

TÜRKÇE

DOMYOS marka bir Fitness aletini tercih ettiniz. Güveniniz için teşekkür ederiz.
Bütün sporcuların formlarını korumalarına olanak tanımak için DOMYOS markasını yarattık.

Sporcular tarafından sporcular için yaratılan ürün.

DOMYOS ürünleri hakkında bütün uyarı ve önerilerinizi almaktan mutlu olacağız.
Bunun için, mağazanızın ekibi ve DOMYOS ürünleri tasarım servisi sizi dinleyecektir.

Bize www.domyos.com adresinden de ulaşabilirsiniz.

Size iyi bir antrenman diler ve bu DOMYOS ürününün sizin için keyif kelimesiyle eş anlamlı olmasını dileriz.

SUNUM

TRAMBOLİN bacak adalelerinin, dayanıklılık, denge hissi ve koordinasyonunun geliştirilmesini sağlayan bir alettir.
Hem genç hem de yetişkinler için uygundur.
Önerilen minimum yaş: 6 yaş

UYARI

Ürünün üzerine yapıştırılan tüm uyarıları okuyun. Kullanımdan önce, bu kullanım kılavuzunda bulunan tüm kullanım önlemlerini ve tavsiyeleri okuyun. Bu kılavuzu, ileride başvurmak üzere saklayın.

TRAMBOLİN SİZİN SORUMLULUĞUNUZ ALTINDA KULLANILIR

A. Trambolinin genel kullanım prensipleri:

1. Ürünü kullanmadan önce bu kitapçığındaki bütün talimatları okuyun. Bu ürünü sadece bu kitapçıkta tarif edildiği şekilde kullanın. Ürünün tüm kullanım ömrü boyunca bu el kitabını muhafaza edin.
2. Ürünün tüm kullanıcılarının kullanım tedbirleri hakkında uygun bir şekilde bilgilendirilmiş olmasını sağlamak alet sahibinin görevidir.
3. Domyos alıcı veya başka herhangi bir şahıs tarafından bu ürünün kötü kullanılması nedeniyle herhangi bir şahsa veya mala verilen zarar veya yaşanan yaralanmalar ile ilgili yapılacak şikâyetler konusunda hiçbir sorumluluk kabul etmez.
4. Ürün sadece evde kullanılmaya yöneliktir. Ürünü ticari, kiralık veya kurumsal amaçlarla kullanmayın.
5. Bu ürün dış mekânlarda, katı, düz bir yüzey üzerinde, yeterince geniş bir alanda kullanılmalıdır. Ürüne güvenli bir şekilde erişmek, etrafında dolaşmak için yeterince geniş bir alana sahip olduğunuzdan emin olun.
6. Cihazın iyi bakımının sorumluluğu kullanıcıya aittir. Ürünün montajından sonra ve her kullanımdan önce, tespit unsurlarının iyi sıkılmış olmasını ve taşmamasını kontrol edin. Aşınmaya en fazla maruz kalan parçaların (yay ve zıplama ağı gibi) durumunu kontrol edin.
7. Ürününüzün ayarının bozulması halinde, her türlü yıpranmış veya hatalı parçayı, en yakın DECATHLON mağazanızın Satış Sonrası Servisin tarafından değiştirilmesini sağlayın ve tamamen onarılmadan ürünü kullanmayın.
8. Ürünü rutubetli bir yerde saklamayın (havuz kenarı, banyo,...)
9. Egzersiz sırasında ayaklarınızı korumak için spor ayakkabıları giyin. Alete takılma riski olan, bol veya sarkan giysiler GİYMEYİN.
Bütün takılarınızı çıkartın.
10. Egzersiz sırasında sizi rahatsız etmeleri için saçlarınızı bağlayın.
11. Egzersiz yaparken bir sancı hissederseniz veya baş dönmeleri yaşarsanız, derhal durun, dinlenin ve doktorunuza danışın.

12. Bu egzersiz programına başlamadan önce, buna engel teşkil eden durumlar olmadığından emin olmak için bir doktora başvurmak gerekir; Ve özellikle eğer yıllardır spor yapmamış iseniz, bir doktora danışılması gereklidir
13. Ürününüzü kurcalamayın.
14. Azami kullanıcı ağırlığı: 110 kg - 242 libre.
15. Ağın ipi yanlış şekilde yerleştirilmişse, boğulma riski vardır.
16. Montaj talimatlarına uyunuz. Hatalı bir montaj yaralanmaya, boğulmaya, hatta ölüme neden olabilir.
17. Ağın üzerinde atlamayın.
18. Ağın altından geçmeyin.
19. Ağın içinde bilinçli olarak atlamayın.
20. Ağa asılmayın, vurmayın, kesmeyin veya üzerine tırmanmayın.
21. Domyos tarafından onaylanmamış herhangi bir şeyi ağa asmayın.
22. Ağın giriş ve çıkış için öngörülmüş kapısından girip çıkın.
23. Ağlarımız sadece Domyos trampolinleri (atlama bezleri) ile kullanılabilir.

B. Trambolinin kullanıldığı yer:

24. Sadece dış ortamlarda kullanın.
25. Kuvvetli rüzgârda, zıplama bezini çıkarın veya tercihen trambolin ve filesini depolamak üzere tamamen sökün.
26. Trambolini duvar, bariyer, klotür ve her türlü engel oluşturan yapı veya her türlü faaliyet alanından uzaklaştırın.
27. Trambolinin çevresinde hiçbir sivri veya kesici nesne bulunmadığını kontrol edin.
28. Kullanım alanınızın iyi aydınlatılmış olduğunu kontrol edin.
29. Trambolini kötü kullanımlara karşı güvenli hale getirin.
Kimsenin onu yalnız kullanmasına izin vermeyin.
30. Zıplama ağının altında engel oluşturan hiçbir nesne bulunmadığını kontrol edin.
31. Trambolin zıplama alanının altında hiç kimsenin bulunmadığını kontrol edin.

TÜRKÇE

C. Trambolini kullanın: :

32. Akrobatik figürler yapmayın. Baş veya ense üstüne düşmek çok tehlikeli olup, ağır yaralanmaya hatta ölüme yol açabilir.
33. Trambolin üzerinde aynı anda birden fazla insan bulunmamalıdır (çarpışmayı önlemek için).
34. Trambolin kullanımı bu kullanım kılavuzunu okuyan yetişkin bir kişinin gözetimi altında yapılmalıdır.
35. 51 santimden büyük trambolinler 6 yaşından küçük çocuklara tavsiye edilmez.
36. Trambolinin üstüne çıkmak için üstüne atlamayın.
37. İnmek için zıplayarak veya zıplamadan trambolinden atlamayın. Kenarına oturun ve ayaklarınızı yere koyun.
38. Trambolini bir nesne yakalamak veya söz konusu nesnenin dışına atlamak amacıyla itme aracı olarak kullanmayın.
39. Başka herhangi bir hareket öğrenmeden önce bir zıplama seansını sona erdirmeyi öğrenmelisiniz: Durmak için, ayaklarınız ağa t
40. pratik yapmadan önce, temel zıplama bilgilerini öğrenmelisiniz.
41. Tecrübe düzeyiniz ne olursa olsun fazla yükseğe zıplamaktan kaçınınız.
42. Zıplarken, devamlı tramboline bakıyor olmalısınız.
43. Kendinizi yorgun hissediyorsanız, trambolini kullanmayın.

44. Trambolini kullanmayı bilen bir yetişkinin gözetimi olmaksızın tramboline serbestçe erişilmesine izin vermeyin.
45. Trambolinin üzerinde veya yanında hiçbir nesne bırakmayın.
46. Trambolini alkol, uyuşturucu veya ilaç etkisi altında iken kullanmayın.
47. VKullanımdan önce trambolin ağının kuru olduğunu kontrol edin.
48. Eğer kullanım becerilerinizi iyileştirmek istiyorsanız yetkili bir trambolin eğitmenine başvurun.
49. Rüzgârlı havada trambolin kullanmayın.

D. Trambolin bakımı:

50. Trambolin montajı için montaj el kitabını okuyun.
51. Her kullanımdan önce trambolinin iyi durumda olduğunu kontrol edin.
52. her kullanımdan önce zıplama ağının delik veya gevşek olmadığını kontrol edin.
53. her kullanımdan önce yayların kırık olmadığını ve dairesel koruyucu ile kaplı olduğunu kontrol edin.
54. Trambolini kullanmadan önce filenin durumunu kontrol etmeyi unutmayın. Hasar gören her fileyi vakit geçirmeksizin değiştirmenizi tavsiye ediyoruz

TIBBİ UYARI

Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, özellikle 35 yaşın üzerindeki kişiler veya daha önce sağlık sorunları yaşamış olanlar doktorlarına danışmalıdır. Kullanmadan önce bütün talimatları okuyun. DECATHLON bu ürünün kullanılması nedeniyle yaşanabilecek her türlü bedensel yaralanma veya mallara verilebilecek her türlü maddi hasardan doğabilecek hiçbir sorumluluğu kabul etmez.

BAKIM

Trambolini rutubetten koruyun.
Trambolini temizlemek için bir sünger ve duru su kullanın. Daha sonra pamuklu kuru bir bezle silin.
Eğer trambolini dışarda bırakırsanız, ıslandığında silin.
Kar yağması durumunda, gevşememesi için trambolin zıplama alanını temizlemeye dikkat edin.

GARANTİ

Normal kullanımda garanti süresi 2 yıldır.
Bu garanti uyarınca DOMYOS'un yükümlülüğü, karar yetkisi DOMYOS'ta olmak üzere, ürünün onarılması veya değiştirilmesi ile sınırlıdır.
Garanti kapsamındaki tüm ürünler DOMYOS tarafından yetkili merkezlerinden birinde, taşıma ücreti ödenmiş olarak, yeterli bir satın alma kanıtıyla birlikte teslim alınmış olmalıdır. Bu garanti aşağıdaki durumlarda uygulanmaz:

- Taşıma sırasında oluşan hasarlar
- Kötü veya anormal kullanım.
- Kötü montaj
- Kötü bakım
- DOMYOS tarafından onaylı olmayan teknisyenlerin yaptığı onarımlar.
- Şahsa özel olmayan kullanım

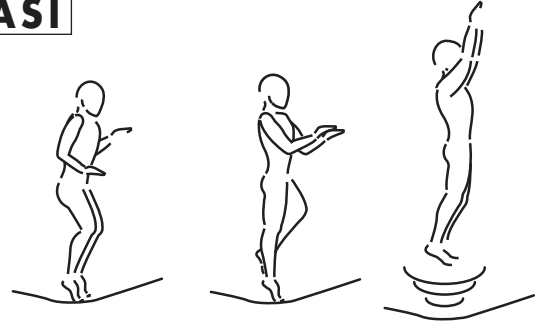
Bu ticari garanti ülkelere ve/veya bölgelere göre uygulanabilen yasal garantiye engel teşkil etmez.

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

BAŞLICA EGZERSİZ POZİSYON ÖNERİLERİ

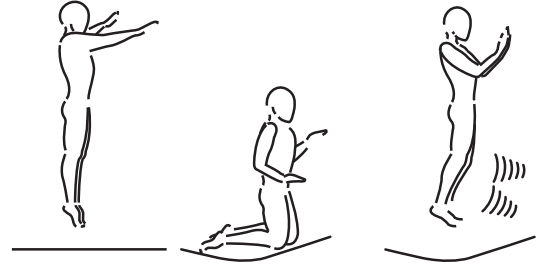
TABAN ZIPLAMASI

- 1 Ayakta, bacaklarınız omuz genişliğinde açık, başınız yukarı doğru ve gözleriniz aşağı dönük konumda başlayın.
- 2 Kollarınızı önden arkaya doğru dairesel bir hareketle sallayın.
- 3 Ayaklarınızın ucunu aşağı çevirerek zıplayın.
- 4 Aşın üstünde zıplarken ayaklarınızı birbirinden ayrı tutun.
- 5 Durmak için, iniş sırasında dizlerinizi bükün.



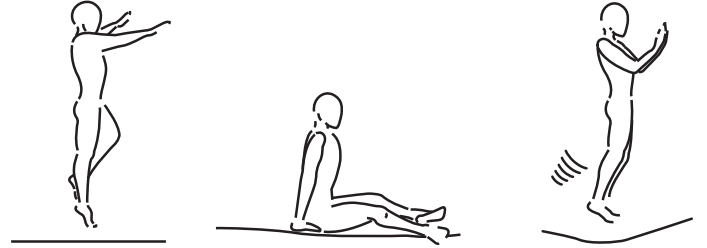
DİZ ÜSTÜNDE ZIPLAMA

- 1 Temel zıplama figürü ile başlayın.
- 2 Sırtınızı dik tutarak dizleriniz üstüne inin, dengenizi sağlamak için kollarınızı kullanın.
- 3 Temel zıplama pozisyonunu alın.



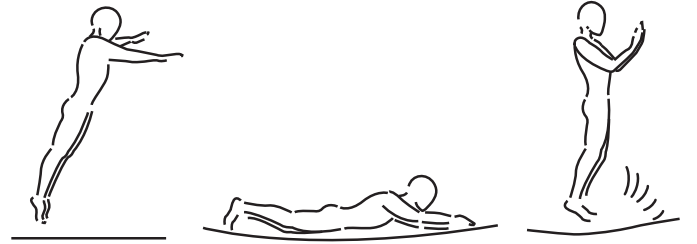
KALÇALAR ÜSTÜNDE ZIPLAMA

- 1 Oturma pozisyonunda inin.
- 2 Ellerinizi kalça seviyesinde aşın üstüne yerleştirin.
- 3 Ellerinize dayanarak ayakta pozisyona dönün.



YÜZ ÜSTÜNDE ZIPLAMA

- 1 Küçük bir zıplama ile başlayın.
- 2 Kol ve ellerinizi uzatmış olarak karının üstüne inin.
- 3 Ayağa kalkmak için kollarınızla ağıdan destek alın.



180 DERECELİK ZIPLAMA

- 1 Karın üstünde zıplama pozisyonu ile başlayın.
- 2 Elinizle ve sol veya sağ kolunuzla (hangi tarafa dönmek istediğinize bağlı olarak) itin,
- 3 Başınızı ve omuzlarınızı aynı yöne dönük olarak tutun ve aşağı paralel durun ve zıplayın,
- 4 Eğik pozisyonda inin ve el ve kollarınıza dayanarak ayakta pozisyona dönün.

