

*U koos een fitnessstoestel van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken.  
We creëerden het merk DOMYOS om sporters te helpen in vorm te blijven.  
Dit product werd gecreëerd door sportieve mensen voor sportieve mensen.  
Al uw opmerkingen en suggesties over DOMYOS-producten zijn steeds welkom.  
U kunt daarvoor steeds terecht bij het team van uw winkel of de ontwerpdienst van de DOMYOS-producten.  
U kan ons ook terugvinden op [www.domyos.com](http://www.domyos.com).  
We wensen u alvast een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS-product voor u voortaan synoniem is aan sportplezier.*

## PRESENTATIE

Met de TRAMPOLINE traint u niet alleen uw beenspieren, maar verbetert u ook uw conditie, uw evenwichtsgevoel en uw coördinatievermogen. Geschikt voor zowel kinderen als volwassenen  
Aangeraden minimum leeftijd: 6 jaar.

## WAARSCHUWING

Lees alle waarschuwingen die zijn aangebracht op het product. Lees voordat u het apparaat gaat gebruiken alle waarschuwingen voor het gebruik, evenals de instructies in deze handleiding. Bewaar deze handleiding zodat u deze later altijd kunt raadplegen.

### U BENT TE ALLEN TIJDE VERANTWOORDELIJK VOOR HET GEBRUIK VAN DE TRAMPOLINE

#### A. Algemene regels voor het gebruik van de trampoline:

1. Lees alle aanwijzingen van deze handleiding alvorens het product te gebruiken. Gebruik dit product alleen op de wijze zoals beschreven is in deze handleiding. Bewaar deze handleiding gedurende de levensduur van het product.
2. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen.
3. Domyos is niet verantwoordelijk voor verwondingen van personen of beschadigingen van goederen die ontstaan door onoordeelkundig gebruik van dit product door de koper of door andere personen.
4. Het product is alleen geschikt voor thuisgebruik. Gebruik het product niet voor commerciële, verhuur- of institutionele doeleinden.
5. Dit product dient buiten te worden gebruikt op een vlakke en stevige ondergrond, op een plaats die voldoende ruimte biedt. Overtuig u ervan dat er voldoende bewegingsruimte rondom het product is voor een goede toegankelijkheid en een veilig gebruik.
6. Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om te zorgen voor een goed onderhoud van het toestel. Ga na de montage van het product en voor elk gebruik na of de elementen die het toestel verstevigen goed vastzitten en niet te hard vastgeschroefd zijn. Controleer regelmatig alle aan slijtage onderhevige onderdelen (zoals de veren en het springdoek).
7. Laat in geval van beschadiging van uw product, elk versleten of kapot stuk vervangen door de dienst Aftersales van de dichtstbijzijnde DECATHLON-winkel en gebruik het product niet meer voordat het volledig hersteld is.
8. Het product niet opstellen op een vochtige plaats (rand van een zwembad, badkamer, ...)
9. Draag sportschoenen om uw voeten te beschermen tijdens het trainen. Draag GEEN ruimzittende of loshangende kleding; dit zou vast kunnen komen te zitten in het toestel. Doe al uw sierraden af.
10. Maak uw haar vast zodat het u niet hindert als u traint.
11. Als u pijn voelt of u wordt duizelig tijdens het doen van een oefening, stop dan onmiddellijk om uit te rusten en raadpleeg uw dokter.

12. Voordat u begint met dit oefenprogramma, dient u een arts te raadplegen zodat u zeker weet dat er geen medische belemmeringen zijn om te beginnen met de training. Dit geldt en in het bijzonder indien u al verschillende jaren niet meer aan sport hebt gedaan.
13. Sleutel niet zelf aan uw product.
14. Maximumgewicht van de gebruiker : 110 kg – 242 pond
15. Kans op verwurging indien het touw van het net niet correct is bevestigd.
16. De montage-instructies opvolgen. Een slechte montage kan leiden tot verwondingen, verwurging of zelfs de dood.
17. Niet op het net springen.
18. Niet onder het net doorgaan.
19. Niet opzettelijk op het net springen.
20. Uzelf niet vasthaken aan het net, niet op het net slaan, niet in het net knippen, niet in het net klimmen.
21. Maak niets vast aan het net dat niet is goedgekeurd door Domyos.
22. Op- en afklimmen via de daarvoor bestemde opening in het net.
23. Onze netten zijn uitsluitend geschikt voor trampolines van Domyos.

#### B. Plaats van de trampoline:

24. Uitsluitend buiten te gebruiken.
25. Bij harde wind het springdoek verwijderen; bij voorkeur de trampoline en het net geheel demonteren en opbergen.
26. Zet de trampoline niet in de buurt van muren, afscheidingen, hekken, of andere bouwwerken. Zet de trampoline niet neer op een drukke, bedrijvige plek.
27. Overtuig u ervan dat er rondom de trampoline geen uitstekende of scherpe objecten aanwezig zijn.
28. Controleer of het gebied rondom de trampoline goed verlicht is.
29. Zorg ervoor dat de trampoline beveiligd is tegen onoordeelkundig gebruik. Laat personen nooit alleen, zonder enig toezicht, de trampoline gebruiken.
30. Overtuig u ervan dat er geen obstakels aanwezig zijn onder het springdoek.
31. Controleer of er zich geen personen onder het doek bevinden.

## C. Gebruik van de trampoline

32. Voer nooit acrobatische oefeningen uit. Een landing op het hoofd of de nek is zeer gevaarlijk; het kan ernstige verwondingen of zelfs de dood veroorzaken.
33. Niet met meer dan één persoon tegelijk op de trampoline (voorkom botsingen).
34. De volwassen persoon die toezicht houdt op de trampoline, dient kennis te hebben genomen van deze gebruiksaanwijzing.
35. Trampolines met een diameter groter dan 51 cm worden afgeraden voor kinderen jonger dan 6 jaar.
36. De trampoline niet betreden door er van boven op te springen.
37. De trampoline niet met een sprong vanaf het springdoek verlaten. Ga op de rand zitten en zet uw voeten op de grond.
38. Gebruik de trampoline niet om een object te vangen of om naar een plaats buiten de trampoline te springen.
39. Voordat u met een serie sprongen begint, dient u eerst te leren hoe u kunt stoppen met springen. Om te stoppen buigt u de knieën op het moment dat de voeten contact maken met het doek.
40. Voordat u begint met springen, dient u eerst de basisprincipes van het springen te leren.
41. Voorkom, ongeacht uw oefendheid, dat u te hoog opspringt.
42. Houd tijdens het springen uw blik altijd gericht op de trampoline.
43. Ga niet springen wanneer u zich vermoeid voelt.

44. Laat uw trampoline nooit onbeheerd achter; zorg ervoor dat er altijd een volwassene toezicht houdt die bekend is met het trampolinespringen.
45. Laat geen voorwerpen op, of in de buurt van de trampoline slingeren.
46. Gebruik de trampoline nooit wanneer u onder invloed van alcohol, drugs of medicijnen bent.
47. Controleer voor gebruik of het doek droog is.
48. Wanneer u uw vaardigheden op de trampoline wilt verbeteren, vraag dan advies van een gecertificeerde trampoline-instructeur.
49. Bij wind de trampoline niet gebruiken.

## D. Onderhoud trampoline:

50. Lees de montagehandleiding voordat u de trampoline in elkaar zet.
51. Controleer voor elk gebruik of de trampoline in goede staat verkeert.
52. Overtuig u er voor elk gebruik van dat er geen gaten in het springdoek zitten, en dat het doek strak genoeg hangt.
53. Controleer voor elk gebruik of alle veren nog in goede staat zijn en of ze goed zijn afgedekt door de beschermingshoes.
54. Vergeet de staat van het beschermnet niet te controleren telkens voor u de trampoline gebruikt. We raden aan ieder beschadigd net onmiddellijk te vervangen.

## MEDISCHE WAARSCHUWING

Voordat u begint met de oefeningen, dient u uw arts te raadplegen. Dit geldt vooral indien u ouder bent dan 35 jaar, of indien u gezondheidsproblemen heeft gehad. Lees alle instructies voor gebruik. DECATHLON is niet verantwoordelijk voor verwondingen of voor schade aan goederen als gevolg van het gebruik van dit product.

## ONDERHOUD

Bescherm uw trampoline tegen vocht.

Gebruik een spons en schoon water om uw trampoline schoon te maken. Neem de trampoline daarna af met een droge katoenen doek.

Wanneer u de trampoline buiten laat staan, maak het toestel dan droog zodra het nat geworden is.

Om te voorkomen dat het springdoek slap wordt, dient u bij sneeuwval de sneeuw van het doek te verwijderen.

## GARANTIEBEWIJS

Garantie 2 jaar bij normaal gebruik.

De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS.

Alle producten waarop de garantie van toepassing is moeten naar een van de erkende DOMYOS -centra worden gebracht, port betaald, met een correct aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer.
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Slechte montage
- Slecht onderhoud
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DOMYOS
- Gebruik anders dan privégebruik

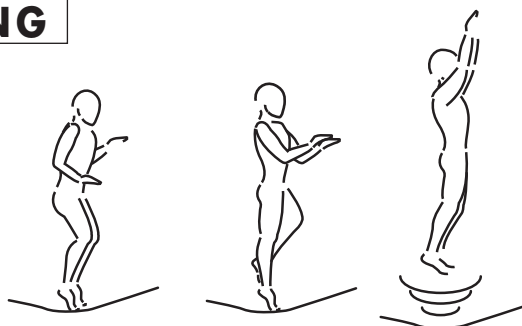
Deze handelsgarantie vormt geen uitsluitel voor de wettelijk geldende garantie van het betreffende land / de betreffende provincie.

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

## ADVIES HOUDING BELANGRIJKSTE OEFENINGEN

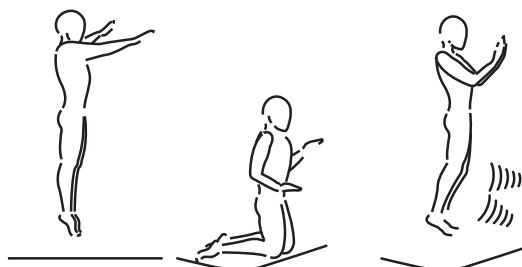
### DE BASISSPRONG

- ❶ Begin rechtopstaand, zet de voeten uit elkaar op ongeveer schouderbreedte; houdt het hoofd rechtop en de ogen gericht op het doek.
- ❷ Breng met een vloeiende beweging uw armen van voren naar achteren.
- ❸ Maak een sprong door de punt van uw voeten naar beneden te duwen.
- ❹ Houd uw voeten uit elkaar terwijl u landt en opnieuw springt.
- ❺ Om te stoppen buigt u uw knieën bij het neerkomen



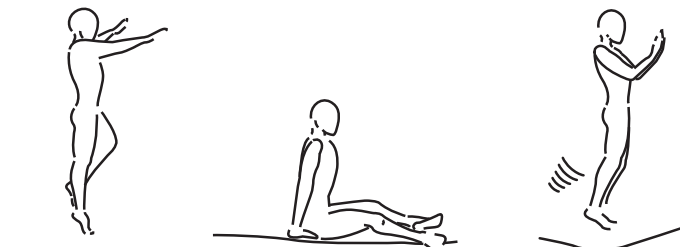
### DE LANDING OP DE KNEIËN

- ❶ Begin met de basissprong
- ❷ Land op uw knieën, en houd uw rug recht. Gebruik uw armen om uw evenwicht te bewaren.
- ❸ Neem opnieuw de houding voor de basissprong aan.



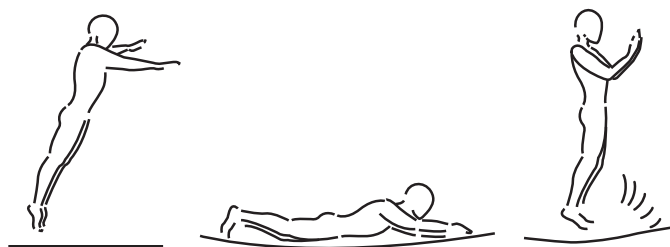
### DE LANDING OP DE BILLEN

- ❶ Land in een zittende positie,
- ❷ Plaats de handen ter hoogte van de heupen op het doek.
- ❸ Kom weer rechtop door te steunen op uw handen.



### LANDEN MET HET GEZICHT NAAR BENEDEN

- ❶ Begin met een kleine sprong.
- ❷ Land op de buik en houd daarbij uw armen en handen uitgestrekt.
- ❸ Duw met uw armen op het doek om weer in rechtopstaande positie te komen.



### DE 180° SPRONG

- ❶ Begin liggend op uw buik.
- ❷ Duw respectievelijk met uw linker of rechter arm (afhankelijk van de kant waarnaar u wilt draaien).
- ❸ Het hoofd en schouders in de dezelfde richting houden; blijf evenwijdig aan het tapijt en maak een sprong.
- ❹ Land in een gebogen positie en kom weer rechtop door op de handen en armen te steunen.

