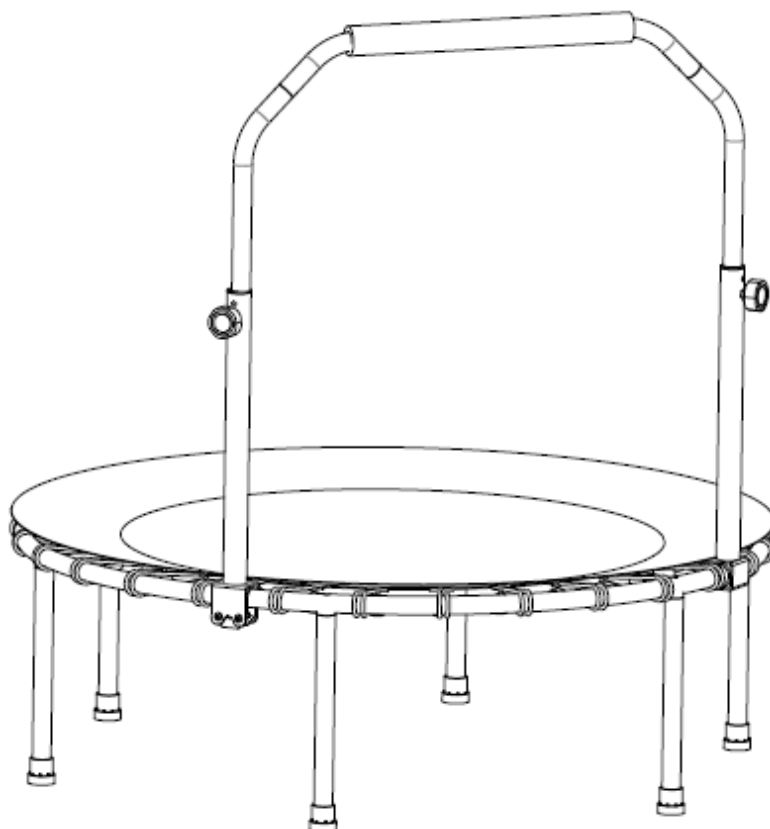


**A71-055V01_A71-055V02_
A71-059V00_A71-059V01_A71-059V02**



**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.

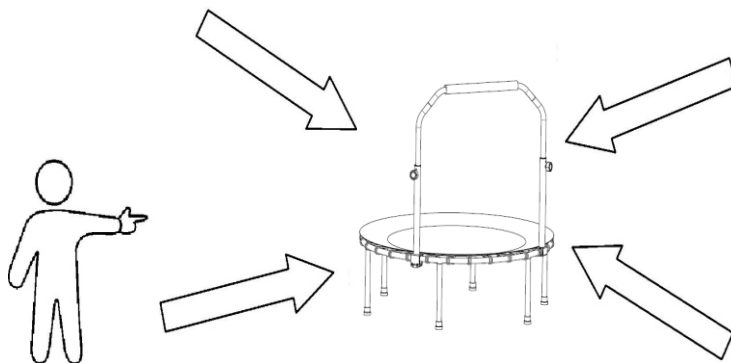


Remove all hard or sharp objects including jewelry, eyeglasses, sunglasses or hair clips before jumping.



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 if 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.

Trampolines are great fun when used correctly. Most injuries are caused during the use of the trampoline not because of their construction.

Read these instructions and warnings carefully and ensure you follow them at all times. Follow all assembly and maintenance instructions closely to ensure the equipment is safe to use and lasts as long as possible.

WARNING: GENERAL

ADULT ASSEMBLY AND SUPERVISION REQUIRED

Read all instructions before using the trampoline. Warnings and instructions for the care, maintenance, and use of this trampoline are included to promote safe, enjoyable use of this equipment.

- This trampoline is only suitable for domestic indoor use.
- The trampoline is not intended to be buried in the ground.
- Adult supervision required. Do not leave children unattended. The trampoline is designed for installation on flat surfaces with at least 2m clear space around the trampoline. Place the trampoline away from all objects such as walls, fences, structures, furniture and other objects.
- Do not place on a hard surface (ie concrete or asphalt) serious injury may occur.
- Ensure there is 3m (9.8 ft) of clear area above the trampoline as measured from the trampoline surface. This area should be free of objects such as wires, ceiling fans, branches, and other possible hazards.

- Ensure the area under the bouncing surface is free of objects.
- Inspect the trampoline before each use to ensure the frame padding is correctly and securely positioned. Replace any worn, defective, or missing parts.

Care, maintenance and use instructions

MUST be read carefully before using the trampoline!

This trampoline was designed and manufactured with quality materials and craftsmanship. If proper care and maintenance is provided, it will provide.

- Please make sure that only one person at any one time uses the trampoline
- In order to prevent the trampoline mat from getting cut or damaged please do not allow any pets onto the mat.
- Always inspect the trampoline before each use for worn, abused or missing parts. A number of conditions could arise that may increase your chances of getting injured.

Please be aware of:

- Punctures, holes, or tears in the trampoline mat. Sagging trampoline mat Loose stitching or any kind of deterioration of the mat.
- Bent or broken frame parts, such as legs or poles.
- Damaged, missing, or insecurely attached frame pad Protrusions of any types (especially sharp) on the frame, springs, or mat.

IF YOU FIND ANY OF THE PREVIOUS CONDITIONS, OR ANYTHING ELSE THAT YOU FEEL COULD CAUSE HARM TO ANY USER, THE TRAMPOLINE SHOULD BE DISASSEMBLED OR SECURED FROM USE UNTIL THE CONDITION (S) HAS BEEN RESOLVED.

Carry out checks and maintenance of the main parts (frame, suspension system, bed, pads and enclosure) at regular intervals. If these checks are not carried out the trampoline could become dangerous.



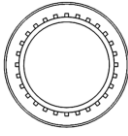




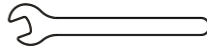
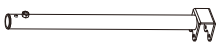







It is of particular importance that these be followed at the beginning of each season, as well as at regular intervals during the usage season.

- Check all nuts and bolts for tightness and tighten when required.
- Check all coverings for bolts and sharp edges and replace them when required.
- Check for evidence of wear or deterioration and replace if needed in accordance with these instructions.

Parts List

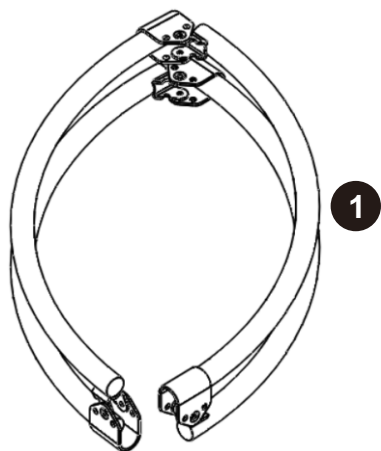
ATTENTION:

1. Please check the manual carefully and make sure you have received all the parts.
2. If there is any missing, please let us know the letter of the parts you need.
3. If there is any damage, please send clear photos to us, we will check and offer you best solution soon.

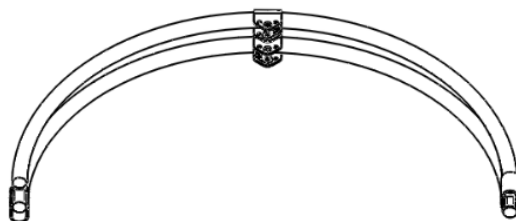
NO.	Image	40"	45"	48"	NO.	Image	40"	45"	48"
1		x1	x1	x1	7		x28	x32	x36
2		x1	x1	x1	A		x2	x2	x2
3		x6	x8	x8	B		x4	x4	x4
4A		x1	x1	x1	C		x1	x1	x1
4B		x1	x1	x1	D		x1	x1	x1
5		x1	x1	x1	E		x1	x1	x1
6A		x1	x1	x1	F		x1	x1	x1
6B		x1	x1	x1	G	 Washer for #3 (Spare)	x2	x2	x2

Assembly Instruction

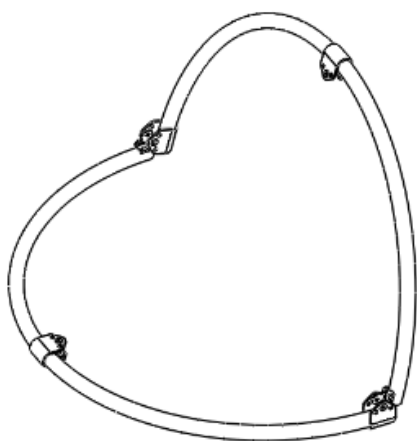
1



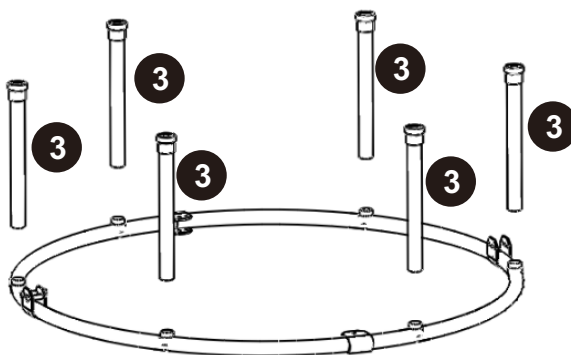
2



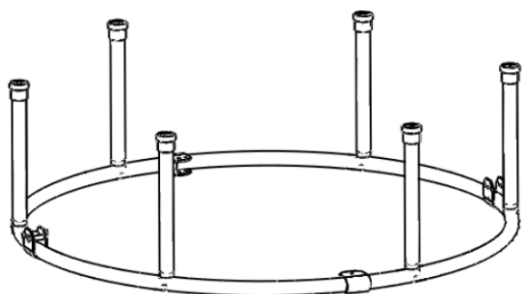
3



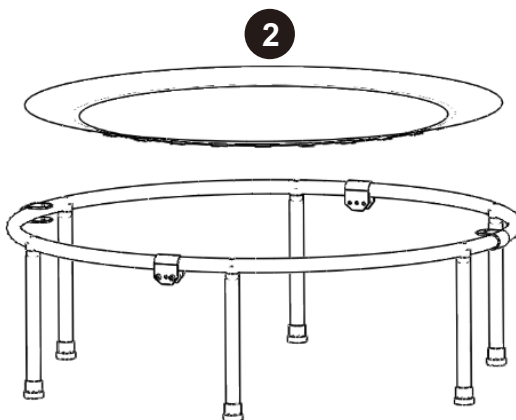
4



5

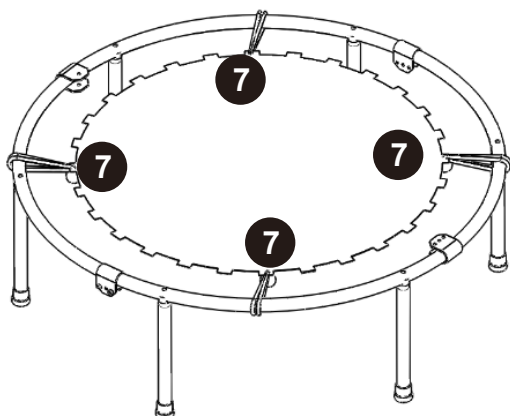


6

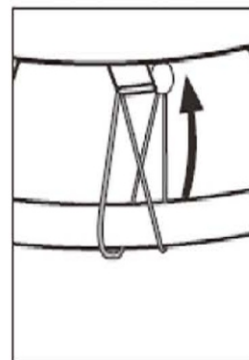
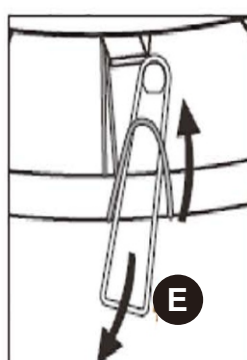
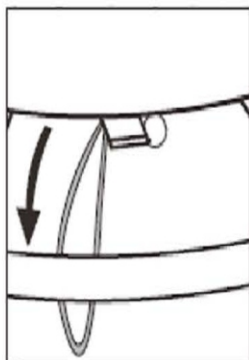
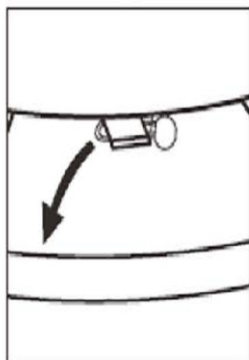
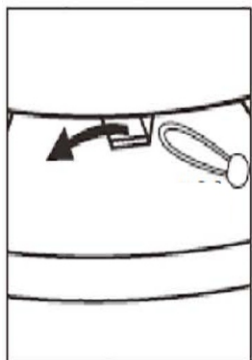
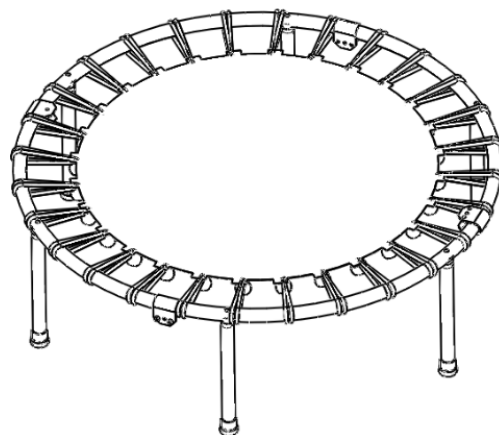


Assembly Instruction

7



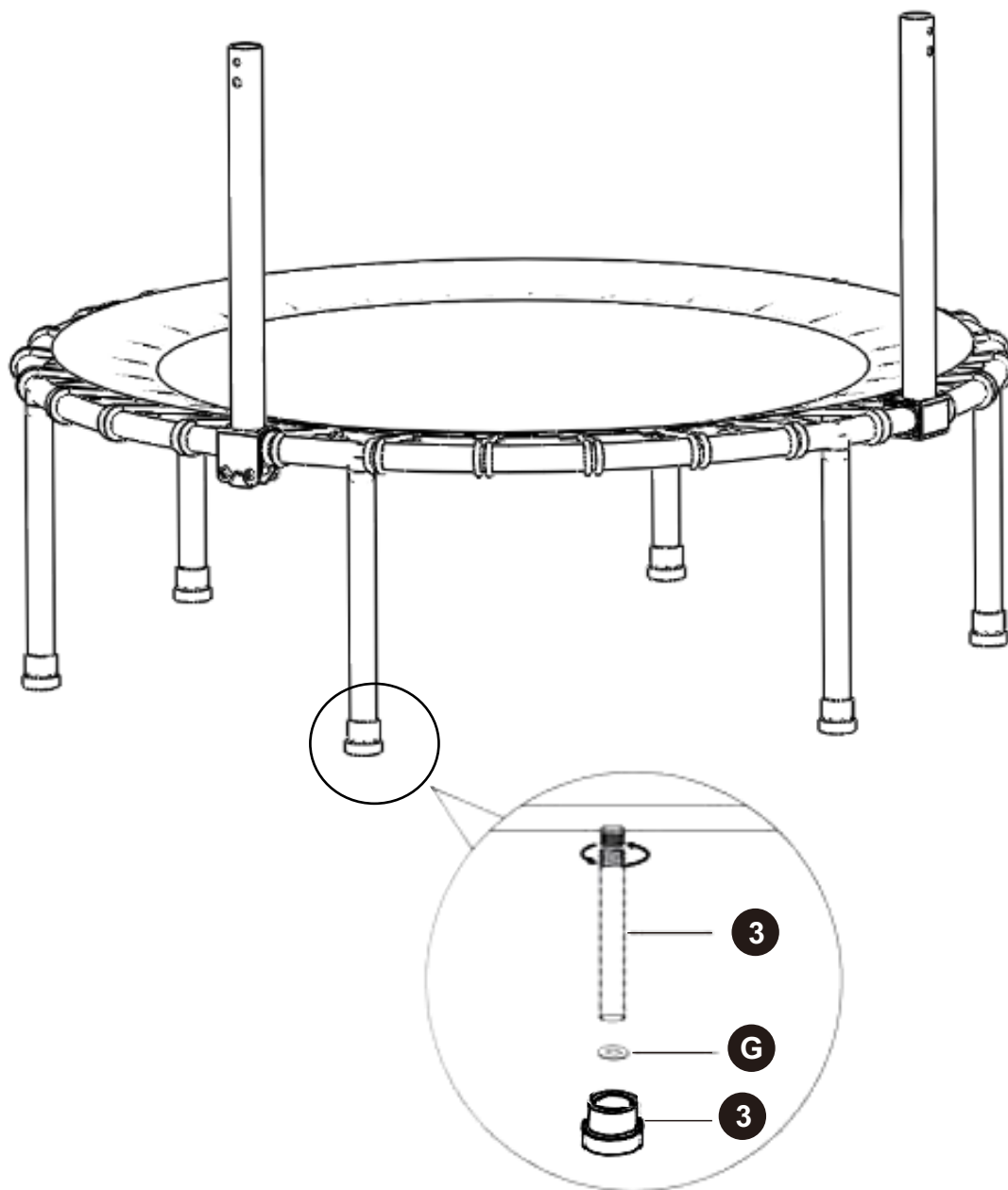
8



Assembly Instruction

Note:

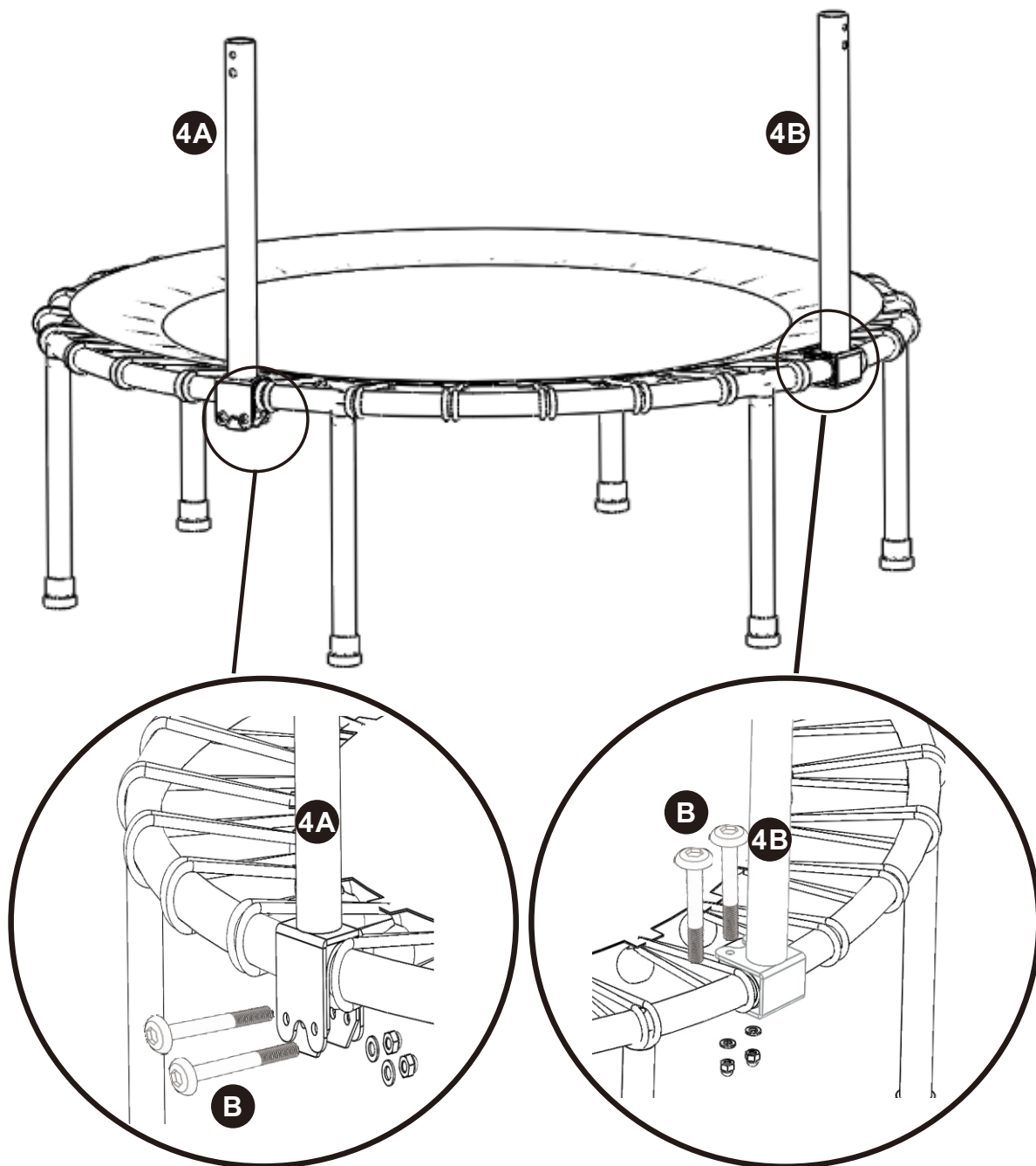
After completing assembly, turn over trampoline and place it on a flat surface. If you find the legs are not level, take off the rubber plugs and install the washers(#G).



Assembly Instruction

Assemble Handle Bar

Lift the trampoline to a standing position. Attach Handrail (4A) and (4B) to the folding joint with screw (B).

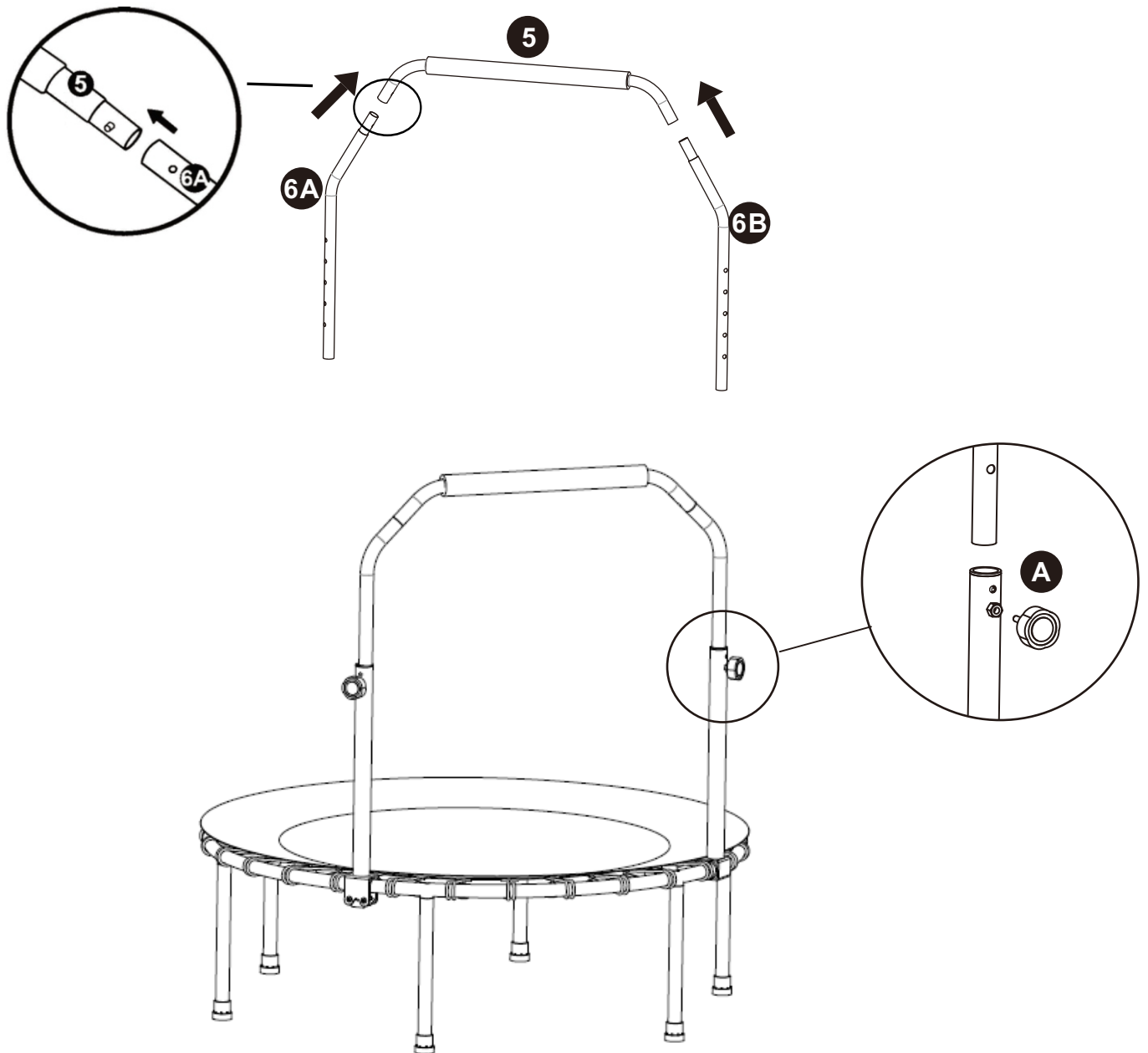


Assembly Instructions

Assemble Handle bar Support

Attach Handrail support (6A) and (6B) to each side of handle bar (5) Connect the assembled handle bar to handrail leg supports (4A) and (4B) and secure tightly with Adjustment Knob (A) at the appropriate height level.

!!!Attention!!!: All the Legs (3) and Knobs (A) must be screwed tightly, and Legs(3) is flat on ground to avoid wobbling when use.



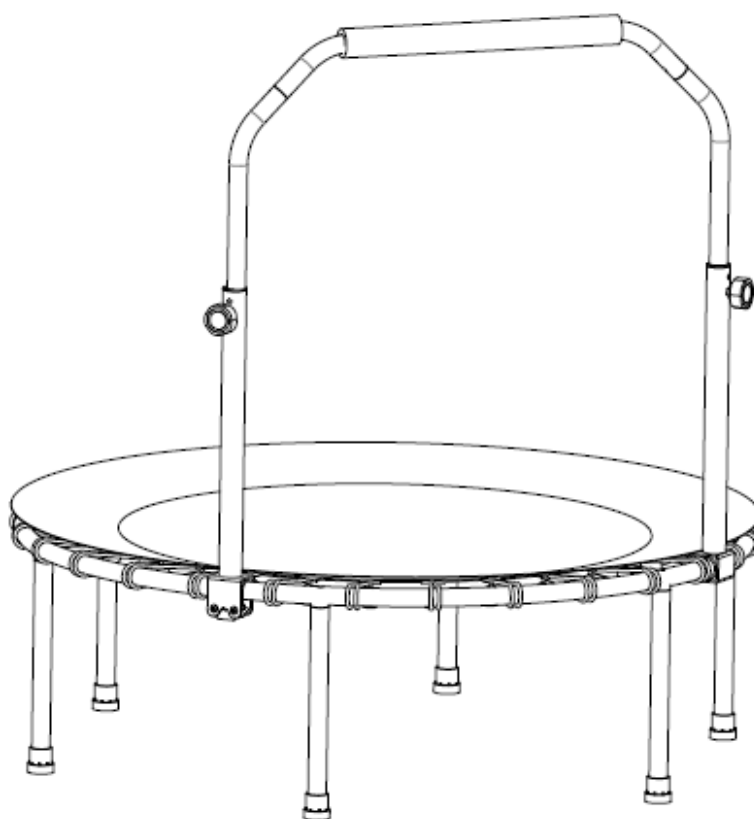
Assembly Instructions

Inspection

The trampoline should look as shown below when completed. Inspect the entire 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).



Warnings -User Instructions

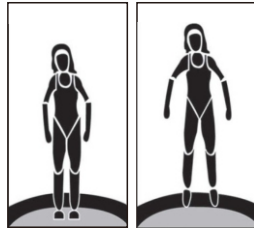
- Do not attempt stunts including somersaults, serious injury may occur if stunts are attempted on this trampoline. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis or death, even when landing in the middle of the bed.
- Children and unpracticed users must always jump under supervision by an experienced person, it is strongly recommended to use spotters at all times.
- Do not allow more than one person on the trampoline. Use by more than one person at the same time can result in serious injury.
- Use trampoline only with mature, knowledgeable supervision, Remove glasses, watches, jewelry and chains, ornaments, clasps and other sharp objects. Empty your pockets before starting to jump Do not use the trampoline in the dark.
- Do not put any objects or toys on the trampoline. Do not use when wet.
- Jumpers must wear socks, gymnastic shoes, or be barefoot when using the trampoline please be aware that street shoes or tennis shoes should not be worn while using the trampoline.
- Jumpers should remove all sharp objects prior to using the trampoline. Any type of sharp or pointed objects should be kept off the trampoline mat at all times.
- To break a bounce, all you need to do is flex your knees.
- Sharply before they come in contact with the mat of the trampoline this technique should be practiced while you are learning each of the basic bounces The skill of braking should be used whenever you lose balance or control of your jump.
- Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury! Trampolines being a rebounding device, propel the performer to unaccustomed heights and into a variety of body movements.
- Always inspect the trampoline before each use for worn-out mat, lose or missing parts.
- Climbing on and off the trampoline: it is a dangerous practice to jump from the trampoline to the floor or ground when dismounting, or to jump onto the trampoline when mounting. Do not use the trampoline as a springboard to other objects.
- Avoid bouncing too high stay low until bounce control and repeated landing in the center of the trampoline can be accomplished. Control is more important than height.
- While keeping the head erect, focus your eyes on the trampoline toward the perimeter This will help control the bounce.
- Keep objects away which could interfere with the performer. Maintain a clear area around the trampoline.
- Bounce only when the surface of the bed is dry. Wind or movement should be calm and gentle. The trampoline must not be used in gusty or severe winds.
- Bounce in the center of the bed.
- Secure the trampoline against unauthorized use.
- Limit the time of continuous usage (make regular stops).
- Modifications made by the consumer to the original trampoline (e.g the adding of an accessory) shall be carried out according to the instructions of the manufacturer.
- Ensure that the hook-and-loop fasteners are securely closed on the trampoline.

EXERCISES

1. HIGH BOUNCE

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

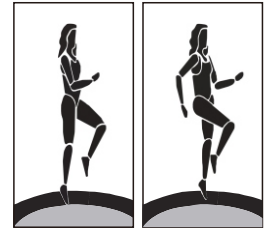
Exercise time: 1 to 3 minutes.



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.

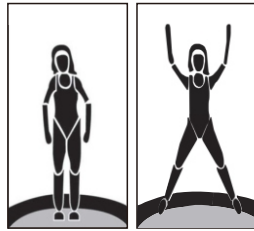
Exercise time: 1 to 10 minutes



3. STRADDLE HOPS

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

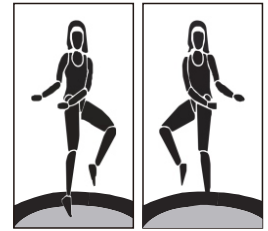
Exercise time: 10-50 repetitions.



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.

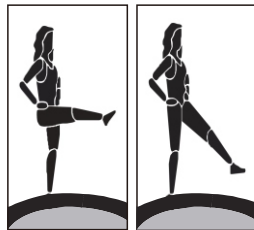
Exercise time: 10-50 repetitions.



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.

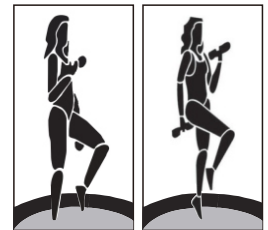
Exercise time: 1 to 5 minutes.



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.

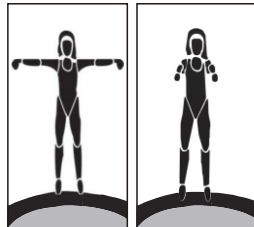
Exercise time: 1 to 10 repetitions.



7. SIDE AND FORWARD LATERALS

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

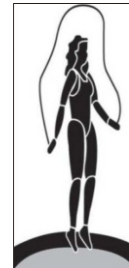
Exercise time: 10-25 repetitions.



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.



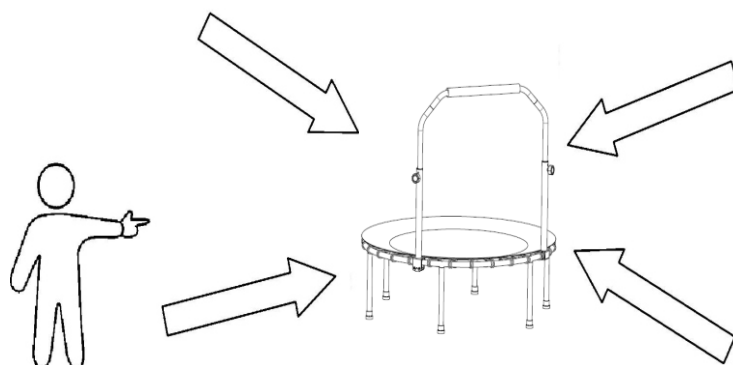
Retirez tous les objets durs ou pointus, y compris les bijoux, les lunettes, les lunettes de soleil ou les pinces à cheveux avant de sauter.



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 ou l'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 le trampoline.
- Veuillez inspecter le trampoline avant chaque utilisation pour des tubes en acier tordus, un tapis déchiré, des ressorts lâches ou cassés et la stabilité 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.

Les trampolines sont très amusants lorsqu'ils sont utilisés correctement. La plupart des blessures sont causées lors de l'utilisation du trampoline, non pas à cause de leur construction.

Lisez attentivement ces instructions et avertissements et assurez-vous de les suivre en tout temps. Suivez de près toutes les instructions d'assemblage et d'entretien pour garantir que l'équipement est sûr à utiliser et dure le plus longtemps possible.

AVERTISSEMENT : GÉNÉRAL

ASSEMBLAGE ET SURVEILLANCE ADULTES REQUIS

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le trampoline. Des avertissements et des instructions pour l'entretien, la maintenance et l'utilisation de ce trampoline sont inclus pour promouvoir une utilisation sûre et agréable de cet équipement.

- Ce trampoline est uniquement adapté pour une utilisation intérieure domestique.
- Le trampoline n'est pas destiné à être enterré dans le sol.
- Une supervision adulte est requise. Ne laissez pas les enfants sans surveillance. Le trampoline est conçu pour être installé sur des surfaces plates avec au moins 2m d'espace libre autour du trampoline. Placez le trampoline loin de tous les objets tels que des murs, des clôtures, des structures, des meubles et d'autres objets.
- Ne placez pas sur une surface dure (c'est-à-dire béton ou asphalte) des blessures graves peuvent survenir.

- Assurez-vous qu'il y a 3m (9,8 pi) d' espace libre au-dessus du trampoline tel que mesuré à partir de la surface du trampoline. Cette zone doit être dégagée d' objets tels que des câbles, des ventilateurs de plafond, des branches, et d'autres risques possibles. of objects such as wires, ceiling fans, branches, and other possible hazards.
- Ensurez que la zone sous la surface rebondissante est libre d'objets.
- Inspecter le trampoline avant de s'assurer que le cadre de rembourrage est correctement et solidement positionné. Remplacez toutes les pièces usées, défectueuses, ou manquantes.

Les soins, l'entretien et les instructions d'utilisation

DOIVENT être lus avec attention avant d'utiliser letrampoline!

Ce trampoline a été conçu et fabriqué avec des matériaux de qualité et un savoir-faire. S'il est correctement entretenu, il durera.

- Ce trampoline a été conçu et fabriqué avec des matériaux de qualité et un savoir-faire. S'il est correctement entretenu, il durera.
- Veuillez vous assurer qu'une seule personne à la fois utilise le trampoline
- Pour éviter que le tapis de trampoline soit coupé ou endommagé, veuillez ne pas permettre à des animaux de monter sur le tapis.

Veillez prendre note de :

- Des perforations, des trous, ou des déchirures dans le tapis de trampoline. Tapis de trampoline affaissé coutures lâches ou toute sorte de détérioration du tapis.
- Cadre plié ou cassé pièces, comme des jambes ou des poteaux.
- Endommagé, manquant, ou mal fixé coussin de cadre Proéminences de tous types (particulièrement net) sur le cadre, les ressorts ou le tapis.

SI VOUS TROUVEZ L'UNE DES CONDITIONS PRÉCÉDENTES, OU QUOI QUE CE SOIT D'AUTRE QUE VOUS ESTIMEZ POUVOIR CAUSER UN DOMMAGE À UN UTILISATEUR, LE TRAMPOLINE DOIT ÊTRE DÉMONTÉ OU SÉCURISÉ CONTRE L'UTILISATION JUSQU'À CE QUE LA CONDITION (S) SOIT RÉSOLUE.

Effectuer des vérifications et la maintenance des principales pièces (cadre, système de suspension, lit, coussins et enveloppe) à des intervalles réguliers. Si ces vérifications ne sont pas effectuées, le trampoline pourrait devenir dangereux.

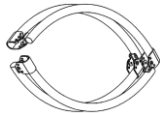

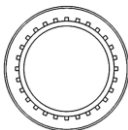

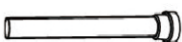

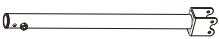
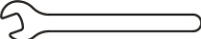
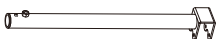







Il est particulièrement important que ceux-ci soient suivis au début de chaque saison, ainsi qu'à des intervalles réguliers pendant la saison d'utilisation.

- Vérifiez tous les écrous et boulons pour le serrage et serrez lorsqu'il est nécessaire.
- Vérifiez tous les revêtements pour les boulons et les bords tranchants et remplacez les lorsque nécessaire.
- Vérifiez les preuves d'usure ou détérioration et remplacez si nécessaire conformément à ces instructions.

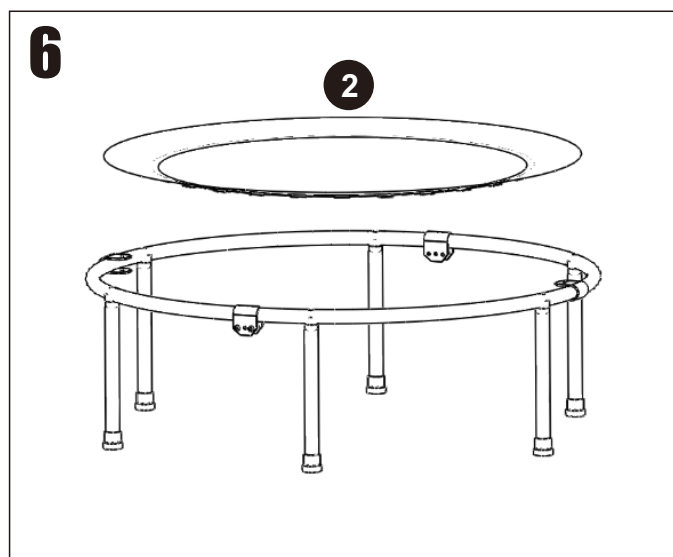
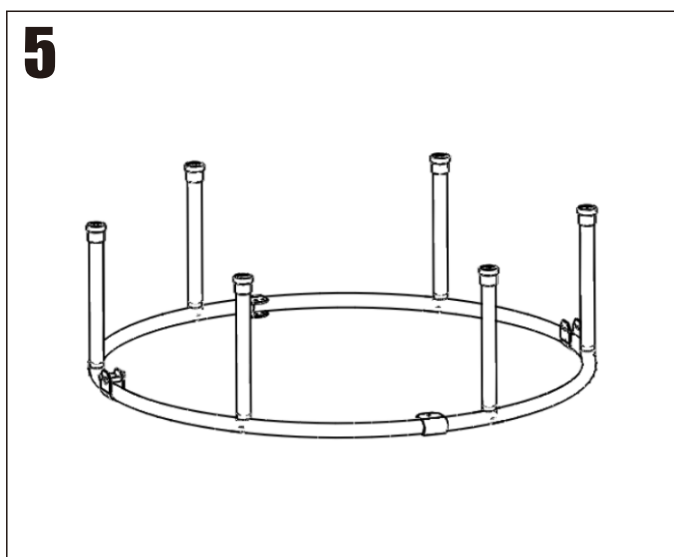
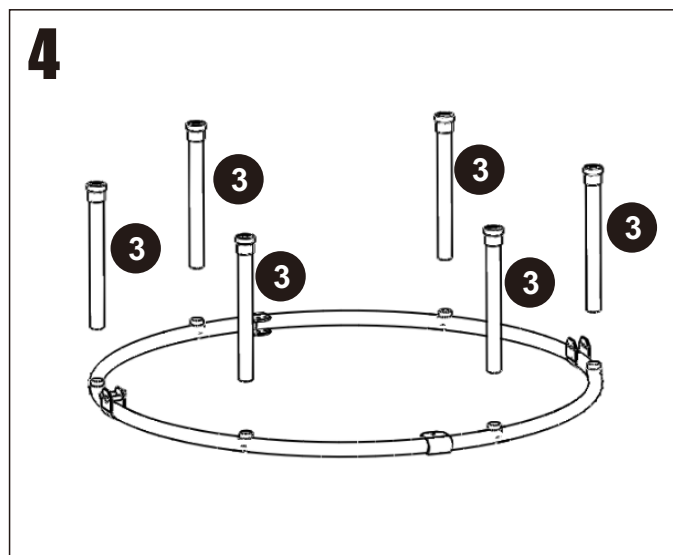
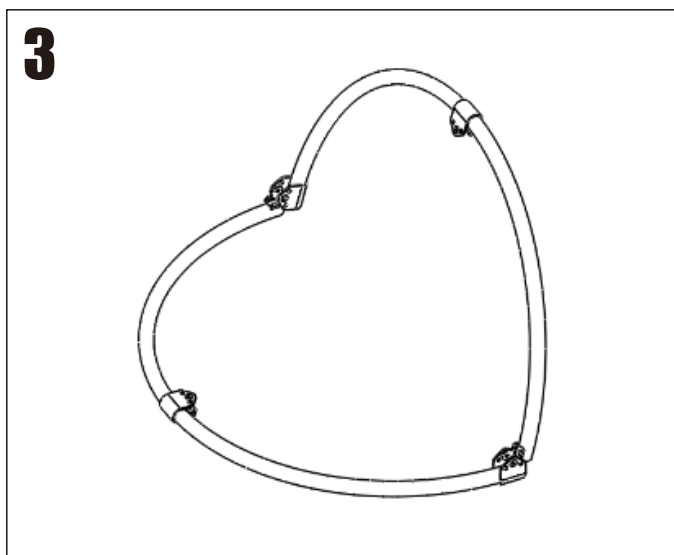
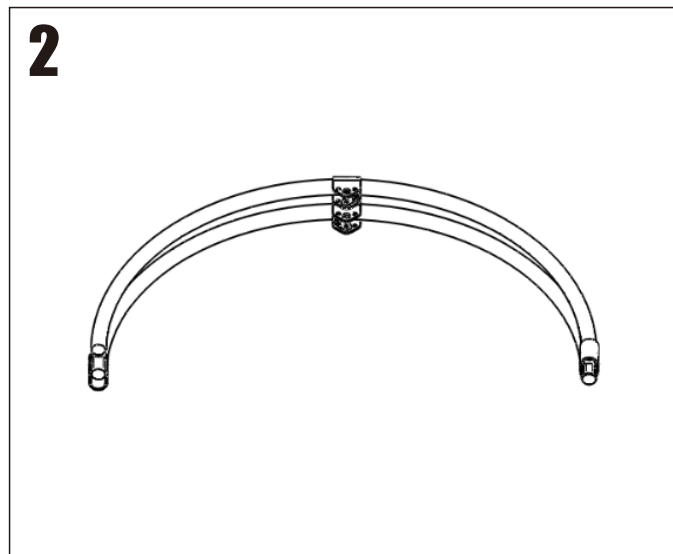
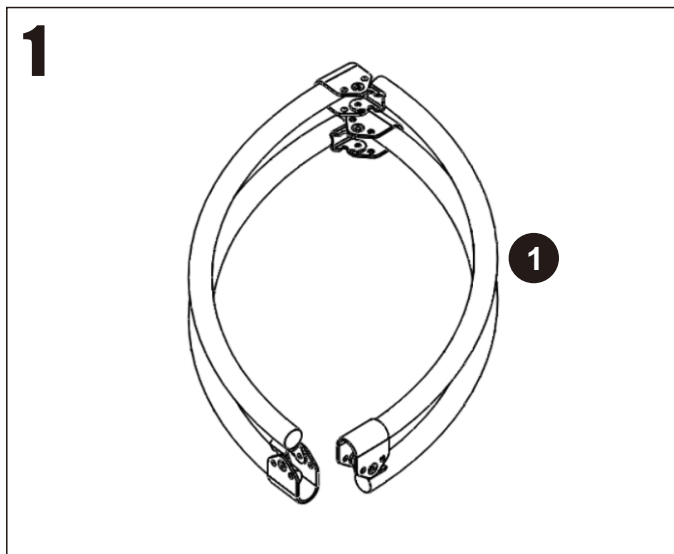
Pièces Liste

ATTENTION :

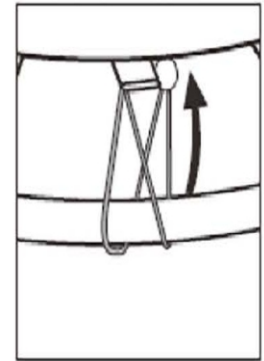
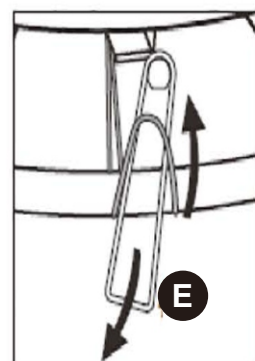
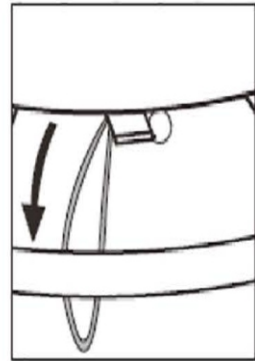
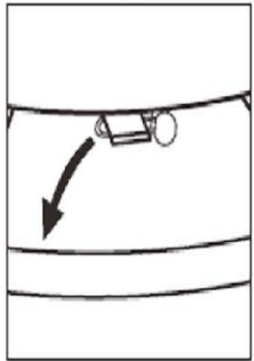
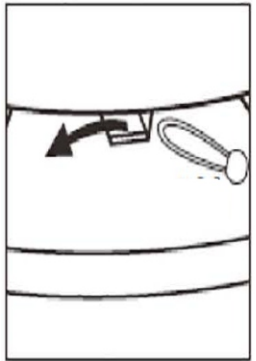
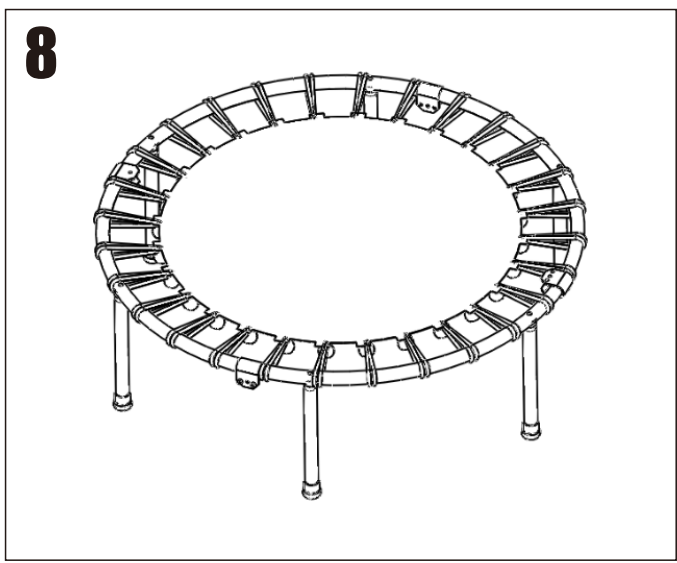
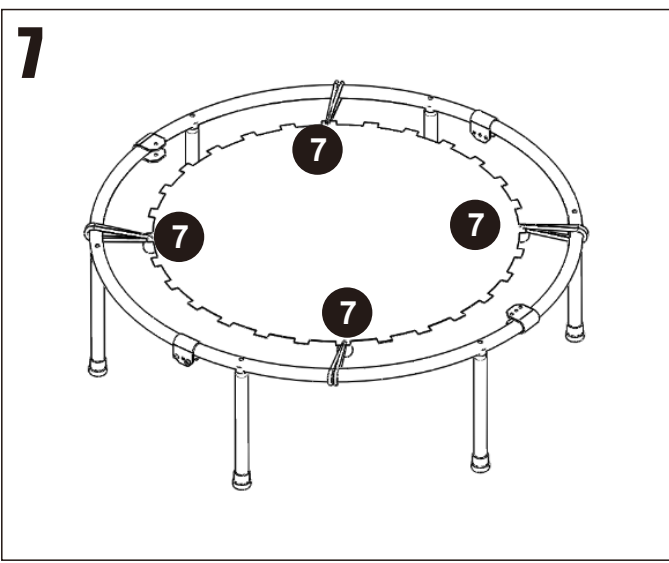
1. Veuillez vérifier le manuel attentivement et assurez-vous d'avoir reçu toutes les pièces.
2. Si il a des manques, veuillez nous faire savoir la lettre des pièces dont vous avez besoin.
3. Si à est n'importe quel dommage, s'il vous plaît envoyer clair photos à nous, nous vérifiera et vous proposera le meilleur solution bientôt.

NO.	Image	40"	45"	48"	NO.	Image	40"	45"	48"
1		x1	x1	x1	7		x28	x32	x36
2		x1	x1	x1	A		x2	x2	x2
3		x6	x8	x8	B		x4	x4	x4
4A		x1	x1	x1	C		x1	x1	x1
4B		x1	x1	x1	D		x1	x1	x1
5		x1	x1	x1	E		x1	x1	x1
6A		x1	x1	x1	F		x1	x1	x1
6B		x1	x1	x1	G	 Laveuse pour #3 (de rechange)	x2	x2	x2

Instructions de montage



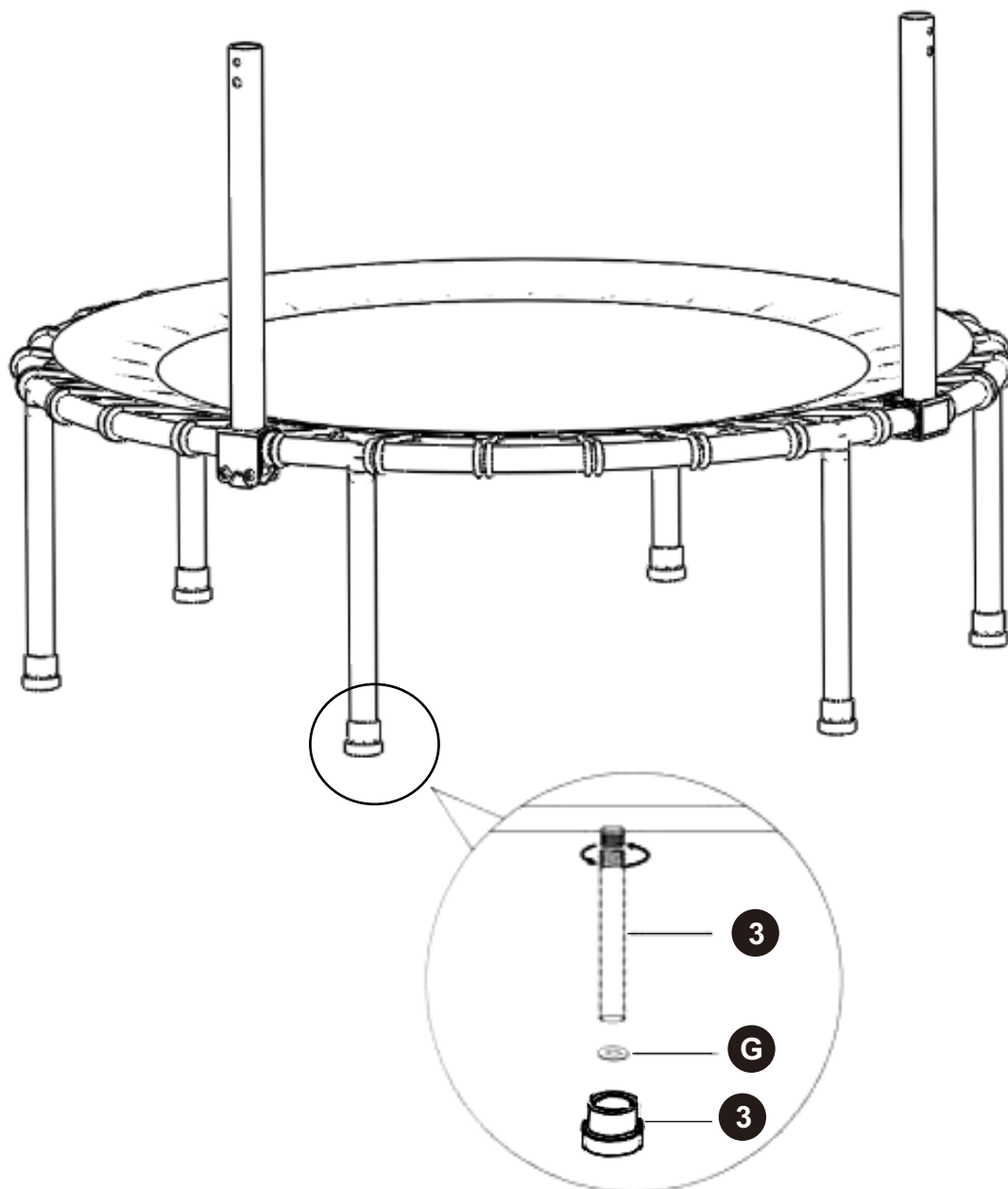
Instructions de montage



Instructions de montage

Remarque :

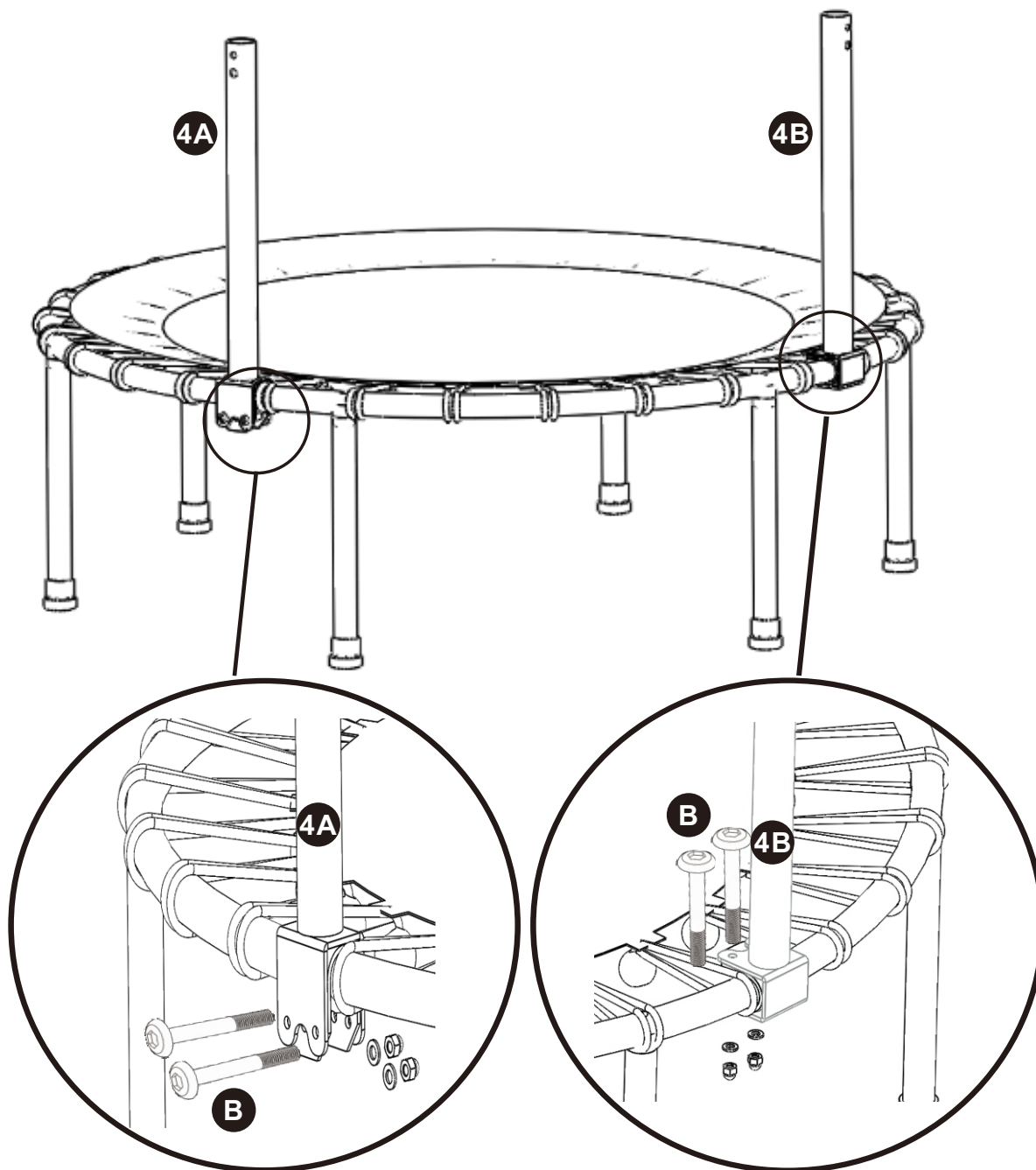
Après avoir terminé l'assemblage, retournez le trampoline et placez-le sur une surface plane. Si vous constatez que les pieds ne sont pas de niveau, retirez les bouchons en caoutchouc et installez les rondelles (#G).



Instructions de montage

Assembler la barre de maintien

Soulever le trampoline en position debout. Fixer la barre de maintien (4A) et (4B) à l'articulation pliante avec la vis (B).

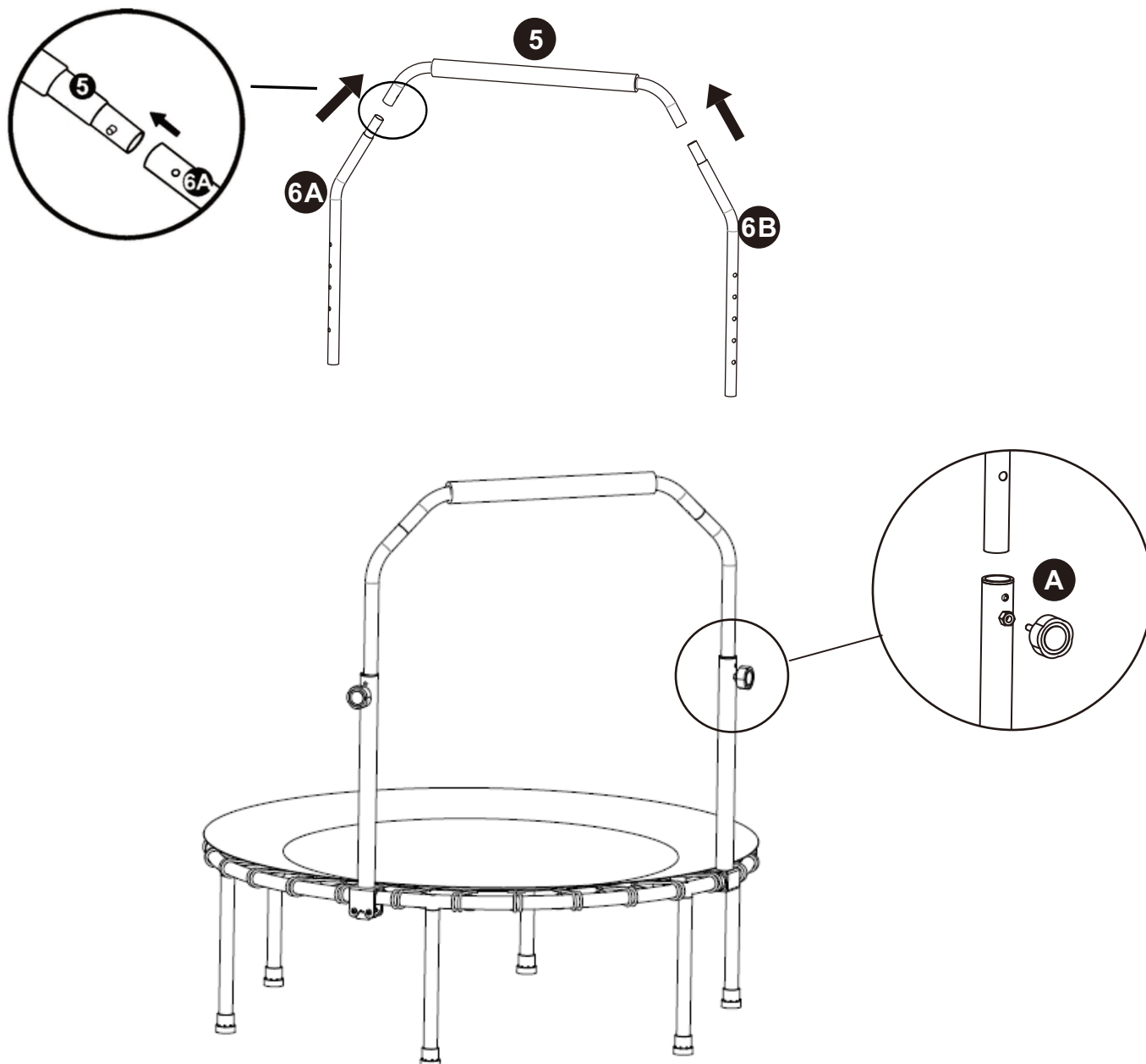


Instructions de montage

Assembler le support du guidon

Fixez le support de main courante (6A) et (6B) de chaque côté du guidon (5). Connectez le guidon assemblé aux supports de jambe de main courante (4A) et (4B) et serrez fermement avec le bouton de réglage (A) au niveau de hauteur approprié.

!!!Attention!!!: Toutes les jambes (3) et les boutons (A) doivent être visées solidement, et les jambes (3) sont à plat sur le sol pour éviter de tanguer lors de l'utilisation.



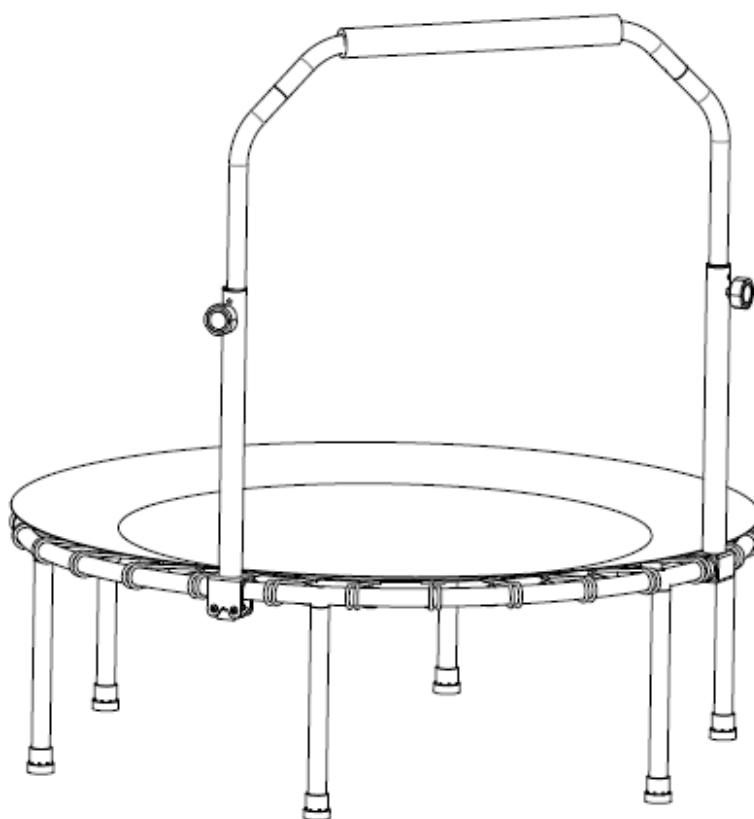
Instructions de montage

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).



Avertissements -UtilisateurInstructions

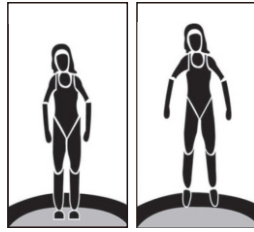
- Ne tentez pas des acrobaties, y compris des saltos, des blessures graves peuvent se produire si des acrobaties sont tentées sur ce trampoline. Atterrir sur la tête ou le cou peut causer des blessures graves au cerveau, une paralysie ou la mort, même en atterrissant au milieu du lit.
- Les enfants et les utilisateurs non expérimentés doivent toujours sauter sous la supervision d'une personne expérimentée, il est fortement recommandé d'utiliser des observateurs à tout moment.
- Ne permettez pas plus d'une personne sur le trampoline. L'utilisation par plus d'une personne en même temps peut entraîner des blessures sérieuses.
- Utilisez le trampoline uniquement avec une supervision mature et informée, retirez les lunettes, montres, bijoux et chaînes, ornements, fermoirs et autres objets tranchants. Videz vos poches avant de commencer à sauter. Ne utilisez pas le trampoline dans l'obscurité.
- Ne mettez aucun objet ou jouet sur le trampoline. Ne pas utiliser quand humide.
- Les sauteurs doivent porter des chaussettes, des chaussures de gymnastique, ou être pieds nus lorsqu'ils utilisent le trampoline. Veuillez être conscient que des chaussures de rue ou des chaussures de tennis ne doivent pas être portées lors de l'utilisation du trampoline.
- Les sauteurs doivent retirer tous les objets pointus avant d'utiliser le trampoline. Tout type d'objet pointu ou tranchant doit être tenu hors du tapis de trampoline en tout temps.
- Pour casser un rebond, tout ce que vous devez faire est de plier vos genoux.
- Juste avant qu'ils ne viennent en contact avec le tapis du trampoline cette technique doit être pratiquée pendant que vous apprenez chacun des rebonds de base. La compétence de freinage doit être utilisée chaque fois que vous perdez l'équilibre ou le contrôle de votre saut.
- Une mauvaise utilisation et un abus de ce trampoline est dangereux et peut causer des blessures graves.
- Les trampolines étant un dispositif de rebond, propulsent le performeur à des hauteurs inhabituelles et dans une variété de mouvements corporels.
- Inspectez toujours le trampoline avant chaque utilisation pour déceler un tissu usé ou des pièces manquantes.
- Grimper sur et hors du trampoline : c'est une pratique dangereuse de sauter du trampoline vers le sol ou le terrain lorsque vous descendez, ou de sauter sur le trampoline lorsque vous montez. Ne utilisez pas le trampoline comme un vers d'autres objets.
- Évitez de rebondir trop haut, restez bas jusqu'à ce que le contrôle de rebond et les atterrissages répétés dans le centre du trampoline puissent être accomplis. Le contrôle est plus important que la hauteur.
- Tout en gardant la tête droite, concentrez vos yeux sur le trampoline vers le périmètre. Cela aidera à contrôler le rebond.
- Gardez les objets à l'écart qui pourraient interférer avec le performeur. Maintenez une zone dégagée autour du trampoline.
- Rebondir uniquement lorsque la surface du lit est sèche. Le vent ou le mouvement doivent être calmes et doux. Le trampoline ne doit pas être utilisé par des vents forts ou sévères.
- Rebondir dans le centre du lit.
- Sécurisez le trampoline contre une utilisation non autorisée.
- Limitez le temps d'utilisation continue (faites des pauses régulières).
- Les modifications apportées par le consommateur au trampoline original (par exemple, l'ajout d'un accessoire) doivent être effectuées conformément aux instructions du fabricant.
- Assurez-vous que les fermetures à crochets et boucles sont bien fermées sur le trampoline.

EXERCICES

1. HAUTREBOND

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

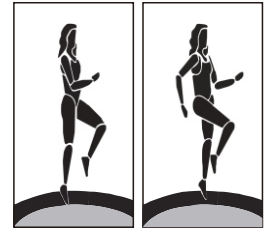
Temps d'exercice: 1 à 3 minutes.



2. JOGGING

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

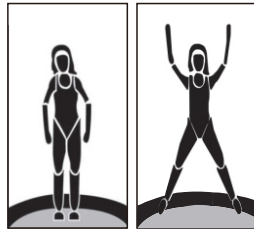
Temps d'exercice: 1 à 10 minutes



3. ÉCARTEMENTS SAUTS

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 pieds ensemble.

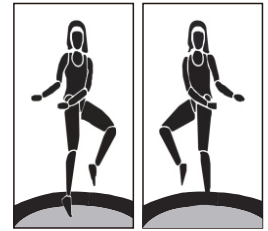
Temps d'exercice: 10-50 répétitions.



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.

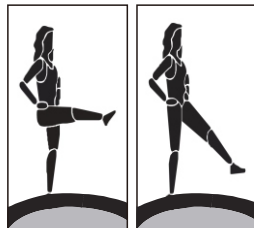
Temps d'exercice: 10-50 répétitions.



5. HAUT COUP BAS COUP

Sautez légèrement et frappez haut avec une jambe tout en gardant les mains sur les 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.

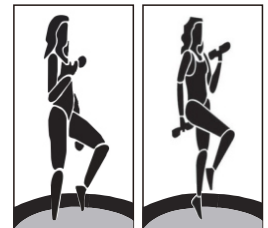
Temps d'exercice: 1 à 5 minutes.



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.

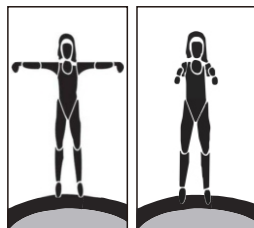
Temps d'exercice: 1 à 10 répétitions.



7. CÔTÉ ET AVANT LATÉRAUX

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.

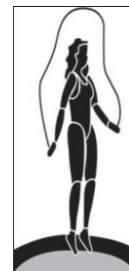
Temps d'exercice: 10-25 répétitions.



8. CORDE SAUTER

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.



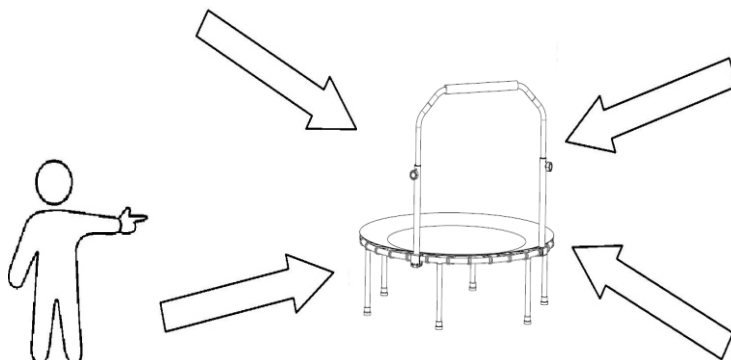
Entfernen Sie vor dem Springen alle harten oder scharfen Gegenstände wie Schmuck, Brillen, Sonnenbrillen oder Haarspangen.



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 Sicherheitsregeln 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 oder Asphalt).
- Lege es nicht in der Nähe von Kabeln, Decken ventilatoren und anderen gefährlichen Objekten.
- Stellen Sie sicher, dass es keine Gegenstände unter dem Trampolin gibt.
- Bitte überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf verbogene Stahlrohre, 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 das Trampolin.
- 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.

Trampoline machen großen Spaß, wenn sie richtig verwendet werden. Die meisten Verletzungen entstehen während der Benutzung des Trampolins, nicht wegen ihrer Konstruktion.

Lesen Sie diese Anweisungen und Warnungen sorgfältig durch und stellen Sie sicher, dass Sie sie jederzeit befolgen. Befolgen Sie alle Montage- und Wartungsanweisungen genau, um sicherzustellen, dass die Ausrüstung sicher zu verwenden ist und so lange wie möglich hält.

WARNUNG: ALLGEMEIN ERWACHSENENMONTAGE UND ÜBERWACHUNG ERFORDERLICH

Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Trampolin benutzen. Warnungen und Anweisungen zur Pflege, Wartung und Nutzung dieses Trampolins sind enthalten, um eine sichere und angenehme Nutzung dieses Geräts zu fördern.

- Dieses Trampolin ist nur für den häuslichen Innenbereich geeignet.
- Das Trampolin ist nicht dafür vorgesehen, im Boden vergraben zu werden.
- Erwachsene Aufsicht erforderlich. Bitte lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt

der Trampolin ist für die Installation auf flat Oberflächen mit mindestens 2m freier Raum um das Trampolin. Stellen Sie das Trampolin von allen Objekten wie Wänden, Zäunen, Strukturen, Möbeln und anderen Objekten.

- Lege nicht auf eine harte Oberfläche (z.B. Beton oder Asphalt) ernsthafte Verletzungen könntenaufreten.
- Stellen Sie sicher, dass es 3 m (9,8 ft) freien Raum über dem Trampolin gibt, gemessen von der Trampolinfläche. Dieser Bereich sollte frei von Objekten sein, wie Kabeln, Deckenventilatoren, Ästen und anderen möglichen Gefahren.
- Stellen Sie sicher dass der Bereich unter der springenden Oberfläche frei von Objekten ist.
- Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Benutzen und stellen Sie sicher, dass der Rahmen und die Polsterung korrekt und sicher positioniert sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten, defekten oder fehlenden Teile.

Pflege, Wartung und Gebrauch hinweise

MÜSSEN vor der sorgfältigen Benutzung des Trampolins gelesen werden!

Dieses Trampolin wurde mit hochwertigen Materialien und Handwerkskunst entworfen und hergestellt. Bei ordnungsgemäßer Pflege und Wartung wird es halten.

- Bitte stellen Sie sicher, dass immer nur eine Person gleichzeitig das Trampolin benutzt.
- Um zu verhindern, dass die Trampolinmatte geschnitten oder beschädigt wird, lassen Sie bitte keine Haustiere auf die Matte.
- Überprüfen Sie immer den Trampolin vor jedem Gebrauch auf abgenutzte, beschädigte oder fehlende Teile. Eine Reihe von Bedingungen könnte auftreten, die Ihre Chancen auf Verletzungen erhöhen könnten.

Bitte beachten Sie:

- Stiche, Löcher, oder Risse im Trampolin Matte. Durchhängende Trampolin Matte Lose Nähte oder irgendeine Art von Verschlechterung der Matte.
- Gebrochene oder beschädigte Rahmen teile, wie Beine oder Stangen.
- Beschädigt, fehlend, oder unsicher befestigtes Rahmenpolster Vorsprünge von irgendeinem Typ (insbesondere scharf) auf dem Rahmen, den Federn oder der Matte.

WENN SIE EINE DER VORHERIGEN BEDINGUNGEN FINDEN ODER ETWAS ANDERES, DAS SIE FÜR POTENZIELL SCHÄDLICH HALTEN, SOLLTE DAS TRAMPOLIN DEMONTIERT ODER VON DER BENUTZUNG ABGESICHERT WERDEN, BIS DIE BEDINGUNG(EN) BEHOBEN SIND.

Führen Sie Überprüfungen und Wartungen der Hauptteile (Rahmen, Federungssystem, Bett, Polster und Gehäuse) in regelmäßigen Abständen durch. Wenn diese Überprüfungen nicht durchgeführt werden, kann das Trampolin gefährlich werden.

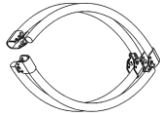

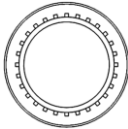



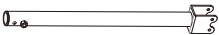
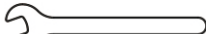








Es ist von besonderer Bedeutung, dass diese zu Beginn jeder Saison sowie in regelmäßigen Abständen während der Nutzungszeit befolgt werden.

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Bolzen auf Festigkeit und ziehen Sie sie bei Bedarf fest.
- Überprüfen Sie alle Abdeckungen auf Bolzen und scharfe Kanten und ersetzen Sie diese, wenn erforderlich.
- Überprüfen Sie auf Beweise für Verschleiß oder Verschlechterung und ersetzen Sie es bei Bedarf gemäß dieser Anweisungen.

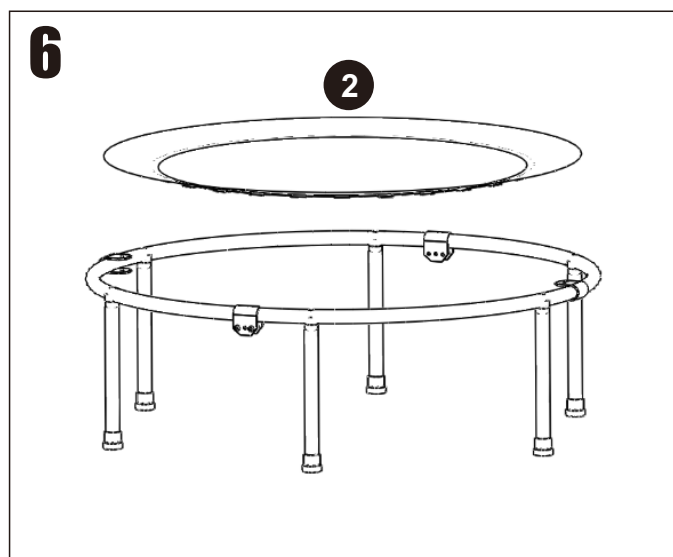
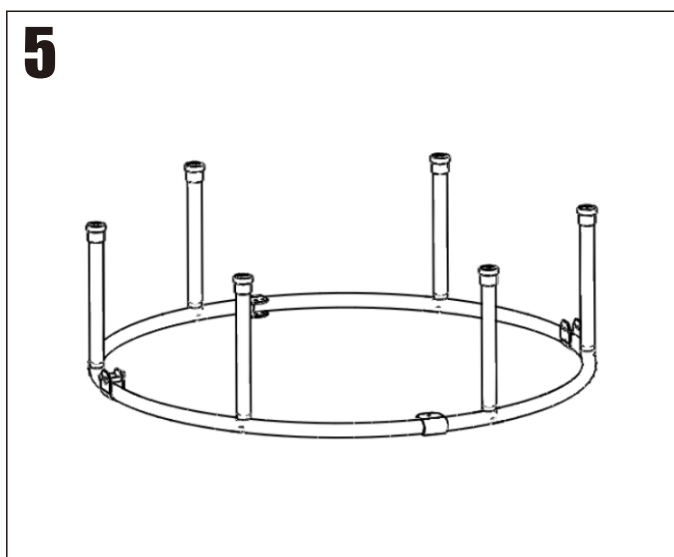
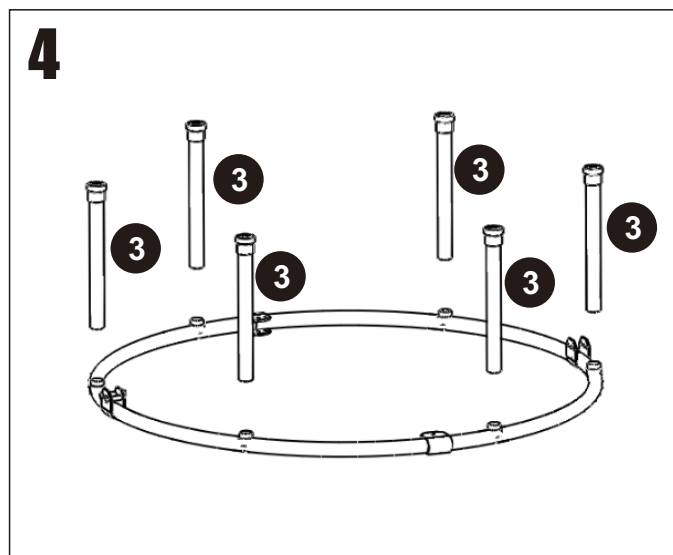
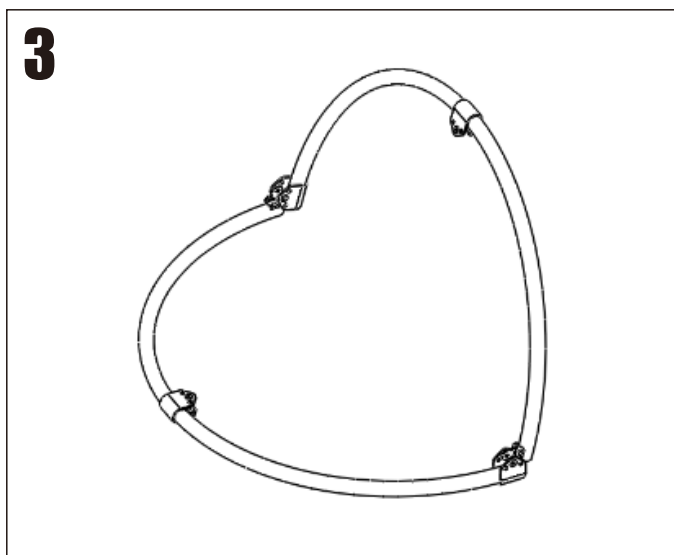
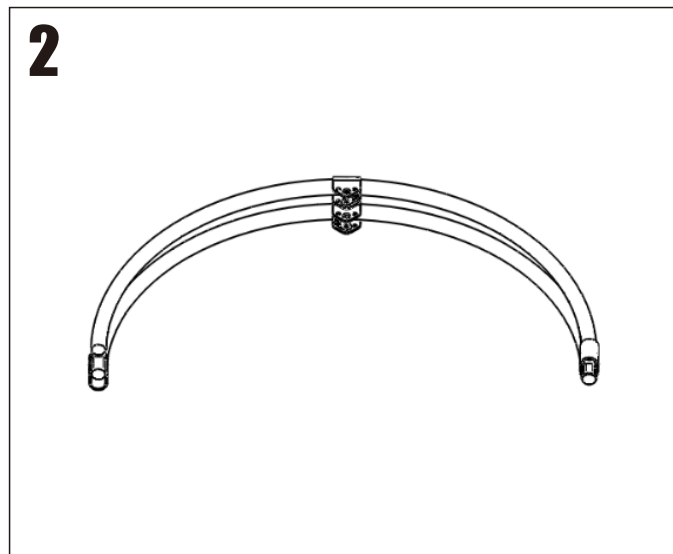
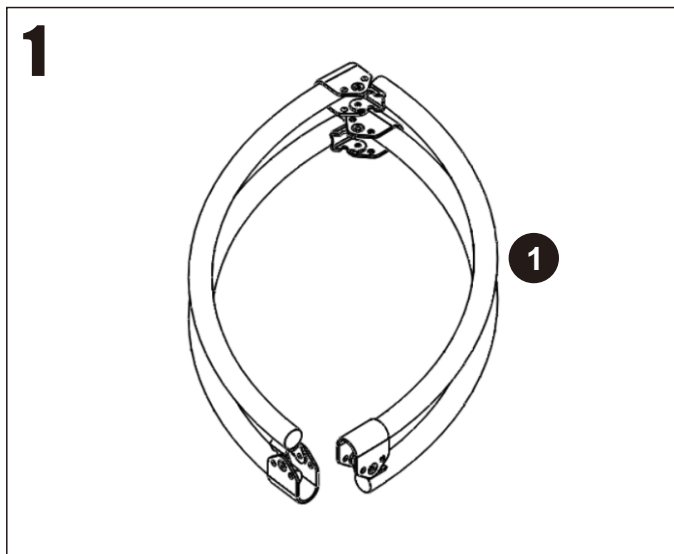
Teile Liste

ACHTUNG:

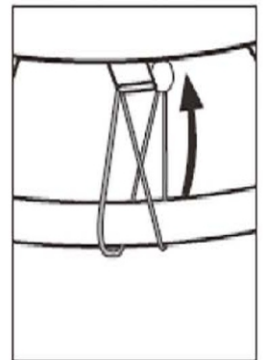
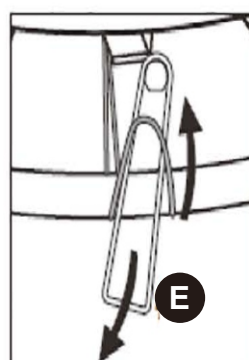
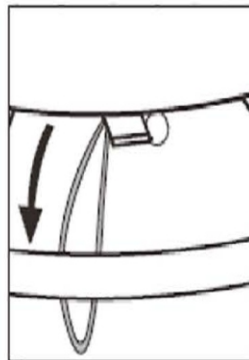
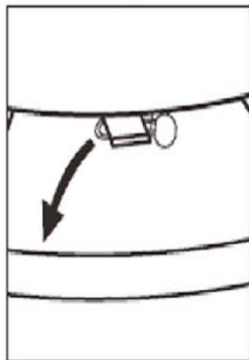
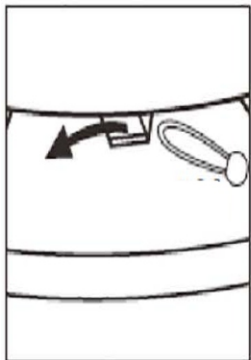
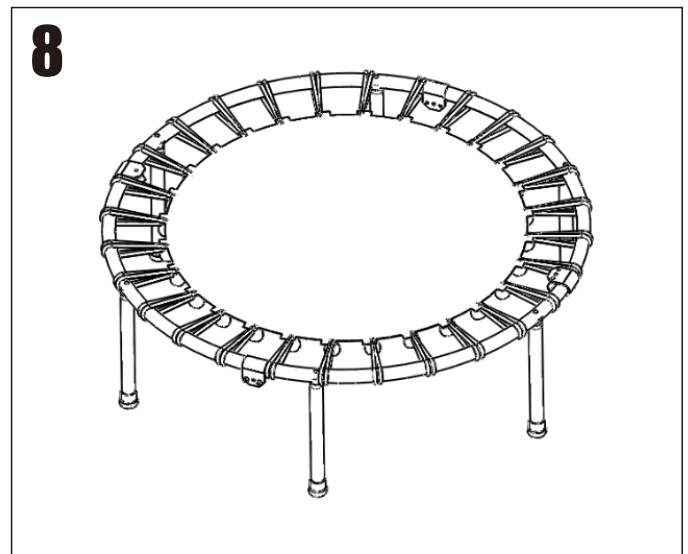
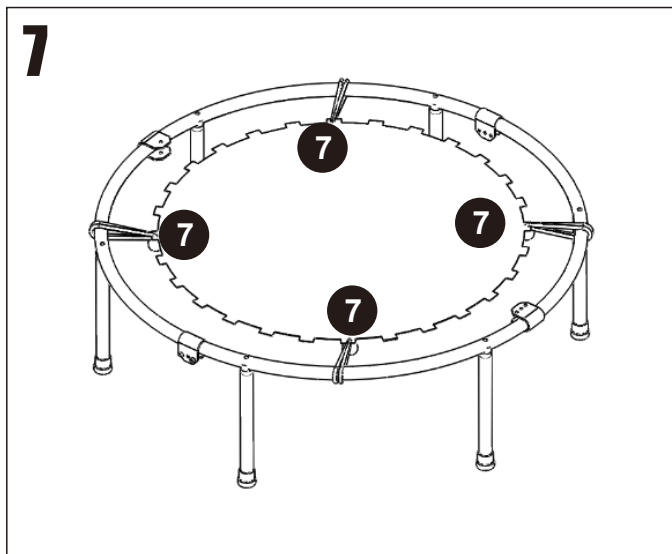
1. Bitte überprüfen Sie das Handbuch sorgfältig und stellen Sie sicher, dass Sie alle Teile erhalten haben.
2. Wenn etwas fehlt, lassen Sie es uns wissen, welcher Buchstabe der Teile Sie benötigen.
3. Wenn dort ist irgendein Schaden, bittesend clear Fotos zu uns, wir wird überprüfen und Ihnen das Beste anbieten Lösung bald.

NO.	Image	40"	45"	48"	NO.	Image	40"	45"	48"
1		x1	x1	x1	7		x28	x32	x36
2		x1	x1	x1	A		x2	x2	x2
3		x6	x8	x8	B		x4	x4	x4
4A		x1	x1	x1	C		x1	x1	x1
4B		x1	x1	x1	D		x1	x1	x1
5		x1	x1	x1	E		x1	x1	x1
6A		x1	x1	x1	F		x1	x1	x1
6B		x1	x1	x1	G	 Unterlegscheibe für Nr. 3 (Ersatz)	x2	x2	x2

Montageanleitung



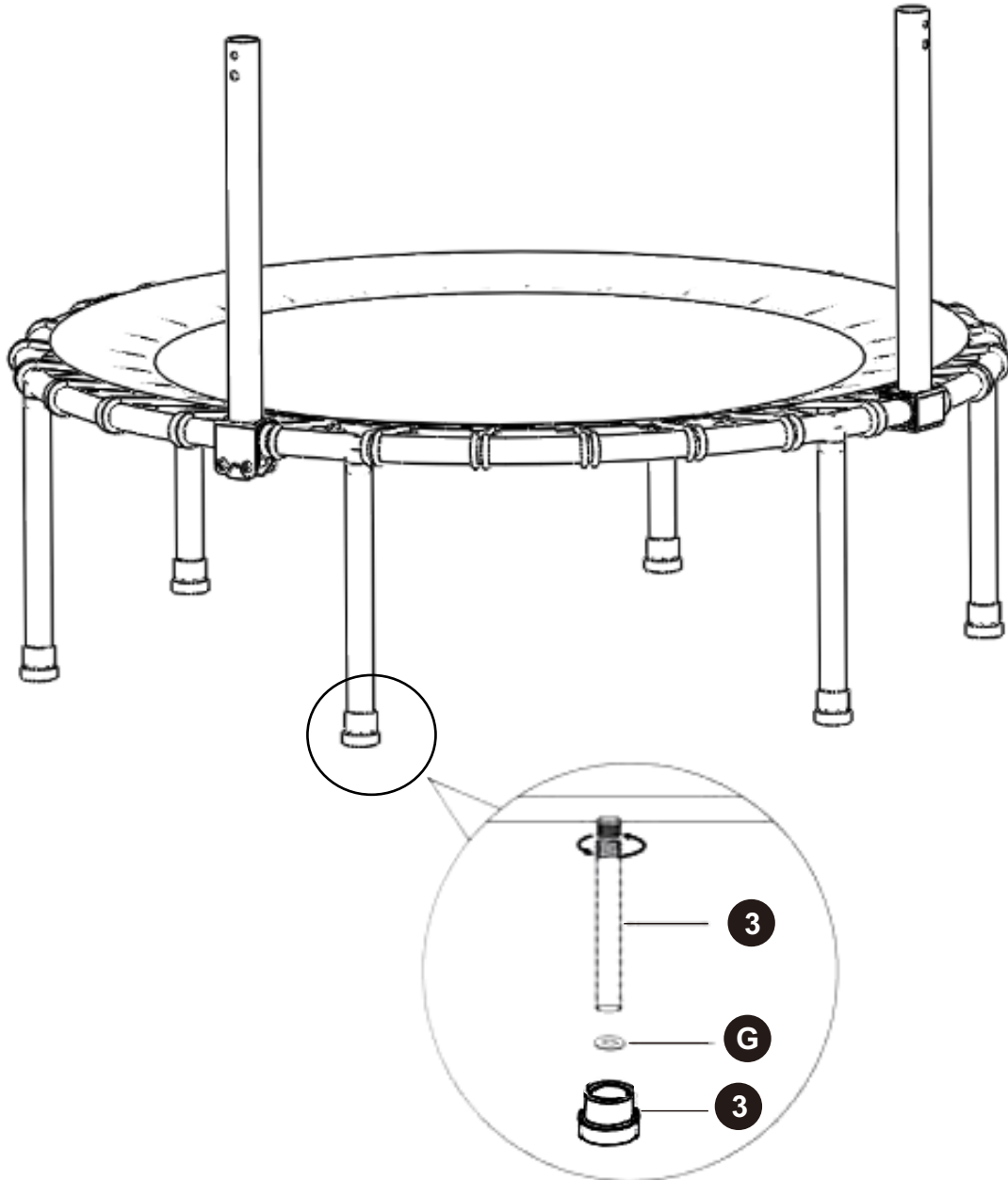
Montageanleitung



Montageanleitung

Hinweis:

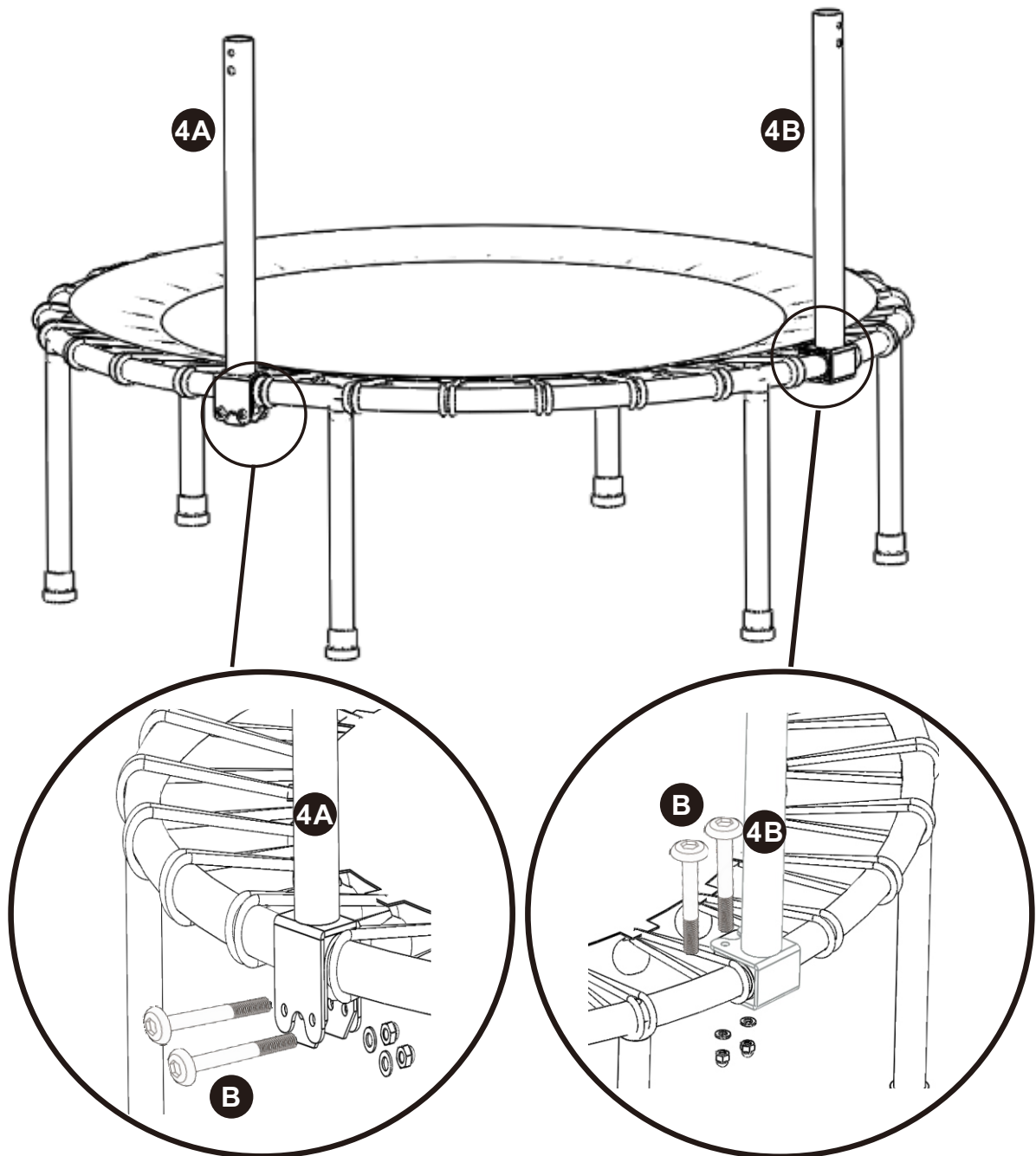
Nachdem Sie die Montage abgeschlossen haben, drehen Sie das Trampolin um und stellen Sie es auf eine ebene Fläche. Wenn Sie feststellen, dass die Beine nicht eben sind, entfernen Sie die Gummistopfen und installieren Sie die Unterlegscheiben (#G).



Montageanleitung

Lenker montieren

Hebe das trampolineur zur erhöhten Position. Bringen Sie das Handlauf 4A)und(4B) am Faltgelenk mit Schraube (B) an.

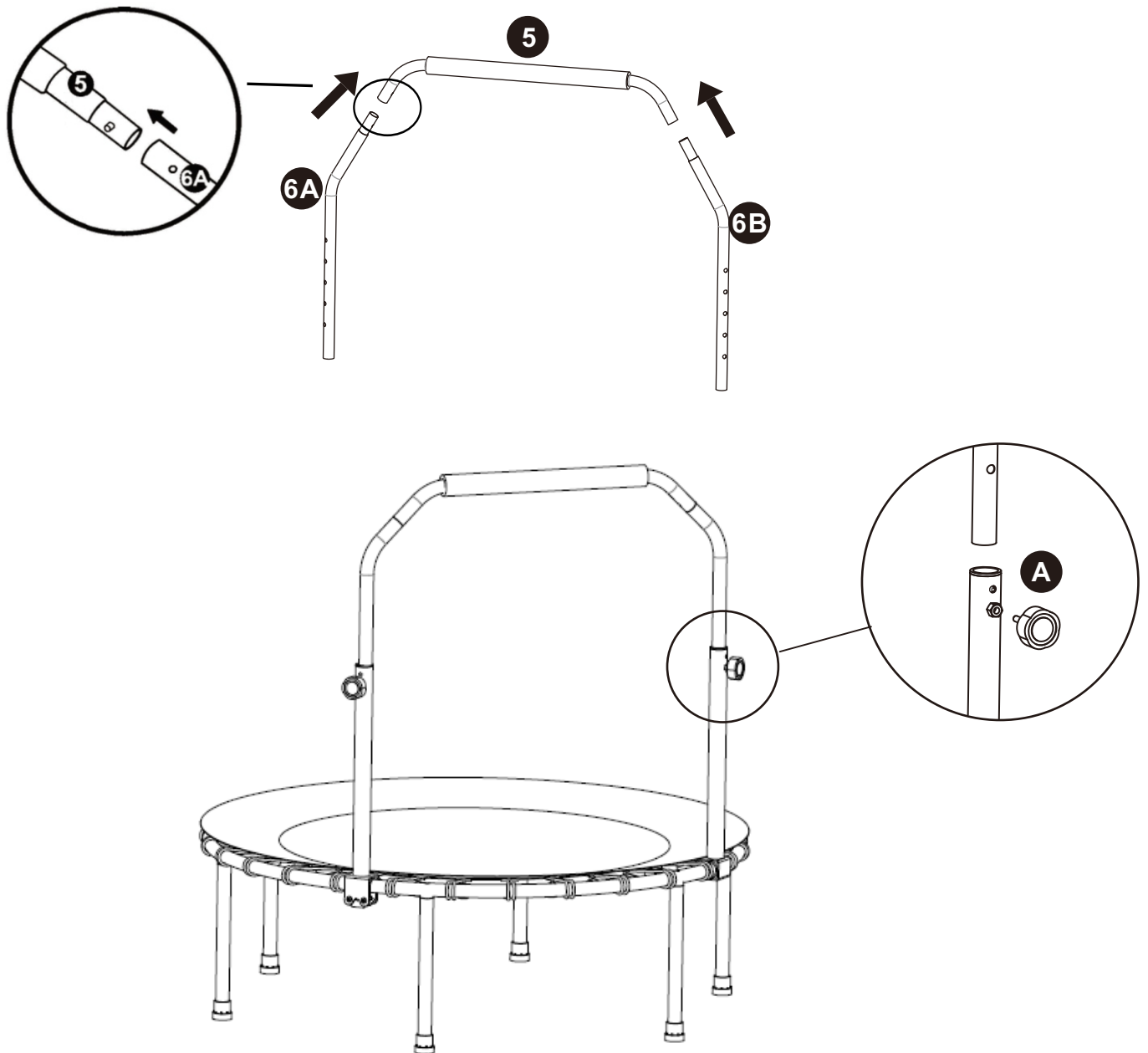


Montageanleitung

Lenkerhalterung zusammenbauen

Befestigen Sie die Handlaufstützen (6A) und (6B) an jeder Seite des Handgriffs (5). Verbinden Sie den montierten Handgriff mit den Handlaufbeinstützen (4A) und (4B) und sichern Sie ihn mit dem Einstellknopf (A) auf der entsprechenden Höhenstufe fest.

!!!Achtung!!!: Alle Beine (3) und Knöpfe (A) müssen fest geschraubt werden, und die Beine (3) sind flach auf dem Boden um Wackeln bei der Benutzung zu vermeiden.



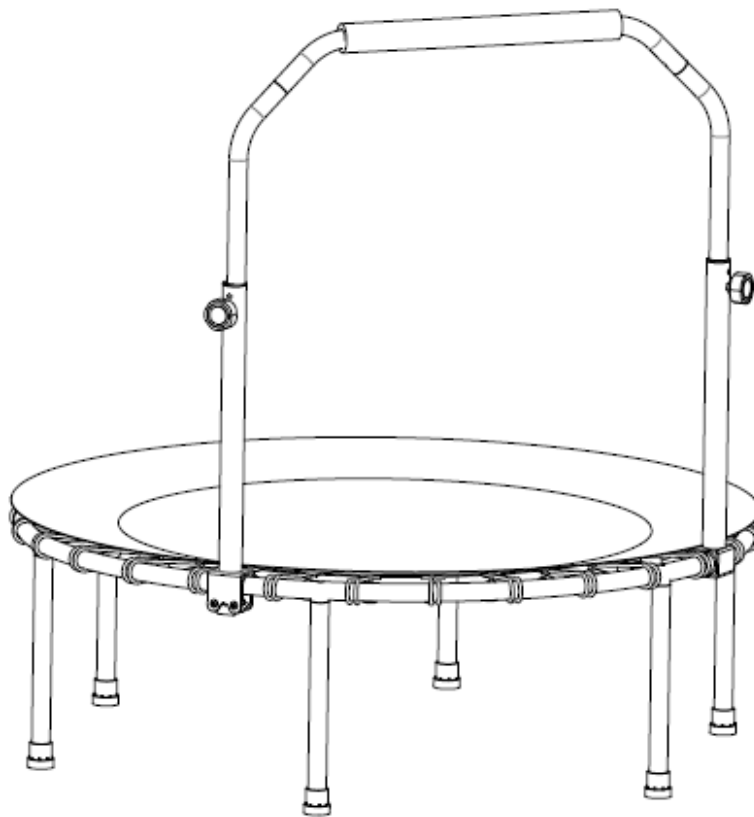
Montageanleitung

Inspektion

Das Trampolin sollte wie unten gezeigt aussehen, wenn es fertiggestellt 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).



Warnungen - Benutzeranweisungen

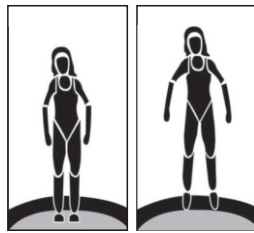
- Versuchen Sie keine Stunts wie Überschläge, ernsthafte Verletzungen können auftreten wenn Stunts auf diesem Trampolin versucht wird. Eine Landung auf dem Kopf oder Hals kann ernsthafte Verletzungen, Paralyse oder Tod verursachen, selbst wenn man in der Mitte des Bettes landet.
- Kinder und ungeübte Benutzer müssen immer unter Aufsicht einer erfahrenen Person springen, es wird dringend empfohlen, Spotter zu allen Zeiten zu verwenden.
- Erlauben Sie nicht mehr als eine Person auf dem Trampolin. Die Benutzung durch mehr als eine Person zur gleichen Zeit kann zu schweren Verletzungen führen.
- Benutzen Sie das Trampolin nur unter reifer, sachkundiger Aufsicht. Entfernen Sie Brillen, Uhren, Schmuck und Ketten, Ornamente, Verschlüsse und andere scharfe Gegenstände. Leeren Sie Ihre Taschen, bevor Sie springen. Do nicht das Trampolin im Dunkeln.
- Lege keine Gegenstände oder Spielzeuge auf das Trampolin. Benutze es nicht, wenn es nass ist.
- Springer müssen Socken, Turnschuhe oder barfuß sein, wenn sie das Trampolin benutzen. Bitte beachten Sie, dass Straßenschuhe oder Tennisschuhe nicht getragen werden sollten, während man das Trampolin benutzt.
- Springer sollten alle scharfen Gegenstände vorher benutzen den Trampolin. Jede Art von scharfen oder spitzen Gegenständen sollte von dem Trampolin Matte zu jeder Zeit ferngehalten werden.
- Um einen Bounce zu brechen, müssen Sie nur Ihre Knien beugen.
- Schließlich, bevor sie in Kontakt mit der Matte des Trampolins kommen, sollte diese Technik geübt werden, während du jede der grundlegenden Sprünge lernst. Die Fähigkeit zum Bremsen sollte verwendet werden, wann immer du das Gleichgewicht oder die Kontrolle über deinen Sprung verlierst.
- Missbrauch und Misshandlung dieses Trampolins ist gefährlich und kann ernsthafte Verletzungen verursachen!
- Trampoline sind ein Rückstoßgerät, das den Darsteller in ungewohnte Höhen und in eine Vielzahl von Körperbewegungen katapultiert.
- Überprüfen Sie immer das Trampolin vor jeder Benutzung auf abgenutzte Matte, lose oder fehlende Teile.
- Auf und von dem Trampolin zu klettern: Es ist eine gefährliche Praxis, vom Trampolin auf den Boden oder die Erde zu springen, wenn man absteigt, oder auf das Trampolin zu springen, wenn man aufsteigt. Verwenden Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett zu anderen Objekten.
- Vermeide zu hohe Sprünge, bleibe niedrig, bis die Sprungkontrolle und wiederholte Landungen in der Mitte des Trampolins erreicht werden kann. Kontrolle ist wichtiger als die Höhe.
- Während du den Kopf aufrecht hältst, konzentriere deine Augen auf das Trampolin in Richtung des Randes. Das wird helfen, den Sprung zu kontrollieren.
- Halten Sie Objekte fern, die stören könnten den Darsteller. Halten Sie einen freien Bereich um das Trampolin.
- Springen nur wenn die Oberfläche des Bettes trocken ist. Wind oder Bewegung sollte ruhig und sanft sein. Das Trampolin darf nicht bei stürmischem oder starkem Wind verwendet werden.
- Springen Sie in die Mitte von dem Bett.
- Sichern Sie das Trampolin gegen unbefugte Benutzung.
- Begrenzen Sie die Zeit der kontinuierlichen Nutzung (machen Sie regelmäßige Pausen).
- Änderungen die vom Verbraucher am ursprünglichen Trampolin (z.B. das Hinzufügen eines Zubehörs) sollen gemäß den Anweisungen des Herstellers durchgeführt werden.
- Stellen Sie sicher, dass die Haken- und Schlaufenverschlüsse auf dem Trampolin sicher geschlossen sind.

EXERCICES

1. HAUTREBOND

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

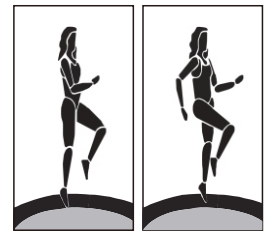
Temps d'exercice: 1 à 3 minutes.



2. JOGGING

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

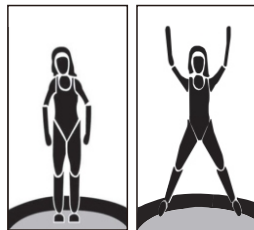
Temps d'exercice: 1 à 10 minutes



3. ÉCARTEMENTS SAUTS

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 pieds ensemble.

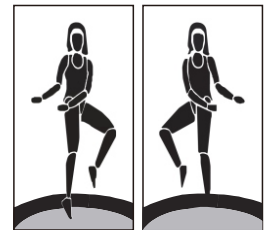
Temps d'exercice: 10-50 répétitions.



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.

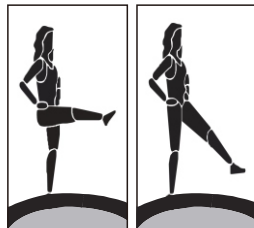
Temps d'exercice: 10-50 répétitions.



5. HAUT COUP BAS COUP

Sautez légèrement et frappez haut avec une jambe tout en gardant les mains sur les 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.

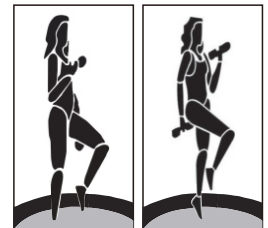
Temps d'exercice: 1 à 5 minutes.



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.

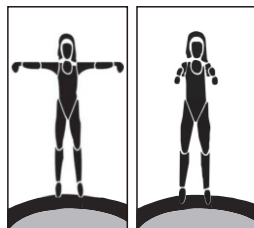
Temps d'exercice: 1 à 10 répétitions.



7. CÔTÉ ET AVANT LATÉRAUX

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. CORDE SAUTER

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.



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.



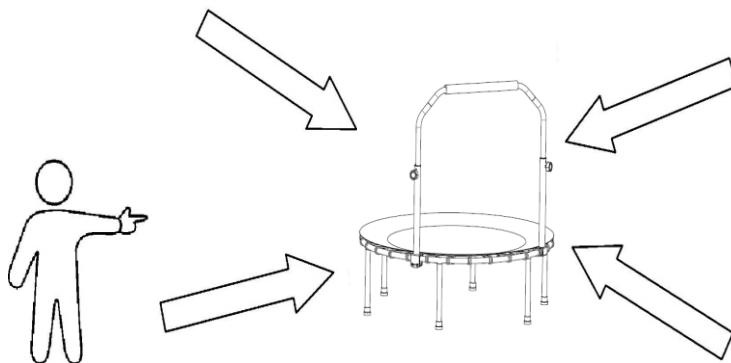
Quítese todos los objetos duros o afilados, incluidas joyas, gafas, gafas de sol o pinzas para el pelo, antes de saltar.



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 doméstico solamente.
- No permita que los niños usen el trampolín sin 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 o asfalto).
- No lo coloque cerca de cables, ventiladores de techo y otros objetos peligrosos.
- Asegúrate de que no haya objetos bajo el trampolín.
- 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 la vez.
- No dejes que tus mascotas se suban al trampolín.
- 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.

Los trampolines son muy divertidos cuando se utilizan correctamente. La mayoría de las lesiones se producen durante el uso del trampolín, no por su construcción.

Lea estas instrucciones y advertencias cuidadosamente y asegúrese de seguirlas en todo momento. Siga todas las instrucciones de ensamblaje y mantenimiento de cerca para garantizar que el equipo sea seguro de usar y dure el mayor tiempo posible.

ADVERTENCIA: GENERAL

SE REQUIERE ENSAMBLE Y SUPERVISIÓN DE ADULTOS

Lea todas las instrucciones antes de usar el trampolín. Se incluyen advertencias e instrucciones para el cuidado, mantenimiento y uso de este trampolín para promover un uso seguro y agradable de este equipo.

- Este trampolín es solo adecuado para uso interior doméstico.
- El trampolín no está destinado a ser enterrado en el suelo.
- Supervisión de adultos requerida. No deje a los niños desatendidos el trampolín está diseñado para instalación en superficies planas con al menos 2m de espacio libre alrededor del trampolín. Coloque el trampolín alejado de todos los objetos como paredes, cercas, estructuras, muebles y otros objetos.
- No coloque sobre una superficie dura (es decir concreto o asfalto) lesiones graves pueden ocurrir.
- Asegúrese de que haya 3m (9.8 ft) de área libre por encima del trampolín ya que se

mide desde la superficie del trampolín. Esta área debe estar libre de objetos como cables, ventiladores de techo, ramas, y otros posibles peligros.

- Asegúrese de que el área bajo la superficie rebotante esté libre de objetos.
- Inspeccione el trampolín antes de cada asegurarse de que el marco de acolchado esté correctamente y asegurado. Reemplace cualquier parte desgastada, defectuosa, o faltante.

Cuidado, mantenimiento y instrucciones

DEBEN ser leídas cuidadosamente antes de usar el trampolín!

Esta cama elástica fue diseñada y fabricada con materiales de calidad y mano de obra. Si se proporciona el cuidado y mantenimiento adecuados, proporcionará.

- Por favor, asegúrese de que solo una persona a la vez use el trampolín.
- Para evitar que la alfombra del trampolín se corte o dañe, por favor, no permita que mascotas entren a la alfombra.
- Siempre inspecciona el trampolín antes de cada uso por partes desgastadas, maltratadas o faltantes. Una serie de condiciones podrían surgir que pueden aumentar tus posibilidades de lesionarte.

Por favor, tenga en cuenta:

- Punciones, agujeros, o rasgaduras en la malla del trampolín. Malla de trampolín hundida costura suelta o cualquier tipo de deterioro de la malla.
- Marco doblado o roto partes, como piernas o postes.
- Daños, faltantes, o mal sujetos almohadilla del marco Protrusiones de cualquier tipo (especialmente agudo) en el marco, los resortes o la colchoneta.

SI ENCUENTRA CUALQUIUNA DE LAS CONDICIONES ANTERIORES, O CUALQUIER OTRA COSA QUE CONSIDERE QUE PODRÍA CAUSAR DAÑO A CUALQUIER USUARIO, EL TRAMPOLÍN DEBE SER DESMONTADO O ASEGURADO PARA SU USO HASTA QUE LA(S) CONDICIÓN(ES) HAYA(N) SIDO RESUELTA(S).

Realizar revisiones y mantenimiento de las partes principales (estructura, sistema de suspensión, cama, almohadillas y recinto) en intervalos regulares. Si estas revisiones no se realizan, el trampolín podría volverse peligroso.

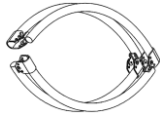






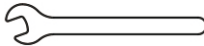
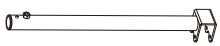







Es de particular importancia que se sigan al comienzo de cada temporada, así como a intervalos regulares durante la temporada de uso.

- Verifique todas las tuercas y tornillos por ajuste y ajuste cuando sea necesario.
- Verifique todos los recubrimientos de los tornillos y bordes afilados y reemplácelos cuando sea necesario.
- Verifique si hay evidencia de desgaste o deterioro y reemplácelo si es necesario de acuerdo con estas instrucciones.

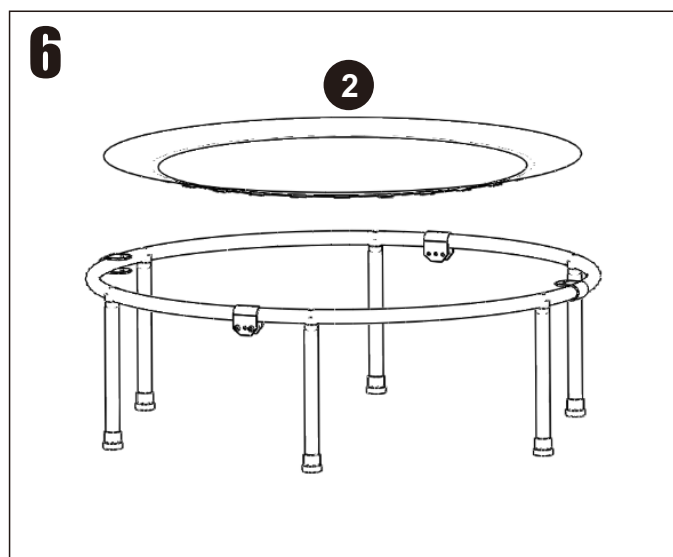
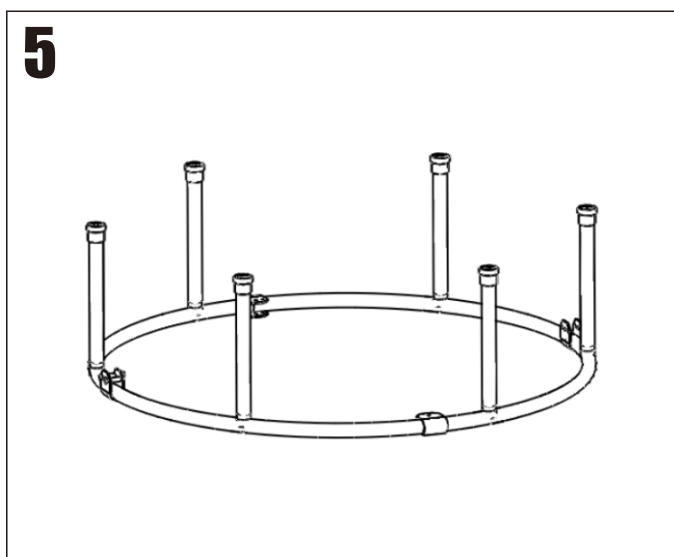
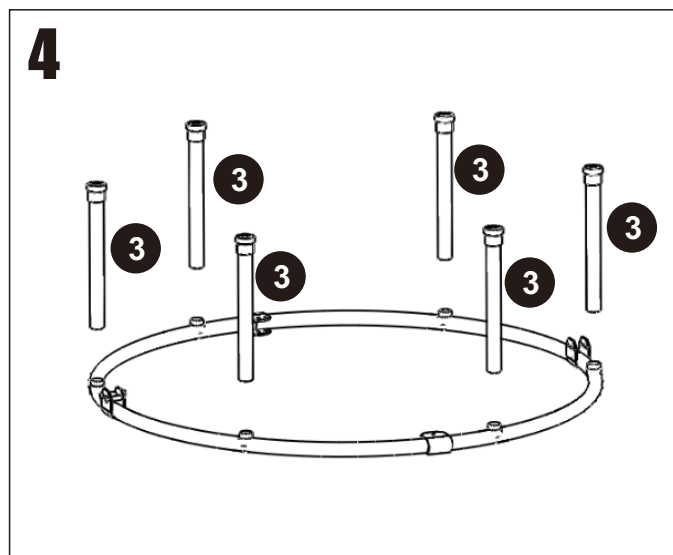
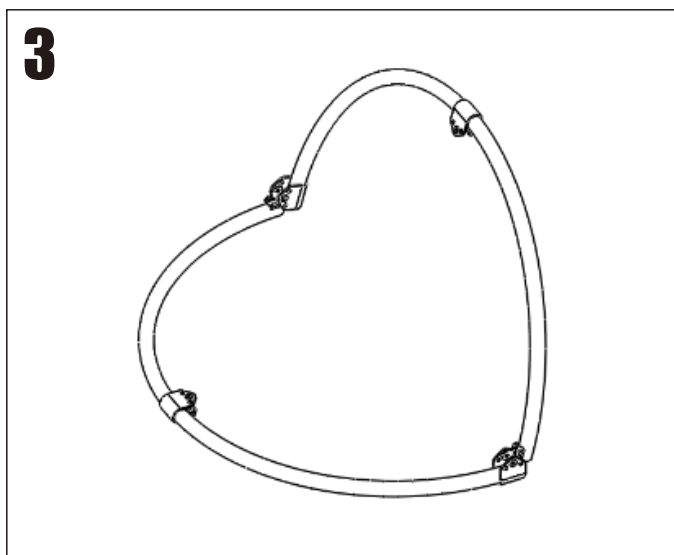
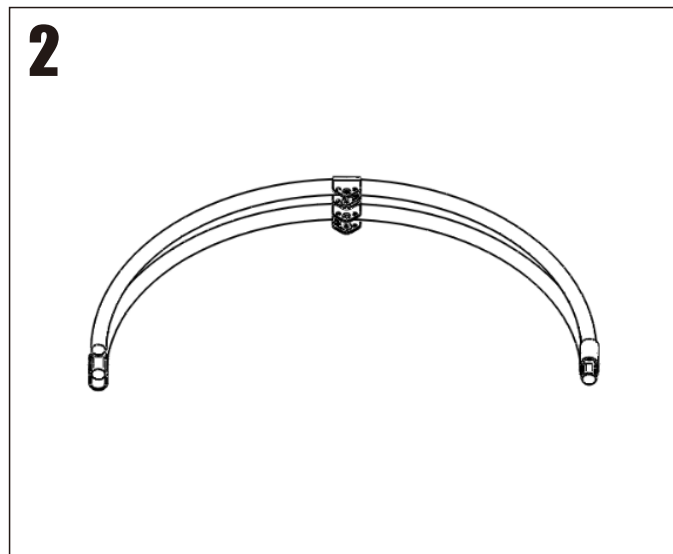
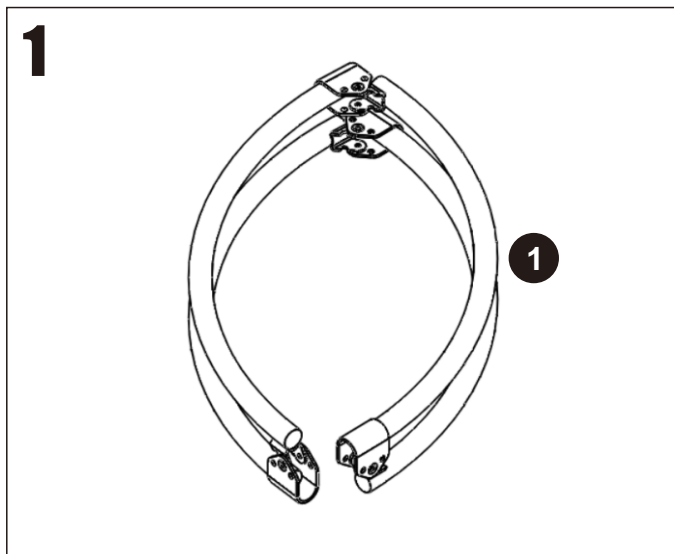
Partes Lista

ATENCIÓN:

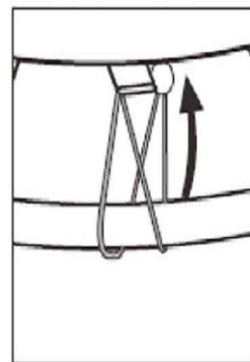
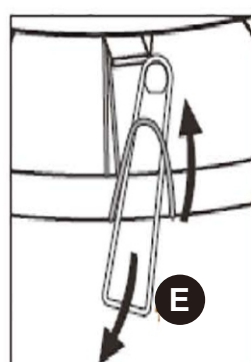
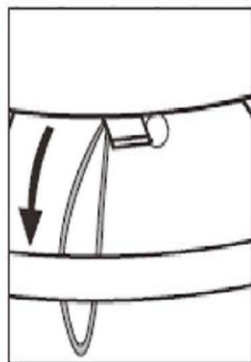
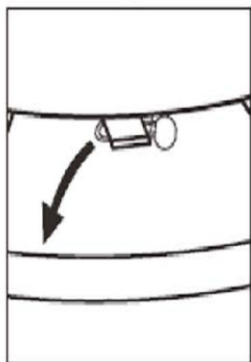
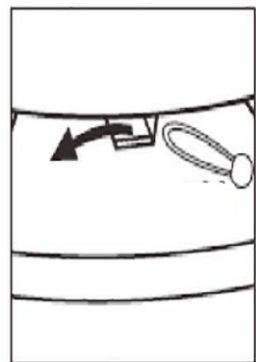
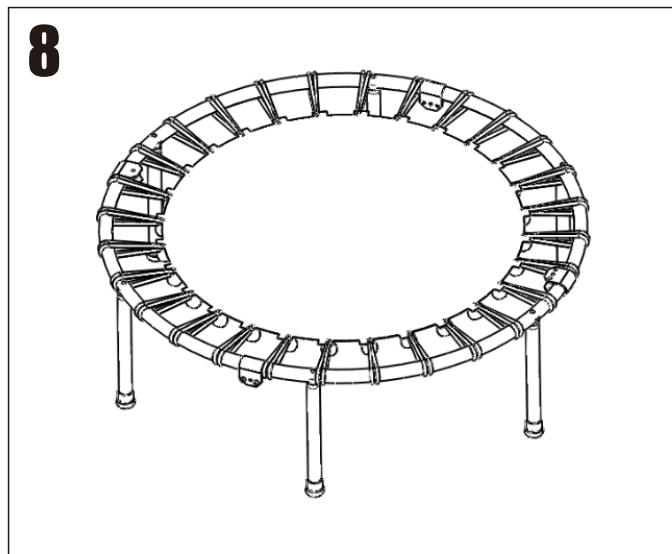
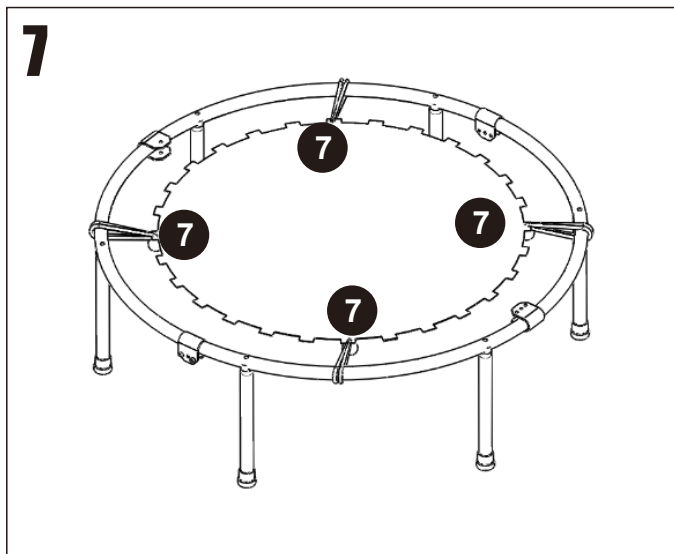
1. Por favor verifique el manual cuidadosamente y asegúrese de que ha recibido todas las piezas.
2. Si hay algún faltante, por favor háganos saber la letra de las partes que necesita.
3. Si allí es cualquier daño, por favor enviar claro fotos a nosotros. Nosotros verificaremos y le ofreceré la mejor solución pronto.

NO.	Imagen	40"	45"	48"	NO.	Imagen	40"	45"	48"
1		x1	x1	x1	7		x28	x32	x36
2		x1	x1	x1	A		x2	x2	x2
3		x6	x8	x8	B		x4	x4	x4
4A		x1	x1	x1	C		x1	x1	x1
4B		x1	x1	x1	D		x1	x1	x1
5		x1	x1	x1	E		x1	x1	x1
6A		x1	x1	x1	F		x1	x1	x1
6B		x1	x1	x1	G	 Lavadora para #3 (Repuesto)	x2	x2	x2

Instrucciones de ensamblaje



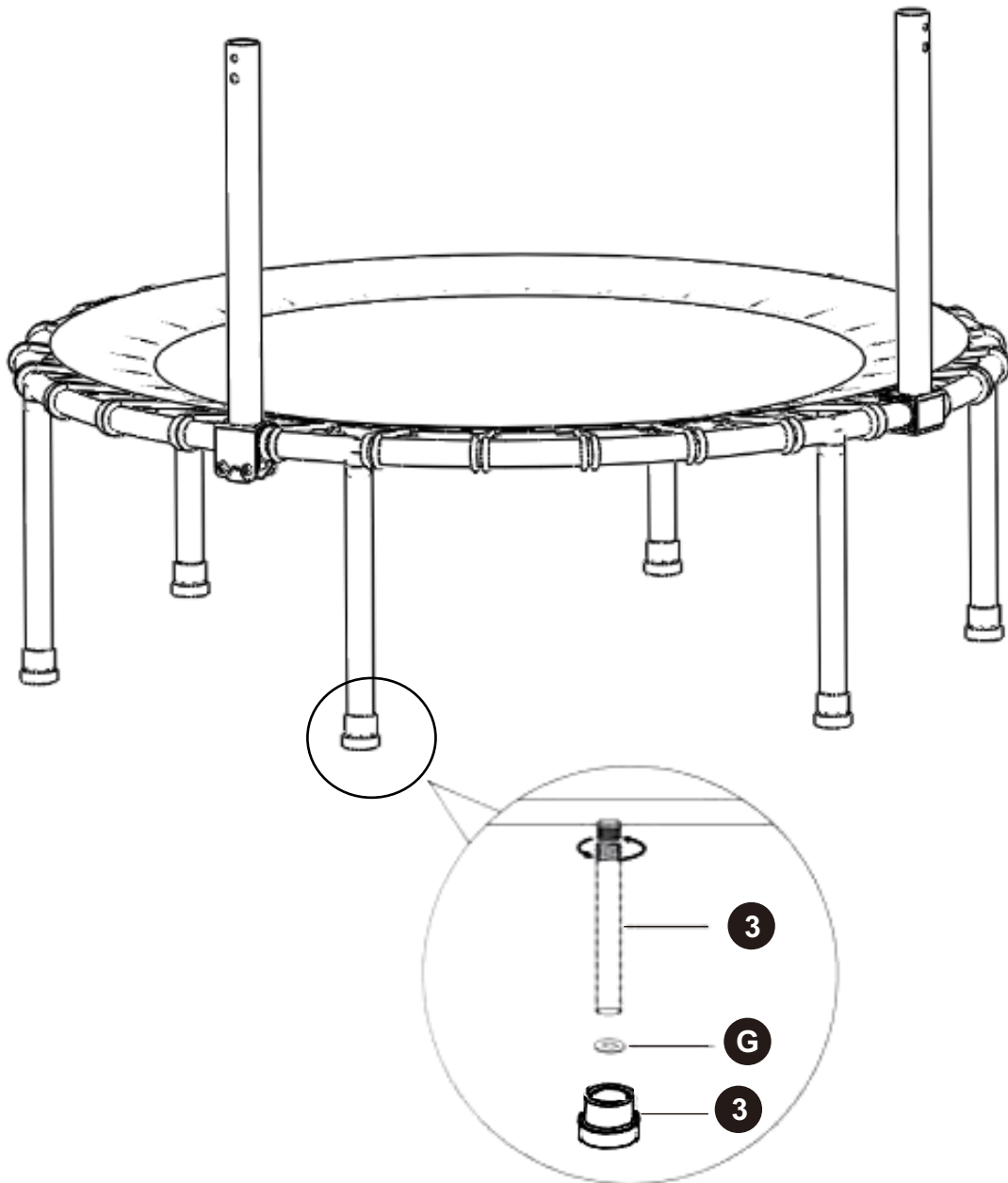
Instrucciones de ensamblaje



Instrucciones de ensamblaje

Nota:

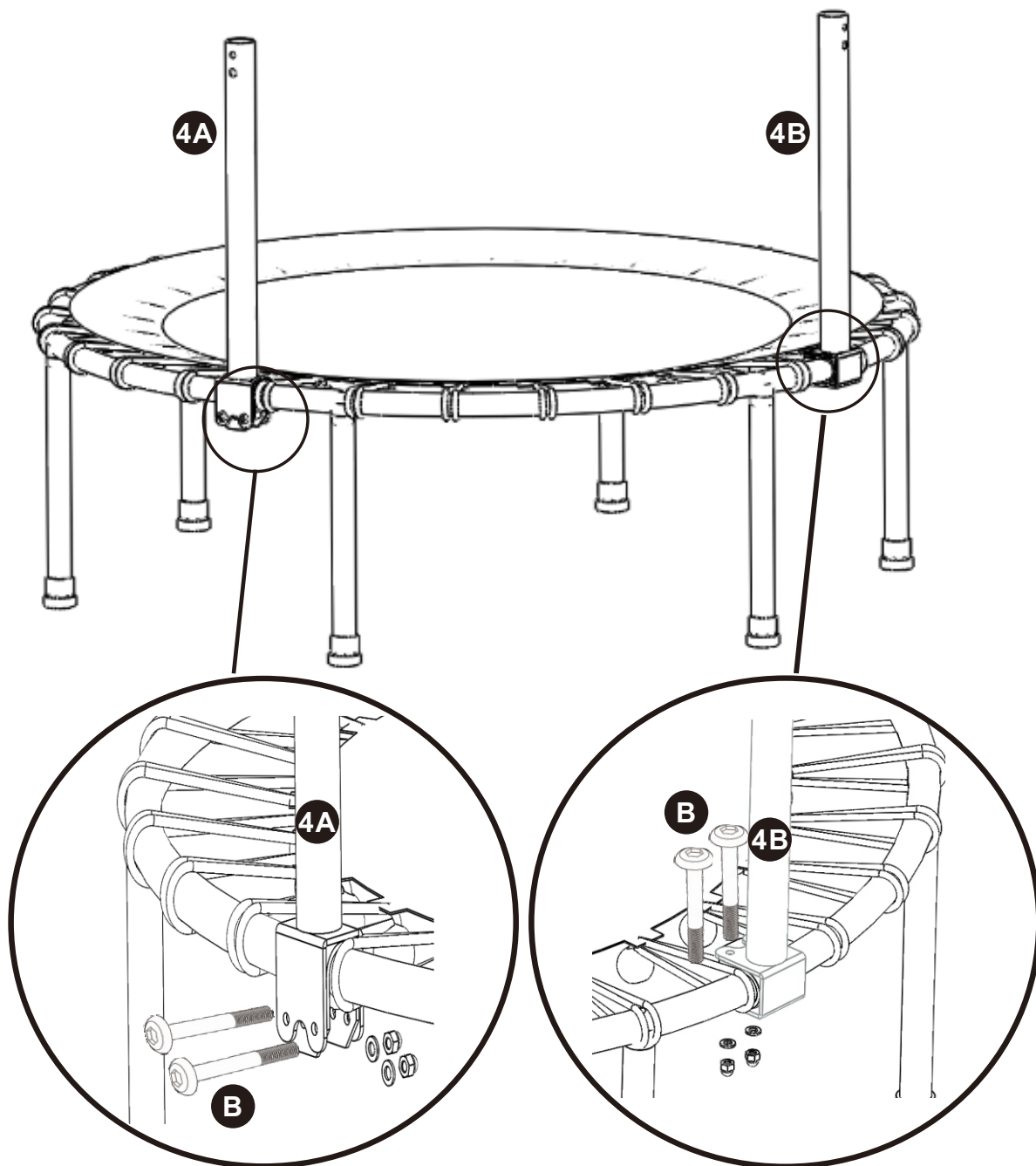
Después de completar el ensamblaje, voltee el trampolín y colóquelo sobre una superficie plana. Si encuentra que las patas no están niveladas, quite los tapones de goma e instale las arandelas (#G).



Instrucciones de ensamblaje

Montar el manillar

Levante el trampolín hasta una posición de pie. Fije el pasamanos (4A) y (4B) a la articulación plegable con el tornillo (B).

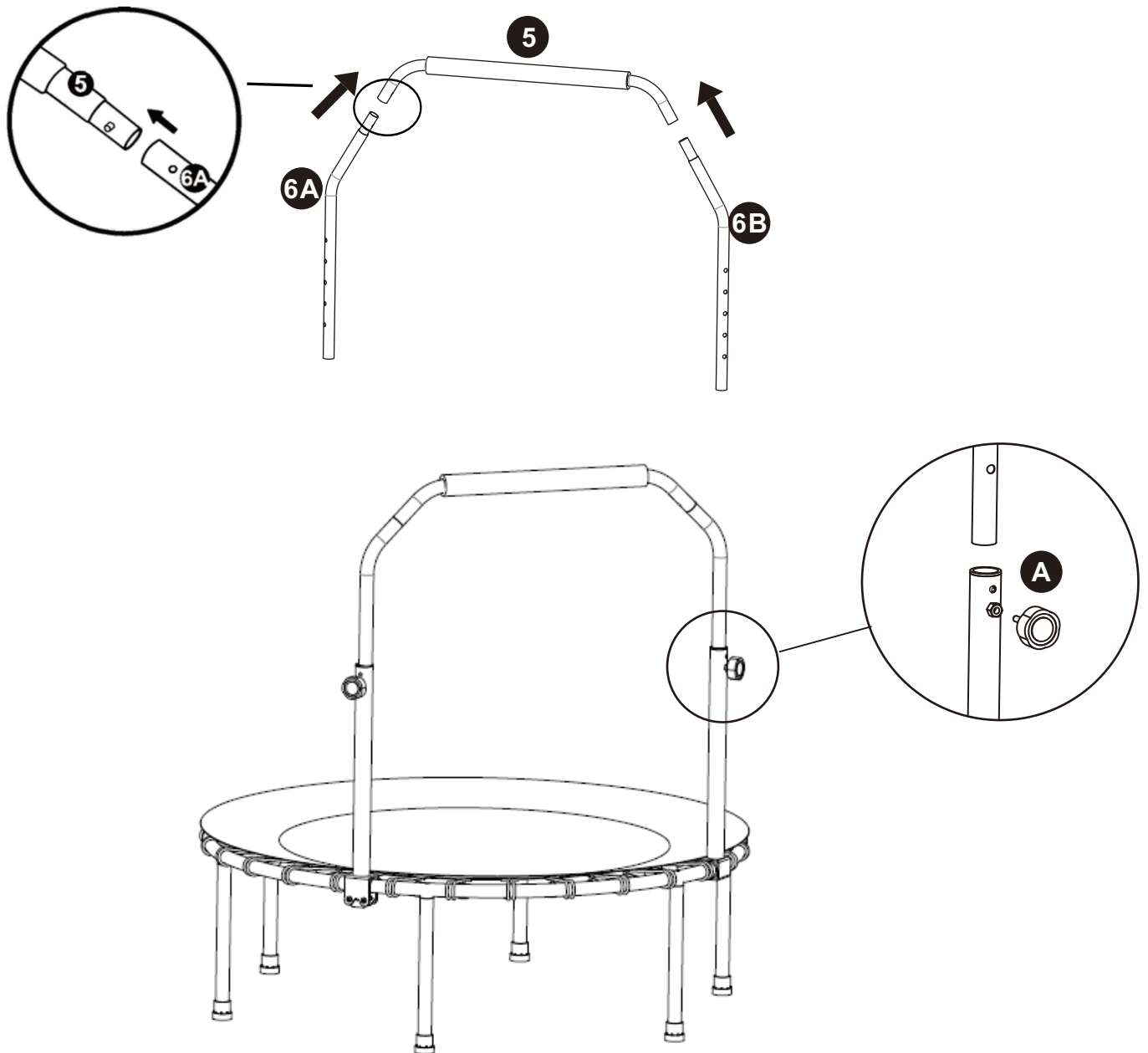


Instrucciones de ensamblaje

Montar el soporte del manillar

Adjunte el soporte del pasamanos (6A) y (6B) a cada lado del manillar (5). Conecte el manillar ensamblado a los soportes de las patas del pasamanos (4A) y (4B) y asegúrelo firmemente con el botón de ajuste (A) a la altura adecuada.

!!!Atención!!!: Todas las patas (3) y perillas (A) deben estar atornilladas firmemente, y las patas (3) deben estar planas en el suelo para evitar inestabilidad al usar.



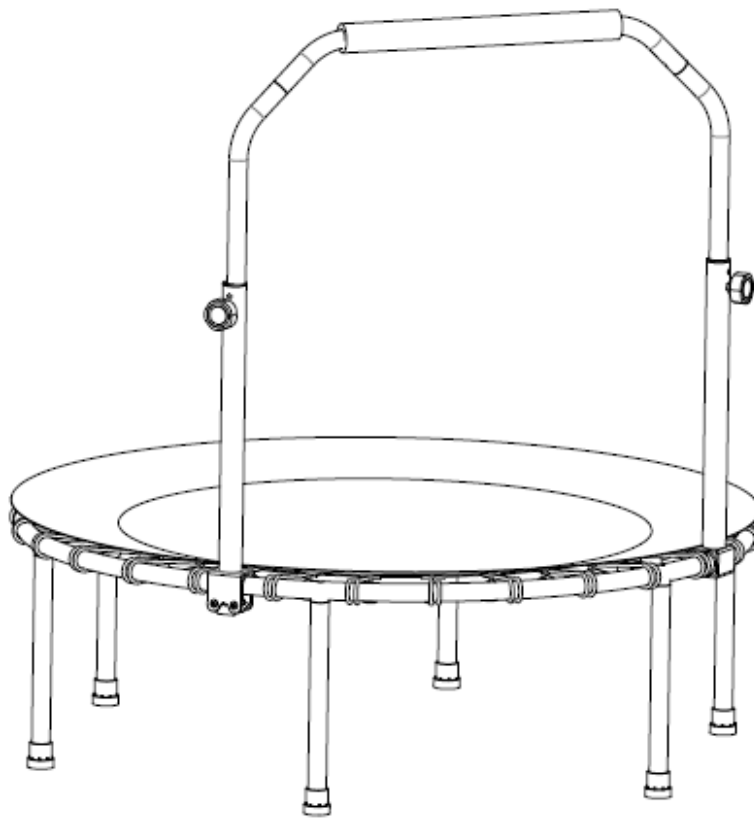
Instrucciones de ensamblaje

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).



Advertencias - Instrucciones del usuario

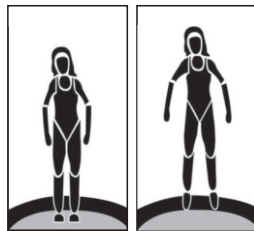
- No intente acrobacias incluyendo volteretas, puede ocurrir lesiones graves si se intentan acrobacias en esta trampolín. Aterrizar sobre la cabeza o el cuello puede causar lesiones graves, parálisis o muerte, incluso al aterrizar en el centro de la cama.
- Los niños y los usuarios sin experiencia siempre deben usar observadores en todo momento.
- No permita más de una persona en el trampolín. Usar por más de una persona al mismo tiempo puede resultar en lesiones graves.
- Utilice el trampolín solo con supervisión madura y conocedora, quítese las gafas, relojes, joyas y cadenas, adornos, broches y otros objetos afilados. Vacíe sus bolsillos antes de comenzar a saltar. No utilice el trampolín en la oscuridad.
- No coloque ningún objeto o juguete en el trampolín. No utilice cuando esté mojado.
- Los saltadores deben usar calcetines, zapatos de gimnasia o estar descalzos cuando usen el trampolín, por favor, tenga en cuenta que los zapatos de calle o zapatos de tenis no deben usarse mientras se utiliza el trampolín.
- Los saltadores deben quitar todos los objetos afilados antes de usar el trampolín. Cualquier tipo de objetos afilados o puntiagudos debe ser mantenido fuera de la manta del trampolín en todo momento.
- Para romper un rebote, todo lo que necesitas hacer es flexionar tus rodillas.
- Justo antes de que ellos entren en contacto con el colchón del trampolín esta técnica debe ser practicada mientras tú estés aprendiendo cada uno de los saltos básicos. La habilidad de frenar debe ser utilizada siempre que pierdas el equilibrio o el control de tu salto.
- El uso indebido y el abuso de este trampolín es peligroso y puede causar lesiones graves.
- Los trampolines, al ser un dispositivo de rebote, propulsan al ejecutante a alturas inusuales y a una variedad de movimientos corporales.
- Siempre inspecciona el trampolín antes de cada uso por malla desgastada, piezas sueltas o faltantes.
- Subir y bajar del trampolín: es una práctica peligrosa saltarse del trampolín al suelo o tierra al bajarse, o saltarse al trampolín al subirse. No utilice el trampolín como un trampolín para otros objetos.
- Evita rebotar demasiado alto, mantente bajo hasta que el control de rebote y el aterrizaje repetido en el centro de la trampolín puedan ser logrados. El control es más importante que la altura.
- Mientras mantienes la cabeza erguida, enfoca tus ojos en el trampolín hacia el perímetro. Esto ayudará a controlar el rebote.
- Mantenga los objetos alejados que puedan interferir con el intérprete. Mantenga un área clara alrededor del trampolín.
- Rebote solo cuando la superficie de la cama está seca. El viento o el movimiento deben ser calmos y suaves. El trampolín no debe ser utilizado en vientos fuertes o severos.
- Rebote en el centro de la cama.
- Asegure el trampolín contra el uso no autorizado .
- Limitar el tiempo de uso continuo (hacer paradas regulares).
- Las modificaciones realizadas por el consumidor a la trampolín original (por ejemplo, la adición de un accesorio) se realizarán de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Asegúrese de que los ganchos y los cierres de la trampolín estén bien cerrados.

EJERCICIOS

1. ALTO

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

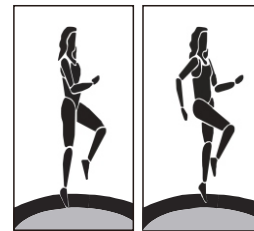
Tiempo de ejercicio: 1 a 3 minutos.



2. JOGGING

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

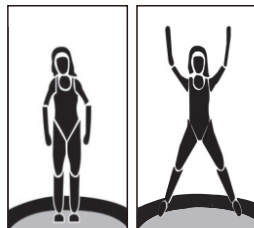
Tiempo de ejercicio: 1 a 10 minutos



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 los lados y los pies juntos.

Tiempo de ejercicio: 10-50 repeticiones.

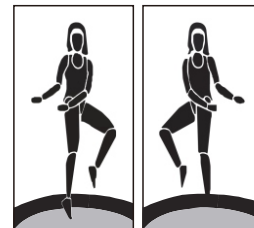


4. TWISTER

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.

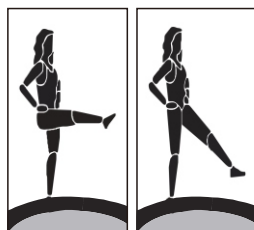
Tiempo de ejercicio: 10-50 repeticiones.



5. PATADA ALTA PATADA BAJA

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

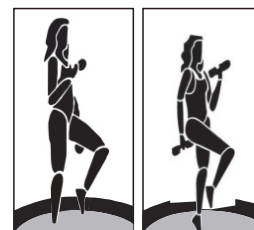
Tiempo de ejercicio: 1 a 5 minutos.



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.

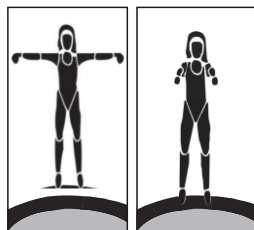
Tiempo de ejercicio: 1 a 10 repeticiones.



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. Cuerda 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.

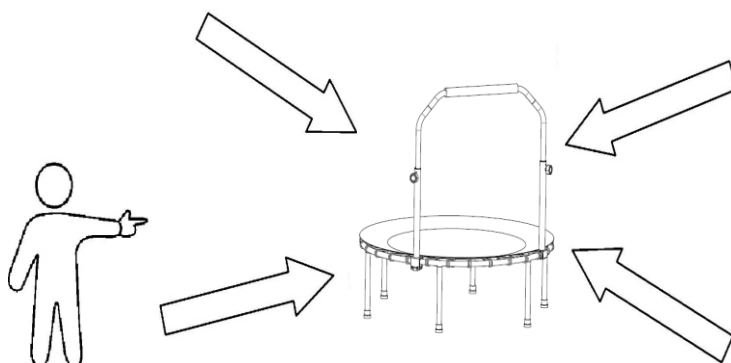


Prima di saltare, rimuovere tutti gli oggetti duri o appuntiti, compresi gioielli, occhiali da vista, occhiali da sole o fermagli per capelli.



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 o l'asfalto).
- Non posizionarlo vicino a cavi, ventilatori da soffitto e altri oggetti pericolosi.
- Assicurati che non ci siano oggetti sotto il trampolino.
- 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 sul trampolino.
- 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 è riparato.
- Per evitare infortuni, controllare il prodotto a intervalli regolari.
- Controlla sempre se le viti sono posizionate correttamente.

I trampolini sono molto divertenti se usati correttamente. La maggior parte degli infortuni si verifica durante l'uso del trampolino, non a causa della loro costruzione.

Leggi attentamente queste istruzioni e avvertenze e assicurati di seguirle in ogni momento. Segui attentamente tutte le istruzioni di assemblaggio e manutenzione per garantire che l'attrezzatura sia sicura da usare e duri il più a lungo possibile.

AVVERTENZA: GENERALE

È NECESSARIA L'ASSEMBLAGGIO E LA SUPERVISIONE ADULTI

Leggi tutte le istruzioni prima di utilizzare il trampolino. Avvertenze e istruzioni per la cura, la manutenzione e l'uso di questo trampolino sono incluse per promuovere un uso sicuro e piacevole di questa attrezzatura.

- Questo trampolino è adatto solo per uso domestico interno.
- Il trampolino non è destinato ad essere interrato nel terreno.
- Supervisione adulta richiesta. Non lasciare i bambini senza supervisione il trampolino è progettato per l'installazione su superfici piane con almeno 2m di spazio libero intorno al trampolino. Posizionare il trampolino lontano da tutti gli oggetti come muri, recinzioni, strutture, mobili e altri oggetti.
- Non posizionare su una superficie rigida (esconcreto o asfalto) lesioni gravi possono verificarsi.
- Assicurati che ci siano 3m (9.8 ft) di area libera sopra il trampolino come misurato dalla superficie del trampolino. Questa area deve essere libera da oggetti come fili, ventilatori da soffitto, rami, e altri possibili rischi.

- Assicurati che l'area sotto la superficie rimbalzante sia libera da oggetti.
- Ispezionare il trampolino prima di ogni assicurarsi che il telaio sia correttamente e saldamente posizionato. Sostituire qualsiasi parte usurata, difettosa, o mancante.

La cura, la manutenzione e le istruzioni DEVONO essere lette con attenzione prima di utilizzare il trampolino!

Questo trampolino è stato progettato e realizzato con materiali e artigianato di qualità. Se viene fornita la giusta cura e manutenzione, fornirà.

- Si prega di assicurarsi che solo una persona alla volta utilizzi il trampolino.
- Per prevenire che il tappeto del trampolino venga tagliato o danneggiato si prega di non permettere l'accesso a nessun animale domestico sul tappeto.
- Controlla sempre il trampolino prima di ogni utilizzo per parti usurate, danneggiate o mancanti. Un certo numero di condizioni potrebbe sorgere che possono aumentare le tue probabilità di farti male.

Si prega di essere consapevoli di:

- Forature, buchi, o strappi nel tappeto del trampolino. Tappeto del trampolino sgonfio cuciture allentate o qualsiasi tipo di deterioramento del tappeto.
- Parte o rotta del quadro, come gambe o pali.
- Danneggiato, mancante, o attaccato in modo insicuro pad del telaio Protrusioni di qualsiasi tipo (specialmente acuto) sul telaio, molle o materasso.

SE TROVI UNA DELLE CONDIZIONI PRECEDENTI, O QUALUNQUE COSA CHE RITIENI POTREBBE CAUSARE DANNI A QUALSIASI UTENTE, IL TRAMPOLINO DOVREBBE ESSERE SMONTATO O MESSO IN SICUREZZA FINO A QUANDO LA(S) CONDIZIONE(I) NON È STATA RISOLTA.

Eeguire controlli e manutenzione dei principali componenti (struttura, sistema di sospensione, letto, cuscinetti e involucro) a intervalli regolari. Se questi controlli non vengono eseguiti, il trampolino potrebbe diventare pericoloso.

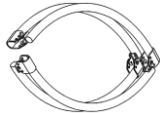

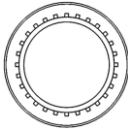



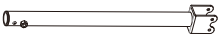
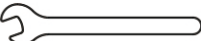








È di particolare importanza che questi vengano seguiti all'inizio di ogni stagione, così come a intervalli regolari durante la stagione di utilizzo.

- Controlla tutti i dadi e i bulloni per la tensione e stringere quando necessario.
- Controlla tutti i rivestimenti per bulloni e bordi taglienti e sostituiscili quando necessario.
- Controlla evidenze di usura o deterioramento e sostituisci se necessario in conformità con queste istruzioni.

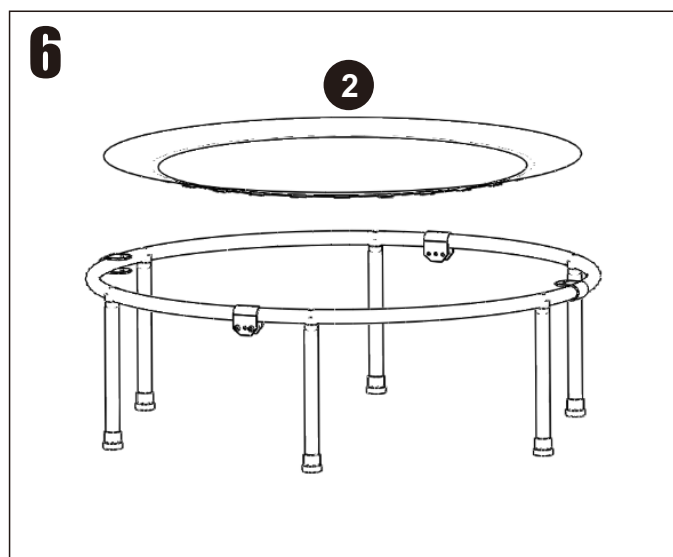
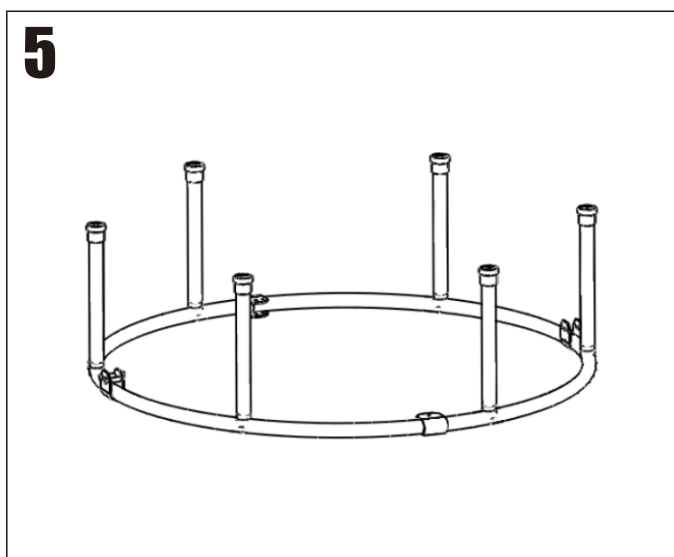
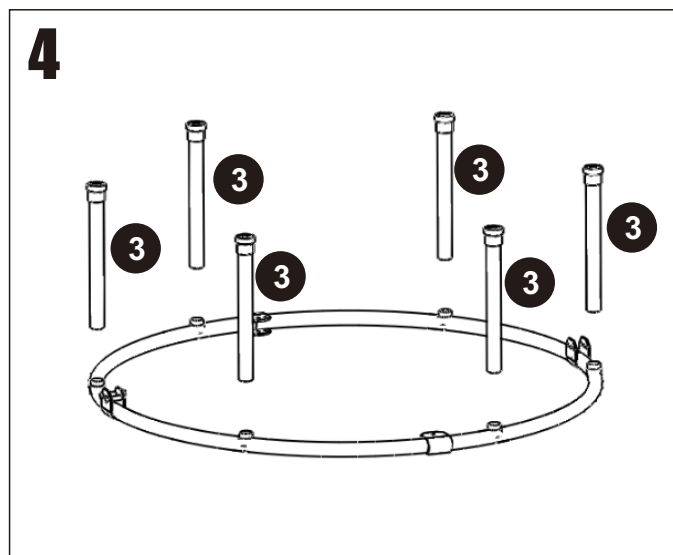
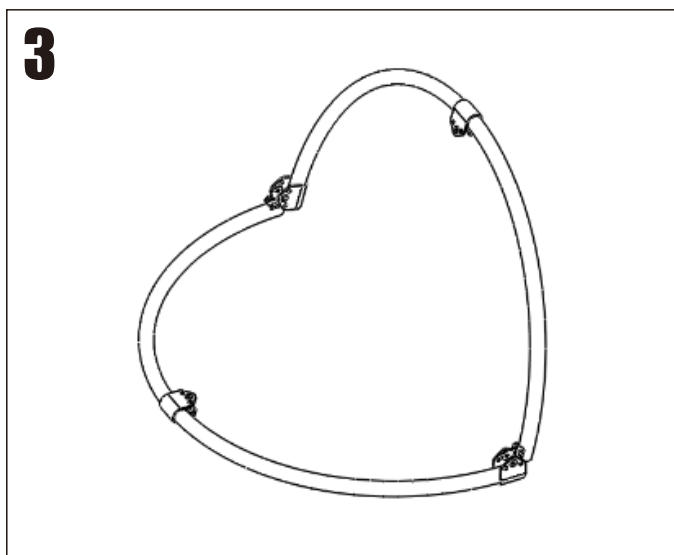
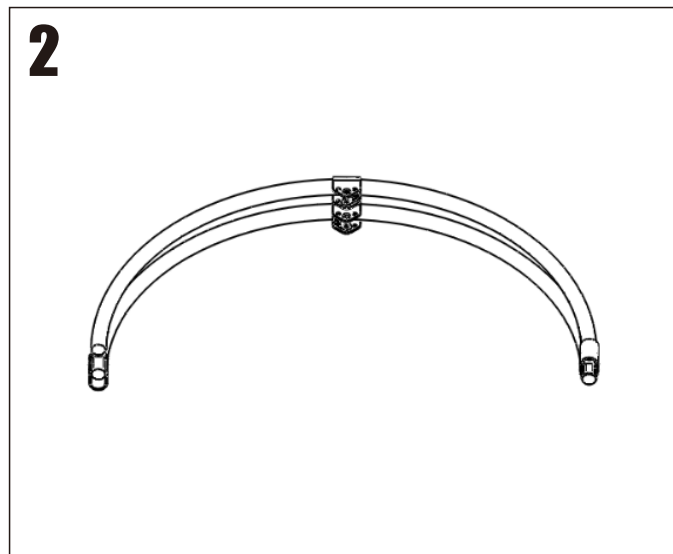
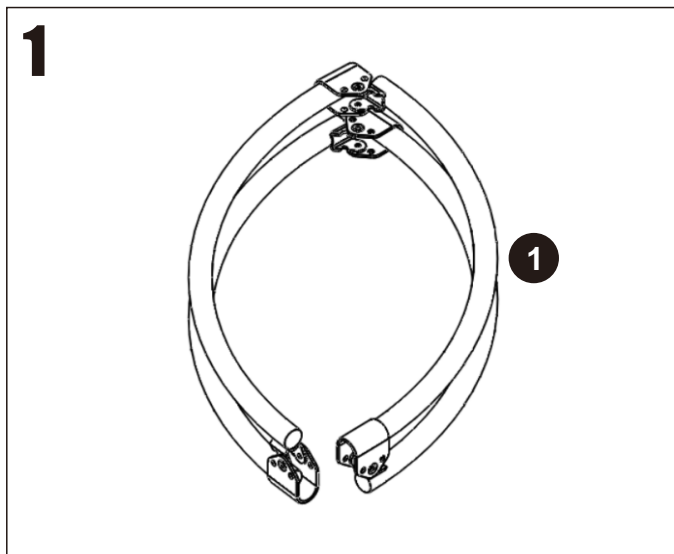
Parti Elenco

ATTENZIONE:

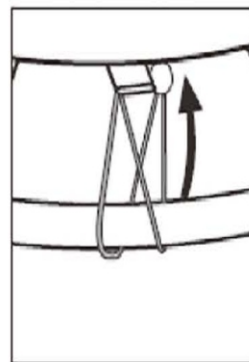
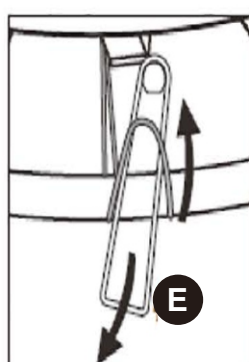
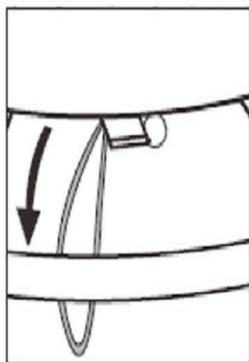
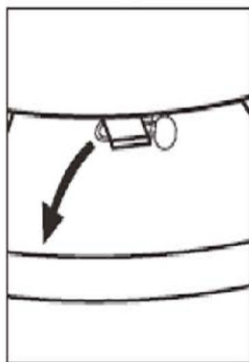
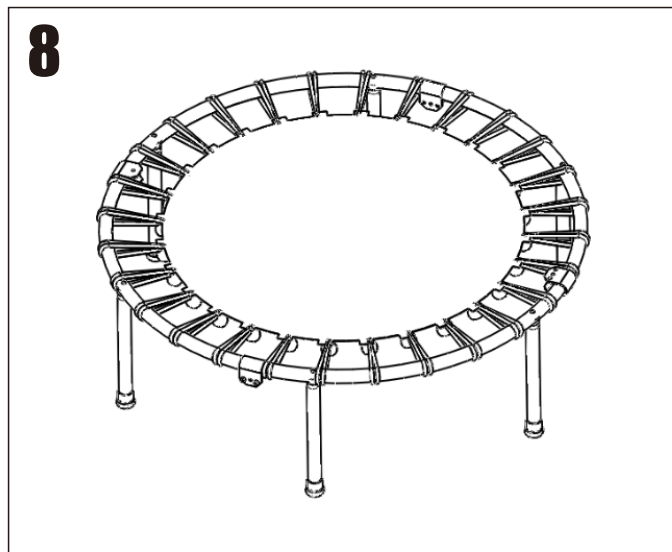
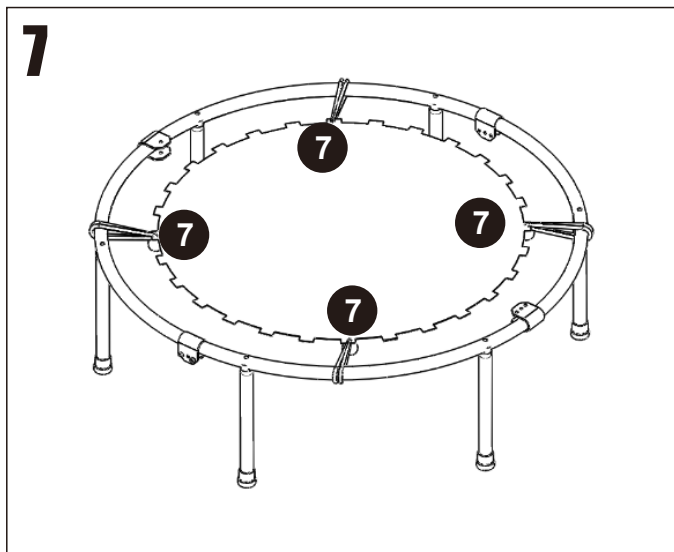
1. Per favore controlla il manuale attentamente e assicurati di avere ricevuto tutti i pezzi.
2. Se c'è qualcosa di mancante, per favore faccelo sapere la lettera dei pezzi che ti servono.
3. Se lì è qualsiasi danno, per favore invia chiaro foto a noi. Noi verificherà e ti offrirà il migliore soluzione presto.

NO.	Immagine	40"	45"	48"	NO.	Immagine	40"	45"	48"
1		x1	x1	x1	7		x28	x32	x36
2		x1	x1	x1	A		x2	x2	x2
3		x6	x8	x8	B		x4	x4	x4
4A		x1	x1	x1	C		x1	x1	x1
4B		x1	x1	x1	D		x1	x1	x1
5		x1	x1	x1	E		x1	x1	x1
6A		x1	x1	x1	F		x1	x1	x1
6B		x1	x1	x1	G	 Rondella per #3 (di ricambio)	x2	x2	x2

Istruzioni di montaggio



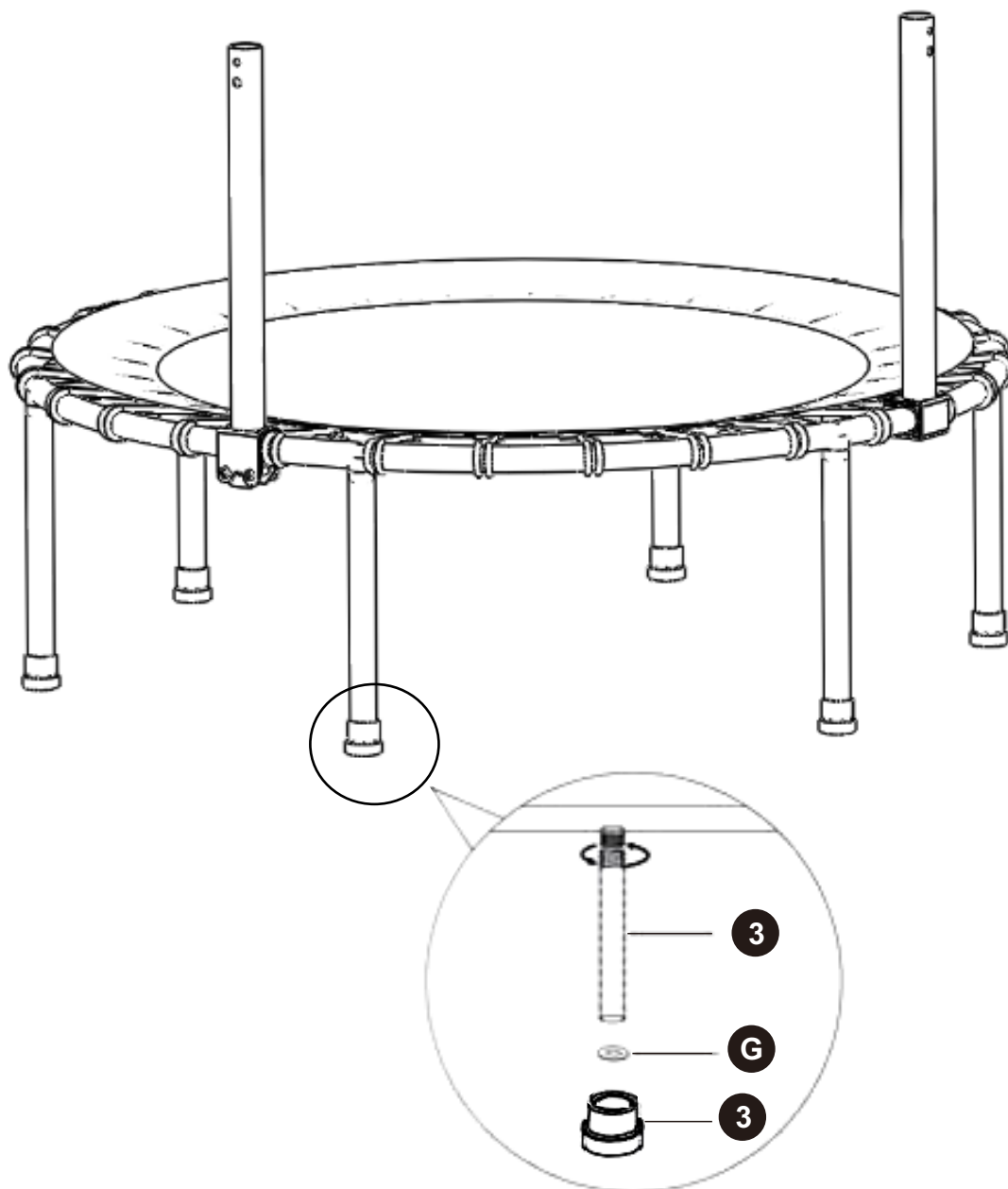
Istruzioni di montaggio



Istruzioni di montaggio

Nota:

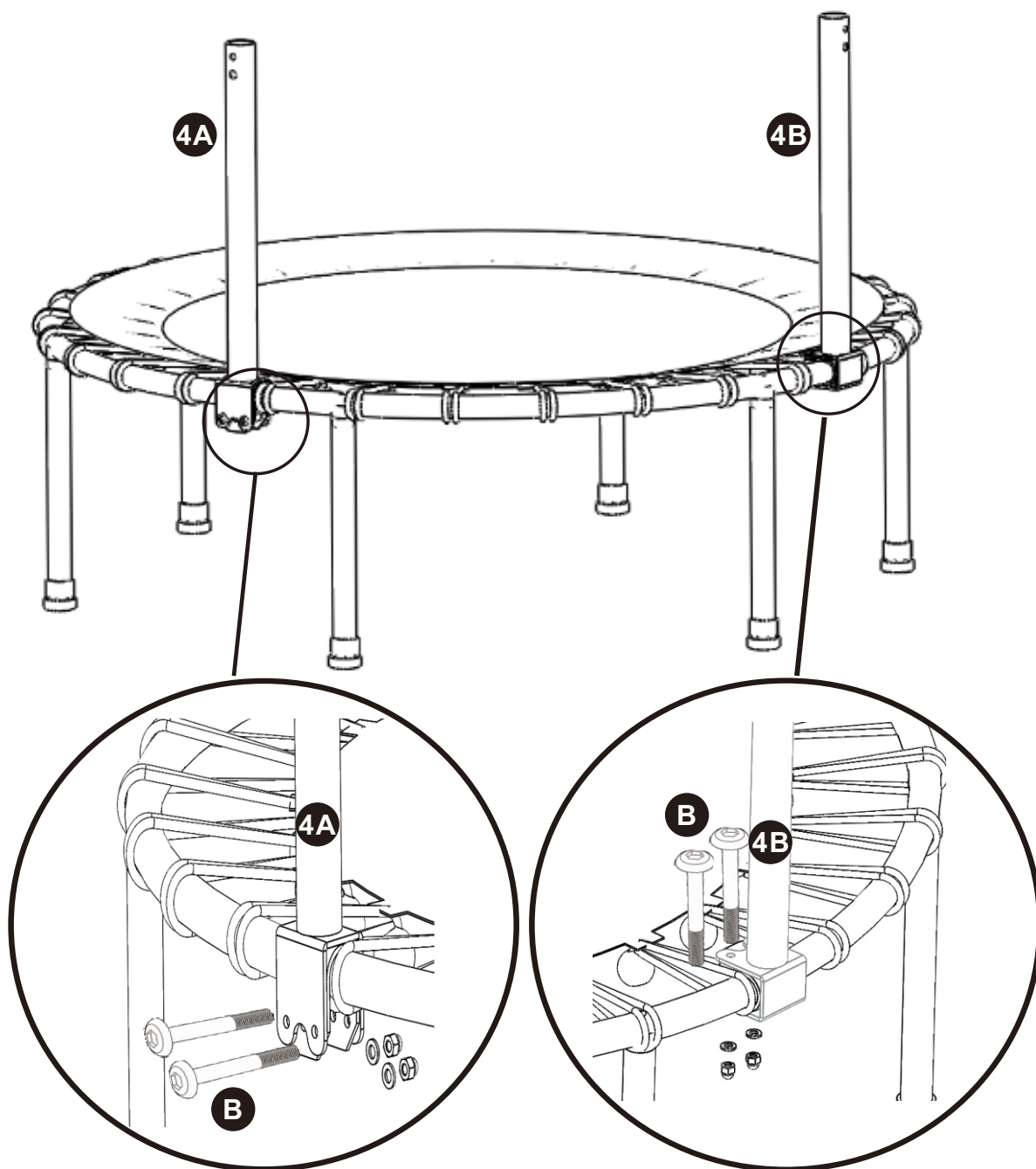
Dopo aver completato l'assemblaggio, capovolgi il trampolino e posizionalo su una superficie piana. Se noti che le gambe non sono livellate, rimuovi i tappi di gomma e installa le rondelle (#G).



Istruzioni di montaggio

Assemblare il manubrio

Solleverlo il trampolino in posizione eretta. Fissare il corrimano (4A) e (4B) al giunto pieghevole con la vite (B).

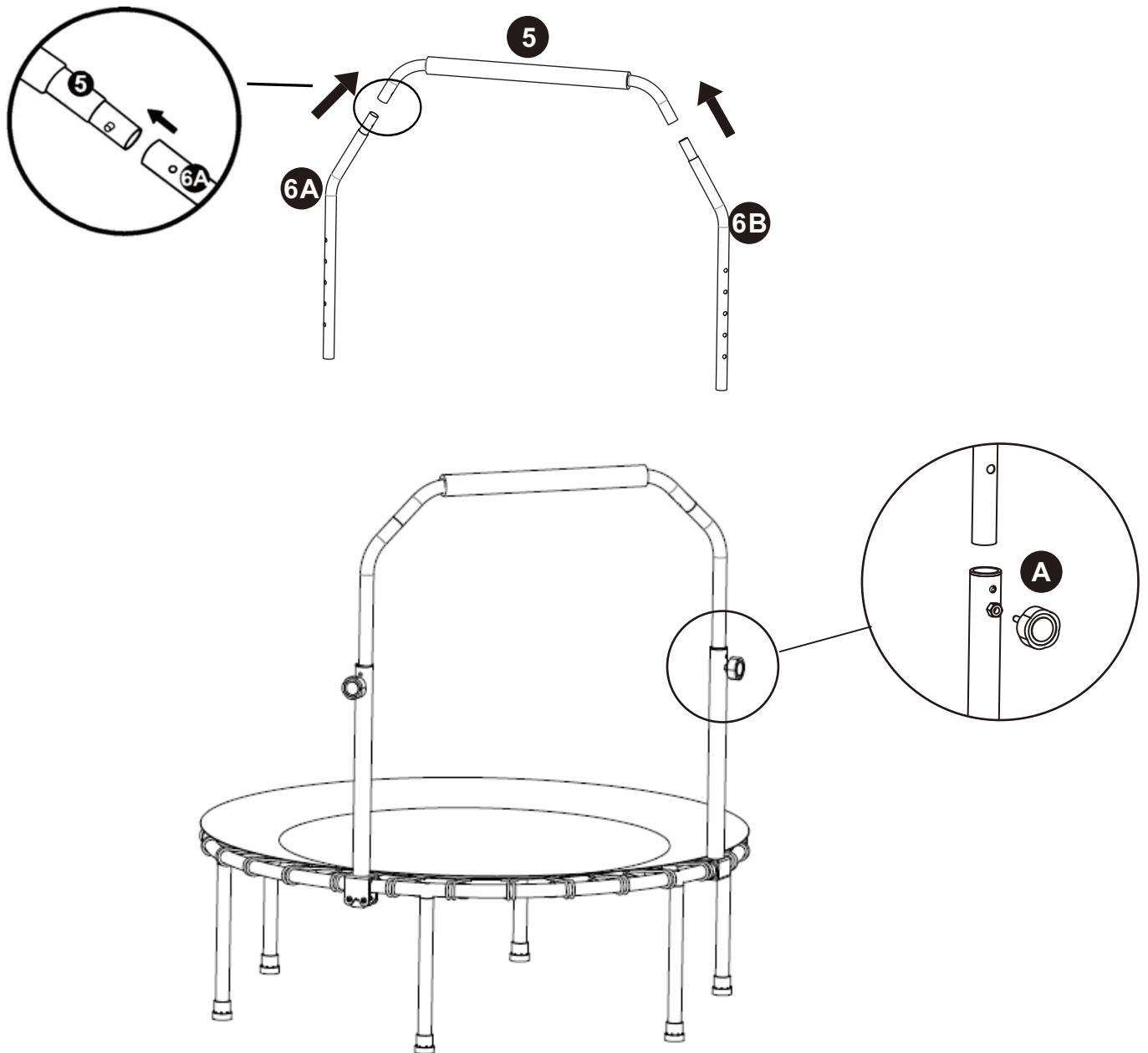


Istruzioni di montaggio

Assemblare il supporto del manubrio

Attaccare il supporto del corrimano (6A) e (6B) a ciascun lato del manubrio (5). Collegare il manubrio assemblato ai supporti delle gambe del corrimano (4A) e (4B) e fissare saldamente con la manopola di regolazione (A) all'altezza appropriata.

!!!Attenzione!!!: Tutte le gambe (3) e le manopole (A) devono essere avvitate saldamente, e le gambe (3) devono essere piatte sul terreno per evitare oscillazioni durante l'uso.



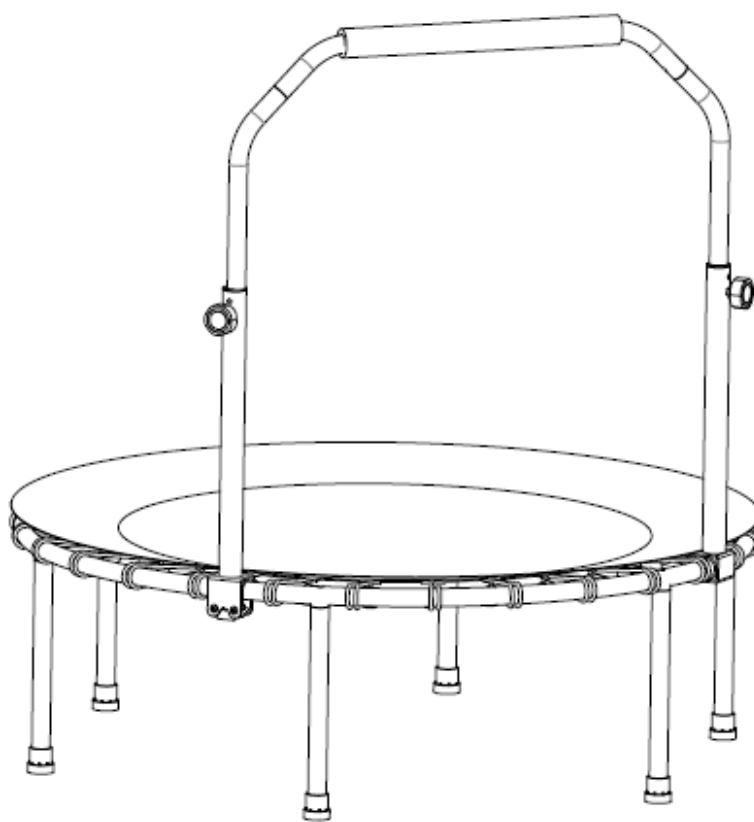
Istruzioni di montaggio

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 dell'uso.

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).



Avvertenze - Istruzioni per l'utente

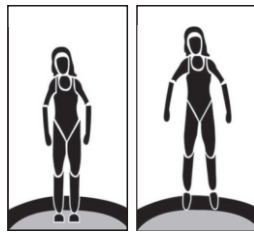
- Non tentare acrobazie, inclusi i salti mortali, possono verificarsi lesioni gravi se si tentano acrobazie su questo trampolino. Atterrare sulla testa o collo può causare gravi lesioni alla colonna vertebrale, paralisi o morte, anche quando si atterra nel centro del letto.
- Bambini e utenti non esperti devono sempre saltare sotto la supervisione di una persona esperta, è fortemente consigliato utilizzare assistenti in ogni momento.
- Non permettere più di una sola persona su un trampolino. Usare da più di una persona alla stessa volta può risultare in infortuni gravi.
- Usa il trampolino solo con supervisione matura e competente, Rimuovi occhiali, orologi, gioielli e catene, ornamenti, ganci e altri oggetti affilati. Vuota le tue tasche prima di iniziare a saltare. Non utilizzare il trampolino nel buio.
- Non mettere alcun oggetto o giocattolo sul trampolino. Non utilizzare quando è bagnato.
- I saltatori devono indossare calze, scarpe ginniche o essere a piedi nudi quando usano il trampolino, si prega di essere consapevoli che le scarpe da strada o le scarpe da tennis non devono essere indossate mentre si utilizza il trampolino.
- I saltatori dovrebbero rimuovere tutti gli oggetti affilati prima di utilizzare il trampolino. Qualsiasi tipo di oggetti affilati o appuntiti dovrebbe essere tenuto lontano dal tappeto del trampolino in ogni momento.
- Per rompere un rimbalzo, tutto ciò che devi fare è flettere le ginocchia.
- Bruscamente prima che arrivino in contatto con il tappeto del trampolino questa tecnica dovrebbe essere praticata mentre stai imparando ognuno dei salti di base La abilità di frenare dovrebbe essere utilizzata ogni volta che perdi l'equilibrio o il controllo del tuo salto.
- Un uso improprio e abuso di questo trampolino è pericoloso e può causare gravi infortuni
- I trampolini, essendo un dispositivo rimbalzante, spingono l'esecutore a altezze inusuali e in una varietà di movimenti del corpo.
- Controlla sempre il trampolino prima di ogni utilizzo per tappeto usurato, parti allentate o mancanti.
- Arrampicarsi su e giù dal trampolino: è una pratica pericolosa saltare dal trampolino al pavimento o al suolo quando si scende, o saltare sul trampolino quando si sale. Non utilizzare il trampolino come un trampolino per altri oggetti.
- Evita di rimbalzare troppo in alto, rimani basso fino a controllare il rimbalzo e atterrare ripetutamente nel centro della trampolino può essere realizzato. Il controllo è più importante dell'altezza.
- Mentre mantieni la testa eretta, focalizza i tuoi occhi sul trampolino verso il perimetro. Questo aiuterà a controllare il rimbalzo.
- Tenere oggetti lontani che potrebbero interferire con l'esecutore. Mantenere un'area chiara intorno al trampolino.
- Rimbalzare solo quando la superficie di letto è asciutta. Il vento o il movimento devono essere calmi e gentili. Il trampolino non deve essere utilizzato in venti rafficati o forti.
- Rimbalza nel centro di letto.
- Proteggi il trampolino contro l'uso non autorizzato.
- Limitare il tempo di utilizzo continuo (fare pause regolari).
- Le modifiche effettuate dal consumatore al trampolino originale (ad es. l'aggiunta di un accessorio) devono essere eseguite secondo le istruzioni del produttore.
- Assicurati che i ganci e i fissaggi a scatto siano chiusi saldamente sul trampolino.

ESERCIZI

1. ALTORIMBALZO

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

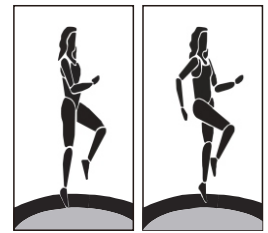
Tempo di esercizio: da 1 a 3 minuti.



2. CORSA

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

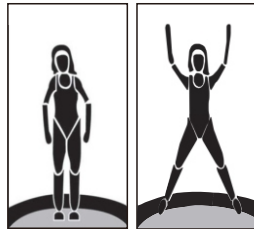
Tempo di esercizio: da 1 a 10 minuti.



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 piedi insieme.

Tempo di esercizio: 10-50 ripetizioni.

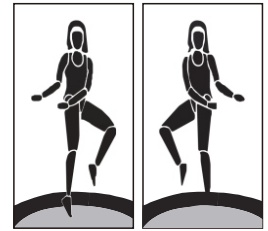


4. TWISTER

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.

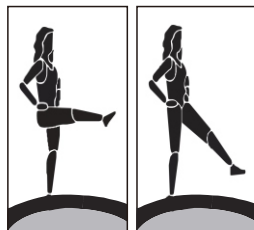
Tempo di esercizio: 10-50 ripetizioni.



5. CALCIO ALTO CALCIO BASSO

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

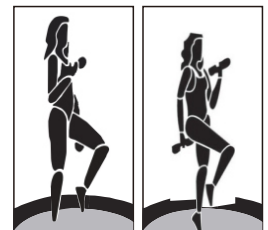
Tempo di esercizio: da 1 a 5 minuti.



6. ALLENARSI CON MANUBRI

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

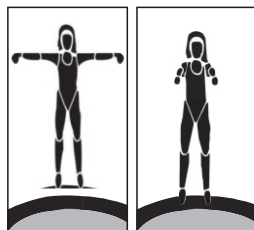
Tempo di esercizio: da 1 a 10 ripetizioni.



7. FIANCHI EFRONTALE LATERALI

Tieni i manubri con entrambe le braccia dritte 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 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)-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

