

Ha scelto un apparecchio Fitness di marca DOMYOS. La ringraziamo per la sua fiducia.

Abbiamo creato la marca DOMYOS per permettere a tutti gli sportivi di restare in forma.

Questo prodotto è creato da sportivi per sportivi.

Saremo felici di ricevere tutte le osservazioni e i suggerimenti riguardanti i prodotti DOMYOS.

Per questo il personale del suo negozio è a sua disposizione così come il servizio di concezione dei prodotti DOMYOS.

Può trovarci anche su www.domyos.com.

Le auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sarà per lei un sinonimo di piacere.

PRESENTAZIONE

Il TRAMPOLINO è un apparecchio che permette di sviluppare la muscolatura degli arti inferiori, la resistenza, il senso dell'equilibrio e la coordinazione. È adatto sia ai giovani che agli adulti.

Età minima consigliata: 6 anni.

AVVERTENZE

Leggere tutte le avvertenze poste sul prodotto. Prima di ogni utilizzo, leggere tutte le precauzioni d'uso e anche le istruzioni di questo manuale d'utilizzo. Conservare questo manuale per ulteriori riferimenti.

QUALSIASI UTILIZZO DEL TRAMPOLINO È SOTTO LA RESPONSABILITÀ DELL'UTILIZZATORE

A. Principi generali di utilizzo del trampolino:

1. Leggere tutte le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare il prodotto. Utilizzare il prodotto esclusivamente nelle modalità descritte in questo manuale. Conservare questo manuale per tutta la durata di vita del prodotto.
2. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni per l'uso.
3. Domyos declina ogni responsabilità relativa a reclami per lesioni o danni inflitti a qualsiasi persona o bene aventi per origine l'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di qualsiasi altra persona.
4. Il prodotto è destinato esclusivamente ad un uso domestico. Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
5. Questo prodotto deve essere utilizzato all'esterno su una superficie piana solida in uno spazio abbastanza ampio. Assicurarsi di disporre di uno spazio sufficiente per l'accesso e gli spostamenti attorno al prodotto in tutta sicurezza.
6. È responsabilità dell'utilizzatore assicurare la corretta manutenzione dell'apparecchio. Dopo il montaggio del prodotto e prima di ogni utilizzo verificare che le parti di fissaggio siano ben serrate e che non sporgano. Verificare lo stato dei pezzi più soggetti a usura (come le molle e la tela di rimbalzo).
7. In caso di guasto del prodotto far sostituire immediatamente tutti i pezzi usurati o difettosi dal Servizio post-vendita del negozio DECATHLON più vicino e non utilizzare il prodotto prima della completa riparazione.
8. Non posizionare il prodotto in un luogo umido (bordo di piscina, stanza da bagno...).
9. Per proteggere adeguatamente i piedi durante gli esercizi, indossare scarpe da ginnastica. NON indossare indumenti ampi o penzolanti che possano rischiare di rimanere impigliati nell'attrezzo. Non indossare gioielli.
10. Legarsi i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio.
11. Se si prova dolore o si percepiscono vertigini durante l'esercizio, fermarsi immediatamente, riposarsi e consultare il proprio medico.

12. Prima di intraprendere questo programma di esercizi, è necessario consultare un medico per assicurarsi che non ci siano controindicazioni. Questo suggerimento è valido soprattutto per coloro che non praticano sport da molti anni.
13. Non cercare di riparare da soli il prodotto.
14. Peso massimo dell'utilizzatore : 80 kg - 176 lb.
15. Rischio di strangolamento se la corda della rete è messa male.
16. Rispettare le istruzioni di montaggio. Un montaggio sbagliato può portare a lesioni, strangolamenti, o addirittura alla morte.
17. Non saltare al di sopra della rete.
18. Non passare sotto la rete.
19. Non saltare volontariamente nella rete.
20. Non aggrapparsi né arrampicarsi sulla rete, e non colpirla né tagliarla.
21. Non appendere alla rete niente che non sia approvato da Domyos.
22. Entrare e uscire attraverso l'apposita porta della rete.
23. Le nostre reti sono adatte esclusivamente ai trampolini Domyos.

B. Luogo d'utilizzo del trampolino:

24. Utilizzo esclusivamente all'esterno.
25. In caso di forte vento, provvedere a togliere la tela di rimbalzo, o preferibilmente, smontare completamente il trampolino e la rete per riporli.
26. Tenere lontano il trampolino dai muri, dalle barriere, dalle recinzioni, da qualsiasi struttura ingombrante o da qualsiasi altra zona di attività.
27. Controllare che nessun oggetto appuntito o tagliente sia situato nelle adiacenze del trampolino.
28. Controllare che la zona di utilizzo sia ben illuminata.
29. Proteggere il trampolino da ogni utilizzo sbagliato. Non permettere a nessuno di utilizzarlo da solo.
30. Controllare che sotto la tela di rimbalzo non ci sia nessun elemento che la possano bloccare.

31. Controllare che nessuno si trovi sotto la tela di rimbalzo.

C. Utilizzare il trampolino

32. Non fare figure acrobatiche. Qualsiasi atterraggio sulla testa o sulla nuca è molto pericoloso e può comportare gravi lesioni o addirittura la morte.
33. Non più di una persona alla volta sul trampolino (evitare gli urti).
34. L'uso del trampolino deve essere sorvegliato da una persona adulta che abbia preso visione di queste istruzioni.
35. I trampolini con un diametro superiore a 51 cm non sono raccomandati per i bambini di un'età inferiore a 6 anni.
36. Non saltare sul trampolino per salirci sopra.
37. Non saltare con rimbalzo o senza rimbalzo dal trampolino per scenderne. Sedersi sul bordo e posare i piedi per terra.
38. Non usare il trampolino come mezzo di impulso per afferrare un oggetto o per saltare al di fuori di quest'ultimo.
39. Bisogna sapere fermare una sessione di salti prima di imparare qualsiasi altra azione: per fermarsi, flettere le ginocchia al momento del contatto dei piedi con la tela.
40. Prima di cominciare a usare il trampolino, bisogna imparare i fondamentali del salto.
41. Evitare di saltare troppo in alto qualunque sia il livello di pratica.
42. Quando si salta, bisogna sempre tenere lo sguardo sul trampolino.
43. Non usare il trampolino se ci si sente stanchi.

44. Non lasciare il trampolino in libero accesso senza la sorveglianza di un adulto che conosca la pratica del trampolino.

45. Non lasciare penzolare nessun oggetto sopra o accanto al trampolino.
46. Non utilizzare il trampolino sotto l'influenza di alcool, droghe o medicine.
47. Verificare che la tela del trampolino sia asciutta prima di utilizzarlo.
48. Se si desidera migliorare le competenze di pratica, contattare un istruttore di trampolino certificato.
49. Non utilizzare il trampolino se c'è vento.

D. Manutenzione del trampolino :

50. Leggere le istruzioni di montaggio per montare il trampolino.
51. Verificare che il trampolino sia in buono stato prima di ogni utilizzo.
52. Verificare prima di ogni utilizzo che la tela di rimbalzo non sia forata o allentata.
53. Verificare prima di ogni utilizzo che le molle non siano rotte e che siano ben ricoperte dalla protezione circolare.
54. Ricordate di controllare lo stato della rete di protezione prima di qualsiasi utilizzo del trampolino. Vi consigliamo di sostituire immediatamente qualsiasi rete che fosse danneggiata.

AVVERTENZA MEDICA

Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico; questo consiglio è valido in particolare per le persone di età superiore a 35 anni o quelle che hanno avuto problemi di salute in precedenza. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso. DECATHLON declina ogni responsabilità per ogni lesione fisica o danno inflitto ai beni risultanti dall'utilizzo di questo prodotto.

MANUTENZIONE

Proteggere il trampolino dall'umidità.

Per pulire il trampolino utilizzare una spugnetta e dall'acqua pulita. Asciugarlo poi con uno straccio asciutto di cotone.

Se si lascia il trampolino all'esterno, asciugarlo subito quando si bagna.

In caso di nevicata, provvedete a rimuovere la tela di rimbalzo per evitare che si deformi.

GARANZIA COMMERCIALE

Garanzia 2 anni in uso normale.

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

Tutti i prodotti per cui è applicabile la garanzia devono essere ricevuti da DOMYOS in uno dei suoi centri autorizzati, in porto pagato, accompagnati dalla relativa prova di acquisto.

Questa garanzia non si applica in caso di:

- Danni causati durante il trasporto
- Utilizzo non corretto o utilizzo anomalo
- Montaggio sbagliato
- Manutenzione sbagliata
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- Utilizzo al di fuori dell'ambito privato

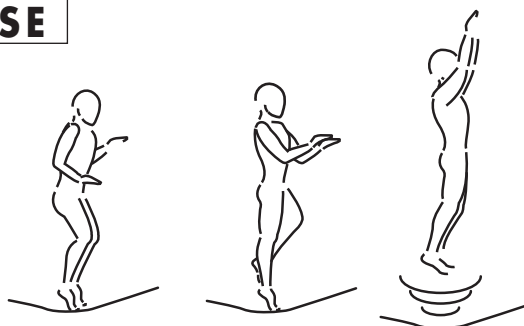
Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile secondo i paesi e/ o le province.

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

CONSIGLI POSIZIONI PRINCIPALI ESERCIZI

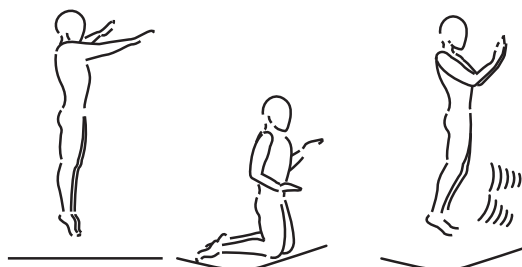
IL SALTO DI BASE

- ❶ Cominciare in posizione eretta, con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle, la testa verso l'alto e gli occhi rivolti sul tappeto
- ❷ Oscillare le braccia da avanti a indietro in un movimento circolare
- ❸ Saltare rivolgendo la punta dei piedi verso il basso
- ❹ Tenere i piedi divaricati rimbalzando sul tappeto
- ❺ Per fermarsi, flettere le ginocchia all'atterraggio.



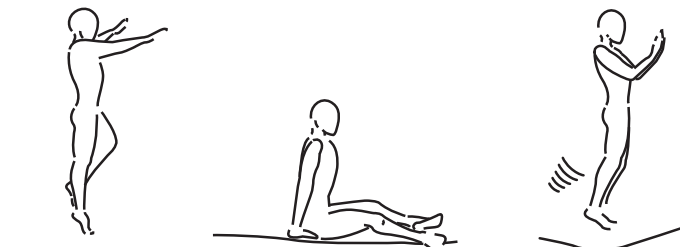
IL SALTO SULLE GINOCCHIA

- ❶ Cominciare con il salto di base,
- ❷ Atterrare sulle ginocchia tenendo la schiena dritta. Utilizzare le braccia per mantenere l'equilibrio
- ❸ Riprendere la posizione del salto di base.



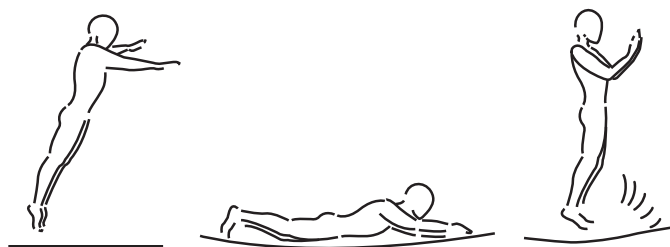
IL SALTO SUI GLUTEI

- ❶ Atterrare in posizione seduta
- ❷ Mettere le mani sul tappeto all'altezza dei fianchi
- ❸ Tornare in posizione eretta appoggiandosi sulle mani.



IL SALTO FACCIALE

- ❶ Cominciare con un piccolo salto
- ❷ Atterrare sulla pancia tenendo le braccia e le mani allungate
- ❸ Premere con le braccia sul tappeto per ritrovare la posizione eretta.



IL SALTO A 180°

- ❶ Cominciare sulla posizione del salto ventrale
- ❷ Spingere con la mano e il braccio sinistro o destro (dipende da quale lato si vuole girare)
- ❸ Tenere la testa e le spalle nella stessa direzione e restare paralleli al tappeto e saltare
- ❹ Atterrare in posizione inclinata e ritrovare la posizione eretta appoggiandosi con le mani e le braccia.

