надати усім спортсменам можливість залишатися у формі. Цей виріб створено спортсменами для спортсменів. Ми будемо раді отримати всі ваші зауваження та пропозиції стосовно продукції DOMYOS. Для цього вас готові вислухати як працівники магазину, так і співробітники проектного відділу DOMYOS. Ви також можете знайти нас на сайті [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Бажаємо успішних тренувань і сподіваємося, що цей виріб DOMYOS стане для вас синонімом задоволення.

## **КОРОТКИЙ ОГЛЯД**

Стрибики на батуті – розважальний вид фізичної активності, що дозволяє підтримувати себе у формі й тонусі. Стрибики на батуті стимулюють серцево-дихальну діяльність, розвивають м'язи та координацію рухів. Призначений для дорослих. Зберігати в місці, недоступному для дітей віком до 14 років.

## **БЕЗПЕКА**

Уважно прочитайте всі попередження, що містяться на виробі. Перед використанням ознайомтеся з усіма запобіжними заходами та інструкціями, викладеними в цьому посібнику з експлуатації. Збережіть цей посібник для подальшого використання. Відповідальність за будь-яке використання батута несете ви.

### **A. Загальні принципи використання батута:**

1. Перед використанням виробу прочитайте всі інструкції в цьому посібнику. Використовуйте виріб лише так, як це передбачено в посібнику. Зберігайте посібник протягом усього строку служби виробу.
2. Власник повинен особисто переконатися, що всі користувачі належним чином поінформовані про всі запобіжні заходи.
3. Domyos не приймає на себе жодної відповідальності з приводу будь-яких скарг стосовно тілесних ушкоджень будь-якої особи або пошкодження її майна, що виникли внаслідок неналежного використання продукту покупцем або будь-якою іншою особою.
4. Продукт призначений тільки для домашнього використання. Забороняється використовувати продукт в об'єктах комерційної чи орендованої нерухомості, а також у приміщеннях громадського призначення.
5. Використовуйте виріб у пряміщенні, захищенному від вологи та пилу, встановивши його на рівній поверхні в достатньо просторому місці. Переконайтесь в наявності достатнього простору для безпечної доступу до виробу та для проходу навколо нього. Для захисту підлоги вкрійте її килимом під виробом.
6. Власник несе відповідальність за належне обслуговування пристрою. Після монтажу виробу та перед кожним використанням переконайтесь, що всі елементи кріплення добре затягнуті й не виступають за належні межі. Перевірте стан деталей, найбільш схильних до зносу (наприклад, резинок та стрибкового полотна).
7. У разі пошкодження виробу негайно замініть зношену або несправну деталь у відділі післяпродажного обслуговування найближчого магазину DECATHLON і не користуйтесь виробом до повного ремонту.
8. Не зберігайте виріб у вологому місці (біля басейну, у ванній кімнаті тощо).
9. Для захисту ніг під час вправ слід надягати спортивне взуття. Не надягайте просторий або довгий одяг, оскільки є ризик, що його затягне в механізм. Зніміть усі прикраси.
10. Зав'яжіть волосся, щоб воно не заважало під час тренування.
11. Якщо ви відчуваєте біль або запаморочення під час тренування, негайно припиніть, відпочиньте та зверніться до лікаря.
12. Перед виконанням програми вправ необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб переконатися у відсутності протипоказань; особливо якщо ви не займалися спортом уже кілька років.
13. Не вносіть зміни у конструкцію виробу.
14. Максимальна вага користувача: 100 кг (220,5 фунта).
15. Продукт слід розмістити на стабільній рівній поверхні.

### **B. Місце використання батута:**

16. Переконайтесь, що прямо над місцем заняття немає стелі.
17. Переконайтесь у відсутності над батутом елементів, які можуть перешкоджати виконанню вправ (гілки, кабелі тощо).
18. Встановлюйте батут на відстані від стін, парканів, огорож та інших конструкцій, що можуть перешкодити заняттям, або інших зон діяльності.
19. Переконайтесь у відсутності поблизу батута будь-яких колючих або ріжучих предметів.
20. Переконайтесь, що зона використання добре освітлена.
21. Захистіть батут від будь-якого неналежного використання.
22. Переконайтесь у відсутності сторонніх предметів під стрибковим полотном.
23. Особою, відповідальною за нагляд за використанням батута, має бути доросла людина, ознайомлена з умовами експлуатації.

### **C. Використання батута:**

24. Не виконуйте акробатичні фігури. Приземлення на голову або потилицю є дуже небезпечним і може спричинити серйозні травми та навіть смерть.
25. Не має перебувати одночасно більше, ніж одна особа на батуті (з метою уникнення ударів).
26. Нагляд за використанням батута повинна здійснювати доросла людина, ознайомлена з цією інструкцією.
27. Поручень є допоміжним засобом для балансування. Не спирайтесь всією вагою тіла на поручень.
28. Не застрибуйте на батут.
29. Не зістрибуйте з батута з відскоком чи без. Сядьте на край батута й опустіть ноги на підлогу.
30. Не використовуйте батут, щоб підсилити стрибок і спіймати якийсь предмет або щоб вистрибнути за межі батута.
31. Перед освоєнням нових дій ви повинні спочатку навчитися припиняти серію стрибків: щоб зупинитися, зігніть ноги в колінах у момент, коли ступні торкнуться полотна.
32. Перед початком заняття потрібно вивчити основи стрибків.
33. Уникайте занадто високих стрибків незалежно від вашого рівня підготовки.
34. Коли ви стрибаєте, ніколи не зводьте погляд з батута.
35. Не займайтесь стрибками, якщо відчуваєте втому.
36. Не залишайте батут у вільному доступі без нагляду дорослої людини, ознайомленої з правилами стрибків на батуті.
37. Не залишайте жодних предметів на батуті або поруч із ним.
38. Не використовуйте батут після вживання алкоголю, наркотичних засобів або ліків.
39. Перед використанням переконайтесь, що полотно батута сухе.
40. Якщо ви бажаєте покращити свої практичні навички, зверніться до сертифікованого інструктора зі стрибків на батуті.
41. Не користуйтесь батутом у вітряну погоду.

#### D. Догляд за батутом:

42. Під час переміщення батута будьте обережні, щоб не травмуватися об краї батута.
43. Для встановлення батута прочитайте інструкцію з монтажу.
44. Переконайтесь у належному стані батута перед кожним використанням.
45. Перед кожним використанням перевіряйте стрібкове полотно на відсутність дір та розтягнення.
46. Перед кожним використанням перевіряйте, що пружини не поламані і належним чином вкриті захисним покриттям по колу.
47. Для обслуговування або ремонту виробу можна використовувати тільки компоненти, надані виробником.
48. Щоб забезпечити оптимальне зчеплення із землею, ковпачки ніжок повинні бути чистими і сухими.

#### Медичні застереження

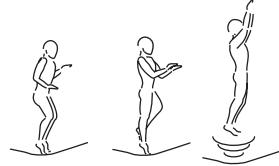
Перед початком програми тренувань проконсультуйтесь з лікарем, особливо якщо вам понад 35 років або ви маєте проблеми зі здоров'ям чи мали їх раніше. Перед використанням прочитайте всі інструкції. DECATHLON не несе жодної відповідальності за тілесні ушкодження або матеріальні збитки, що виникли внаслідок використання цього виробу.

#### ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Бережіть батут від вологи. Для миття батута використовуйте губку та чисту воду. Після цього витріть сухою бавовняною тканиною.

#### БАЗОВИЙ СТРИБОК

1. Початок у положенні стоячи, ноги на ширині плечей, голова вгору, очі спрямовані на килим.
2. Виконуйте руками кругові махи спереду назад.
3. Виконайте стрібок, спрямувавши кінчики пальців ніг донизу.
4. Зістрибуючи на килим, тримайте ноги окремо.
5. Щоб зупинитися, зігніть ноги в колінах у момент приземлення.



#### ГАРАНТІЯ

Гарантія 2 роки за умови нормального використання.

Зобов'язання DOMYOS за цією гарантією обмежуються заміною або ремонтом виробу, на розсуд DOMYOS. Всі вироби, до яких застосовується гарантія, повинні бути отримані DOMYOS в одному з уповноважених центрів, за умови оплаченої доставки та наявності адекватного доказу придбання. Ця гарантія не застосовується в таких випадках:

Збиток завдано під час транспортування

-неправильного або ненормального використання;

-некісного монтажу;

-некісного технічного обслуговування;

Виконання ремонтних робіт особами, не уповноваженими DOMYOS

Використання в комерційних цілях

Ця комерційна гарантія не виключає будь-які юридичні гарантії, що застосовуються в залежності від країни і/або провінції.

Bạn đã chọn một máy tập thể dục Cardio của thương hiệu DOMYOS . Chúng tôi cảm ơn bạn đã tin tưởng chúng tôi. Chúng tôi đã tạo ra thương hiệu DOMYOS để giúp tất cả các vận động viên giữ gìn vóc dáng. Những người chơi thể thao đã tạo ra Sản phẩm này cho những người chơi thể thao. Chúng tôi sẽ rất vui khi nhận được tất cả các nhận xét và đề xuất của bạn về các sản phẩm DOMYOS. Vì thế, đội ngũ nhân viên của cửa hàng của bạn luôn lắng nghe mong muốn của bạn cũng như là cung cấp cho bạn thông tin về các sản phẩm DOMYOS . Bạn cũng có thể tìm thấy trên www.decathlon.com. Chúng tôi mong rằng bạn sẽ tập luyện tốt và hi vọng rằng sản phẩm DOMYOS sẽ đồng nghĩa với niềm vui.

## GIỚI THIỆU

Tấm bạt lò xo là một hoạt động thú vị để duy trì vóc dáng và sức khoẻ của bạn. Nó kết hợp hoạt động tim-hô hấp, làm săn da và tăng cường phổi hợp. Dành cho người lớn . Để xa tầm tay trẻ em dưới 14 tuổi.

## BẢO VỆ

Đọc kỹ mọi cảnh báo ghi trên sản phẩm . Trước khi sử dụng, vui lòng đọc tất cả các biện pháp phòng ngừa an toàn và hướng dẫn trong hướng dẫn sử dụng này. Vui lòng cất giữ cuốn sách này để tham khảo trong tương lai Việc sử dụng tấm bạt lò xo là trách nhiệm của bạn.

### A. Nguyên tắc chung khi sử dụng tấm bạt lò xo :

1. Đọc tất cả các hướng dẫn trong hướng dẫn này trước khi sử dụng sản phẩm. Chỉ sử dụng sản phẩm này như được mô tả trong hướng dẫn này. Giữ lại sách này trong suốt quá trình sử dụng sản phẩm.
2. Về phần người sở hữu, phải đảm bảo rằng tất cả những người sử dụng sản phẩm phải được phổ biến về mọi cách phòng tránh khi sử dụng chúng.
3. Domyos từ chối mọi trách nhiệm pháp lý liên quan đến các yêu cầu bồi thường về thương tích hoặc thiệt hại gây ra cho bất kỳ người hoặc tài sản nào phát sinh từ việc người mua hoặc bất kỳ người nào khác sử dụng sai mục đích sản phẩm này.
4. Sản phẩm này chỉ được sử dụng trong gia đình. Không sử dụng sản phẩm này cho mục đích thương mại, cho thuê hoặc thể chế.
5. Sử dụng sản phẩm này trong nhà, tránh ẩm và bụi, trên bề mặt phẳng, chắc chắn và trong một không gian đủ rộng. Đảm bảo có đủ không gian để tiếp cận và di chuyển xung quanh sản phẩm một cách an toàn. Để bảo vệ sản nhà, hãy phủ sàn bằng một tấm thảm dưới sản phẩm.
6. Người dùng có trách nhiệm đảm bảo tri thiết bị đúng cách. Sau khi lắp ráp sản phẩm và trước mỗi lần sử dụng, kiểm tra xem các ốc vít đã được siết chặt chưa và không được nhô ra. Kiểm tra tình trạng của các bộ phận dễ bị móp nhão (chẳng hạn như dây thun và thảm đan hôi).
7. Nếu sản phẩm của bạn bị hư hỏng, vui lòng yêu cầu Dịch vụ hậu mãi của cửa hàng DECATHLON gần nhất thay thế ngay bất kỳ bộ phận nào bị móp hoặc bị lỗi và không sử dụng sản phẩm cho đến khi sản phẩm được sửa chữa hoàn toàn.
8. Không bảo quản sản phẩm ở nơi ẩm ướt (cạnh hồ bơi, phòng tắm, v.v.).
9. Để bảo vệ đôi chân của bạn trong khi tập luyện, bạn nên đi giày thể thao. Không mặc quần áo quá rộng hoặc trong tình trạng bị rủ xuống vì có nguy cơ bị quấn vào trong máy. Cởi bỏ tất cả đồ trang sức.
10. Buộc tóc lên để chúng không làm bạn khó chịu trong khi tập.
11. Nếu bạn cảm thấy đau ở đâu hoặc nếu bạn bị chóng mặt trong khi tập luyện, dừng ngay lập tức, nghỉ ngơi, và tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn.
12. Trước khi bắt đầu chương trình tập thể dục này, cần tham khảo ý kiến bác sĩ để đảm bảo rằng không có chống chỉ định; và đặc biệt là nếu bạn đã không chơi thể thao trong vài năm.
13. Không nên sửa chữa sản phẩm của ban.
14. Trọng lượng tối đa của người dùng : 100 kg - 220,5 lbs.
15. Sản phẩm nên được đặt trên một bề mặt phẳng, ổn định và cứng.

### B. Nơi sử dụng bạt nhún:

16. Kiểm tra xem không có trần trên khu vực chơi của bạn.
17. Kiểm tra để đảm bảo không có yếu tố gây nhiễu phía trên tấm bạt lò xo của bạn (cành cây, dây cáp, v.v.).
18. Giữ tấm bạt lò xo của bạn cách xa tường, rào chắn, hàng rào, bất kỳ công trình cản trở nào hoặc các khu vực hoạt động khác.
19. Kiểm tra rằng không có vật sắc nhọn nào gần tấm bạt lò xo của bạn.
20. Kiểm tra xem khu vực sử dụng của bạn có đủ ánh sáng không.
21. Đảm bảo tấm bạt lò xo của ban không bị sử dụng sai cách.
22. Kiểm tra xem không có vật cản dưới tấm vải nhún .
23. Bất kỳ người nào chịu trách nhiệm giám sát việc sử dụng tấm bạt lò xo đều phải là người lớn và phải biết hướng dẫn sử dụng.

### C. Sử dụng bạt nhún lò xo:

24. Đừng làm những trò nhào lộn. Tiếp đất bằng đầu hoặc cổ rất nguy hiểm và có thể dẫn đến thương tích nghiêm trọng hoặc tử vong..
25. Không quá một người chơi tại một thời điểm trên tấm bạt lò xo (tránh những cú sốc va chạm).
26. Một người trưởng thành đã đọc hướng dẫn này phải theo dõi việc sử dụng tấm bạt lò xo.
27. Thanh vịn là một dụng cụ hỗ trợ giữ thẳng bằng. Không dồn toàn bộ trọng lượng cơ thể lên thanh đỡ.
28. Đừng nhảy trên tấm bạt lò xo để trèo lên nó.
29. Đừng nhảy khi vải có độ nhún hoặc không có độ nhún để xuống. Ngồi trên gờ và đặt chân xuống đất.
30. Không sử dụng tấm bạt lò xo của bạn như một phương tiện thúc đẩy để bắt một vật thể hoặc nhảy ra ngoài nó.
31. Bạn phải biết cách dừng phiên nhảy trước khi thực hiện bất kỳ hành động nào khác: để dừng lại, vui lòng trùng gối gối để bàn chân của bạn tiếp xúc với vải bạt.
32. Trước khi bạn bắt đầu luyện tập, bạn phải học những điều cơ bản về nhảy.
33. Tránh nhảy quá cao bất kể trình độ luyện tập của bạn như thế nào.
34. Khi bạn nhảy, bạn phải luôn để mắt đến tấm bạt lò xo của bạn.
35. Đừng tập luyện nếu bạn cảm thấy mệt mỏi.
36. Đừng để tấm bạt lò xo của bạn có thể sử dụng tự do mà không có sự giám sát của người lớn quen với tấm bạt lò xo.
37. Không để bất kỳ đồ vật nào trên hoặc gần tấm bạt lò xo của bạn.
38. Không sử dụng tấm bạt lò xo dưới ảnh hưởng của rượu, ma túy hoặc thuốc.
39. Kiểm tra xem bạt của tấm bạt lò xo của bạn đã khô trước khi sử dụng.
40. Nếu bạn muốn cải thiện kỹ năng luyện tập của mình, vui lòng liên hệ với người hướng dẫn tấm bạt lò xo được chứng nhận.
41. Không sử dụng tấm bạt lò xo của bạn nếu có gió.

#### D. Bảo dưỡng tấm bạt lò xo của mình:

42. Cẩn thận không làm tổn thương bản thân ở các cạnh bằng cách di chuyển sản phẩm.
43. Đọc hướng dẫn lắp ráp để lắp ráp tấm bạt lò xo của bạn.
44. Kiểm tra xem tấm bạt lò xo của bạn có ở tình trạng tốt hay không trước mỗi lần sử dụng.
45. Kiểm tra trước mỗi lần sử dụng rằng vải nhún của bạn không bị thủng hoặc quá dãn.
46. Kiểm tra trước mỗi lần sử dụng xem lò xo của bạn không bị hỏng và có được bảo vệ tốt không.
47. Chỉ các thành phần được nhà sản xuất cung cấp nên được sử dụng để bảo trì hoặc sửa chữa sản phẩm.
48. Để đảm bảo độ bám đất tối ưu, tất chân phải sạch và khô.

#### Cảnh báo y tế

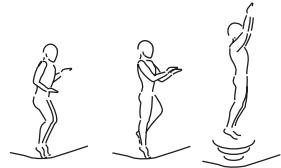
Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập thể dục nào, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ đặc biệt là cho những người trên 35 tuổi hoặc những người có vấn đề về sức khỏe trước đó. Đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng. DECATHLON từ chối mọi trách nhiệm pháp lý đối với mọi thương tích cá nhân hoặc thiệt hại tài sản do sử dụng sản phẩm này.

#### BẢO TRÌ

Bảo vệ tấm bạt lò xo của bạn khỏi độ ẩm. Để làm sạch tấm bạt lò xo của bạn, vui lòng sử dụng miếng bọt biển và nước sạch. Sau đó lau bằng vải cotton khô.

#### NHẬY CƠ BẢN

1. Bắt đầu đứng, hai chân rộng bằng vai, ngẩng đầu và mắt trên tầm thảm.
2. Xoay cánh tay qua lại theo chuyển động tròn.
3. Nhảy bằng cách hướng các ngón chân của bạn xuống.
4. Giữ chân của bạn cách xa nhau bằng cách này trên thảm.
5. Để dừng lại, uốn cong đầu gối của bạn khi hạ xuống.



#### BẢO HÀNH

Bảo hành 2 năm trong chế độ sử dụng bình thường.

Nghĩa vụ của DOMYOS theo bảo hành này chỉ giới hạn ở việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, theo quyết định riêng của DOMYOS. Tất cả các sản phẩm áp dụng bảo hành phải được DOMYOS nhận tại một trong những trung tâm được ủy quyền của hãng, trả trước, kèm theo giấy tờ mua hàng đầy đủ. Bảo hành này không áp dụng trong trường hợp:

Hỏng hóc gây ra trong quá trình vận chuyển

-Sử dụng sai hoặc sử dụng không theo cách thông thường

-Lắp ráp không hợp lý

-Bảo trì không hợp lý

Việc sửa chữa được thực hiện bởi các kỹ thuật viên không được DOMYOS ủy quyền

Sử dụng cho mục đích thương mại

Bảo hành thương mại này không bao gồm bảo hành pháp lý hiện hành theo quốc gia và / hoặc tỉnh.

Anda telah memilih perangkat fitness kardio merek DOMYOS. Kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda. Kami telah menciptakan merek DOMYOS untuk menyediakan sarana bagi semua olahragawan agar tetapbugar. Produk ini telah dirancang oleh para olahragawan untuk para olahragawan. Dengan senang hati, kami akan menerima segala masukan dan saran Anda mengenai produk DOMYOS. Untuk itu, tim di toko siap mendengarkan Anda, begitu pula departemen perancangan produk DOMYOS. Anda juga dapat menjumpai kami di [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). Kami berharap latihan Anda akan sukses dan Anda akan menikmati menggunakan produk DOMYOS ini.

## GAMBARAN UMUM

Trampolin adalah kegiatan menyenangkan untuk menjaga kebugaran dan kekencangan tubuh Anda. Kegiatan ini menggabungkan kegiatan kardio-pernapasan, pengencangan otot, dan koordinasi. Ditujukan untuk dewasa. Jauhkan dari jangkauan anak di bawah usia 14 tahun.

## KESELAMATAN

Bacalah semua peringatan yang berada pada produk ini. Sebelum penggunaan, bacalah semua tindakan pencegahan dan instruksi yang tercantum pada buku petunjuk penggunaan ini. Simpanlah buku petunjuk ini untuk referensi di masa mendatang. Apa pun penggunaan yang Anda lakukan dengan trampolin ini merupakan tanggung jawab Anda sendiri.

### A. Prinsip umum penggunaan trampolin:

1. Bacalah semua instruksi dalam petunjuk ini sebelum menggunakan produk. Gunakanlah produk ini hanya dengan cara yang dijelaskan dalam petunjuk ini. Simpanlah petunjuk ini selama produk masih dipakai.
2. Pemilik perangkat ini harus memastikan bahwa semua pengguna produk ini telah mendapatkan informasi sebagaimana semestinya tentang hal-hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan produk ini.
3. Domyos melepaskan segala tanggung jawab atas keluhan cedera ataupun kerusakan yang terjadi pada siapa pun ataupun barang apa pun yang disebabkan penyalahgunaan produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.
4. Produk ini hanya ditujukan untuk penggunaan pribadi. Jangan menggunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan, ataupun institusional.
5. Gunakanlah produk ini di dalam ruangan, di tempat yang terlindung dari kelembapan dan debu, pada permukaan datar dan kuat, serta di ruangan yang cukup luas. Pastikanlah terdapat ruang yang cukup untuk dapat mengakses dan untuk melakukan gerakan di sekeliling produk dengan aman. Letakkanlah alas pada landasan, di bawah produk, untuk melindungi landasan.
6. Pengguna bertanggung jawab atas perawatan baik perangkat. Setelah merakit produk dan sebelum setiap penggunaan, periksalah bahwa semua komponen pemasangan/pengait dikenangkan dengan baik dan tidak mencolok. Periksalah kondisi komponen yang mudah usang (seperti karet dan kain pantul).
7. Apabila produk Anda rusak, langsung mintalah kepada Departemen Layanan Purnajual di toko DECATHLON terdekat untuk mengganti komponen usang atau rusak dan jangan menggunakan produk sebelum perbaikan telah selesai.
8. Jangan simpan produk di tempat yang lembap (misalnya di tepi kolam, di kamar mandi, dll.).
9. Untuk melindungi kaki Anda selama latihan, pakailah sepatu olahraga. JANGAN mengenakan pakaian longgar yang dapat tersangkut dengan perangkat ini. Lepaskanlah semua perhiasan Anda.
10. Ikatlah rambut panjang ke belakang agar tidak mengganggu selama latihan.
11. Apabila Anda mengalami rasa sakit ataupun pusing saat latihan, segera berhentilah, istirahatlah, dan berkonsultasilah dengan Dokter.
12. Sebelum memulai program latihan, Anda harus konsultasi dengan seorang Dokter untuk memastikan tidak ada kontra indikasi; terutama apabila Anda tidak melakukan kegiatan olahraga apa pun selama beberapa tahun.
13. Jangan mengotak-atik produk Anda.
14. Berat maks pengguna: 100 kg - 220,5 pon.
15. Produk harus diletakkan di permukaan datar, stabil, dan kaku.

### B. Tempat menggunakan trampolin:

16. Periksalah tidak ada langit-langit/plafon di atas tempat Anda berlatih.
17. Periksalah tidak ada penghalang di atas trampolin (dahan, kabel, dll.).
18. Letakkanlah trampolin jauh dari dinding, penghalang, pagar, struktur pengganggu ataupun area aktivitas lain.
19. Periksalah tidak ada barang runcing ataupun tajam di sekeliling trampolin.
20. Periksalah terdapat pencahayaan baik di area penggunaan.
21. Amankanlah trampolin Anda terhadap segala penggunaan yang tidak benar.
22. Periksalah tidak ada unsur penghalang di bawah kain pantul.
23. Siapa pun yang bertanggung jawab atas pengawasan selama trampolin digunakan harus merupakan orang dewasa dan mengetahui cara menggunakannya.

### C. Menggunakan trampolin:

24. Jangan melakukan trik akrobatik. Berbahaya sekali mendarat pada bagian kepala ataupun leher dan dapat menyebabkan cedera parah atau bahkan kematian.
25. Hanya satu orang saja yang dapat menggunakan trampolin dalam satu waktu (untuk menghindari benturan).
26. Orang dewasa yang telah membaca instruksi ini yang harus mengawasi saat trampolin digunakan.
27. Pegangan tangan merupakan bantuan untuk keseimbangan. Jangan menumpukan keseluruhan berat badan pada pegangan tangan.
28. Jangan melompat pada trampolin untuk naik ke atasnya.
29. Jangan langsung melompat keluar dari trampolin atau melompat dan memantul dari trampolin untuk turun darinya. Duduklah di tepi, dan letakkanlah kaki Anda di landasan.
30. Jangan menggunakan trampolin sebagai sarana pendorong untuk mencapai barang ataupun untuk melompat keluar dari trampolin.
31. Anda harus mengetahui cara menghentikan sesi lompat sebelum Anda menguasai tindakan lain: untuk berhenti, tekuklah lutut Anda saat kaki Anda bersentuhan dengan kain pantul.
32. Sebelum memulai latihan, Anda harus mempelajari dasar untuk melompat.
33. Apa pun tingkat latihan Anda, hindarilah melompat terlalu tinggi.
34. Ketika melompat, pandangan Anda harus selalu ke trampolin.
35. Jangan melakukan kegiatan ini apabila Anda merasa lelah.
36. Jangan biarkan trampolin dapat diakses secara bebas tanpa pengawasan dari seorang dewasa yang mengetahui cara pemakaiannya.
37. Jangan biarkan barang apa pun tergeletak pada ataupun di sebelah trampolin.
38. Jangan menggunakan trampolin ketika berada di bawah pengaruh alkohol, narkoba ataupun obat.
39. Sebelum digunakan, periksalah kain trampolin dalam keadaan kering.
40. Apabila Anda ingin meningkatkan prestasi Anda, silakan hubungi instruktur trampolin yang terakreditasi.
41. Jangan menggunakan trampolin apabila ada angin.

#### D. Pemeliharaan trampolin:

42. Ketika memindahkan produk, hati-hati agar tidak tercedera pada bagian pinggir.
43. Bacalah petunjuk perakitan untuk merakit trampolin.
44. Periksalah trampolin dalam keadaan yang bagus sebelum setiap penggunaan.
45. Sebelum setiap penggunaan, periksalah kain pantul tidak lubang ataupun longgar.
46. Sebelum setiap penggunaan, periksalah pegas tidak rusak dan tertutup dengan baik oleh pelindung melingkar.
47. Hanya komponen yang disediakan oleh pabrikan yang boleh digunakan untuk melakukan pemeliharaan ataupun perbaikan pada produk.
48. Untuk menjamin adhesi yang optimal pada landasan, tutup pada kaki harus dalam keadaan bersih dan kering.

#### Peringatan medis

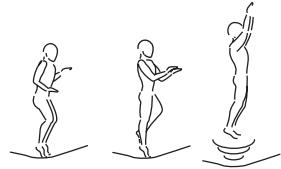
Sebelum memulai program latihan apa pun, berkonsultasilah dengan seorang Dokter, terutama apabila Anda berumur lebih dari 35 tahun ataupun pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya. Bacalah semua instruksi sebelum penggunaan. DECATHLON melepaskan segala tanggung jawab atas cedera badan ataupun kerusakan yang terjadi pada barang apa pun yang merupakan akibat dari penggunaan produk ini.

#### PEMELIHARAAN

Lindungilah trampolin dari kelembapan. Gunakanlah spons dan air jernih untuk membersihkan trampolin. Kemudian keringkanlah dengan kain katun kering.

#### LOMPATAN DASAR

1. Mulailah dengan posisi berdiri, kaki terbuka sesuai lebar bahu, kepala ke atas, dan mata melihat kain pantul.
2. Ayunkanlah tangan Anda dari depan ke belakang, dengan gerakan melingkar.
3. Lompatlah dengan mengarahkan ujung kaki ke bawah.
4. Jaga posisi kaki terpisah saat memantul pada kain pantul.
5. Untuk berhenti, tekuklah lutut Anda ketika mendarat.



#### GARANSI

Garansi 2 tahun dengan penggunaan normal.

Kewajiban DOMYOS, sesuai garansi ini, terbatas pada penggantian ataupun perbaikan produk, sesuai kebijakan DOMYOS. Semua produk yang jaminannya dapat berlaku harus diterima oleh DOMYOS pada salah satu fasilitas yang disetujui, dengan pengiriman prabayar, disertai dengan bukti pembelian yang memadai. Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:

Kerusakan yang terjadi saat transportasi

-Penyalahgunaan ataupun penggunaan tidak normal

-Perakitan tidak benar

-Perawatan tidak baik

Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DOMYOS

Penggunaan dengan tujuan komersial

Garansi ini tidak mengecualikan jaminan hukum yang berlaku sesuai negara dan/atau provinsi.

您选择了DOMYOS有氧健身产品。感谢您对于我们的信任。我们创建了DOMYOS品牌，旨在使所有运动者保持健美体型。此产品由运动员为运动者而设计。我们欢迎您提供的DOMYOS产品相关的评论和建议。为此，您的DOMYOS商店团队以及负责产品设计的服务部门想倾听您的意见。您也可登陆[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com)了解我们。我们祝您训练一切顺利，并希望这个DOMYOS产品为您带来快乐。

## 介绍

蹦床是一项充满乐趣的活动，可使您保持形体和肌肉力量。其中结合了有氧呼吸运动、力量和协调训练。仅可由成年人使用。避免14岁以下儿童接触。

## 安全

阅读产品上的所有警告提示。使用前，请阅读本手册中的所有使用注意事项和说明。请妥善保存本手册，以便今后参考。蹦床的所有是有问题均由您负责。

### A. 您的蹦床一般使用规定：

1. 在使用产品前，阅读此手册内的所有指示说明。仅可采用此手册描述的方式使用本产品。应在整个产品使用周期内妥善保管此手册。
2. 产品所有者应确保所有使用者已知晓所有使用注意事项。
3. 因买方或任何其他人滥用本产品而造成的人身伤害或财产损失，Domyos不承担任何责任。
4. 本产品仅供家庭使用。不得将此产品用于任何商业、租赁或机构的应用环境。
5. 应在室内使用此产品，同时具有防潮和防尘条件，以及在平整、坚固的表面和足够宽敞的空间内使用。确保安全进入产品以及产品周围具有所需的足够空间。为了保护地板，应在产品下方使用一块地毯将地板盖住。
6. 用户应负责确保装置的正确维护。在组装产品前以及每次使用后，应检查确认紧固器已上紧且未突出。检查最易磨损的部件（如弹力带和蹦床跳布）的状况。
7. 如果您的产品损坏，请立即到最近的迪卡侬商店的售后服务部门更换任何磨损或有缺陷的零件，并且在完成维修之前不要使用产品。
8. 请勿将产品存放在潮湿的地方（泳池边、浴室等）。
9. 训练期间为保护您的双脚，请穿运动鞋。请勿穿宽松下垂的衣服，以免夹入器械中。取下所有饰品。
10. 请将头发束起，以免影响训练。
11. 如您感觉有任何疼痛或在练习时出现疲倦，应立即停止联系，进行休息，并咨询您的医生。
12. 在开始此练习方案前，必须咨询医生确认没有不良影响。尤其是在您已多年未进行运动的情况下。
13. 不得对您的产品进行改动。
14. 最大用户体重：100千克 - 220.5磅
15. 此产品必须放置在平整、稳定和坚固的表面。

### B. 您蹦床的使用地点：

16. 检查确认您的联系区域上方无天花板。
17. 检查蹦床上方是否有障碍物（树枝、电缆等）。
18. 将蹦床远离墙壁、栅栏、围栏、任何障碍物或任何其他活动区域。
19. 检查确认您的蹦床附近无突出或尖锐物体。
20. 检查确认您的使用区域有足够的照明。
21. 将您的蹦床紧固，防止不当使用。
22. 检查确认弹力帆布下方无阻碍物件。
23. 须由知道如何使用蹦床的成年人监督蹦床的使用。

### C. 蹦床的使用：

24. 不得摆弄杂技姿势。头部或颈部着地非常危险，可能导致严重受伤或死亡。
25. 蹦床上同时只能有一人（避免撞击）。
26. 熟悉此使用说明的成年人应监督使用蹦床。
27. 支撑杆有助于保持平衡。不要将身体的全部重量放在支撑杆上。
28. 在爬上蹦床时，不得跳到蹦床上。
29. 如需离开蹦床，不得使用或不使用反弹从蹦床跳离。坐在边缘位置，并将双脚放到地面。
30. 不得将您的蹦床作为伸手够到一个物体的跳板，或从蹦床跳离。
31. 在掌握其他动作之前，您应了解如何停止跳跃；要停止跳跃，双脚接触跳布时屈膝。
32. 在开始练习前，您必须学会基础蹦跳技巧。
33. 无论你的练习水平如何，都应避免跳得太高。
34. 当您跳跃时，应始终留意蹦床情况。
35. 如您感到疲倦，则不可进行练习。
36. 在没有熟悉蹦床的成年人监督的情况下，请勿将您的蹦床放在可自由接触的地方。
37. 不得有任何对象牵拉或靠近蹦床。
38. 不得在受酒精、药物作用下或治疗期间使用蹦床。
39. 在使用前，检查确认您的蹦床处于干燥状态。
40. 如果您想提高自己的技能，请联系有资质的蹦床教练。
41. 在有风的情况下，不得使用您的蹦床。

#### D. 蹦床的维护：

42. 在移动本产品时,应小心操作,以防止其边缘部分导致受伤。
43. 仔细阅读您的蹦床组装指导说明。
44. 每次使用前,请检查蹦床是否完好无损。
45. 在每次使用前,检查确认弹跳织物无凹坑或松动。
46. 在每次使用前,检查确认弹簧未断裂,以及具有良好的圆盖保护。
47. 制造商提供的组件仅可用于产品的维护或维修。
48. 为了确保和地面的最佳附着力,底脚必须清洁干燥。

#### 医疗注意事项

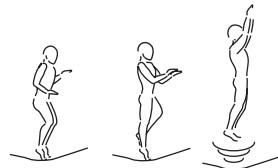
在开始任何练习方案前,应咨询您的医生,尤其是35岁以上或曾有健康问题的人士。请在使用之前阅读所有指示说明。因使用本产品而造成的任何人身伤害或财产损失,迪卡侬不承担责任。

#### 维护

对您蹦床进行防水保护。请使用海绵和清水清洁蹦床。然后用一块干棉布将其干燥。

#### 基础蹦跳

1. 采用直立姿势起跳,双脚和肩齐宽,头部朝上,眼睛注视蹦床垫。
2. 手臂前后来回作圈状运动。
3. 蹦跳时,脚趾朝下。
4. 在垫子上蹦跳时,保持双脚分开。
5. 如停止蹦跳,应在下落时将膝盖弯曲。



#### 保修

正常使用条件下的保修期为2年。

Domyos在本保修项下的义务仅限于Domyos自行决定更换或维修产品。保修适用的所有产品必须在运费预付的情况下寄送至迪卡侬经批准的门店,并随附合适的购买证明。此保修不适用于以下情况:

- 运输期间造成的损坏
- 误用或不正常使用
- 组装不当
- 保养不当

由未经DOMOYOS批准的技术人员进行维修

用于商业用途

此保修不排除根据任何国家和/或行政省的规定适用的合法保修。

DOMYOSカーディオフィットネス製品をお選びいただきました。弊社を信頼していただきましてありがとうございます。弊社ではすべてのアスリートの方に体を整えていただるためにDOMYOSプラントを製作しました。本製品はアスリートに向けてアスリートが製作しています。DOMYOS製品に関するご意見、推奨事項などございましたらお寄せください。このため、店舗のチームはDOMYOSの製品の設計について責任を持ってサービスを行うほか、皆様からのご意見をお伺いしています。ウェブサイト、www.decathlon.com、でもご覧いただけます。弊社では皆様がトレーニングを成功させ、DOMYOSが楽しい製品となることを希望しています。

## 紹介

トランポリンは体型と体の弾力性を維持できる楽しいアクティビティです。また心肺活動と、弾力性の維持、調整が組み合わされています。本製品は成人向けです。14歳未満のお子様の手の届かない場所に保管してください。

## 安全性

製品の全ての注意事項をお読みください。ご使用前には毎回必ずこのユーザーマニュアルに記載された使用上の注意、指示内容を全て読んでください。後で参照できるよう、このユーザーマニュアルはきちんと保管してください。トランポリンの使用に関わる全てはお客様の責任の下にあります。

### A. トランポリンの使用の一般規則:

1. 製品の使用前にマニュアル中のすべての説明をお読みください。本製品は、マニュアルに記載された通りにお使いください。製品の製品寿命中、本マニュアルを保管してください。
2. 器具の所有者には、すべての利用者に使用上の注意の周知を図る責任があります。
3. Domyosは購入者またはその他の人物による本製品の誤った使用を原因として生じたいかなる人物あるいはいかなる物品に対するけがおよび損傷の訴えに対しても一切責任を負いません。
4. 本製品は屋内使用のみに限定されます。商用、レンタル、施設などで本製品を使用しないでください。
5. 本製品は、湿気や埃から保護して、屋内の平らで硬い面および十分な広さのあるスペースで使用してください。本製品あるいは製品の周辺に安全にアクセスできるように、十分なスペースを確保してください。床を保護するために、製品の下にカーペットを敷いて保護してください。
6. ユーザー様は、責任をもって装置の適切なメンテナンスを行ってください。製品の組み立て後および前には、ファスナーが閉まっていること、そして突き出していないことを確認してください。最も損耗しやすい部品（ゴムおよびジャンプ用シート）の状態を確認してください。
7. 製品の状態に劣化が見られるときは、損耗あるいは損傷した部品を直ちに最寄りのDECATHLONショップのアフターサービス部門にて交換し、修理が完了するまで当該製品を使用しないでください。
8. 製品を湿度の高い場所（プールサイド、浴室など）に保管しないでください。
9. 足を保護するために、エクササイズ中は必ずスポーツシューズを履いてください。器具の使用時に巻き込まれる危険があるので、ゆったりした服や垂れ下がった服を着用しないでください。ジュエリー類はすべて外してください。
10. エクササイズの邪魔にならないように、髪を束ねるなどしてください。
11. 運動中に痛みを感じたり、めまいがした場合は、即座に停止して、休息し、医師の診断を受けてください。
12. 運動プログラムを行う前に、禁忌がないように、医師に相談することが必要です。数年間スポーツを行っていない場合は特に必要となります。
13. 製品を改造しないでください。
14. ユーザーの最大体重：100 kg - 220,5ポンド。
15. 製品は必ず平らで安定した堅い面に設置してください。

### B. トランポリンの使用場所 :

16. 運動エリアの上に天井がないことを確認してください。
17. トランポリンの上に邪魔になるもの（木の枝、ケーブルなど）がないことを確認してください。
18. トランポリンを壁、フェンス、その他の邪魔になる構造物、ほかの活動が行われている領域から離して設置してください。
19. トランポリンの近くに、先の尖ったものや鋭利なものがないことを確認してください。
20. 使用場所に十分な照明が当たっていることを確認してください。
21. トランポリンを誤使用しないようにしてください。
22. リバウンドキャンバス地の下に邪魔になるものがないことを確認してください。
23. トランポリン使用時の監督に当る人物は必ずトランポリンの使用法に通暁した大人でなければなりません。

### C. トランポリンの使用 :

24. アクロバットのようなスタイルはとらないでください。頭部あるいは頸部からの着地は極めて危険であり、重大なけが、場合によっては死の危険性を伴います。
25. トランポリンの上には同時に2人以上が乗らないようにしてください（衝撃を回避するため）
26. 本パンフレットを熟知している成人が、トランポリンの使用を監督することが必要です。
27. 支持ポールはバランスを保つ助けになります。支持ポールに全体重をかけることはしないでください。
28. 登るために、トランポリンの上に飛び乗らないでください。
29. トランポリンに弾みをつけてジャンプしたり、トランポリンから弾みをつけて降りないでください。端の上に座り、床の上に足を置いてください。
30. 物をつかんだり、そこから飛び降りるための勢いとして、トランポリンを使用しないでください。
31. 他の色々な動作を習得する前に、まず最初にジャンプを停止する方法を学ぶ必要があります。ジャンプを停止するには、シートに足が触れた瞬間に膝を曲げてください。
32. 練習前に、ジャンプの基本を学習することが必要です。
33. 練習レベルに関係なく、あまり高くジャンプしすぎないようにしてください。
34. ジャンプする時は、常にトランポリンから目を離さないでください。
35. 疲れたら練習はしないでください。
36. トランポリンの使用法に通じた大人の監督なしに、トランポリンを自由にアクセスできる場所に放置しないでください。
37. トランポリンの上あるいは付近に、引きするようなものを置かないでください。
38. アルコール飲料、ドラッグ、あるいは医薬品の影響下でトランポリンを使用しないでください。
39. 使用前に、トランポリン用マットが乾燥していることを確認してください。
40. 実践スキルの向上を図りたい場合は、資格を持つトランポリン・インストラクターにご相談ください。
41. 風のある時は、トランポリンを使用しないでください。

## D. トランポリンの保守

42. 製品を移動させる際に、端の部分で怪我をしないように注意してください。
43. トランポリンの組み立ての際は、組み立て説明書をよくお読みください。
44. ご使用前には必ずトランポリンが良好な状態であるかどうか確認してください。
45. 毎回使用前に、バウンス繊維に穴が開いていたり緩みがないことを確認してください。
46. 使用前には毎回、バネが壊れていないこと、およびバネが円形の保護具で十分覆われていることを確認してください。
47. 製造会社が提供したコンポーネントは、製品の保守または修理に限り使用してください。
48. 地面との最適な付着力を確保するために、フットキャップは清潔で乾燥していることが必要です。

## 医療上の注意

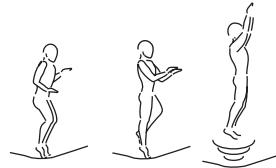
運動プログラムを開始する前には、医師にご相談ください。特に以前健康上の問題があった35歳以上の方は必ずご相談ください。ご使用の前に説明書をすべてお読みください。DECATHLONは本製品の使用によって生じたいかなる身体上だけがあるいは物品の損傷に対しても責任を負いかねます。

## お手入れ

トランポリンを水から保護してください。トランポリンを掃除する時はスポンジときれいな水を使用してください。その後、乾燥した綿製の布でふき取ってください。

## 基本的ジャンプ

1. 直立した姿勢で開始し、足、肩の幅を離し、頭を上向きにして、視線をマットに集中します。
2. 円を描くような形に動き、腕を前後に振ります。
3. つま先を下に向けてジャンプします。
4. カーペットの上で飛び跳ねるときには、足を離してください。
5. 停止するには、着地時に膝を曲げます。



## 保証

通常の使用で、2年間保証。

この保証によるDOMYOSの義務は、DOMYOSの裁量による製品の交換あるいは修理に限定されます。保証が適用される全製品は、必ず認可済み施設の一つで、配送費用を前払いし、適切な購入証明があるという条件で、DECATHLONが受領することが必要です。本保証は、以下の場合には適用されません。

輸送中に発生した損害

-悪い使用法または異常な使用法

-不適切な組立

-整備不良

DOMYOSが認定していない技術者が行った修理

商業用の使用

本保証は、国あるいは週に従って適用される法的保証を除外しません。

您选择了DOMYOS有氧健身产品。感谢您对于我们的信任。我们创建了DOMYOS品牌，旨在使所有运动者保持健美体型。此产品由运动员为运动者而设计。我们欢迎您提供的DOMYOS产品相关的评论和建议。为此，您的DOMYOS商店团队以及负责产品设计的服务部门想倾听您的意见。您也可登陆[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com)了解我们。我们祝您训练一切顺利，并希望这个DOMYOS产品为您带来快乐。

## 產品簡介

蹦床是一项充满乐趣的活动，可使您保持形体和肌肉力量。其中结合了有氧呼吸运动、力量和协调训练。仅可由成年人使用。避免14岁以下儿童接触。

## 安全

阅读产品上的所有警告提示。使用前，请阅读本手册中的所有使用注意事项和说明。请妥善保存本手册，以便今后参考。蹦床的所有是有问题均由您负责。

### A. 您的蹦床一般使用规定：

1. 在使用产品前，阅读此手册内的所有指示说明。仅可采用此手册描述的方式使用本产品。应在整个产品使用周期内妥善保管此手册。
2. 設備的所有人應確保本產品的所有使用者均充分了解使用注意事項。
3. 因买方或任何其他人滥用本产品而造成的人身伤害或财产损失，Domyos不承担任何责任。
4. 本产品仅供家庭使用。不得将此产品用于任何商业、租赁或机构的应用环境。
5. 应在室内使用此产品，同时具有防潮和防尘条件，以及在平整、坚固的表面和足够宽敞的空间内使用。确保安全进入产品以及产品周围具有所需的足够空间。为了保护地板，应在产品下方使用一块地毯将地板盖住。
6. 用户应负责确保装置的正确维护。在组装产品前以及每次使用后，应检查确认紧固器已上紧且未突出。检查最易磨损的部件（如弹力带和蹦床跳布）的状况。
7. 如果您的产品损坏，请立即到最近的迪卡侬商店的售后服务部门更换任何磨损或有缺陷的零件，并且在完成维修之前不要使用产品。
8. 请勿将产品存放在潮湿的地方（泳池边、浴室等）。
9. 训练期间为保护您的双脚，请穿运动鞋。请勿穿宽松下垂的衣服，以免夹入器械中。取下所有饰品。
10. 请束紧頭髮，以免在鍛鍊期間受干擾。
11. 如您感觉有任何疼痛或在练习时出现疲倦，应立即停止联系，进行休息，并咨询您的医生。
12. 在開始本運動計畫之前，必須徵詢醫師意見，以確保不會發生醫療禁忌，特別是多年未運動者。
13. 不得对您的产品进行改动。
14. 使用者最重體重限制：100 公斤 - 220,5 磅。
15. 此产品必须放置在平整、稳定和坚固的表面。

### B. 您蹦床的使用地点：

16. 检查确认您的联系区域上方无天花板。
17. 检查蹦床上方是否有障碍物（树枝、电缆等）。
18. 将蹦床远离墙壁、栅栏、围栏、任何障碍物或任何其他活动区域。
19. 检查确认您的蹦床附近无突出或尖锐物体。
20. 检查确认您的使用区域有足够的照明。
21. 将您的蹦床紧固，防止不当使用。
22. 检查确认弹力帆布下方无阻碍物件。
23. 须由知道如何使用蹦床的成年人监督蹦床的使用。

### C. 蹦床的使用：

24. 不得摆弄杂技姿势。头部或颈部着地非常危险，可能导致严重受伤或死亡。
25. 蹦床上同时只能有一人（避免撞击）。
26. 熟悉此使用说明的成年人应监督使用蹦床。
27. 支撑杆有助于保持平衡。不要将身体的全部重量放在支撑杆上。
28. 在爬上蹦床时，不得跳到蹦床上。
29. 如需离开蹦床，不得使用或不使用反弹从蹦床跳离。坐在边缘位置，并将双脚放到地面。
30. 不得将您的蹦床作为伸手够到一个物体的跳板，或从蹦床跳离。
31. 在掌握其他动作之前，您应了解如何停止跳跃；要停止跳跃，双脚接触跳布时屈膝。
32. 在开始练习前，您必须学会基础蹦跳技巧。
33. 无论你的练习水平如何，都应避免跳得太高。
34. 当您跳跃时，应始终留意蹦床情况。
35. 如您感到疲倦，则不可进行练习。
36. 在没有熟悉蹦床的成年人监督的情况下，请勿将您的蹦床放在可自由接触的地方。
37. 不得有任何对象牵拉或靠近蹦床。
38. 不得在受酒精、药物作用下或治疗期间使用蹦床。
39. 在使用前，检查确认您的蹦床处于干燥状态。
40. 如果您想提高自己的技能，请联系有资质的蹦床教练。
41. 在有风的情况下，不得使用您的蹦床。

#### D. 跳床的维护：

42. 在移动本产品时，应小心操作，以防止其边缘部分导致受伤。
43. 仔细阅读您的跳床组装指导说明。
44. 每次使用前，请检查跳床是否完好无损。
45. 在每次使用前，检查确认弹跳织物无凹坑或松动。
46. 在每次使用前，检查确认弹簧未断裂，以及具有良好的圆盖保护。
47. 制造商提供的组件仅可用于产品的维护或维修。
48. 为了确保和地面的最佳附着力，底脚必须清洁干燥。

#### 医疗注意事项

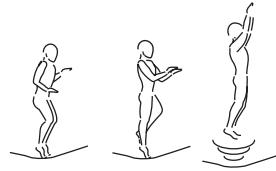
在开始任何练习方案前，应咨询您的医生，尤其是35岁以上或曾有健康问题的人士。请在使用之前阅读所有指示说明。因使用本产品而造成的任何人身伤害或财产损失，迪卡侬不承担责任。

#### 维护

对您跳床进行防水保护。请使用海绵和清水清洁跳床。然后用一块干棉布将其干燥。

#### 基础跳跳

1. 采用直立姿势起跳，双脚和肩齐宽，头部朝上，眼睛注视跳床垫。
2. 手臂前后来回作圈状运动。
3. 跳跳时，脚趾朝下。
4. 在垫子上跳跳时，保持双脚分开。
5. 如停止跳跳，应在下落时将膝盖弯曲。



#### 保修

正常使用条件下的保修期为2年。

Domyos在本保修项下的义务仅限于Domyos自行决定更换或维修产品。保修适用的所有产品必须在运费预付的情况下寄送至迪卡侬经批准的门店，并随附合适的购买证明。此保固不适用于下列情况：

- 运输期间造成的损坏
- 误用或不正常使用
- 组装不当
- 保养不当

修理非由DOMYOS同意的技术人员所进行

用于商业用途

此保修不排除根据任何国家和/或行政省的规定适用的合法保修。

คุณได้เลือกผลิตภัณฑ์ออกกำลังกายแบบкар์ดิโอของ DOMYOS ขอบคุณสำหรับความไว้วางใจในตัวเรา เราสร้างแบรนด์ DOMYOS ขึ้นมาเพื่อให้นักกีฬาทุกคนมีความแข็งแรงอยู่ตลอดเวลา ผลิตภัณฑ์นี้ สร้างขึ้นโดยนักกีฬาเพื่อนักกีฬา เราขันติรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของคุณเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ DOMYOS ที่มองในร้านจำหน่ายกำลังรับฟังคุณเช่นเดียวกับฝ่ายที่รับผิดชอบในการออกแบบผลิตภัณฑ์ DOMYOS คุณสามารถเข้ามาหาเราได้ที่ [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) เราหวังว่าคุณจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับการฝึกซ้อมและห่วงว่าผลิตภัณฑ์ DOMYOS นี้จะมีความสอดคล้องกับความต้องการของคุณ

## รูปักษณ์

แทรนโพลีนเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานที่จะช่วยให้คุณรักษาภูริปูริร่วงและความกระชับของคุณ เป็นการรวมการออกกำลังกายแบบкар์ดิโอ การกระชับ และการเคลื่อนที่ไปพร้อมๆ กัน เป็นกิจกรรมเหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่ เกินไปที่พ่อเด็กอายุต่ำกว่า 14 ปี

## ความปลอดภัย

ค่าเฉลี่อื่นทั้งหมดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ ก่อนใช้งาน โปรดอ่านข้อควรระวังด้านความปลอดภัยและคำแนะนำในคู่มือการใช้งานนี้ทั้งหมด เก็บคู่มือนี้ไว้เพื่อใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงในอนาคต การใช้แทรนโพลีนถือเป็นความรับผิดชอบของคุณ

### A. หลักการที่นำไปในการใช้แทรนโพลีนของคุณ:

1. ค่าเฉลี่อื่นทั้งหมดในคู่มือนี้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ ใช้ผลิตภัณฑ์นี้ด้านที่ระบุในคู่มือนี้เท่านั้น เก็บคู่มือนี้ไว้ติดลอกการใช้งานของผลิตภัณฑ์
2. ถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของผลิตภัณฑ์เพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่า ผู้ใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ทุกคนทราบว่าใช้ผลิตภัณฑ์นี้อย่างปลอดภัย
3. DOMYOS ปฏิเสธความรับผิดชอบทั้งหมดเกี่ยวกับการใช้ผลิตภัณฑ์นี้หากไม่ได้ใช้ตามมาตรฐานใดๆ ที่เกิดจาก การใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในทางที่ผิดโดยผู้ซื้อหรือบุคคลอื่น
4. ผลิตภัณฑ์ออกแบบมาเพื่อการใช้งานในลักษณะนี้ ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์นี้เพื่อการติดตั้งสำหรับชิงพาณิชย์ การเช่า หรือสำหรับสถานที่
5. ใช้ผลิตภัณฑ์นี้ภายในอาคาร ป้องกันความชื้นและฝนละออง และอยู่บนพื้นผิวที่เรียบ เช่น และในพื้นที่ที่กว้างเพียงพอ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่พื้นที่ที่เพียงพอสำหรับการเข้าถึงผลิตภัณฑ์และพื้นที่รอบๆ ผลิตภัณฑ์
6. รายการและข้อมูลภาระที่ให้ก็ต้องเหมาะสมกับความสามารถของผู้ใช้งาน หลังจากการประกอบผลิตภัณฑ์และก่อนใช้งานทุกครั้ง ให้ตรวจสอบว่าตัวยึดติดตั้งแน่นและนิ่มนวลอย่างมาก ตรวจสอบลักษณะของชิ้นส่วนที่อาจสึกหรอยามใดก็ได้ (เช่น ยางลิ่นสติกและผ้าใบราบ)
7. ทบทวนผลิตภัณฑ์ของคุณเมื่อหายใจ ให้เปลี่ยนเส้นที่ชำรุดหรือมีร่องรอยทันทีโดยใช้บริการหลังการขายของร้านเดิมเดิมที่เดิม แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ ขออภัยใช้ผลิตภัณฑ์จนกว่าจะได้รับการซ่อมแซมอย่างเสร็จสมบูรณ์
8. อย่าเก็บผลิตภัณฑ์ไว้ในที่ชื้น (ริมสระน้ำ ห้องน้ำ เป็นต้น)
9. เพื่อป้องกันหัวของคุณในขณะที่การออกกำลังกายส่วนรวมห้ามพาก อย่าสูบเลือดผ้าหัวหมา ที่อาจเลี้ยงต่อการติดอยู่ในเครื่อง ถอดเครื่องประดับทั้งหมดออก
10. ผู้ชายให้รีบยกหัวใจเพื่อไม่สร้างความรำคาญในขณะออกกำลังกาย
11. ถ้าคุณรู้สึกเจ็บปวดหรือหากรู้สึกว่าไม่ดีในขณะออกกำลังกาย ให้หยุดทันที ทำการพักผ่อนและปรึกษาแพทย์
12. ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายนี้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีข้อห้ามใดๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการนี้ที่คุณไม่ได้เล่นกีฬามาเป็นระยะเวลาหลายปี
13. ห้ามแก้ไขดัดแปลงผลิตภัณฑ์
14. น้ำหนักคงที่ของแทรน: 100 กก. – 220.5 กอนต์
15. ต้องวางผลิตภัณฑ์บนพื้นผิวที่เรียบ มั่นคง และแข็ง

### B. สถานที่การใช้แทรนโพลีนของคุณ :

16. ตรวจสอบว่าไม่มีเพดานหรือพื้นที่ใช้งานของคุณ
17. ตรวจสอบว่าเหลี่ยมแทรนโพลีน ไม่มีลิ่งรบกวนใดๆ (กิ่งไม้ สายไฟ เป็นต้น)
18. วางแทรนโพลีนให้ห่างจากผนัง สิ่งกีดขวาง ร้าว โถงรั้งรังที่กีดขวาง หรือพื้นที่ที่ก่อจกรรมอื่นๆ
19. ตรวจสอบว่าไม่มีวัสดุแหลมคมอยู่ใกล้แทรนโพลีนของคุณ
20. ตรวจสอบว่าพื้นที่ใช้งานของคุณมีความสว่างเพียงพอ
21. ป้องกันแทรนโพลีนของคุณไม่ให้ถูกใช้ชื้ออย่างไม่ถูกต้อง
22. ตรวจสอบว่าไม่มีสิ่งกีดขวางใดแผ่นผ้าในริมขาว
23. บุคลอที่รับผิดชอบในการใช้แทรนโพลีนจะต้องเป็นผู้ใหญ่และต้องทราบค่าเฉลี่อื่นในการใช้งาน

### C. การใช้แทรนโพลีนของคุณ :

24. ห้ามทำท่าทางการยกร่างกาย การลงด้วยการกระแทกศีรษะหรือคอเป็นสิ่งที่อันตรายมากและอาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้
25. บนแทรนโพลีน ชี้ให้ไม่เกินครึ่งหนึ่งคน (หลักลิ่บการชนนั้น)
26. ผู้ใหญ่ที่เข้าใจค่าเตือนนี้ต้องผ้าดูแลการใช้งานแทรนโพลีน
27. ระหว่างเป็นผู้ดูแลน้ำหนักตัวทั้งหมดลงบนราวกัน
28. ไม่กระโดดบนแทรนโพลีนเพื่อเป็นขึ้นไปข้างบน
29. อย่ากระโดดให้กระเด้งขึ้นหรือไม่กระเด้งขึ้นเพื่อลองจากแทรนโพลีน นั่งที่ขอบของแทรนโพลีนแล้ววางเท้าของคุณที่พื้น
30. อย่าใช้แทรนโพลีนเป็นแรงกระตุ้นในการวัดอุณหภูมิหรือกระแสไฟฟ้าออกไปข้างนอก
31. คุณต้องรู้วิธีการหยุดการกระโดดก่อนที่จะเรียนรู้ในการการใช้งานแบบอื่นๆ: สำหรับการหยุด งอเข่าเมื่อเท้าล้มผั้งกับผั้งผ้าใน
32. ก่อนเริ่มการฝึกซ้อม คุณต้องเรียนรู้พื้นฐานการกระโดด
33. หลีกเลี่ยงการกระโดดที่สูงเกินไปกับรั้งตัวการฝึกฝนของคุณ
34. เมื่อคุณกระโดด คุณควรมองที่แทรนโพลีนเสมอ
35. อย่าทำการฝึกซ้อมหากคุณรู้สึกเหนื่อย
36. อย่าปล่อยให้มีการใช้แทรนโพลีนของคุณโดยที่ไม่มีผู้ใหญ่ที่คุ้นเคยกับการเล่นแทรนโพลีนอยู่ดูแล
37. อย่าทิ้งตุ๊กตาไว้บนแทรนโพลีนของคุณ
38. อย่าใช้แทรนโพลีนเพื่อฝึกซ้อมเชิงจากแอลกอฮอล์ ยาเสพติดหรือยา
39. ตรวจสอบว่าแผ่นผ้าในแทรนโพลีนของคุณแห้งก่อนใช้งาน
40. หากคุณต้องการพัฒนาทักษะการฝึกซ้อมของคุณ โปรดติดต่อผู้ฝึกสอนแทรนโพลีนที่ผ่านการรับรอง
41. อย่าใช้แทรนโพลีนถ้ามีลม

#### D. การดูแลรักษาแทรมโพลีน:

42. ระมัดระวังอุบัติเหตุจากการบาดเจ็บจากขอเมื่อทำการเคลื่อนย้ายผลิตภัณฑ์
43. อ่านคำแนะนำในการประกอบแทรมโพลีนของคุณ
44. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าแทรมโพลีนของคุณอยู่ในสภาพที่ดีก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง
45. ก่อให้เข้าชนกันครั้ง ตรวจสอบว่าแผ่นไม้ร้าวหรือหัก
46. ตรวจสอบก่อนใช้งานทุกครั้งว่าสปริงไม้แทคหัก และถูกคลุมเป็นอย่างดีด้วยตัวป้องกันเป็นวง
47. ในกรณีดูแลรักษาและซ่อมแซมผลิตภัณฑ์ของแทรมโพลีนให้จัดหาโดยผู้ผลิตเท่านั้น
48. เพื่อให้แน่ใจว่าการยืดกระดูกทันทีที่สุด ส่วนปลายเท้าจะต้องสะอาดและแห้ง

#### ข้อควรระวังทางการแพทย์

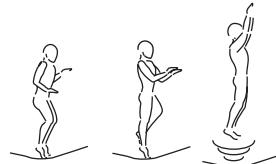
ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ของคุณก่อนโดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไปหรือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพมา ก่อน อ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน ดีแคทลอนจะไม่รับผิดชอบต่อ การบาดเจ็บหรือความเสียหายต่อร่างกายและทรัพย์สินอันเนื่องมาจากการใช้ผลิตภัณฑ์นี้

#### การบำรุงรักษา

ป้องกันแทรมโพลีนของคุณจากน้ำ ให้ใช้ฟองน้ำและน้ำสะอาดในการทำความสะอาดแทรมโพลีน หลังจากนั้นเช็ดด้วยผ้าฝ้ายให้แห้ง

#### การกระโดดพื้นฐาน

1. เริ่มต้นอยู่ในท่าเดิน กางขาออกให้ได้ขนาดกับความกว้างของไหล่ เงยศีรษะ สายตาจ้องที่ฟ้าใบ
2. แก่งปลายนิ้วเดินหลังเป็นวงกลม
3. กระโดดโดยให้ปลายเท้าชี้ไปทางด้านล่าง
4. แยกเท้าอยู่เสมอเมื่อกระเด้งไปบนผ้าใบ
5. เพื่อหยุด งอเข้าและลงสู่พื้น



#### การกระโดดพื้นฐาน

1. เริ่มต้นอยู่ในท่าเดิน กางขาออกให้ได้ขนาดกับความกว้างของไหล่ เงยศีรษะ สายตาจ้องที่ฟ้าใบ
2. แก่งปลายนิ้วเดินหลังเป็นวงกลม
3. กระโดดโดยให้ปลายเท้าชี้ไปทางด้านล่าง
4. แยกเท้าอยู่เสมอเมื่อกระเด้งไปบนผ้าใบ
5. เพื่อหยุด งอเข้าและลงสู่พื้น

#### รับประทาน

รับประทาน 2 ปีเมื่อใช้งานตามปกติ

ภาระผุ้พันธุ์ของ DOMYOS ภายใต้การรับประทานน้ำจำกัดอยู่ที่กรอบเปลี่ยนชั้นส่วนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์ตามดูดพิเศษของ DOMYOS เท่านั้น ทุกผลิตภัณฑ์ที่เข้าข่ายการรับประทานต้องส่งเข้าศูนย์ที่ผ่านการรับรองจากดีแคทลอน ผู้ขายรับผิดชอบค่าจัดส่ง มีหลักฐานการซื้อที่ถูกต้องเหมาะสมประกอน การรับประทานนี้ไม่รวมในกรณีดังนี้:

ความเสียหายที่เกิดในระหว่างการขนส่ง

-ใช้ผิดประเภทหรือการใช้อายุสั้นกว่าปกติ

-การประกูลที่ไม่ดี

-การบำรุงรักษาที่ไม่ดี

ซ่อมโดยช่างที่ไม่ได้รับการรับรองจาก DOMYOS

ใช้ในเชิงพาณิชย์

การรับประทานนี้จะไม่แยกออกจากภาระรับประทานทางกฎหมายที่บังคับใช้ในแต่ละประเทศ/หรือจังหวัด

도미오스(DOMYOS) 카디오 운동 제품을 구매해 주셨습니다. 저희를 신뢰해 주셔서 감사합니다. 저희는 운동선수들의 건강 유지를 위한 도미오스 브랜드를 창립하였습니다. 본 제품은 운동 선수가 제작한 선수용 제품입니다. 저희는 도미오스 제품에 대한 고객님의 피드백과 건의사항을 환영합니다. 매장 내 직원들은 고객님의 의견에 귀를 기울이고 있으며 이는 도미오스 제품 설계 시 반영됩니다. 저희 웹사이트([www.decathlon.com](http://www.decathlon.com))에서도 피드백 및 건의사항을 전달하실 수 있습니다. 고객님의 트레이닝이 모두 잘되기를 바라며 도미오스 제품이 도움이 될 수 있기를 바랍니다.

## 프레젠테이션

트램폴린을 통해 즐겁게 몸매 관리와 건강 유지를 할 수 있습니다. 트램폴린은 심폐기능향상과 몸매 관리, 전신 운동 모두에 좋습니다. 본 제품은 성인용 제품입니다. 제품은 14세 미만 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

## 보안

제품 주의사항을 모두 읽어주시기 바랍니다. 사용하기 전에 본 사용 설명서의 지침과 사용 시 모든 주의 사항을 읽어주시기 바랍니다. 나중에 참고할 수 있도록 본 설명서를 보관해 두십시오. 트램폴린의 사용은 모두 귀하의 책임 하에 사용하는 것입니다.

## A. 트램폴린 사용원칙

1. 제품 사용 전 사용설명서에 기재된 모든 주의사항을 읽어주시기 바랍니다. 제품은 사용설명서에 기재된 방식으로만 사용해주시기 바랍니다. 본 설명서를 제품 수명이 끝날 때까지 계속 보관해 주십시오.
2. 제품의 모든 사용자에게 사용시 주의사항을 알려주어 준수하도록 하는 것은 소유자의 책임입니다.
3. 도미오스는 구매자 본인이나 제3자가 본 제품을 오용함으로 인해 발생한 신체적 상해 또는 재산상 손해에 대해 어떠한 책임도 부인합니다.
4. 이 제품은 가정 전용으로 제작되었습니다. 이 제품은 상용, 렌탈용 또는 기관용으로 사용하지 마십시오.
5. 본 제품은 실내용으로 습기와 먼지가 없는 평평하고 단단한 지대에 충분한 공간을 확보한 후 사용해주시기 바랍니다. 안전을 위해 제품 주변에 장애물이 없는 충분한 공간을 확보해주시기 바랍니다. 바닥을 보호하기 위해 제품 아래 카펫을 깔아주시기 바랍니다.
6. 제품 사용자는 제품 유지보수에 대한 책임이 있습니다. 제품 조립 후와 매 사용 전 고정 부품이 잘 조여져 있고 빠져 나와 있지 않은지 검사하십시오. 마모되기 쉬운 부분(고무 밴드, 리바운드 매트 등)의 상태를 확인하십시오.
7. 제품이 기능이 저하된 경우 가까운 데카트론 매장의 A/S 서비스를 통해 마모되거나 결함이 있는 부품을 즉시 교체하는 한편 완전히 수리될 때까지 제품을 사용하지 마십시오.
8. 습한 장소(수영장 주변, 욕실 등)에는 제품을 보관하지 마십시오.
9. 운동 시 발을 보호하기 위해 반드시 운동화를 착용하십시오. 머신에 걸릴 수 있는 헐렁하거나 치렁치렁한 의복을 착용하지 마십시오. 모든 액세서리를 제거합니다.
10. 긴 머리는 운동 방해가 되지 않도록 묶으십시오.
11. 운동 중에 통증이 있거나, 현기증이 날 경우, 즉시 중단하신 후 휴식을 취하시고 의사와 상담하십시오.
12. 운동 프로그램에 참여하기 전 참여 가능 여부와 관련하여 의사와 상의하시기 바랍니다. 특히 운동을 몇 년 동안 하지 않았다면 이는 매우 중요합니다.
13. 제품을 개조하지 마십시오.
14. 최대하중 100kg - 220.5파운드.
15. 제품은 지반이 평평하고 안전한 지대에 설치하여 주시기 바랍니다.

## B. 트램폴린 사용 장소

16. 제품을 천장이 없는 곳에서 사용해주시기 바랍니다.
17. 트램폴린 위에 방해 요소(나뭇가지, 케이블 등)가 없는지 확인하십시오.
18. 트램폴린을 벽, 장벽, 울타리, 그리고 방해가 되는 구조물이나 기타 활동 구역 등에서 멀리 두십시오.
19. 제품 근처에 뾰족하거나 날카로운 물건이 없도록 해주시기 바랍니다.
20. 제품은 밝은 장소에서 이용해주시기 바랍니다.
21. 제품이 오용되지 않도록 해주시기 합니다.
22. 고무판 아래에는 어떤 장애물도 없도록 해주시기 바랍니다.
23. 트램폴린 사용을 감독해야 할 책임이 있는 모든 사람은 성인으로서 사용 약관을 잘 알고 있어야 합니다.

## C. 트램폴린 이용방법

24. 너무 격렬한 움직임은 삼가 주시기 바랍니다. 머리나 목으로 착지하는 것은 매우 위험하며 중상을 입거나 사망할 수 있습니다.
25. 충격방지 위해 한 개의 제품에는 한번에 한 사람만 사용하도록 해주시기 바랍니다.
26. 설명서를 숙지한 성인이 제품 사용을 관리하도록 해주시기 바랍니다.
27. 손잡이 바는 균형을 잡아주는 보조 장치입니다. 제품의 다리 부분에 체중 전체가 실리지 않도록 하십시오.
28. 제품에 올라갈 때에는 뛰어 올라가지 않도록 해주시기 바랍니다.
29. 제품에서 내려올 때에는 뛰어 내려오지 않도록 해주시기 바랍니다. 가장자리에 앉아 양 발을 바닥에 닿도록 한 후 내려오도록 해주시기 바랍니다.
30. 제품을 다른 물체를 잡거나 다른 곳에서 뛰어내리기 위한 용도로 사용하지 마시기 바랍니다.
31. 다른 동작을 배우기 전에 다음과 같이 점프 세션을 중지할 수 있어야 합니다. 목적은 천에 발이 닿는 순간에 무릎을 구부리지 않게 하는 것입니다.
32. 제품 사용 전 반드시 점프 유의사항 대해 숙지하시기 바랍니다.
33. 운동 레벨에 관계없이 너무 높이 점프하지 마십시오.
34. 점프를 할 때 시선은 항상 제품에 고정해주시기 바랍니다.
35. 피곤하실 때는 사용을 삼가 주시기 바랍니다.
36. 트램폴린에 익숙한 성인의 감독 없이는 트램폴린에 자유롭게 접근하지 못하도록 하십시오.
37. 어떤 물건도 제품 위로 가지고 올라오거나 주변에 놓지 마시기 바랍니다.
38. 술이나 마약, 약물을 섭취하신 경우에는 제품 사용을 삼가 주시기 바랍니다.
39. 사용 전 고무판이 건조한지 확인해 주시기 바랍니다.
40. 운동 기술을 향상시키고 싶으면 자격증이 있는 트램폴린 강사에게 문의하십시오.
41. 바람이 불 때는 제품 사용을 삼가 주시기 바랍니다.

#### D. 트랩폴린 관리방법

42. 제품 이동 시 부상 방지를 위해 가장자리에 유의하시기 바랍니다.
43. 제품 설치 시 조립설명서를 읽어주시기 바랍니다.
44. 매번 사용하기 전에 트랩폴린의 상태가 양호한지 확인하십시오.
45. 사용 전 고무판이 손상됐거나 느슨하지 않은지 확인해주시기 바랍니다.
46. 사용 전 스프링에 이상이 없는지와 스프링이 원형 커버로 잘 덮여있는지 확인해주시기 바랍니다.
47. 제조사에서 제공된 구성품은 본 제품 유지 및 보수 시에만 사용하시기 바랍니다.
48. 제품을 지대에 최대한 고정하기 위해 다리 캡을 깨끗하고 건조하게 유지하시기 바랍니다.

#### 운동 시 주의사항

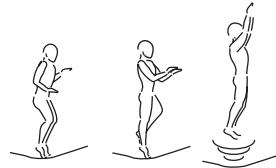
모든 운동 프로그램 시작 전 의사와 상의하시기 바라며 특히 이전 병력이 있는 35세 이상 이신 분들의 경우 반드시 의사와 상의하시기 바랍니다. 사용에 앞서 모든 설명을 숙독해 주십시오. 더 카트론은 이 제품의 사용으로 인해 발생하는 신체적 상해나 재산상 손해에 대해 어떠한 책임도 지지 않습니다.

#### 유지관리

제품이 물이 닿지 않도록 하시기 바랍니다. 트랩폴린을 청소할 때는 스펀지와 깨끗한 물을 사용하여 청소하십시오. 그 후 마른 천으로 닦아주시기 바랍니다.

#### 기본 점프

1. 제품 사용 시 두 발을 어깨너비만큼 벌리고 머리를 바로 하여 똑바로 선 자세로 시선은 고무판에 두시기 바랍니다.
2. 팔을 앞 뒤로 흔들어 주시기 바랍니다.
3. 점프 시 발가락이 아래 방향을 향하도록 하시기 바랍니다.
4. 점프 후 제품에 발이 달을 때는 두 발이 서로 떨어져 있도록 해주시기 바랍니다.
5. 멈추기 위해 착지 시 무릎을 구부려 주시기 바랍니다.



#### 보증

일반적으로 보증기간은 2년입니다.

이 보증에 따른 도미오스의 의무는 도미오스의 재량에 따라 제품을 교체하거나 수리하는 것으로 제한됩니다. 보증서의 보증대상 제품은 데카트론 매장에서 선불로 구매하여 적절한 구매 증빙이 있는 제품에 국한됩니다. 다음의 경우는 보증대상에 포함되지 않습니다.

운송 중 발생한 손상

-잘못되거나 비정상적인 사용

-조립 결함

-유지보수 결함

도미오스가 승인하지 않은 기술자가 수리한 경우

상업적인 용도로 사용한 경우

보증서는 각 국가 및 주에 따라 적용되는 법적 책임을 존중합니다.

បនបង្ហាញ

ການເຫັນລົບເຜົ່າສະໜັບສິນມາດຕະຖານພາງກົກມາຍ ໃຜລະອຮງຕໍ່ເຫັນມາກົດ ກາຕະກູາກັດກາຍ ສີ້ນສາເໜີ ຮັບເຫັນມາກົດ ດາວໂຫຼດລຸ ອັກມູນບາດຜູ້ຜົມເຊື້ອ-ບະຜູນ ສະມຸລ  
ສາທິ່ງໆ ສີ້ນ ກາວສປະບັບສິນ ອັກເຂົ້າໃຈຕະຫຼາຍຮູ່ເຫັນເງິນທີ່ ອັກງົງຫຼາຍເຊີ້ມີກົດມາກູມາຍປະກາມ 14 ຊົ່ວໂມງ

សុវត្ថិភាព

**A. គោលការណ៍ទូទៅ នៃការប្រើប្រាស់ វន្ទនាគារបំផុះ របស់លោកអ្នក នាំ**



B. ទីកន្លែងបែបបានសំរាប់ ភាពលោកបំផោដ របស់លោកអក ៩០

16. សូមពិនិត្យថីលេងចាំ គ្មានពីដាក់ នៅពីលើកវិកហាត់ របស់លោកអ្នកនោះទេ ។
  17. ពិនិត្យរឿងខ្លួនបានចាត់ខានរាយក្រឹង នៅពីលើកប៉ាប៉ា លីនុបស់អ្នក (ឯក ខ្សោយ...)។
  18. រក្សាទ្រាស់ប៉ុណ្ណោះនូវរបស់អ្នកឱ្យច្បាយពីជាព្យាប័ន ត្រួតទាន រហូត រចនាសម្ព័ន្ធដែល បូតែបង់សកម្មភាពផ្សេងៗឡើត។
  19. សូមពិនិត្យថីលេងចាំ គ្មានរូបស្តីពី ឬ មុន នៅពីដី រាយការណ៍បំផ្លូន របស់លោកអ្នកនោះទេ ។
  20. សូមពិនិត្យថីលេងចាំ កែវិន ដែលលោកអ្នកបើប្រាស់ មានក្នុងបំភីជានុ ។
  21. ត្រួតទានមិនឱ្យមានរាយការបើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ ទៅពេកវានៅតាមបំផ្លូន របស់លោកអ្នក ។
  22. សូមពិនិត្យថីលេងចាំ គ្មានរូបខ្លួន នៅប្រាកែវប្រាកែលបំផ្លូននៅទោះទេ ។
  23. នរណាមាត្រាដែលទទួលខ្លួនត្រូវការការត្រួតពិនិត្យរាយបើប្រាស់តាមបំភីនៃត្រូវត្រួតដោយសរុបពារីយដើម្បីពិនិត្យកូណាលានូវការបើប្រាស់។

#### C. ການແບ່ງປຸລື ການເຫັນຄວາມສຳເນົາ

#### D. ការចែងការណែនលោកបំផ្តាង :

42. សូមប្រើប្រាស់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក នៅតាមគេទាន់ នៅពេលដំឡើងមានចលនា ។
43. សូមមាន សេចក្តីណែនការ ស្តីពីការត្រួតពិនិត្យបង្កើត ដើម្បីត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។
44. ពិនិត្យមិនចាប់ត្រួតពិនិត្យបង្កើត ដើម្បីត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។
45. មុនពេលប្រើប្រាស់មួនឯង សូមពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។ រាល់ប្រហែលដូចខាងក្រោម នូវរាល់ប្រហែលដូចខាងក្រោម ។
46. មុនពេលប្រើប្រាស់មួនឯង សូមពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។ រាល់ប្រហែលដូចខាងក្រោម ។
47. សមាសភាព ដែលមានផ្តល់ឱ្យ ដោយអ្នកដើរ គឺត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។
48. ដើម្បីត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ការរិបាបាប់ ទៅនឹងដី ដានជាអាជីវកម្ម នៅពេលមានការប្រើប្រាស់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។

#### ចំណុចត្រួតប្រើប្រាស់ស្ថាបន្ទូន

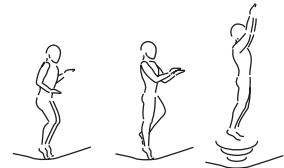
មុនពេលចាប់បើក កម្មវិធីលំហាត់ប្រាការ ធនាគារ សូមពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ដែលមានការប្រើប្រាស់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។ ចុចរាងការណែនលោកអ្នក និងការប្រើប្រាស់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។ DECATLON បង្កើតផាគល់ទំនួលទូទៅ និងការប្រើប្រាស់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។

#### ការចែងទៅ

សូមការពារ ការណែនលោកបំផ្តាង របស់លោកអ្នក កុំខិត្តការវិកចូល ។ ដើម្បីត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ប្រើប្រាស់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។

#### ការលោកលូលដ្ឋាន

1. សូមចាប់បើក កម្មវិធីលំហាត់ប្រាការ ធនាគារ សូមពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ដែលមានការប្រើប្រាស់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។
2. សូមយោលដែង ទៅក្រោម និង មកខាងក្រោម ។
3. សូមលោក ដោយកម្រិះម្រាមដើរ របស់លោកអ្នក ចុំក្រោម ។
4. សូមក្រុបបាប់ដើរ របស់លោកអ្នក ឱ្យទៅលូលដ្ឋាន នៅពេលលោកបំផ្តាង ។
5. ដើម្បីឈប់ សូមបត់ដង្គង់ចុំដើរ ។



#### ការធ្វើនាំ

កិច្ចិតានា រយៈពេល 2 នាទី សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ផ្សេត ។

ការចូលរួមរបស់ DOMYOS ក្រោមការពារនៃត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។ ដែលមានការប្រើប្រាស់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។ ការចូលរួមរបស់ DOMYOS និងការប្រើប្រាស់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។ ការចូលរួមរបស់ DOMYOS និងការប្រើប្រាស់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។ ការចូលរួមរបស់ DOMYOS និងការប្រើប្រាស់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។

ការចូលរួមរបស់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក

-ការប្រើប្រាស់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក

-ការចូលរួមរបស់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក

-ការចូលរួមរបស់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក

ការរិបាបាប់ ដែលមិនចាប់ត្រួតពិនិត្យការណែនលោកអ្នក ។

ការប្រើប្រាស់ សម្រាប់គោលបំណងពាណិជ្ជកម្ម

កិច្ចិតានានេះ មិនបានចោល កិច្ចិតានាស្របច្បាប់ ដានមានរាយការណែនលោកអ្នក ។

لقد اخترت جهاز اللياقة البدنية من العلامة التجارية DOMYOS. نشكرك على ثقتك. أنشأتنا العالمة التجارية DOMYOS للسماح لجميع الرياضيين بالحفاظ على لياقتهم. تم تصميم هذا المنتج من قبل الرياضيين للرياضيين. سنكون سعداء لتألفي جميع تطبيقاتكم واقتراحاتكم بشأن منتجات DOMYOS. لذلك، فإن فريق المطور تحت تصرفك بالإضافة إلى قسم تصميم منتجات DOMYOS. يمكنك أن تجدنا أيضًا على [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com). نتمنى لكم تدريبًا جيدًا ونأمل أن يكون هذا المنتج DOMYOS مناسباً لك بكل سرور.

تقديم

**الترامبولين** هو نشاط ممتع للحفاظ على اللياقة. فهو يجمع بين النشاط البدني التنفس والقوية العضلية والتنيق. إنه مخصص للبالغين. تبقى بعيداً عن متناول الأطفال دون سن 14 سنة.

السلامة

قراءة جميع التحذيرات على المنتج. قبل الاستخدام، أقرأ جميع الاحتياطات والتعليمات الواردة في دليل المستخدم هذا. احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه مستقبلاً. أي استخدام للترامبولين تحت مسؤوليتك.

A. المبادئ العامة لاستخدام التراميولين الخاص بك:

- اقرأ جميع التعليمات في هذا الدليل قبل استخدام المنتج. استخدم هذا المنتج فقط كما هو موضح في هذا الدليل. احتفظ بهذا الدليل طوال فترة عمر المنتج.
  - يتعين على مالك المنتج التأكد من أن كافة مستخدمي المنتج على علم كامل بكافةاحتياطات الاستخدام.
  - تفى Domyos نفسها من أي مسؤولية عن الشكاوى المتعلقة باصابة أو الأضرار التي لحقت أي شخص أو الممتلكات الناجمة عن سوء استخدام المنتج من قبل المشتري أو أي شخص آخر .
  - يخصص هذا المنتج للاستخدام المنزلي فقط. لا تستخدم المنتج لأي أغراض تجارية أو للإيجار أو للاستخدام المؤسسي.
  - استخدم هذا المنتج في الداخل ، بعيداً عن الرطوبة والغبار على سطح مستوى صلب ، وفي مساحة واسعة بما فيه الكفاية. تأكّد من وجود مساحة كافية للوصول والحركة حول المنتج.
  - لحماية الأرض ، قم بتغطية الأرضية بسجادة أسلق المنتج.
  - تفع على عاتق المستخدم مسؤولية ضمان الصيانة المناسبة للجهاز. بعد تركيب المنتج وقبل كل استخدام ، تتحقق من أن السحايا متدوّدة وغير بارزة. تتحقق من حالة الأجزاء الأكثر عرضة للاهتراء (مثل الأجزاء المرنة وبساط القفر).
  - في حالة حدوث ضرر للمنتج الخاص بك ، يجب على الفور استبدال أي أجزاء تالفّة أو معيبة من قبل خدمة ما بعد البيع من أقرب متجر DECATHLON الخاص بك وعدم استخدام المنتج قبل الإصلاح الكامل.
  - لا تقم ب تخزين المنتج في مكان رطب (بجانب حمام السباحة ، الحمام ...).
  - لحماية قدميك أثناء التمارين ، قم بارتداء أحذية رياضية. لا ترتدي ملابس فضفاضة أو ذو حلقات يمكن أن تعلق في الجهاز. أزل جميع قطع الحلي.
  - قم بربط شعرك الطويل حتى لا يُضايقك أثناء ممارسة التمرين.
  - إذا أحسست بألم أو شعرت بالدوار أثناء عمل التمارين ، توقف على الفور ، وخذ قسطاً من الراحة ، وقم باستشارة طبيبك.
  - قبل البدء في برنامج التمرين هذا ، من الضروري استشارة الطبيب للتأكد من عدم وجود موانع ; وخاصة إذا لم تكن قد مارست الرياضة منذ عدة سنوات.
  - لا تعثّب بالمنتج الخاص بك.
  - أقصى وزن للمستخدم: 100 كجم - 220.5 رطل.
  - يجب وضع المنتج على سطح مستوى ثابت وصلب.

#### B. مكان استخدام الترامبوليin الخاص بك:

16. تأكيد من عدم وجود سقف فوق منطقة الممارسة الخاصة بك.
  17. تأكيد من عدم وجود عناصر مزعجة أعلى الترامبوليّن (فروع و كابلات ...).
  18. ضع الترامبوليّن بعيداً عن الجدران أو البوابات أو الأسوار أو أي هيكل محرجه أو أي منطقة نشاط أخرى.
  19. تأكيد من عدم وجود أشياء مدببة أو حادة بالقرب من الترامبوليّن.
  20. تتحقق من أن منطقة الاستخدام الخاصة بك مضاءة جيّداً.
  21. يجب تأمين الترامبوليّن الخاص بك ضد أي سوء استخدام.
  22. تأكيد من عدم وجود عوائق تحت بساط الفرز.
  23. يجب أن يكون أي الشخص المسؤول عن مراقبة استخدام الترامبوليّن شخصاً بالغاً و على معرفة بشروط الاستخدام.

C. استخدم التراميولين الخاص بك:

24. لا تقم بالحركات البهلوانية. أي هبوط على الرأس أو الرقبة يعدّ أمراً خطير للغاية ويمكن أن يؤدي إلى إصابة.

25. لا يجب وجود أكثر من شخص في وقت واحد على الترامبوليin (تجنب الصدمات).

26. يجب على الشخص البالغ الذي قرأ هذه النشرة مراعاة استخدام الترامبوليin.

27. شريط الإمساك هو وسيلة مساعدة للتوازن. لا تضع وزن جسمك بالكامل على شريط الإمساك.

28. لا تفقر على الترامبوليin عند المصعود.

29. لا ترتداد أو بدون ارتداد للنزول من الترامبوليin. يجب الجلوس على الحافة وضع قدميك على الأرجل.

30. لا تستخدم الترامبوليin الخاص بك كوسيلة لدفع القبض على شيء أو الفوز خارجه.

31. يجب أن تعرف كيفية إيقاف تمرين الفوز قبل إيقاف أي إجراء آخر: للتوقف يجب ثني ركبتيك عندما تلمس الأرض.

32. قبل البدء في ممارسة الرياضة ، يجب أن تتعلم أساسيات القفز.

33. تجنب القفز عاليًا للغاية بغض النظر عن مستوى ممارستك.

34. عندما تفقر ، يجب أن تبقى عنديك دائمًا على الترامبوليin.

35. لا تمارس الرياضة إذا كنت تشعر بالتعب.

36. لا ترك الترامبوليin الخاص بك دون مراعاة دون اشراف من قبل شخص مطلع على ممارسة الترامبوليin.

37. لا تترك أي أشياء على الترامبوليin أو بالقرب منه.

38. لا تستخدم الترامبوليin تحت تأثير الكحول أو المخدرات أو الأدوية.

39. تأكد من أن بساط القفز الترامبوليin الخاص بك جاف قبل استخدامه.

40. إذا كنت ترغب في تحسين مهاراتك العملية ، فاتصل بمعلم الترامبوليin المعتمد.

41. لا تستخدم الترامبوليin الخاص بك إذا كان هناك ربح

#### D. صيانة الترامبوليں:

42. احرص على عدم إيذاء نفسك عند الحواف عن طريق تحريك المنتج.
43. اقرأ إرشادات التجمیع لتركيب الترامبوليں الخاص بك.
44. تأكد من أن الترامبوليں الخاص بك في حالة جيدة قبل كل استخدام.
45. تحقق قبل كل استخدام من أن يسپاط القفر الخاص بك غير متفق أو مسترخ.
46. تتحقق قبل كل استخدام من أن التوابض غير مكسورة وأن الغطاء الدايري مغطى جيداً.
47. يجب استخدام المكونات التي توفرها الشركة المصنعة فقط لصيانة المنتج أو إصلاحه.
48. لضمان الالتصاق الأمثل للأرض ، يجب أن تكون أغطية القدم نظيفة وجافة.

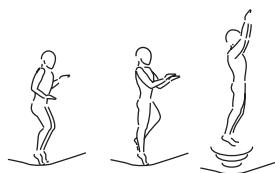
#### تحذير طبي

قبل البدء في أي برنامج تمرين ، استشر طبيبك خاصة للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 35 عاماً أو الذين يعانون من مشاكل صحية سابقة. يُرجى قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام. تعنى DECATHLON نفسها من أي مسؤولية عن أي إصابة جسدية أو أضرار في الممتلكات ناتجة عن استخدام هذا المنتج .

#### الصيانة

حماية الترامبوليں الخاص بك من الرطوبة. لتنظيف الترامبوليں الخاص بك استخدم اسفنج وماء نظيف. ثم امسحه بقطعة قماش جافة.

#### القفزة الأساسية



1. ابدأ بالوقوف ، القدمين في عرض الكتفين ، و رأسك وأعينك على السجادة.
2. تارجح الذراعين جيئةً وذهاباً بحركة دائرية.
3. لفز مع رؤوس أصابع قدميك متوجهة نحو الأسفل.
4. حافظ على قدميك مفتوحتان و اقفز على السجاد.
5. للتوقف ، اثني ركبتيك عند الهبوط.

#### الضمان

ستانضمان تحت الاستخدام العادي.

يقتصر التزام شركة DOMYOS، بموجب هذا الضمان، على استبدال المنتج أو إصلاحه، وفقاً لتقدير شركة DOMYOS. يجب أن تتلقى DOMYOS جميع المنتجات التي ينطبق عليها الضمان في أحد مراكزها المعتمدة ، مدفوعة مقدماً ، مصحوبة بباتبات للشراء كافٍ. لا ينطبق هذا الضمان في حالة:

الأضرار الناجمة عن النقل

-سوء الاستخدام أو الاستخدام غير الطبيعي

-التركيب الخاطئ

-سوء الصيانة

الإصلاحات التي أجراها فنيون غير مخولين من قبل DOMYOS

الاستخدام التجاري

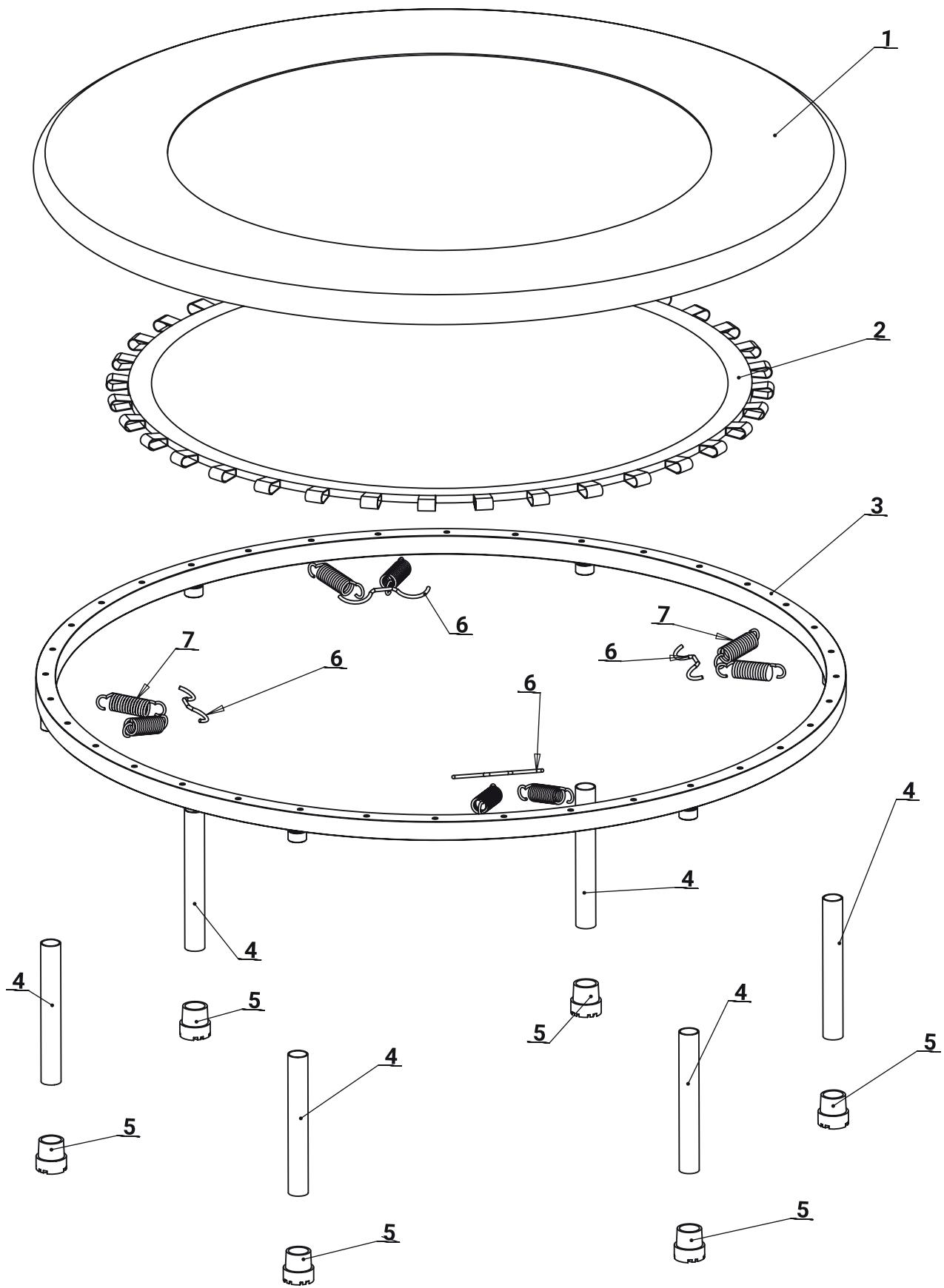
لا يستبعد هذا الضمان التجاري الضمان القانوني المطبق وفقاً للبلدان و / أو المقاطعات.

# AFTER-SALES SERVICE

**SERVICE APRÈS VENTE - Servicio posventa - Kundendienst - Servizio di assistenza post-vendita - Klantenservice - Serviço pós-venda - Obsługa posprzedażowa - Vevőszolgálat - Service după vânzare - Poprzedajny servis - Poprodejní služby - Kundejan - Postprodajna usluga - Poprodajne storitve - Satış sonrası hizmet - Tehnini prieziūra - Postprodajni servis - Pěcpřdošanás apkalpošana - Müügijärgne teenindus - Eξυπηρέτηση πελατών - Следпродажен сервис - Сатудан кейінгі қызмет көрсету - Последпродажное обслуживание - Післяпродажне обслуговування - Dých vú sau bán hàng - Layanan purnajual - 售后服务 - アフターセールスサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터서비스 - សេវវិភាគយករាយពេលវេលា - بعد خدمة البيع ?**

UK	FRANCE	ESPAÑA	ITALIA	BELGIQUE
Do you need assistance? Find us at <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> , or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.	Besoин d'assistance ? Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (coût d'une connexion internet).	¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://support.decathlon.es/servicios-posventa-decathlon">https://support.decathlon.es/servicios-posventa-decathlon</a> (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a +34 91 623 31 22 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).	Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito <a href="http://support.decathlon.it">https://support.decathlon.it</a> per aprire un dossier di assistenza post vendita.	Besoин d'assistance ? Retrouvez le service après vente sur le site internet <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).
NETHERLAND	PORTUGAL	DEUTSCHLAND	BELGIË	中国
Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).	Necessita de assistência? Encontre-nos no site <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em maos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970? Serviço pós venda gratuito para os produtos Domys, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.	Brauchen Sie Hilfe? Sie finden uns auf der Internetseite: <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.	Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).	你需要帮助吗 ? 请访问我们的网站 <a href="http://support.decathlon.com">http://support.decathlon.com</a> 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。
EN - OTHER COUNTRIES	FR - AUTRES PAYS	ES - OTROS PAISES	DE - ANDERE LÄNDER	IT - ALTRI PAESI
Need help? Find us on our website <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.	Besoин d'assistance? Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, munis d'un justificatif d'achat.	¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (coste de conexión de internet) o presentese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.	Brauchen Sie Hilfe? Besuchen Sie unsere Internet-Site <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.	Bisoин d'assistenza? Ci potete trovare sul sito Internet <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.
NL - ANDERE LANDEN	PT - OUTROS PAISES	PL - INNE KRAJE	HU - MÁS ORSZÁGOK	RO - ALTE TARI
Hulp nodig? Raadpleeg de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.	Precisa de assistência? Contate nos através do site da Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respetivo comprovativo de compra.	Potrzebujesz pomocy? Znajdź nas na stronie internetowej <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonales zakupu produktu.	Segítségre van szüksége? Kereszen meg minket internetses honlapunkon <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (internetsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonyallattal.	Aveti nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.
SK - OSTATNÉ KRAJINY	CS - OSTATNÍ ZEMĚ	SV - ANDRA LÄNDER	HR - OSTALE ZEMLJE	SL - DRUGE DRŽAVE
Potrebuje asistenciu? Najdite si nás na internetových stránkach <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popriom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.	Potrebujete pomoc? Kontaktejte nás na našich internetových stránkách <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (cena za internetové pripojení) alebo prijite na recepciu jednej z predejne znáčky, kde jste kupili váš výrobok, a predložte doklad o nákupe.	Behöver du hjälp? Hitta oss på hemsidan <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (kostnad för internet-anslutning tillkömmer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.	Potreba vam je pomoć? Pronadite nas na internetskoj stranicu <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili slijedite potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.	Potrebujele pomoci? Obiščite našo spletno stran <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potreben dokazilo o nakupu.
TR - DIĞER ÜLKELER	LT - KITOS ŠALYS	SR - DRUGE ZEMLJE	LV - CITAS VALSTIS	ET - MUUD RIIGID
Yardıma mı ihtiyacınız var? <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınızda mağazanın danışma bölümünde başvurabilirsiniz.	Ar jums reikia pagalbos? Susiraskite mus <a href="http://decathlon.com">decathlon.com</a> interneto svetainėje ir (arba) kreipkitės į parduočius, kurioje išsigijote gaminių, informacijos skyrių pateikdami pirkimo dokumentą.	Da li vam treba pomoć? Potražite nas na našem web-sajtu <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> ili dođite na prijemni put prodavnice u kojoj ste kupili proizvod sa potvrdom o kupovini.	Vai jums ir nepieciešama pārīdzība? Mūs var atrast vietnē <a href="http://decathlon.com">decathlon.com</a> , un/vai dodieties uz veikalā reģistrāciju, kurā iegādājāties produktu, uzrādot pirkumu apliecinušu dokumentu.	Kas vajate abi? Leidke meid <a href="http://decathlon.com">decathlon.com</a> veeblehelt ja/või mingi koos ostutšķiga sellesse kauplusesse, kust te oma toote ootsite.
EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ	BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ	KK - БАСКА ЕЛДЕР	RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ	UK - ІНШІ КРАЇНИ
Xρείζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε το δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση πολιτικής μας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθύνετε στην υπόδοχη οπουδήποτε καταστήματος της αλωάδας από την οποία αγοράστε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.	Имате нужда от помощ? Моля, посетете нашия сайт: <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (члената на интернет връзка) или отидете в отдел „Обслужване на клиенти“ на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си сдокументованата покупка.	Ciąże kęmek kerék ne? Bądździelnie decathlon.com węb-sajtyna tabinyń z żenę/nemese satyni algańnyzdy rastäytyn kükattien eñimdi satypl algan dükenniñ kabylauda belimine baryñyz	Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.	Вам потребна допомога? Шукайте нас на вебсайті <a href="http://decathlon.com">decathlon.com</a> і/або підійдіть на інформаційну стійку магазину, де ви придбали продукт, із підтвердженням покупки.
VI - QUỐC GIA KHÁC	ID - NEGARA LAIN	ZH - 其他国家	JA - その他の国	ZT - 其他國家
Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.	Perlu bantuan? Kunjungilah situs internet kami <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (biaya koneksi internet) atau datangkan ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.	需要帮助 ? 请登陆 <a href="http://support.decathlon.com">http://support.decathlon.com</a> 与我们联系 (普通上网费用) 或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。	ヘルプが必要ですか ? サイト <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> をご覧ください (インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。	需要幫助 ? 請登錄 <a href="http://support.decathlon.com.cn">http://support.decathlon.com.cn</a> /與我們聯繫 (普通上網費用) 或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。
TH - ประเทศไทยฯ	KO - 기타 국가	KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ទៀត	AR - دول أخرى	
ต้องการรับความช่วยเหลือ ? แนะนำเราได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> (หากไม่มีอินเทอร์เน็ต) หรือที่ศูนย์บริการของทางเราที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์ฯพ莫ร่วมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์ฯ	도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> 방문하거나(인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 대장의 프린트 데스크를 방문하십시오.	តើអ្នកដើរការណ៍នៅក្នុងរដ្ឋម្មប្រជាធិបតេយ្យ <a href="http://www.support.decathlon.com">www.support.decathlon.com</a> ឬក្នុងហិរញ្ញវត្ថុ (តើអ្នកបានចូលរួមនៅក្នុងរដ្ឋម្មប្រជាធិបតេយ្យ) ឬប្រាក់បានបង្កើតឡើងនៅក្នុងរដ្ឋម្មប្រជាធិបតេយ្យ។	أصل على معرفة اتصال الكتروني، www.support.decathlon.com (الاتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذى يوجد به علامة الشركه، وارجع على تقديم إثبات الشراء	





Keep these original instructions  
Notice original à conserver  
Conservar estas instrucciones originales  
Originalgebrauchsweisung zum Aufbewahren  
Istruzioni originali da conservare  
Originele instructies om te bewaren  
Guardar estas instruções originais  
Oryginalna instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość  
Őrizze meg az eredeti útmutatót  
Păstrați aceste instrucțiuni originale  
Originálny návod na použitie si ponechajte  
Tyto originální instrukce si uschovejte.  
Spara den ursprungliga bruksanvisningen  
Zadržíte ove izvorne upute  
Originalna navodila shranite.  
Orijinal kılavuzu saklayın  
Išsaugokite šią naudojimo instrukciją  
Čuvati originalno uputstvo za upotrebu  
Saglabājiet šīs oriģinālās instrukcijas  
Hoidke need originaaljuhised alles  
Αποθηκεύστε τις πρωτότυπες οδηγίες χρήσης  
Оригинални инструкции, които трябва да запазите,  
Сақтауға тиісті түпнұсқа нұсқаулық  
Сохраните оригинальное руководство  
Оригінал інструкції слід зберегти  
Thông báo gốc lưu trữ  
Petunjuk asli untuk disimpan  
保留原始通知  
説明書の原本は保管してください。  
保留原始通知  
ເກີບຮັກຈາເອກສາຣຄໍາແນະນຳຕົ້ນເລັນເລາໄວ້  
사용 설명서 원본은 잘 보관하십시오.  
ກຳດາດໍາເນີຍເມື່ອງງາງ  
احفظ بنسخة الدليل الأصلي

**DECATHLON**

Производитель и адрес, Франция: - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCO CEDEX - FRANCE

**CAN** Décahtlon Canada Inc. DÉCATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322  
**USA** Decathlon America 1160 Battery Street East, Ste. 100 San Francisco, CA 94111 Telephone number: +1 (415)-408-5494



71037 CONT.  
PIEZAS)  
ARMABLE 1 紙 PAP22



quefairedemesdechets.fr



Pack Ref: 5269224