

# PORTUGUÊS

*Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança.  
Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma.*

*Este aparelho é criado por desportistas para desportistas*

*Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.  
Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.*

*Pode também encontrar-nos em [www.domyos.com](http://www.domyos.com).*

*Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.*

## APRESENTAÇÃO

O TRAMPOLIM é um aparelho que permite desenvolver a musculatura do membro inferior, a resistência, o sentido de equilíbrio e a coordenação. É adequado tanto para jovens como para adultos.  
Idade mínima aconselhada: 6 anos.

## ADVERTÊNCIAS

Leia todos os avisos colocados no produto. Antes de qualquer utilização, leia todas as precauções de uso bem como as instruções do presente manual. Conserve este manual para consultas posteriores.

### QUALQUER UTILIZAÇÃO DO TRAMPOLIM É DA SUA RESPONSABILIDADE

#### A. Princípios gerais de utilização do trampolim:

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Utilize somente este aparelho tal como descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do aparelho.
2. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do aparelho estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
3. A Domyos isenta-se de todas as responsabilidades referentes a queixas por ferimentos ou por danos infligidos a qualquer pessoa ou bem que tenham tido por origem a utilização incorrecta deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. Este produto deve ser utilizado no exterior, numa superfície plana e sólida, num espaço suficientemente grande. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para o acesso das deslocções à volta do produto em total segurança.
5. Utilize este aparelho em espaços fechados, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida, e num local suficientemente amplo. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para o acesso à volta do produto em total segurança. Para proteger o solo, colocar um tapete por baixo do aparelho.
6. É da responsabilidade do utilizador assegurar-se da boa manutenção do aparelho. Após a montagem do aparelho e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e não estão salientes. Verifique o estado das peças mais sujeitas a desgaste (como as molas e a tela de ressalto)
7. Em caso de degradação do seu aparelho, mande substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço de Assistência Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação completa.
8. Não guarde o aparelho num local húmido (na beira da piscina, casa de banho...)
9. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.
10. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.
11. Se sentir dor ou tiver vertigens durante a prática do exercício, pare imediatamente, descanse e consulte o seu médico.
12. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, é necessário consultar um médico de modo a garantir a inexistência de contra-indicações e, especialmente, se não fizer desporto há já vários anos
13. Não repare o seu aparelho.
14. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242libras.
15. Risco de estrangulamento se a corda da rede estiver mal colocada.
16. Respeite as instruções de lubrificação. Uma má montagem pode causar ferimentos, estrangulamento e até mesmo a morte.
17. Não salte por cima da rede.
18. Não passe por baixo da rede.
19. Não salte na rede sempre que quiser.
20. Não se prenda, não bata, não corte e não suba para a rede
21. Não prenda nada à rede que não tenha sido aprovado pela Domyos.
22. Entra e saia através da porta da rede prevista para esse efeito.
23. As nossas redes só são vendidas com os trampolins Domyos.

#### B. Local de utilização do trampolim:

24. Utilização exclusiva para o exterior.
25. Em caso de fortes, não se esqueça de remover o tecido rebordo, ou de preferência desmontar completamente o trampolim e a rede para os guardar.
26. Afastar o trampolim de paredes, barreiras, cercas, estruturas perigosas ou outras zonas de actividades.
27. Garantir que não existem objectos pontiagudos ou cortantes nas bordas do trampolim.
28. Garantir que a zona de utilização está devidamente iluminada.
29. Segurar o trampolim contra todas as utilizações incorrectas. Não deixe ninguém utilizá-lo sozinho.
30. Garantir que nenhum elemento de obstrução se situa sob a tela de ressalto.
31. Certifique-se de que não existe qualquer pessoa sob a tela de ressalto.

## C. Utilizar o trampolim:

32. Não faça figuras acrobáticas. Qualquer queda sobre a cabeça ou sobre a nuca é extremamente perigosa e pode causar ferimentos graves e, inclusivamente, a morte.
33. É proibida a presença de mais de uma pessoa de cada vez no trampolim (evitar os choques).
34. A utilização do trampolim deve ser supervisionada por um adulto com conhecimento destas instruções.
35. Os trampolins com mais de 51 cm de diâmetro não são recomendados para crianças com menos de 6 anos.
36. Não saltar sobre o trampolim para subir para cima.
37. Não saltar com ressalto ou sem ressalto do trampolim para descer. Sente-se no rebordo e coloque os pés no chão.
38. Não utilizar o trampolim como meio de impulsionamento para apanhar um objecto ou para saltar para fora deste.
39. Deve saber parar uma sessão de saltos antes de dominar qualquer outra acção: para parar, flecta os joelhos no momento de contacto dos pés com a tela.
40. Antes de começar a praticar, deve aprender os pressupostos fundamentais do salto.
41. Evite saltar demasiado alto qualquer que seja o seu nível de prática.
42. Ao saltar, deve manter sempre o seu olhar fixado no trampolim.
43. Não pratique caso se sinta cansado.

44. Não deixe o trampolim com acesso livre, sem a supervisão de um adulto conhecedor da prática do trampolim.
45. Não deixe nenhum objecto caído por cima ou ao lado do trampolim.
46. Não utilize o trampolim sob a influência de álcool, drogas ou medicamentos.
47. Verifique se a tela do trampolim está seca antes de a utilizar.
48. Caso pretenda melhorar as suas competências em termos de prática, contacte um instrutor de trampolim certificado.
49. Não utilize o trampolim no caso da presença de vento.

## D. Montagem do trampolim:

50. Leia as instruções de montagem para montar o seu trampolim.
51. Verifique se o trampolim está em bom estado antes de cada utilização.
52. Verifique antes de cada utilização se a tela de ressalto não está furada nem afrouxada.
53. Verifique antes de cada utilização se as molas não estão partidas e se estão devidamente cobertas pela protecção circular.
54. Não se esqueça de inspeccionar o estado da rede de protecção antes de qualquer utilização do trampolim. Aconselhamos a que substitua de imediato qualquer rede que esteja danificada

## ADVERTÊNCIA MÉDICA

Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico, sobretudo no caso das pessoas com mais de 35 anos de idade ou com problemas de saúde prévios. Leia todas as instruções antes da utilização do aparelho. A DECATHLON declina qualquer responsabilidade por ferimentos corporais ou danos infligidos a bens resultantes da utilização deste produto.

## MANUTENÇÃO

Proteja o trampolim da humidade.

Para limpar o trampolim, utilize uma esponja e água limpa. Seque, de seguida, com um pano de algodão seco.

Se deixar o trampolim no exterior, limpe logo que fique molhado.

No caso de queda de neve, certifique-se de que aplanar a tela de ressalto para evitar que estique.

## GARANTIA COMERCIAL

Garantia de 2 anos no modo de utilização normal.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do aparelho, à discricção da DOMYOS.

Todos os produtos nos quais a garantia se aplica têm de ser recebidos pela DOMYOS num dos seus centros autorizados, com portes pagos, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização incorrecta ou utilização anómala
- Montagem incorrecta
- Manutenção incorrecta
- Reparações efectuados por técnicos não-autorizados pela DOMYOS
- Utilização fora do âmbito privado

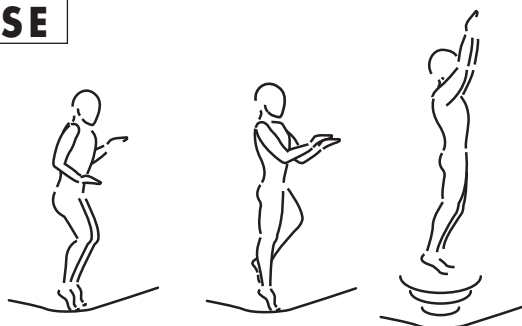
Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias.

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

## CONSELHOS POSIÇÕES EXERCÍCIOS PRINCIPAIS

### O SALTO DE BASE

- 1 Começar na posição levantada, com os pés afastados à largura dos ombros, a cabeça virada para cima e os olhos dirigidos para o tapete.
- 2 Balançar os braços de frente para trás, num movimento circular.
- 3 Saltar dirigindo a ponta dos pés para baixo.
- 4 Manter os pés afastados ressaltando no tapete.
- 5 Para parar, flectir os joelhos no momento da aterragem.



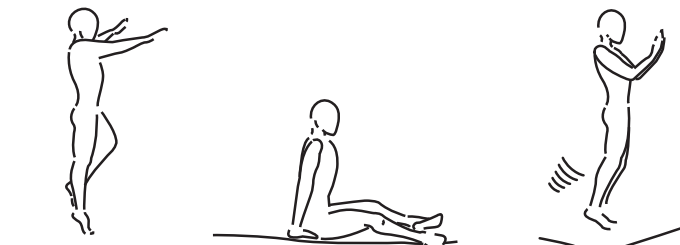
### O SALTO SOBRE OS JOELHOS

- 1 Começar com o salto de base.
- 2 Aterrar sobre os joelhos mantendo as costas direitas. Utilizar os braços para manter o equilíbrio.
- 3 Retomar a posição do salto de base.



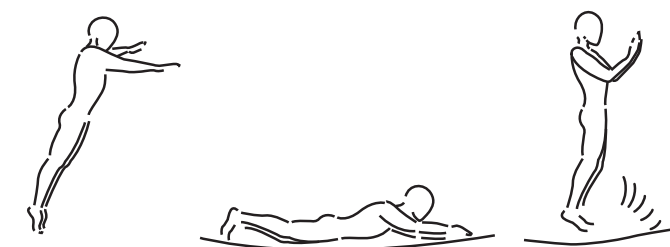
### O SALTO SOBRE AS NÁDEGAS

- 1 Aterrar na posição sentada.
- 2 Colocar as mãos no tapete, à altura das ancas.
- 3 Voltar à posição levantada apoiando-se nas mãos.



### O SALTO FACIAL

- 1 Começar com um salto pequeno.
- 2 Aterrar sobre a barriga, mantendo os braços e as mãos alongadas.
- 3 Apoiar com os braços no tapete para voltar à posição levantada.



### O SALTO A 180°

- 1 Começar na posição do salto ventral.
- 2 Empurrar com a mão e o braço esquerdo ou direito (isso depende de que lado deseja rodar).
- 3 Manter a cabeça e os ombros na mesma direcção e, mantendo-se paralelo ao tapete, saltar.
- 4 Aterrar na posição inclinada e voltar à posição levantada apoiando-se com as mãos e os braços.

