

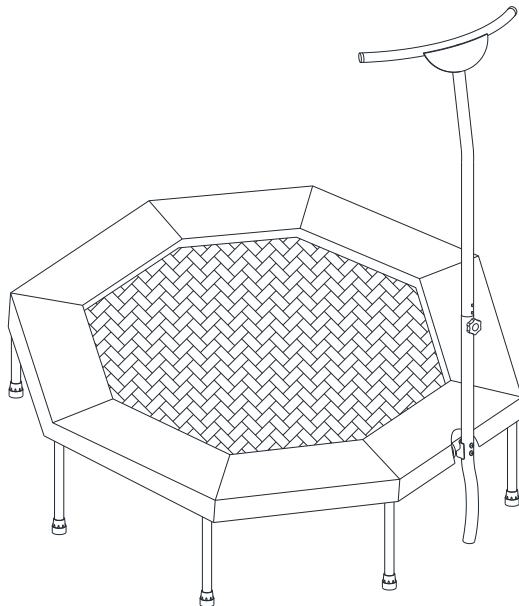


FITNESS TRAMPOLIN OCTAGON

HANDBUCH / MANUAL

DE

EN

**Item no.: ZGFT01**

Abmessungen (L x B x H):
ca. 134 x 129 x 118~145 cm

Gesamtgewicht:
ca. 12 kg

Maximales Körpergewicht des
Nutzers: 130 kg

Importeur:
Stack 'M High GmbH
Heselerstraße 19, 22453 Hamburg
+49(0) 40-22863504
E-Mail: service@stackmhigh.de

WARNUNG!

- Diese Anweisungen sind wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Trampolin aufbauen und benutzen. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf.
- Es darf sich immer nur eine Person auf dem Trampolin befinden. Mehrere Benutzer erhöhen das Verletzungsrisiko.
- Benutzen Sie das Trampolin nur unter Aufsicht einer erwachsenen, sachkundigen Person.
- Das maximale Gewicht des Benutzers darf bei diesem Produkt 130 kg NICHT überschreiten.
- Dieses Produkt ist nicht für Personen unter 14 Jahren geeignet!
- Es handelt sich um ein Sportgerät.
- Nur für den Gebrauch im Haushalt und in Innenräumen.
- Beaufsichtigung durch Erwachsene erforderlich.
- Der freie Bereich muss mindestens 0,6 m größer sein als der Trainingsbereich in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird. Der freie Bereich muss auch den Bereich für das Notabsteigen umfassen. Stellen Sie immer sicher, dass das Trampolin auf ebenem Boden steht und mindestens 1 Meter Abstand zu Gebäuden oder Hindernissen hat.
- Das freistehende Gerät muss auf einem stabilen und ebenen Untergrund aufgestellt werden.
- Geschätzte Aufbauzeit: 2 Personen, ca. 30 Minuten.

WARNINGS!

- These instructions are important to minimise chances of injury. Please read each of them thoroughly before you assemble and use this trampoline. Retain this manual for future reference.
- No more than one person on the trampoline at a time. Multiple users increase the risk of injury.
- Use trampoline only with mature, knowledgeable supervision.
- Maximum weight of the user shall NOT exceed 286lbs/130kg for this product.
- This product is not suitable for persons under 14 years!
- It is a sports device.
- Domestic and indoor use only.
- Adult supervision required.
- The free area shall be not less than 0.6m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount. Always ensure the trampoline is on level ground with a minimum of 1 meters clear space from any structure or obstruction.
- The free standing equipment shall be installed on a stable and levelled base.
- Estimated Assembly time: 2 persons, 30 minutes.

Bewahren Sie diese Anleitung bitte an einem sicheren Ort auf, damit Sie jederzeit darin nachschlagen können.

- Es ist wichtig, diese gesamte Anleitung vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Geräts zu lesen.
- Eine sichere und effiziente Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich.
- Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß untersucht wird. Achten Sie besonders auf die Komponenten, die am anfälligsten für Verschleiß sind (z. B. Matte, Polsterung und deren Befestigung, Spannung und deren Halterungen, Anti-Rutsch- oder Verbindungspunkte).
- Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stellen Sie den Gebrauch ein. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem behoben wurde. Defekte Teile sind gemäß den Anweisungen des Herstellers zu ersetzen.
- Tragen Sie während der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie lockere Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder Ihre Bewegungen einschränken oder behindern könnte.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Rückenverletzungen zu vermeiden.
- Verwenden Sie immer die richtigen Hebetechniken und/oder lassen Sie sich helfen.
- Warnung. Nur für den Hausgebrauch und die Verwendung in Innenräumen.
- Warnung. Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet. Kleine Teile. Erstickungsgefahr.
- Warnung. Maximales Gewicht des Benutzers: 130 kg.
- Warnung. Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Warnung. Mit Schuhen trainieren.
- Warnung. Die Matte nicht verwenden, wenn sie nass ist.
- Warnung. Vor dem Training Taschen und Hände leeren.
- Immer in der Mitte der Matte springen.
- Warnung. Während des Springens nicht essen.
- Warnung. Nicht durch einen Sprung aussteigen.
- Begrenzen Sie die Dauer der ununterbrochenen Nutzung. Machen Sie regelmäßig Pausen. Springen Sie nicht, wenn Sie müde sind.
- Trampoline dürfen weder auf Beton, Asphalt oder anderen harten Oberflächen noch in der Nähe anderer störender Einrichtungen (z. B. Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüste) aufgestellt werden.
- Beaufsichtigung durch Erwachsene erforderlich.
- Keine Saltos.
- Dieses Produkt ist nicht für Personen unter 14 Jahren geeignet!
- Halten Sie bei der Benutzung des Trampolins Ihr Körpergewicht immer in der Mitte. Lehnen Sie sich NICHT mit Ihrem gesamten Körpergewicht auf die Haltestange, um ein Umkippen oder Umstürzen zu vermeiden.
- Dieses Produkt ist für den privaten Gebrauch in Innenräumen bestimmt und nicht für medizinische, therapeutische oder kommerzielle Zwecke geeignet.
- Die Aufsicht durch einen Erwachsenen ist erforderlich.
- Beim Betreten des Trampolins dürfen Sie nicht auf den Rahmen treten, da sich das Trampolin sonst neigt.



Danger of tip over!

BITTE LESEN! Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen und des ordnungsgemäßen Betriebszustands Ihres Trampolins kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Lassen Sie nicht mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin springen.

Wartungsanleitung

Führen Sie in regelmäßigen Abständen Kontrollen und Wartungsarbeiten an den Hauptteilen (Rahmen, Aufhängungssystem, Sprungmatte, Polsterung und Anti-Rutsch-Beschichtung) durch. Wenn diese Kontrollen nicht durchgeführt werden, kann das Trampolin zu einer Gefahr werden. Es ist besonders wichtig, dass die folgenden Empfehlungen zu Beginn jeder Saison sowie in regelmäßigen Abständen während der Nutzungssaison befolgt werden:

- Eine regelmäßige Wartung ist erforderlich. Die Vernachlässigung der regelmäßigen Wartung kann zu einer Gefahr für die Benutzer führen.
- Alle Schrauben und Muttern müssen auf festen Sitz überprüft und gegebenenfalls nachgezogen werden.
- Alle elastischen Seile und Verbindungen müssen überprüft werden, um sicherzustellen, dass sie noch intakt sind und sich während des Springens nicht lösen können.
- Überprüfen Sie alle Abdeckungen der Muttern auf scharfe Kanten und ersetzen Sie sie gegebenenfalls.
- Überprüfen Sie, ob die Matte und die Polsterung frei von Mängeln sind und der Belastung standhalten können. Durch Umwelteinflüsse und extreme Temperaturen verlieren diese Teile an Festigkeit.

Wartung des Rahmenpolsters

Das Rahmenpolster unterliegt ebenso wie Autoreifen einem gewissen Verschleiß. Das Material nutzt sich allmählich ab, wobei die Geschwindigkeit dieses Verschleißes von der UV-Strahlung, der Luftverschmutzung und den Witterungsbedingungen im Freien wie Regen und Wind abhängt. Das Polster muss ordnungsgemäß gewartet und gemäß dem in dieser Anleitung angegebenen Wartungsplan überprüft werden. Wenn das Material Anzeichen von Schwäche aufweist, müssen Sie die Benutzung des Trampolins sofort einstellen, das Trampolin ordnungsgemäß lagern und den Zugang für Benutzer einschränken, bis ein neues Ersatzpolster ordnungsgemäß installiert wurde.

1 bis 3 Monate: Gründliche Überprüfung auf UV-Schäden und vor jeder Benutzung des Polsters.

3 bis 6 Monate: Gründliche Überprüfung auf UV-Schäden und vor jeder Benutzung von Polster, Netz und Gurten.

6 bis 12 Monate: Gründliche Überprüfung vor jeder Benutzung. Nach 12 Monaten oder früher ersetzen.

ES WIRD EMPFOHLEN, DAS POLSTER BEI NORMALER NUTZUNG JÄHRLICH ODER FRÜHER ZU ERSETZEN, AUCH WENN ES KEINE SICHTBAREN SCHÄDEN AUFWEIST.

EINFACHE ÜBUNGEN

Je nach Ausdauer 5 bis 45 Minuten lang wiederholen

Übung 1: Auf der Stelle treten

- Heben Sie Ihre Knie nicht zu hoch an und vermeiden Sie hüpfende oder springende Bewegungen.
- Halten Sie Ihre Knöchel, Knie und Hüften auf einer horizontalen Linie, um Knieverletzungen zu vermeiden.



Übung 2: Sanftes Springen

- Beugen Sie Ihre Knie leicht, um hochzuspringen, und landen Sie dann sanft.
- Halten Sie Ihre Knöchel beim Springen und Landen stabil.



Bei Nichtgebrauch können dieses Trampolin und die Trampolin-Sicherheitsumzäunung leicht demontiert und gelagert werden, indem Sie die Reihenfolge der Installation umkehren.

WARNING

- Für die Montage des Trampolins und der Trampolin-Sicherheitsnetz sind mindestens zwei Personen erforderlich.
- Während der Montage müssen Schutzhandschuhe getragen werden, um Verletzungen während der Installation zu vermeiden.
- Es muss eine Schutzbrille getragen werden, um Verletzungen der Augen zu vermeiden.

WARNING

Um das Trampolin ordnungsgemäß zu verwenden, bauen Sie es bitte an einem Ort auf, der die folgenden Bedingungen erfüllt:

- Es ist ausreichend Kopffreiheit erforderlich.
- Stellen Sie IMMER sicher, dass das Trampolin auf ebenem Boden steht.
- Stellen Sie das Trampolin vor der Benutzung auf eine ebene Fläche.
- Stellen Sie dieses Trampolin nicht auf harten Oberflächen auf. Verwenden Sie z. B. eine Anti-Rutschmatte.
- Verwenden Sie das Trampolin in einem gut beleuchteten Bereich. In schattigen Bereichen kann künstliche Beleuchtung erforderlich sein.
- Das Trampolin sollte in einem Bereich aufgestellt werden, in dem der Zugang für unbefugte und unbeaufsichtigte Nutzung eingeschränkt werden kann.
- Stellen Sie sicher, dass sich unter dem Trampolin nichts befindet, was Verletzungen verursachen oder die Bewegung der Sprungmatte behindern könnte.
- Der Eigentümer und die Aufsichtspersonen des Trampolins sind dafür verantwortlich, alle Benutzer auf die im Abschnitt „Gebrauchsanweisung“ angegebenen Verhaltensregeln hinzuweisen.

VOR DER MONTAGE

Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass Sie alle für die Montage des Produkts erforderlichen Teile haben. Wenn Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

NOTICE

Verwenden Sie KEINE Elektrowerkzeuge zum Anziehen oder Lösen von Bolzen und Schrauben, da dies die Beschläge beschädigen kann.

- Alle Muttern und Bolzen müssen auf festen Sitz überprüft und gegebenenfalls nachgezogen werden.
- Alle federbelasteten (Pit-Pin-)Verbindungen müssen überprüft werden, um sicherzustellen, dass sie noch intakt sind und sich während des Spiels nicht lösen können.
- Überprüfen Sie alle Abdeckungen auf Bolzen und scharfe Kanten und ersetzen Sie sie gegebenenfalls.
- Wenn selbstsichernde Muttern verwendet werden, ist zu beachten, dass diese nur für eine Montage geeignet sind und daher ersetzt werden müssen.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

EN

Please keep this manual in a safe place for reference.

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment.
- Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. Special attention to components most susceptible to wear (e.g. mat, padding and its attachment, tension and its mounts, anti-slip or connection points).
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified. Defective parts are to be replaced in accordance with the manufacturer's instructions.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
- Warning. Only for domestic use and indoor use.
- Warning. Not suitable for children under 3 years. Small parts. Choking hazard.
- Warning. Maximum weight of user : 286lbs/130kg.
- Warning. Only one user. Collision hazard.
- Warning. Practice with shoes.
- Warning. Do not use the mat when it is wet.
- Warning. Empty pockets and hands before practice.
- Always jump in the middle of the mat.
- Warning. Do not eat while jumping.
- Warning. Do not exit by a jump.
- Limit the time of continuous usage. Make regular stops. Do not jump when tired.
- Trampolines shall neither be installed over concrete, asphalt or any other hard surface nor at proximity of other conflicting installations (e.g. paddling pools, swings, slides, climbing frames).
- Adult supervision required.
- No somersaults.
- This product is not suitable for persons under 14 years!
- When using the trampoline, always keep your body weight centered. Do NOT lean your entire body weight on the handlebar in order to avoid flipping or tipping over.
- This product is intended for private indoor use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.
- Supervision by an adult is required.
- Warning. When getting on the trampoline you shall not step on the frame as the trampoline otherwise tilts.



Danger of tip over!

READ IT! Failure to follow these instructions to ensure proper operational condition of your trampoline may lead to serious injury or death. Do not allow more than one person on the trampoline at a time.

● **Maintenance instruction:**

Shall carry out checks and maintenance of the main parts (frame, suspension system, mat, padding and Anti-slip) at regular intervals. If these checks are not carried out, the trampoline could become dangerous.

It is of particular importance that the following recommendations shall be followed at the beginning of each season, as well as at regular intervals during the usage season:

- Regular maintenance is required. Neglecting regular maintenance can lead to a risk for users.
- All nuts and bolts must be checked for tightness and if necessary must be retightened.
- All elastic cords and joints must be checked to see that they are still intact and cannot become dislodged during play.
- Check all coverings for bolts and sharp edges and replace them if necessary.
- Check that mat and padding are without defects and can withstand load. Environment and extreme temperatures will make these parts lose strength.

● **Maintenance of Frame Pad**

Frame pad is prone to wear and tear like tires on a car. Gradual deterioration of the material will occur, the speed of which will depend on the level of exposure to UV rays, airborne pollution, and outdoor weather conditions such as rain and wind.

The pad needs to be properly maintained and checked by following the Maintenance Schedule set out in these instructions. When the material shows any signs of weakness, you must stop using the trampoline immediately, properly store the trampoline and restrict access by users until a new replacement pad is properly installed.

- ✓ 1 to 3 Months: Thorough inspection for UV damage and prior to every use for pad.
- ✓ 3 to 6 Months: Thorough inspection for UV damage and prior to every use for pad, net and straps.
- ✓ 6 to 12 Months: Thorough inspection before every use. Replace after 12 months or earlier.

IT IS RECOMMENDED THAT THE PAD BE REPLACED ON A YEARLY BASIS OR EARLIER UNDER NORMAL USE, EVEN IF IT DOES NOT SHOW ANY VISIBLE SIGNS OF DAMAGE.

SIMPLE EXERCISE PRACTICE

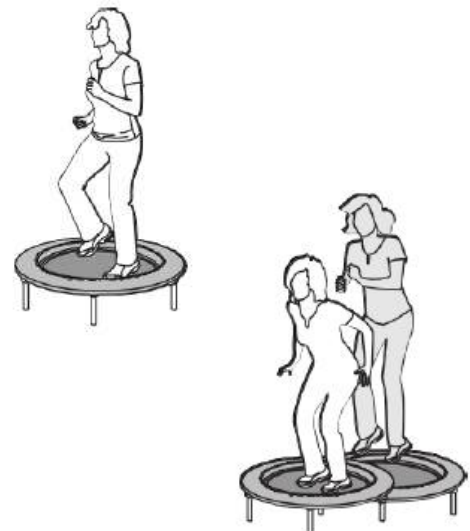
Repeat for 5 to 45 minutes, depending on endurance.

● **Exercise 1: Step in place**

- Do not lift your knees too high, and avoid bouncing or jumping movements.
- Keep your ankles, knees, and hips aligned on the same horizontal line to prevent knee injuries.

● **Exercise 2: Gentle Jumping**

- Slightly bend your knees to jump up, then land gently.
- Keep your ankles stable when jumping and landing.



ASSEMBLY AND INSTALLATION INSTRUCTIONS



Review all steps before assembly and read all precautions before using this product. Failure to do so can result in serious injury or death.

During periods of non-use, this trampoline and trampoline enclosure can be easily disassembled and stored by reversing the order of installation.

WARNING

- **At least two people are required to assemble the trampoline and trampoline enclosure.**
- **Protective gloves must be used during assembly to avoid injuries during installation.**
- **Protective goggles must be worn to avoid injuries to the eyes.**

WARNING

For appropriate use of the trampoline, please assemble the trampoline in a location that meets the following conditions:

- Adequate overhead clearance is needed. A minimum of 26.25 ft (8 meters) from ground level is recommended. Provide clearance for wires, tree limbs and other possible hazards.
- ALWAYS ensure the trampoline is on level ground with a minimum of 2 meters clear space from any structure or obstruction such as fence, garage, house, overhanging branches, laundry lines or electrical wires.
- Place the trampoline on a flat and level surface before use.
- Do not install this trampoline on hard surfaces. Suitable surfaces include grass or sand.
- Use the trampoline in a well-lit area. Artificial illumination may be required for shady areas.
- The trampoline should be installed in an area where access can be restricted from unauthorized and unsupervised use.
- Ensure there is nothing beneath the trampoline that could cause injury or obstruct movement of jump mat.
- The trampoline enclosure is only to be used as an enclosure for a trampoline of a size for which the enclosure is designed.
- The owner and supervisors of the trampoline are responsible to make all users aware of practices specified in the use instructions section.
- Users may become entangled in or strangled by loose cords or in gaps between trampoline and enclosure. Keep enclosure tightly fastened to the trampoline in accordance with the manufacturer's instructions. Failure to properly assemble and maintain a tight, secure trampoline/enclosure boundary may result in serious injury, strangulation, or death.

If you do not follow these guidelines, you increase the risk of injury or death.

PRIOR TO ASSEMBLING

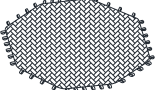
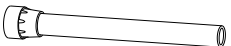
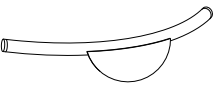
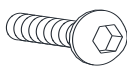
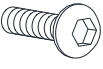
Before assembly, please ensure that you have all the parts required to assemble the product. If you are missing any parts, please contact our Customer Support agents.

NOTICE

- **DO NOT use electric power tools to tighten or loosen bolts and screws as this can damage the hardware.**
- All nuts and bolts must be checked for tightness and if necessary must be retightened.
- All spring-loaded (pit pin) joints must be checked to see that they are still intact and cannot become dislodged during play.
- Check all coverings for bolts and sharp edges and replace them if necessary.

If self-locking nuts are used, it should be noted that these are only suitable for one assembly and must therefore be replaced.

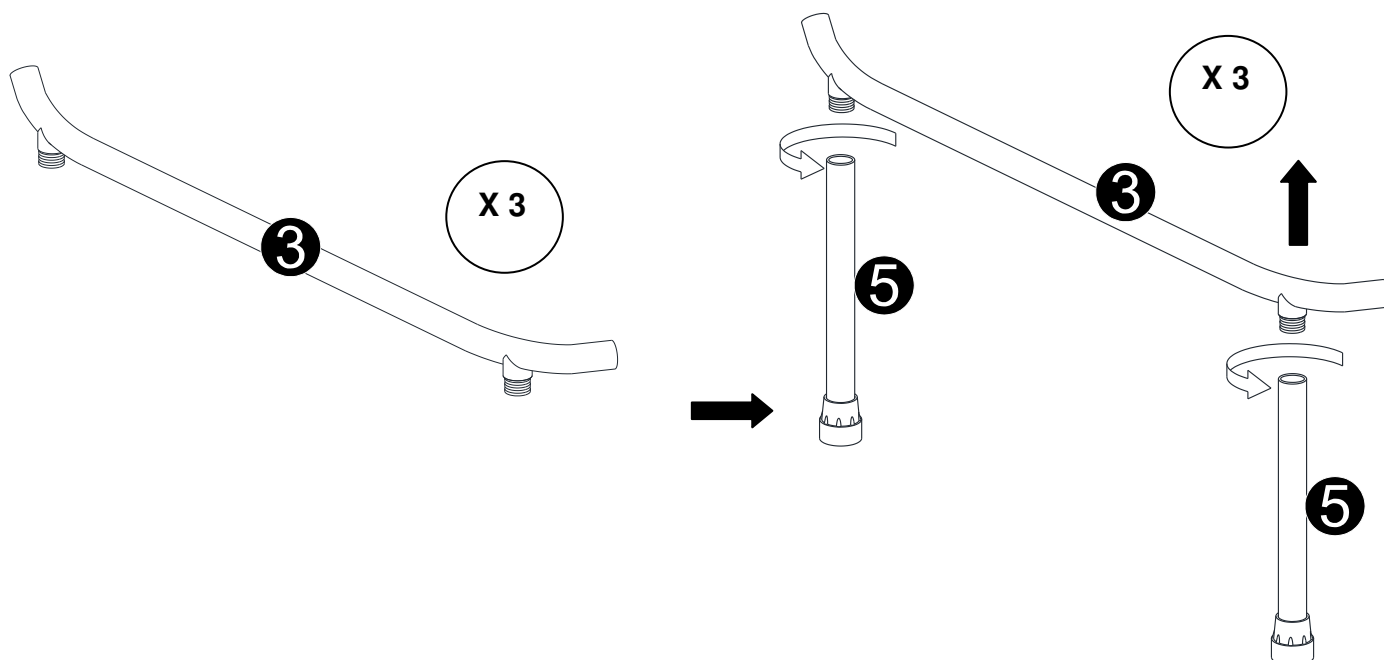
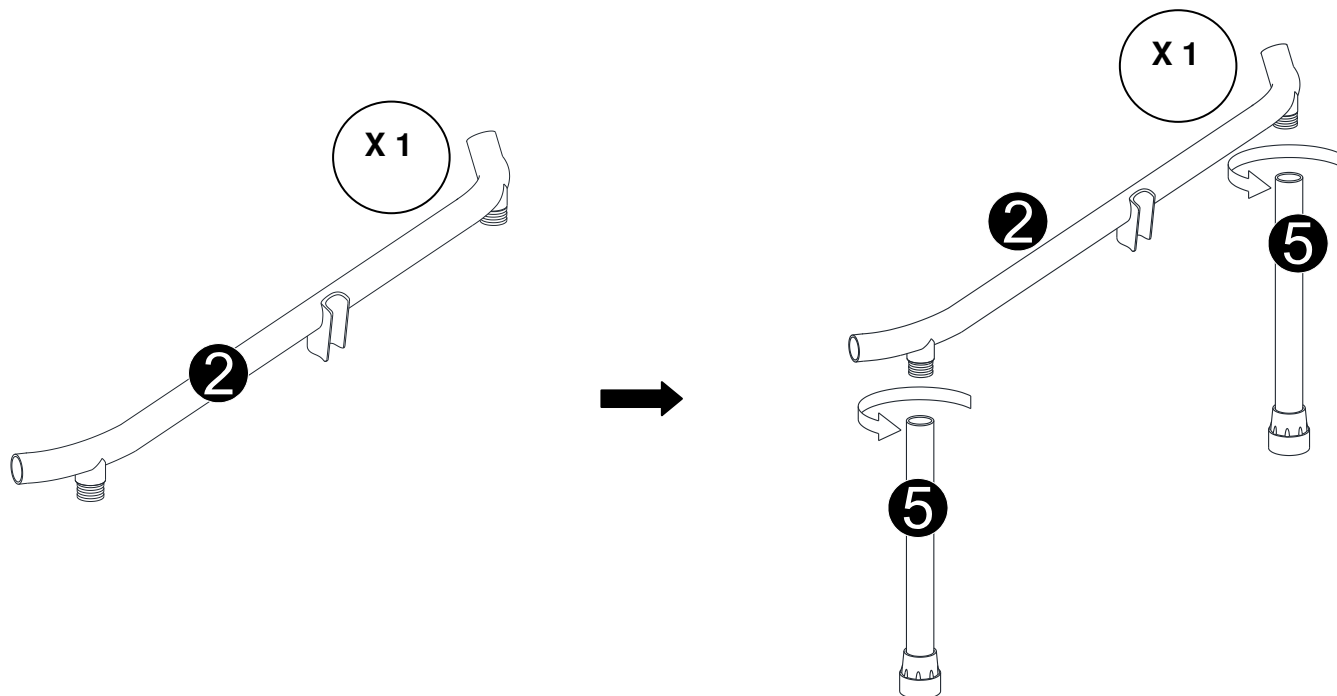
PARTS LIST

NO.	Diagram	Description (DE)	Description (EN)	Qty
1		Sprungmatte	Trampoline Mat	1
2		Rahmenteil A	Top Rail A	1
3		Rahmenteil B	Top Rail B	3
4		Rahmenteil C	Top Rail C	4
5		Standfuß	Leg with Leg Cap	8
6		Haltegriff	T-Part with Handlebar	1
7		Obere Haltstange	Upper Support Tube	1
8		Untere Haltstange	Lower Support Tube	1
9		Bungee-Seil	Elastic Cord	40
10		Befestigungswerkzeug	Cord Loading Tool	1
11		Schraubenschlüssel	Wrench	1
12		Imbussschlüssel	Allen Wrench	1
A		Schraube (20mm)	Screws (20mm)	2
B		Schraube (17mm)	Screws (17mm)	1
C		Hutmutter	Cap Nut	2
D		Handschraube	Screw Lock	1

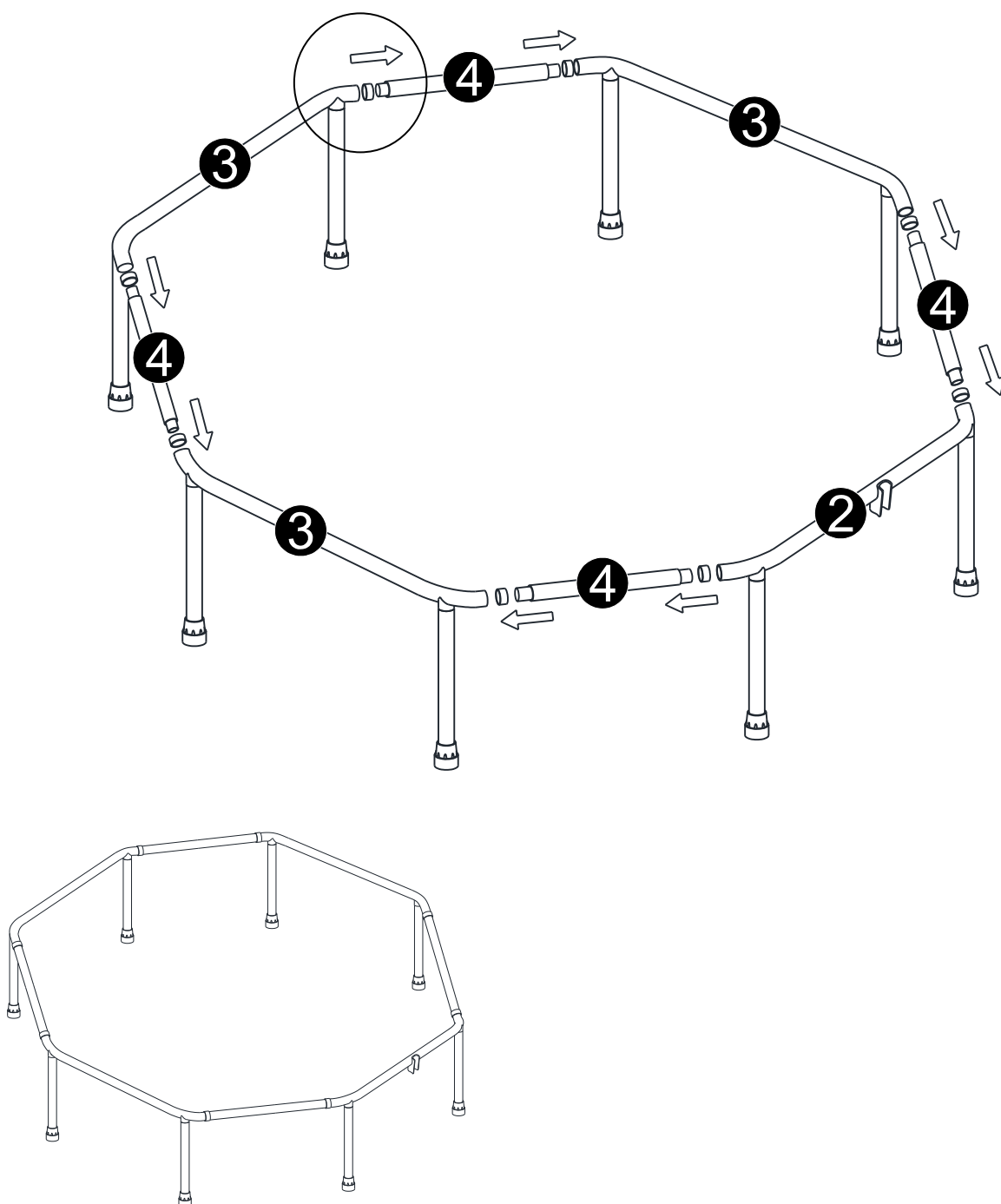
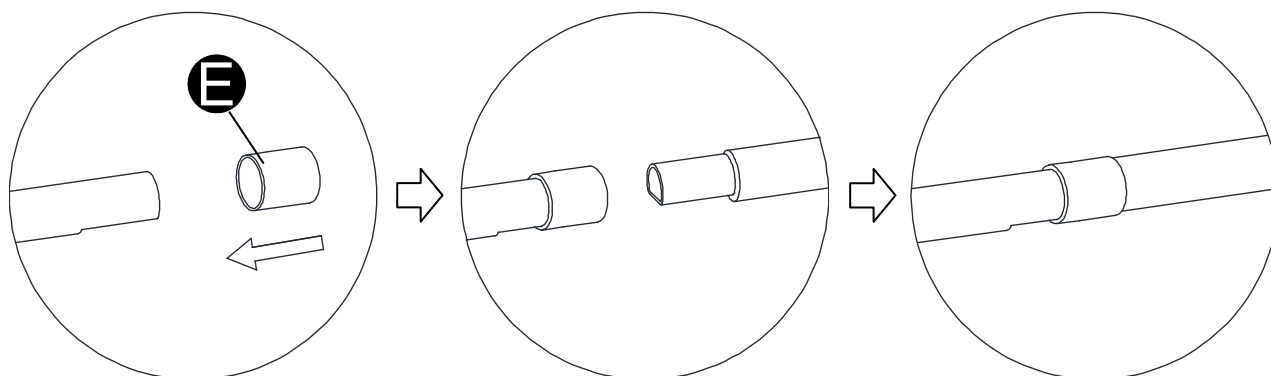
NO.	Diagram	Description (DE)	Description (EN)	Qty
E		Sicherungskappe	Plastic loop	8
F		Kleine Federscheibe	Small Spring Washer	3
G		Flache Unterlegscheibe	Flat Washer	1
H		Gebogene Unterlegscheibe	Arc Washer	4
I		Rahmenpolster	Frame Pad	1
J		Gleithülse (Vormontiert)	Sliding Sleeve (Pre-assembled)	1
K		Endkappe (Vormontiert)	End Cap (Pre-assembled)	1

ASSEMBLY INSTRUCTION

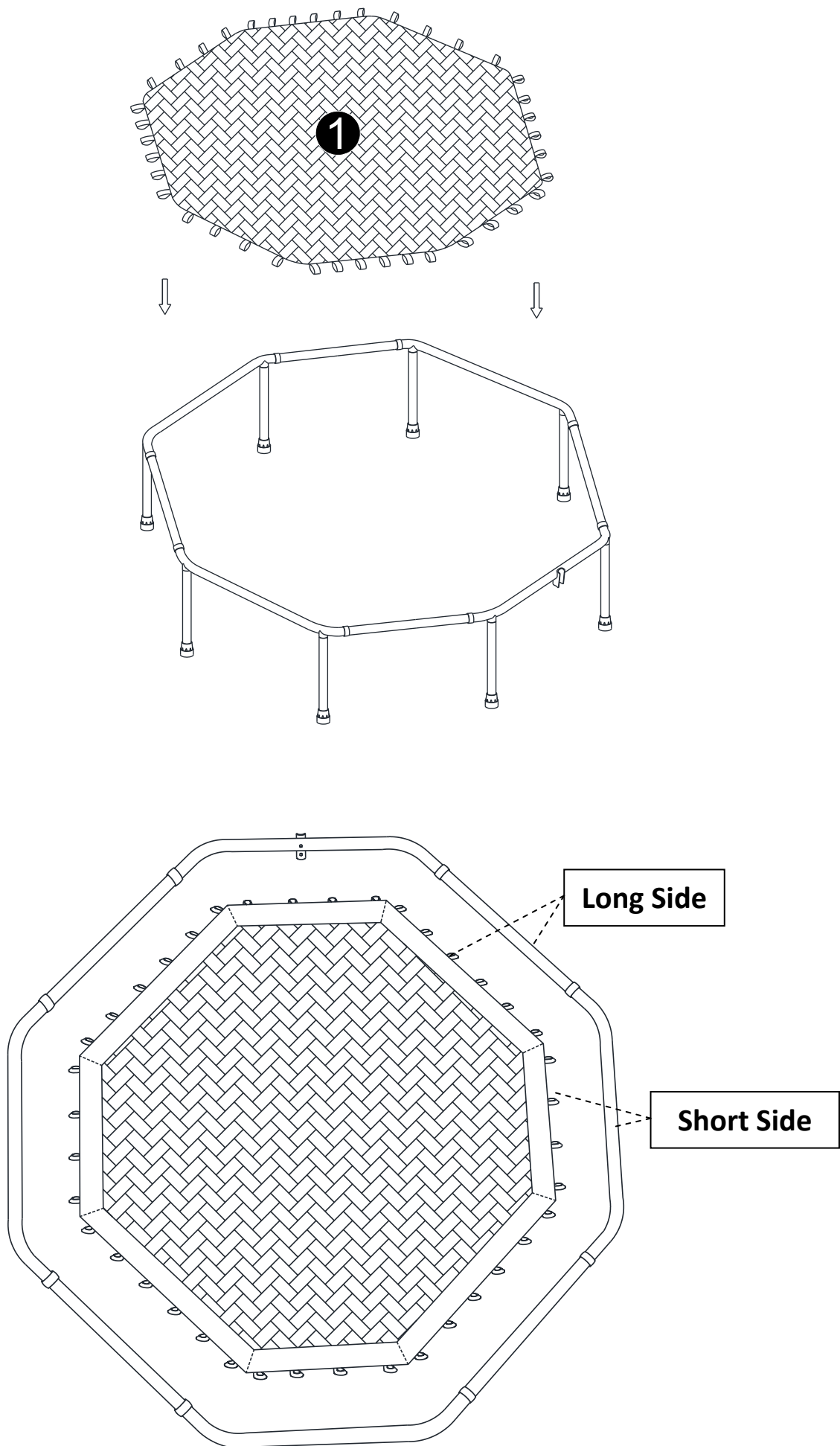
STEP 1



STEP 2

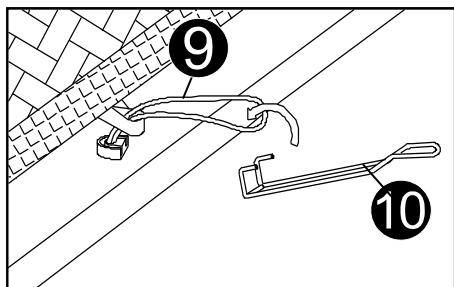


STEP 3

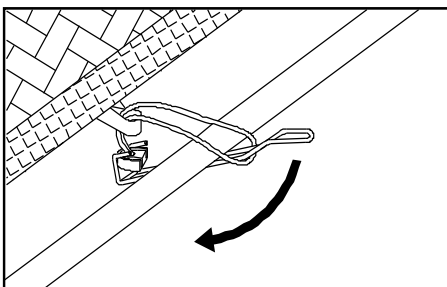


STEP 4

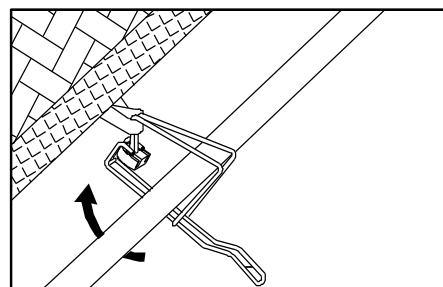
1.



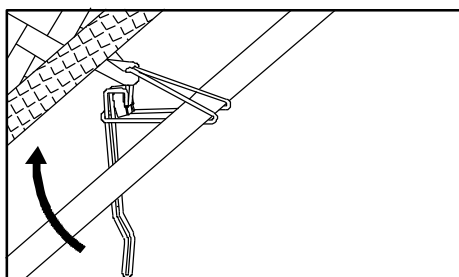
2.



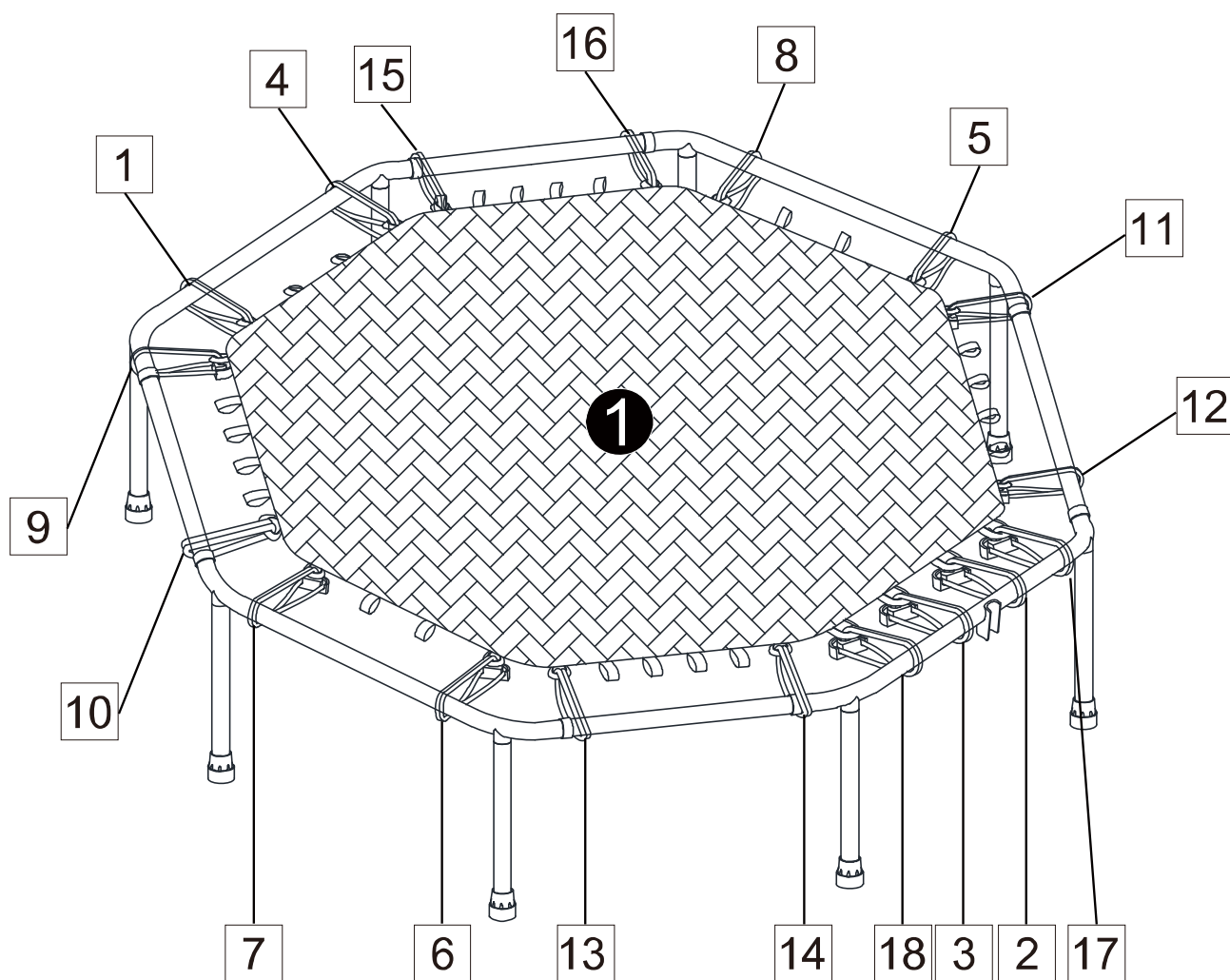
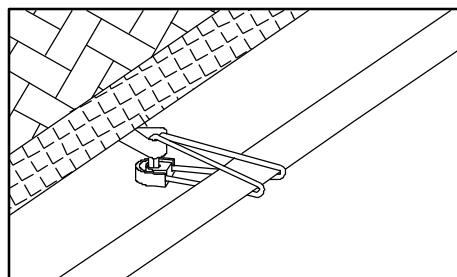
3.



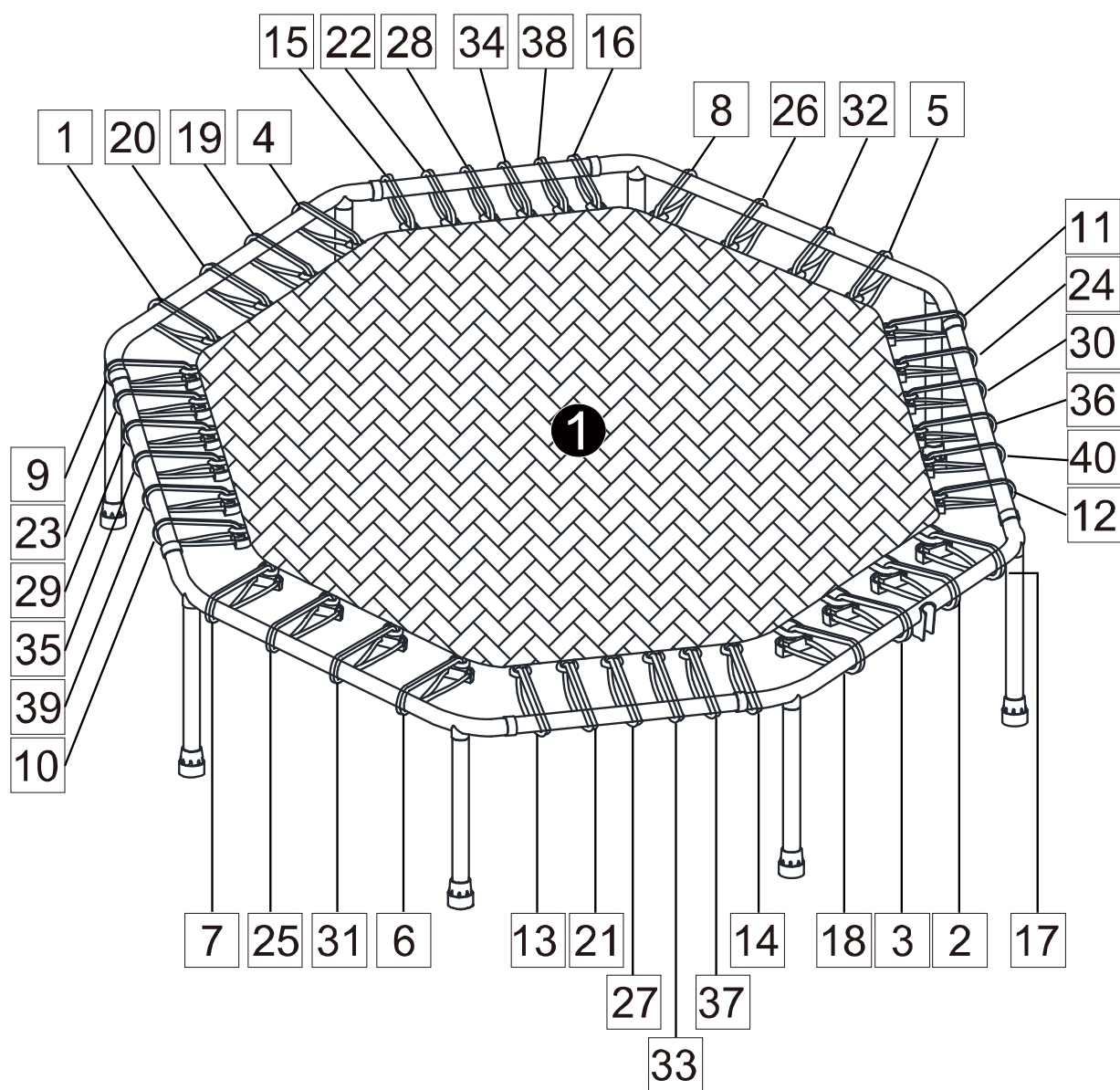
4.



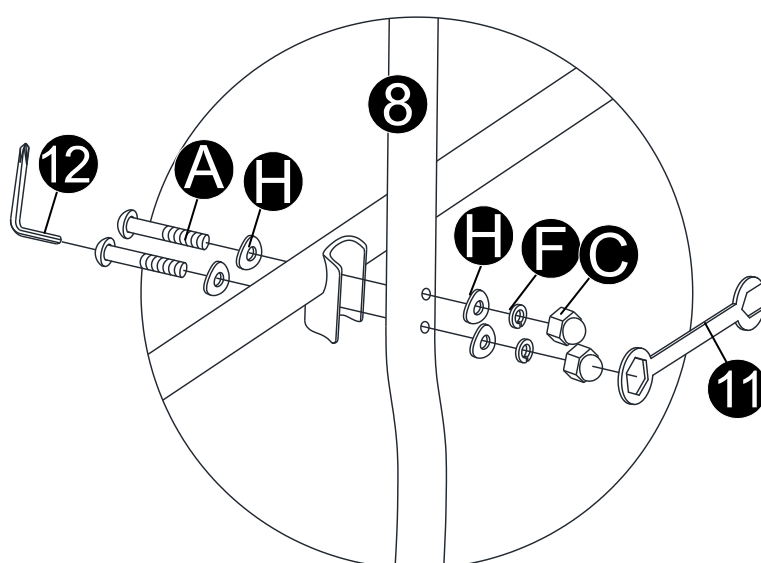
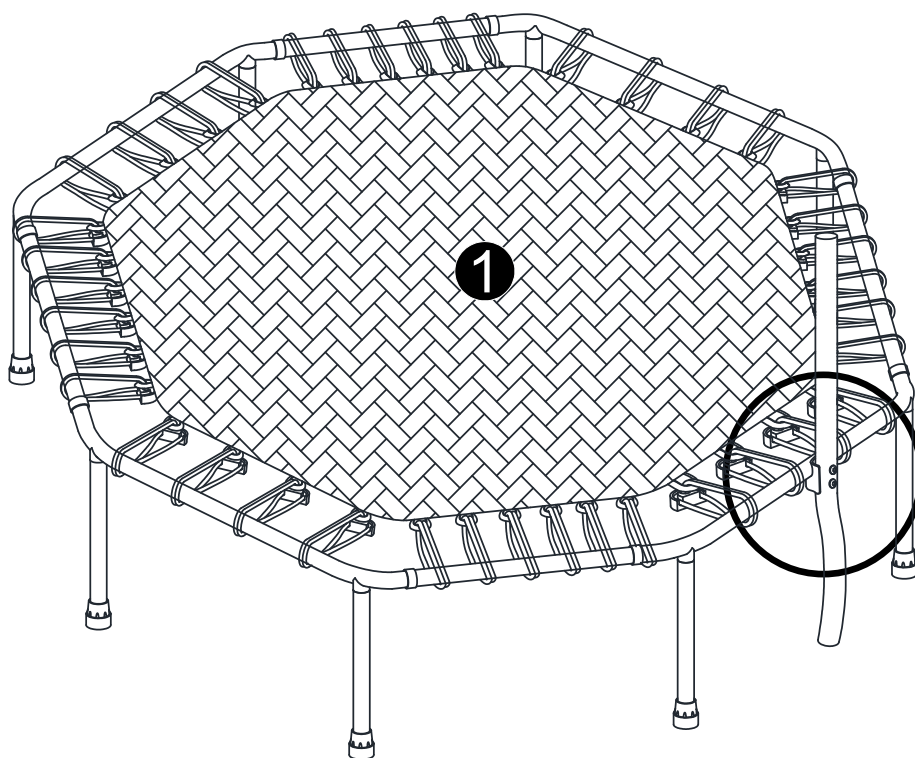
5.



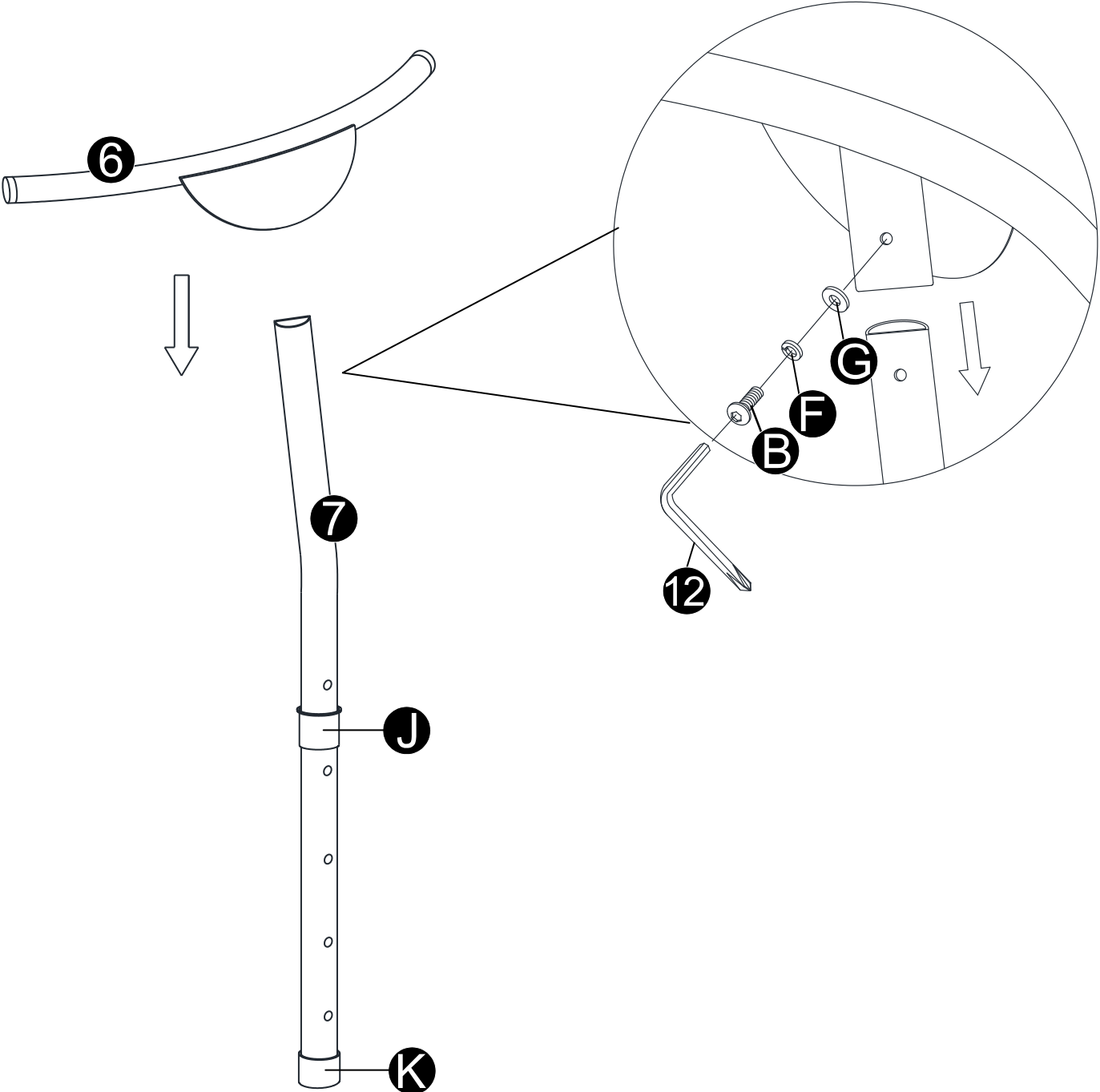
STEP 5



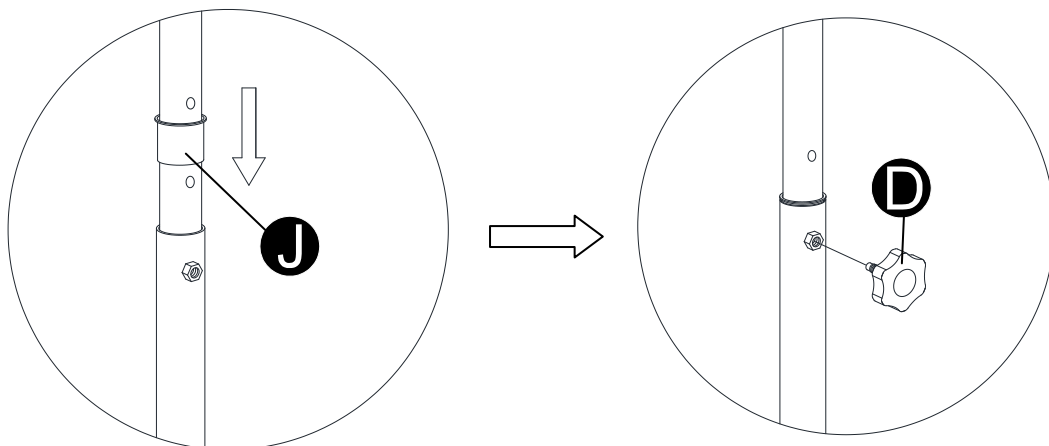
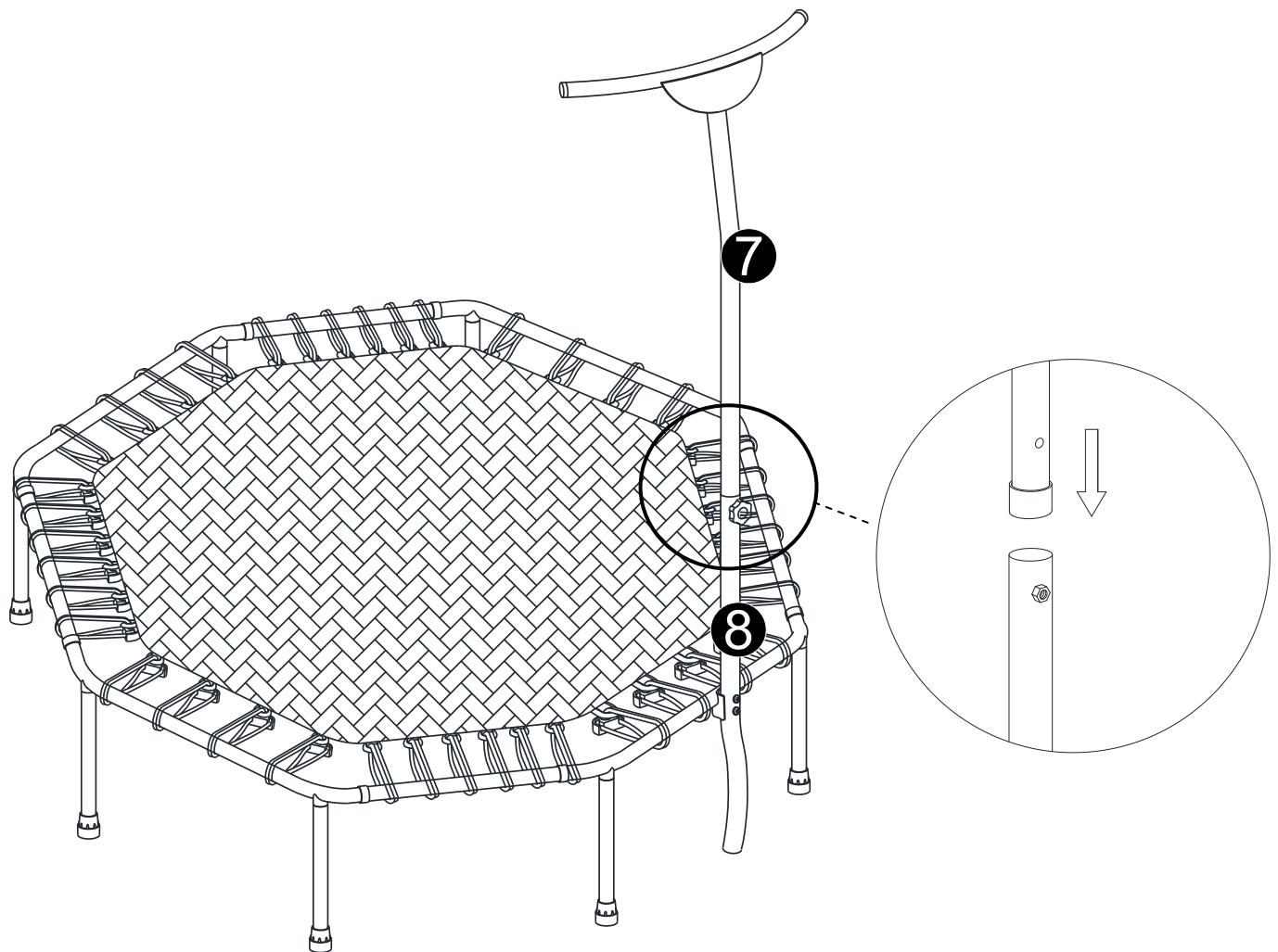
STEP 6



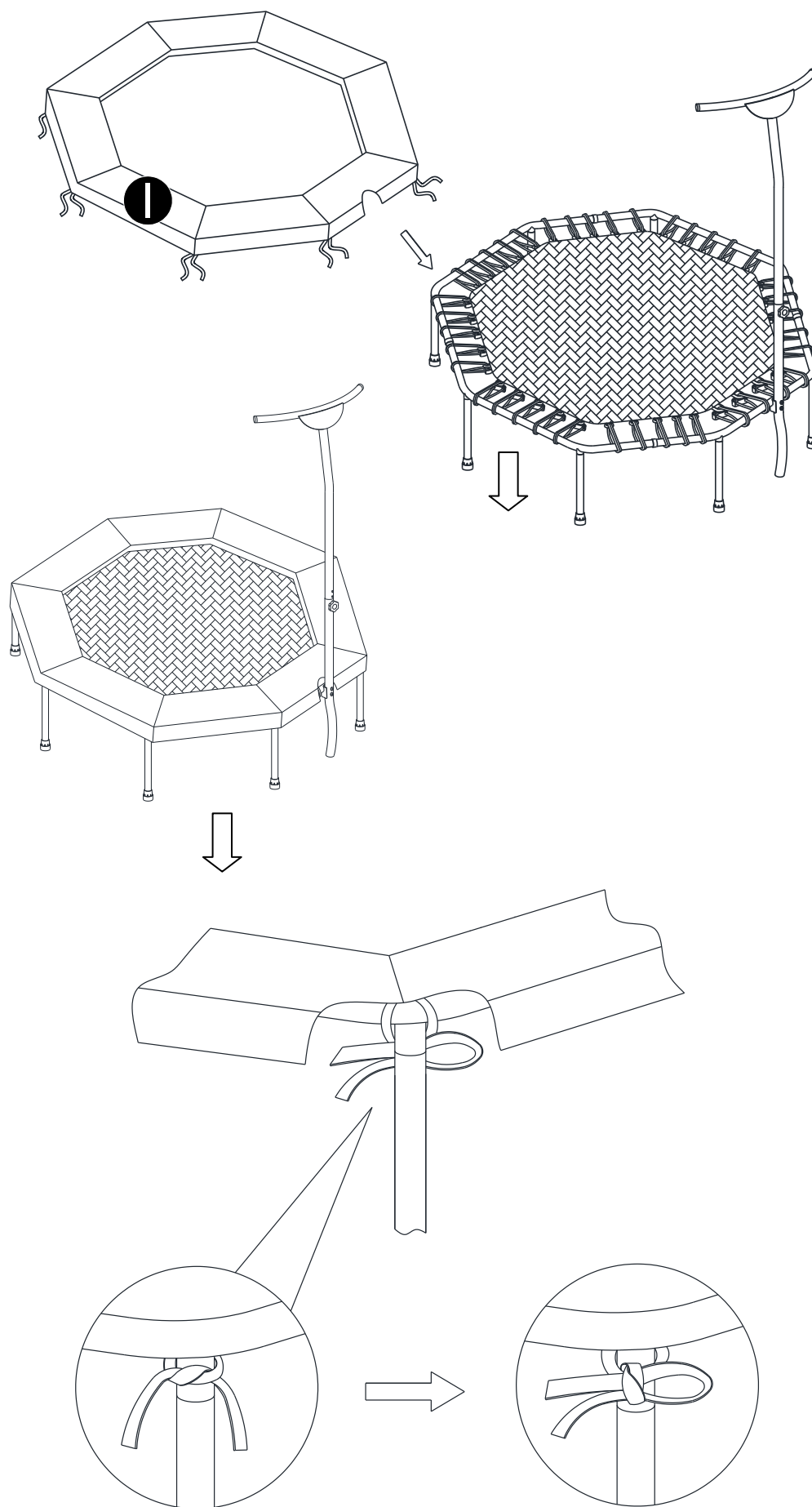
STEP 7



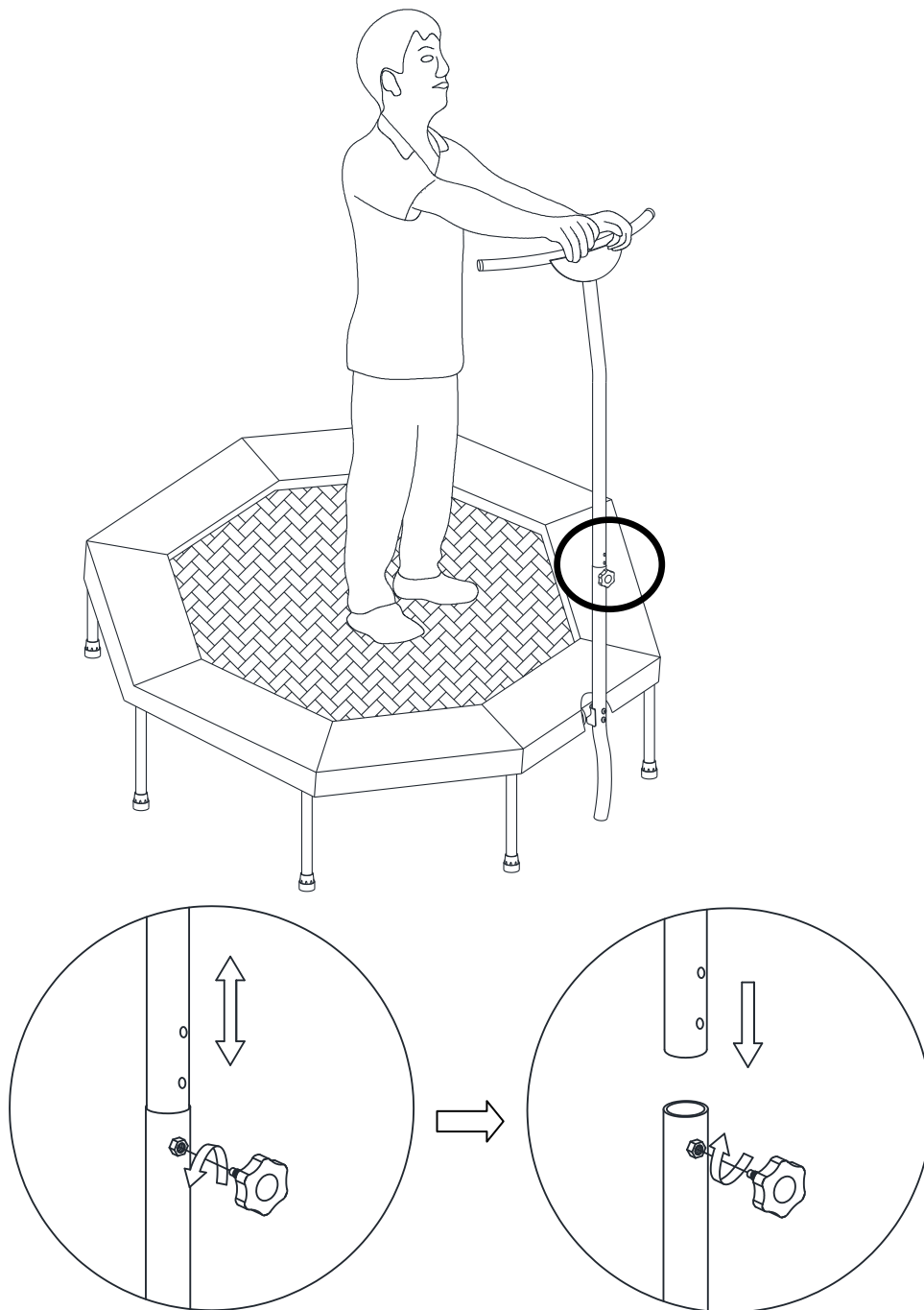
STEP 8



STEP 9



STEP 10



DEMONTAGE DES TRAMPOLINS

Um das Trampolin zu demontieren, führen Sie die Montageschritte 1 bis 10 in umgekehrter Reihenfolge durch.

DISASSEMBLY OF THE TRAMPOLINE

To disassemble the trampoline, follow assembly steps 1 through steps 10 in reverse order.