

R O M Â N Ă

Ați ales un aparat pentru fitness marca DOMYOS. Vă mulțumim pentru încrederea dumneavoastră.

Am creat marca DOMYOS pentru a permite tuturor sportivilor să-și păstreze forma.

Acest produs este creat de sportivi pentru sportivi.

Ne-am bucura să primim din partea dumneavoastră observații și sugestii privind produsele DOMYOS.

În acest scop, personalul magazinului, precum și echipa de creație a produselor DOMYOS sunt pregătite să vă asculte.

Ne puteți găsi și pe www.domyos.com.

Vă dorim un antrenament plăcut și sperăm că acest produs DOMYOS vă deveni pentru dumneavoastră sinonim cu plăcerea.

PREZENTARE

TRAMBULINA este un aparat care vă permite să vă dezvoltați musculatura membrelor inferioare, rezistența, echilibrul și coordonarea.

Poate fi folosit atât de copii, cât și de adulți.

Vârsta minimă sugerată : 6 ani.

AVERTISMENTE

Citiți toate avertismentele aplicate pe produs. Înainte fiecărei utilizări, citiți toate indicațiile de utilizare, precum și toate instrucțiunile acestui manual.

Păstrați acest manual pentru a-l putea consulta ulterior.

VĂ ASUMAȚI RESPONSABILITATEA PENTRU FIECARE UTILIZARE A TRAMBULINEI

A. Principii generale de utilizare a trambulinei :

1. Citiți toate instrucțiunile din acest manual înainte de a utiliza produsul. Nu utilizați acest produs decât în maniera descrisă în acest manual. Păstrați acest manual pe toată durata de viață a produsului.
2. Li revine proprietarului obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate instrucțiunile de folosire.
3. Domyos își declină orice responsabilitate referitoare la orice plângere pentru răni sau pentru pagube provocate oricărei persoane sau oricărui bun, survenite în urma utilizării defectuoase a acestui produs de către cumpărător sau de către o altă persoană.
4. Produsul este destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Aparatul nu se va utiliza în nici un context comercial, locativ sau instituțional.
5. Acest produs trebuie să fie utilizat în exterior, pe o suprafață plană și solidă și într-un spațiu suficient de încăpător. Asigurați-vă că dispuneți de un spațiu suficient de mare pentru ca accesul și deplasările în jurul aparatului să se poată face în deplină siguranță.
6. Răspunderea pentru menținerea în bună stare a aparatului îi revine utilizatorului. După montarea produsului și înainte de fiecare utilizare, verificați dacă elementele de fixare sunt bine prinse, dar nu sunt prea strânse. Verificați starea pieselor care sunt cele mai expuse la uzură (cum sunt arcul și pânza pentru sărit).
7. În cazul deteriorării produsului, solicitați imediat înlocuirea pieselor uzate sau defecte apelând la Serviciul post-vânzare din cadrul celui mai apropiat magazin DECATHLON și nu utilizați aparatul înainte de efectuarea completă a reparației.
8. Nu depozitați produsul într-un loc umed (lângă piscină, în baie, ...)
9. Pentru a vă proteja picioarele în timpul exercițiului, purtați întotdeauna încălțăminte pentru sport. NU purtați haine largi sau care atârnă, pentru a evita riscul prinderii acestora în aparat. Scoateți-vă toate bijuteriile.
10. Prindeți-vă părul astfel încât să nu vă deranjeze în timpul efectuării exercițiilor.
11. Dacă aveți dureri sau amețeli în timpul efectuării exercițiilor, opriți-vă imediat, odihniți-vă și apoi adresați-vă unui medic.
12. Înainte de a începe acest program de exerciții, este necesar să consultați un medic pentru a vă asigura că nu există contraindicații ; și mai ales, dacă nu ați mai făcut sport de mulți ani.

13. Nu încercați să reparați produsul.
14. Greutatea maximă a utilizatorului: 80 kg - 176 livre.
15. Risc de strangulare în cazul în care coarda plasei este poziționată greșit.
16. Vă recomandăm să respectați instrucțiunile de montaj. Un montaj defectuos poate conduce la leziuni, strangulări sau chiar moarte.
17. Nu săriți peste plasă.
18. Nu treceți pe sub plasă.
19. Nu săriți în plasă în mod voit.
20. Nu vă agățați, nu loviți, nu tăiați și nici nu vă urcați pe plasă.
21. Nu agățați de plasă accesorii care nu sunt aprobate de Domyos.
22. Pentru a ajunge pe trambulină, vă rugăm să intrați și să ieșiți prin ușa din plasă, prevăzută în acest scop.
23. Plasele noastre sunt compatibile doar cu trambulinele Domyos.

B. Locul de utilizare a trambulinei :

24. Exclusiv pentru utilizare în exterior.
25. Pe vânt puternic, asigurați-vă că ați îndepărtat pânza pentru sărit sau, mai degrabă, demontați trambulina și plasa de protecție în întregime și stocați-le).
26. Nu poziționați trambulina în apropierea pereților, a barierelor, a gardurilor sau a oricărei structuri incomode, sau în apropierea oricăror altor zone de activitate.
27. Verificați să nu existe nici un obiect ascuțit sau tăios în apropierea trambulinei.
28. Asigurați-vă că zona în care utilizați trambulina este bine luminată.
29. Protejați-vă trambulina de orice utilizări greșite. Nu permiteți nimănui să utilizeze trambulina singur.
30. Verificați ca nici un element deranjant să nu se afle sub pânza de sărit.
31. Asigurați-vă că nicio persoană nu se află sub pânza trambulinei.

C. Cum să utilizați trambulina :

32. Nu faceți figuri acrobatice. Aterizarea în cap sau pe gât este foarte periculoasă și poate produce răni grave sau chiar moarte.
33. Trambulina trebuie să fie utilizată de o singură persoană în același timp (pentru a evita loviturile).
34. O persoană adultă, care a luat la cunoștință aceste instrucțiuni, trebuie să supravegheze utilizarea trambulinei.
35. Trambulinele mai mari de 51 cm în diametru nu sunt recomandate copiilor mai mici de 6 ani.
36. Nu săriți pe trambulină pentru a vă urca pe ea.
37. Nu săriți de pe trambulină înainte sau înapoi pentru a cobori. Așezați-vă pe marginea trambulinei și puneți-vă picioarele pe sol.
38. Nu utilizați trambulina ca mijloc de impulsie pentru a prinde un obiect sau pentru a sări în afara acesteia.
39. Trebuie să știți să vă opriți dintr-o serie de salturi, înainte de a stăpâni orice altă acțiune: pentru a vă opri flexați genunchii în momentul contactului picioarelor dumneavoastră cu pânza.
40. Înainte de a începe să vă antrenați, trebuie să învățați regulile fundamentale ale saltului.
41. Evitați să săriți prea sus, indiferent de nivelul dumneavoastră de antrenament.
42. Când săriți, trebuie să priviți, în permanență, spre trambulină.
43. Nu folosiți trambulina dacă vă simțiți obosiți.

44. Nu lăsați trambulina la îndemâna oricui, fără a fi supravegheată de un adult care cunoaște regulile de utilizare a trambulinei.
45. Nu lăsați nici un obiect pe jos sau în apropierea trambulinei.
46. Nu utilizați trambulina sub influența alcoolului, a drogurilor sau a medicamentelor.
47. Verificați ca pânza trambulinei dumneavoastră să fie uscată înainte de a o utiliza.
48. Dacă doriți să vă îmbunătățiți competențele la antrenament, atunci cereți sfaturile unui instructor calificat.
49. Nu utilizați trambulina dacă este vânt.

D. Întreținerea trambulinei :

50. Citiți instrucțiunile de montare pentru a vă monta trambulina.
51. Verificați înainte de fiecare utilizare starea trambulinei dumneavoastră.
52. Verificați înainte de fiecare utilizare ca pânza pentru sărit să nu fie spartă sau destinsă.
53. Verificați înaintea fiecărei utilizări ca arcurile să nu fie rupte și să fie bine acoperite de protecția circulară.
54. Verificați starea plasei de protecție înainte de orice utilizare a trambulinei. Vă recomandăm să înlocuiți fără nicio întârziere orice plasă care este deteriorată.

PRECAUȚII MEDICALE

Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul, mai ales persoanele de peste 35 de ani sau cele care au mai avut probleme de sănătate. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizarea aparatului. DECATHLON își declină orice responsabilitate pentru orice răni corporale sau pagube aduse bunurilor în urma utilizării acestui produs.

ÎNTREȚINERE

Protejați-vă trambulina de umiditate.

Pentru a șterge trambulina folosiți un burete și apă curată. Ștergeți-o apoi cu un material uscat din bumbac.

Dacă lăsați trambulina în aer liber, ștergeți-o imediat ce a fost udată.

În caz de ninsoare, înlăturați zăpada de pe pânza trambulinei pentru a se evita destinderea acesteia.

GARANȚIE COMERCIALĂ

Garanție 2 ani în condiții de utilizare normală.

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

Toate produsele pentru care garanția este aplicabilă trebuie să fie primite de DOMYOS într-unul din centrele sale autorizate, cu taxele poștale plătite de expeditor, însoțite de o dovadă satisfăcătoare a cumpărării.

Această garanție nu se aplică în caz de:

- Defecțiuni produse în timpul transportului
- Utilizare incorectă sau în afara parametrilor normali
- Instalare incorectă
- Întreținere incorectă
- Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de DOMYOS
- Utilizare în afara unui cadru privat

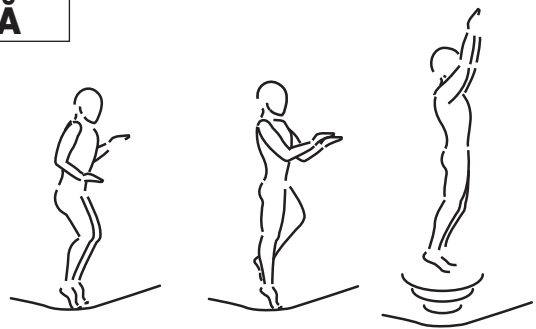
Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în funcție de țară și/sau de provincie.

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

SFATURI PRIVIND POZIȚIILE PRINCIPALE DE EXERCIȚII

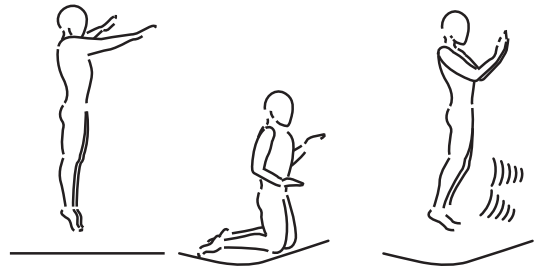
SALTUL DE BAZĂ

- 1 Începeți din poziția verticală, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, capul îndreptat în sus și ochii îndreptați spre pânză,
- 2 Balansați-vă brațele, din față în spate, într-o mișcare circulară
- 3 Săriți, îndreptându-vă vârful degetelor în jos,
- 4 Rămâneți cu picioarele depărtate, în timp ce săriți pe pânză,
- 5 Pentru a vă opri, flexați genunchii la aterizare.



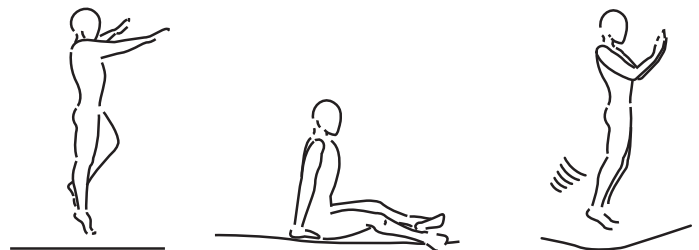
SALTUL PE GENUNCHI

- 1 Începeți din poziția saltului de bază,
- 2 Aterizați pe genunchi păstrându-vă spatele drept. Utilizați-vă brațele pentru a vă păstra echilibrul,
- 3 Reveniți în poziția saltului de bază.



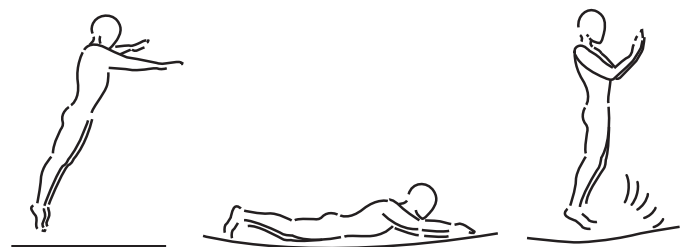
SALTUL PE FESE

- 1 Aterizați în poziția așezată,
- 2 Puneți-vă mâinile pe pânză, la înălțimea soldurilor,
- 3 Reveniți în poziția verticală sprijinindu-vă pe mâini.



SALTUL FACIAL

- 1 Începeți cu un salt mic,
- 2 Aterizați pe burtă păstrând brațele și mâinile întinse,
- 3 Sprijiniți-vă cu brațele pe pânză, apoi reveniți în poziția verticală.



SALTUL LA 180°

- 1 Începeți din poziția saltului pe burtă,
- 2 Împingeți cu mâna și brațul stâng sau drept (în funcție de partea pe care vreți să vă întoarceți),
- 3 Păstrați-vă capul și umerii în aceeași direcție, rămâneți paralel cu pânza și săriți,
- 4 Aterizați în poziția înclinată și reveniți în poziția verticală, sprijinindu-vă pe mâini și brațe.

