

Vous avez choisi un appareil fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.

Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme.

Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.

Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

Vous pouvez nous retrouver également sur www.domyos.com

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

Le TRAMPOLINE est un appareil permettant de développer sa musculature des membres inférieurs, son endurance, son sens de l'équilibre et sa coordination. Il convient autant aux jeunes qu'aux adultes.

Age minimum conseillé : 6 ans.

AVERTISSEMENTS

Lire tous les avertissements apposés sur le produit. Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

TOUTE UTILISATION DU TRAMPOLINE EST SOUS VOTRE RESPONSABILITE

A. Principes généraux d'utilisation de votre trampoline :

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toutes responsabilités concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Ce produit doit être utilisé à l'extérieur sur une surface plane solide dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès et les déplacements autour du produit en toute sécurité.
6. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure (telle que les ressorts et la toile de rebond.)
7. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
8. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...)
9. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans le trampoline. Retirez tous vos bijoux.
10. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
11. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
12. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
13. Ne bricolez pas votre produit.
14. Poids maxi de l'utilisateur : 80 kg - 176 livres.
15. Risque de strangulation si la corde du filet est mal mise.
16. Veuillez respecter les instructions de montage. Un mauvais montage peut conduire à des blessures, des étranglements, voire la mort.
17. Ne sautez pas au dessus du filet.
18. Ne passez pas sous le filet.
19. Ne sautez pas volontairement dans le filet.
20. Ne vous accrochez pas, ni tapez, coupez ou grimpez sur le filet
21. Ne rien accrocher au filet qui n'est pas approuvé par Domyos.
22. Veuillez entrer et sortir via la porte du filet prévu pour.
23. Nos filets ne vont qu'avec des trampolines Domyos

B. Lieu d'utilisation de votre trampoline :

24. Utilisation exclusivement en extérieur.
25. Par grand vent, assurez-vous d'enlever la toile de rebond, ou de préférence de démonter entièrement le trampoline et le filet afin de les ranger
26. Eloigner votre trampoline des murs, des barrières, des clôtures, de toutes structures gênantes ou de toutes autres zones d'activités.
27. Contrôler qu'aucun n'objets pointus ou coupants ne se situent aux abords de votre trampoline.
28. Contrôler que votre zone d'utilisation soit bien éclairée.
29. Sécuriser votre trampoline contre toutes mauvaises utilisations. Ne laissez personne l'utiliser seul.
30. Contrôler qu'aucun n'éléments obstruant ne se situent sous la toile de rebond.
31. Contrôler qu'aucune personne ne se situe sous la toile de rebond.

C. Utiliser votre trampoline :

32. Ne faites pas de figures acrobatiques. Tout atterrissage sur la tête ou sur la nuque est très dangereux et peut entraîner des graves blessures voire la mort.
33. Pas plus d'une personne à la fois sur la trampoline (éviter les chocs).
34. Une personne adulte ayant pris connaissance de cette notice doit surveiller l'utilisation du trampoline.
35. Les trampolines de plus de 51 cm de sont pas recommandés pour les enfants de moins de 6 ans.
36. Ne pas sauter sur la trampoline pour monter dessus.
37. Ne pas sauter avec rebond ou sans rebond du trampoline pour ne descendre. Asseyez-vous sur le rebord et posez vos pieds au sol.
38. Ne pas utiliser votre trampoline comme moyen d'impulsion pour attraper un objet ou pour sauter en dehors de ce dernier.
39. Vous devez savoir arrêter une session de sauts avant de maîtriser toute autre action : pour vous arrêter fléchissez vos genoux u moment du contact des pieds avec la toile.
40. Avant de commencer à pratiquer, vous devez apprendre les fondamentaux du saut.
41. Evitez de sauter trop haut quel que soit votre niveau de pratique.
42. Quand vous sautez, vous devez toujours conserver votre regard sur votre trampoline.

43. Ne pratiquez pas si vous vous sentez fatigués.
44. Ne laissez pas votre trampoline en libre accès sans surveillance d'un adulte connaissant la pratique du trampoline.
45. Ne laissez aucun objet trainer sur ou à côté de votre trampoline.
46. N'utilisez pas votre trampoline sous influence d'alcool, de drogues ou de médicaments.
47. Vérifiez que la toile de votre trampoline est sèche avant de l'utiliser.
48. Si vous souhaitez améliorer vos compétences de pratique alors contactez un instructeur de trampoline certifié.
49. N'utilisez pas votre trampoline s'il y a du vent.

D. Maintenance de son trampoline :

50. Lisez la notice de montage pour monter votre trampoline.
51. Vérifiez que votre trampoline est en bon état avant chaque utilisation.
52. Vérifiez avant chaque utilisation que votre toile de rebond ne soit pas trouée ou détendue.
53. Vérifiez avant chaque utilisation que vos ressorts ne sont pas cassés et qu'ils sont bien recouverts par la protection circulaire.
54. Pensez à inspecter l'état du filet de protection avant toute utilisation du trampoline. Nous vous conseillons de remplacer sans délai tout filet qui serait endommagé

CONSEIL DE MONTAGE DU FILET

Il est préférable d'effectuer cette étape à 2 personnes. Chacun commence le passage des cordes au niveau de l'ouverture du filet. Passer la corde dans le trou du filet puis directement dans le triangle au niveau du ressort. Tirer alors sur la corde afin de tendre le filet. Répéter ensuite l'opération sur chaque trou du filet, voire tous les 2 trous.

MISE EN GARDE MEDICALE

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation. DECATHLON décline toutes responsabilités pour toutes blessures corporelles ou dommages infligés aux biens résultant de l'utilisation de ce produit.

ENTRETIEN

Protégez votre trampoline de l'humidité.

Pour nettoyer votre trampoline utilisez une éponge et de l'eau claire. Essuyez le ensuite avec un chiffon sec en coton.

Si vous laissez votre trampoline dehors, essuyez dès qu'il a été mouillé.

En cas de chute de neige, veillez à déblayer la toile de rebond afin d'éviter qu'elle ne se détende.

GARANTIE

Garantie 2 ans en usage normal.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable doivent être reçus par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat saine.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais montage
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DOMYOS
- Utilisation hors du cadre privé

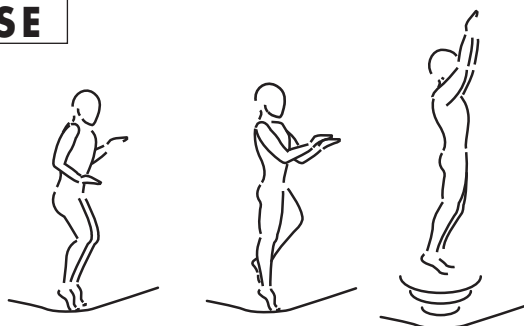
Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces.

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

CONSEILS POSITIONS PRINCIPAUX EXERCICES

LE SAUT DE BASE

- ❶ Commencer en position debout, pieds écartés à la largeur des épaules, tête vers le haut et les yeux dirigés sur le tapis.
- ❷ Balancer les bras d'avant en arrière dans un mouvement circulaire.
- ❸ Sauter en dirigeant la pointe des pieds vers le bas.
- ❹ Maintenir les pieds écartés en rebondissant sur le tapis.
- ❺ Pour s'arrêter, fléchir les genoux à l'atterrissage.



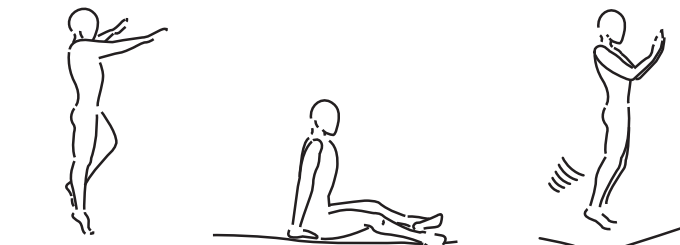
LE SAUT SUR GENOUX

- ❶ Commencer avec le saut de base.
- ❷ Atterrir sur les genoux en gardant le dos droit, Utiliser les bras pour maintenir l'équilibre.
- ❸ Reprendre la position du saut de base.



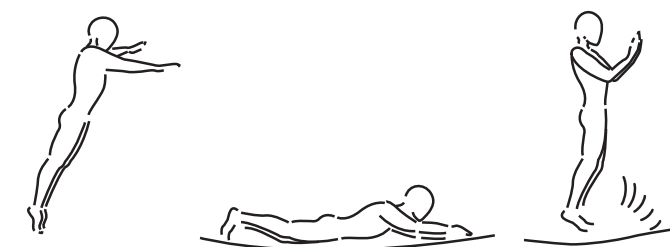
LE SAUT SUR LES FESSES

- ❶ Atterrir en position assise.
- ❷ Placer les mains sur le tapis à hauteur des hanches.
- ❸ Retourner en position debout en s'appuyant sur les mains.



LE SAUT FACIAL

- ❶ Commencer par un petit saut.
- ❷ Atterrir sur le ventre en gardant les bras et les mains allongés.
- ❸ Appuyer avec les bras sur le tapis pour retrouver la position debout.



LE SAUT A 180°

- ❶ Commencer sur la position du saut ventral,
- ❷ Pousser avec la main et le bras gauche ou droit (cela dépend de quel côté vous désirez tourner),
- ❸ Maintenir la tête et les épaules dans la même direction et rester parallèle au tapis et sauter,
- ❹ Atterrir en position inclinée et retrouver la position debout en s'appuyant avec les mains et les bras.

