



IN230700049V01_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A00-007_A00-008

**Mini trampoline/Petit trampoline
/Mini-Trampolin/ Mini trampolín
/Mini trampolim /Mini trampolino**



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.

PT_IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.

DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.

General Information

Quality

This exercise product has been designed and manufactured to comply with the latest (BS EN 957) British and European Safety Standards.

Safety

Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. **Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and** proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

- * Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use.
- * For your own safety, always ensure that there is at least 1 Metre of free space in all directions around your product while you are exercising.
- * Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.
- * Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners. If you are in any doubt, do not use your product, but contact CUSTOMER SUPPORT by any of the means listed on the opposite page.
- * Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of slipping in use.
- * Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

Weight Limit

Your product is suitable for users weighing: 220LBS / 15.7 Stones / 100KG or less.

Conformity

This product conforms to: (BS EN 13219) It is NOT suitable for therapeutic purpose

Exercising Information

Beginning

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week.

Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

Aerobic Fitness

Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i.e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease.

Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth should you need more oxygen. Use the "talk test". If you cannot carry on a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks.

Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their targets quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.

Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Exercising Information

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with. As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days. When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.

Exercising in your Target Zone

To ensure that your heart is working in its exercise target zone, you need to be able to take your pulse. If you do not have a pulse monitor (either from the product you are using or a proprietary independent unit) you will need to locate the pulse in your carotid artery. This is situated in the side of the neck and can be felt by using the index and middle fingers. Simply count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply by six to get your pulse rate. This should be taken before you start to exercise for easy reference. People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.

Assembly

LEVELLING THE TRAMPOLINE

Please ensure that your TRAMPOLINE is used on a firm, stable surface. Each leg has a soft rubber cap for surface grip.

LUBRICATION and MAINTENANCE

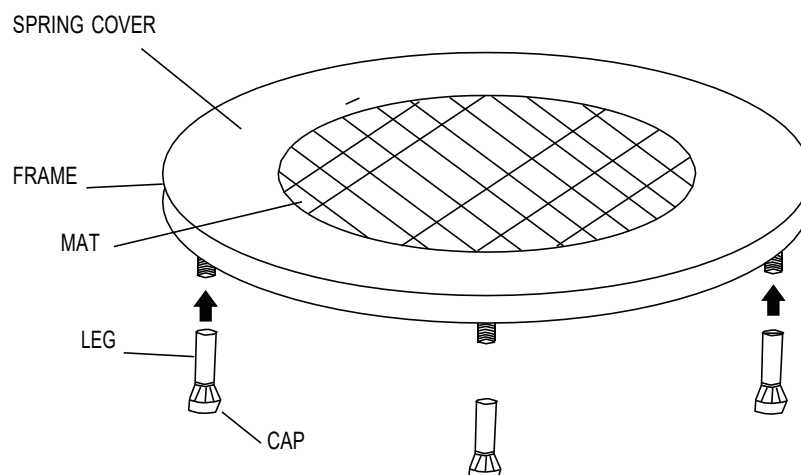
The moving parts in your TRAMPOLINE are all pre-lubricated where necessary at assembly and should not require further attention. We strongly recommend that the Trampoline is used inside and stored in a dry condition. To clean the metal and plastic components, a general household cleaner can be used, but please be sure to dry the Trampoline and any attachments before use.

Note: - In the interest of safety, do NOT use polish or any lubricant on the mat.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

No tools are needed to assemble your Trampoline.

Simply screw up legs by hand. Be sure legs are securely screwed into place before using.



Informations générales

Qualité

Ce produit d'exercice a été conçu et fabriqué pour être conforme aux dernières normes de sécurité britanniques et européennes (BS EN 957).

Sécurité

Avant de commencer tout programme d'exercice qui augmentera l'activité cardiovasculaire, veuillez consulter votre médecin. Un exercice intense fréquent doit être approuvé par votre médecin et une utilisation correcte de votre produit est essentielle. Veuillez lire attentivement ce manuel avant de commencer l'assemblage de votre produit ou de débiter l'exercice.

*Veuillez tenir tous les enfants à l'écart des appareils d'exercice lorsqu'ils sont en cours d'utilisation. Ne laissez pas les enfants grimper ou jouer dessus lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

*Pour votre propre sécurité, assurez-vous toujours qu'il y ait au moins 1 mètre d'espace libre dans toutes les directions autour de votre produit pendant que vous faites de l'exercice.

*Vérifiez régulièrement que tous les écrous, boulons et fixations sont bien serrés. Contrôlez périodiquement toutes les pièces mobiles pour détecter tout signe évident d'usure ou de dommage.

*Nettoyez uniquement avec un chiffon humide, n'utilisez pas de nettoyants à base de solvants. En cas de doute, n'utilisez pas votre produit, mais contactez le SERVICE CLIENT par l'un des moyens indiqués sur la page opposée.

*Avant utilisation, assurez-vous toujours que votre produit est placé sur une surface solide et plane. Si nécessaire, utilisez un tapis en caoutchouc en dessous pour réduire le risque de glissement lors de l'utilisation.

*Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, comme des chaussures de sport, lors de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre ou se coincer pendant l'exercice.

Stockage et utilisation

Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions propres et sèches. Vous devez éviter de le stocker dans des endroits excessivement froids ou humides, car cela pourrait entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes qui échappent à notre contrôle.

Limite de poids

Votre produit convient aux utilisateurs pesant : 220LBS / 15,7 Stones / 100KG ou moins.

Conformité

Ce produit est conforme à : (BS EN 13219) Il N'est PAS adapté à un usage thérapeutique.

Informations sur l'exercice

Début

La manière de commencer à faire de l'exercice varie d'une personne à l'autre. Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps, si vous avez été inactif pendant un certain temps ou si vous êtes en surpoids important, vous DEVEZ commencer lentement, en augmentant progressivement votre temps d'exercice, peut-être seulement de quelques minutes par séance chaque semaine.

Combinez un régime nutritif soigneusement structuré avec une routine d'exercice simple mais efficace, et cela peut vous aider à vous sentir mieux, à mieux paraître et vous permettra presque certainement de profiter davantage de la vie.

Condition physique aérobie

L'exercice aérobie se définit simplement comme toute activité soutenue qui augmente l'apport d'oxygène à vos muscles via le sang pompé par votre cœur. Avec un exercice régulier, votre système cardiovasculaire deviendra plus fort et plus efficace. Votre taux de récupération, c'est-à-dire le temps nécessaire pour que votre cœur retrouve son niveau de repos normal, diminuera également.

Au début, vous ne pourrez peut-être faire de l'exercice que quelques minutes par jour. N'hésitez pas à respirer par la bouche si vous avez besoin de plus d'oxygène. Utilisez le « test de la conversation ». Si vous ne pouvez pas tenir une conversation pendant l'exercice, vous travaillez trop dur ! Cependant, la condition physique aérobie se développera progressivement avec un exercice régulier, au cours des six à huit prochaines semaines.

Ne soyez pas découragé si cela prend plus de temps que prévu pour commencer à vous sentir moins léthargique, chacun est différent et certains atteindront leurs objectifs plus rapidement que d'autres. Travaillez à votre propre rythme confortable et les résultats viendront. Plus votre forme aérobie est bonne, plus vous devrez travailler dur pour rester dans votre zone cible.

Échauffement

Un programme d'exercice réussi se compose de trois parties : l'échauffement, l'exercice aérobic et le retour au calme. Ne commencez jamais une séance d'entraînement sans vous échauffer. Ne la terminez jamais sans effectuer un retour au calme correct. Effectuez entre cinq et dix minutes d'étirements avant de commencer votre entraînement pour prévenir les tensions musculaires, les déchirures et les crampes.

Informations sur l'exercice

Séance d'exercice aérobic

Les débutants en exercice devraient commencer par s'entraîner un jour sur deux. Au fur et à mesure que votre niveau de forme physique augmente, augmentez cela à 2 jours sur 3. Lorsque vous êtes à l'aise avec votre routine, exercez-vous 6 jours par semaine. Prenez toujours au moins un jour de repos par semaine.

S'exercer dans votre zone cible

Pour vous assurer que votre cœur travaille dans sa zone cible d'exercice, vous devez être capable de prendre votre pouls. Si vous ne disposez pas d'un moniteur de pouls (soit avec le produit que vous utilisez, soit avec un appareil indépendant spécifique), vous devrez localiser le pouls dans votre artère carotide. Celle-ci se situe sur le côté du cou et peut être ressentie en utilisant l'index et le majeur. Comptez simplement le nombre de battements que vous ressentez en 10 secondes, puis multipliez par six pour obtenir votre fréquence cardiaque. Cela doit être fait avant de commencer l'exercice pour une référence facile. Les personnes ayant une meilleure forme aérobic ont un pouls au repos plus bas et peuvent également s'exercer avec un pouls plus élevé.

Assemblage

NIVELLEMENT DU TRAMPOLINE

Veillez vous assurer que votre TRAMPOLINE est utilisé sur une surface ferme et stable. Chaque pied est équipé d'un embout en caoutchouc souple pour une meilleure adhérence au sol.

LUBRIFICATION et ENTRETIEN

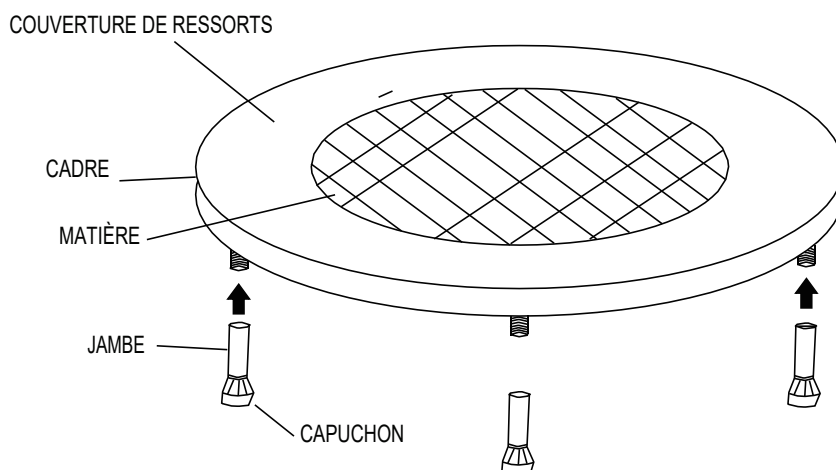
Les pièces mobiles de votre TRAMPOLINE sont toutes pré-lubrifiées là où cela est nécessaire lors de l'assemblage et ne devraient pas nécessiter d'attention supplémentaire. Nous recommandons vivement que le trampoline soit utilisé à l'intérieur et stocké dans un état sec. Pour nettoyer les composants métalliques et plastiques, un nettoyant ménager général peut être utilisé, mais veuillez vous assurer de bien sécher le trampoline et tous les accessoires avant utilisation.

Note : - Dans un souci de sécurité, n'utilisez PAS de polish ni de lubrifiant sur le tapis.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Aucun outil n'est nécessaire pour assembler votre trampoline.

Vissez simplement les pieds à la main. Assurez-vous que les pieds sont bien vissés avant utilisation.



Información general

Calidad

Este producto de ejercicio ha sido diseñado y fabricado para cumplir con las últimas normas de seguridad británicas y europeas (BS EN 957)

Seguridad

Antes de emprender cualquier programa de ejercicio que aumente la actividad cardiovascular, **asegúrese de consultar con su médico. El ejercicio vigoroso frecuente debe ser aprobado por su médico y el uso adecuado de su producto es esencial.** Lea este manual cuidadosamente antes de comenzar el montaje de su producto o comenzar a hacer ejercicio.

- * Mantenga a todos los niños alejados de los productos de ejercicio cuando estén en uso. No permita que los niños se suban o jueguen con ellos cuando no estén en uso.
- * Por su propia seguridad, asegúrese siempre de que haya al menos 1 metro de espacio libre en todas las direcciones alrededor de su producto cuando hace ejercicio
- * Verifique regularmente que todas las tuercas, pernos y accesorios estén bien apretados. Revisar periódicamente todas las partes móviles en busca de signos evidentes de desgaste o daños.
- * Limpie solo con un paño húmedo, no use limpiadores solventes. Si tiene alguna duda, deje de usar su producto, y comuníquese con el SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE por cualquiera de los medios enumerados en la página opuesta.
- * Antes de usar el producto, asegúrese siempre de que su producto esté posicionado sobre una superficie sólida y plana. Si es necesario, use una alfombrilla de goma debajo para reducir la posibilidad de deslizamiento durante el uso.
- * Cuando haga ejercicio, siempre use ropa y calzado apropiados, como zapatos de entrenamiento. No use ropa suelta que pueda quedar atrapada durante el ejercicio.

Almacenamiento y uso

Su producto está diseñado para usarse en condiciones limpias y secas. Debe evitar el almacenamiento en lugares excesivamente fríos o húmedos, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados que están fuera de nuestro control.

Límite de peso

Su producto es adecuado para usuarios que pesen: 220LBS / 15.7 Stones / 100KG o menos.

Conformidad

Este producto cumple con: (BS EN 13219). NO es adecuado para fines terapéuticos.

Información de ejercicio

Comienzo

La forma del comienzo de hacer ejercicio variará de persona a persona. Si no ha hecho ejercicio durante un largo período de tiempo, ha estado inactivo por un tiempo o tiene sobrepeso severo, DEBE comenzar lentamente, aumentando su tiempo de ejercicio gradualmente, tal vez solo unos minutos por cada sesión por semana.

Combine una dieta nutritiva cuidadosamente estructurada con una rutina de ejercicios simple pero efectiva y esto puede ayudarlo a sentirse mejor, verse mejor y casi seguramente le permitirá disfrutar más de la vida.

Capacidad aeróbica

El ejercicio aeróbico se define simplemente como cualquier actividad sostenida que aumenta el suministro de oxígeno a los músculos a través de la sangre bombeada por el corazón. Con ejercicio regular, su sistema cardiovascular se volverá más fuerte y más eficiente. Su tasa de recuperación, es decir, el tiempo que le toma a su corazón alcanzar su nivel normal de reposo, también disminuirá.

En el inicio, es posible que solo pueda hacer ejercicio durante unos minutos cada día. No dude en respirar por la boca si necesita más oxígeno. Use la "prueba de conversación". Si no puede mantener una conversación mientras hace ejercicio, ¡está trabajando demasiado duro! Sin embargo, la aptitud aeróbica se desarrollará gradualmente con ejercicio regular, durante las próximas seis a ocho semanas.

No se desanime si se tarda más que esto en empezar a sentirse menos letárgico, cada persona es diferente y algunos lograrán sus objetivos más rápido que otros. Trabaje a su propio ritmo cómodo y los resultados llegarán. Cuanto mejor sea su estado físico aeróbico, más duro tendrá que trabajar para mantenerse en su zona objetivo.

Calentamiento

Un programa de ejercicio exitoso consta de 3 partes: calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento. Nunca empiece una sesión de entrenamiento sin calentarse. Nunca termine uno sin enfriarse correctamente. Realice entre cinco y diez minutos de estiramiento antes de comenzar su entrenamiento para evitar distensiones musculares, tirones y calambres.

Información de ejercicio

Sesión de ejercicio aeróbico

Para comenzar, los principiantes no deben hacer más ejercicio que cualquier otro día. A medida que aumente su nivel de condición física, aumente esto a cada 2 o 3 días. Cuando se sienta cómodo con su rutina, haga ejercicio durante 6 días a la semana. Siempre tome al menos un día libre por semana.

Hacer ejercicio en tu zona objetivo

Para asegurarse de que su corazón esté trabajando en su zona objetivo de ejercicio, debe poder tomar su pulso. Si no tiene un monitor de pulso (ya sea del producto que está utilizando o de una unidad independiente patentada), deberá ubicar el pulso en su arteria carótida. Está situado en el costado del cuello y se puede sentir usando los dedos índice y medio. Simplemente cuente la cantidad de latidos que siente en 10 segundos y luego multiplique por seis para obtener su pulso. Esto debe tomarse antes de comenzar a hacer ejercicio para una referencia fácil. Las personas que tienen una mayor aptitud aeróbica, tienen un nivel de pulso en reposo más bajo y también podrán hacer ejercicio con un nivel de pulso más alto.

Montaje

NIVELANDO LA TRAMPOLINA

Asegúrese de utilizar su TRAMPOLINA sobre una superficie firme y estable. Cada pierna tiene una tapa de goma suave para agarre superficial.

LUBRICACIÓN Y MANTENIMIENTO

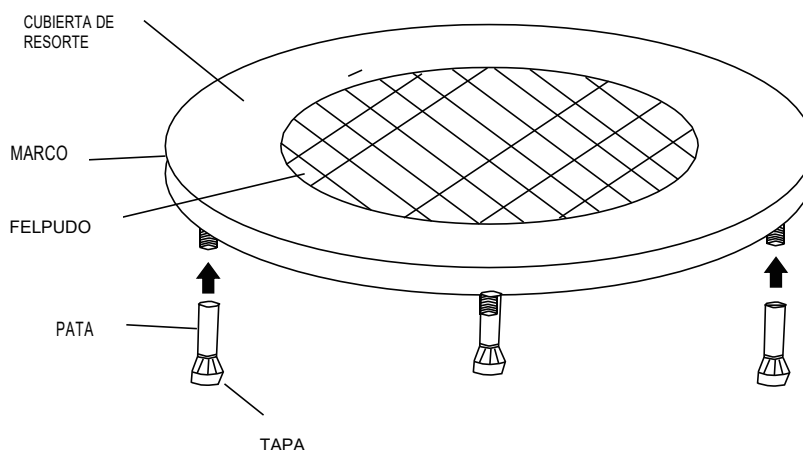
Todas las partes móviles de su TRAMPOLINE están prelubricadas cuando sea necesario en el montaje y no deben requerir más atención. Recomendamos encarecidamente que el trampolín se use en el interior y se almacene en condiciones secas. Para limpiar los componentes de metal y plástico, se puede usar un limpiador doméstico general, pero asegúrese de secar el trampolín y cualquier accesorio antes de usarlo.

Nota: - Para su seguridad, NO use esmalte ni ningún lubricante sobre el tapete.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

No se necesitan herramientas para armar su trampolín.

Simplemente atornille las piernas con la mano. Asegúrese de que las patas estén bien atornilladas en su lugar antes de usar.



Informação geral

Qualidade

Este produto de exercício foi concebido e fabricado para cumprir as mais recentes normas de segurança britânicas e europeias (BS EN 957).

Segurança

Antes de empreender qualquer programa de exercício que aumente a actividade cardiovascular, não se esqueça de consultar o seu médico. O exercício frequente e vigoroso deve ser aprovado pelo seu médico e a utilização adequada do seu produto é essencial. Leia atentamente este manual antes de começar a montagem do seu produto ou comece a exercitar-se.

* Manter todas as crianças afastadas de produtos de exercício quando em uso. Não permitir que as crianças subam ou brinquem com elas quando não estão a ser utilizadas.

* Para sua própria segurança, assegure-se sempre de que há pelo menos 1 metro de espaço livre em todas as direcções em torno do seu produto ao fazer exercício.

* Verifique regularmente se todas as porcas, parafusos e acessórios estão bem apertados. Verificar periodicamente todas as peças móveis quanto a sinais óbvios de desgaste ou danos.

* Limpar apenas com um pano húmido, não utilizar produtos de limpeza com solventes. Em caso de dúvida, interrompa a utilização do seu produto, e contacte a ATENÇÃO AO CLIENTE.

* Antes de utilizar o produto, certifique-se sempre de que o seu produto está posicionado sobre uma superfície sólida e plana. Se necessário, utilizar um tapete de borracha por baixo para reduzir a possibilidade de escorregar durante a utilização.

Armazenamento e Utilização

O seu produto é concebido para ser utilizado em condições limpas e secas. Deve evitar o armazenamento em locais excessivamente frios ou húmidos, uma vez que isto pode causar corrosão e outros problemas relacionados fora do nosso controlo.

Limite de peso

O seu produto é adequado para utilizadores com peso: 220LBS / 100KG ou menos.

Conformidade

Este produto está em conformidade: (BS EN 13219). NÃO é adequado para fins terapêuticos.

Informação sobre o Exercício

Início

A forma como se começa a se exercitar irá variar de pessoa para pessoa. Se não tiver exercitado durante um longo período de tempo, se tiver estado inactivo durante algum tempo ou estiver gravemente obeso, DEVE começar lentamente, aumentando gradualmente o seu tempo de exercício, talvez apenas alguns minutos por sessão por semana.

Combine uma dieta nutritiva cuidadosamente estruturada com uma rotina de exercício simples mas eficaz e isto pode ajudá-lo a sentir-se melhor.

Capacidade aeróbica

O exercício aeróbico é simplesmente definido como qualquer actividade sustentada que aumenta o fornecimento de oxigénio aos músculos através do sangue bombeado pelo coração. Com o exercício regular, o seu sistema cardiovascular tornar-se-á mais forte e mais eficiente. A sua taxa de recuperação, ou seja, o tempo necessário para o seu coração atingir o seu nível normal de repouso, também irá diminuir.

No início, poderá apenas ser capaz de fazer exercício durante alguns minutos por dia. Não hesite em respirar pela boca se precisar de mais oxigénio. Utilizar o "teste da conversa". Se não consegue continuar uma conversa durante o exercício, está a trabalhar demasiado! No entanto, a aptidão aeróbica desenvolver-se-á gradualmente com exercício regular, durante as próximas seis a oito semanas.

Aquecimento

Um programa de exercício bem sucedido consiste em 3 partes: aquecimento, exercício aeróbico e arrefecimento. Nunca iniciar um treino sem aquecer. Nunca terminar um sem arrefecer devidamente. Esticar durante cinco a dez minutos antes de começar o treino para evitar tensões musculares, puxões e câibras.

Informações do Exercício

Sessão de exercício aeróbico

Para começar, os principiantes não devem fazer mais exercício do que em qualquer outro dia. À medida que o seu nível de fitness aumenta, aumente-o a cada 2 ou 3 dias. Quando estiver confortável com a sua rotina, faça exercício 6 dias por semana. Tirar sempre pelo menos um dia de folga por semana.

Exercício na sua zona alvo

Para garantir que o seu coração está a trabalhar na sua zona de exercício alvo, deve ser capaz de tomar o seu pulso. Se não tiver um monitor de pulso (quer do produto que está a utilizar quer de uma unidade proprietária separada), terá de localizar o seu pulso na sua artéria carótida. Encontra-se na lateral do pescoço e pode ser sentida usando os dedos indicador e médio. Basta contar o número de batidas que sente em 10 segundos e depois multiplicar por seis para obter o seu pulso. Isto deve ser tomado antes de começar a exercer para fácil referência. As pessoas que estão mais aptas aerobicamente têm uma taxa de pulso de repouso mais baixa e também serão capazes de fazer exercício com uma taxa de pulso mais alta.

Montagem

NIVELAMENTO DO TRAMPOLIM

Certifique-se de utilizar a seu TRAMPOLIM numa superfície firme e estável. Cada perna tem uma tampa de borracha macia para aderência superficial.

LUBRIFICAÇÃO E MANUTENÇÃO

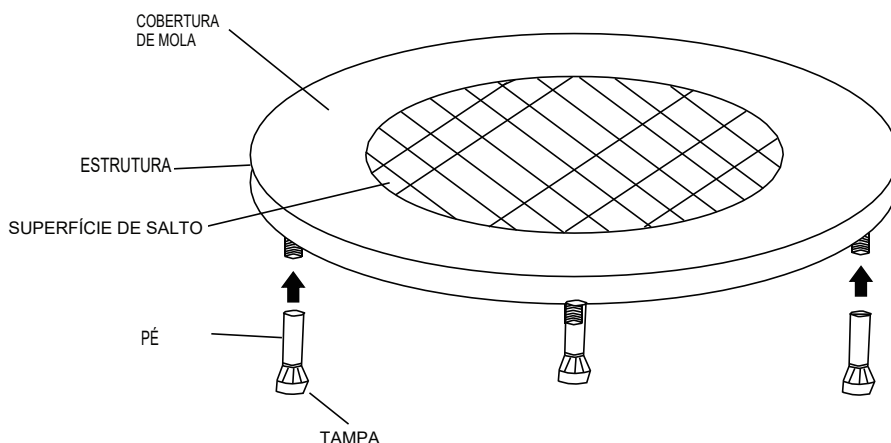
Todas as partes móveis da seu TRAMPOLIM são pré-lubrificadas quando necessário na montagem e não devem exigir mais atenção. Recomendamos vivamente que o trampolim seja utilizado dentro de casa e armazenado em condições secas. Para limpar os componentes metálicos e plásticos, pode ser utilizado um produto de limpeza geral para o lar, mas não se esqueça de secar o trampolim e quaisquer acessórios antes da sua utilização.

Nota: - Para sua segurança, NÃO utilize esmalte ou qualquer lubrificante no tapete.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Não é necessário o uso de ferramentas para montar o seu trampolim.

Simplemente parafuse os pés com a mão. Certifique-se que os pés estejam bem firmes antes de sua utilização.



Allgemeine Informationen

Qualitätsstandard

Dieses Trainingsprodukt wurde entwickelt und hergestellt, um den neuesten britischen und europäischen Sicherheitsstandards (BS EN 957) zu entsprechen.

Sicherheitshinweise

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Training absolvieren, das Ihre Herz-Kreislauf-Aktivität steigert. Häufiges anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt genehmigt werden. Der ordnungsgemäße Gebrauch dieses Produkts ist unerlässlich. Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage dieses Produkts beginnen oder mit dem Training beginnen.

* Bitte halten Sie alle Kinder von Trainingsgeräten fern, wenn diese in Gebrauch sind. Lassen Sie Kinder nicht auf sie klettern oder darauf spielen, wenn sie nicht benutzt werden.

* Stellen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit sicher, dass während des Trainings in alle Richtungen mindestens 1 Meter freier Raum um Ihr Produkt herum vorhanden ist.

* Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Schrauben und Anschlüsse fest angezogen sind. Überprüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile auf offensichtliche Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung.

* Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Tuch und verwenden Sie keine lösungsmittelhaltigen Reinigungsmittel. Verwenden Sie im Zweifelsfall Ihr Produkt nicht, sondern wenden Sie sich über eine der auf der nächsten Seite aufgeführten Kontaktmöglichkeiten an den KUNDENSERVICE.

* Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass Ihr Produkt auf einer festen, ebenen Oberfläche steht. Verwenden Sie gegebenenfalls eine Gummimatte darunter, um die Gefahr des Verrutschens während des Gebrauchs zu verringern.

* Tragen Sie beim Training immer angemessene Kleidung und Schuhe wie Turnschuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen oder einklemmen könnte.

Lagerung und Verwendung

Ihr Produkt ist für die Verwendung unter sauberen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Sie sollten die Lagerung an sehr kalten oder feuchten Orten vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann, auf die wir keinen Einfluss haben.

Gewichtsbeschränkung

Ihr Produkt ist für Benutzer mit einem Gewicht von maximal 100 kg geeignet.

Konformität

Dieses Produkt entspricht: (BS EN 13219) Es ist NICHT für therapeutische Zwecke geeignet.

Trainingsinformationen

Anfang

Wie Sie beginnen, ist von Person zu Person unterschiedlich. Wenn Sie längere Zeit nicht trainiert haben, eine Weile inaktiv waren oder stark übergewichtig sind, MÜSSEN Sie langsam beginnen. Sie können Ihre Trainingszeit schrittweise verlängern, beispielsweise in Schritten von einigen Minuten für jede Trainingseinheit pro Woche.

Es wird empfohlen, eine sorgfältig strukturierte, nahrhafte Ernährung mit einer einfachen, aber effektiven Trainingsroutine zu kombinieren. Dies kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, besser aussehen und das Leben mehr genießen können.

Aerobe Fitness

Aerobes Training ist einfach definiert als eine anhaltende Aktivität, die die Sauerstoffversorgung Ihrer Muskeln über das von Ihrem Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislauf-System stärker und effizienter.

Ihre Erholungsrate, d. H. Die Zeit, die Ihr Herz benötigt, um sein normales Ruheniveau zu erreichen, nimmt ebenfalls ab.

Anfänglich können Sie möglicherweise nur einige Minuten pro Tag trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, wenn Sie mehr Sauerstoff benötigen. Verwenden Sie den "Gesprächstest". Wenn Sie während des Trainings kein Gespräch führen können, trainieren Sie zu hart! Die aerobe Fitness wird jedoch in den nächsten sechs bis acht Wochen durch regelmäßiges Training schrittweise aufgebaut.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es länger dauert, bis Sie sich weniger träge fühlen, da jeder anders ist und einige ihre Ziele schneller erreichen als andere. Arbeiten Sie in Ihrem eigenen Tempo und die Ergebnisse werden sich zeigen. Je besser Ihre aerobe Fitness ist, desto schwerer müssen Sie arbeiten, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

Sich warm laufen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic und Abkühlen. Beginnen Sie niemals eine Trainingseinheit, ohne sich aufzuwärmen. Auch - Beenden Sie niemals eine Trainingseinheit, ohne sich richtig abzukühlen.

Führen Sie vor Beginn des Trainings fünf bis zehn Minuten Dehnübungen durch, um Muskelverspannungen, Zug und Krämpfe zu vermeiden.

Trainingsinformationen

Aerobic-Trainingseinheit

Diejenigen, die neu im Training sind, sollten nicht mehr als jeden zweiten Tag trainieren. Wenn Ihr Fitnesslevel steigt, können Sie dies alle 3 Tage auf 2 erhöhen. Wenn Sie mit Ihrer Routine vertraut sind, können Sie bis zu 6 Tage pro Woche trainieren. Nehmen Sie sich immer mindestens einen freien Tag pro Woche.

Trainieren in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Ihr Herz in seiner Trainingszielzone arbeitet, müssen Sie in der Lage sein, Ihren Puls zu messen. Wenn Sie keinen Pulsmesser haben (entweder auf dem Produkt, das Sie verwenden, oder ein proprietäres, unabhängiges Gerät), müssen Sie den Puls selbst in Ihrer Halsschlagader lokalisieren.

Diese Arterie befindet sich an der Seite des Halses und kann mit dem Zeige- und Mittelfinger gefühlt werden. Zählen Sie einfach die Anzahl der Schläge, die Sie innerhalb von 10 Sekunden fühlen, und multiplizieren Sie diese Zahl mit sechs, um Ihre Pulsfrequenz zu erhalten. Dies sollte erfolgen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Menschen mit einer höheren aeroben Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können auch mit einem höheren Puls trainieren.

Versammlung

Nivellierung des Trampolins

Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr TRAMPOLIN auf einem festen, stabilen Untergrund verwendet wird. Jedes Bein hat eine weiche Gummikappe für Oberflächengriff.

SCHMIERUNG und WARTUNG

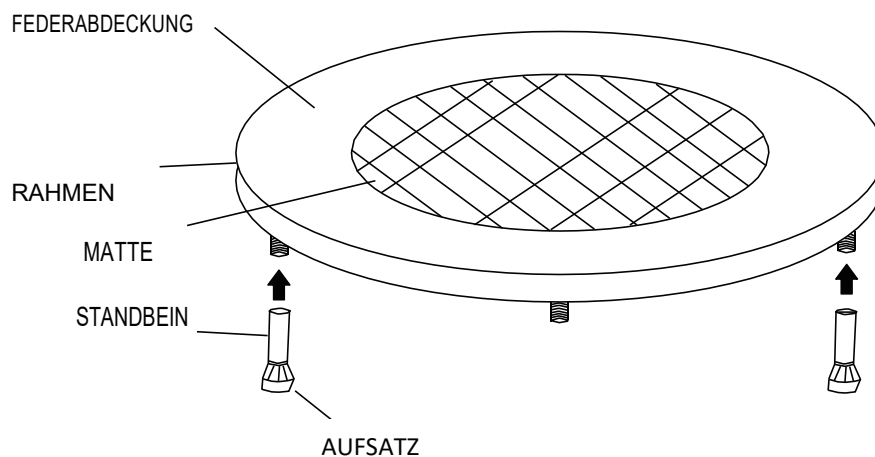
Die beweglichen Teile in Ihrem TRAMPOLINE sind alle bei der Montage erforderlichenfalls vorgeschmiert und sollten keiner weiteren Pflege bedürfen. Wir empfehlen dringend, das Trampolin innen zu verwenden und trocken zu lagern. Um die Metall- und Kunststoffteile zu reinigen, kann ein allgemeiner Haushaltsreiniger verwendet werden. Trocknen Sie das Trampolin und alle Zubehörteile jedoch unbedingt vor dem Gebrauch.

Hinweis: - Verwenden Sie aus Sicherheitsgründen KEINEN Lack oder Schmiermittel auf der Matte.

MONTAGEANLEITUNGEN

Für die Montage Ihres Trampolins wird kein Werkzeug benötigt.

Beine einfach von Hand festschrauben. Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass die Beine fest angeschraubt sind.



Informazioni Generali

Qualita'

Questo prodotto per l'esercizio fisico e' stato progettato e prodotto in conformita' con gli ultimi standard europei e inglesi (BS EN 957).

Sicurezza

Prima di iniziare un qualunque programma di esercizio fisico che incrementera' la vostra attivita' cardiovascolare si prega di consultare il vostro medico. Un esercizio assiduo e stenuante va approvato dal vostro medico ed e' necessario utilizzare correttamente il prodotto. Si prega di leggere questo manuale attentamente prima di assemblare il prodotto o prima di iniziare il programma.

- * Si prega di tenere i bambini lontano dal prodotto quando in uso. Non lasciare che i bambini si arrampichino o che giochino con il prodotto quando vi esercitate.
- * Per la vostra sicurezza, assicurarsi sempre che vi sia almeno 1 metro di distanza in tutte le direzioni durante l'esercizio.
- * Controllare regolarmente che tutte le viti, i dadi, i bulloni e i cardini siano fissati in sicurezza. Controllare periodicamente le parti movibili per la presenza di segni di usura.
- * Pulire solo con un panno umido, non usare solventi. Se siete in dubbio, non usare il prodotto ma contattare il SUPPORTO CLIENTI nel modo indicato nella pagina opposta.
- * Prima dell'uso, assicurarsi sempre che il prodotto sia posizionato su una superficie solida e piana. Se necessario, usare un materassino in gomma sotto al macchinario per ridurre la possibilita' che scivoli.
- * Indossare sempre indumenti appropriati e scarpe da ginnastica durante l'esercizio. Non indossare vestiti larghi che potrebbero impigliarsi nel macchinario durante l'esercizio.

Conservazione ed uso

Il prodotto e' progettato per essere usato in condizioni di pulizia e asciutte. Evitare di conservare in ambienti eccessivamente freddi o umidi in quando potrebbe portare a corrosione o altri problemi fuori dall'ordinario.

Limitazioni di peso

Il prodotto e' adatto a utenti di peso: 220LBS / 15.7 Stones / 100KG o meno.

Conformita'

Il prodotto e' conforme a: (BS EN 13219) NON e' adatto a uso terapeutico

Informazioni sull'esercizio

Inizio

Come iniziare ad esercitarsi varia da persona a persona. Se non vi siete allenati per un lungo periodo, se siete rimasti inattivi a lungo o se siete sovrappeso DOVETE iniziare moderatamente, incrementando il tempo di allenamento gradualmente, anche solo pochi minuti per sessione la settimana.

Combinare una nutrizione strutturata con cura con una semplice ma efficace routine di allenamento in quanto puo' aiutarvi a stare meglio, a migliorare il vostro aspetto e vi portera' quasi certamente ad godervi di piu' la vita.

Fitness aerobico

L'esercizio aerobico e' semplicemente definito come qualsiasi attivita' sostenuta che incrementa la quantita' di ossigeno fornita i muscoli attraverso il sangue pompato dal cuore. Con un esercizio regolare, il vostro sistema cardiovascolare diventera' piu' forte ed efficiente. La vostra velocita' di recupero es. il tempo necessario al vostro cuore per raggiungere un livello medio di carico di lavoro, diminuira' anch'esso.

Inizialmente potrete esercitarvi anche solo pochi minuti al giorno. Non esitate a respirare attraverso la bocca qualora necessario. Usare il test della parlata. Se non riuscite a portare avanti una conversazione durante l'esercizio, allora vi state allenando troppo intensamente! Nonostante cio', il fitness aerobico si costruisce nel tempo con l'esercizio regolare, nel corso di almeno sei o otto settimane.

Non essere scoraggiati se vi serve un tempo superiore a quello indicato per sentirvi meno letargici, ognuno e' differente e alcune persone raggiungono i target fisici prima di altre. Lavorate con costanza, ad un ritmo che vi si conface e i risultati arriveranno. Meglio farete gli esercizi aerobici piu' dovreste lavorare per mantenervi in questa zona target.

Riscaldamento

Un programma di allenamento di successo consiste in tre part, Riscaldamento, Esercizio Aerobico e Riposo. Non iniziare mai una sessione senza esservi riscaldati. Non finire mai una senza riposo. Fare almeno cinque o dieci minuti di stretching prima di iniziare la sessione per prevenire strappi muscolari, stiramenti e crampi.

Informazione sull'esercizio

Sessione di esercizio aerobico

Coloro che sono nuovi nel mondo dell'esercizio fisico devono allenarsi al massimo a giorni alterni almeno all'inizio. Con l'aumentare del vostro livello di fitness, incrementate gli allenamenti a 2 giorni su 3. Quando vi sentite sicuri della vostra routine, allenatevi per 6 giorni la settimana. Riposare sempre almeno un giorno la settimana.

Esercitarvi nella vostra tona target

Per assicurare che il vostro cuore stia lavorando nella sua zona target, sara' necessario che vi prendiate il polso. Se non avete un monitor per i battiti (dal prodotto che state utilizzando o uno indipendente) dovete individuare il polso nell'arteria carotidea. Questa e' situata a lato del collo e puo' essere sentita usando il dito indice e il medio. Semplicemente contate il numero di battiti che sentite in 10 secondi e moltiplicate per sei per avere il vostro battito cardiaco Questo va preso prima di esercitarsi per referenza. Le persone con una grande fisicita' hanno un minore battito quando sono a riposo, e sono quindi capaci di esercitarsi ad un livello di pulsazioni maggiore.

Assemblaggio

LIVELLARE IL TRAMPOLINO

Si prega di assicurarsi che il TRAMPOLINO sia usato su una superficie stabile e piana. Ogni gamba ha un cuscinetto in gomma per aumentare la resistenza.

LUBRIFICAZIONE e MANUTENZIONE

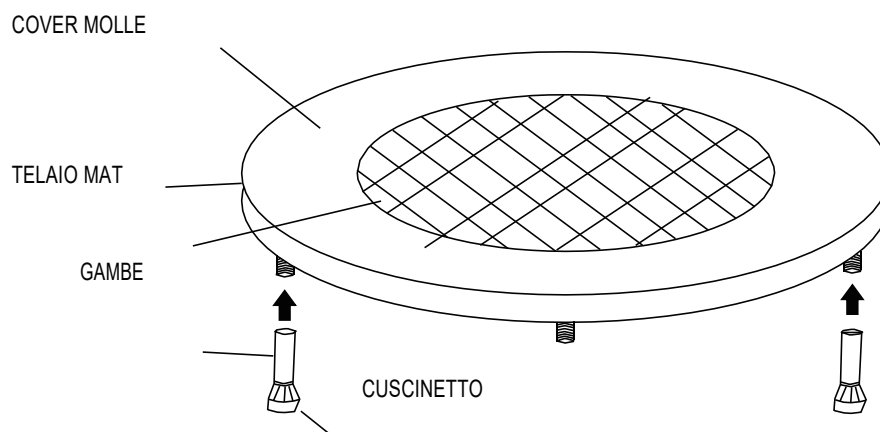
Le parti mobili del TRAMPOLINO sono tutte per-lubrificate dove necessario e assemblate e non dovrebbero necessitare di ulteriore attenzioni. Vi raccomandiamo con forza di usare il trampolino e di conservarlo in un area asciutta al chiuso. Per pulire i componenti in metallo e in plastica, un detergente domestico standard puo' essere utilizzato, ma assicurarsi che non vi siano alcuni accessori attaccati al trampolino prima della pulizia.

Nota: nell'interessa della vostra sicurezza, NON usare un detergente o lubrificante sul materassino.

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Nessuno strumento e' necessario per assemblare il trampolino.

Avvitare semplicemente le gambe a mano. Assicurarsi che le gambe siano fisse in posizione prima dell'uso.



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 HOSTALETES 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)-87408465



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



Adresses sur quefairedemesdechets.fr