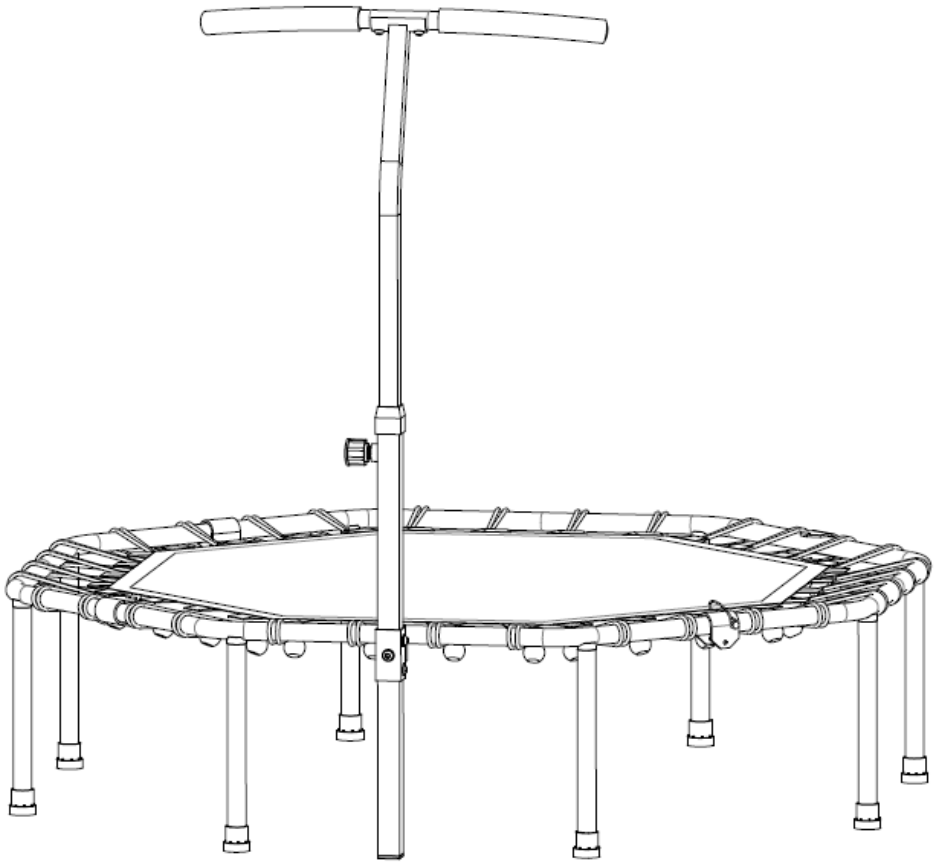
SPORTNOW

IN250300132V01_UK_FR_DE_ES_IT

A71-054V00



FITNESS FOLDING TRAMPOLINE
TRAMPOLINE PLIABLE DE FITNESS
FITNESS FALTTRAMPOLIN
TRAMPOLÍN PLEGABLE DE FITNESS
TRAMPOLINO PIEGHEVOLE PER FITNESS

***EN*_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**
***FR*_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT**
***ES*_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**
***DE*_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**
***IT*_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**

EN ⚠ DANGER



Do not perform somersaults of any type on this trampoline. If you land with your head or neck there is a risk of paralysis or death.



It should only be used by one person at a time. Maximum user weight: 100kg.



Do not use it if you are in a cast or have injured your leg, arm, head, neck or back.



This product should not be used by children under 3 years old.



Remove all hard or sharp objects including jewelry, eyeglasses, sunglasses or hair clips before jumping.



If you are pregnant, do not use it without the permission of your doctor.

ALWAYS CHECK YOUR TRAMPOLINE BEFORE USE, PAYING SPECIFIC ATTENTION TO ALL THE BOLTS, JUMP MAT AND PADS POSITION.

DON'T USE IF ANY PARTS ARE MISSING OR LOOK LIKE THEY SHOW WEAR AND TEAR.

Warnings

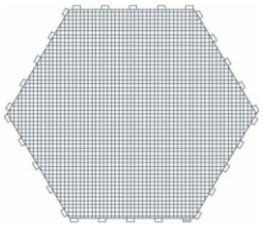
Before you start using the trampoline, read and understand all this information provided to you in this manual. As with all physical sports and activities there is the risk of participants receiving an injury. To ensure your future enjoyment and the prevention of injury, be sure to follow appropriate safety rules and tips.

- For domestic use only.
- Do not allow children to use the trampoline unattended.
- The trampoline should only be placed on flat surfaces at least 2 meters away from walls, fences, furniture, etc.
- Do not place on hard surfaces (such as concrete or asphalt).
- Do not place it near cables, ceiling fans and other dangerous objects.
- Make sure there are no objects under the trampoline.
- Please inspect the trampoline before each use for bent steel tubes, torn mat, loose or broken springs and overall stability of the trampoline.

Instructions for care and use

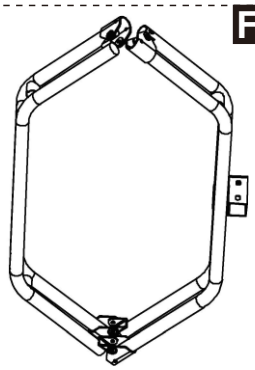
- The trampoline should only be used by one person at a time.
- Do not let your pets get on the trampoline.
- To prevent injury, always inspect all parts of the product before use.
- Always check if the trampoline mat is loose or punctured and tif its legs are bent or broken.
- If the product fails, it shall not be used until it is repaired.
- To avoid injury, check the product at regular intervals.
- Always check if the screws are properly placed.

F1 x 1



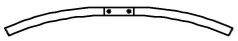
Mat

F2 x 1



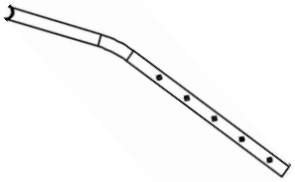
Frame

F3 x 1



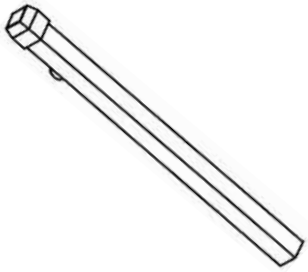
Handle

F4 x 1



Handle support A

F5 x 1



Handle support B

F6 x 8



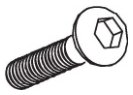
Legs

F7 x32



Bungees

F8 x 5



Screws

F9 x 3



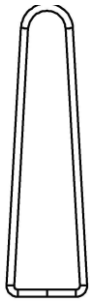
Washer

F10 x 1



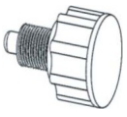
Screw Driver

F11 x 1



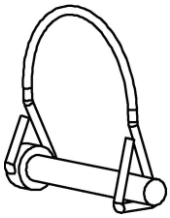
Bungee tool

F12 x 1



Button

F13 x 1



D ring

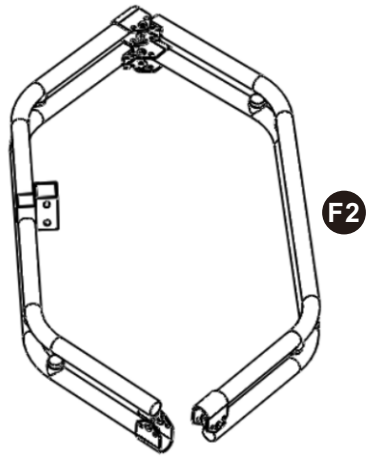
F14 x 2



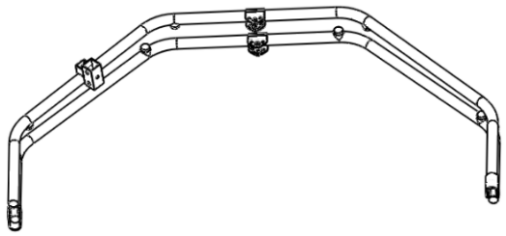
Washer (Washer for F6 (Spare))

Assembly Instruction

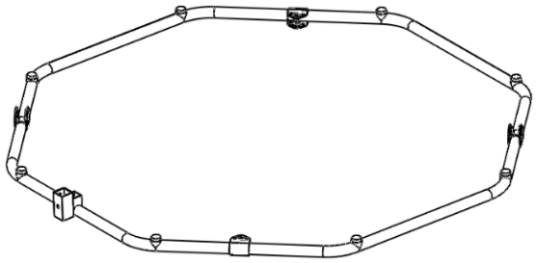
1



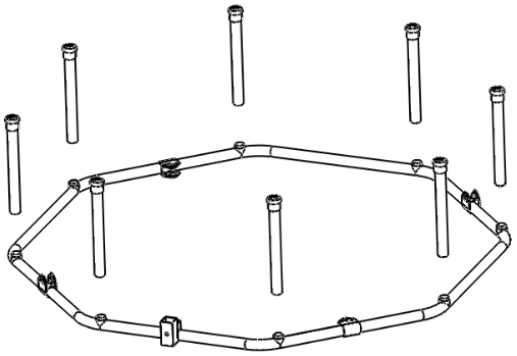
2



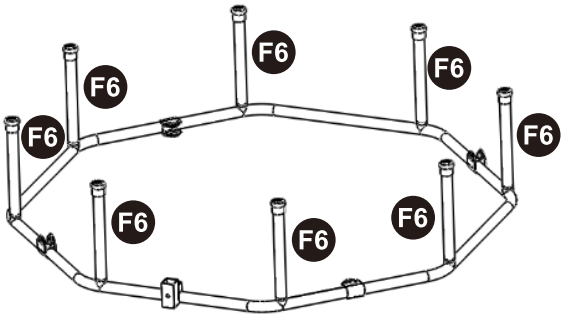
3



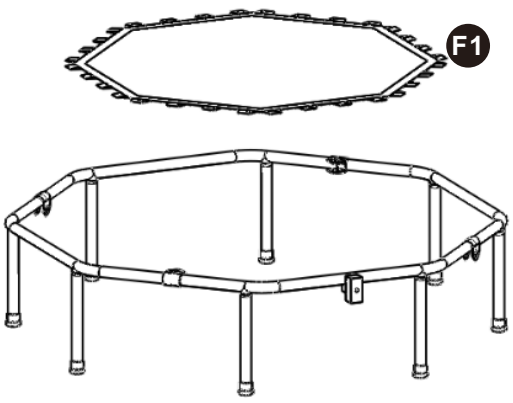
4



5

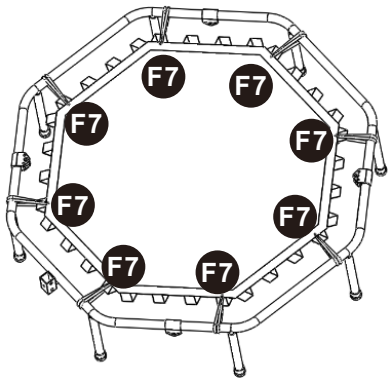


6

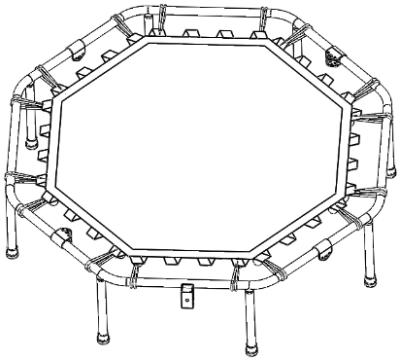


Assembly Instruction

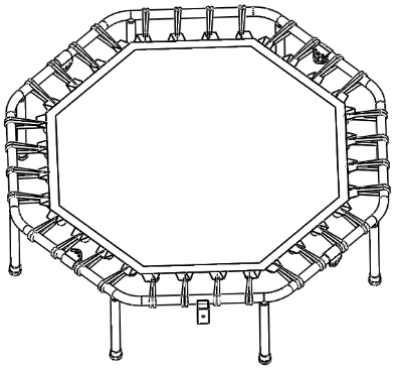
7

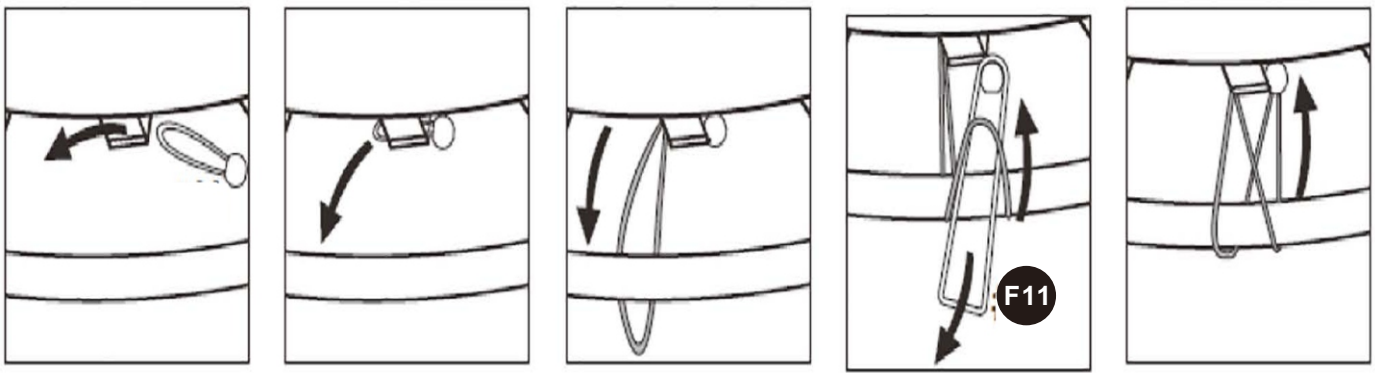


8



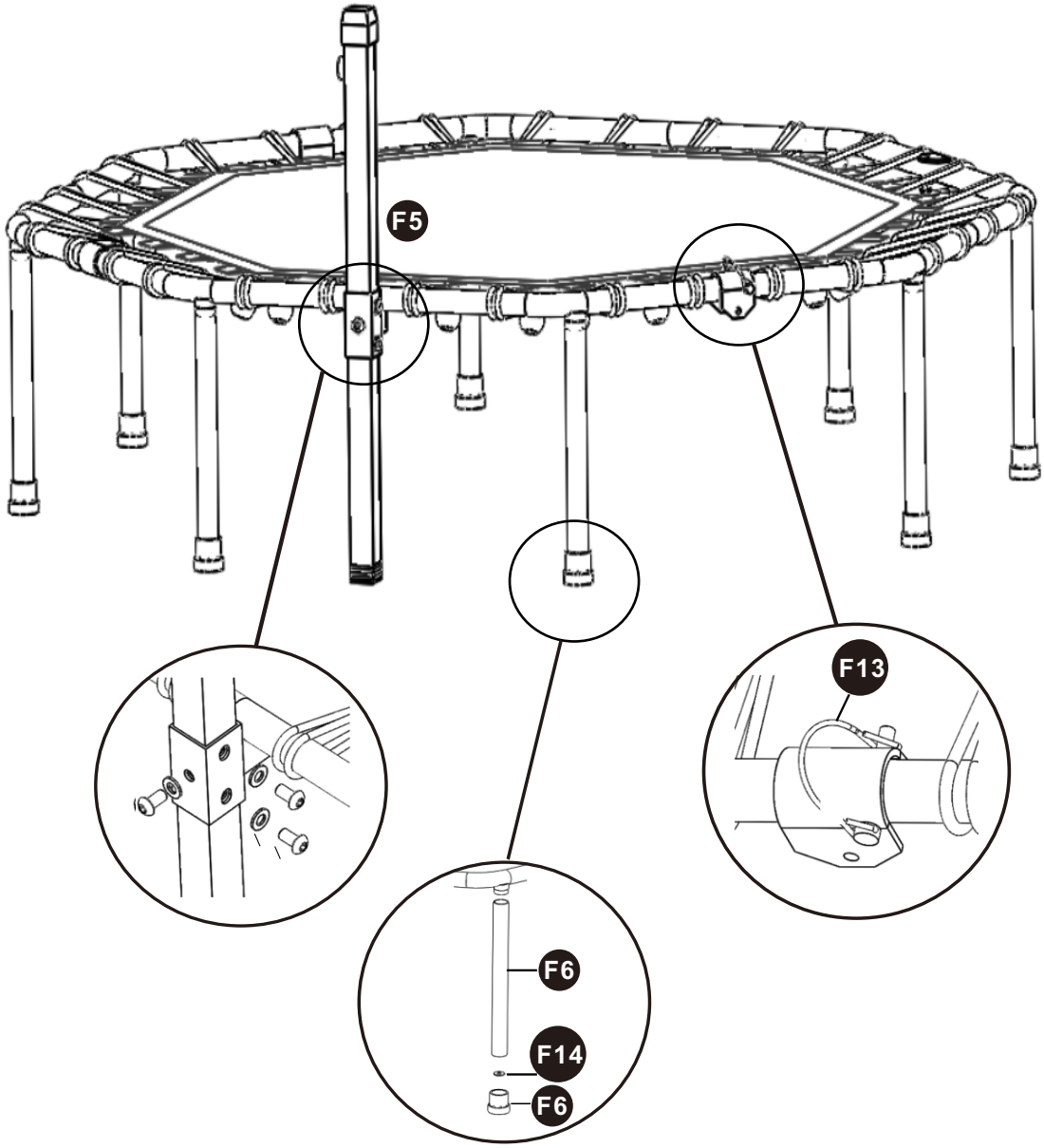
9



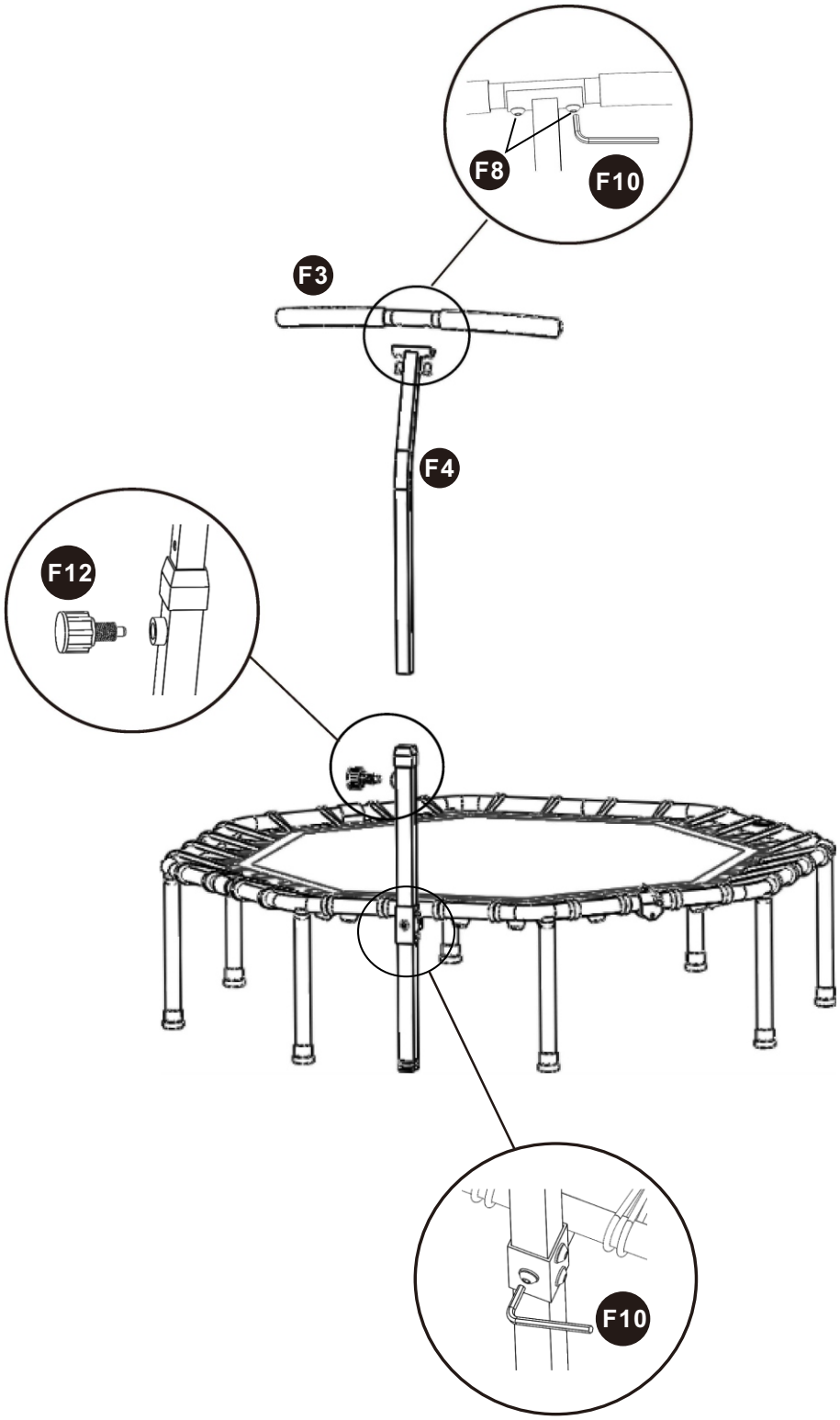


Assembly Instruction

Note: After completing assembly, turn over trampoline and place it on a flat surface. of you find the legs are not level, take off the rubber plugs and install the washers(# F14).



Assembly Instruction



Assembly Instruction

Inspection

The trampoline should look as shown below when completed Inspect the ent ire trampoline and make sure all parts are properly secured before using.

Note:

After completing assembly, turn over trampoline and place it on a flat surface. If you find the legs are not level, take off the rubber plugs and install the washers (#G).

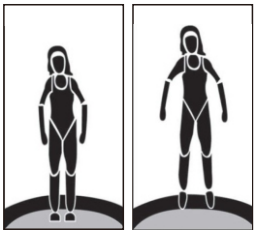


EXERCISES

1. HIGH BOUNCE

Bounce upwards from 30 to 45 cm, by pushing with your feet.

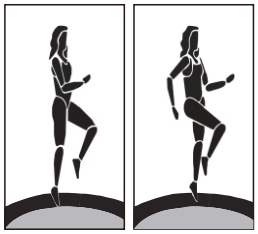
Exercise time: 1 to 3 minutes.



2.JOGGING

Lift your knees high and swing the arms vigorously. The higher you lift your knees, the better the exercise is for the abdomen.

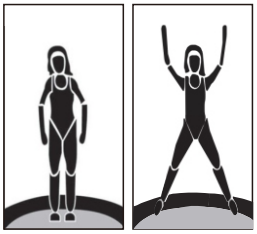
Exercise time: 1 to 10 minutes



3.STRADDLE HOPS

Leap upwards, bringing both arms overhead and spread the feet sidewards about 60 cm. On the return bounce, bring the arms to the side and feet together.

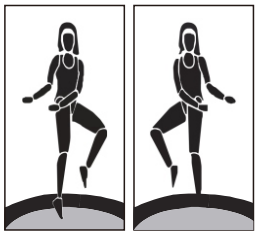
Exercise time: 10-50 repetitions.



4. TWISTER

Leap upward while twisting the arms, hips and upper body right and the knees twisting left. On the rebound, twist the opposite way.

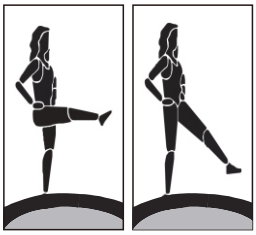
Exercise time: 10-50 repetitions.



5. HIGH KICK LOW KICK

Leap slightly and kick high with one leg while keeping the hands on the hips. On the rebound do a low kick (about half as high) with the other leg. Continue to alternate high and low kicks.

Exercise time: 1 to 5 minutes.



6. JOG WITH DUMBBELLS

Lift the knees high and swing the arms vigorously. The higher you lift your knees, the better the exercise is for the abdomen.

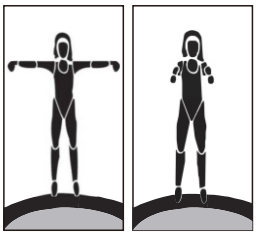
Exercise time: 1 to 10 repetitions.



7. SIDE AND FORWARD LATERALS

Hold the dumbbells with both arms straight down by the side. Bounce on both feet and raise the dumbbells sidewards. On the next bounce, raise the dumbbells forward.

Exercise time: 10-25 repetitions.



8. ROPE SKIPPING

Rope skipping is a great cardiovascular exercise. It is even more effective when performed on a trampoline.

Exercise time: 30 seconds to 5 minutes.



FR

DANGER



Ne faites pas de saltos de quelque type que ce soit sur ce trampoline. Si vous atterrissez sur votre tête ou votre cou, il y a un risque de paralysie ou de mort.



Il ne doit être utilisé que par une personne à la fois. Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg.



Ne l'utilisez pas si vous êtes dans un plâtre ou si vous vous êtes blessé à la jambe, au bras, à la tête, au cou ou au dos.



Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants de moins de 3 ans.



Retirez tous les objets durs ou pointus, y compris les bijoux, les lunettes, les lunettes de soleil ou les pinces à cheveux avant de sauter.



Si vous êtes enceinte, ne l'utilisez pas sans l'autorisation de votre médecin.

VÉRIFIEZ TOUJOURS VOTRE TRAMPOLINE AVANT UTILISATION, EN PORTANT UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À TOUS LES BOLTS, AU TISSU DE SAUT ET À LA POSITION DES PADS.

NE PAS UTILISER SI DES PIÈCES MANQUENT OU SEMBLENT MONTRER DES SIGNES D'USURE.

Avertissements

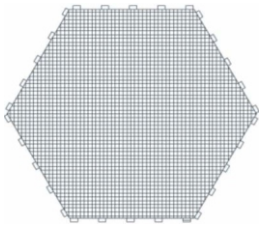
Avant de commencer à utiliser le trampoline, lisez et comprenez toutes ces informations fournies à vous dans ce manuel. Comme pour tous les sports physiques et activités, il a le risque que les participants subissent une blessure. Pour assurer votre plaisir futur et la prévention des blessures, assurez-vous de suivre les règles de sécurité appropriées et des conseils.

- Pour un usage domestique uniquement.
- Ne laissez pas les enfants utiliser le trampoline sans surveillance.
- Le trampoline doit être placé uniquement sur des surfaces plates à au moins 2 mètres des murs, clôtures, meubles,etc.
- Ne pas placer sur des surfaces durs (comme le béton oul'asphalte).
- Ne le placez pas près des câbles, des ventilateurs de plafond et d'autres objets dangereux.
- Assurez-vous qu'il n'y a aucun objet sous letrampoline.
- Veuillez inspecter le trampoline avant chaque utilisation pour des tubes en acier tordus, un tapis déchiré, des ressorts lâches ou cassés et lastabilité générale du trampoline.

Instructions d'entretien et d'utilisation

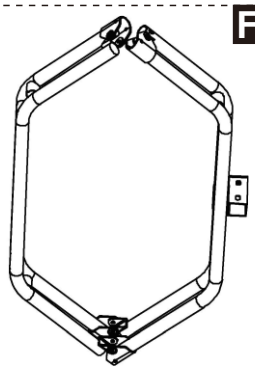
- Le trampoline ne devrait être utilisé que par une personne à la fois.
- Ne laissez pas vos animaux de compagnie monter sur le trampoline.
- Pour prévenir les blessures, inspectez toujours toutes les parties du produit avant d'utiliser.
- Vérifiez toujours si le tapis de trampoline est lâche ou perforé et si ses jambes sont pliées ou cassées.
- Si le produit échoue, il ne doit pas être utilisé jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Pour éviter les blessures, vérifiez le produit à des intervalles réguliers.
- Vérifiez toujours si les vis sont correctement placées.

F1 x 1



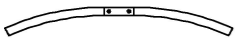
Mat

F2 x 1



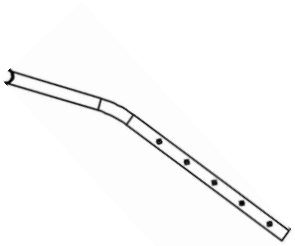
Cadre

F3 x 1



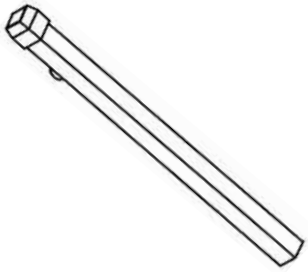
Poignée

F4 x 1



Poignée soutien A

F5 x 1



Poignée soutien B

F6 x 8



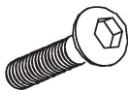
Pattes

F7 x32



Bungees

F8 x 5



Vis

F9 x 3



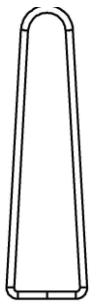
Rondelle

F10 x 1



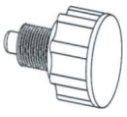
Tournevis

F11 x 1



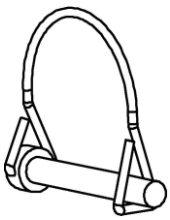
Bungeeoutil

F12 x 1



Bouton

F13 x 1



D ring

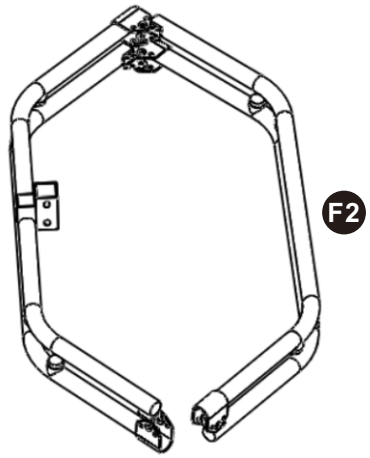
F14 x 2



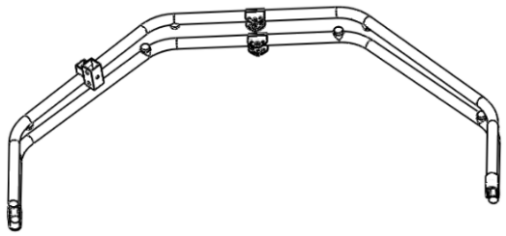
Laveuse (Laveuse pour F6 (Pièce de rechange))

Instructions de montage

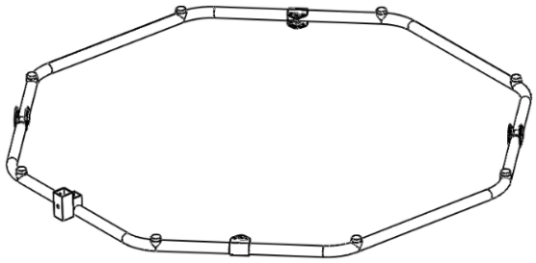
1



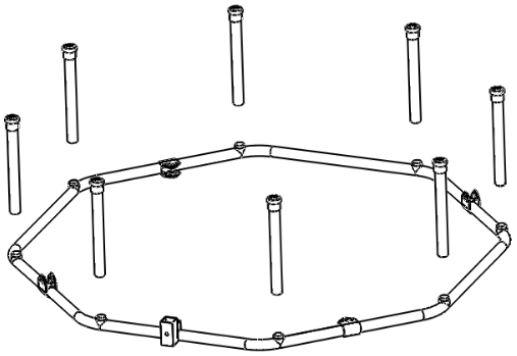
2



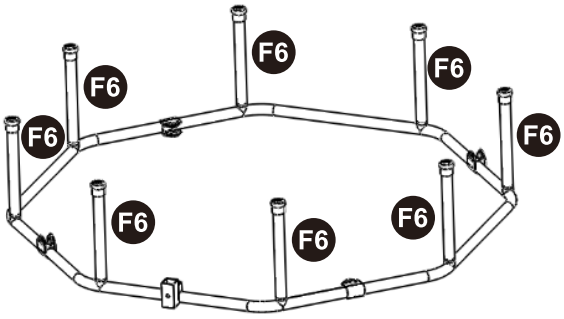
3



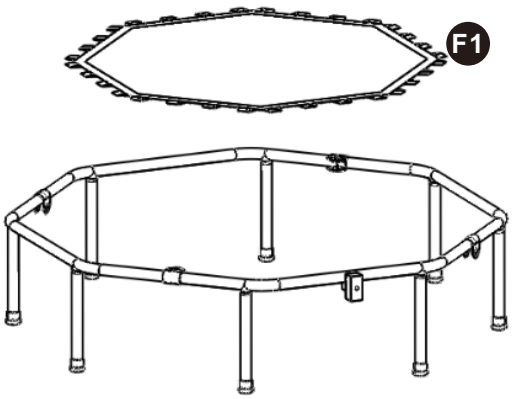
4



5

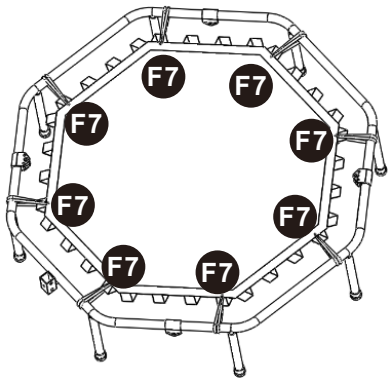


6

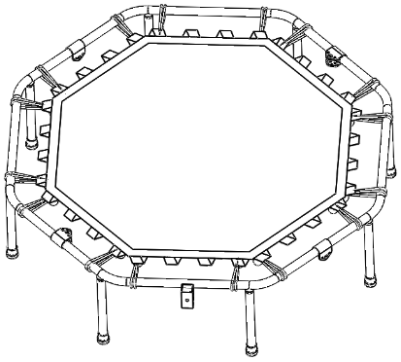


Instructions de montage

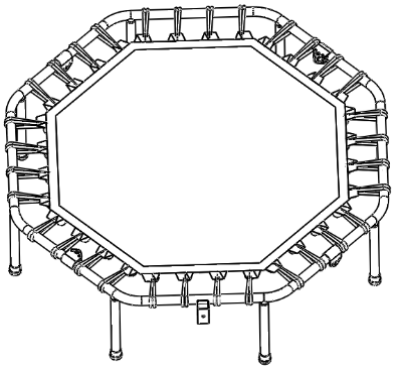
7

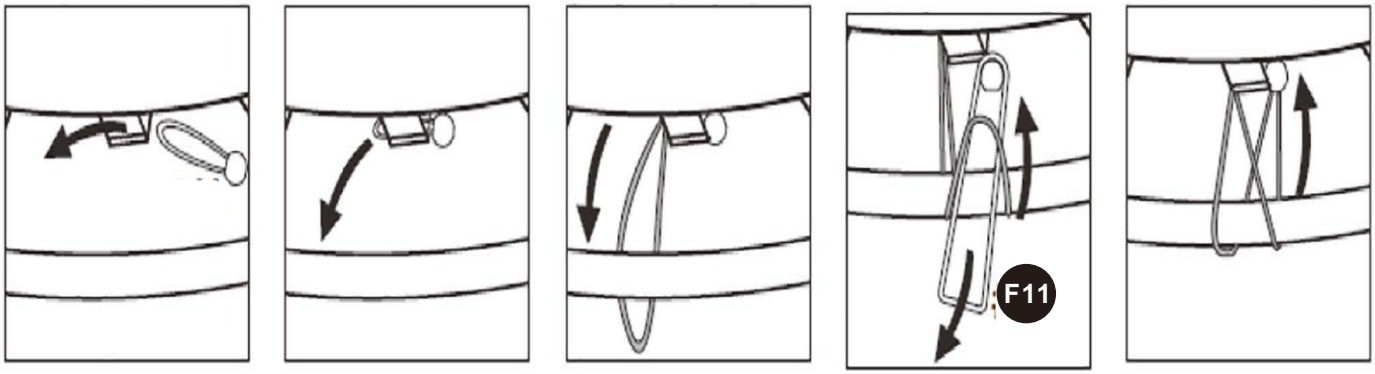


8



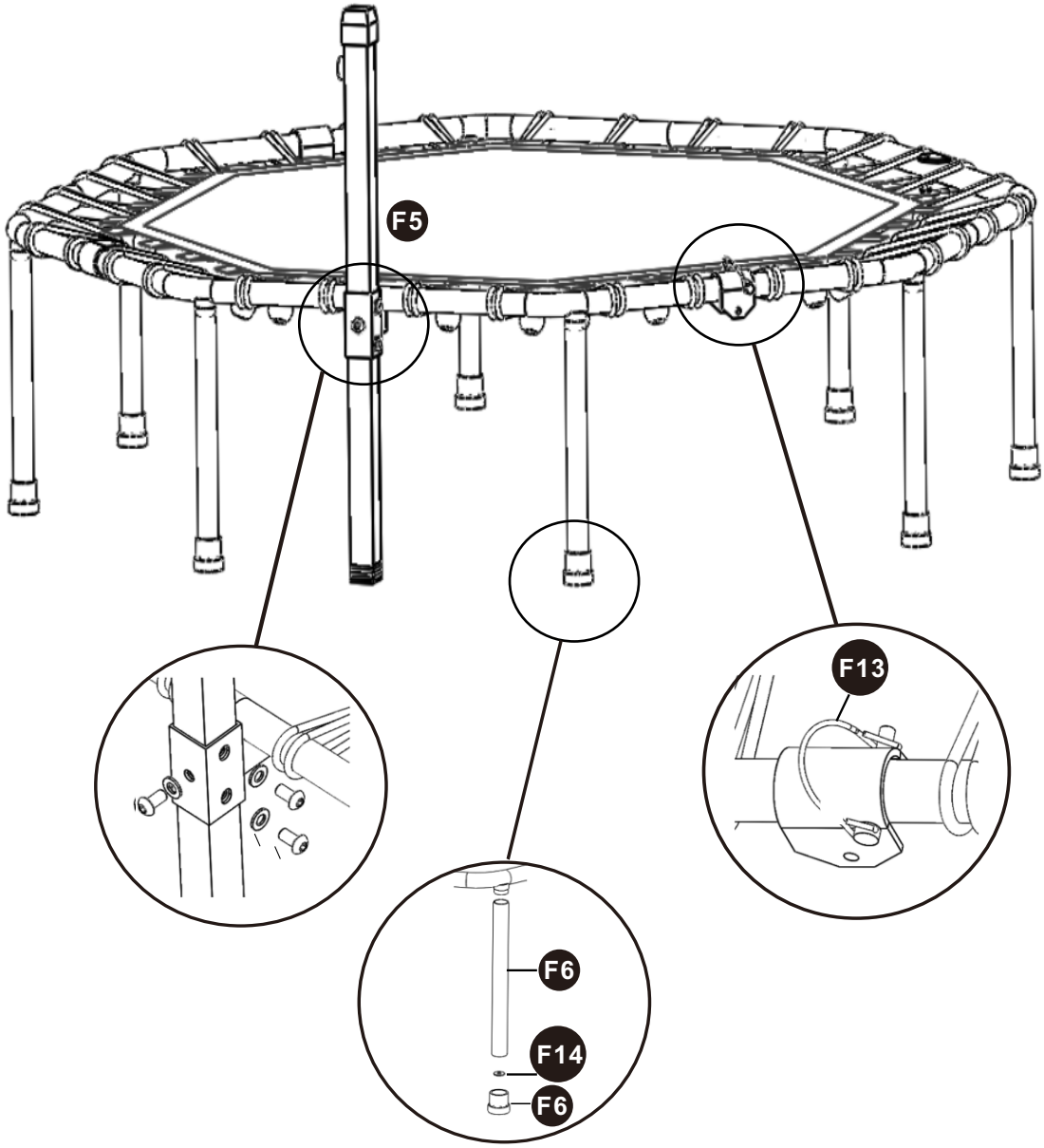
9



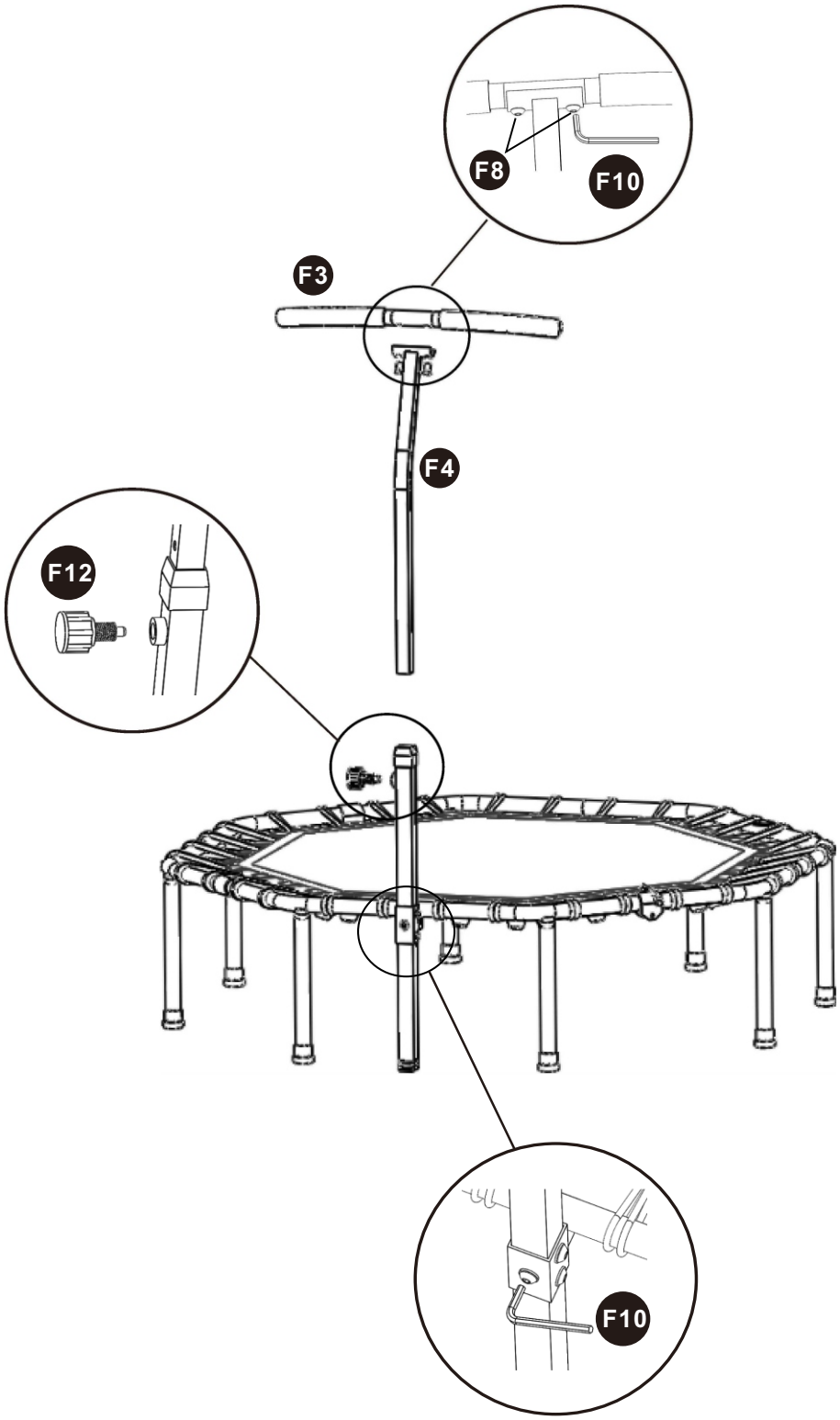


Instructions de montage

Remarque: Après avoir terminé l'assemblage, retournez le trampoline et placez-le sur une surface plane. Si vous constatez que les pieds ne sont pas de niveau, retirez les bouchons en caoutchouc et installez les rondelles (# F14).



Instructions de montage



Instructions de montage

Inspection

Le trampoline doit avoir l'apparence montrée ci-dessous une fois terminé. Inspectez l'ensemble du trampoline et assurez-vous que toutes les pièces sont correctement fixées avant de l'utiliser.

Remarque:

Après avoir terminé l'assemblage, retournez le trampoline et placez-le sur une surface plane. Si vous constatez que les pieds ne sont pas de niveau, retirez les bouchons en caoutchouc et installez les rondelles (#G).

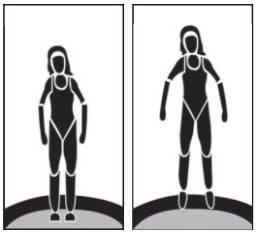


EXERCICES

1. HAUTREBOND

Sautez vers le haut de 30 à 45 cm en poussant avec vos pieds.

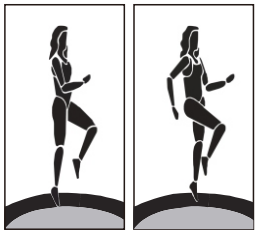
Temps d'exercice: 1 à 3 minutes.



2.JOGGING

Levez vos genoux haut et balancez vigoureusement les bras. Plus vous levez vos genoux haut, meilleur est l'exercice pour l'abdomen.

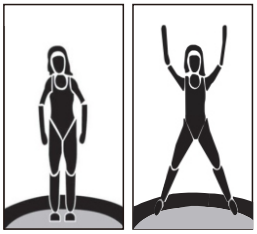
Temps d'exercice: 1 à 10 minutes



3.ÉCARTEMENTSAUTS

Sautez vers le haut, en amenant les deux bras au-dessus de la tête et écartez les pieds sur les côtés d'environ 60 cm. Lors du rebond, ramenez les bras sur les côtés et les piedsensemble.

Temps d'exercice: 10-50 répétitions.

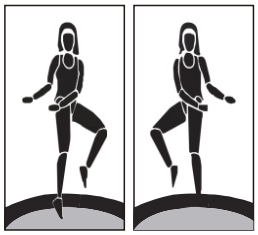


4. TWISTER

Sautez vers le haut en tordant les bras, les hanches et le haut du corps vers la droite et les genoux vers la gauche.

Sur le rebond, tourne dans l'autre sens.

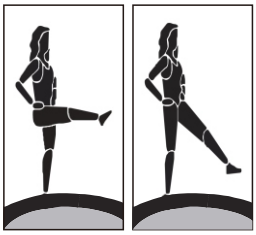
Temps d'exercice:10-50 répétitions.



5. HAUT COUP BAS COUP

Sautez légèrement et frappez haut avec une jambe tout en gardant les mains surles hanches. À la rebond faites un coup de pied bas (environ la moitié de la hauteur) avec l'autre jambe. Continuez à alterner coup de pied haut et bas.

Temps d'exercice: 1 à 5 minutes.



6. JOGGER AVEC HALTERES

Soulevez les genoux haut et balancez les bras vigoureusement. Plus vous soulevez vos genoux, meilleur est l'exercice pour l'abdomen.

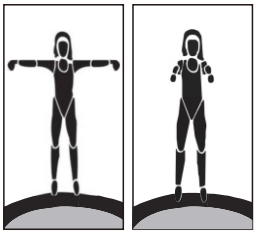
Temps d'exercice: 1 à 10 répétitions.



7. CÔTÉ ETAVANT LATERAUX

Maintenez les haltères avec les deux bras droits vers le bas sur le côté. Sautez sur les deux pieds et levez les haltères sur les côtés. Lors du prochain saut, levez les haltères vers l'avant.

Temps d'exercice: 10-25 répétitions.



8. CORDESSAUTER

La corde à sauter est un excellent exercice cardiovasculaire. Elle est encore plus efficace lorsqu'elle est pratiquée sur un trampoline.

Temps d'exercice: 30 secondes à 5 minutes.



DE GEFAHR



Führen Sie auf diesem Trampolin keine Purzelbäume jeglicher Art aus. Wenn Sie mit dem Kopf oder dem Hals landen, besteht die Gefahr einer Lähmung oder des Todes.



Das Trampolin darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Maximales Benutzergewicht: 100 kg.



Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie einen Gips tragen oder sich an einem Bein, Arm, Kopf, Nacken oder Rücken verletzt haben.



Dieses Produkt sollte nicht von Kindern unter 3 Jahren benutzt werden.



Entfernen Sie vor dem Springen alle harten oder scharfen Gegenstände wie Schmuck, Brillen, Sonnenbrillen oder Haarspangen.



Wenn Sie schwanger sind, benutzen Sie das Trampolin nicht ohne die Erlaubnis Ihres Arztes.

ÜBERPRÜFEN SIE IHR TRAMPOLIN IMMER VOR DEM GEBRAUCH UND ACHTEN SIE DABEI BESONDERS AUF ALLE SCHRAUBEN, DIE SPRUNGMATTE UND DIE POSITION DER POLSTER.

BENUTZEN SIE DAS TRAMPOLIN NICHT, WENN TEILE FEHLEN ODER ABGENUTZT AUSSEHEN.

Warnungen

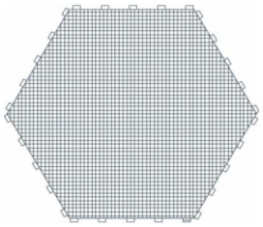
Bevor Sie mit der Benutzung des Trampolins beginnen, lesen und verstehen Sie alle diese Informationen, die Ihnen in diesem Handbuch gegeben wurden. Wie bei allen körperlichen Sportarten und Aktivitäten gibt es das Risiko, dass Teilnehmer eine Verletzung erleiden. Um Ihr künftiges Vergnügen und die Vermeidung von Verletzungen zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass Sie angemessene Sicherheits- regeln und Tipps befolgen.

- Nur für den Hausgebrauch.
- Erlauben Sie keinen Kindern die Benutzung des Trampolins ohne Aufsicht.
- Das Trampolin sollte nur auf ebenen Flächen mindestens 2 Meter von Wänden, Zäunen, Möbeln, usw.
- Lege nicht auf harten Oberflächen (wie z.B. Beton oderAsphalt).
- Lege es nicht in der Nähe von Kabeln, Decken ventilatoren und anderen gefährlichenObjekten.
- Stellen Sie sicher, dass es keine Gegenstände unter demTrampolin gibt.
- Bitte überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf verbogene Stahl- rohre, gerissene Matte, lose oder gebrochene Federn und die allgemeine Stabilität des Trampolins.

Anweisungen zur Pflege und Verwendung

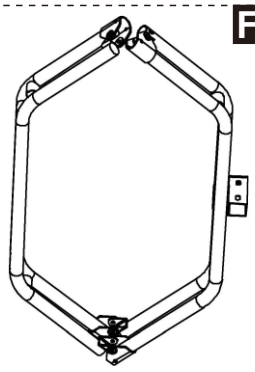
- Das Trampolin sollte nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden.
- Lass deine Haustiere nicht auf dasTrampolin.
- Um Verletzungen zu verhindern, prüfen Sie immer alle Teile des Produkts vor der Benutzung.
- Überprüfen Sie immer ob die Trampolin Matte locker oder durchstochen ist und ob ihre Beine verbogen oder gebrochen sind.
- Wenn das Produkt ausfällt, darf es nicht verwendet werden, bis es repariert wurde.
- Um Verletzungen zu vermeiden, prüfen Sie das Produkt in regelmäßigen Abständen.
- Immer überprüfen ob die Schrauben richtig platziert sind.

F1 x 1



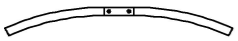
Mat

F2 x 1



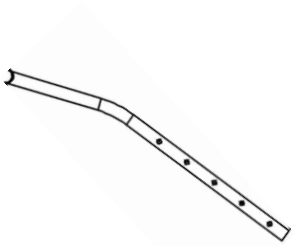
Rahmen

F3 x 1



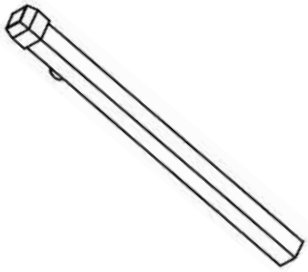
Griff

F4 x 1



GriffunterstützenA

F5 x 1



Griffunterstützen B

F6 x 8



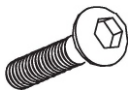
Beine

F7 x32



Bungees

F8 x 5



Schrauben

F9 x 3



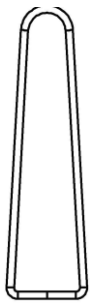
Unterlegscheibe

F10 x 1



Schraubendreher

F11 x 1



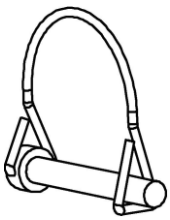
Bungee Werkzeug

F12 x 1



Knopf

F13 x 1



D ring

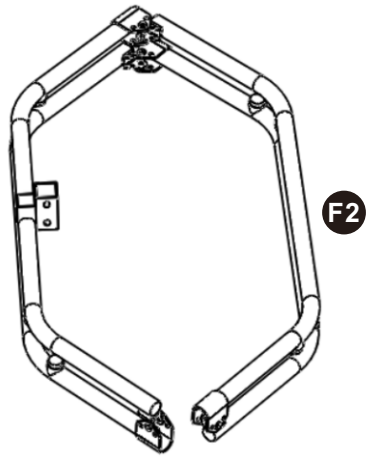
F14 x 2



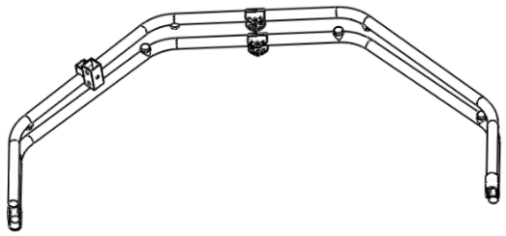
Unterlegscheibe
(Unterlegscheibe für F6
(Ersatz))

Montageanleitung

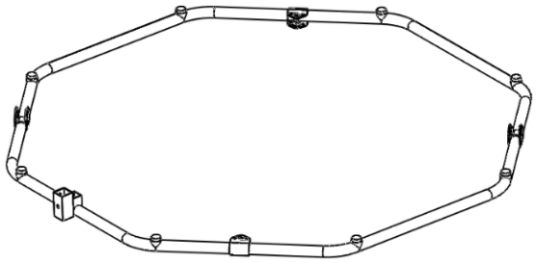
1



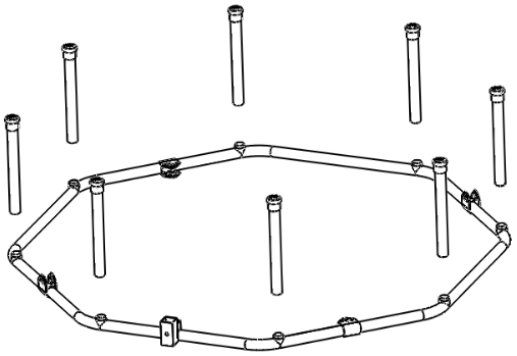
2



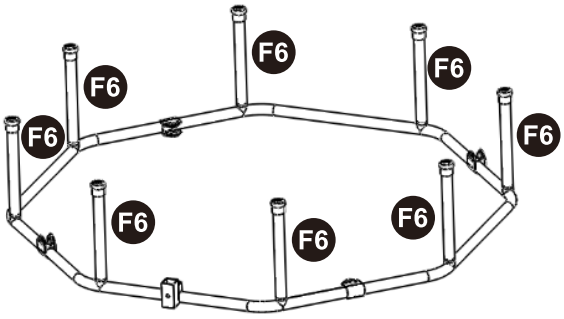
3



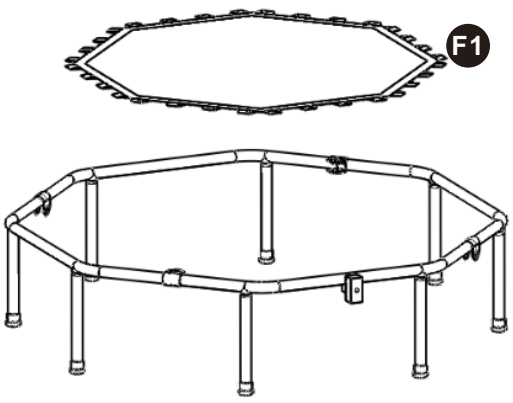
4



5

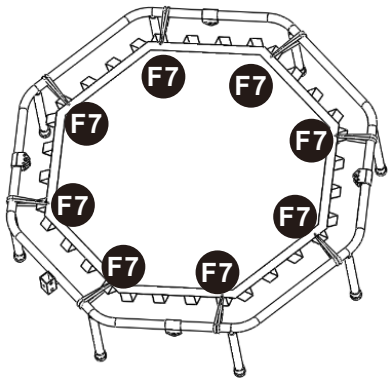


6

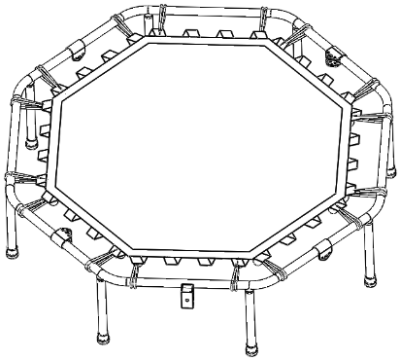


Montageanleitung

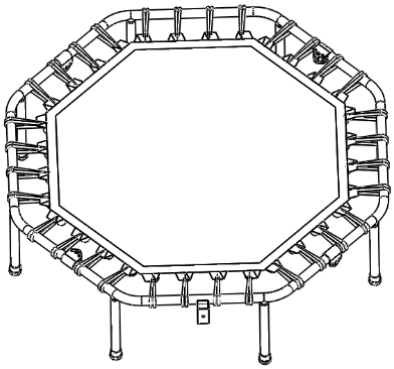
7

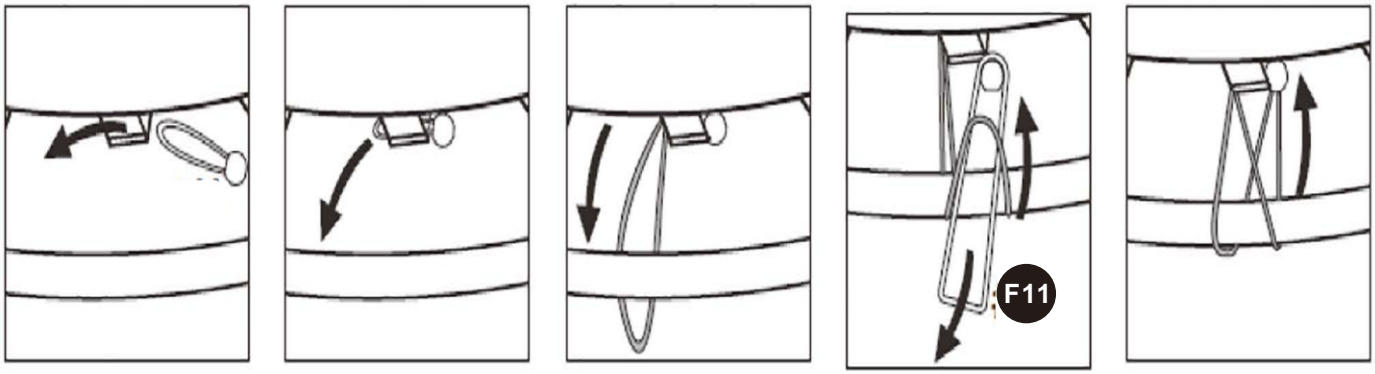


8



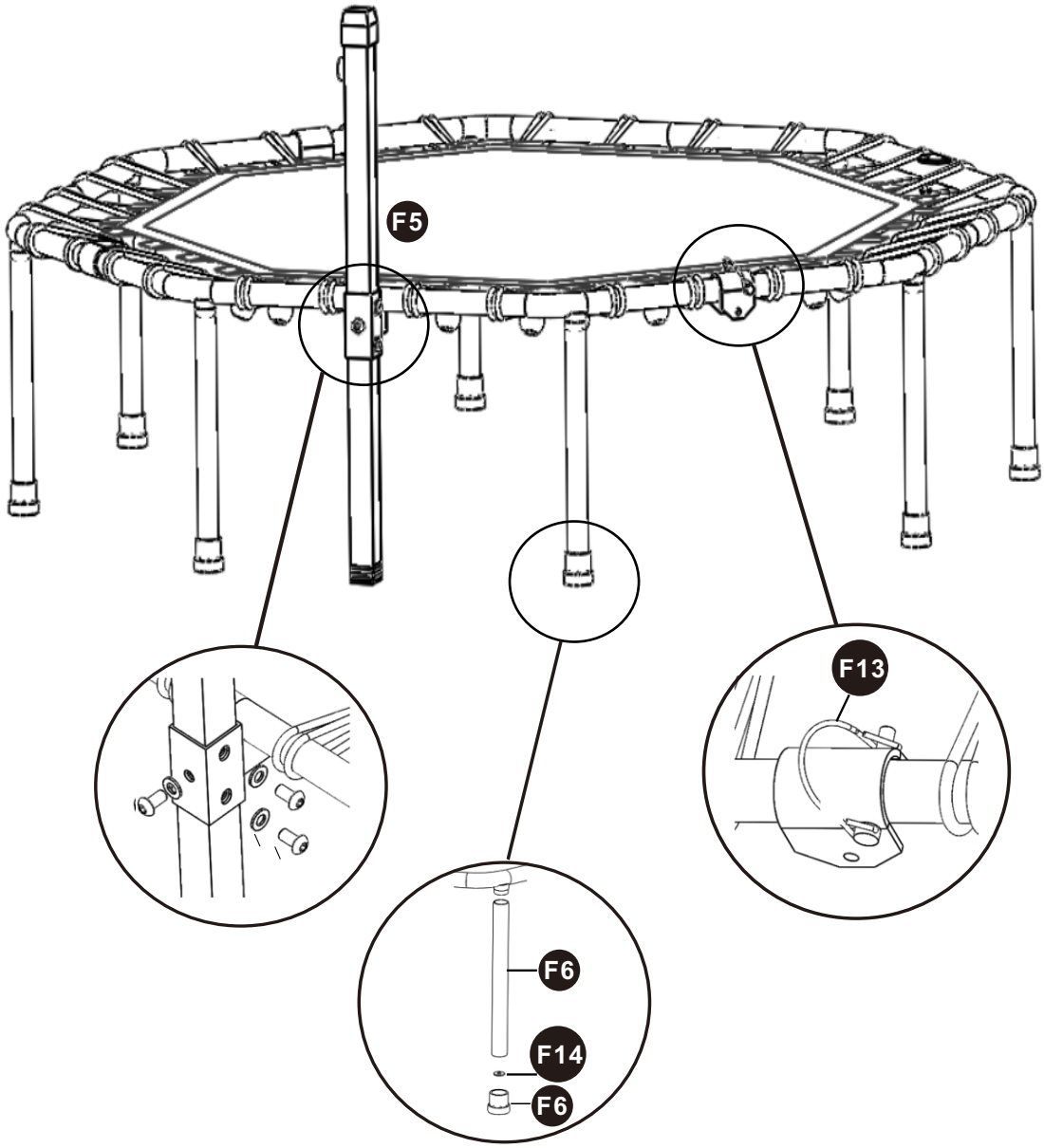
9



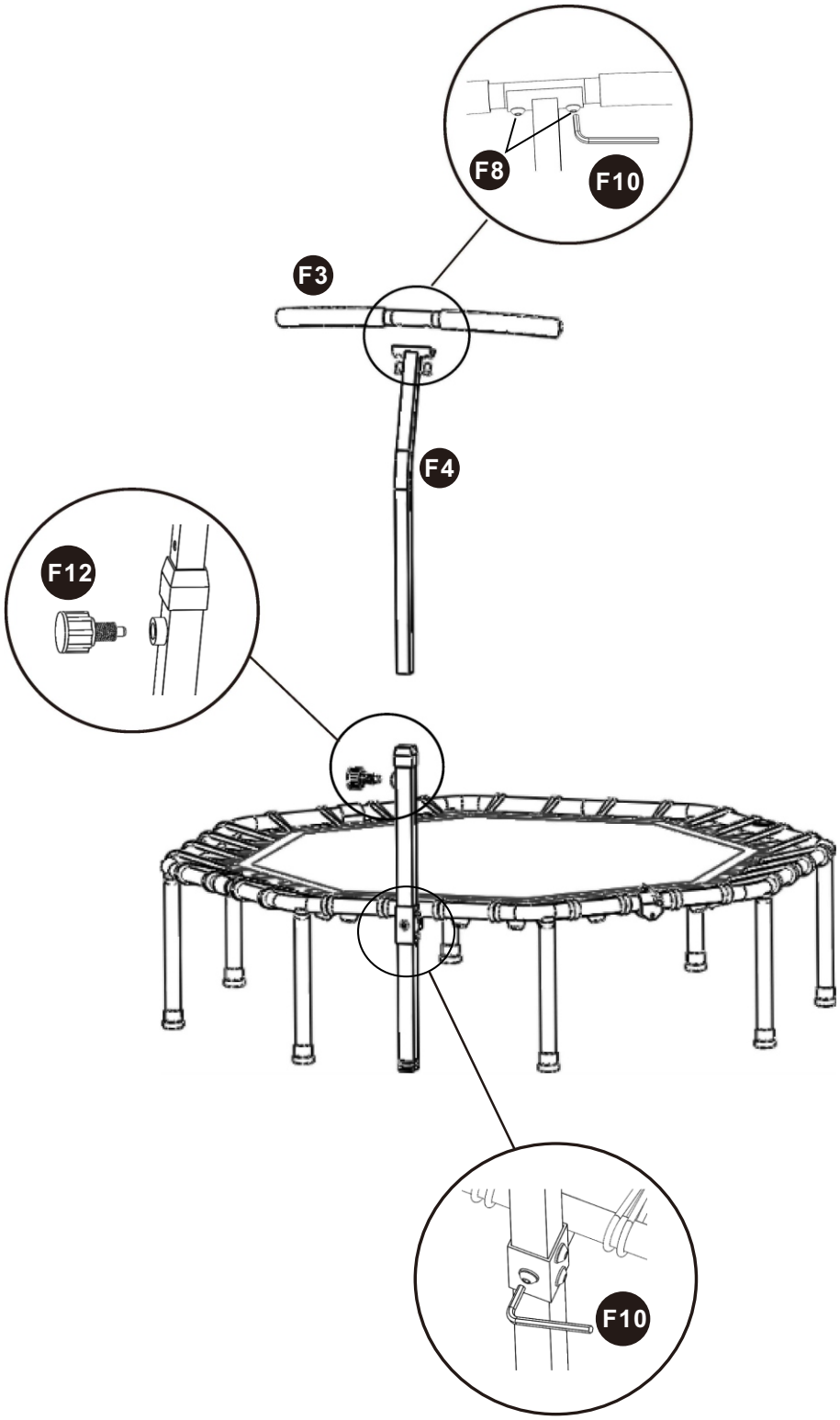


Montageanleitung

Hinweis: Nachdem Sie die Montage abgeschlossen haben, drehen Sie das Trampolin um und stellen Sie es auf eine flache Oberfläche. Wenn Sie feststellen, dass die Beine nicht eben sind, entfernen Sie die Gummistopfen und installieren Sie die Unterlegscheiben (# F14).



Montageanleitung



Montageanleitung

Inspektion

Das Trampolin sollte wie unten gezeigt aussehen, wenn es fertig ist. Überprüfen Sie das gesamte Trampolin und stellen Sie sicher, dass alle Teile ordnungsgemäß gesichert sind, bevor Sie es benutzen.

Hinweis:

Nachdem Sie die Montage abgeschlossen haben, drehen Sie das Trampolin um und stellen Sie es auf eine ebene Fläche. Wenn Sie feststellen, dass die Beine nicht eben sind, entfernen Sie die Gummistopfen und installieren Sie die Unterlegscheiben (#G).

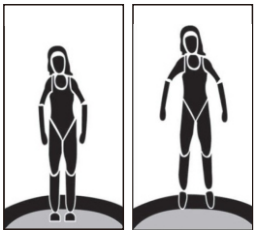


ÜBUNGEN

1. HOCHSPRUNG

Springe von 30 auf 45 cm nach oben, indem du mit deinen Füßen drückst.

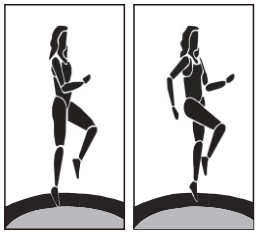
Übungszeit: 1 bis 3 Minuten.



2.JOGGING

Hebe deine Knie hoch und schwinge die Arme kräftig. Je höher du deine Knie hebst, desto besser ist die Übung für den Bauch.

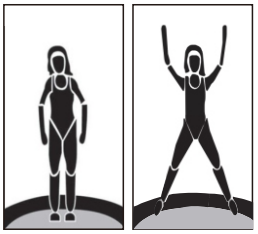
Übungszeit: 1 bis 10 Minuten.



3.SPREIZSPRUNGHOPS

Spring nach oben, bringe beide Arme über den Kopf und spreize die Füße seitlich etwa 60 cm. Beim Rücksprung, bring die Arme zur Seite und die Füßezusammen.

Übungszeit: 10-50 Wiederholungen.

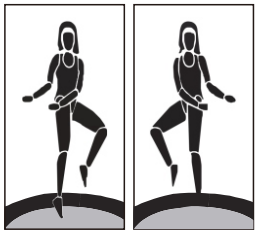


4. TWISTER

Spring nach oben, während du die Arme, Hüften und den Oberkörper nach rechts drehst und die Knie nach links drehst.

Beim Abprallen in die entgegengesetzte Richtung drehen.

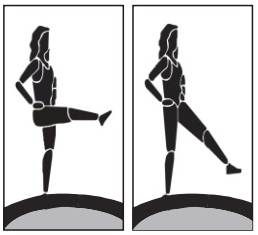
Übungszeit: 10-50 Wiederholungen.



5. HOHER TRETTER NIEDRIGER TRETTER

Springen Sie leicht und treten Sie hoch mit einem Bein, während Sie die Hände aufden Hüften halten. Beim Abprallen führen Sie einen niedrigen Tritt (ungefähr halb so hoch) mit dem anderen Bein aus. Fahren Sie fort, hoch und niedrig zu treten.

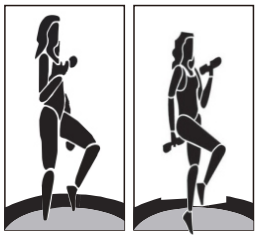
Übungszeit: 1 bis 5 Minuten.



6. JOGGEN MIT HANTELN

Hebe die Knie hoch und schwinge die Arme kräftig. Je höher du deine Knie hebst, desto besser ist die Übung für den Bauch.

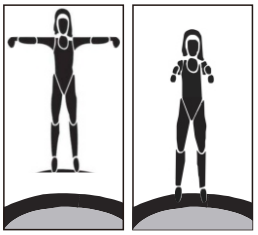
Übungszeit: 1 bis 10 Wiederholungen.



7. SEITE UNDVORNE SEITEN

Halte die Kurzhanteln mit beiden Armen gerade nach unten an der Seite. Springe auf beiden Füßen und hebe die Kurzhanteln seitlich. Beim nächsten Sprung, hebe die Kurzhantelnnach vorne.

Übungszeit: 10-25 Wiederholungen.



8. SEILSPRINGEN

Seilspringen ist eine großartige kardiovaskuläre Übung. Es ist noch effektiver, wenn es auf einem Trampolin durchgeführt wird.

Übungszeit: 30 Sekunden bis 5 Minuten.



ES ⚠ PELIGRO



No realice saltos mortales de ningún tipo en este trampolín. Si aterriza con la cabeza o el cuello existe riesgo de parálisis o muerte.



Sólo debe ser utilizado por una persona a la vez. Peso máximo del usuario: 100 kg.



No lo utilice si está escayolado o se ha lesionado la pierna, el brazo, la cabeza, el cuello o la espalda.



Este producto no debe ser utilizado por niños menores de 3 años.



Quítese todos los objetos duros o afilados, incluidas joyas, gafas, gafas de sol o pinzas para el pelo, antes de saltar.



Si esta embarazada, no lo utilice sin el permiso de su medico.

COMPRUEBE SIEMPRE SU CAMA ELASTICA ANTES DE USARLA, PRESTANDO ESPECIAL ATENCION A TODOS LOS TORNILLOS, LA COLCHONETA DE SALTO Y LA POSICION DE LAS ALMOHADILLAS.

NO LO UTILICE SI LE FALTA ALGUNA PIEZA O PARECE QUE PRESENTA DESGASTE.

Advertencias

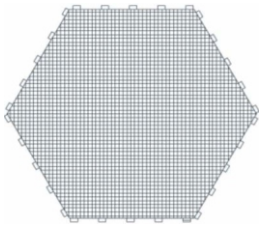
Antes de comenzar a usar el trampolín, lee y entiende toda esta información proporcionada a ti en este manual. Al igual que en todos los deportes físicos y actividades existe el riesgo de que los participantes sufran una lesión. Para asegurar tu futuro disfrute y la prevención de lesiones, asegúrate de seguir las reglas de seguridad apropiadas y consejos.

- Para uso domésticosolamente.
- No permita que los niños usen el trampolínsin supervisión.
- El trampolín debe ser colocado solo en superficies planas al menos 2 metros de distancia de paredes, cercas, muebles,etc.
- No lo coloque sobre superficies duras (como concreto oasfalto).
- No lo coloque cerca de cables, ventiladores de techo y otros objetos peligrosos.
- Asegúrate de que no haya objetos bajo eltrampolín.
- Por favor, inspeccione el trampolín antes de cada uso por tubos de acero doblados, la lona rota, resortes sueltos o rotos y la estabilidad general del trampolín.

Instrucciones para el cuidado y uso

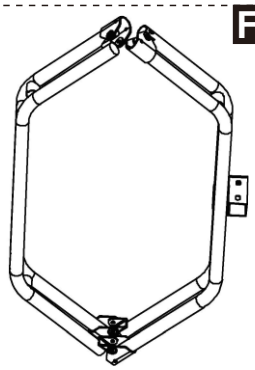
- El trampolín debe ser utilizado solo por una persona a lavez.
- No dejes que tus mascotas se suban a latrampolín.
- Para prevenir lesiones, siempre inspeccione todas las partes del producto antes de usar.
- Siempre verifica si la alfombra del trampolín está suelta o perforada y si sus patas están dobladas o rotas.
- Si el producto falla, no deberá ser utilizado hasta que sea reparado.
- Para evitar lesiones, verifique el producto en intervalos regulares.
- Siempre verifica si los tornillos están colocados correctamente.

F1 x 1



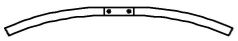
Mat

F2 x 1



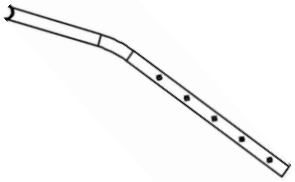
Marco

F3 x 1



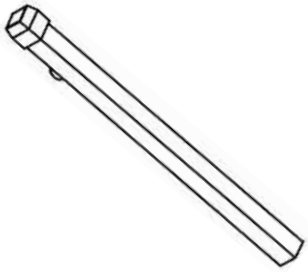
Manija

F4 x 1



Mangode soporte A

F5 x 1



Mangode soporte B

F6 x 8



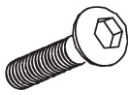
Patas

F7 x32



Bungees

F8 x 5



Tornillos

F9 x 3



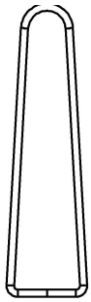
Arandela

F10 x 1



Destornillador

F11 x 1



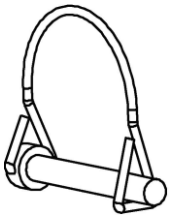
Bungee herramienta

F12 x 1



Botón

F13 x 1



Anillo D

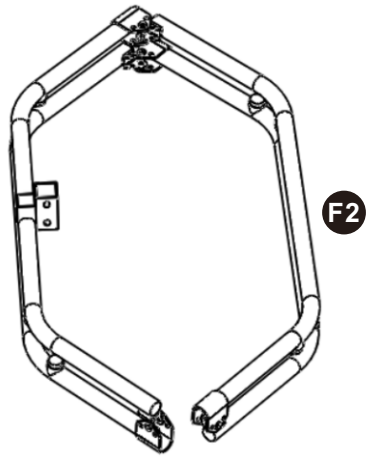
F14 x 2



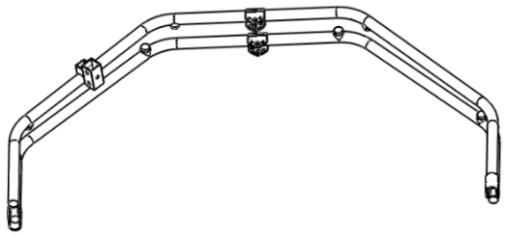
Arandela (Arandela para F6 (Repuesto))

Instrucción de Montaje

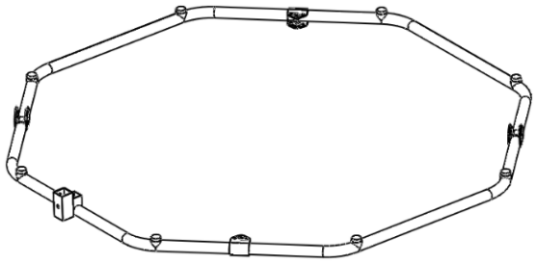
1



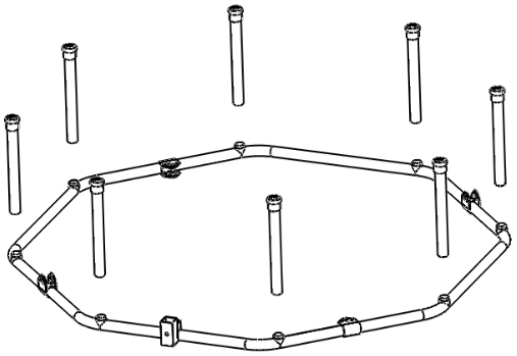
2



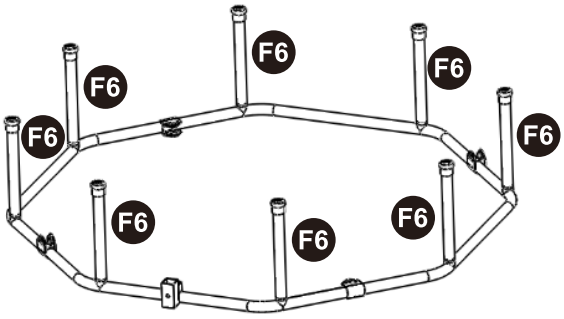
3



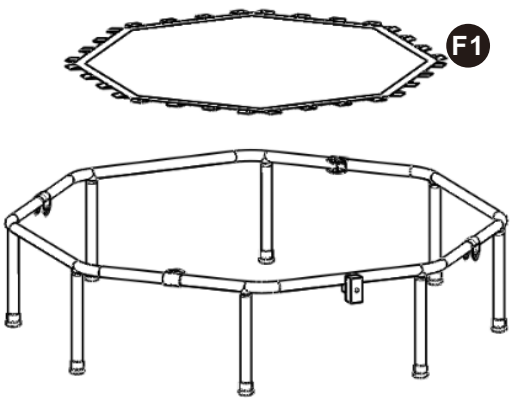
4



5

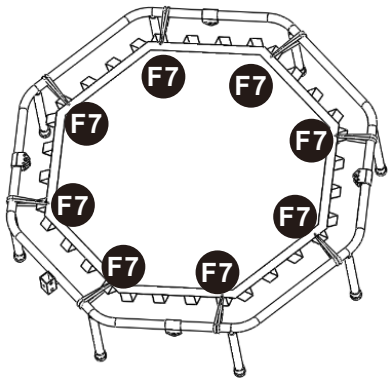


6

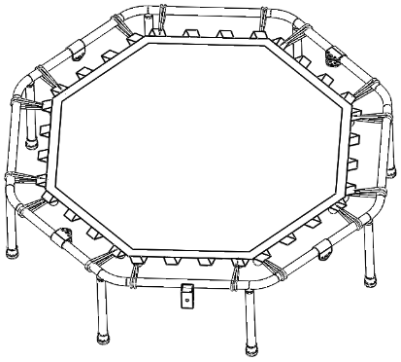


Instrucción de Montaje

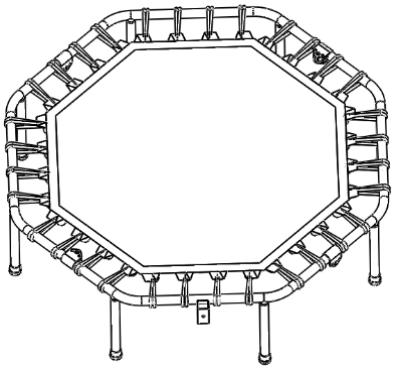
7

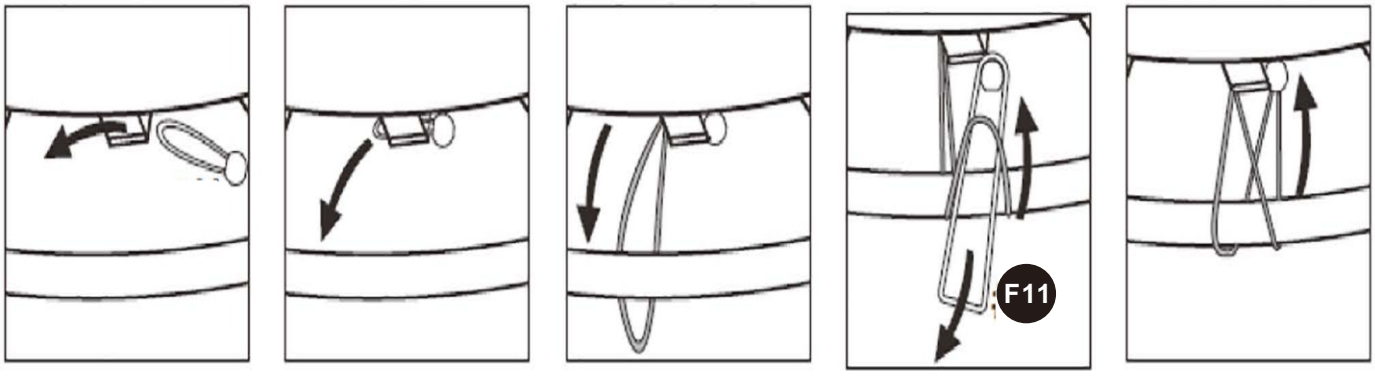


8



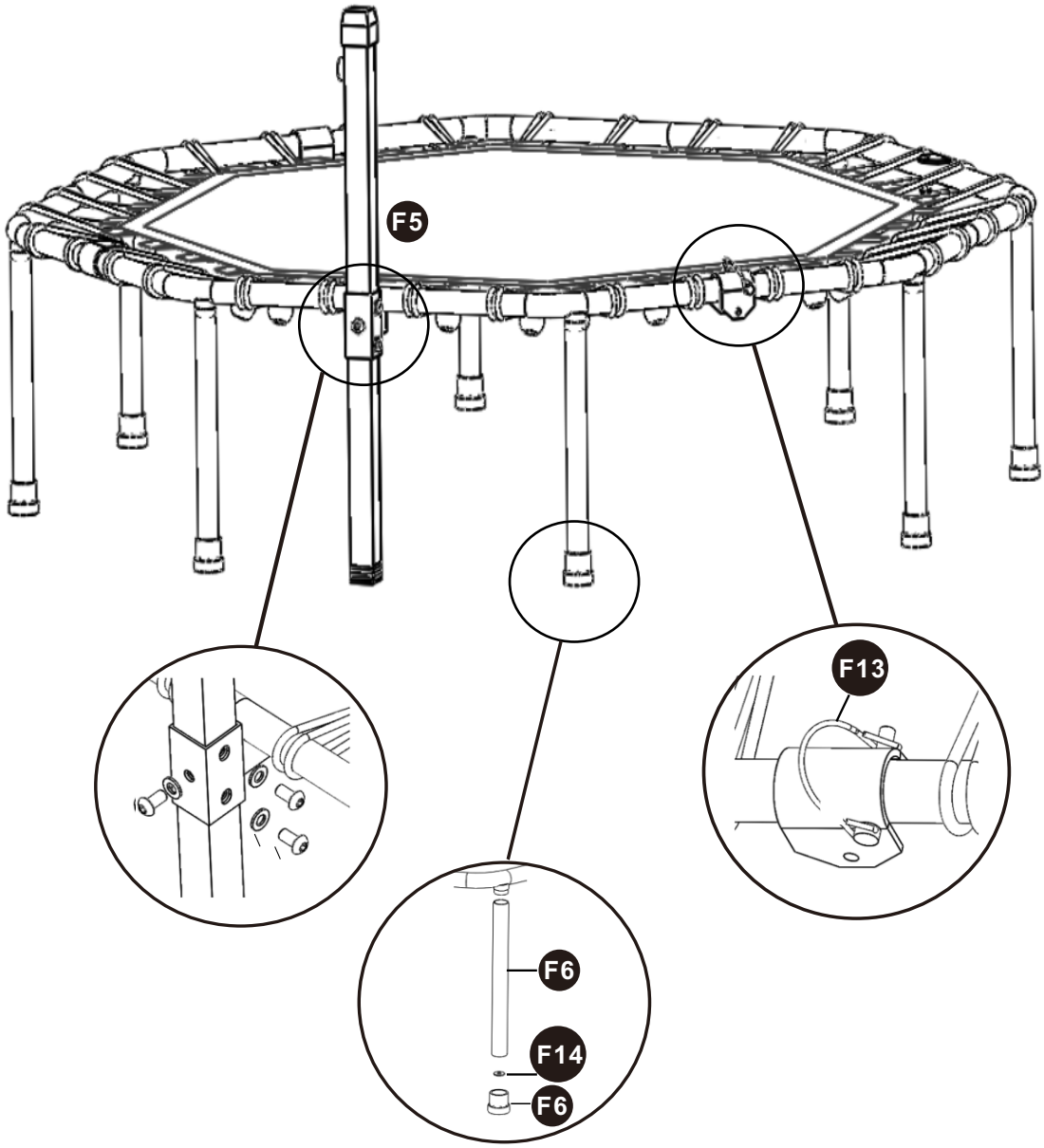
9



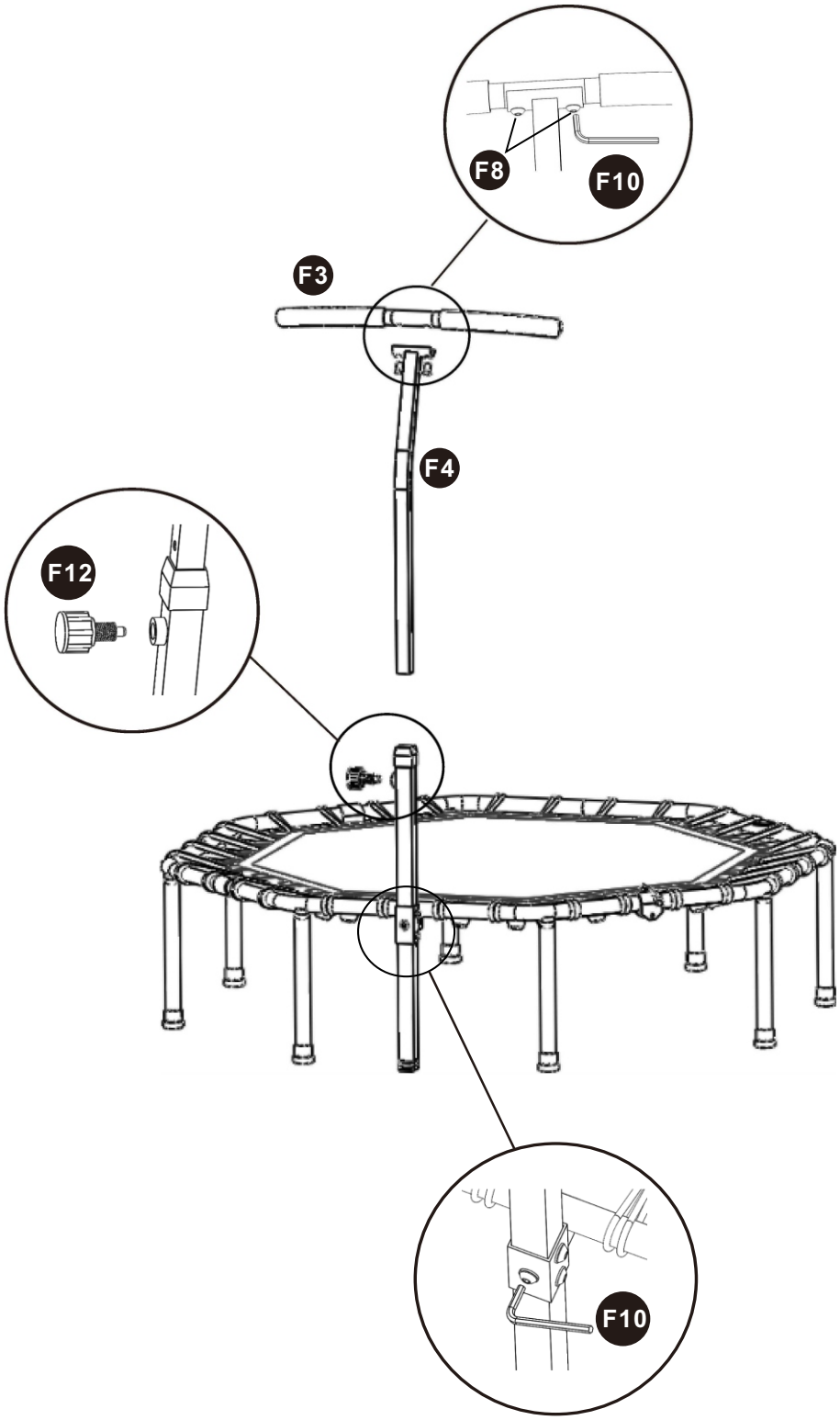


Instrucción de Montaje

Nota: Después de completar el ensamblaje, voltee el trampolín y colóquelo sobre una superficie plana. Si encuentra que las patas no están niveladas, quite los tapones de goma e instale las arandelas (# F14).



Instrucción de Montaje



Instrucción de Montaje

Inspección

El trampolín debe verse como se muestra a continuación cuando esté completo. Inspeccione todo el trampolín y asegúrese de que todas las partes estén correctamente aseguradas antes de usarlo.

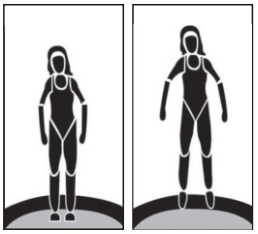
Nota:

Después de completar el ensamblaje, voltee el trampolín y colóquelo sobre una superficie plana. Si encuentra que las patas no están niveladas, quite los tapones de goma e instale las arandelas (#G).



EJERCICIOS

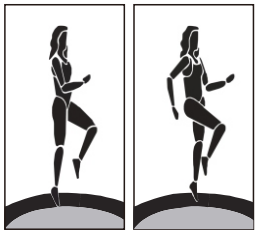
1. ALTO



Salta hacia arriba de 30 a 45 cm, empujando con tus pies.

Tiempo de ejercicio: 1 a 3 minutos.

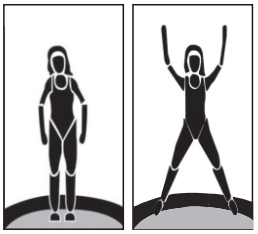
2.JOGGING



Levanta las rodillas alto y mueve los brazos enérgicamente. Cuanto más altas levantes las rodillas, mejor será el ejercicio para el abdomen.

Tiempo de ejercicio: 1 a 10 minutos

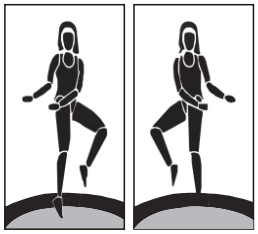
3.STRADDLE HOPS



Salta hacia arriba, llevando ambos brazos por encima de la cabeza y extendiendo los pies hacia los lados aproximadamente 60 cm. En el rebote de regreso, lleva los brazos a loslados y los piesjuntos.

Tiempo de ejercicio: 10-50 repeticiones.

4. TWISTER

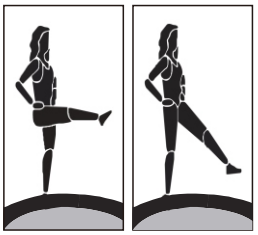


Salta hacia arriba mientras giras los brazos, las caderas y la parte superior del cuerpo hacia la derecha y las rodillas giran hacia la izquierda.

En el rebote, gira en la dirección opuesta.

Tiempo de ejercicio: 10-50 repeticiones.

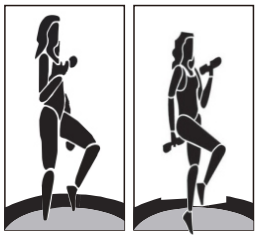
5. PATADA ALTA PATADA BAJA



Salta ligeramente y patea alto con una pierna mientras mantienes las manos enlas caderas. En el rebote haz una patada baja (aproximadamente la mitad de alta) con la otra pierna. Continúa alternando patadas altas y bajas.

Tiempo de ejercicio: 1 a 5 minutos.

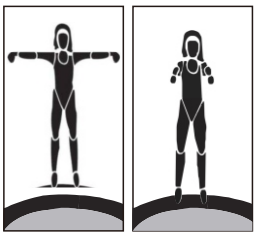
6. JUGAR CON MANCUERNAS



Levanta las rodillas alto y mueve los brazos enérgicamente. Cuanto más altas levantes las rodillas, mejor será el ejercicio para el abdomen.

Tiempo de ejercicio: 1 a 10 repeticiones.

7. LATERALES YFRONTALES LATERALES



Sostén los mancuernas con ambos brazos rectos hacia abajo al lado. Salta en ambos pies y levanta las mancuernas hacia los lados. En el siguiente salto, levanta las mancuernas hacia adelante.

Tiempo de ejercicio: 10-25 repeticiones.

8. Cuerdade saltar



Saltar la cuerda es un gran ejercicio cardiovascular. Es aún más efectivo cuando se realiza en una cama elástica.

Tiempo de ejercicio: 30 segundos a 5 minutos.

IT

PERICOLO



Non eseguire capriole di alcun tipo su questo trampolino. Se si atterra con la testa o il collo c'è il rischio di paralisi o di morte.



Deve essere utilizzato solo da una persona alla volta. Peso massimo dell'utente: 100 kg.



Non utilizzarlo se si è ingessati o se ci si è feriti a una gamba, a un braccio, alla testa, al collo o alla schiena.



Questo prodotto non deve essere utilizzato da bambini di età inferiore ai 3 anni.



Prima di saltare, rimuovere tutti gli oggetti duri o appuntiti, compresi gioielli, occhiali da vista, occhiali da sole o fermagli per capelli.



In caso di gravidanza, non utilizzare il trampolino senza l'autorizzazione del medico.

CONTROLLARE SEMPRE IL TRAMPOLINO PRIMA DELL'USO, PRESTANDO PARTICOLARE ATTENZIONE A TUTTI I BULLONI, AL TAPPETINO DI SALTO E ALLA POSIZIONE DEI CUSCINETTI.

NON USARE IL TRAMPOLINO SE MANCANO PARTI O SE SEMBRANO USURATE.

Advertencias

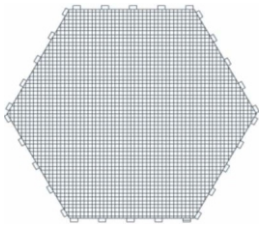
Prima di iniziare ad utilizzare il trampolino, leggi e comprendi tutte queste informazioni fornite a te in questo manuale. Come per tutti gli sport fisici e le attività c'è il rischio che i partecipanti subiscano un infortunio. Per garantire il tuo futuro divertimento e la prevenzione degli infortuni, assicurati di seguire le appropriate norme di sicurezza e consigli.

- Per uso domestico solo.
- Non permettere ai bambini di usare il trampolino senza supervisione.
- Il trampolino dovrebbe essere posizionato solo su superfici piane ad almeno 2 metri di distanza da muri, recinzioni, mobili,ecc.
- Non posizionare su superfici rigide (come il calcestruzzo ol'asfalto).
- Non posizionarlo vicino a cavi, ventilatori da soffitto e altri oggetti pericolosi.
- Assicurati che non ci siano oggetti sotto iltrampolino.
- Si prega di ispezionare il trampolino prima di ogni utilizzo per tubi in acciaio piegati, tela strappata, allentati o molle rotte e stabilità complessiva del trampolino.

Istruzioni per la cura e l'uso

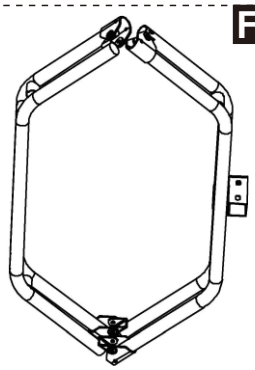
- Il trampolino dovrebbe essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Non lasciare che i tuoi animali domestici salgano sultrampolino.
- Per prevenire infortuni, ispezionare sempre tutte le parti del prodotto prima di utilizzarlo.
- Controlla sempre se il tappeto del trampolino è allentato o forato e se le sue gambe sono piegate o rotte.
- Se il prodotto non funziona, non deve essere utilizzato fino a quando èriparato.
- Per evitare infortuni, controllare il prodotto a intervalli regolari.
- Controlla sempre se le viti sono posizionate correttamente.

F1 x 1



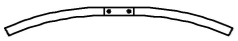
Mat

F2 x 1



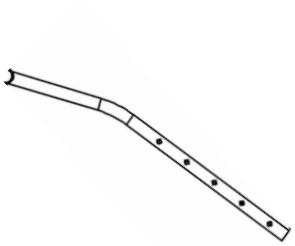
Frame

F3 x 1



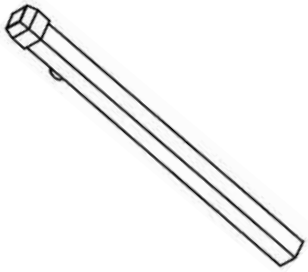
Maniglia

F4 x 1



Manigliasupporto A

F5 x 1



Manigliasupporto B

F6 x 8



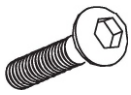
Gambe

F7 x32



Bungees

F8 x 5



Viti

F9 x 3



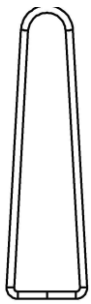
Rondella

F10 x 1



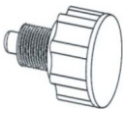
Cacciavite

F11 x 1



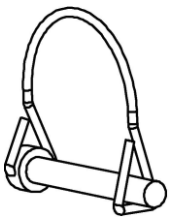
Bungee attrezzo

F12 x 1



Pulsante

F13 x 1



Anello D

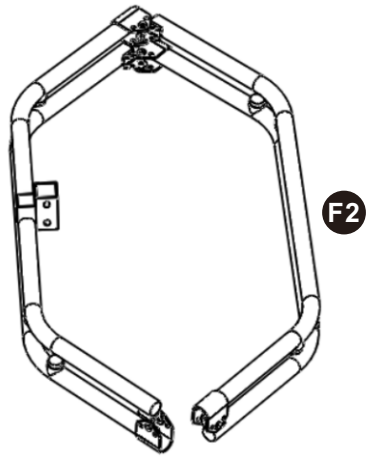
F14 x 2



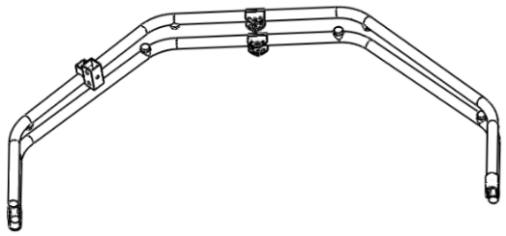
Rondella (Rondella per F6 (ricambio))

Assemblaggio Istruzione

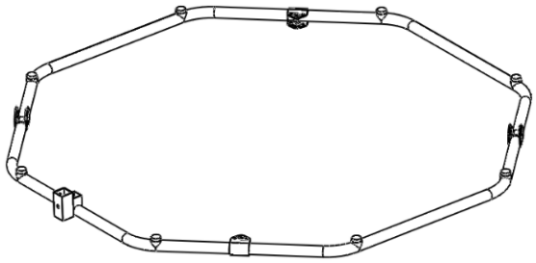
1



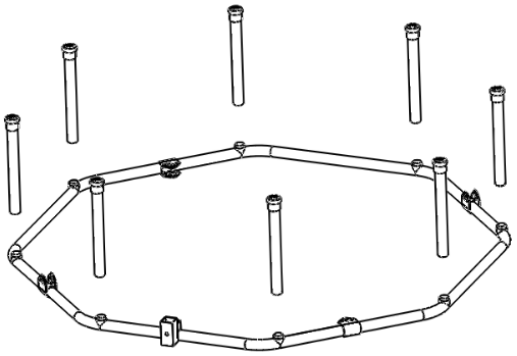
2



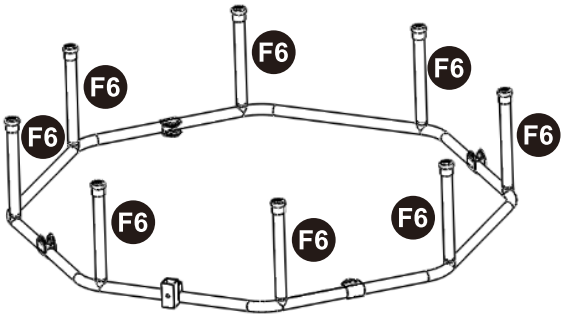
3



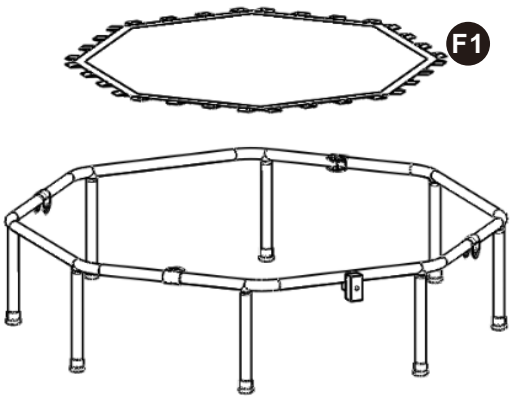
4



5

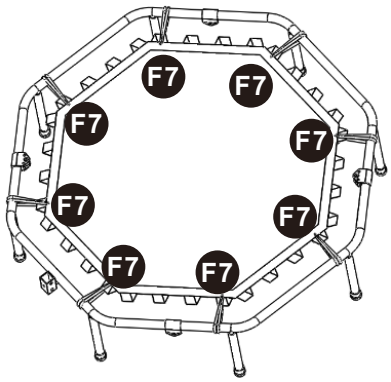


6

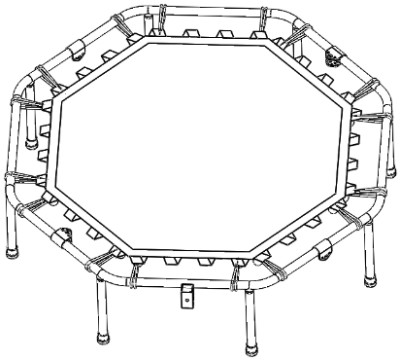


Assemblaggio Istruzione

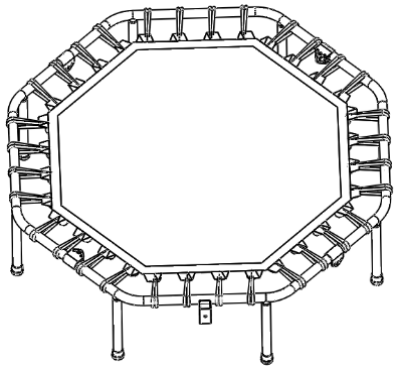
7

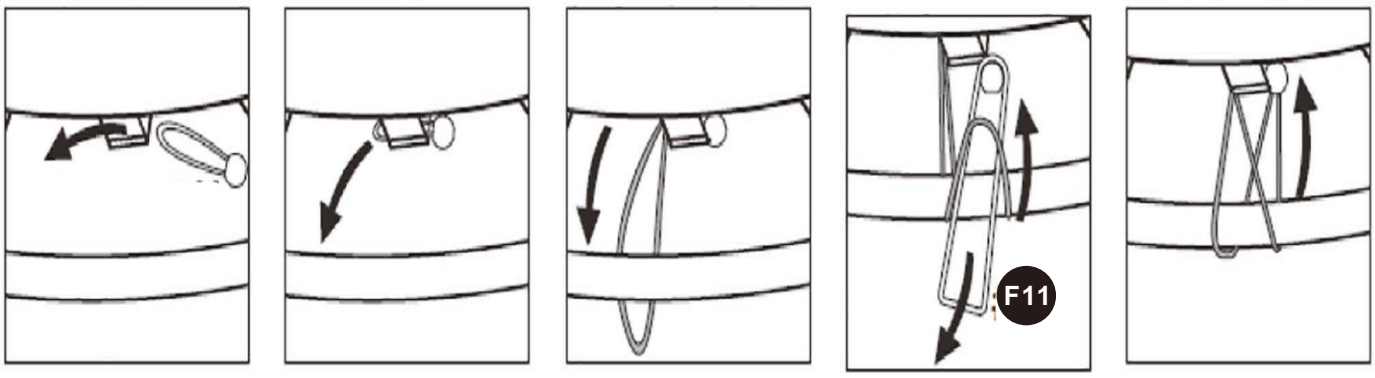


8



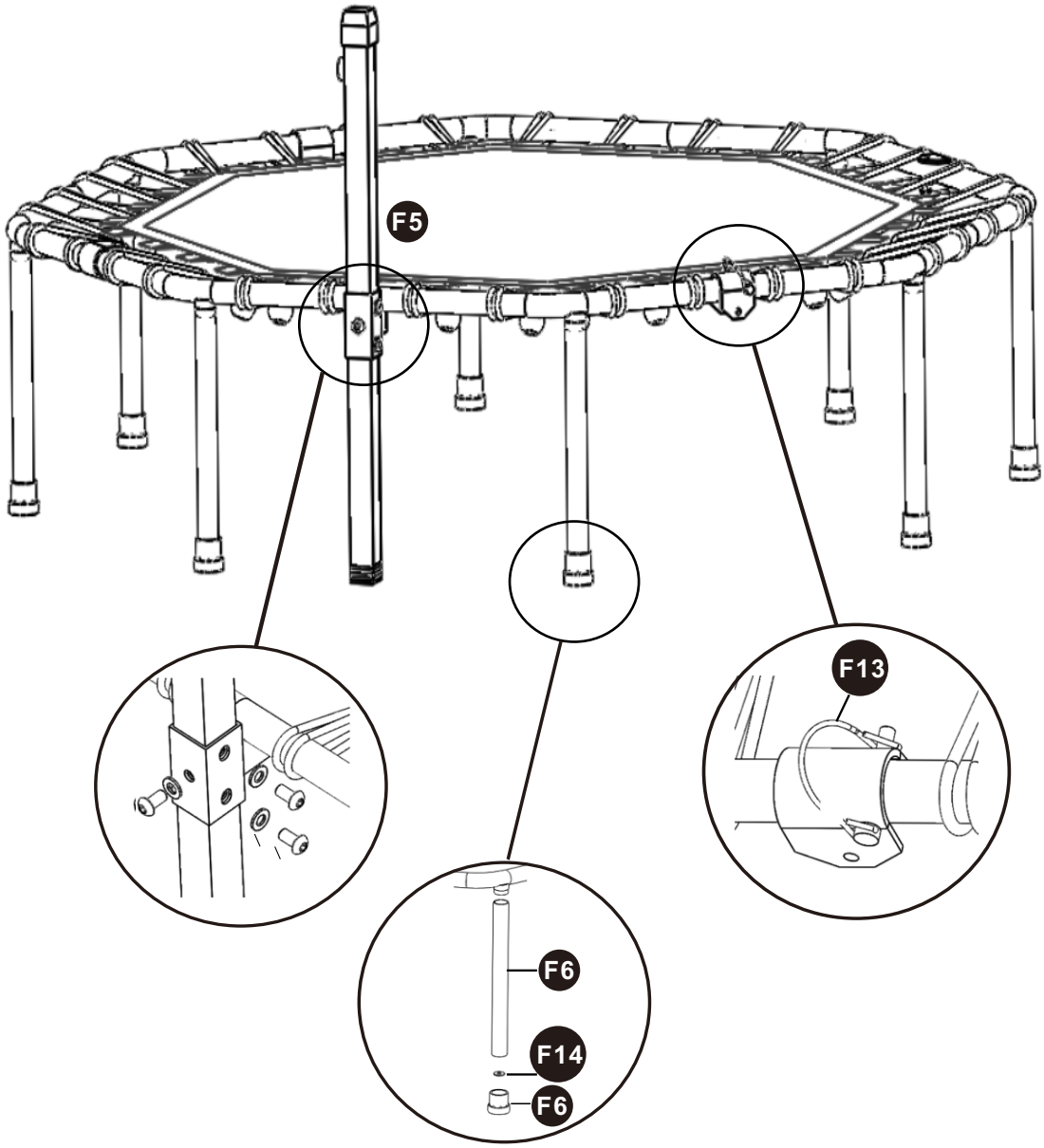
9





Assemblaggio Istruzione

Nota: Dopo aver completato l'assemblaggio, capovolgi il trampolino e posizionalo su una superficie piana. Se trovi che le gambe non sono livellate, rimuovi i tappi di gomma e installa le rondelle (# F14).



Assemblaggio Istruzione

Ispezione

Il trampolino dovrebbe apparire come mostrato di seguito una volta completato. Ispeziona l'intero trampolino e assicurati che tutte le parti siano correttamente fissate prima di utilizzarlo.

Nota:

Dopo aver completato l'assemblaggio, capovolgi il trampolino e posizionalo su una superficie piana. Se noti che le gambe non sono livellate, rimuovi i tappi di gomma e installa le rondelle (#G).

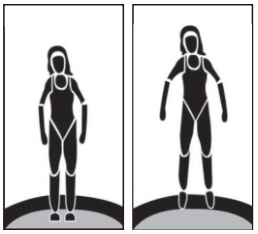


ESERCIZI

1. ALTORIMBALZO

Rimbalza verso l'alto da 30 a 45 cm, spingendo con i piedi.

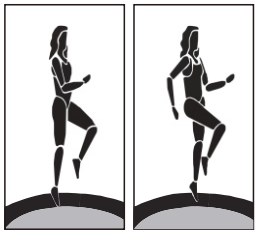
Tempo di esercizio: da 1 a 3 minuti.



2.CORSA

Alza le ginocchia in alto e muovi le braccia energicamente. Più alzi le ginocchia, migliore sarà l'esercizio per l'addome.

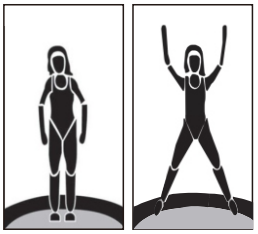
Tempo di esercizio: da 1 a 10 minuti.



3.STRADDLE HOPS

Salta verso l'alto, portando entrambe le braccia in alto e allargando i piedi di lato circa 60 cm. Al rimbalzo di ritorno, riporta le braccia ai lati e i piediinsieme.

Tempo di esercizio: 10-50 ripetizioni.

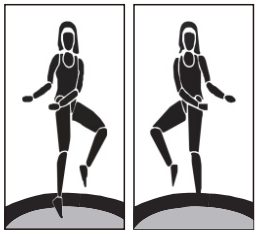


4. TWISTER

Salta in alto mentre torci le braccia, i fianchi e la parte superiore del corpo a destra e le ginocchia a sinistra.

Sulla rimbalzo, ruota dall'altra parte.

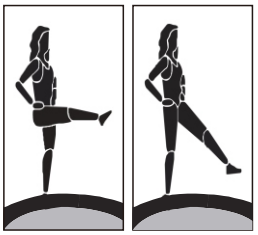
Tempo di esercizio: 10-50 ripetizioni.



5. CALCIO ALTO CALCIO BASSO

Salta leggermente e calcia in alto con una gamba mentre tieni le mani suifianchi. Al rimbalzo fai un calcio basso (circa metà di alto) con l'altra gamba. Continua a alternare calci alti e bassi.

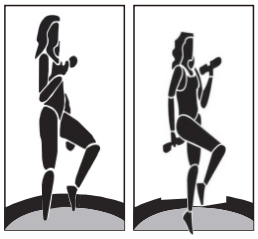
Tempo di esercizio: da 1 a 5 minuti.



6. ALLENARSI CON MANUBRI

Sollevare le ginocchia in alto e muovere le braccia energicamente. Più sollevi le ginocchia, migliore è l'esercizio per l'addome.

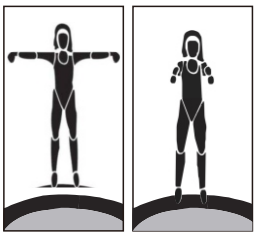
Tempo di esercizio: da 1 a 10 ripetizioni.



7. FIANCHI EFRONTALE LATERALI

Tieni i manubri con entrambe le braccia diritte verso il basso ai fianchi. Rimbalza su entrambi i piedi e solleva i manubri di lato. Al prossimo rimbalzo, solleva i manubri in avanti.

Tempo di esercizio: 10-25 ripetizioni.



8. CORDADA SALTO

Saltare la corda è un ottimo esercizio cardiovascolare. È ancora più efficace se eseguito su un trampolino.

Tempo di esercizio: 30 secondi a 5 minuti.



UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.
Our contact details are below:


0044-800-240-4004


enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South
Perivale, UB6 7RH
MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:


0034-931294512


atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:


0033-1-84166106


aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:


0034-931294512


info@aosom.pt.

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT
WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:


0049-0(40)-88307530


service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:


0039-0249471447


clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

Aosom