

# 中文

您选择了DOMYOS品牌健身器材。

我们感谢您的信任。

我们开发了DOMYOS品牌产品以便运动人士保持体型。

本产品是由运动人士设计的专业运动产品。

如能听取到您对DOMYOS产品的任何意见和建议，我们将不胜荣幸。

DOMYOS专店全体人员以及设计服务部人员都衷心希望能收到您对产品的相关意见。

您也可以登陆 [www.DOMYOS.com](http://www.DOMYOS.com) 与我们联系。

希望我们的 DOMYOS 产品为您带来运动乐趣，祝您锻炼愉快。

## 介绍

蹦床是一种可以改善人体下肢肌肉结构，提高耐力，平衡感以及协调能力的器械。适用于青少年及成人。  
建议最低使用年龄 6周岁

## 注意事项

阅读产品上标注的所有注意事项。每次使用前，请阅读全部使用注意事项以及本使用手册中的说明。  
请保存好本使用说明手册，以备日后参考。

用户须对产品的使用方式负责

### A. 蹦床使用总原则

1. 请在使用产品前阅读本手册中的所有使用说明。严格按照使用手册说明来对产品进行使用。在产品整个寿命期间保存本使用手册。
2. 产品所有者应确保所有本品的使用者了解全部使用注意事项。
3. Domyos 对购买者或者其它人因对产品不当使用而造成的任何人身伤害或财产损失不承担任何责任。
4. 本品仅适于家用。不要将本品用于任何商业、租赁或机构场所。
5. 于室外宽敞、平坦、结实处使用本品。器械放置处需足够宽敞以便于安全通过或移动其他物体。
6. 使用者有责任保养好该器械。在本品组装后和每次使用前，检查固定部件都已上紧，并无超出部分。检查最容易磨损的零件的状况（如弹簧和弹跳网布）
7. 如您的产品出现损坏，请立即到最近的迪卡侬商店售后服务部更换所有磨损件或故障部件，在产品完全修好前请勿使用。
8. 请勿将您的器械存放于潮湿处（泳池旁、浴室内，）
9. 锻炼时请穿上运动鞋以保护双脚。不可穿着宽松下垂的衣服，避免卷入器械中。请勿佩戴任何首饰。
10. 将头发束起，以避免影响锻炼。
11. 如您在锻炼时感到疼痛或头晕，请立即停止锻炼，进行修整并咨询医生
12. 在开始该锻炼计划之前，请您先咨询医生，以确保无禁忌症状出现；特别是在多年未从事运动的情况下。
13. 请勿自行维修产品。
14. 用户最大体重：80 公斤-176磅。
15. 蹦床护网接线安装不当会有绕颈窒息危险。

16. 请遵照安装说明进行操作。不当安装情况下会导致用户受伤，绕颈窒息甚或死亡。
  17. 不可在蹦床护网上方跳跃。
  18. 不可从蹦床护网下方穿过。
  19. 不可故意在蹦床护网内跳跃。
  20. 请勿将身体系挂于蹦床护网上，亦不可击打，切割或攀爬护网。
  21. 不可将任何非 Domyos 专用附件系挂于蹦床护网之上。
  22. 请从蹦床护网专设入口处出入。
  23. 本护网仅适用于 Domyos 品牌蹦床。
- ### B. 蹦床使用场所：
24. 室外专用。
  25. 室大风天气下，建议您拆下蹦床网布，或将蹦床及网布完全拆卸以便于安置
  26. 将您的蹦床远离墙壁，栅栏，围墙等障碍物以及各种运动场所。
  27. 确认蹦床周围无任何尖锐或锋利物体。
  28. 确认练习区域光照良好。
  29. 禁止任何对蹦床的不当使用以确保安全。不可让他人单独使用蹦床。
  30. 确认蹦床网布下方无任何障碍物。
  31. 确认蹦床网布下方无任何人员存在。。

## C. 使用蹦床：

32. 不可做杂技式动作。以头部或颈背部着落十分危险，可能会导致重伤甚或死亡。
33. 蹦床上不得有超过1人同时使用（避免发生冲撞）。
34. 必须有一名了解蹦床使用方式的成人监护使用。
35. 直径超过51cm的蹦床不建议6岁以下儿童使用。
36. 不得使用蹦床跳高。
37. 不得从蹦床上直接跳落地面或利用蹦床回弹落地。先坐于蹦床边缘，再使双脚着地。
38. 不得使用蹦床作为起跳工具以抓取物体或从蹦床向外跳落。
39. 您您在掌握其它动作前必须学会从跳跃中停下：当脚与蹦床网布接触时，弯曲膝盖以使身体停下。
40. 开始练习之前，您必须学习跳跃的基本要领。
41. 无论您的水平如何，请勿跳跃过高。
42. 跳跃时，您的视线始终不可离开蹦床。
43. 如果您感觉劳累，请勿继续锻炼。

44. 不得让他人随意使用蹦床，任何人使用时必须由一名了解蹦床使用方式的成人进行监护。
45. 不可由任何物体拖曳蹦床。
46. 不得在饮酒后，服用麻醉药或药品后使用蹦床。
47. 使用前，检查蹦床网布是否干燥。
48. 如果您希望提高蹦床技能，请联系专业蹦床运动教员。
49. 有风天气下请勿使用蹦床。

## D. 蹦床的维护

50. 阅读安装说明以安装蹦床。
51. 每次使用前检查蹦床的状况。
52. 每次使用前检查蹦床网布是否破损或松垮。
53. 每次使用前检查弹簧有无断裂，以及弹簧外的圆形包裹泡棉是否完好。
54. 在使用蹦床前，请注意检查防护网的状况。我们建议您立刻更换即将损坏的防护网。

## 医疗注意事项

用户在开始该锻炼计划之前应先咨询医生意见，特别是35岁以上或以前有过健康问题的用户。  
在使用前，请阅读全部使用说明。迪卡侬对因使用本品而造成的身体创伤或财产损失不承担任何责任。

## 保养

避免蹦床受潮。  
使用海绵和清水清洗蹦床。之后用棉布擦干。  
如果您将蹦床放置在室外，淋湿后请将其擦干。  
降雪后，请清扫蹦床网布上的积雪，以免网布受压松弛。

## 保修

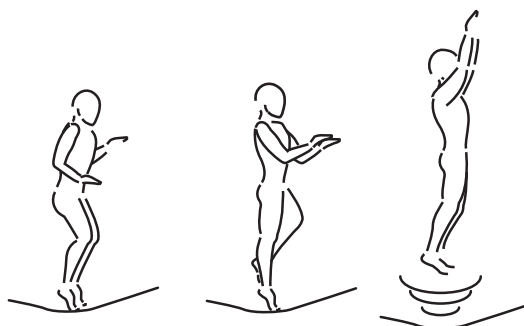
正常使用下保修2年。  
迪卡侬的保修服务仅限于由迪卡侬所决定的对产品的维修或更换。  
所有需保修的产品应寄送至迪卡侬授权的维修中心进行，邮费自理，保修时须出示购买凭据。  
以下情况不在保修范围之内：  
运输时损坏  
使用不当或异常使用  
不当拆卸  
不当维护  
由未经迪卡侬授权的技师进行修理  
于私人起居空间以外处使用  
本商业担保不与各国和/或各省法定的担保相冲突。

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

## 主要练习姿势讲解

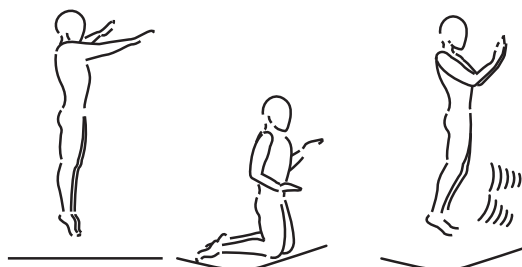
### 基础跳跃

- 1 起始前为直立姿势，双脚与肩同宽，头部上扬，目视蹦床网布。
- 2 手臂前后做圆周摆动并保持平衡。
- 3 跳起时脚尖向下。
- 4 从蹦床网布上起跳，保持两脚分开。
- 5 落于网布上时，弯曲膝盖以停下身体。



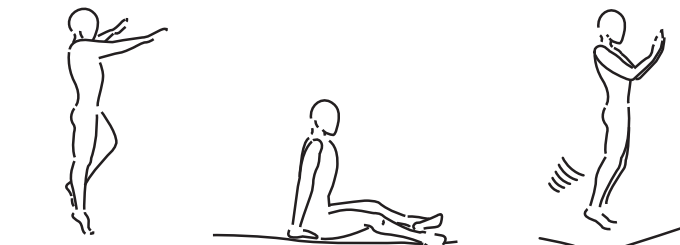
### 膝盖弹跳

- 1 从基础跳跃开始
- 2 以膝盖着落，保持背部挺直，通过双臂保持平衡。
- 3 重新回到基础跳跃姿势。



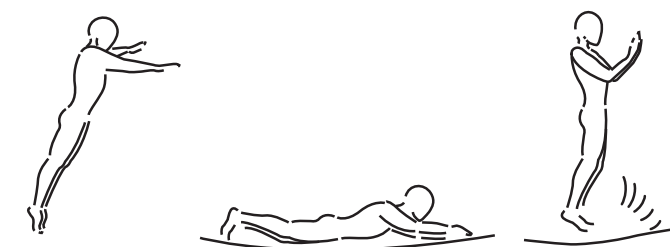
### 臀部弹跳

- 1 以坐姿着落。
- 2 双手按在髋部位置的蹦床网布上。
- 3 双手按下重新站立。



### 腹部弹跳

- 1 从小跳开始，
- 2 腹部着落，保持手臂和双手伸展。
- 3 通过手臂支撑蹦床网布重新站立。



### 180° 转身跳

- 1 从腹部弹跳姿势开始，
- 2 以左（右）手和左（右）臂推动（手臂的选择视转身方向而定），
- 3 头部与肩部保持在同一方向并与蹦床网布平行，同时进行跳跃，
- 4 侧身姿势着落，通过双手和双臂支撑重新站立。

