

S V E N S K A

Ni har valt en Fitnessprodukt av märket DOMYOS. Tack för visat förtroende.
Vi har skapat märket DOMYOS för att alla idrottsutövare ska kunna håll sig i form.
Produkten är skapad av idrottsutövare för idrottsutövare.
Vi tar gärna emot förslag och rekommendationer från er angående DOMYOS-produkter.
Därför är personalen i din butik och på avdelningen för produktutveckling alltid intresserad av dina synpunkter.
Du hittar oss också på www.domyos.com
Vi önskar dig god träning och hoppas att du blir nöjd med din DOMYOS-produkt.

PRESENTATION

STUDSMATTAN är en produkt som hjälper till att utveckla muskulaturen i benen och förbättra dess uthållighet, balans och koordination.
Den passar lika bra till unga som till vuxna.
Rekommenderad minimiålder: 6 år.

OBSERVERA

Läs alla säkerhetsföreskrifter på produkten. Innan användning bör du läsa anvisningarna för användningsamt instruktionerna i denna bruksanvisning. Spara bruksanvisningen så att du kan gå tillbaka till den vid senare tillfälle.

ANVÄNDNING AV STUDSMATTAN SKER ALLTID UNDER EGET ANSVAR

A. Allmänna principer för användning av studsmattan:

1. Läs alla anvisningarna i bruksanvisningen innan du använder produkten. Använd bara produkten till det den är avsedd för. Behåll bruksanvisningen under produktens hela livslängd.
2. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten har tagit del av samtliga användarföreskrifter.
3. Domyos fransäger sig allt skadeståndsansvar vid skador på person eller föremål vilka uppkommit på grund av att köparen eller annan person använt produkten på felaktigt sätt.
4. Produkten är endast avsedd för hemmabruk. Produkten får ej användas i kommersiellt syfte, hyras ut eller användas på anläggning.
5. Produkten ska användas utomhus på en plan och stabil yta och på en tillräckligt stor plats. Se till att ha så mycket utrymme att det går att komma fram till och gå förbi produkten på ett säkert sätt.
6. Det är användarens uppgift att se till att apparaten underhålls. Kontrollera alla åtdragningar så de inte glappar efter att produkten monterats och före varje användningstillfälle. Kontrollera skicket på de mest slitageutsatta delarna (som fjädrar och tyg.)
7. Om din produkt inte fungerar som den ska, lämna genast in den till kundtjänstavdelningen i din närmsta DECATHLON-butik, och använd inte produkten förrän den genomgått en fullständig reparation.
8. Förvara inte produkten i fuktigt utrymme (vid bassäng, i badrum).
9. Skydda fötterna genom att bära sportskor vid träningstillfällena. Bär INTE vida eller hängande kläder som kan fastna i maskinen. Tag av alla smycken.
10. Sätt upp håret så det inte är i vägen under träningen.
11. Om du får ont eller känner dig yr under träningen, avbryt omedelbart, vila en stund och rådfråga läkare.
12. Innan du påbörjar detta träningsprogram ska du rådfråga en läkare för att säkerställa att det inte finns några kontraindikationer. i synnerhet om du inte har utövat någon sport på flera år.

13. Utför inget arbete på produkten på egen hand.
 14. Max. vikt för användaren: 80 kg - 176 pund.
 15. Risk för kvävning om nätets snöre fästs felaktigt.
 16. Följ monteringsinstruktionerna. En felaktig montering kan förorsaka skador, strypskador och i värsta fall döden.
 17. Hoppa inte på nätet.
 18. Kryp inte under nätet.
 19. Hoppa inte avsiktligt på nätet.
 20. Det är inte tillåtet att hänga i nätet, slå på det, skära hål i det eller klättra i det.
 21. Fäst ingenting i nätet som inte har godkänts av Domyos.
 22. Använd alltid öppningen i nätet för att kliva upp på och stiga ner från trampolinen.
 23. Våra nät kan endast användas med trampoliner från Domyos.
- #### B. Plats för användning av studsmattan:
24. Endast för utomhusanvändning.
 25. Vid kraftiga vindar, se till att flytta undan studsmattan eller, allra helst, montera ned hela studsmattan med tillhörande nät och ställ undan för förvaring.
 26. Placera studsmattan på avstånd från väggar, staket, stängsel, alla typer av störande föremål och alla typer av aktivitetssområden.
 27. Kontrollera att det inte finns några vassa eller skärande föremål i närheten av studsmattan.
 28. Kontrollera att användningsplatsen är ordentligt upplyst.
 29. Skydda studsmattan mot alla typer av felaktig användning. Låt ingen använda den ensam.
 30. Kontrollera att det inte finns några obstruerande föremål under tyget.
 31. Kontrollera att det inte sitter någon under studsmattan.

C. Att använda studsmattan:

32. Gör inga akrobatiska övningar. Att landa på huvudet eller nacken är alltid mycket farligt och kan leda till allvariga skador eller till och med döden.
33. Inte mer än en person i taget på studsmattan (för att undvika stötar).
34. En vuxen som tagit del denna bruksanvisning måste övervaka användningen av studsmattan.
35. Studsmattor vars diameter överstiger 51 cm rekommenderas ej för barn under 6 år.
36. Hoppa inte på studsmattan när du ska stiga på.
37. Hoppa inte med eller utan studs från studsmattan när du ska stiga av. Sätt dig på kanten och sätt fötterna på marken.
38. Använd inte studsmattan som språngbräda för att nå ett föremål eller för att hoppa utanför denna.
39. Du bör veta hur du ska göra för att avsluta en hoppövning innan du behärskar någon annan övning: för att sluta böjer du på knäna när fötterna vidrör tyget.
40. innan du påbörjar ett pass bör du lära dig hoppningens grunder.
41. Oavsett vilken nivå du befinner dig på bör du undvika att hoppa för högt.
42. När du hoppar ska du hela tiden hålla blicken på studsmattan.
43. Träna inte om du känner dig trött.

44. Lämna inte studsmattan fritt tillgänglig utan överinseende av en vuxen som känner till hur man använder studsmattan.
45. Låt inget föremål ligga på eller vid sidan av studsmattan.
46. Använd inte studsmattan under påverkan av alkohol, droger eller mediciner.
47. Kontrollera att tyget på studsmattan är torrt innan användning.
48. Om du vill höja din träningskompetens bör du kontakta en certifierad studsmatteinstruktör.
49. Använd inte studsmattan om det blåser.

D. Underhåll av studsmattan:

50. Läs monteringsanvisningarna för montering av studsmattan.
51. Kontrollera att studsmattan är i gott skick innan varje användning.
52. kontrollera innan varje användning att tyget inte är håligt eller otillräckligt spänt.
53. kontrollera innan varje användning att fjädrarna inte är trasiga och att de är ordentligt täckta av det cirkelformade skyddet.
54. Inspektera skicket hos skydds nätet före varje användningstillfälle. Vi rekommenderar att ni omedelbart byter ut nät som uppvisar eventuella skador.

MEDICINSKA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Innan du påbörjar någon typ av träningsprogram bör du rådfråga din läkare, särskilt viktigt är detta om du är över 35 år eller har haft tidigare hälsoproblem. Läs igenom alla anvisningarna innan du använder produkten. DECATHLON avsäger sig allt ansvar för skador på person eller egendom som uppkommit på grund användning av produkten.

SKÖTSEL

Skydda studsmattan från fukt. För att rengöra studsmattan använder du en svamp och rent vatten. Torka den därefter med en torr bomullstrasa. Om du låter studsmattan stå utomhus ska du alltid torka den efter att den blivit blöt. Borsta bort snön från studsmattan vid snöfall, så att den inte förlorar sin spänst.

GARANTI

2 års garanti vid normal användning.

DOMYOS skyldigheter begränsas enligt denna garanti till att efter DOMYOS egen bedömning ersätta eller reparera produkten.

Samtliga produkter som omfattas av garantin ska levereras till ett av DOMYOS auktoriserade center med porto betalt och tillsammans med fullgott inköpsbevis. Garantin gäller inte vid:

- Transportskador
- Felaktig eller inadekvat användning
- Felaktig montering
- Felaktigt underhåll
- Reparationer som utförs av personal annan än DOMYOS-personal
- Användning i andra sammanhang än privata

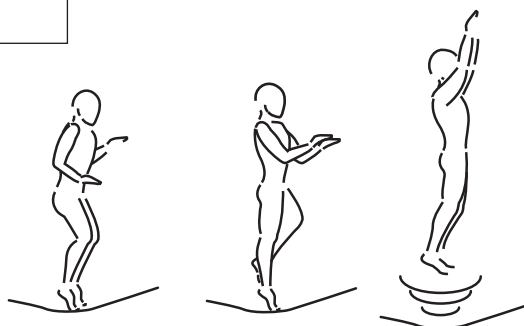
Denna kommersiella garanti utesluter inte den lagenliga garanti som gäller i respektive länder och/eller provinser.

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

TIPS FÖR DE HUVUDSAKLIGA TRÄNINGSPPOSITIONERNA

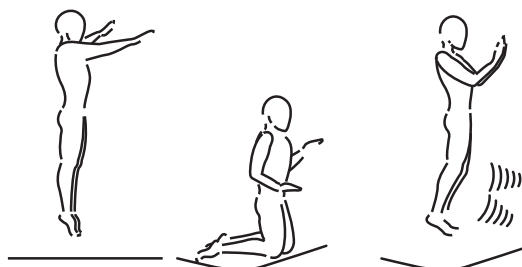
BASHOPP

- 1 Börja i upprätt position och stå axelbrett med fötterna. Håll huvudet högt och blicken på studsattan.
- 2 Sväng armarna fram och tillbaka i en cirkelformad rörelse.
- 3 Hoppa genom att rikta tårna nedåt.
- 4 Behåll avståndet mellan fötterna när du studsar på mattan.
- 5 När du vill sluta böjer du på knäna vid landning.



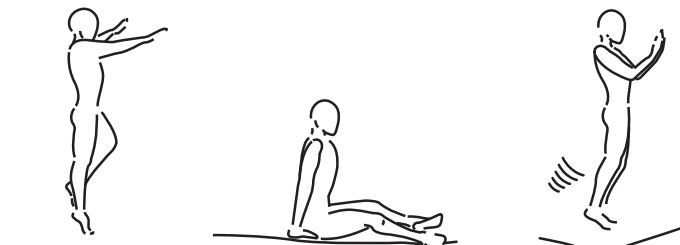
KNÄHOPP

- 1 Börja med grundhoppet.
- 2 Landa på knäna med ryggen rak, använd armarna för att hålla balansen.
- 3 Återgå till positionen för grundhoppet.



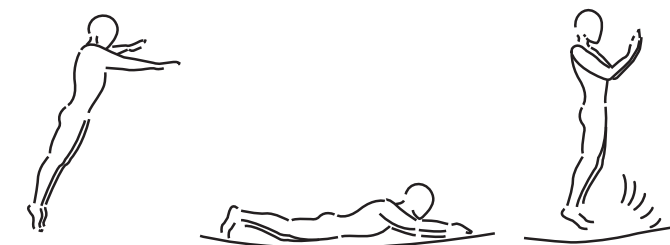
RUMPHOPP

- 1 Landa i sittande position.
- 2 Placera händerna på mattan i höfthöjd.
- 3 Återgå till upprätt position genom att trycka ifrån med händerna.



MAGHOPP

- 1 Börja med ett litet hopp.
- 2 Landa på magen med armarna och händerna utsträckta.
- 3 Tryck ifrån med armarna mot mattan för att återgå till stående position.



HOPP I 180°

- 1 Börja i positionen för maghopp.
- 2 Tryck ifrån med vänster eller höger hand och arm (beroende på åt vilket håll du vill vända dig).
- 3 Håll huvudet och axlarna åt samma håll och håll dig parallellt med mattan och hoppa.
- 4 Landa i lutande position och återgå till stående position genom att trycka ifrån med händer och armar.

