

M A G Y A R

Ön a DOMYOS márka Fitness készülékét választotta.

Köszönjük a belénk vetett bizalmat.

A DOMYOS márkát azért hoztuk létre, hogy segítsünk a sportolóknak formájuk megőrzésében.

A terméket sportolók fejlesztették ki sportolók számára.

Nagyon örülnénk, ha megosztaná velünk a DOMYOS termékekkel kapcsolatos észrevételeit és javaslatait.

Ehhez az áruház személyzete és a DOMYOS termékfejlesztő osztálya készséggel állnak az Ön rendelkezésére.

A www.domyos.com internetes oldalon is felkereshet bennünket.

Jó edzést kívánunk, és reméljük, hogy öröme fog telni ennek a DOMYOS terméknek a használatában.

ISMERTETÉS

Az UGRÁLÓASZTAL használata fejleszti az alsó végtag izomzatát, az állóképességet, az egyensúlyozó képességet és a mozdulatok összehangolását. Gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt megfelel.

Javasolt minimális életkor: 6 év.

FIGYELMEZTETÉSEK

Olvassa el a termékre erősített összes figyelmeztetést. Minden használat előtt olvassa el a tájékoztatóban a biztonsági előírásokat és kezelési utasításokat. Őrizze meg ezt a tájékoztatót, hogy később is fellapozhassa.

AZ UGRÁLÓASZTAL HASZNÁLATÁÉRT ÖN A FELELŐS!

A. Az ugrálóasztal használatának általános alapelvei:

1. Használat előtt figyelmesen olvassa el a tájékoztatót. A terméket csak a tájékoztatóban leírt módon szabad használni! Őrizze meg ezt a tájékoztatót a termék teljes élettartama során.
2. A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően ismeri a biztonsági előírásokat.
3. A Domyos minden felelősséget elhárít a terméknek a vásárló vagy más személy által történő helytelen használatából eredő bármilyen személyi sérülésre vagy vagyoni kárra vonatkozó reklamáció esetén.
4. A termék csak otthoni használatra készült. Ne használja a terméket üzleti, bérleti vagy intézményes keretek között.
5. Az eszközt a szabadban, erős, sima felületen, megfelelően tágas helyen kell használni. Győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésére az eszköz biztonságos megközelítéséhez és körüljárásához.
6. A felhasználó felelős gondoskodni a készülék megfelelő karbantartásáról. A termék összeszerelését követően, valamint használat előtt ellenőrizze, hogy a rögzítő elemek kellőképpen meg legyenek húzva, és ne álljanak ki a síkból. Ellenőrizze a kopásnak leginkább kitett szerkezeti elemek (például az ugrálófelület, a rugók) állapotát.
7. A készülék meghibásodása esetén azonnal cseréltesse ki az elhasználadott vagy hibás alkatrészeket a legközelebbi DECATHLON áruház szervizszolgálatával, és a teljes javításig ne használja a készüléket.
8. Ne tárolja a sporteszközt nedves helyen (úszómedence szélén, fürdőszobában, stb.).
9. Használat közben a lába megóvására viseljen sportcipőt. NE VISELJEN bő, vagy lógó ruházatot, amely beakadhat a sporteszközbe. Vegye le az összes ékszerét.
10. Kösse össze a haját, hogy ne zavarja mozgás közben.
11. Ha a gyakorlatok végzése közben fájdalmat érez, vagy szédül, azonnal hagyja abba, pihenjen, és forduljon orvoshoz.
12. Mielőtt elkezdené az edzésprogramot, kérje ki orvosa tanácsát, hogy biztosan nincs-e ellenjavallat; különösen akkor, ha Ön már több éve nem végez sporttevékenységet.

13. Ne barkácsoljon semmit a terméken.
14. A felhasználó maximális testsúlya: 110 kg – 242 font.
15. Fulladásveszélyes, ha a háló zsinórja nem megfelelően van elhelyezve.
16. Kérjük tartsa be a szerelési utasításokat. A rossz összeállítás sérüléseket, fulladást vagy akár halált is okozhat.
17. Ne ugorjon a háló fölé.
18. Ne menjen át a háló alatt.
19. Ne ugorjon szándékosan bele a hálóba.
20. Ne kapaszkodjon bele, ne üsse, ne vágja, és ne mászson fel a hálóra
21. Csak a Domyos által jóváhagyott dolgokat függessen a hálóra.
22. Kérjük, hogy a hálón erre a célra kialakított ajtónyíláson menjen be és ki.
23. Ezek a hálók csak Domyos trambulínokhoz valók.

B. Az ugrálóasztal elhelyezése:

24. Kizárólag kültéri használatra!
25. Erős szélben vegye le az ugrófelületet, vagy még inkább szerelje le az egész gumiasztalt a védőhálóval együtt, és rakja el.
26. Helyezze az ugrálóasztalt távol a faltól, korláttól, kerítéstől, általában minden zavaró tényezőtől és más tevékenységre szolgáló területtől.
27. Ellenőrizze, hogy ne legyen az ugrálóasztal környékén semmiféle hegyes vagy éles tárgy.
28. Gondoskodjon a megfelelő megvilágításról.
29. Akadályozza meg az ugrálóasztal helytelen használatát. Senkinek ne engedje meg, hogy egyedül használja.
30. Ellenőrizze, hogy semmilyen akadály ne legyen az ugrálófelület alatt.
31. Ellenőrizze, hogy az ugrálófelület alatt senki nem tartózkodik.

C. Az ugrálóasztal használata:

32. Ne végezzen akrobatamutatványokat. A fejre vagy tarkóra érkezés súlyos sérülést, akár halált is okozhat.
33. Egyszerre csak egy valaki használhatja az ugrálóasztalt (az ütközések elkerülésére).
34. Az ugrálóasztal használatát a használati feltételeket ismerő felnőtteknek kell felügyelnie.
35. Az 51 cm-nél nagyobb átmérőjű ugrálóasztalok használata 6 éves kor alatti gyermekek számára nem ajánlott.
36. Felszálláskor nem szabad felugrani az ugrálóasztalra.
37. Leszálláskor nem szabad visszapattna vagy anélkül leugrani az ugrálóasztalról. Leszálláskor üljön le az ugrálóasztal szélére, és tegye le a lábát a földre.
38. Az ugrálóasztalt nem szabad lendületadóként használni egy tárgy elkapásához, vagy a leugráshoz.
39. Mielőtt bármi más mozgást végezne, meg kell tanulnia az ugrások megállítását: a megálláshoz hajlítsa be a térdét, amikor a lába az ugrálófelülethez ér.
40. Mielőtt használni kezdené, tanulja meg az alapvető tudnivalókat az ugrásokról.
41. Ne ugorjon túl magasra, akkor sem, ha nagy gyakorlatot szerzett.
42. Ugrás közben mindig nézze az ugrálóasztalt.
43. Ha fáradt, ne használja az ugrálóasztalt.

44. Az ugrálóasztal használatához értő felnőtt távollétében ne lehessen hozzáférni az eszközhöz.
45. Ne legyen semmilyen oda nem való tárgy az ugrálóasztalon vagy mellette.
46. Az ugrálóasztalt nem szabad alkohol, kábítószer vagy gyógyszer hatása alatt használni.
47. Használat előtt győződjön meg arról, hogy száraz-e az ugrálófelület.
48. Ha tökéletesíteni kívánja ugrásait, forduljon egy szakavatott edzőhöz.
49. Szeles időben ne használja az ugrálóasztalt.

D. Az ugrálóasztal karbantartása:

50. Az ugrálóasztal összeszerelése előtt olvassa el a szerelési utasítást.
51. Minden használat előtt ellenőrizze az ugrálóasztal állapotát.
52. Minden használat előtt ellenőrizze, nincs-e kiszakadva vagy megereszkedve az ugrálófelület.
53. Minden használat előtt ellenőrizze, nem tört-e el valamelyik rugó, és jól lefedi-e a védőkeret a rugókat.
54. Ne feledje a védőháló állapotát ellenőrizni a trambulín minden használata előtt. Azt javasoljuk, hogy haladéktalanul cseréljen ki minden sérült hálót.

EGÉSZSÉGÜGYI FIGYELMEZTETÉS

Az edzésprogram elkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát, különösen, ha Ön elmúlt 35 éves, vagy ha már voltak egészségi panaszai. Minden utasítást olvasson el használat előtt. A DECATHLON elhárít minden felelősséget a termék használatából eredő személyi sérüléseket és tárgyi károkat illetően.

KARBANTARTÁS

Óvja az ugrálóasztalt a nedvességtől.

Tisztításához használjon tiszta vizes szivacsot. Utána törölje szárazra egy pamutból készült törlőruhával.

Ha a szabadban hagyja az ugrálóasztalt, rögtön törölje szárazra, ahogy nedvesség érte.

Hóeséskor tisztítsa le a havat az ugrálófelületről a szövet megnyúlásának megelőzése céljából.

KERESKEDELMI GARANCIA

Garancia 2 Két év rendeltetészerű használat esetére.

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

Minden terméket, melyre a garanciát érvényesítik, bérmentesített küldeményben, a vásárlás tényét megfelelően igazoló iratokkal együtt kell eljuttatni a DOMYOS által elismert szervizek egyikébe.

A garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:

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

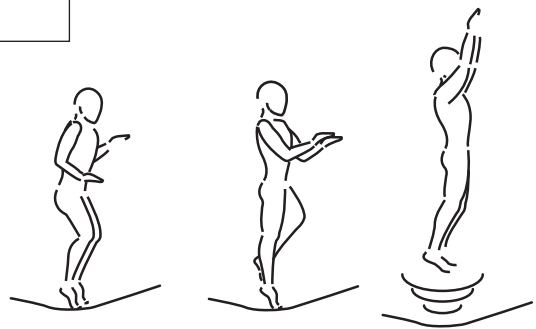
Ez a kereskedelmi garancia nem zárja ki az egyes országokban és/vagy régiókban előírt törvényes garancia-feltételek alkalmazását.

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

TANÁCSOK HELYZETEK FŐBB GYAKORLATOK

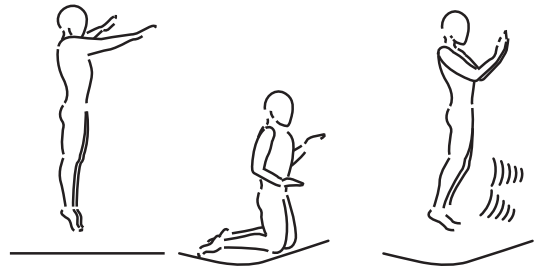
ALAPUGRÁS

- 1 Kiinduló helyzet: vállszélességnek megfelelő terpeszállás, felemelt fej, a tekintet az ugrólőfelületre irányul.
- 2 Előlről hátrafelé körzés a két karral.
- 3 Ugrás a lábfejet lefelé irányítva.
- 4 Az ugrólőfelületről visszapattanva is meg kell tartani a terpeszállást.
- 5 Megálláshoz leérkezéskor be kell hajlítani a térdeket.



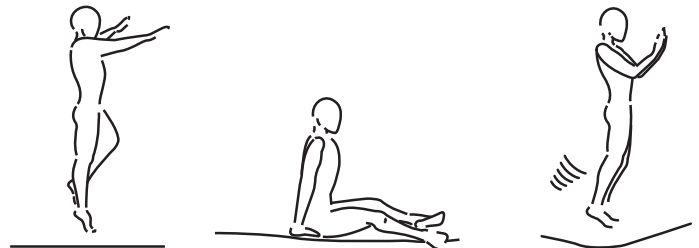
TÉRDEN UGRÁS

- 1 Kezdés alapugrással.
- 2 Leérkezés térdre, egyenes háttal, karral segítve az egyensúly megtartását.
- 3 Vissza az alapugrás helyzetébe.



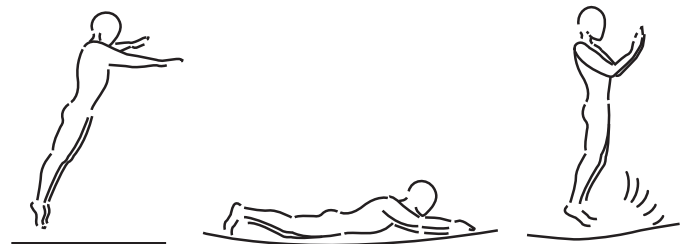
FENÉKRE UGRÁS

- 1 Leérkezés ülő helyzetbe.
- 2 Kezeket csípőmagasságban helyezze az ugrólőfelületre.
- 3 A kezekre támaszkodva visszatérés álló helyzetbe.



HASRA UGRÁS

- 1 Kezdés egy kis ugrással,
- 2 Hasra érkezés kinyújtott kézzel és lábbal,
- 3 Az ugrólőfelületre támasztott kézzel visszatérés álló helyzetbe.



180°-OS UGRÁS

- 1 Kiindulás a hasra ugrás helyzetéből.
- 2 Bal vagy jobb kézzel (attól függően, melyik irányba akar fordulni) tolja fel magát.
- 3 Tartsa a fejét és a vállát ugyanabba az irányba, és ugorjon párhuzamosan az ugrólőfelülettel.
- 4 Érkezzen dőlt helyzetbe, majd a kezére támaszkodva térjen vissza álló helyzetbe.

