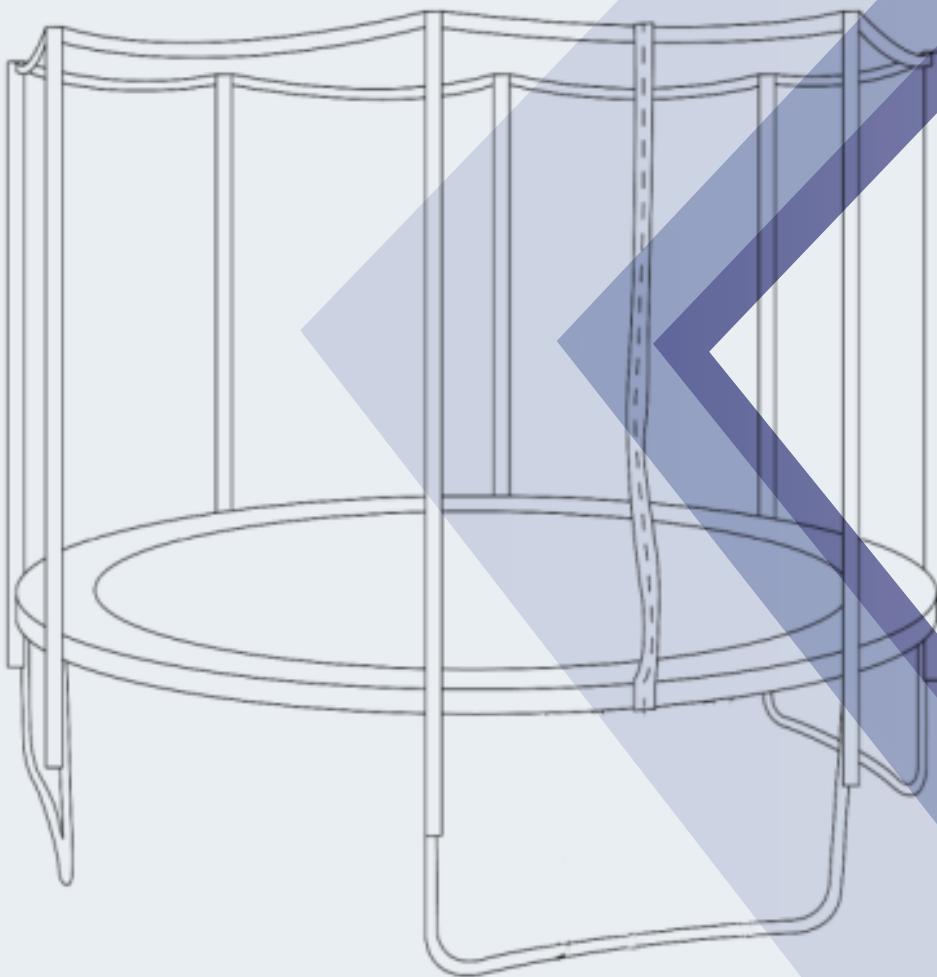


TRAMPOLIN

BEDIENUNGSANLEITUNG



Achtung! Nicht für Kinder unter 36 Monaten

geeignet Montage-/Gebrauchsanleitung

Die Benutzung des Trampolins geschieht auf eigene Gefahr!

Der Aufsteller ist nur für den ordnungsgemäßen Zustand des Trampolins
verantwortlich!



EINLEITUNG

Vor Gebrauch des Trampolins lesen Sie bitte diese Informationsbroschüre genau durch. Wie bei jeder anderen sportlichen Betätigung, besteht auch hier die Gefahr einer Verletzung. Um das Risiko einer Verletzung möglichst gering zu halten, befolgen Sie bitte die notwendigen Sicherheitsvorschriften.

- Diese Anleitung ist ein Teil dieses Produktes; bewahren Sie diese deshalb zum späteren Nachlesen auf. Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung immer bei.
- Die falsche Verwendung des Trampolins ist gefährlich und kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen.
- Trampoline bringen den Nutzer in oft ungewohnte Sprunghöhen und erfordern daher Körperkontrolle.
- Prüfen Sie vor jedem Gebrauch die Trampolinmatte auf Ihre Stabilität und vergewissern Sie sich, dass kein Teil lose ist.
- Hinweise zum richtigen Auf- und Zusammenbau des Trampolins, Sicherheitshinweise und die richtigen Sprungtechniken finden Sie in dieser Broschüre. Nutzer und Aufsichtspersonen sollten sich diese Hinweise durchlesen und sich mit ihnen vertraut machen. Jeder, der dieses Trampolin benutzt, sollte sich seiner eigenen physischen Grenzen bewusst sein und nur Sprünge ausführen, die seinen individuellen Fähigkeiten entsprechen.

Kleine Objekte/Verpackungssteile (Plastikbeutel, Karton, etc.)

- Bewahren Sie die kleinen Objekte (z.B. Schrauben und anderes Montagematerial, Speicherkarten) und Verpackungssteile außerhalb der Reichweite von Kindern auf, damit sie nicht von diesen verschluckt werden kann. Lassen Sie kleine Kinder nicht mit Folie spielen. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Stellen Sie keine Quellen offener Flammen, z.B. brennende Kerzen, auf das Gerät.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Dieses Gerät dient die körperliche Ertüchtigung durch Springen

Es ist ausschließlich für diesen Zweck bestimmt und darf nur zu diesem Zweck verwendet werden. Es darf nur in der Art und Weise benutzt werden, wie es in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben ist.

DE

Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissens benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

Reparaturen

- Reparaturen am Gerät sollten nur von einer autorisierten Fachwerkstatt durchgeführt werden.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig und führen Sie Reparaturen nie selber aus!
- Falscher Zusammenbau führt möglicherweise zu Fehlfunktionen oder dem Totalausfall.
- Öffnen Sie in keinem Fall das Gerät.
- Es wird keine Haftung für Folgeschäden übernommen. Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!
- Die Gewährleistung verfällt bei Fremdeingriffen in das Gerät.

Sicherheitshinweise

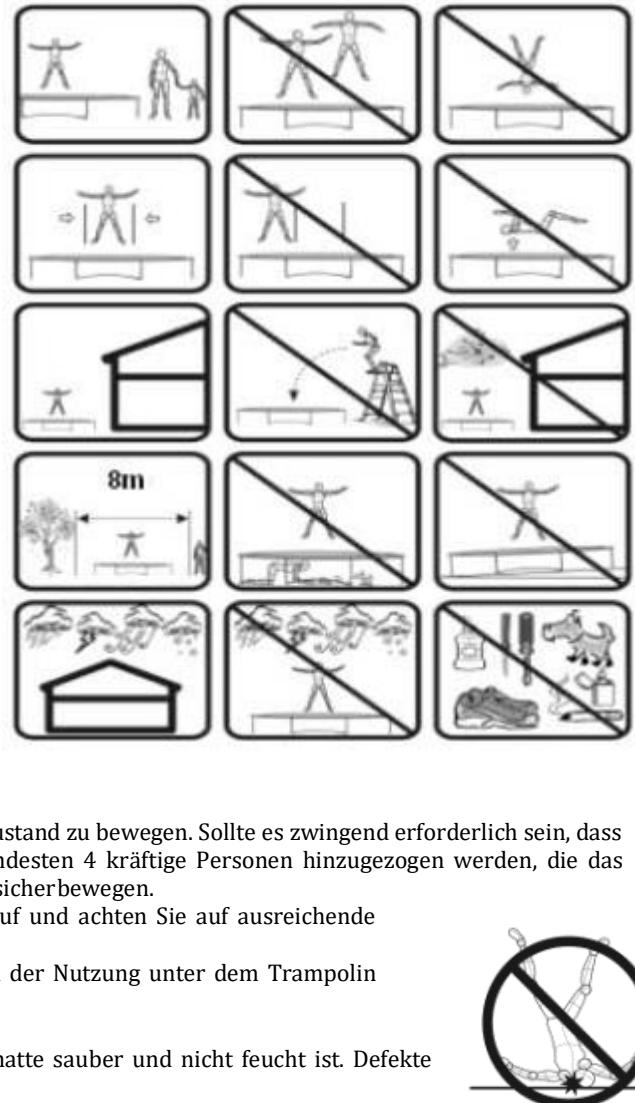
Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor Gebrauch gründlich und vollständig. Unsachgemäßer Zusammenbau und Nutzung können Verletzungen nach sich ziehen. Prüfen Sie den Zusammenbau des Trampolins vor jeder Nutzung. Besteht Zweifel an der Sicherheit der Konstruktion darf das Gerät nicht genutzt werden.

Das Gerät ist nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet. Achten Sie darauf, dass Kinder unter diesem Alter keinen Zugang zu dem Trampolin erhalten.

Max Gewicht des Benutzers: 6FT:80KG; 8FT/10FT-1/10FT/12FT/13FT/ 14FT/14FT-1/15FT/16FT:150KG

Achtung!

- Das Gerät ist stets – und unabhängig vom Alter – nur unter Aufsicht zu nutzen.
- Machen Sie alle 20 Minuten eine Pause.
- Kinder dürfen das Gerät lediglich unter Aufsicht nutzen und sollten von Erwachsenen vor dem Gebrauch angeleitet werden.
- Falls Sie nicht geübt im Umgang mit Trampolin sind, machen Sie sich vorsichtig mit der Physik des Trampolins und Trampolinspringens vertraut.
- Vor dem Benutzen, Taschen und Hände leer.
- Das Trampolin ist nur von einer Person zu nutzen. Kollisionsgefahr.
- Schuhe ausziehen; möglich sind ebenfalls Gymnastikschuhe mit dünner Sohle.
- Führen Sie als ungeübter Springer keine riskanten Manöver wie etwa Salti aus.
- Immer in die Mitte des Sprungtuchs springen.
- Tragen Sie während des Springens keine Kleidungsstücke oder Gegenstände bei sich, die sich verhaken können.
- Das Trampolin muss ebenerdig und auf einer rutschfesten Oberfläche aufgestellt sein.
- Das Sprungtuch nicht mit einem Sprung verlassen.
- Das Gerät kann von starkem Wind fortgetragen werden. Ergibt sich absehbar eine sehr windige Wetterlage, bringen Sie das Trampolin an einem windgeschützten Platz unter oder verankern Sie es im Boden.
- Nicht benutzen, wenn das Sprungtuch nass ist.
- Vermeiden Sie generell, dass Gerät im vollmontierten Zustand zu bewegen. Sollte es zwingend erforderlich sein, dass Gerät im montieren Zustand zu bewegen, sollten mindesten 4 kräftige Personen hinzugezogen werden, die das Trampolin mit horizontal ausgerichteter Sprungmatte sicher bewegen.
- Bauen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser auf und achten Sie auf ausreichende Abstände zu Häusern etc.
- Achten Sie darauf, dass sich keine Personen während der Nutzung unter dem Trampolin aufhalten.
- Legen Sie keine Gegenstände unter das Trampolin.
- Achten Sie vor der Nutzung darauf, dass die Sprungmatte sauber und nicht feucht ist. Defekte Sprungmatten sind nicht zu nutzen und zu ersetzen.
- Nutzen Sie das Trampolin nicht im alkoholisierten Zustand oder unter dem Einfluss von Medikamenten.
- Das Trampolin muss so aufgestellt werden, dass ausreichend Freiraum ab der Sprungmatte nach oben gegeben sind.
- Stellen Sie das Trampolin keinesfalls in gefährlichen Umgebungsbedingungen – etwa in der Nähe von Bäumen, Strommasten, Leitungen, Zäunen etc. auf.
- Vermeiden Sie, dass das Gerät unter Strom gesetzt wird.
- Achten Sie immer darauf, dass der Reisverschluss des Sicherheitsnetzes geschlossen und eingehakt ist.
- Springen Sie nicht mit Absicht in das Sicherheitsnetz.
- Vor dem Benutzen immer die Netzöffnung schließen.



DE



Ratschläge für den Aufbau

- Das Trampolin sollte von mindestens zwei geeigneten Erwachsenen mit aller Sorgfalt aufgebaut werden. Falls Fragen auftreten, wenden Sie sich an unser Service Center.
- Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, lesen Sie alle Instruktionen sorgfältig durch.
- Entfernen Sie alles Verpackungsmaterial und legen Sie alle Teile auf eine freie Stelle. Damit haben Sie einen Überblick, was den Zusammenbau wesentlich erleichtert.
- Vergleichen Sie die Teile mit der Teileliste und stellen Sie sicher, dass nichts fehlt.
- Der Umgang mit Werkzeugen sowie technische Arbeiten aller Art bergen immer ein gewisses Verletzungsrisiko. Seien Sie daher vorsichtig.
- Achten Sie auf eine gefahrenfreie Umgebung, zum Beispiel: Lassen Sie kein Werkzeug herumliegen.
- Achten Sie auch darauf, dass das Verpackungsmaterial, vor allen Dingen Folien und Plastiktüten, nicht in die Hände von Kindern gelangt (Erstickungsgefahr!). Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial fachgerecht.
- Nachdem Sie das Trampolin entsprechend der Anleitung zusammengebaut haben, überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern sowie alle übrigen Verbindungspunkte auf korrekten Sitz.
- Platzieren Sie das Trampolin auf einer flachen und ebenen Oberfläche mit mind. 2m Abstand zu anderen Hochbauten oder Barrieren, z. B. Zaun, Garage, Haus, Baumäste, Wäscheleinen oder elektrischen Kabeln.
- Das Trampolin muss vor der Benutzung sicher auf einem ebenen, festen und gleichförmigen Untergrund aufgestellt werden.

- Benutzen Sie das Trampolin nicht bei Regen, Wind oder Gewitter. Wir empfehlen, es bei schlechtem Wetter nicht im Freien stehen zu lassen.
- Der metallene Rahmen des Trampolins leitet Elektrizität. Achten Sie darauf, dass er nicht mit Strom (Vorsicht auch bei Gewitter) in Berührung kommt.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht bei schlechter Beleuchtung.
- Auch sollten keine anderen Freizeitgeräte etc. unmittelbar in der Nähe aufbewahrt werden.

Wartungsanleitungen

- Verschleißteile sind Federn
Verspannung und deren Befestigung der Abdeckung am Gerät Sprungtuch
- Schützen Sie das Trampolin gegen Feuchtigkeit und hohe Temperaturen.
- Hinweis, dass das Trampolin laufend auf seine Gebrauchstauglichkeit, z.B. zulässige Abnutzung der Verschleißteile, zu überwachen ist.
- Beachten Sie die folgende Anleitung. Es ist besonders wichtig, dass Sie zu Beginn jeder Saison und regelmäßig während der Nutzungssaison die Wartungshinweise befolgen.
- Eine regelmäßige Wartung ist erforderlich. Eine Vernachlässigung der regelmäßigen Wartung kann die Benutzer gefährden.
- Prüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf Festigkeit und ziehen diese, wenn nötig nach.
- Prüfen Sie, ob die Enden aller Sprungfedern noch intakt sind und sich nicht während der Nutzung lösen können.
- Überprüfen Sie alle Abdeckungen für Schrauben und scharfe Kanten. Ersetzen Sie diese bitte bei Bedarf.
- Das Trampolin darf nicht auf harten Oberflächen wie Asphalt, Beton etc. platziert werden.
- Wenn Selbstsicherungsmuttern oder Schrauben benutzt werden ist darauf zu achten, dass diese nur für den einmaligen Gebrauch geeignet sind und diese ersetzt werden müssen.
- Das Sicherheitsnetz sollte spätesten nach 1 Jahr ausgetauscht werden.
- Ein schlecht gewartetes Trampolin erhöht das Verletzungsrisiko. Bitte überprüfen Sie das Trampolin auf zerrissene oder abgenutzte Matten und Abdeckmatten, verbogenen Rahmen oder fehlende Teile, lose oder kaputte Federn, Gesamtstabilität. Vor jedem Gebrauch sollte das Trampolin inspiziert werden. Verschlissene oder defekte Teile müssen unverzüglich ersetzt werden. Bis zur vollständigen Wiederherstellung darf das Trampolin nicht benutzt werden.
- Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, lagern Sie bitte das Trampolin in einem trockenen und säuberen Ort.

Maße:

Modell	Gestell-Höhe	Höhe Sicherheitsnet	Gesamt-Durchmesse	Gesamthöhe Gestell inklusive Sicherheitsnetz
6FT(6FT)	55CM	150CM	183CM	205CM
8FT(8FT)	59CM	150CM	244CM	205CM
10FT(10FT-1)	76CM	180CM	305CM	256CM
12FT(12FT)	80CM	180CM	366CM	260CM
13FT(13FT)	80CM	180CM	396CM	260CM
14FT(14FT)	80CM	180CM	427CM	260CM
14FT(14FT -1)	80CM	180CM	427CM	260CM
15FT(15FT)	89CM	180CM	457CM	269CM
16FT(16FT)	89CM	180CM	488CM	269CM

DE

Montage

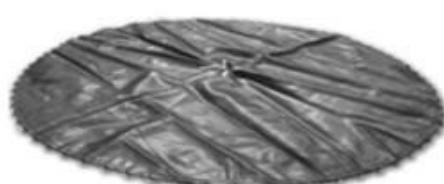
Kennzei.	Name	6FT	8FT	10FT-	12FT	13FT	14FT	14FT-	15FT	16FT
A	Führung	6	6	6	8	8	8	10	10	12
B	Abdeckung	1	1	1	1	1	1	1	1	1
C	Sprungmatte	1	1	1	1	1	1	1	1	1
D	Feder	36	48	60	72	80	80	80	90	108
E	Verlängerungsstück	/	/	6	8	8	8	10	10	12
F	Fuß	3	3	3	4	4	4	5	5	6
G	Federeinspannwerkzeug	1	1	1	1	1	1	1	1	1



A



B



C

DE



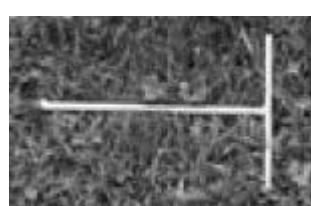
D



E



F

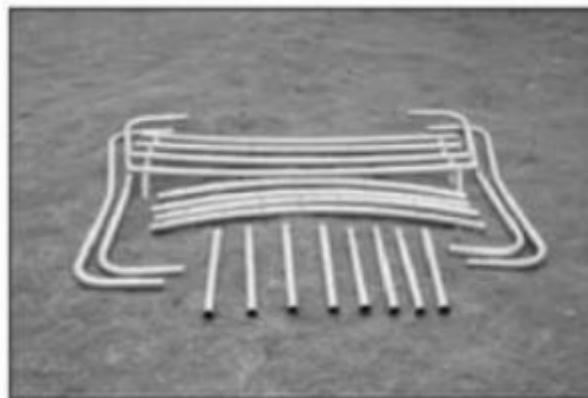


G

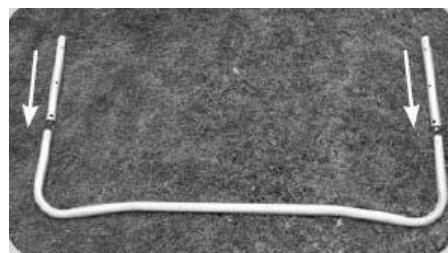
Achtung!

Das Gerät ist so ausgelegt, dass es von zwei körperlich fitten Erwachsenen Personen zusammengesetzt werden kann. Personen, die an der Montage beteiligt sind, sollten schützendes Schuhwerk, Handschuhe und robuste Kleidung tragen.

1. Legen Sie die Trampolinteile in Gruppen beieinander.



2. Stecken Sie jeweils zwei Fußverlängerungen in eine Fußstütze und schrauben Sie sie fest.



3. Schieben Sie die Führungen so einander, dass Sie einen Kreis bilden. Bei Abschluss des Kreises sind ggf. 2 Personen erforderlich, wobei eine Person die letzte Führung einsetzt und die andere Person das Gerüst auf der gegenüberliegenden Seite hochhält.



4. Setzen Sie den Kreis und die montieren Füße wie abgebildet ineinander.



5. Verschrauben Sie den Rahmen fest mit den Standbeinen.



6.Nun sollte das Trampolin soweit zusammengebaut sein wie auf der Abbildung gezeigt.



7.Legen Sie die Sprungmatte mit der abgesteckten Seite nach unten in die Mitte des Grundgerüsts und beginnen Sie Sprungmatte und Grundgerüst mit Hilfe der Federn zu verbunden. Nutzen Sie hierzu das Federeinspannwerkzeug wie abgebildet.

DE



Achtung!

Setzen Sie die Federn konzentriert ein. Es besteht Verletzungsgefahr durch zu- oder zurückschnappende Federn.



8. Legen Sie die Abdeckung so aus, dass alle Federn abgedeckt sind. Sichern Sie den Sitz der Abdeckung hiernach.



9. Prüfen Sie den Zusammenbau nach Abschluss der Arbeiten nochmals gründlich.

Zubehörliste

Kennzei.	Name	6FT	8FT	8FT- 1	10FT-	10FT	12FT	13FT	14FT	14FT- 1	15FT	16FT
A	Verschluss	12	12	12	12	16	16	16	16	20	20	24
B	Verbindungsstück	6	6	6	6	8	8	8	8	10	10	12
C	Gestänge Abschluss	6	6	6	6	8	8	8	8	10	10	12
D	Oberes Gestänge	6	6	6	6	8	8	8	8	10	10	12
E	Unteres Gestänge	6	6	6	6	8	8	8	8	10	10	12
F	Netz	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
G	Werkzeug	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

DE



A



D

E



F

G

DE

Montage des Sicherheitsnetzes

Um die verschiedenen Teile unterscheiden zu können, beziehen Sie sich bitte auf die Teileliste.

Achtung: Zwei erwachsene Personen in guter körperlicher Verfassung werden für die Montage benötigt. Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie geeignete Schuhe und Kleidung tragen. Das Nichteinhören der Instruktionen kann zu Verletzungen führen. Die Bilder können bei den verschiedenen Trampolinmodellen leicht variieren.

- 1) Schieben Sie je ein Schaumstoffrohr über eine Stange.



- 2) Stecken Sie die Endkappe auf das obere Rohr und den Verschlussstopfen auf das untere Rohr. Anschließend stecken Sie bitte das untere Rohr in das obere. Wiederholen Sie dies für alle Rohre.



- 3) Legen Sie das Sicherheitsnetz auf das Trampolin, wie oben gezeigt.



- 4) Schieben Sie die zusammengesetzte Stange in die dafür vorgesehene Einstekhhülse. (Das Ende mit der Kunststoffkappe zuerst.)



- 5) Wiederholen Sie Schritt 4 für alle Netzstangen. Achten Sie darauf, dass die Stangen fest in der Hülse stecken und die Hülsen auf der Oberseite des Netzes liegen.



DE

- 6) Lassen Sie sich beim Befestigen der Netzstangen an den Trampolinstützen helfen.



- 7) Befestigen Sie die Netzstange mit dem U-Bügel und den Kunststoffblöcken an dem oberen Teil der Fußstützen-Aufnahme (nicht an den Fußverlängerungen).



- 8) Befestigen Sie die Netzstange mit einem zweiten Bügel an dem unteren Teil des Fußbügels. Achten Sie darauf, dass zwei Befestigungen pro Netzstange verwendet werden und diese wie beschrieben über die Länge des Standbeins verteilt sind.



- 9) Befestigen Sie die übrigen Netzstangen in der gleichen Weise (Schritt 6 – 8).



DE

DE

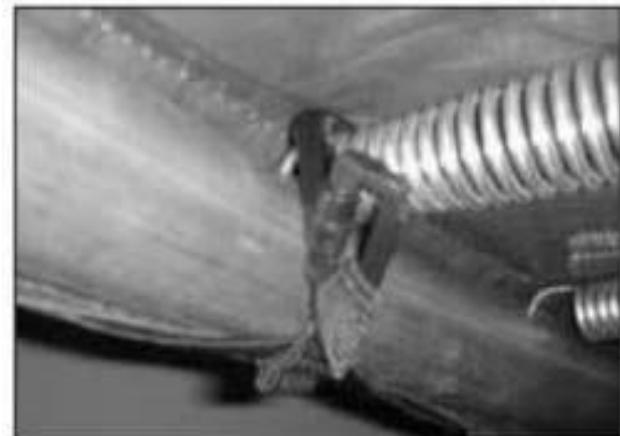
- 10) Die Haken des Sicherheitsnetzes sollten hinausragen wie auf dem Bild zu sehen.



- 11) Befestigen Sie die Haken an den Dreiecks-Ösen des Sprungtuches, auf der Unterseite des Trampolins. Falls dies nicht gelingt, weil die Spannung auf dem Haken zu groß sein sollte, gehen Sie über zu Schritt 12.



- 12) Befestigen Sie den Haken an der Feder am Rahmen.



- 13) Ziehen Sie den Reißverschluss der Eingangsöffnung des Sicherheitsnetzes zu und haken sie alle Haken der Eingangsöffnung ein. Die Aufsichtsperson muss Reißverschluss und Haken kontrollieren, bevor das Trampolin benutzt werden kann.



- 14) Bevor Sie das Trampolin testen, lesen Sie bitte den Abschnitt „Ausprobieren des Trampolins“.



Zur Demontage folgen Sie bitte der Aufbauanleitung in umgekehrte Reihenfolge.

Ausprobieren des Trampolins

Nach der Montage des Trampolins ist es dringend erforderlich, dass Sie die folgenden Sicherheitschecks/Überprüfungen durchführen:

Überprüfung des Trampolins:

- Versichern Sie sich mit Hilfe eines Schraubenziehers, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
- Schauen Sie unter das Trampolin und überprüfen Sie, ob alle Federn sicher im Rahmen und in den Dreiecks-Ösen des Sprungtuches eingehakt sind.
- Wackeln Sie am Trampolin und prüfen Sie die Stabilität des Rahmens und die Standfestigkeit. Der Boden muss eben sein.
- Stellen Sie sicher, dass die Abdeckmatten die Federn und den Rahmen komplett bedecken und mit den Bändern sicher befestigt sind.

Überprüfung des Sicherheitsnetzes:

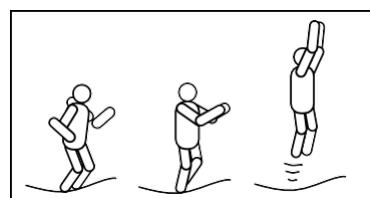
- Überprüfen Sie die Haltestangen auf festen Halt.
- Sehen Sie sich Material und Nähte des Netzes und der Einstechhülsen genau an. Sie müssen einwandfrei sein.
- Kontrollieren Sie Reißverschluss und Haken des Eingangs auf einwandfreie Funktion.
- Schauen Sie nach, ob alle Haken unterhalb des Trampolins in den Dreiecks-Ösen eingehängt sind.

Basisprungtechniken

Da die Gefahr einer Verletzung bei ungeübten Springern sehr hoch ist, ist es wichtig, dass Sie die Basisprungtechniken erlernen.

Der Basisprung

- Start ausstehender Position, Füße schulterbreit auseinander, Augen auf die Matte
- Schwingen Sie Ihre Arme nach vorne und in einer Kreisbewegung herum.
- Bringen Sie Ihre Füße in der Luft zusammen und strecken Sie die Zehenspitzen nach unten.
- Bei der Landung sind die Füße schulterbreit auseinander.



Das Abbrechmanöver

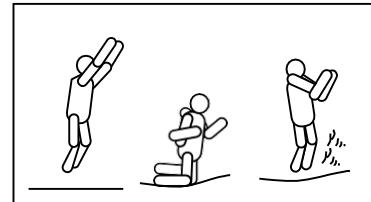
- Gelegentlich verliert der Springer die Kontrolle über seinen Sprung. Durch das Ausführen des Abbrechmanövers kann der Springer die Kontrolle über den Sprung und sein Gleichgewicht wiedergewinnen.
- Beginnen Sie mit einem Basissprung.
- Bei der Landung ziehen Sie Ihre Knie an. So können Sie Ihren Sprung abbrechen.

Der Hand-/Kniesprung

- Beginnen Sie mit einem niedrigen kontrollierten Basissprung.
- Landen Sie auf Ihren Händen und Knien, lassen Sie dabei den Rücken gerade.
- Achten Sie auf eine gute 4-Punkt-Landung. Die Höhe sollte keine Rolle spielen.

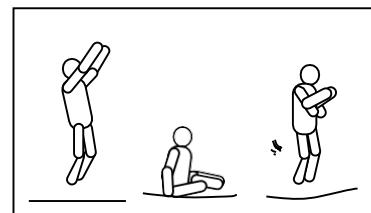
Kniesprung

- Beginnen Sie mit einem niedrigen kontrollierten Basissprung.
- Landen Sie auf Ihren Knien, halten Sie dabei den Körper aufgerichtet, den Rücken gerade. Benutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
- Springen Sie zurück in die Grundposition, indem Sie Ihre Arme aufwärts schwingen.



Sitzsprung

- Landen Sie in einer flachen Sitzposition.
- Setzen Sie Ihre Hände neben Ihre Hüften auf.
- Bringen Sie sich wieder in aufrechte Position, indem Sie sich mit den Händen abdrücken.



DE

Trainingsplan

Befolgen Sie den Trainingsplan, um die Basissprünge zu erlernen, bevor Sie sich an schwierigere Sprünge wagen. Sie sollten die Sicherheitshinweise gründlich lesen und sich über ihre Notwendigkeit im Klaren sein, bevor Sie mit dem Training beginnen. Aufsichtsperson und Nutzer sollten sowohl die Trampolin-Richtlinien als auch die Körperfunktionen gründlich besprechen.

1. Übungsstunde

- Auf- und Absteigen – Darstellung sauberer Techniken
- Basissprung – Demonstration und Praxis
- Abbrechmanöver – Demonstration und Praxis
- Hand-/Kniesprung – Demonstration und Praxis

2. Übungsstunde

- Wiederholung der letzten Stunde
- Kniesprung – Demonstration und Praxis
- Sitzsprung – Demonstration und Praxis
- Damit Sie Routine erlangen, beginnen Sie mit einem Sitzsprung und schließen Sie einen Kniesprung an.

3. Übungsstunde

- Wiederholen Sie, was Sie in den vorhergehenden Stunden gelernt haben.

Nach Absolvierung dieser Übungsstunden verfügen Sie über Basiskenntnisse. Achten Sie in Zukunft stets auf Kontrolle und Ausführung Ihrer Sprünge.

Folgendes Spiel kann gespielt werden, um die Nutzer nach und nach an das Trampolin zu gewöhnen: Spieler eins beginnt mit einem Sprung, Spieler zwei wiederholt diesen Sprung und fügt einen weiteren hinzu. Die Spieler wechseln sich ab und fügen jeweils einen weiteren Sprung hinzu. Der, der alle Sprünge bis zuletzt ausführt, ist der Sieger. Auch hier ist es wichtig, dass alle Sprünge kontrolliert gesprungen werden.

Versuchen Sie keine allzu schwierigen Sprünge, die Sie nicht beherrschen. Falls Sie Ihr Können weiter verbessern wollen, sollten Sie einen ausgebildeten Trampolinlehrer aufsuchen.

Dehnübungen

Tägliches Trampolinspringen kann Ihre Gesundheit fördern. Vorher sollten Sie sich jedoch dehnen. Dehnübungen entspannen und können Muskelverspannungen lockern. Sie beugen ernsthaften Muskelverletzungen während des Trainings vor. Es ist daher wichtig, dass Dehnübungen in Ihr Übungsprogramm mit aufgenommen werden. Aber bitte denken Sie daran, erst mit dem Dehnen zu beginnen, nachdem Sie sich warm gemacht haben.

Die folgenden Übungen sind Beispiele, die Sie vor dem Training absolvieren sollten. Machen Sie alle Bewegungen langsam und weich, bis Sie ein leichtes Ziehen in Ihren Muskeln verspüren. Vielleicht möchten Sie nach einer Zeit die Intensität Ihrer Dehnungen erhöhen, doch bitte nicht, bis es schmerzt und hören Sie nicht ruckartig auf, sonst könnten die Muskelfasern reißen. Halten Sie jede Übung zwischen 10 und 20 Sekunden. Atmen Sie dabei langsam ein und aus.

Wade

- Stellen Sie sich 90 cm entfernt vor eine Wand, stellen Sie ein Bein 30 cm nach vorn, winkeln Sie dabei beide Beine an und stützen Sie sich mit den Händen ab. Halten Sie Ihre Fersen am Boden und drehen Sie die Füße leicht nach innen (niedrige Intensität).
- Oder lassen Sie das hintere Bein gestreckt und bringen Sie das andere Bein 60 cm nach vorn. Stützen Sie sich mit den Händen ab. Halten sie Ihre Fersen am Boden und drehen Sie die Füße leicht nach innen (höhere Intensität).
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

Außenband

- Treten Sie mit dem Bein, das gedehnt werden soll, einen Schritt zurück hinter den Fuß des anderen Beines. Bewegen Sie Ihre Hüften gegen die Wand, jedoch nicht den Oberkörper. Beugen Sie sich nicht nach vorne. Wiederholen Sie das Ganze mit dem anderen Bein.

Unterer Rücken, Hüften, Leiste, Oberschenkelmuskel

- Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander. Neigen Sie sich aus den Hüften nach vorne. Halten Sie dabei die Knie etwas angewinkelt.

Seiten

- Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Knie bleiben immer etwas angewinkelt. Legen Sie Ihre linke Hand auf Ihre Hüfte, strecken Sie den rechten Arm aus und führen ihn über den Kopf. Dehnen Sie Ihren Oberkörper langsam nach links (niedrige Intensität).
- Oder strecken Sie beide Arme über den Kopf, die linke Hand zieht am rechten Arm. Beugen Sie Ihren Oberkörper langsam nach links (höhere Intensität).
- Wiederholen Sie das Ganze mit der anderen Seite.

Oberschenkel außen

- Legen Sie sich flach auf den Bauch und ziehen Sie die Ferse des linken Beines mit der rechten Hand an das Gesäß. Halten Sie dabei einen bequemen Abstand zum ausgestreckten Bein.
- Dieselbe Dehnung kann auch im Stehen ausgeübt werden. Dabei darf weder Oberschenkel noch Oberkörper nach vorne gebeugt werden.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

Oberschenkel innen

- Setzen Sie sich auf den Boden mit den Fußsohlen aneinander. Drücken Sie die Knie leicht mit den Ellbogen nach unten.
- Stellen Sie Ihre Füße 90 – 120 cm auseinander und drehen Sie sich leicht nach außen. Halten Sie ein Bein gerade und beugen Sie sich über das andere Knie.
- Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.

DE

Oberschenkel hinten

- Beugen Sie ein Knie an. Das andere Bein ist gestreckt. Versuchen Sie mit beiden Händen die Zehenspitzen des ausgestreckten Beines zu fassen.
- Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

Gesäßmuskel

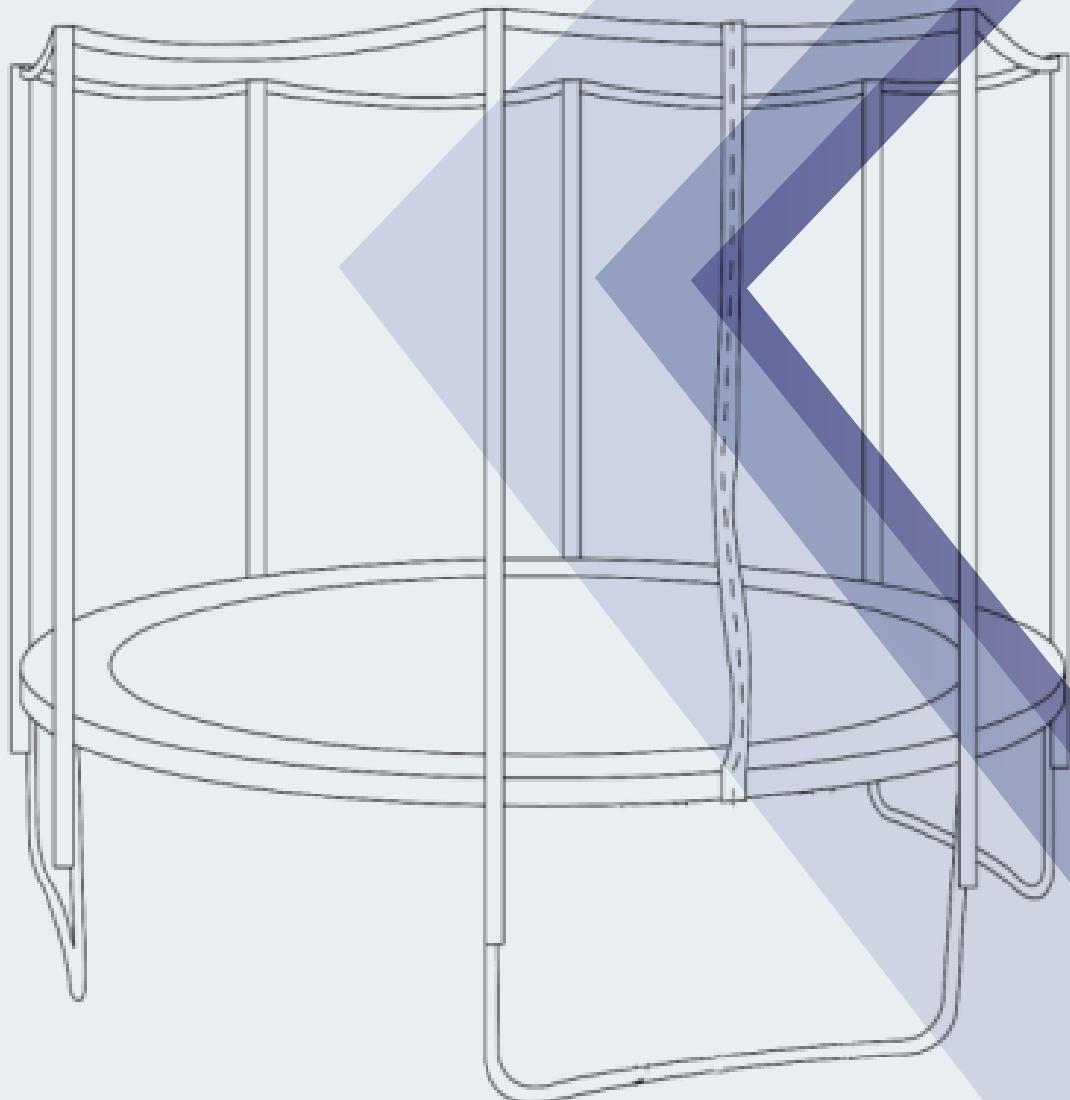
- Legen Sie sich auf den Rücken. Ziehen Sie ein Knie an Ihre Brust, während das andere Bein flach auf dem Boden liegen bleibt. Das Gleiche kann man auch im Stehen machen.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

Schienbein

- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf ein Bein. Strecken Sie das andere Bein nach vorn, bewegen Sie das Fußgelenk auf und nieder.
- Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

TRAMPOLINE

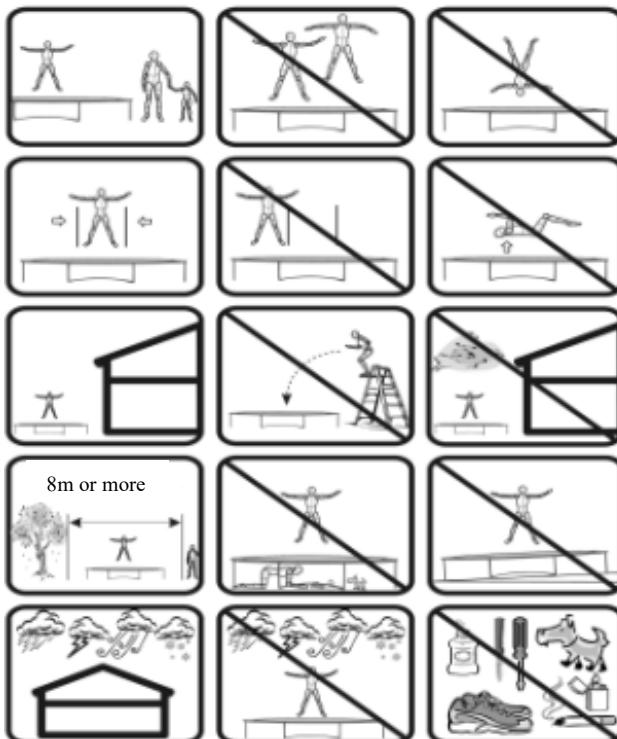
USER MANUAL



Before using your trampoline, it's important to carefully read all the information in this manual and retain it for further reference. Like any recreational physical activity, participants can be injured. To reduce the risk of injury, pls be sure to follow the appropriate safety rules and tips.

- Incorrect use of this trampoline can be dangerous and cause serious injury!
- When jumping on a trampoline you may reach heights and adopt positions to which you are not accustomed. Take great care and learn the required techniques.
- Always inspect the trampoline before each use.
- Assembly, maintenance, safety tips, warnings, and basic jumping techniques are covered in this manual. All users and supervisors must read and familiarize themselves with these instructions.

Initially, you should get accustomed to the feel and bounce of the trampoline. The focus must be on your body position and you should practice each fundamental bounce until you can do each skill with bounce before moving on to more difficult and advanced bounces. Do not bounce recklessly on the trampoline, emphasis must be made on good control and the mastering of various bounce techniques.



No more than one person is allowed on the trampoline at any time!



Do not perform somersaults (flops) as these can be very dangerous for your head and neck!

EN

TRAMPOLINE GUIDELINES

1. GENERAL INSTRUCTIONS

1.1 PURPOSE

- The product is intended for home/domestic use only and is not suitable for professional or medical uses.
- The maximum weight for 6ft is 80kg, for 8ft/10ft/12ft/14ft/16ft is 150kg. Overloading the trampoline above the recommended user weight will cause damage to the trampoline which is not covered by the warranty.

1.2 DANGER FOR CHILDREN

- Do not let unsupervised children near this product. Carry out the necessary safety precautions and supervise all trampoline activities. Be aware that the packaging material is not suitable for children. There is a danger of suffocation!
- Trampolines over 51cm (20inches) in height are not recommended for children under 6 years of age. Children do not recognize potential dangers from this product. Keep children away from this product, it is not a toy. The product has to be stored out of reach of children and pets.

1.3 ATTENTION – PRODUCT DAMAGES

- Do not alter the product. Only use original spare parts. Repairs should only be carried out by qualified technicians. Improper repairs can compromise the safety of your trampoline. Use this product only as described in this manual.
- Protect the product against humidity and high temperatures.

1.4 ADVICE FOR THE ASSEMBLY

- The assembly of the product must be done carefully by at least two able-bodied adults. If in any doubt, ask a technically qualified person.
- Before you start assembling the trampoline, read all the instructions in this manual.
- Remove all packaging materials and lay down all parts on a free space. This gives you an overview and simplifies the assembly procedure.
- Check with the parts list that no parts are missing. Dispose of the packaging material when the assembly is completed.
- Beware that when using tools or doing technical work, there is always a risk of injury.
- Therefore, assemble the product carefully.
- Create a danger free environment, for example: do not let tools lie around the workspace.
- Store the packaging material in a way that cannot cause any danger. Foils and plastic bags are dangerous for children (danger of suffocation)!

EN

- After installing the product according to the instruction manual, please make sure that all screws, bolts and nuts are correctly installed and tightened and that all joints are tightly fixed.
- A clearance space of at least 7.3m is necessary above the trampoline. An appropriate clearance must be kept between the trampoline and possible sources of danger, such as electric cables, tree branches, playing devices, swimming pools and fences.
- The trampoline must be set up properly before use.
- Never set up the trampoline in rainy, windy or stormy conditions, especially lighting conditions. It is recommended that the trampoline be taken apart and stored in bad weather.
- The metal frame of the trampoline will conduct electricity. Lightning, extension cords and all electrical equipment must never be allowed to come in contact with the trampoline.
- The trampoline must always be used in a well-lit area.
- Do not place any objects under the trampoline.
- The trampoline in the vicinity of other leisure devices and constructions must not be used.
- When assembling or disassembling, please use gloves to protect your hands.

1.5 ADDITIONAL TIPS

- For additional stability you can place sand bags on the trampoline legs. This will prevent the trampoline from tipping over in the event of any sideways' force.
- Do not use during pregnancy.
- Do not use when suffering from high blood pressure.
- Jump with bare feet. Do not wear shoes, this will damage the jumping mat which is not covered by the warranty.
- No smoking
- Do not put cigarettes, pets, sharp objects, or any other foreign objects, or any other foreign objects on the trampolines.
- Do not use the trampoline whilst under the influence of alcohol or drugs.
- Do not sit or lean on cover pads as it needs to be flexible so it can move with the jumping mat. Please do not allow small children to pull themselves up the trampoline by using the cover pads. Tears in stitching caused by obstructing frame pads are not covered by warranty.
- Place trampoline on level ground. Preferably on grass. Locating the trampoline on hard surface will add stress to the frame and overtime cause damage which is not covered by the warranty. placing the trampoline on an uneven surface may result in the trampoline tipping over.
- Do not expose the trampoline to direct contact with open flames.
- Do not use if trampoline is wet.
- Trampoline should be tied down with anchors during windy conditions or dismounted and stored away.

EN

WARNING

1. Please ensure that the safety enclosure net zipper is 100% closed and all three entrance hooks are re-hooked before jumping.
2. Do not intentionally jump into the safety net, it is only designed to stop persons from falling off the trampoline. Intentional jumping into the safety net may cause the trampoline to top over, or may damage your net. Abuse of the safety net is considered negligent use which is not covered by the warranty, please refer to the disclaimer.

2. SAFETY INSTRUCTIONS FOR TRAMPOLINES

- All users of the trampoline need a supervisor, regardless of the age and the experience of the user.
- The safety instructions of the trampoline should always be considered and obeyed.
- Somersaults must be avoided. Incorrect landings on the trampoline can lead to injuries, particularly to the back, neck or head. Injured may include paralysis. Or even death.
- Only one person should use the trampoline at a time. Multiple users on the trampoline will increase the risk of collision.
- The trampoline has to be examined for damaged, wearing or defective part before each usage, as it can impair the overall safety of the trampoline. The damaged, wearing or defective parts should be replaced immediately. In the meantime, the trampoline must be restricted from access.
- No clothes with hooks or parts may be carried when jumping on the trampoline, in order to avoid hooks getting caught.
- The trampoline must be set up only on a flat ground and non-slippery surfaces.
- Strong wired can blow the trampoline away. If strong winds are predicted, the trampoline must be moved to a protected place, and taken apart, or fastened to the ground with cords and herrings. At least three anchorages are necessary. It is not enough to anchor the pennants in the ground since they can tear out of the patch cords.
- Try to avoid moving the assembled trampoline, because it could bend during transportation. Should it be necessary to move the trampoline, please consider the following: at least four people must be evenly spaced around the frame to lift the trampoline off the ground. The trampoline must be carried horizontally, and if the frame shifts position use four people to draw the trampoline in shape.
- Trampoline are jumping devices, enabling the user to jump to unusual heights as well as into a multiplicity of body movements. Jumping into the trampoline. Hitting the frame, cover pads or incorrect landing on the trampoline can lead to injury.
- Users should be familiar with the user manual. This manual contains assembly instructions, selected precautionary measures as well as recommendations for servicing and maintenance of the trampoline, so as to ensure a secured and fun use of the trampoline.
- It is the responsibility of the owner of the supervisor to guarantee that all users of the trampoline are informed sufficient space around it as a safety precaution.
- Never use it near water and keep sufficient space around it as a safety precaution.

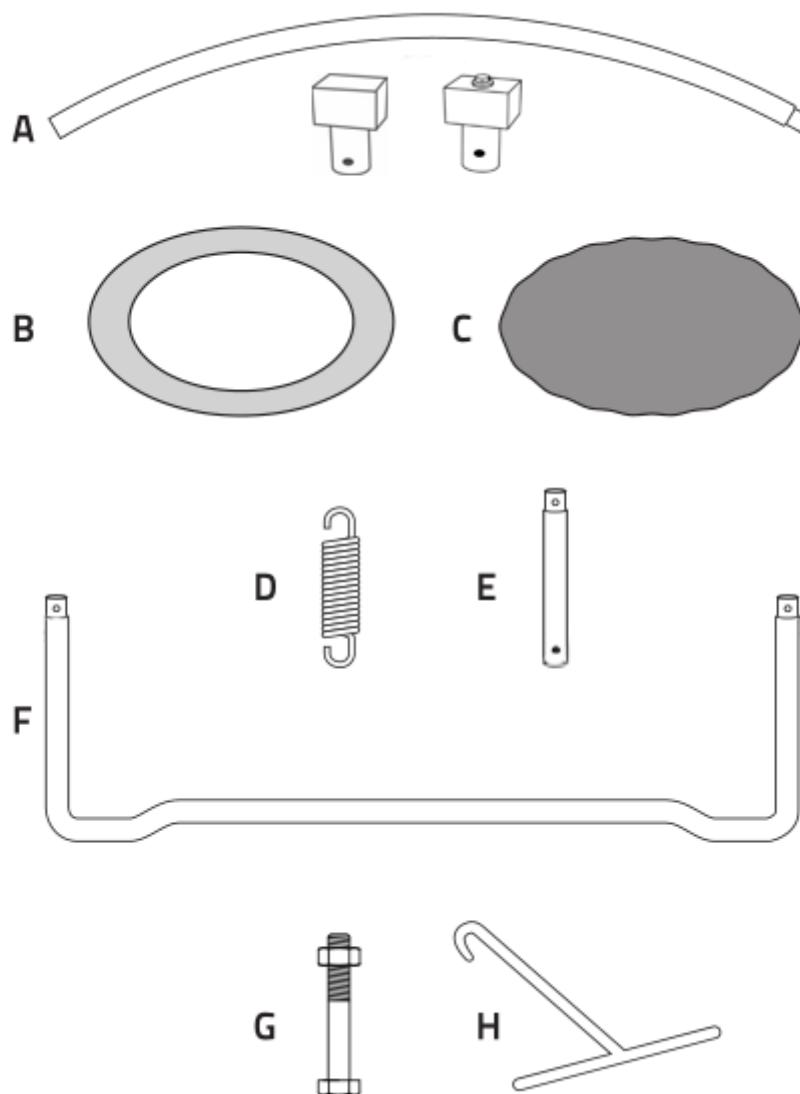
EN

- Beware of moving parts, which could catch your arms and legs.
- Do not stick any foreign objects into the trampoline.
- Do not allow anyone or any object to go under the trampoline while someone is jumping on the mat. The jumping mat is flexible and downwards force create by someone jumping can cause serious injury to a person.
- Implement all safety rules and make yourselves familiar with the information in the user manual.
- The trampoline can be only used, if the jumping mat is clean and dry. Worn or damaged jumping mats should immediately be replaced.
- Object, which could be dangerous to the used, should be vacated from the area.
- Avoid unauthorized and unsupervised use of the trampoline.
- Do not use the trampoline under influence of alcohol or drugs (including medicines)
- Learn the fundamental jumping techniques thoroughly before trying difficult jumps. For more information, please refer to the section - fundamental bounce techniques.
- Please climb on the trampoline. Do not jump on it directly. Do not use the trampoline as jump board for other articles. For more information, please refer to the section - accident categories: mounting and dismounting
- For further information or exercise documents, you can turn to a trained trampoline teacher.

EN

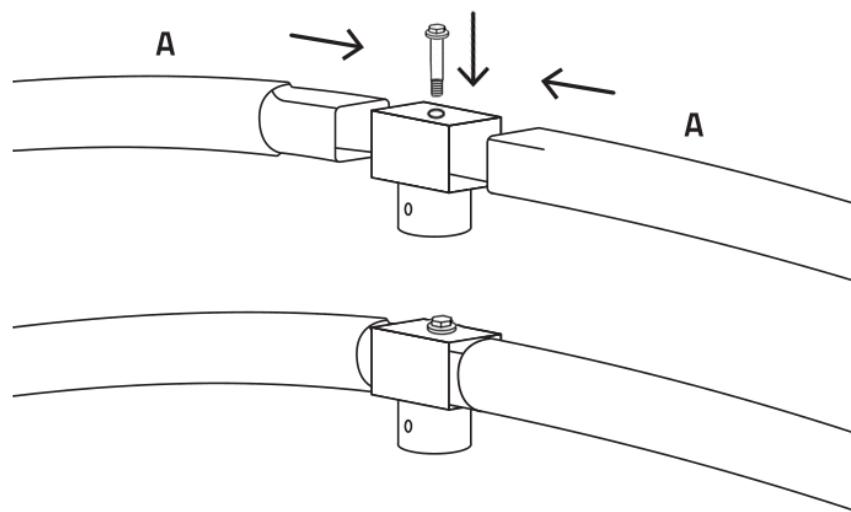
TRAMPOLINE PARTS LIST - BOTTOM FRAME

ITEM	MODEL	6'QTY	8'QTY	10'QTY	12'QTY	14'QTY	16'QTY
A	TOP RAIL	6	6	6	8	8	10
B	COVER PADS	1	1	1	1	1	1
C	JUMPING MAT	1	1	1	1	1	1
D	SPRINGS	36	48	60	72	80	100
E	LEG EXTENSION	/	/	6	8	8	10
F	LEG BASE	3	3	3	4	4	5
G	SCREW	0	0	6	8	8	10
H	SPRING FIXING TOOL	1	1	1	1	1	1

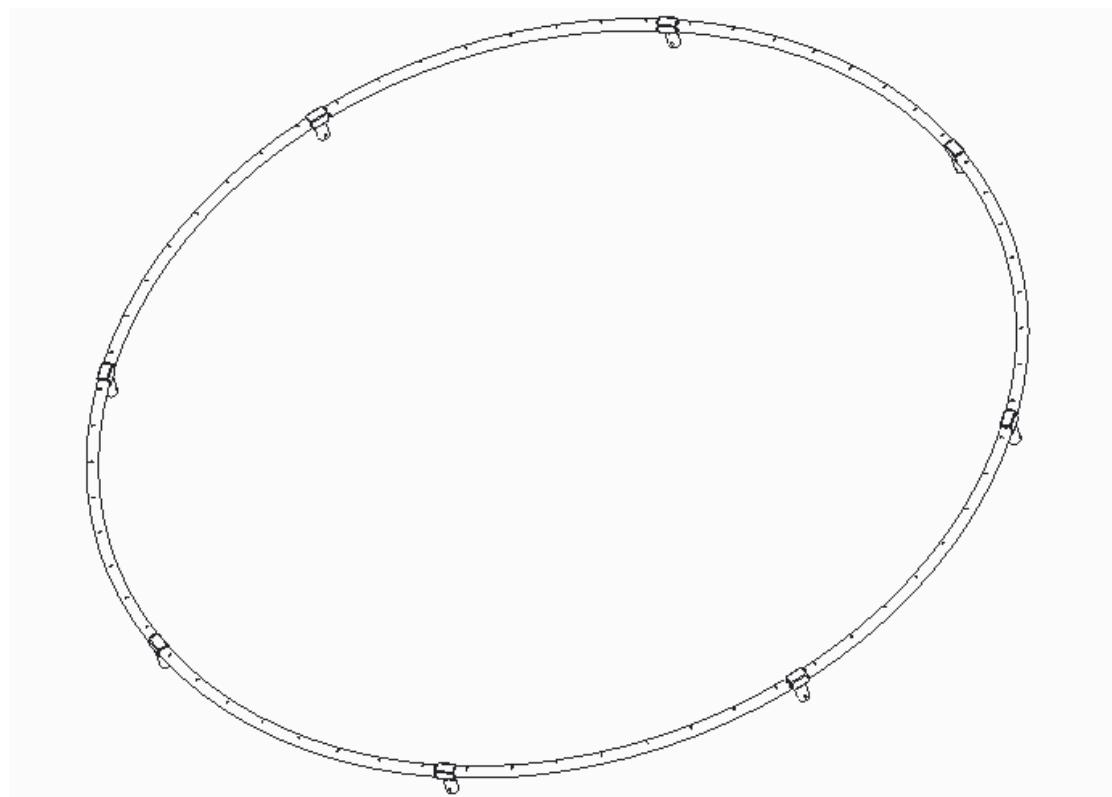


EN

1.

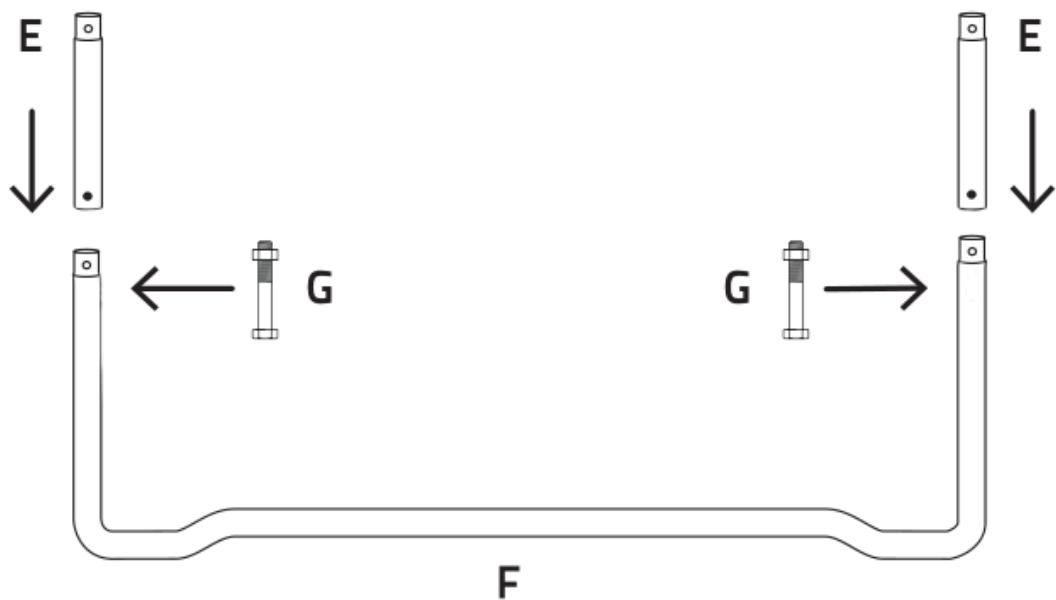


2.

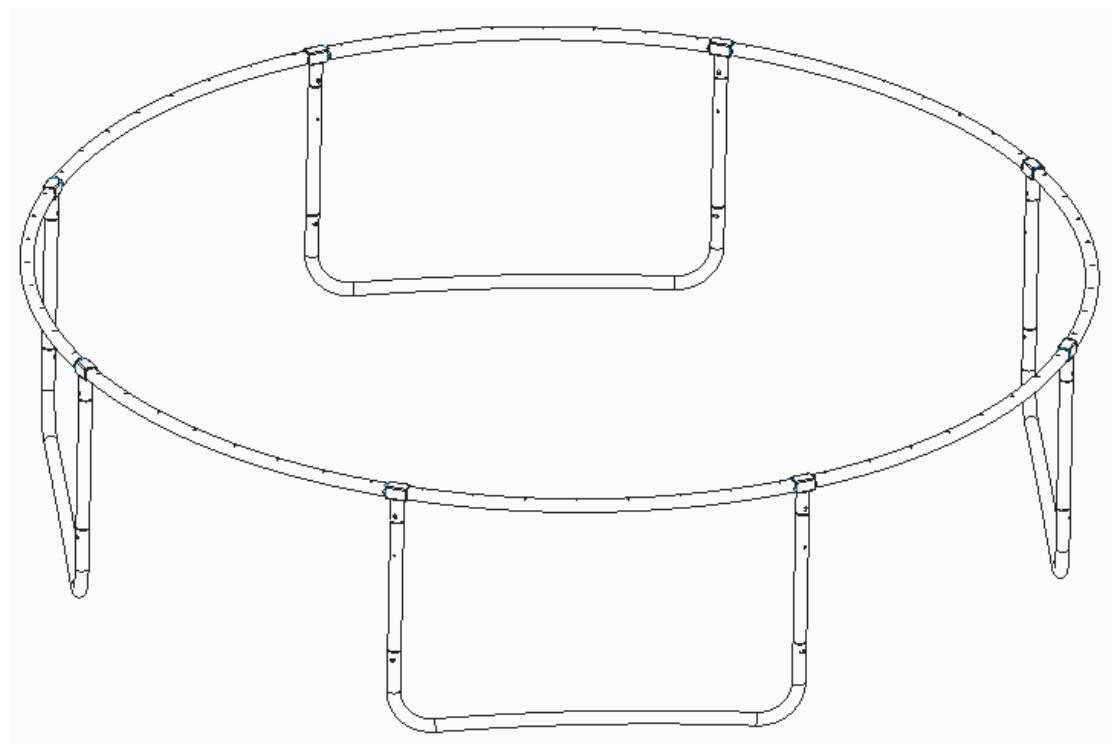


EN

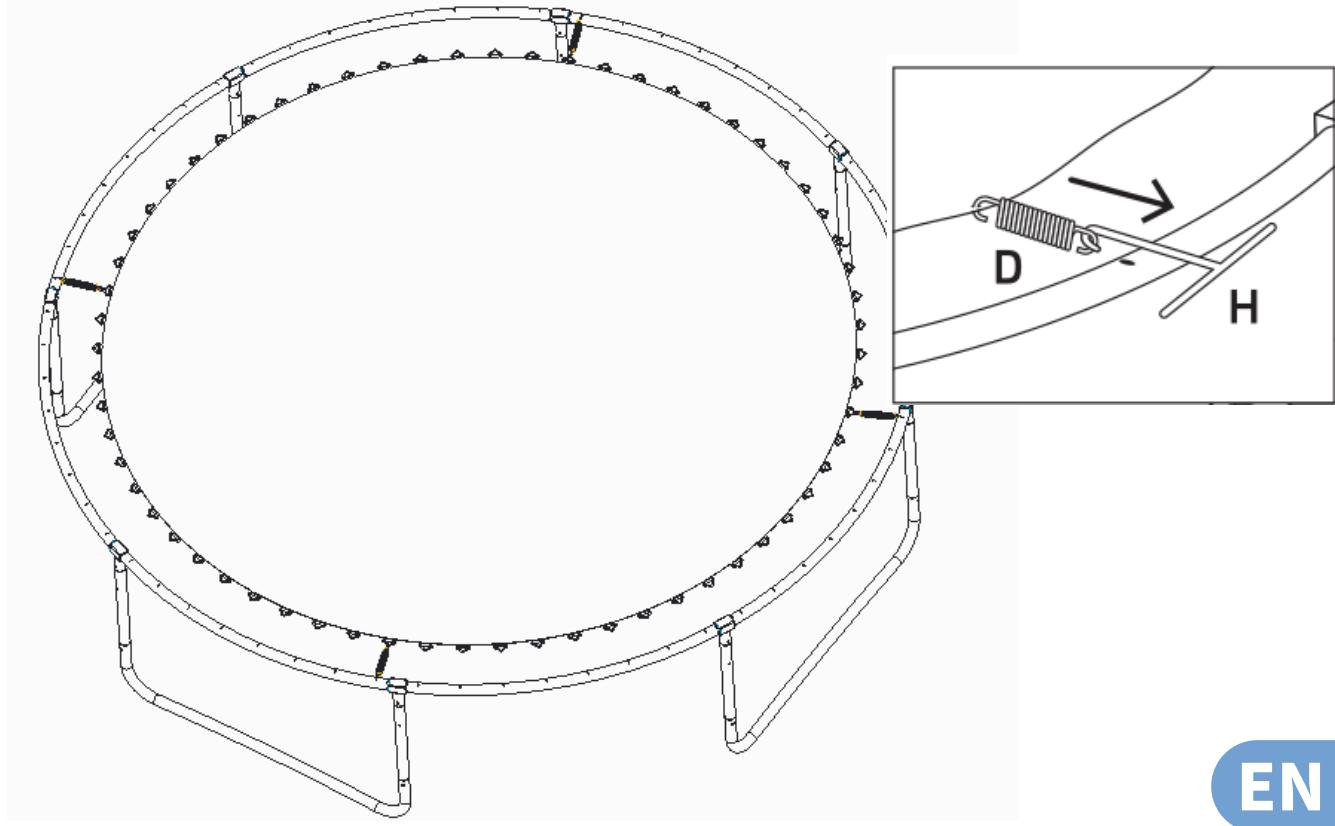
3.



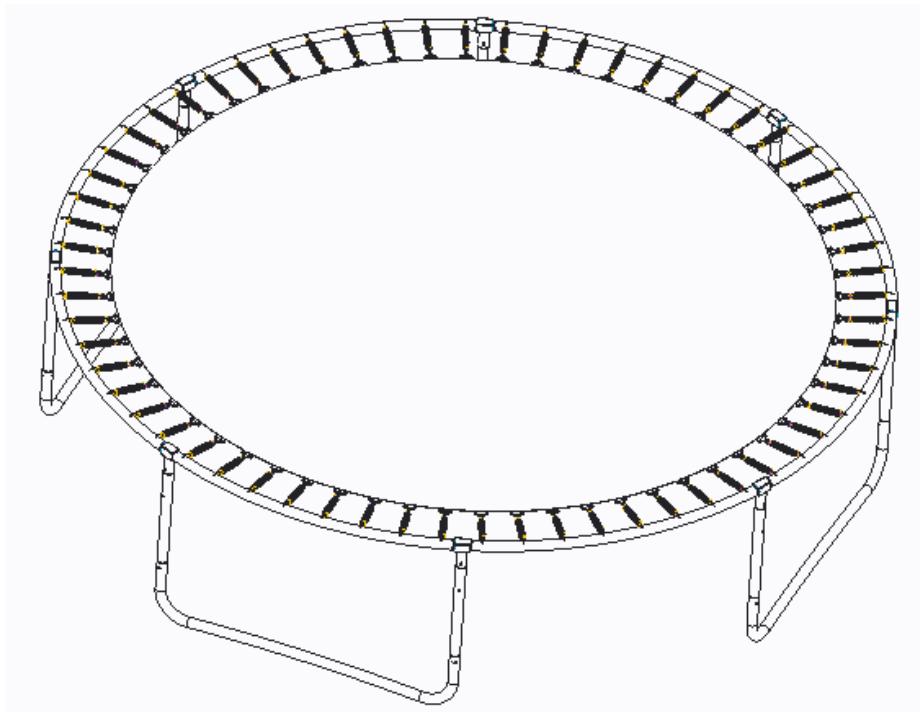
4.



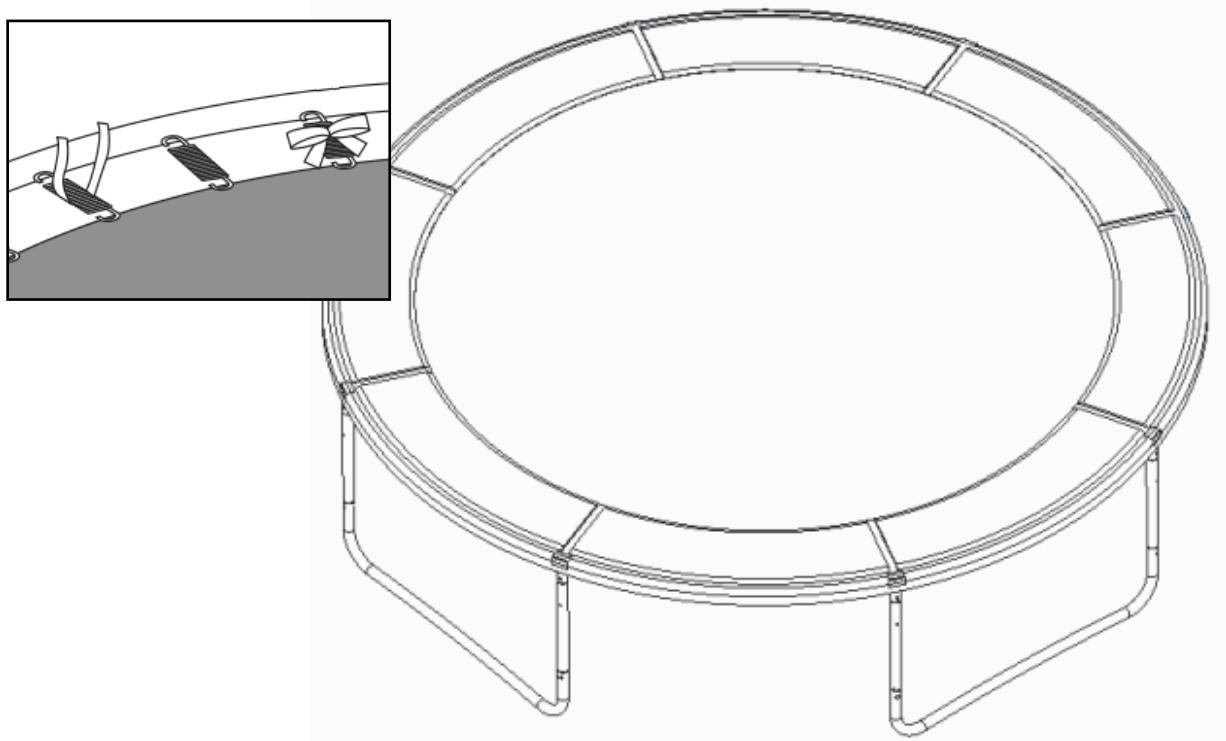
5. Position the springs opposite one another in a symmetrical fashion to avoid too much tension on one side. Between two springs attached, check that you have the same number of V-rings as holes in the frame. Then stretch the springs as shown below.



6. Install and stretch the remaining springs. Do not move the trampoline until assembly is complete.



7. Cover the springs by using the pad. Attach the pad to the springs by using the elastic straps.

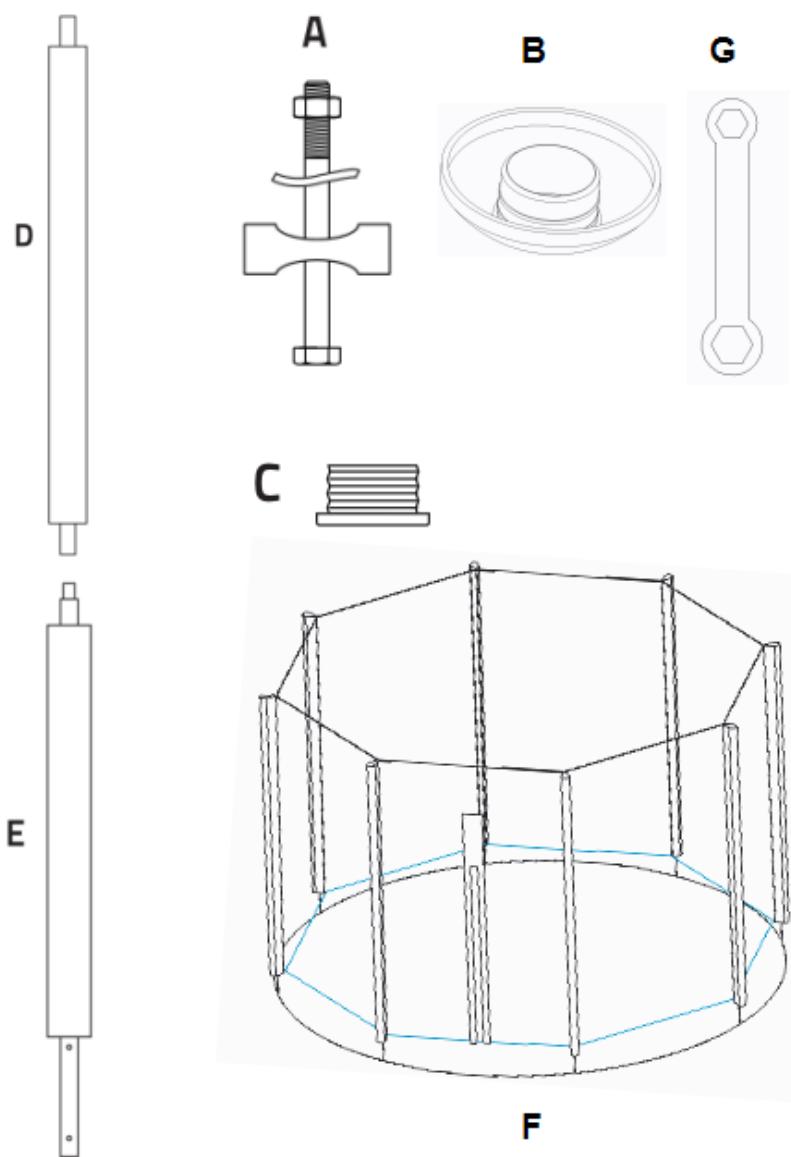


ENCLOSURE PARTS LIST

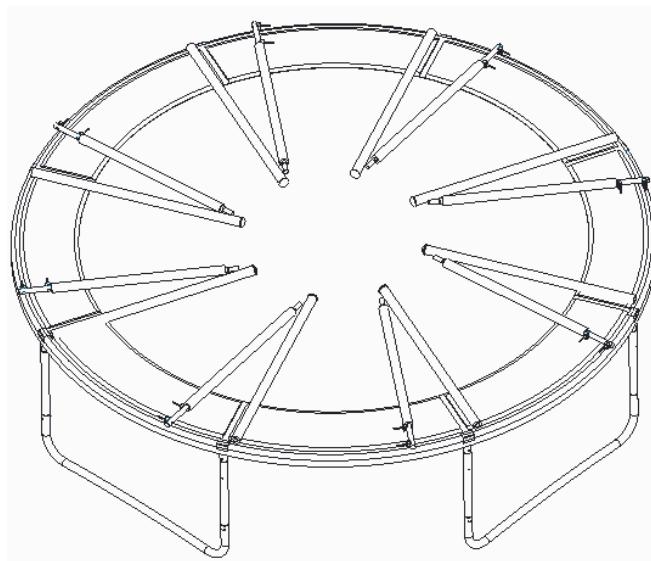
EN

ITEM	SPARE PARTS	6FT	8FT	10FT	12FT	14FT	16FT
A	QUICK CLAMP	12	12	12	16	16	20
B	POLE CAP	6	6	6	8	8	10
C	POLE BOTTOM	6	6	6	8	8	10
D	UPPER POLE	6	6	6	8	8	10
E	LOWER POLE	6	6	6	8	8	10
F	ENCLOSURE NET	1	1	1	1	1	1
G	ASSEMBLY TOOL	1	1	1	1	1	1

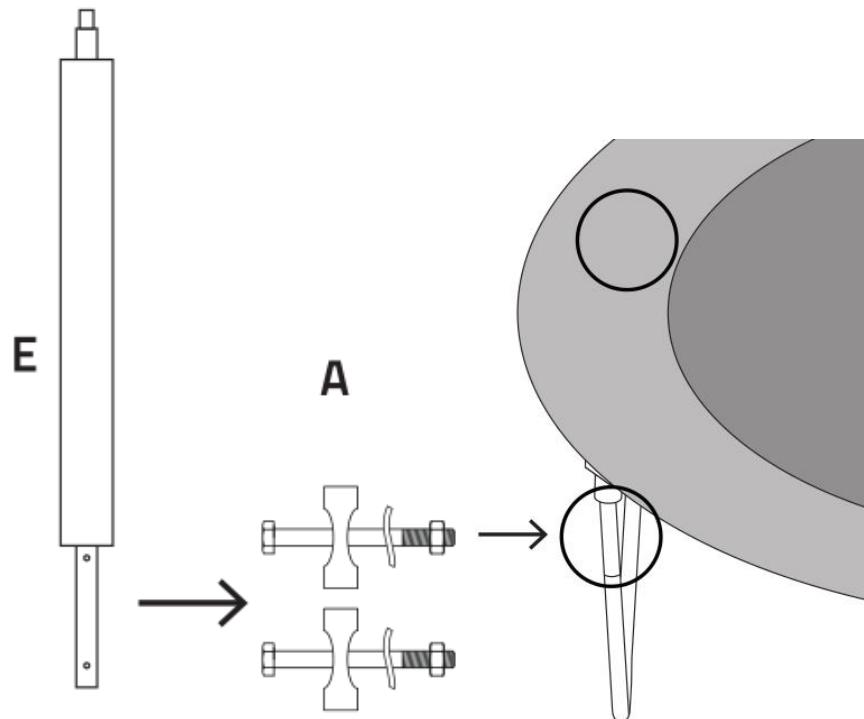
EN



1. Position the enclosure poles as below.

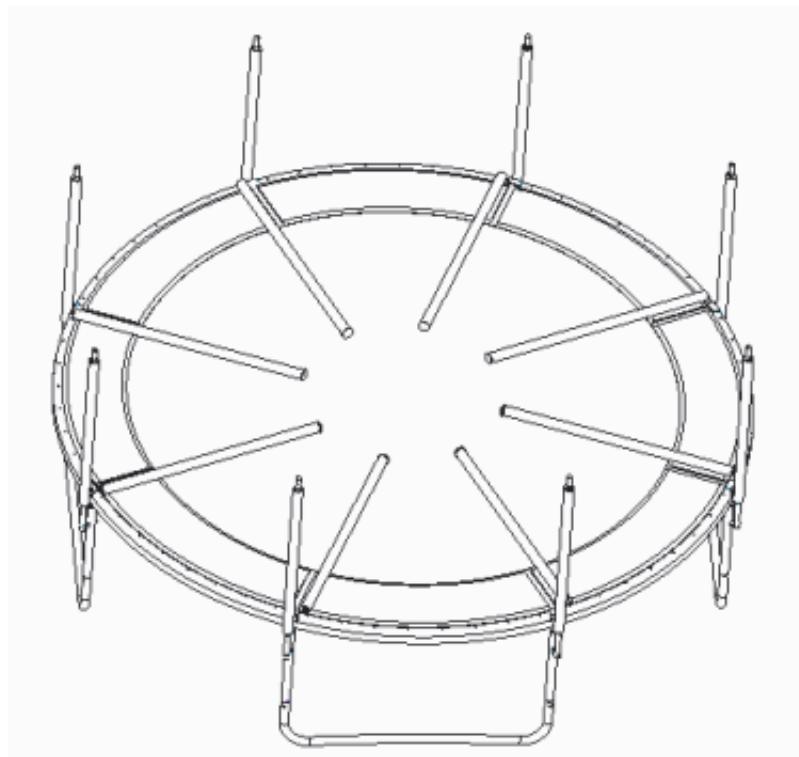


2. Attach the lower tube to the frame of trampoline by using the quick clamp.

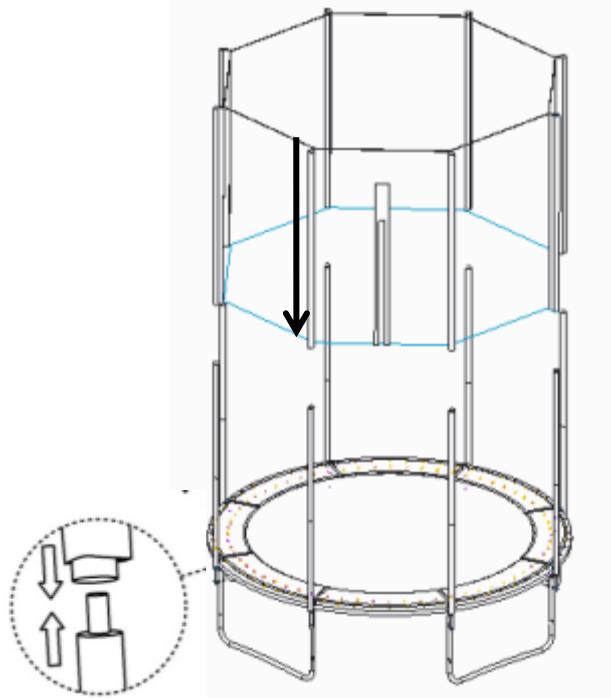


EN

3. Once all of the lower poles have been assembled, your trampoline should look like the picture below.

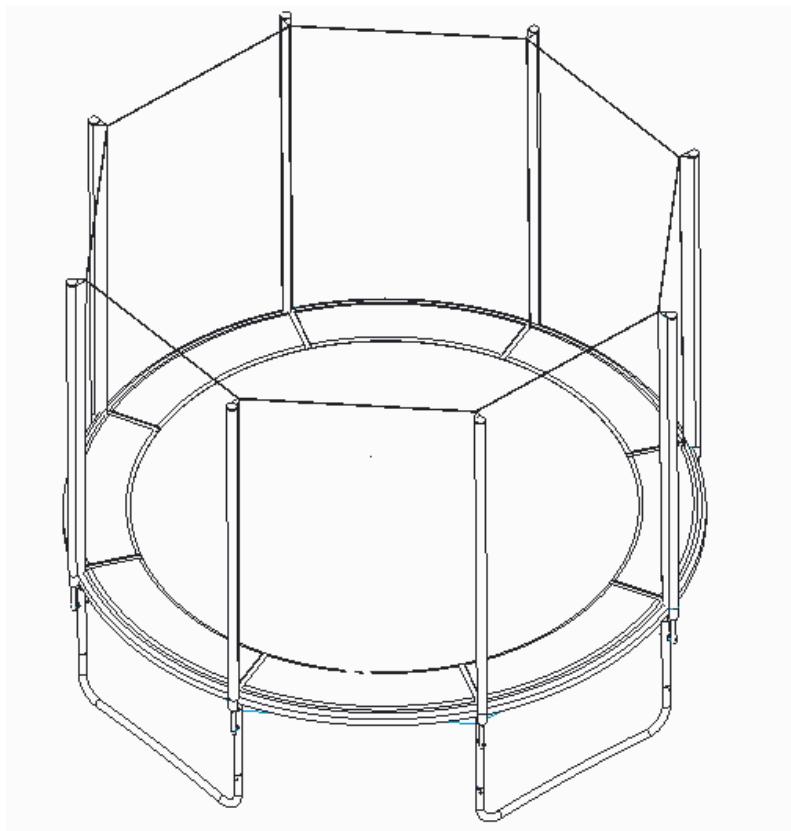


4. Fit the upper pole (with the netting) into the lower pole, as shown below, then sliding net down the poles.



5. Attach the net hooks to the V-ring of the jumping mat. Check all the fastenings on your trampoline and get several people to move it into position if necessary.

EN



MAINTENANCE

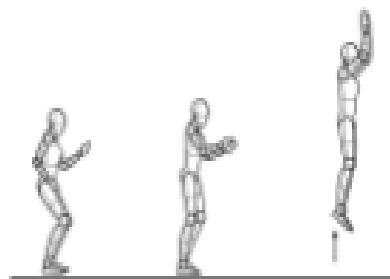
Although your trampoline does not require any particular maintenance, a few precautions are necessary when not in use.

- The trampoline must be kept dry as much as possible. It is therefore best to cover it with a protective cover after each use or dismantle it and store it in a dry and sheltered location when not in use.
- Regularly inspect your trampoline for any defects or premature wear.
- Your trampoline was made by using an anti-rust treatment. However, if traces of rust appear following prolonged exposure, it is recommended to attend to these immediately with regular anti-rust treatment.
- If parts are missing or damaged, directly contact our customer service.
- When dismantling your trampoline, follow the assembly instructions above in reverse.

BASIC TECHNIQUES

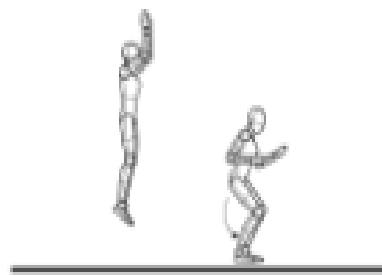
The basic bounce

- Start in an upright position.
- Swing your arms forward in a circular motion.
- After gaining momentum, bring together the tips of your feet pointing downwards while in the air.



Cushioning/slowing down

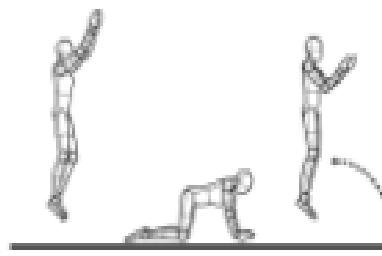
- Users may lose their balance. The cushioning technique allows balance to be quickly regained.
- Start with a normal jump.
- When you come into contact with the mat, bend your knees to cushion the bounce.



EN

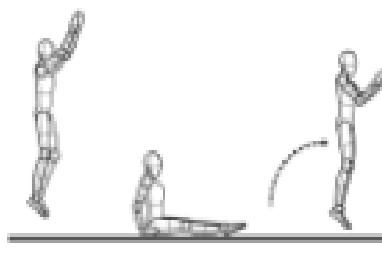
The hand and knee drop

- Start with a basic bounce.
- Land on your hands and knees, with your back straight.
- Concentrate on landing evenly on the four contact points, rather than on the height of the jump.



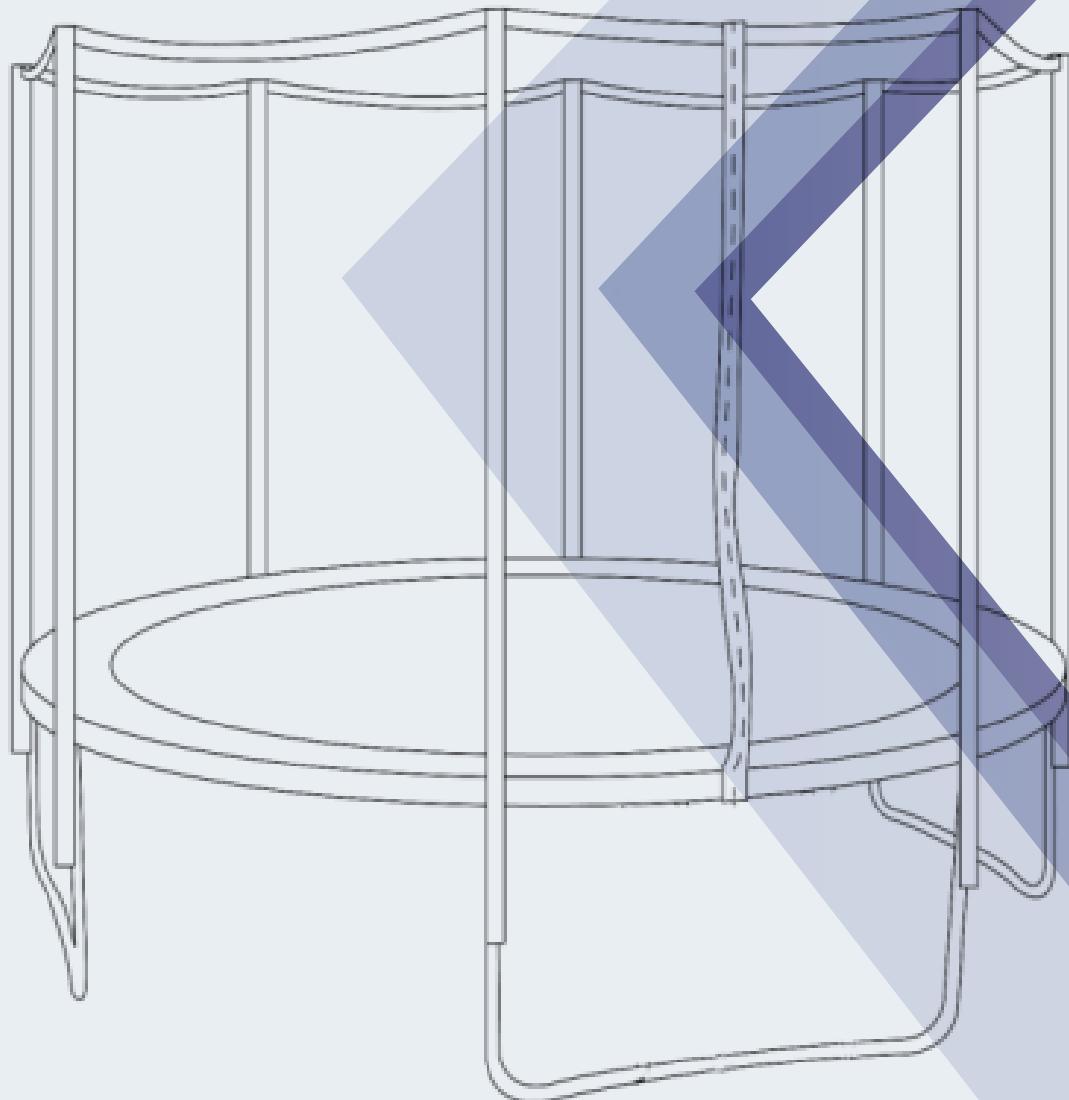
Seat drop

- Land in a seated position, with your hands on the mat.
- Return to the basic position by pushing with your hands.



TRAMPOLINE

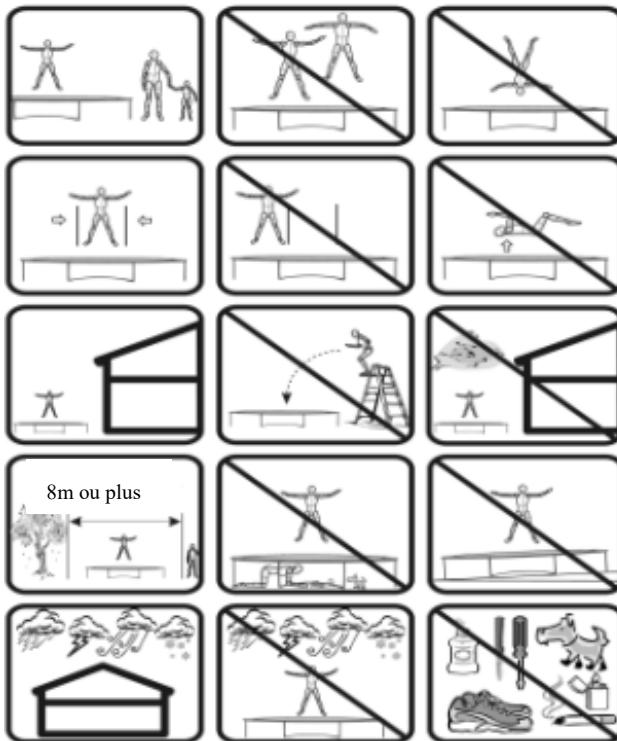
MANUEL DE L'UTILISATEUR



Avant d'utiliser votre trampoline, il est important de lire attentivement toutes les informations contenues dans ce manuel et de les conserver pour référence ultérieure. Comme toute activité physique récréative, les participants peuvent être blessés. Pour réduire le risque de blessure, veuillez-vous assurer de suivre les règles et conseils de sécurité appropriés.

- Une mauvaise utilisation de ce trampoline peut être dangereuse et causer de graves blessures !
- Lorsque vous sautez sur un trampoline, vous pouvez atteindre des hauteurs et adopter des positions auxquelles vous n'êtes pas habitué. Faites très attention et apprenez les techniques requises.
- Inspectez toujours le trampoline avant chaque utilisation.
- L'assemblage, l'entretien, les conseils de sécurité, les avertissements et les techniques de saut de base sont traités dans ce manuel. Tous les utilisateurs et superviseurs doivent lire et se familiariser avec ces instructions.

Au départ, vous devez vous habituer à la sensation et au rebond du trampoline. L'accent doit être mis sur la position de votre corps et vous devez pratiquer chaque rebond fondamental jusqu'à ce que vous puissiez faire chaque compétence avec rebond avant de passer à des rebonds plus difficiles et avancés. Ne rebondissez pas imprudemment sur le trampoline, l'accent doit être mis sur un bon contrôle et la maîtrise des différentes techniques de rebond.



FR

Pas plus d'une personne à la fois est autorisée sur le trampoline !



N'effectuez pas de saut périlleux (flops) car ils peuvent être très dangereux pour votre tête et votre cou !

INSTRUCTION DE TRAMPOLINE

1. INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

1.1 OBJECTIF

- Le produit est destiné à un usage domestique / domestique uniquement et ne convient pas à des usages professionnels ou médicaux.
- Le poids maximum pour 6 pieds est de 80 kg, pour 8 pieds / 10 pieds / 12 pieds / 14 pieds / 16 pieds est de 150 kg. Une surcharge du trampoline au-dessus du poids recommandé de l'utilisateur entraînera des dommages au trampoline qui ne sont pas couverts par la garantie.

1.2 DANGER POUR LES ENFANTS

- Ne laissez pas les enfants sans surveillance s'approcher de ce produit. Prenez les mesures de sécurité nécessaires et supervisez toutes les activités de trampoline. Sachez que le matériau d'emballage n'est pas adapté aux enfants. Il y a risque d'étouffement !
- Les trampolines de plus de 51 cm (20 pouces) de hauteur ne sont pas recommandées pour les enfants de moins de 6 ans. Les enfants ne reconnaissent pas les dangers potentiels de ce produit. Éloignez les enfants de ce produit, ce n'est pas un jouet. Le produit doit être conservé hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

1.3 ATTENTION - DOMMAGES AU PRODUIT

- Ne modifiez pas le produit. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Les réparations ne doivent être effectuées que par des techniciens qualifiés. Des réparations incorrectes peuvent compromettre la sécurité de votre trampoline. Utilisez ce produit uniquement comme décrit dans ce manuel.
- Protégez le produit contre l'humidité et les températures élevées.

1.4 CONSEILS POUR LE MONTAGE

- L'assemblage du produit doit être effectué avec soin par au moins deux adultes valides. En cas de doute, demandez à une personne techniquement qualifiée.
- Avant de commencer à assembler le trampoline, lisez toutes les instructions de ce manuel.
- Retirez tous les matériaux d'emballage et posez toutes les pièces sur un espace libre. Cela vous donne une vue d'ensemble et simplifie la procédure d'assemblage.
- Vérifiez avec la liste des pièces qu'aucune pièce ne manque. Jetez le matériel d'emballage une fois l'assemblage terminé.

- Attention, lors de l'utilisation d'outils ou de travaux techniques, il y a toujours un risque de blessure.
- Par conséquent, assemblez soigneusement le produit.
- Créez un environnement sans danger, par exemple : ne laissez pas les outils se trouver autour de l'espace de travail.
- Stockez le matériel d'emballage de manière à ne pas présenter de danger. Les films et sacs plastiques sont dangereux pour les enfants (risque d'étouffement)!
- Après avoir installé le produit conformément au manuel d'instructions, veuillez-vous assurer que toutes les vis, boulons et écrous sont correctement installés et serrés et que tous les joints sont fermement fixés.
- Un espace libre d'au moins 7,3 m est nécessaire au-dessus du trampoline. Un dégagement approprié doit être maintenu entre le trampoline et les sources de danger possibles, telles que les câbles électriques, les arbres ramifiés, les appareils de jeu, les piscines et les clôtures.
- Le trampoline doit être correctement installé avant utilisation.
- Ne montez jamais le trampoline dans des conditions pluvieuses, venteuses ou orageuses, en particulier dans des conditions d'éclairage. Il est recommandé de démonter le trampoline et de le ranger par mauvais temps.
- Le cadre métallique du trampoline conduira l'électricité. La foudre, les rallonges et tous les équipements électriques ne doivent jamais entrer en contact avec le trampoline.
- Le trampoline doit toujours être utilisé dans un endroit bien éclairé.
- Ne placez aucun objet sous le trampoline.
- Le trampoline à proximité d'autres équipements et constructions de loisirs ne doit pas être utilisé.
- Lors du montage ou du démontage, veuillez utiliser des gants pour protéger vos mains.

1.5 CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

- Pour plus de stabilité, vous pouvez placer des sacs de sable sur les pieds du trampoline. Cela empêchera le trampoline de basculer en cas de force latérale.
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Ne pas utiliser en cas d'hypertension artérielle.
- Sautez pieds nus. Ne portez pas de chaussures, cela endommagera le tapis de saut qui n'est pas couvert par la garantie.
- Ne pas fumer.
- Ne posez pas de cigarettes, d'animaux domestiques, d'objets tranchants ou de tout autre corps étranger ou tout autre objet étranger sur les trampolines.
- N'utilisez pas le trampoline sous l'influence d'alcool ou de drogues.
- Ne vous asseyez pas ou ne vous appuyez pas sur les coussins car ils doivent être faibles pour pouvoir se déplacer avec le tapis de saut. Veuillez ne pas permettre aux jeunes enfants de se hisser sur le trampoline en utilisant les coussins de protection. Les déchirures dans les coutures causées par l'obstruction des coussinets du cadre ne sont pas couvertes par la garantie.

- Placez le trampoline sur un sol plat. De préférence sur l'herbe. Le fait de placer le trampoline sur une surface dure ajoutera du stress au cadre et les heures supplémentaires causeront des dommages non couverts par la garantie. placer le trampoline sur une surface inégale peut entraîner le basculement du trampoline.
- N'exposez pas le trampoline au contact direct avec des flammes nues.
- Ne pas utiliser si le trampoline est mouillé.
- Le trampoline doit être attaché avec des ancrés par temps venteux ou démonté et rangé.

ATTENTION

1. Veuillez-vous assurer que la fermeture à glissière du filet de l'enceinte de sécurité est fermée à 100% et que les trois crochets d'entrée sont à nouveau accrochés avant de sauter.
2. Ne sautez pas intentionnellement dans le filet de sécurité, il est uniquement conçu pour empêcher les personnes de tomber du trampoline. Sauter intentionnellement dans le filet de sécurité peut faire basculer le trampoline ou endommager votre filet. L'abus du filet de sécurité est considéré comme une utilisation négligente qui n'est pas couverte par la garantie, veuillez-vous référer à la clause de non-responsabilité.

2. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ POUR LES TRAMPOLINES

FR

- Tous les utilisateurs du trampoline ont besoin d'un superviseur, quels que soient l'âge et l'expérience de l'utilisateur.
- Les consignes de sécurité du trampoline doivent toujours être prises en compte et respectées.
- Les sauts périlleux doivent être évités. Des atterrissages incorrects sur le trampoline peuvent entraîner des blessures, notamment au dos, au cou ou à la tête. Blessé peut inclure la paralysie. Ou même la mort.
- Une seule personne doit utiliser le trampoline à la fois. Plusieurs utilisateurs sur le trampoline augmenteront le risque de collision.
- Avant chaque utilisation, le trampoline doit être examiné afin de détecter toute pièce endommagée, usée ou défectueuse, car cela peut nuire à la sécurité globale du trampoline. Les pièces endommagées, usées ou défectueuses doivent être remplacées immédiatement. En attendant, l'accès au trampoline doit être interdit.
- Aucun vêtement avec des crochets ou des pièces ne peut être porté lors du saut sur le trampoline, afin d'éviter que les crochets ne se coincent.
- Le trampoline doit être installé uniquement sur un sol plat et des surfaces non glissantes.
- Un câble solide peut faire sauter le trampoline. Si des vents forts sont prévus, le trampoline doit être déplacé vers un endroit protégé, et démonté, ou fixé au sol avec des cordes et des harengs. Au moins trois ancrages sont nécessaires. Il ne suffit pas d'ancre les fanions dans le sol car ils peuvent arracher les cordons de brassage.
- Essayez d'éviter de déplacer le trampoline assemblé, car il pourrait se plier pendant le transport. S'il est nécessaire de déplacer le trampoline, veuillez tenir compte des points

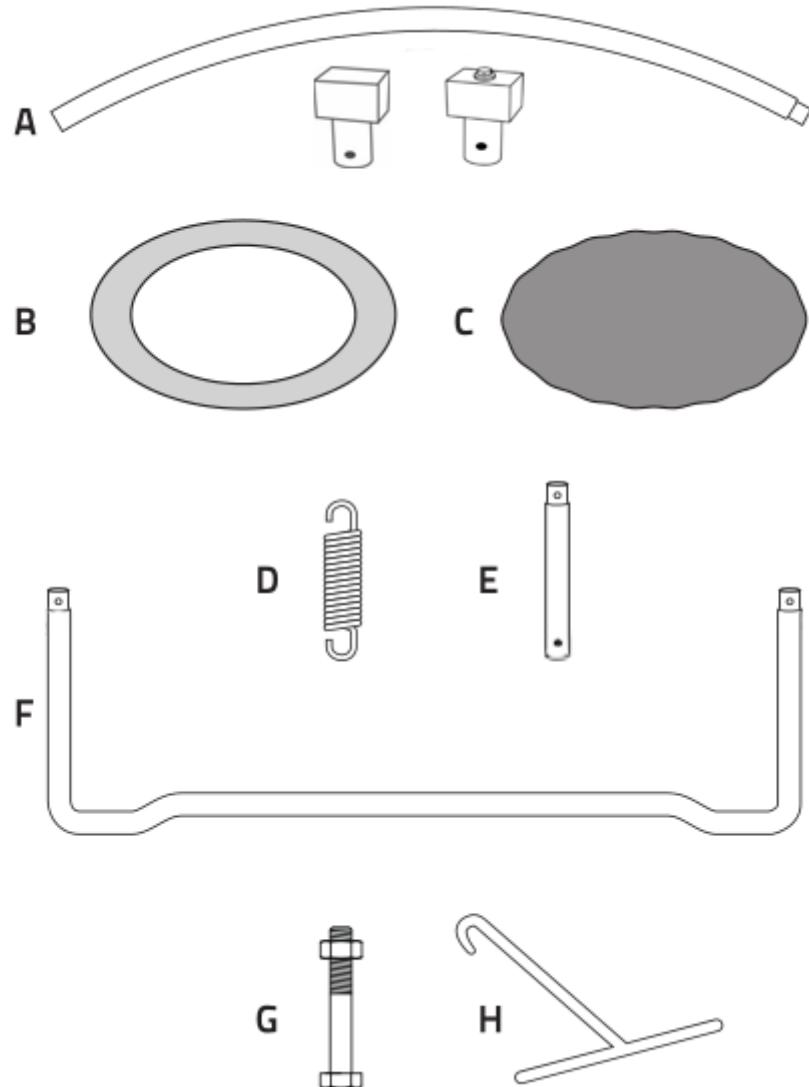
suivants : au moins quatre personnes doivent être régulièrement espacées autour du cadre pour soulever le trampoline du sol. Le trampoline doit être porté horizontalement, et si le cadre change de position, utilisez quatre personnes pour dessiner le trampoline en forme.

- Les trampolines sont des dispositifs de saut, permettant à l'utilisateur de sauter à des hauteurs inhabituelles ainsi que dans une multiplicité de mouvements corporels. Sauter dans le trampoline. Frapper le cadre, les coussinets de protection ou un atterrissage incorrect sur le trampoline peut entraîner des blessures.
- Les utilisateurs doivent être familiarisés avec le manuel d'utilisation. Ce manuel contient des instructions de montage, des mesures de précaution sélectionnées ainsi que des recommandations pour l'entretien et la maintenance du trampoline, afin d'assurer une utilisation sécurisée et amusante du trampoline.
- Il est de la responsabilité du propriétaire du superviseur de garantir que tous les utilisateurs du trampoline sont informés d'un espace suffisant autour de celui-ci par mesure de sécurité.
- Ne l'utilisez jamais à proximité de l'eau et laissez un espace suffisant autour de lui par mesure de sécurité.
- Méfiez-vous des pièces mobiles qui pourraient vous coincer les bras et les jambes.
- Ne collez aucun objet étranger dans le trampoline.
- Ne laissez personne ou aucun objet passer sous le trampoline pendant que quelqu'un saute sur le tapis. Le tapis de saut est flexible et la force vers le bas créée par quelqu'un qui saute peut causer de graves blessures à une personne.
- Appliquez toutes les règles de sécurité et familiarisez-vous avec les informations contenues dans le manuel d'utilisation.
- Le trampoline ne peut être utilisé que si le tapis de saut est propre et sec. Les tapis de saut usés ou endommagés doivent être immédiatement remplacés.
- Objet, qui pourrait être dangereux pour l'utilisateur, doit être évacué de la zone.
- Évitez toute utilisation non autorisée et non surveillée du trampoline.
- N'utilisez pas le trampoline sous l'influence d'alcool ou de drogues (y compris des médicaments)
- Apprenez à fond les techniques fondamentales de saut avant d'essayer des sauts difficiles. Pour plus d'informations, veuillez-vous référer à la section - techniques de rebond fondamentales.
- Veuillez monter sur le trampoline. Ne sautez pas dessus directement. N'utilisez pas le trampoline comme tremplin pour d'autres articles. Pour plus d'informations, veuillez-vous référer à la section - catégories d'accidents : montage et démontage
- Pour plus d'informations ou des documents d'exercices, vous pouvez vous tourner vers un professeur de trampoline qualifié.

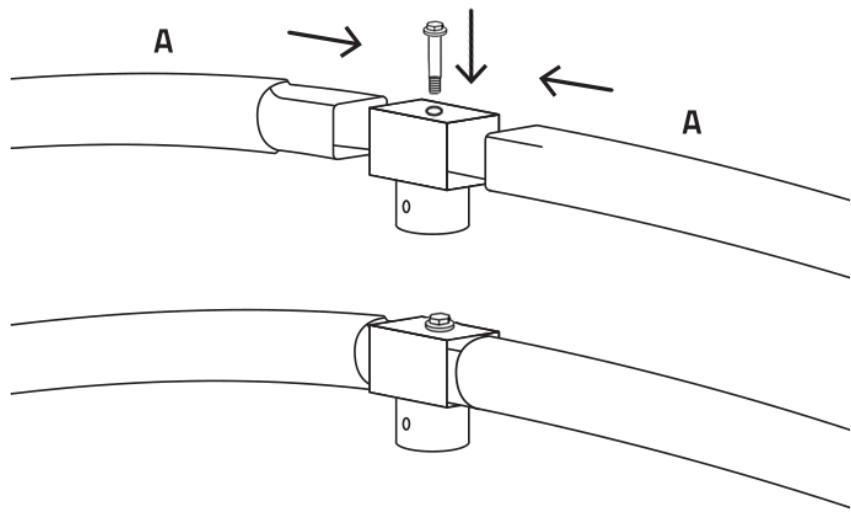
LISTE DES PIÈCES DE TRAMPOLINE - CADRE INFÉRIEUR

ART.	MODEL	6'QTÉ	8'QTÉ	10'QTÉ	12'QTÉ	14'QTÉ	16'QTÉ
A	RAIL SUPÉRIEUR	6	6	6	8	8	10
B	COVER PADS	1	1	1	1	1	1
C	TAPIS DE SAUT	1	1	1	1	1	1
D	RESSORTS	36	48	60	72	80	100
E	EXTENSION DES JAMBES	/	/	6	8	8	10
F	BASE DE JAMBE	3	3	3	4	4	5
G	VIS	0	0	6	8	8	10
H	OUTIL DE FIXATION DE RESSORT	1	1	1	1	1	1

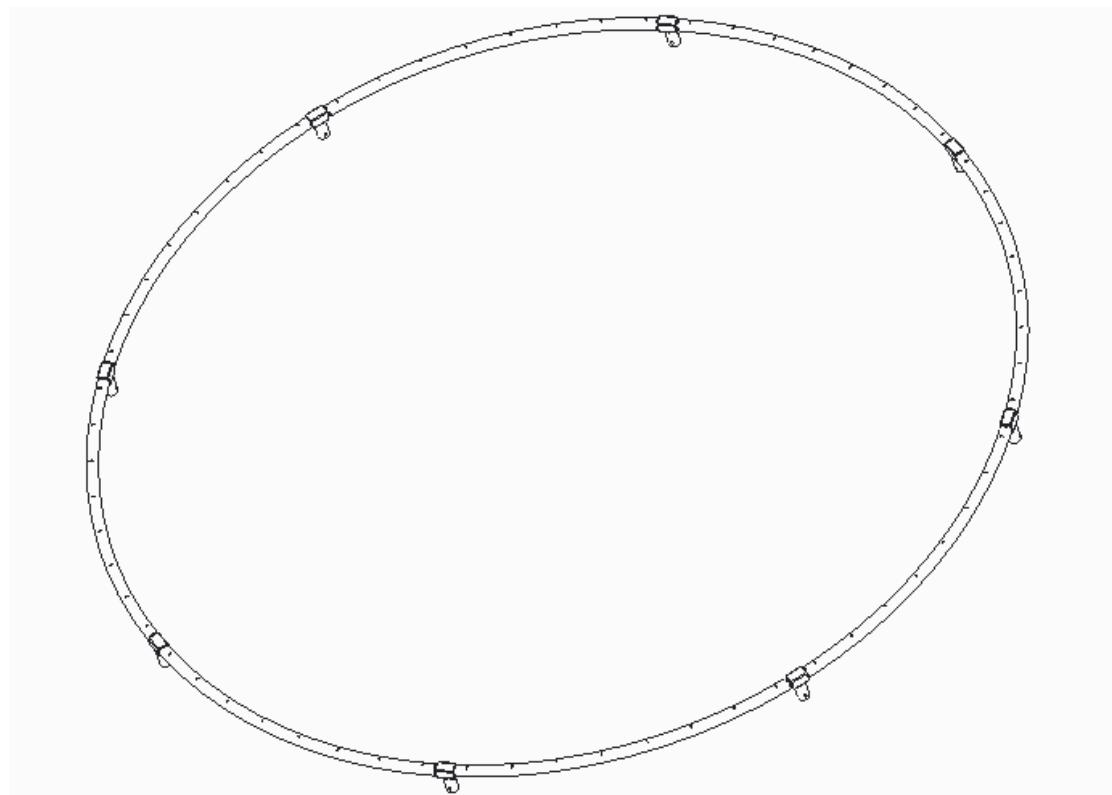
FR



1.

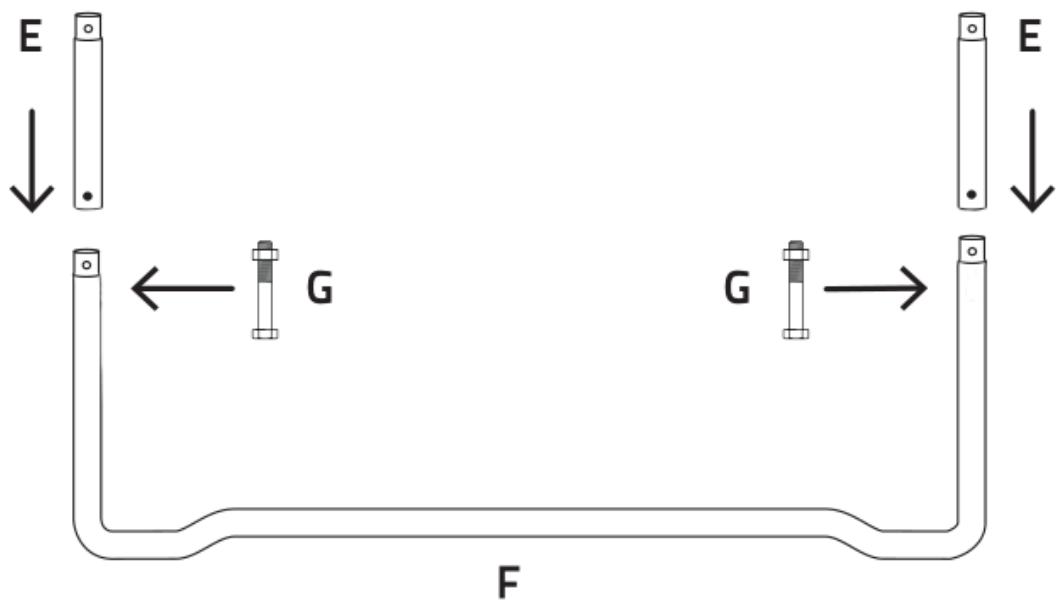


2.

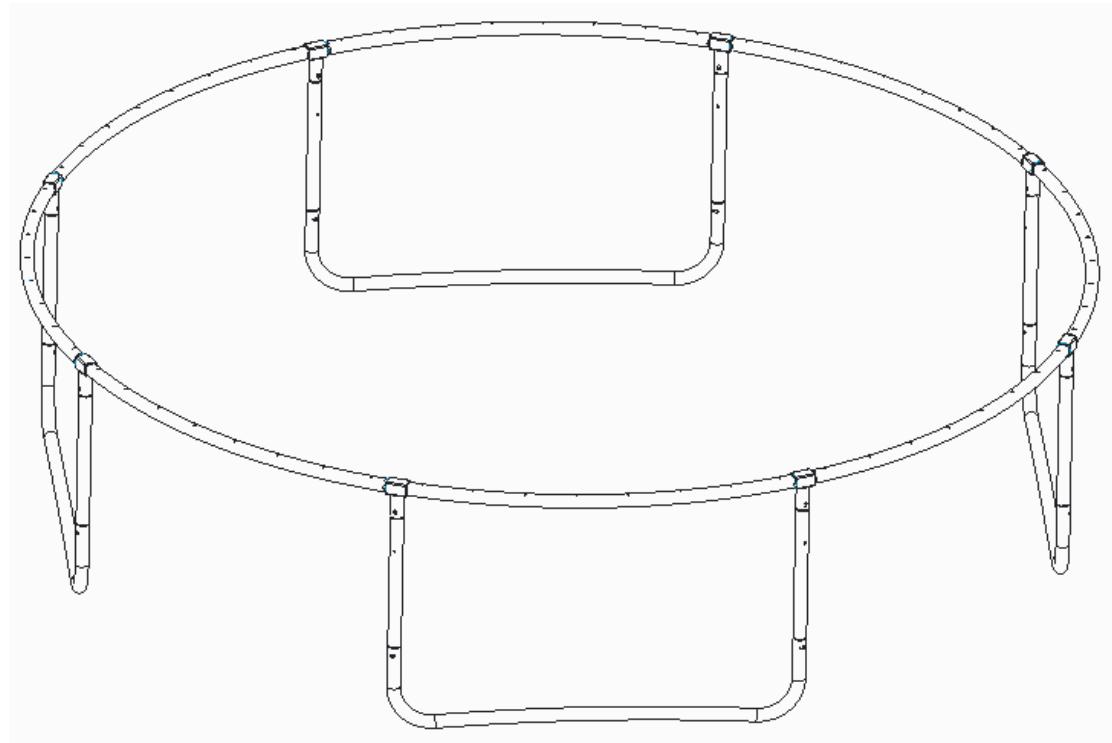


FR

3.

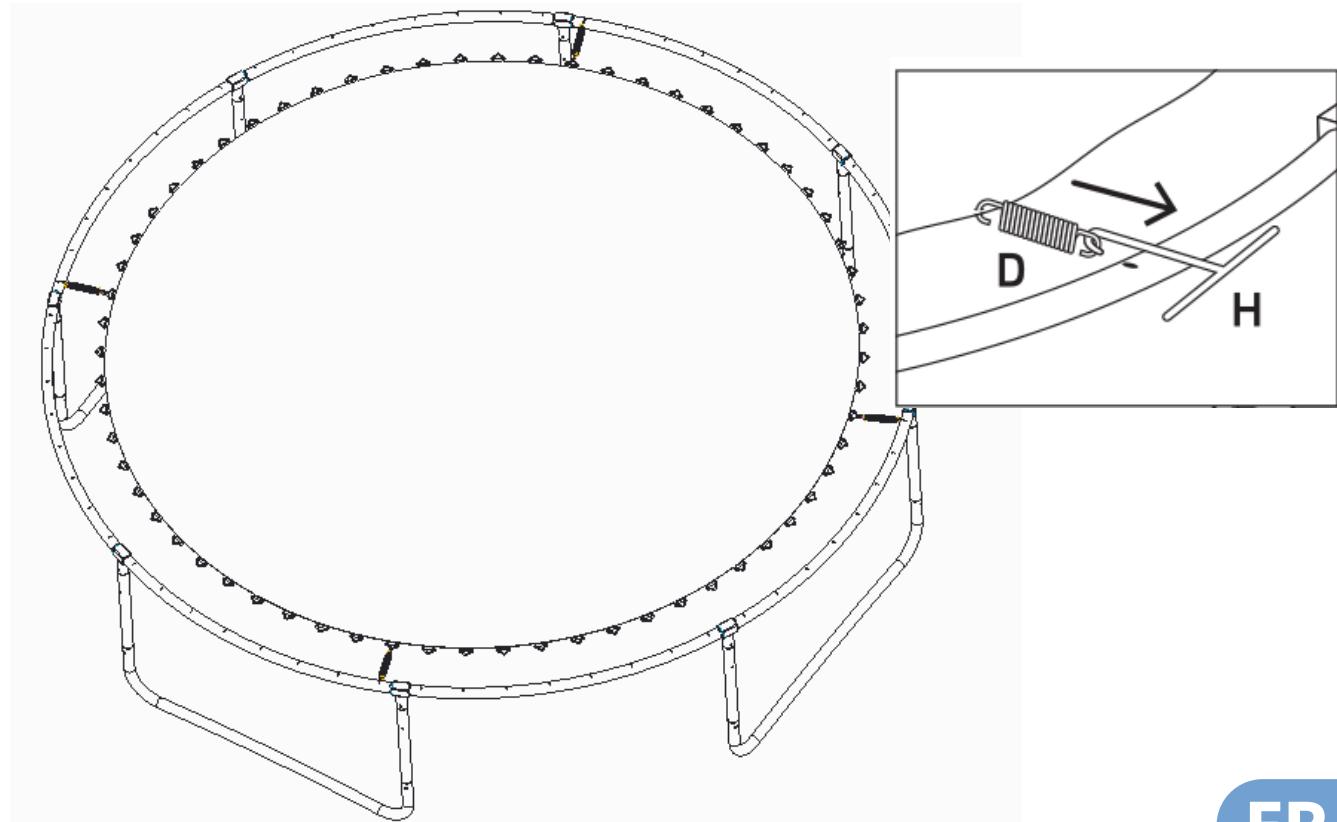


4.



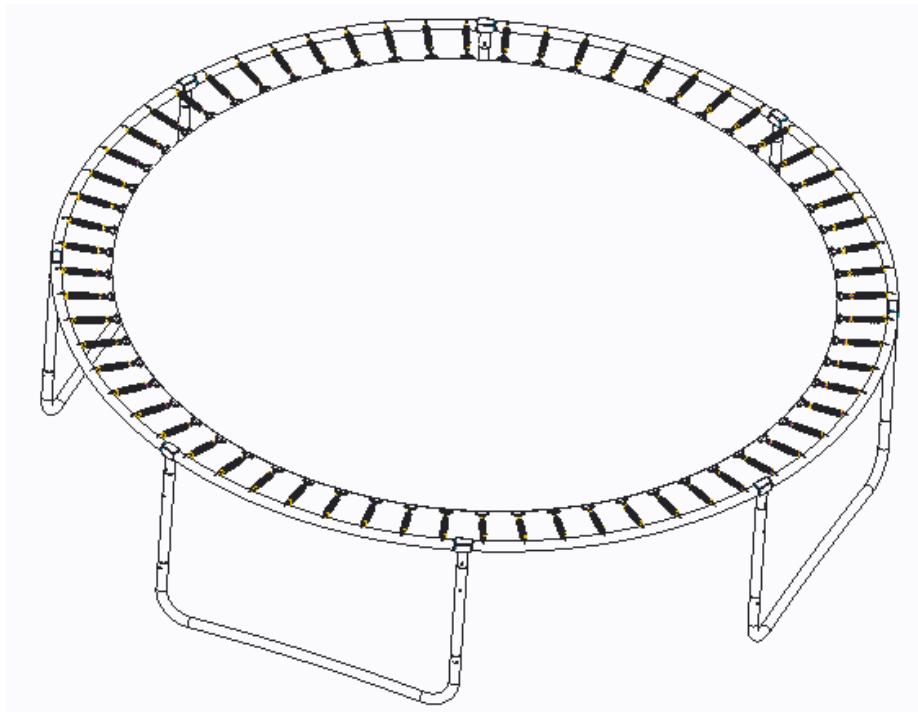
5. Positionnez les ressorts l'un en face de l'autre de manière symétrique pour éviter une tension excessive d'un côté. Entre deux ressorts attachés, vérifiez que vous avez le même

nombre d'anneaux en V que de trous dans le cadre. Puis étirez les ressorts comme indiqué ci-dessous.

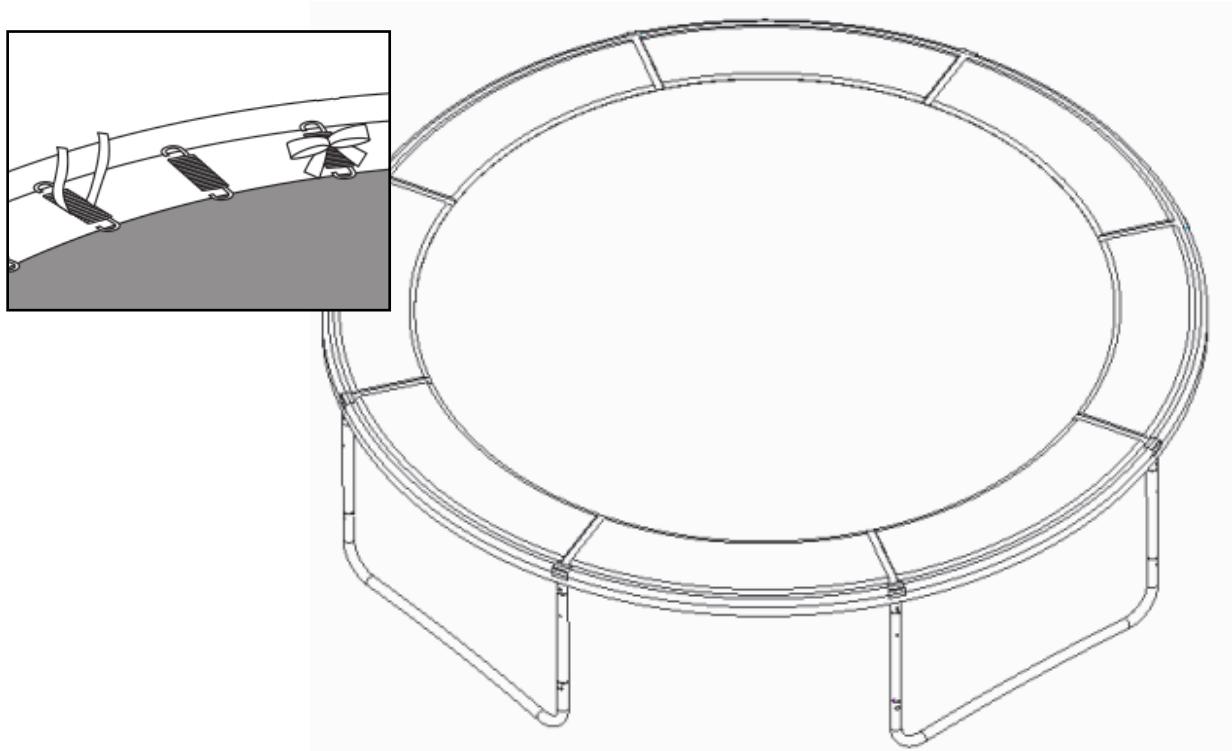


FR

6. Installez et étirez les ressorts restants. Ne déplacez pas le trampoline tant que l'assemblage n'est pas terminé.



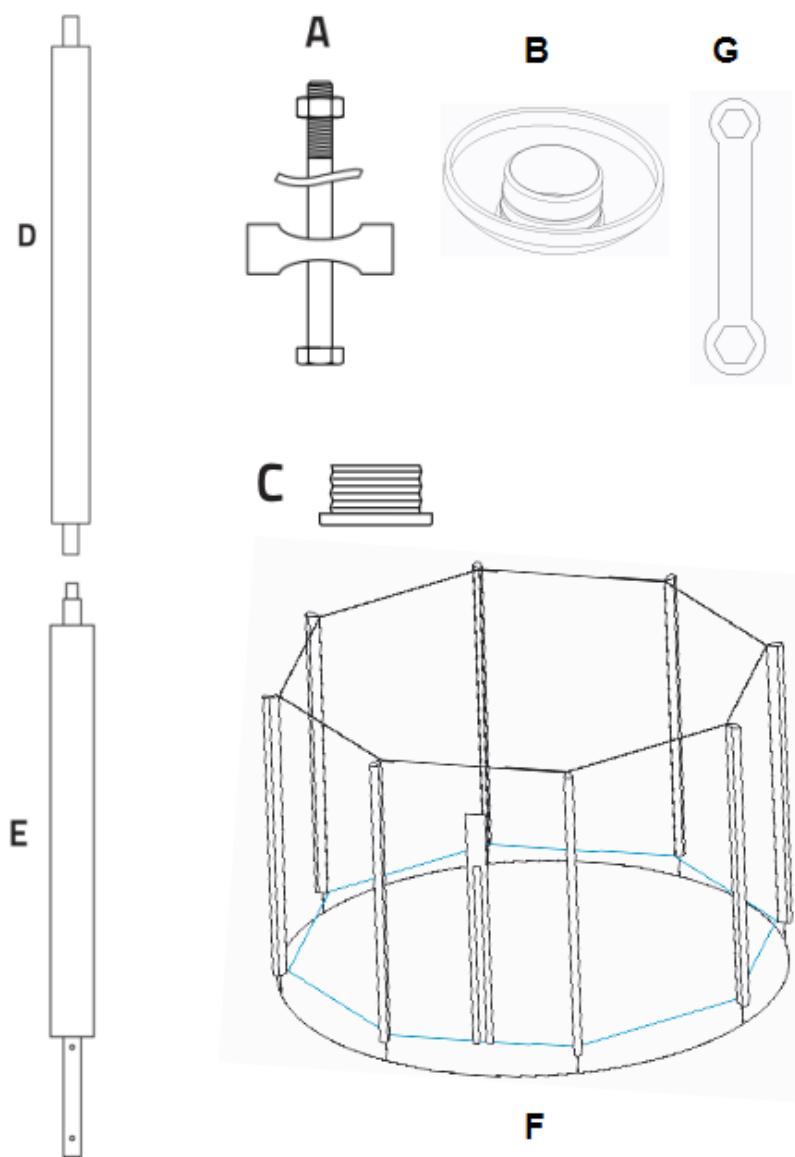
7. Couvrez les ressorts en utilisant le tampon. Attachez le coussin aux ressorts en utilisant les sangles élastiques.



FR

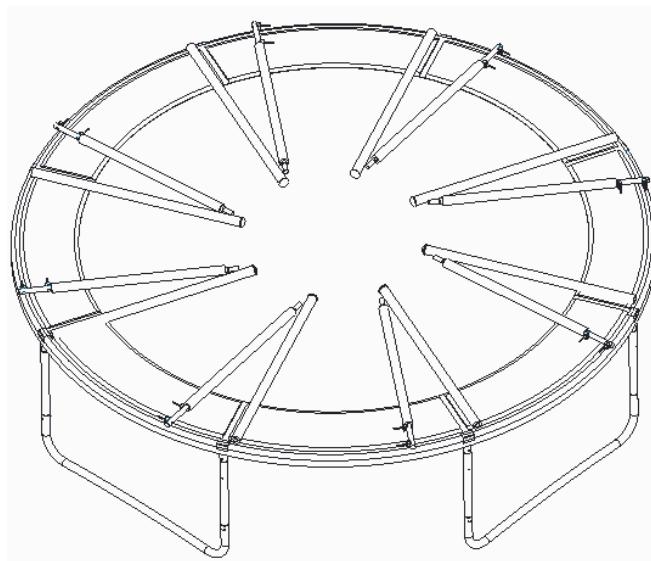
ENCLOSURE PARTS LIST

ART.	PIÈCES DE RECHANGE	6FT	8FT	10FT	12FT	14FT	16FT
A	PINCE RAPIDE	12	12	12	16	16	20
B	CASQUETTE DE PÔLE	6	6	6	8	8	10
C	BAS DE PÔLE	6	6	6	8	8	10
D	PÔLE SUPÉRIEUR	6	6	6	8	8	10
E	PÔLE INFÉRIEUR	6	6	6	8	8	10
F	ENCLOSURE NET	1	1	1	1	1	1
G	OUTIL DE MONTAGE	1	1	1	1	1	1

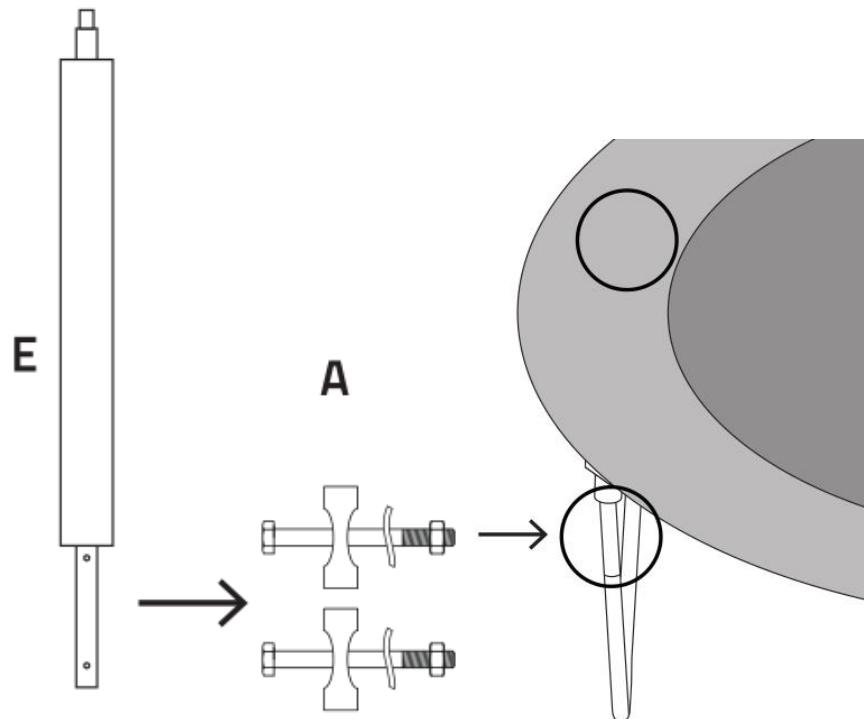


FR

1. Positionnez les pôles du boîtier comme ci-dessous.

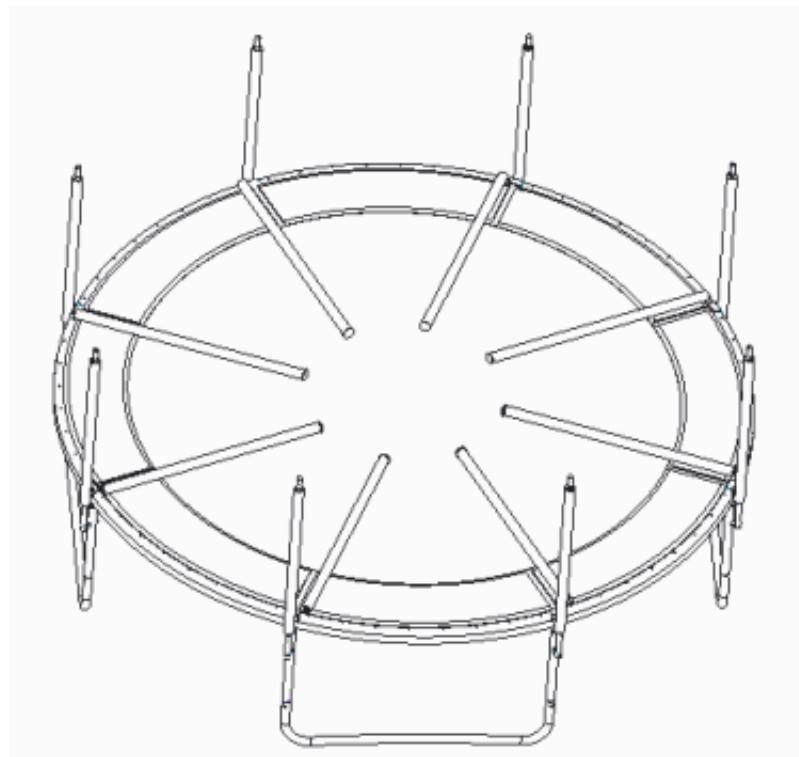


2. Fixez le tube inférieur au cadre du trampoline en utilisant la pince rapide.

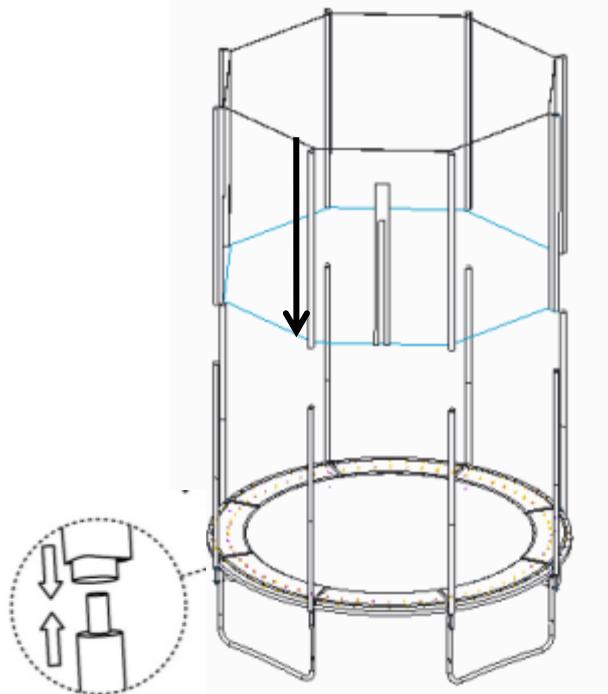


FR

3.Une fois que tous les bâtons inférieurs ont été assemblés, votre trampoline devrait ressembler à l'image ci-dessous.

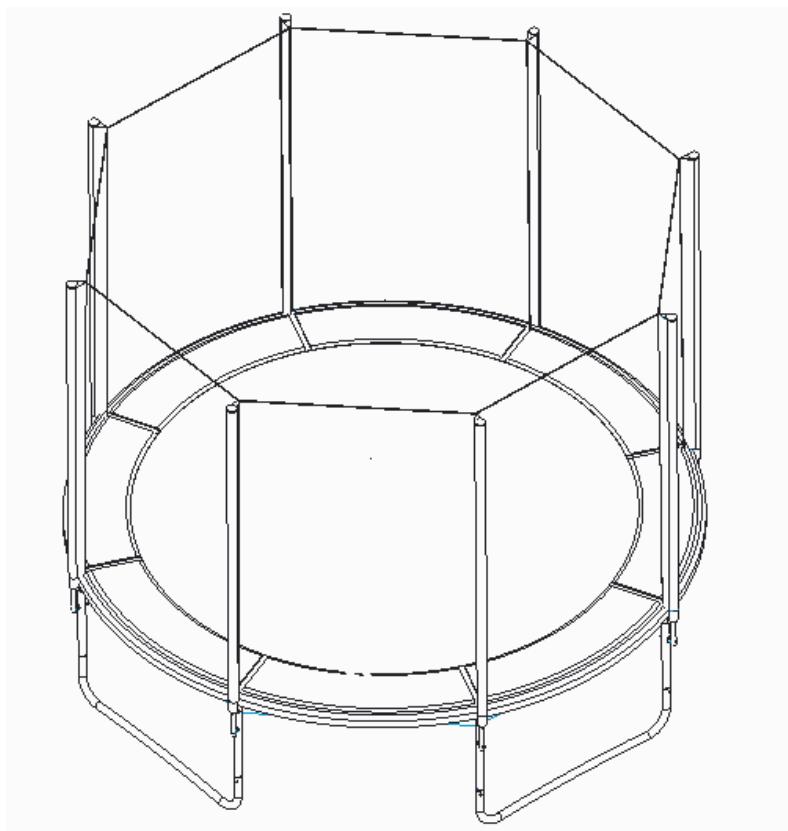


4. Insérez le poteau supérieur (avec le filet) dans le poteau inférieur, comme illustré ci-dessous, puis faites glisser le filet le long des poteaux.



5. Fixez les crochets de filet à l'anneau en V du tapis de saut. Vérifiez toutes les fixations de votre trampoline et demandez à plusieurs personnes de le mettre en place si nécessaire.

FR



ENTRETIEN

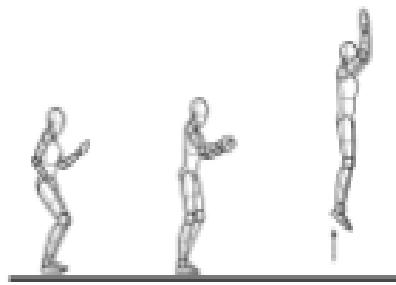
Bien que votre trampoline ne nécessite aucun entretien particulier, quelques précautions sont nécessaires lorsqu'il n'est pas utilisé.

- Le trampoline doit être gardé au sec autant que possible. Il est donc préférable de le recouvrir d'une housse de protection après chaque utilisation ou de le démonter et de le stocker dans un endroit sec et abrité lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Inspectez régulièrement votre trampoline pour tout défaut ou usure prématuée.
- Votre trampoline a été fabriqué en utilisant un traitement antirouille. Cependant, si des traces de rouille apparaissent après une exposition prolongée, il est recommandé de les soigner immédiatement avec un traitement antirouille régulier.
- Si des pièces sont manquantes ou endommagées, contactez directement notre service client.
- Lors du démontage de votre trampoline, suivez les instructions de montage ci-dessus en sens inverse.

TECHNIQUES DE BASE

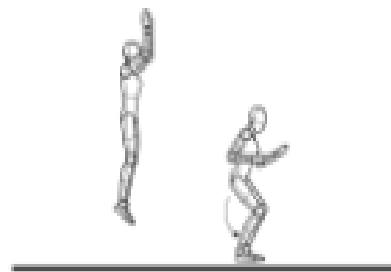
Le rebond de base

- Commencez en position verticale.
- Faites pivoter vos bras vers l'avant dans un mouvement circulaire.
- Après avoir pris de l'élan, rapprochez les pointes de vos pieds vers le bas en l'air.



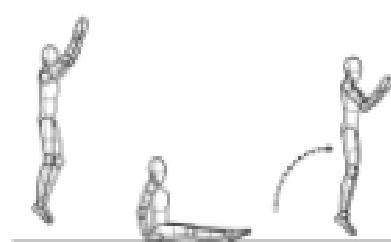
Amortissement / ralentissement

- Les utilisateurs peuvent perdre leur équilibre. La technique d'amorti permet de retrouver rapidement l'équilibre.
- Commencez par un saut normal.
- Lorsque vous entrez en contact avec le tapis, pliez les genoux pour amortir le rebond.



La main et le genou tombent

- Commencez par un rebond de base.
- Atterrissez sur les mains et les genoux, le dos droit.
- Concentrez-vous sur l'atterrissement uniformément sur les quatre points de contact, plutôt que sur la hauteur du saut.



Chute de siège

- Atterrissez en position assise, les mains sur le tapis.
- Revenez à la position de base en poussant avec vos mains.

