

Č E S K Y

Vybrali jste si fitness stroj značky DOMYOS. Děkujeme Vám za důvěru.
Značku DOMYOS jsme vytvořili, abychom umožnili všem sportovcům udržovat se ve formě.

Výrobek vytvořili sportovci pro sportovce.

Budeme rádi, jestliže nám zašlete své připomínky a návrhy k výrobkům DOMYOS.

Pracovníci obchodu, kde jste stroj zakoupili, jsou Vám k dispozici stejně jako vývojové oddělení společnosti DOMYOS.

Další informace naleznete také na www.domyos.com.

Přejeme vám úspěšný trénink a doufáme, že tento výrobek DOMYOS pro vás bude synonymem potěšení.

PŘEDSTAVENÍ

TRAMPOLÍNA je přístroj umožňující posilování svalů dolních končetin, jejich zpevňování, zlepšování rovnováhy a koordinace.
Je vhodná jak pro mládež, tak pro dospělé.
Minimální doporučený věk: 6 let.

UPOZORNĚNÍ

Přečtěte si všechna upozornění umístěná na výrobku. Před použitím stroje si přečtěte všechna upozornění a pokyny uvedené v tomto návodu k použití. Tuto příručku si uschovejte pro další použití.

JAKEKOLIV UŽÍVÁNÍ TRAMPOLINY JE POUZE NA VAŠÍ ZODPOVĚDNOST

A. Obecné zásady používání trampolíny

1. Před použitím výrobku si přečtěte všechny pokyny v této příručce. Výrobek používejte výhradně způsobem popsáním v této příručce. Příručku uschovejte po dobu životnosti výrobku.
2. Vlastník musí zajistit, aby všichni uživatelé výrobku byli řádně poučeni o způsobech jeho bezpečného používání.
3. Společnost Domyos nenesе žádnou odpovědnost při reklamaci z důvodu zranění nebo újmy třetím osobám či věcných škod, které jsou způsobené nepatřičným používáním tohoto výrobku kupcem nebo jakoukoli jinou osobou.
4. Výrobek je určen výhradně pro domácí použití. Nepoužívejte jej v žádném obchodním prostředí, nepronajímejte jej ani nepoužívejte v rámci nějaké instituce.
5. Tento výrobek musí být používán pouze ve venkovním prostředí na plochem a pevném povrchu a na dostatečně širokém prostoru. Ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro bezpečný pohyb v okolí výrobku.
6. Je odpovědností uživatele, aby zajistil správnou údržbu přístroje. Po montáži výrobku a před každým použitím zkontrolujte, zda upevňovací prvky nepřechýlí a jsou řádně utažené. Zkontrolujte stav částí, které jsou nejnáchylnější k opotřebení (pružina, odrazové plátno).
7. V případě poškození výrobku vyměňte bez prodlení opotřebovanou nebo vadnou součástku v záručním oddělení nejbližšího obchodu DECATHLON a výrobek opět používejte, až bude zcela opraven.
8. Neskladujte výrobek ve vlhkém prostředí (na okraji bazénu, v koupelně, ...)
9. Pro ochranu nohou cvičte ve sportovní obuvi. NENOSTE volné oděvy: nebezpečí vtažení do stroje. Před cvičením sundejte šperky.
10. Během cvičení si svažte vlasy, aby vám nepřekážely.
11. Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo závrať, okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na svého lékaře.
12. Před tím, než začnete cvičit, je nezbytné, abyste kontaktovali svého lékaře a ujistili se, že můžete se cvičením začít, zejména v případě, že jste již několik let nesportovali.

13. Na výrobku neprovádějte žádné úpravy.
14. Maximální tělesná hmotnost uživatele: 110 kg – 242 liber.
15. Riziko udušení, pokud provaz sítěky je špatně umístěný
16. Dodržujte instrukce montáže. Špatná montáž může vést ke zranění, škrčení nebo dokonce smrti.
17. Neskákejte nad sítku
18. Neprolezejte pod sítkou.
19. Dobrovolně neskákejte do sítěky.
20. Nezavěšujte se, nebouchejte, nestříhejte ani nešplhejte po síťce.
21. Za sítku nezavěšujte nic, co by nebylo schváleno Domyosem.
22. Vstupte a vystupte pouze východem ze sítěky vhodným k tomuto účelu.
23. Naše sítěky se hodí pouze k trampolínám Domyos

B. Místo pro použití trampolíny :

24. Používání pouze ve vnějším prostředí..
25. Při velkém větru odstraňte odrazové plátno nebo ještě lépe rozdělejte celou trampolínu a uklidte ji.
26. Postavte trampolínu tak, aby byla v dostatečné vzdálenosti od zdi, překážek, plotu, veškerých předmětů, které by mohly překážet a mimo oblast dalších činností.
27. Zkontrolujte, že na okrajích trampolíny není žádný ostrý nebo řezný předmět.
28. Ověřte, že místo provozování trampolíny je dobře osvětleno.
29. Zabezpečte trampolínu proti jakémukoli nesprávnému užití. Nenechte nikoho používat trampolínu o samotě.
30. Zkontrolujte, že pod odrazovým plátnem nepřekáží žádný předmět
31. Zkontrolujte, zda se nikdo nenachází pod odrazovým plátnem.

C. Použití trampolíny :

32. Nedělejte žádné akrobatické figury. Dopad na hlavu nebo na šíji je velmi nebezpečný a může způsobit těžká zranění či dokonce smrt.
33. Na trampolíně nesmí být naráz víc než 1 osoba (zamezíme tak střetům).
34. Na použití trampolíny musí dohlížet dospělá osoba, která se seznámila s tímto návodem k použití.
35. Trampolíny o průměru větším než 51 cm nejsou doporučeny pro děti mladší 6ti let.
36. Na trampolínu se nevyskakuje.
37. Neskákejte s nebo bez odrazu z trampolíny, pokud chcete slézt. Posad'te se na okraj a položte nohy na zem.
38. Nepoužívejte trampolínu jako prostředek pro zachycení předmětu nebo pro skoky mimo ni.
39. Ještě než začnete s jakýmkoliv dalším cvičením, musíte se naučit zastavit skákání. Pro zastavení skrčte kolena v momentě kontaktu nohou s plátnem.
40. Předtím, než začnete na trampolíně cvičit, měli byste se naučit základy skoku.
41. Ať je vaše úroveň jakákoliv, neskákejte příliš vysoko.
42. Při skoku se musíte neustále dívat na trampolínu.
43. Necvičte, pokud cítíte únavu.

44. Nenechávejte trampolínu volně přístupnou, pokud u ní není přítomná dospělá osoba, která ví, jak se na trampolíně cvičí.
45. Na trampolíně nebo vedle ní nenechávejte ležet žádný předmět.
46. Necvičte na trampolíně pod vlivem alkoholu, drog nebo léků.
47. Zkontrolujte před začátkem cvičení, že odrazové plátno je suché.
48. Pokud chcete zlepšit své schopnosti, kontaktujte profesionálního trenéra.
49. Nepoužívejte trampolínu, pokud fouká vítr.

D. Údržba trampolíny :

50. Před montáží si přečtete návod.
51. Před každým použitím ověřte, že je trampolína v dobrém stavu.
52. Před každým použitím zkontrolujte, že odrazové plátno není děravé nebo povolené.
53. Před každým použitím zkontrolujte, že pružiny nejsou rozbité a že jsou dobře zakryty kulatým chráničem.
54. Před každým použitím trampolíny nezapomeňte zkontrolovat stav sítě. Poškozenou síť vám doporučujeme neprodleně vyměnit.

LÉKAŘSKÉ UPOZORNĚNÍ

Před zahájením programu cvičení se porad'te s lékařem. Platí to zejména pro osoby starší 35 let nebo pro osoby, které měly před cvičením zdravotní problémy. Před použitím si přečtete pokyny. DECATHLON nenese žádnou odpovědnost za tělesná zranění nebo poškození věcí při používání výrobku.

ÚDRŽBA

Chraňte trampolínu před vlhkem.

Trampolínu čistěte hubkou a čistou vodou. Nakonec ji osušte suchým bavlněným hadrem.

Pokud necháváte trampolínu venku, osušte ji pokaždé, když zmokla.

V případě pádu sněhu, odklid'te odrazové plátno, aby se nepovolilo.

OBCHODNÍ ZÁRUKA

Záruka 2 roky při běžném použití.

Závazek společnosti DOMYOS dle této záruky se vztahuje pouze na výměnu nebo na opravu výrobku po posouzení vady touto společností.

Všechny výrobky, na něž se vztahuje záruka, je nutno dodat do některého ze smluvních servisů společnosti DOMYOS včetně dostatečně průkazného dokladu o zakoupení. Případné poštovní zásilky je nutno poslat vyplaceně.

Tuto záruku nelze uplatnit v případě:

- Poškození při přepravě.
- Nesprávného nebo nestandardního použití.
- Chybné montáže.
- Špatné údržby.
- Oprav provedených jiným než smluvním servisem společnosti DOMYOS
- Použití mimo soukromý rámec

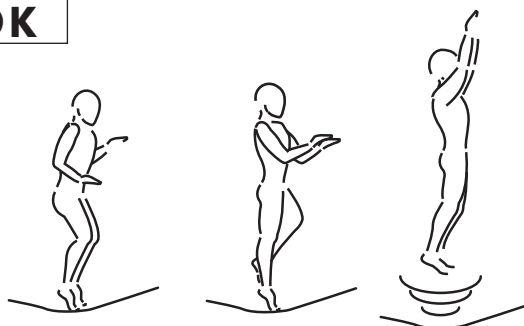
Tato obchodní záruka nevylučuje zákonnou záruku platnou v daném státě a/nebo samosprávném územním celku.

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

RADY. HLAVNÍ POLOHY. CVIKY

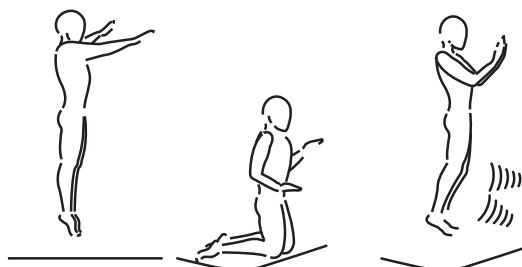
ZÁKLADNÍ SKOK

- ❶ Postavte se, rozkročte nohy do úrovně ramen, hlavu držte vzpříma a dívejte se směrem na koberec.
- ❷ Rukama vytvářejte kruhový pohyb zepředu dozadu.
- ❸ Vyskočte a špičky směřujte směrem dolů.
- ❹ Při doskoku na koberec nechte nohy roztažené.
- ❺ Pro zastavení pokrčte kolena.



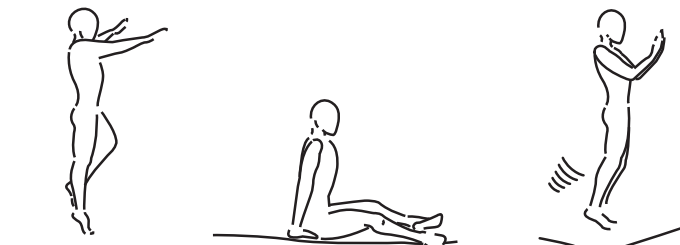
SKOK NA KOLENA

- ❶ Začněte základním skokem,
- ❷ Doskočte na kolena. Záda musí přitom zůstat rovná. Pro udržení rovnováhy si pomozte rukama.
- ❸ Postavte se znovu do pozice základního skoku.



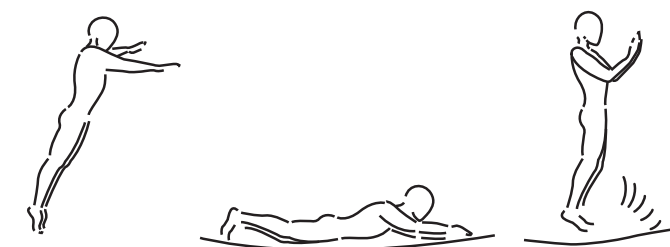
SKOK NA HÝŽDĚ

- ❶ Doskočíte do sedu.
- ❷ Ruce položte na koberec do výšky kyčlí.
- ❹ Opřete se o ruce a obratem se dostaňte do stoje vzpřímeného.



OBLIČEJOVÝ SKOK

- ❶ Začněte malým skokem.
- ❷ Doskočte na břicho, ruce a dlaně nechte volně podél těla.
- ❸ Rukama se opřete o koberec a vraťte se do počáteční pozice.



SKOK O 180°

- ❶ Začněte jako při skoku na břicho.
- ❷ Tlačte levou nebo pravou dlaní a rukou (záleží na jakou stranu se chcete otočit).
- ❸ Hlavu a ramena nechte ve stejném směru vodorovně s kobercem a vyskočte.
- ❹ Doskočte do nakloněné pozice a vraťte se pomocí rukou do stoje.

