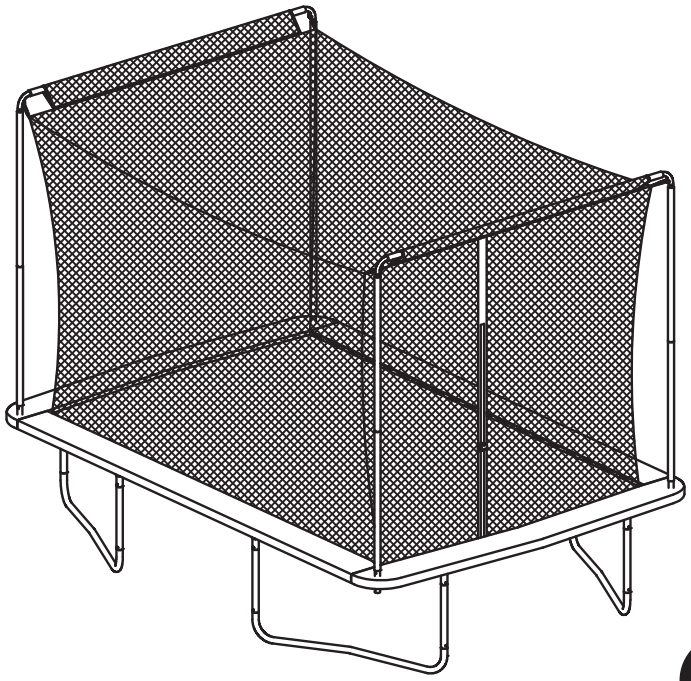
Trampolin Rechteckig
244 x 305cm



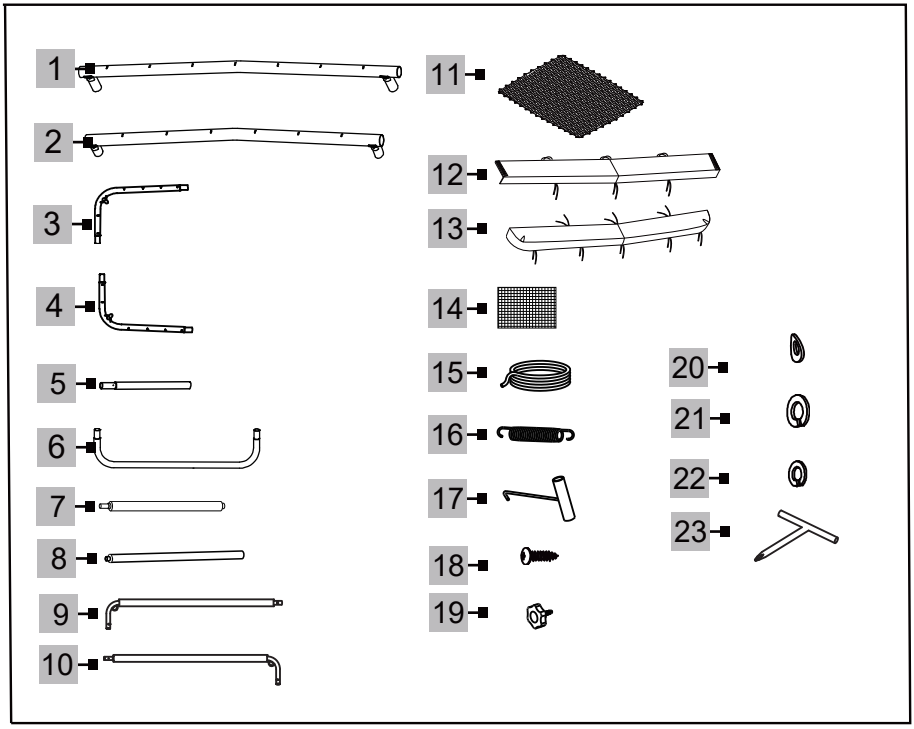
CE

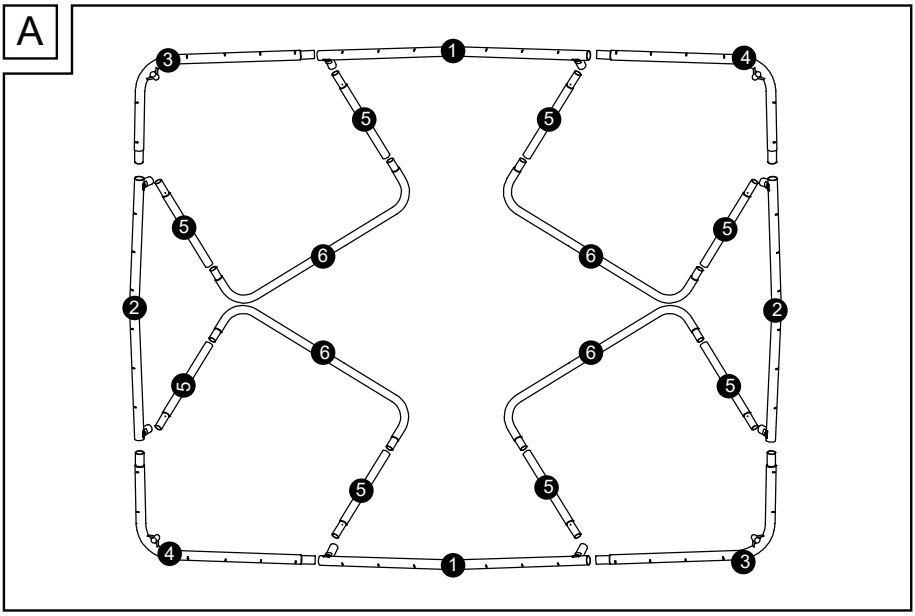
Bedienungsanleitung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

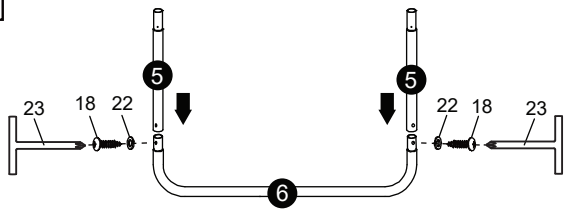
Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle.
Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibung dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.
Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.
Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

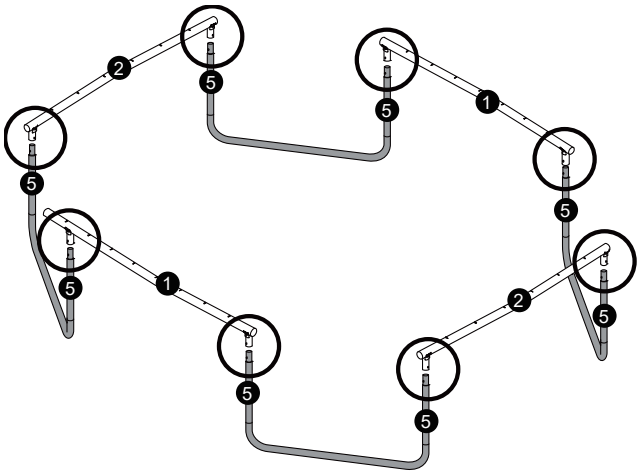
Änderungen vorbehalten.

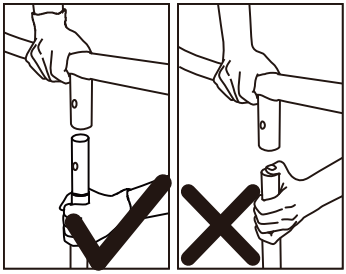

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

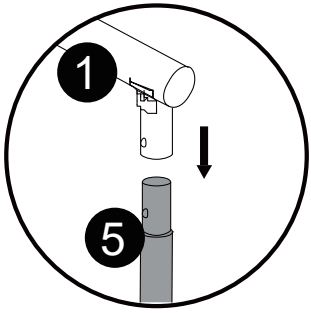

A

B

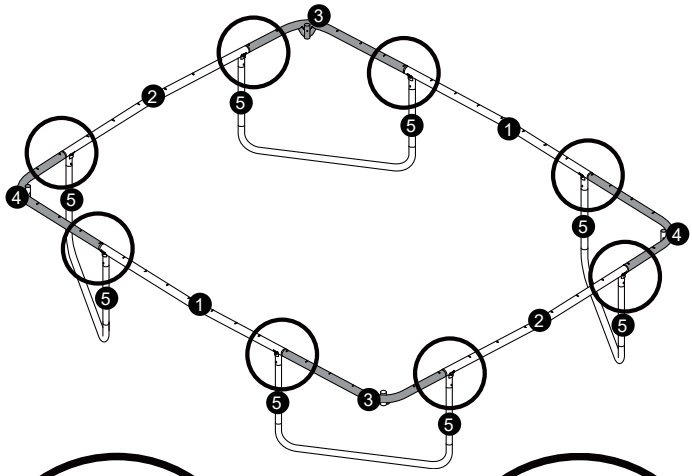


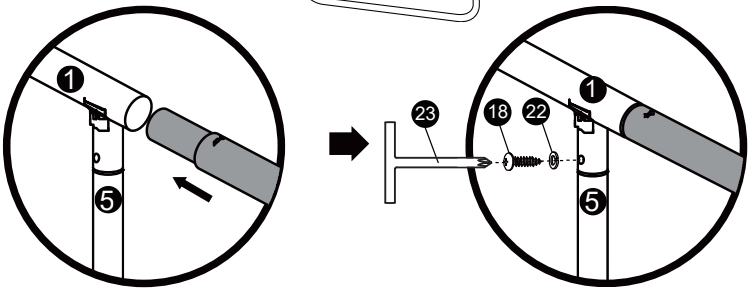


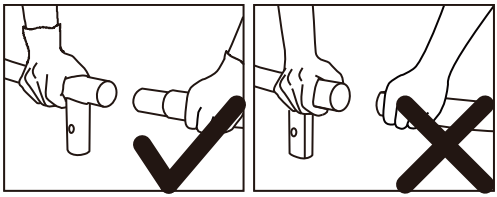




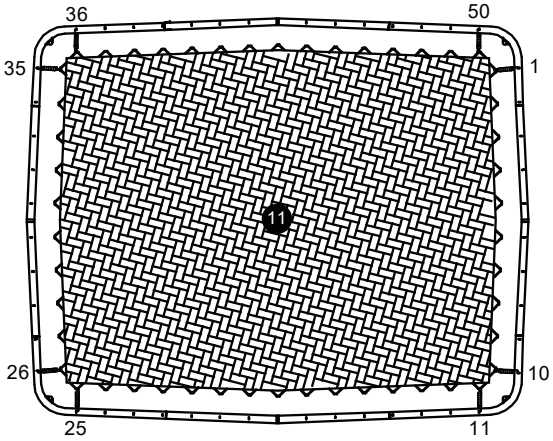
C

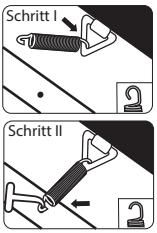


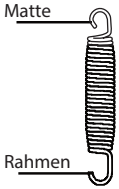




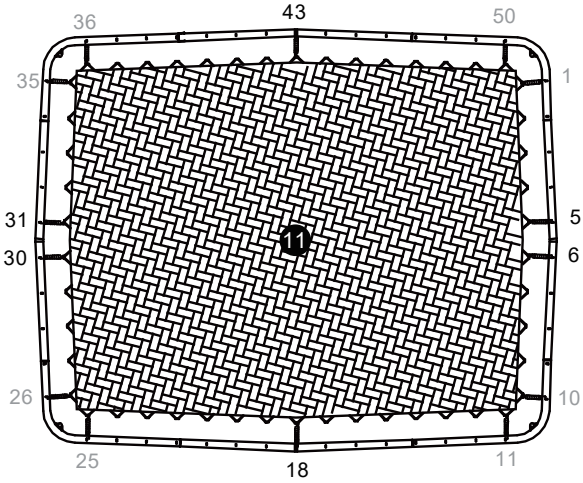
D


36
50
35
1
11
26
10
25
11

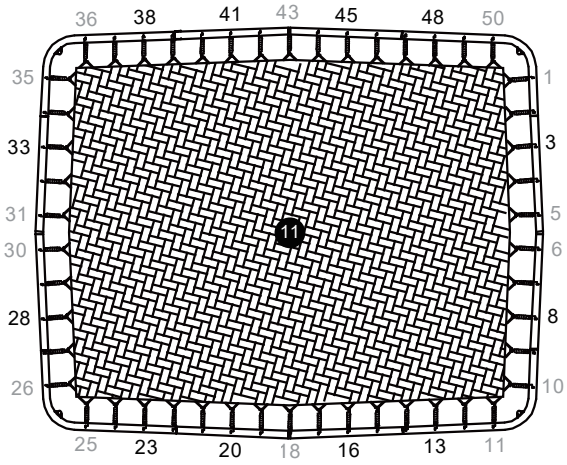

Schritt I
Schritt II


Matte
Rahmen

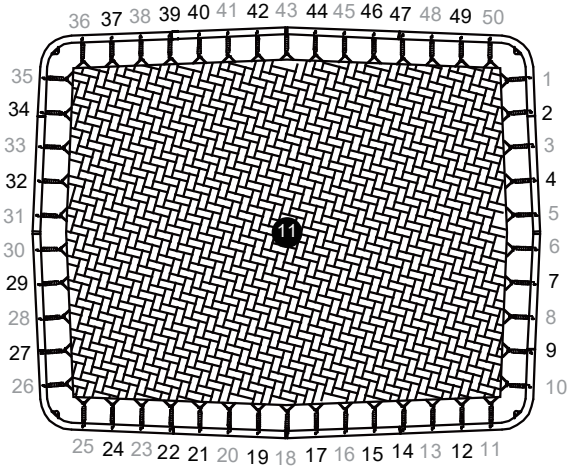
E


43
36
50
35
1
31
5
11
30
6
26
10
25
11
18

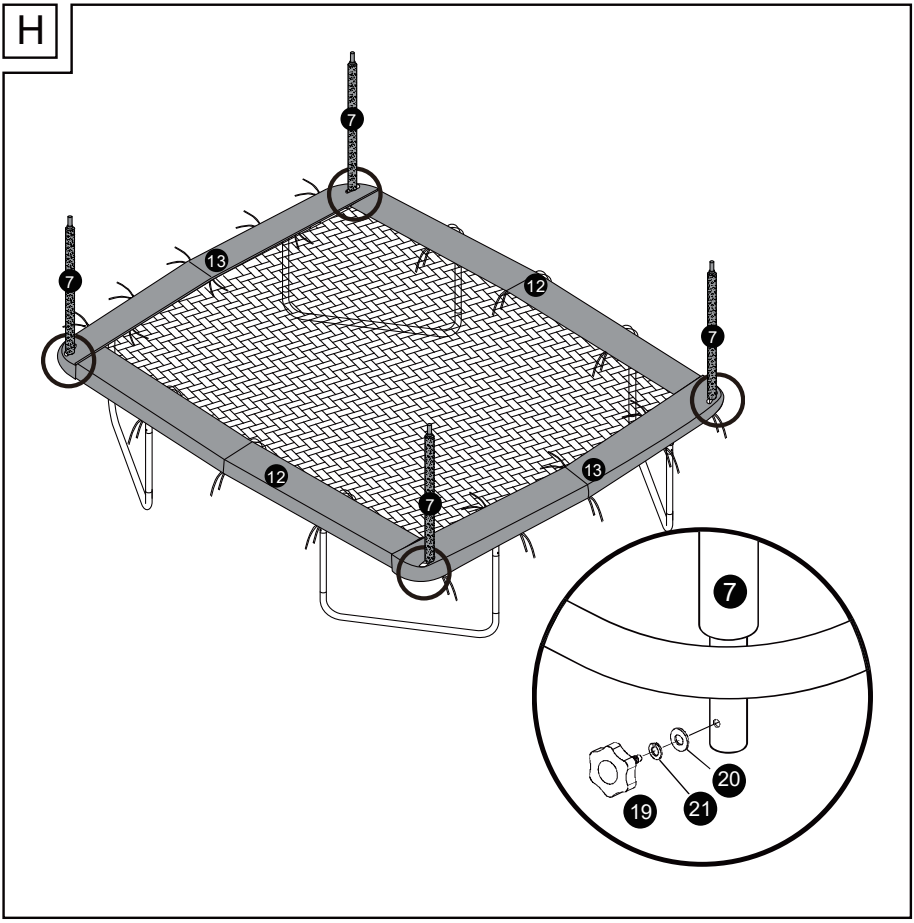
F


36 38 41 43 45 48 50
35 1
33 3
31 5
30 6
28 8
26 10
25 23 20 18 16 13 11
11

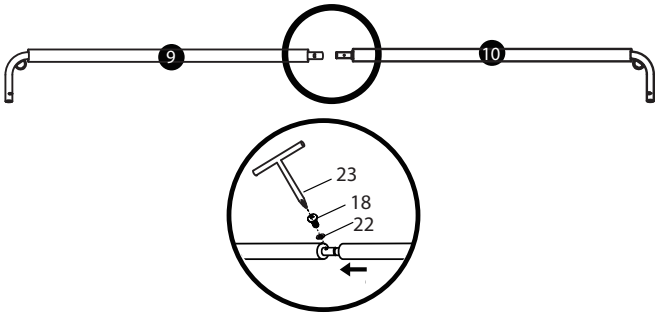
G

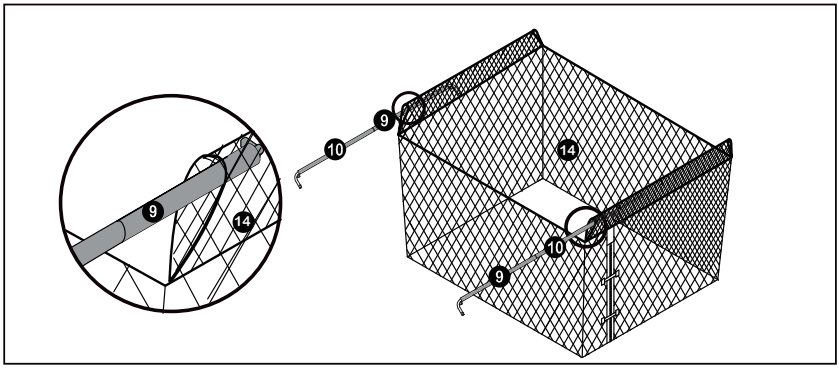

36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
35 1
34 2
33 3
32 4
31 5
30 6
29 7
28 8
27 9
26 10
25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11
11

H

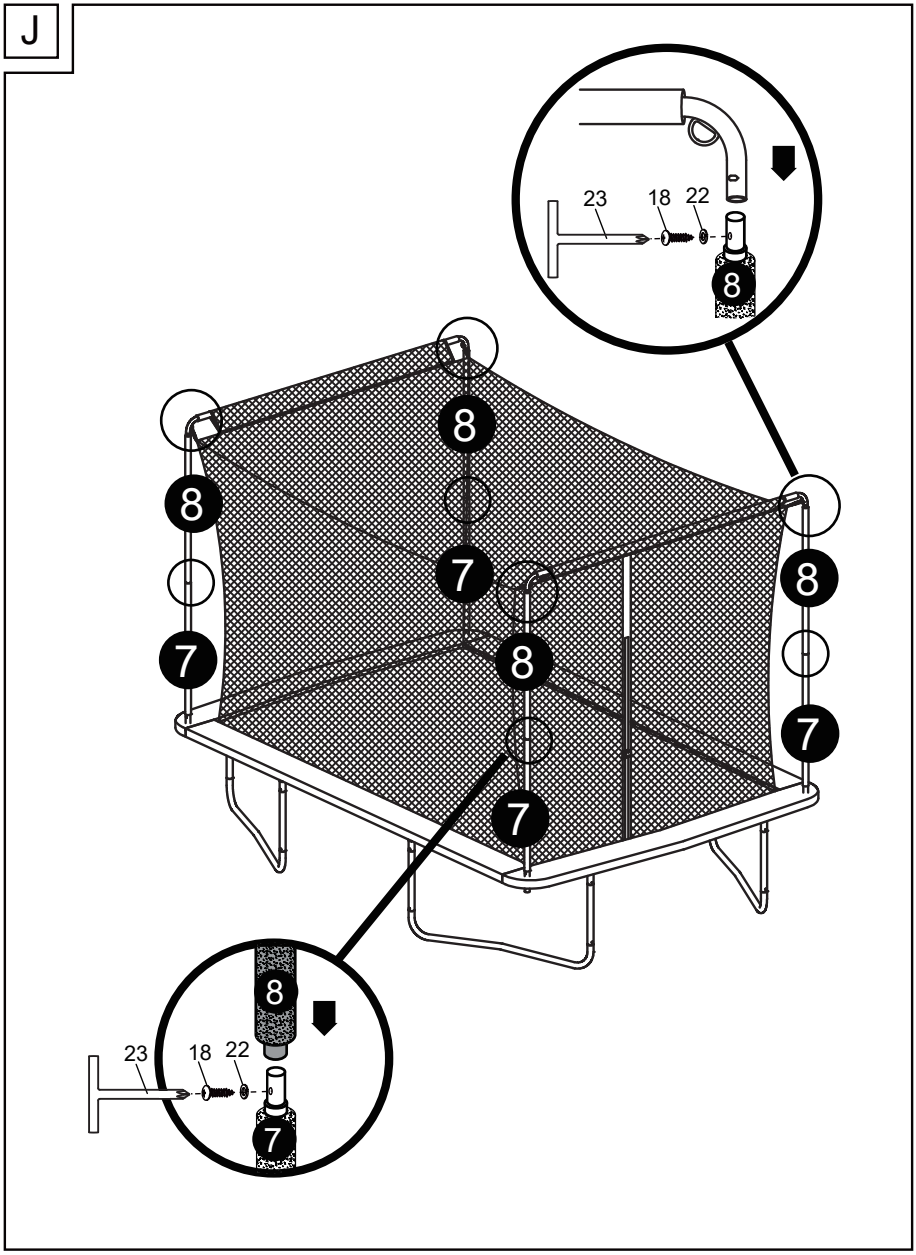


I

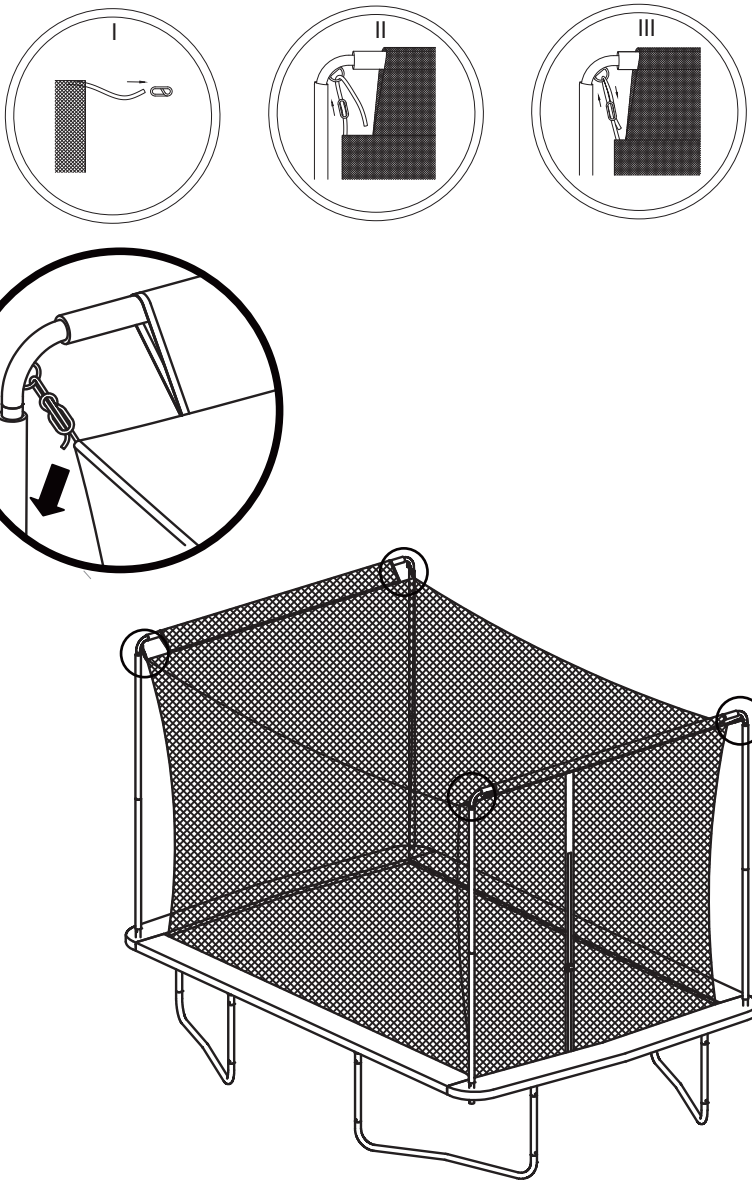




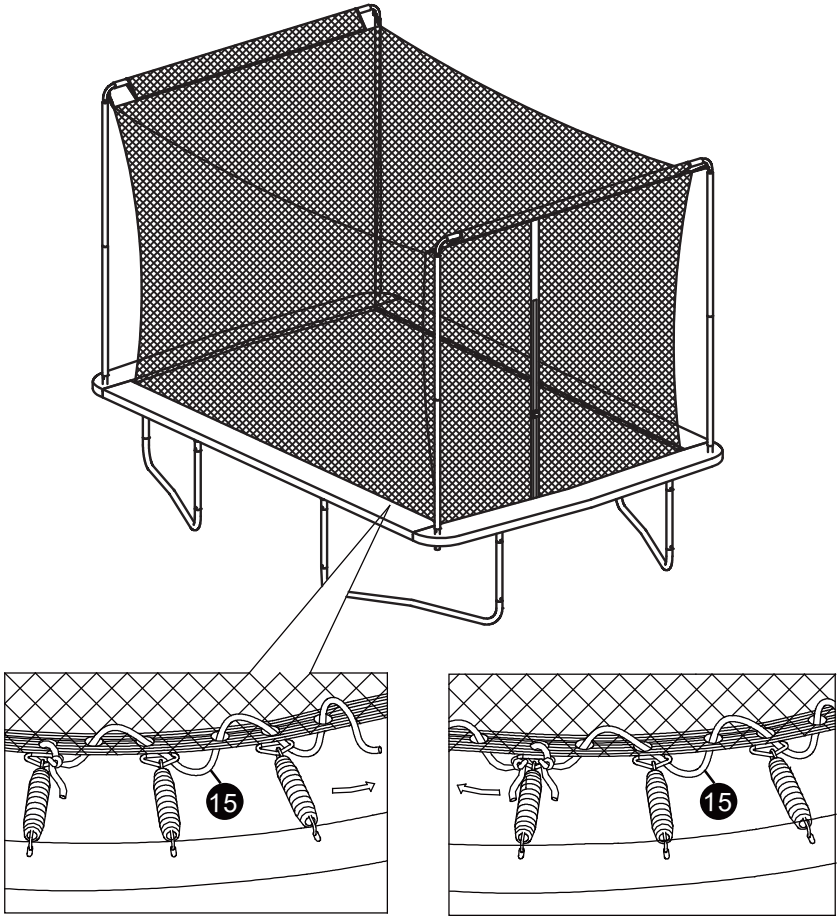
J



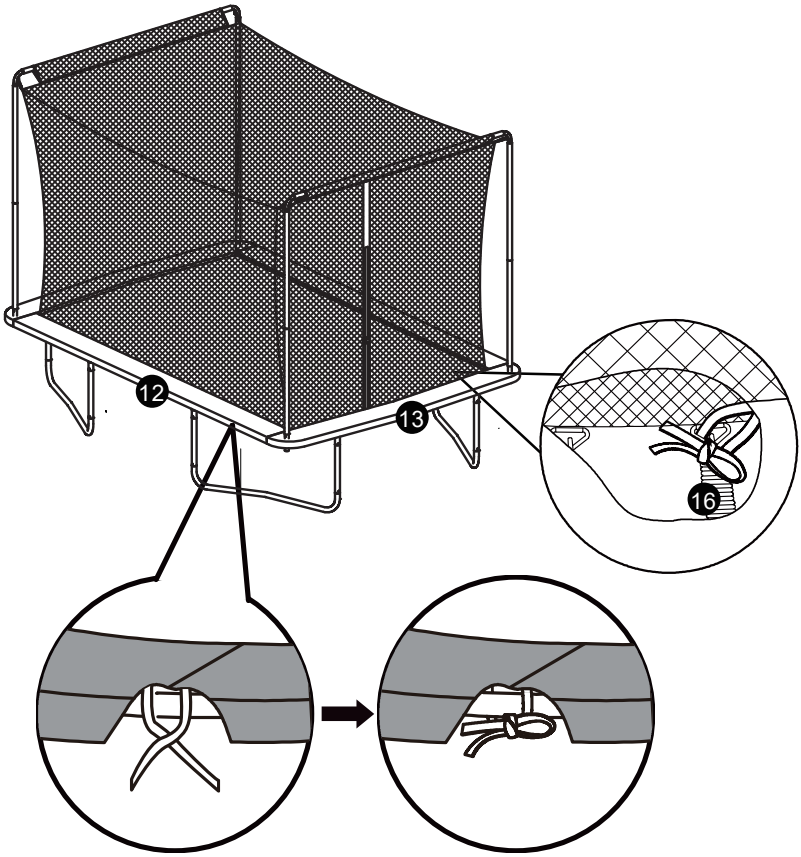
K

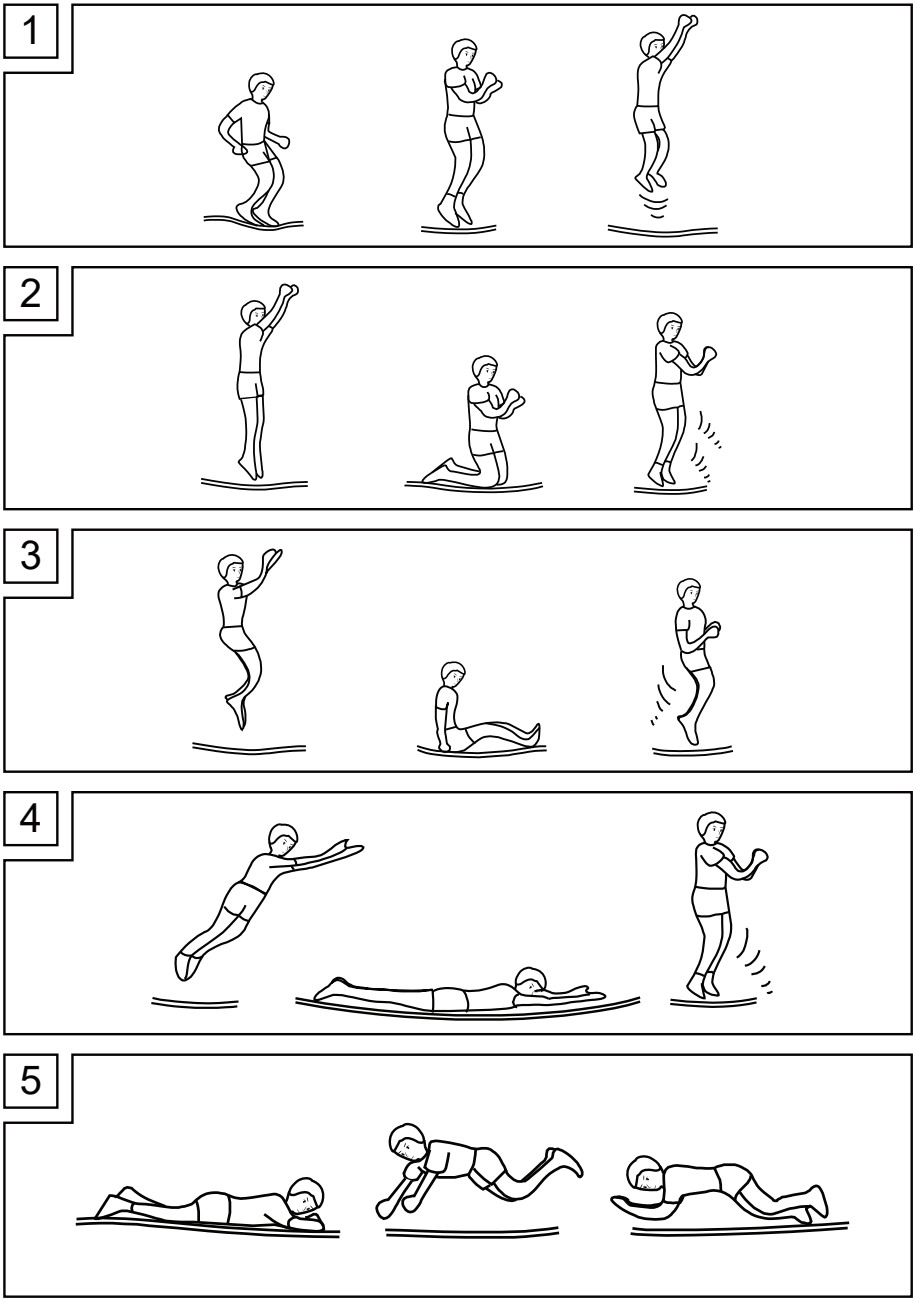


L



M




1
2
3
4
5

Einführung

Vielen Dank für den Kauf dieses Produkts. Wir hoffen, dass es Ihnen viel Freude bereiten wird. Bitte beachten Sie, dass es nicht ungewöhnlich ist, falls die Montage dieses Produkts länger als eine Stunde dauert. Haben Sie also bitte Geduld und genießen Sie diesen Vorgang mit einem Freund oder Ihrer Familie. Sie haben sich für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich mit dem Produkt vertraut, bevor Sie es zum ersten Mal verwenden. Bitte beachten Sie außerdem aufmerksam die Bedienungsanleitung und die nachfolgenden Sicherheitshinweise. Verwenden Sie das Produkt nur bestimmungsgemäß und nur für den angegebenen Anwendungsbereich. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch alle dazugehörigen Dokumente mit.

⚠ **Die Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise kann zu schweren Verletzungen führen.**

Verwendungszweck

Dieses Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt. Das Produkt ist nicht für den therapeutischen oder kommerziellen Gebrauch geeignet. Das Produkt ist weder defür ausgelegt noch geeignet, in den Boden eingegraben zu werden.

ACHTUNG! NUR FÜR DEN AUSGEBRAUCH
Beschreibung der Teile

1. Rahmenrohr (lange Seite, mit 7 Löchern) x2
2. Rahmenrohr (kurze Seite, mit 6 Löchern) x2
3. Rahmen-Eckrohr **A** x2
4. Rahmen-Eckrohr **B** x2
5. Beinrohr x8
6. Standbügel x4
7. Netzpfosten (unterer Teil) x4
8. Netzpfosten (oberer Teil) x4
9. Querstrebe (Netz) **A** x2
10. Querstrebe (Netz) **B** x2

11. Trampolinmatte x1
12. Rahmenpolster (lange Seite) x2
13. Rahmenpolster (kurze Seite) x2
14. Sicherheitsnetz x1
15. Schnur x6
16. Federn x50
17. Feder-Spannwerkzeug x1
18. Selbstsichernde Schraube x26
19. Feststellschraube x4
20. Unterlegscheibe x4
21. Federscheibe x4
22. Kleine Federscheibe x26
23. Schraubendreher x1

Technische Daten

Modell 309HDTR305
Maximale Belastbarkeit: 120 kg
Produktgewicht: ca.: 59,50 kg
Maße: ca.: 305 (L) x 244 (B) x 256 (H) cm

⚠ **Sicherheitshinweise**

WARNUNGEN!

- Achtung! Maximal 120 kg.
- Achtung! Das Trampolin ist für denAußenbereich bestimmt.
- Achtung! Das Trampolin muss von einemErwachsenen gemäß der Auftauanleitung zusammengebaut und anschließend vor der ersten Benutzung überprüft werden.

- Achtung! Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Achtung! Schließen Sie vor dem Springen immer die Netzöffnung
- Achtung! Ohne Schuhe springen.
- Achtung! Verwenden Sie die Matte nicht, wenn sie nass ist.
- Achtung! Von Feuer fernhalten.
- Achtung! Taschen und Hände vor dem Springen leeren.
- Achtung! Springe immer in die Mitte der Matte.
- Achtung! Essen Sie nicht beim Springen.
- Achtung! Verlassen Sie nicht durch einen Sprung das Trampolin.
- Achtung! Begrenzen Sie die Dauer der kontinuierlichen Nutzung (machen Sie regelmäßig Pausen) und verwenden Sie das Produkt nicht länger als zwei Stunden.
- Achtung! Beaufsichtigung durch Erwachsene erforderlich.
- Achtung! Keine Saltos.
- Achtung! Lies die Anleitung.
- Achtung! Das Netz sollte alle 2 Jahre ausgetauscht werden.
- Achtung! Verwenden Sie das Trampolin nicht bei starkem Wind und sichern Sie es.
- Achtung! Stellen Sie das Trampolin auf einer ebenen Fläche mindestens 2 m von jeglichen Hindernissen wie einem Zaun, einer Garage, einem Haus, überhängenden Ästen, Wäscheleinen oder elektrischen Leitungen entfernt auf.
- Achtung! Trampolin darf weder auf Beton, Asphalt oder anderen harten Oberflächen noch in der Nähe anderer Hindernisse (z. B. Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüsten) aufgestellt werden.
- Achtung! Es dürfen keine Veränderungen am Original-Trampolin (z. B. das Hinzufügen von Zubehör) vorgenommen werden.

3+

Achtung! Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten. Kleine Teile. Erstickungsgefahr.

ATTENTION!
WARNING!
¡ADVERTENCIA!



VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- Das Produkt darf nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für die Übung in einem geeigneten Gesundheitszustand sind.
- Denken Sie immer daran, sich vor dem Training aufzuwärmen und entsprechend Ihren aktuellen Fähigkeiten zu trainieren. Schwere Verletzungen können auftreten, wenn Sie sich zu sehr anstrengen. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Beschwerden, Schwäche oder Müdigkeit verspüren und suchen Sie einen Arzt auf.
- Halten Sie die Bedienungsanleitung mit den Übungsbeschreibungen immer griffereit.
- Bitte beachten Sie die maximale Tragfähigkeit von 120 kg. Eine Überschreitung dieser Gewichtsgrenze kann zu Schäden am Produkt führen und seine Funktion beeinträchtigen.
- Halten Sie einen Bereich von mindestens zwei Metern um das Trampolin herum frei. Stellen Sie sicher, dass sich keine Hindernisse über dem Trampolin befinden (wie z. B. Äste).
- Das Trampolin darf nur auf festem und ebenem Untergrund aufgestellt werden.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Stufen.
- Verwenden Sie das Produkt niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.

- Dieses Trampolin ist nicht dafür gedacht, in den Boden eingegraben zu werden;
- Veränderungen am Trampolin sind nicht erlaubt.
- Die selbstsichernden Muttern sind nur für den einmaligen Gebrauch bestimmt und es müssen bei jeder Montage des Produkts neue Muttern verwendet werden.

⚠ Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder

- Halten Sie das Verpackungsmaterial von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Übungsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Ihren Kindern erlauben, das Produkt zu verwenden, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihr Temperament berücksichtigen. Beaufsichtigen Sie die Kinder und weisen Sie sie immer in die richtige Verwendung des Produkts ein.
- Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf, wenn es nicht verwendet wird.

⚠ Verschleißgefahr

- Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Untersuchen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß. Die Sicherheit des Produktes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß untersucht wird. Stellen Sie die Verwendung ein, wenn Schäden festgestellt werden.

⚠ Vermeidung von Sachschäden

- Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.

Vor dem Zusammenbau

- Zur Montage dieses Produkts benötugen Sie lediglich den mitgelieferten Schraubendreher und Schraubenschlüssel und ein spezielles Federspannwerkzeug.
- In Zeiten der Nichtnutzung kann das Produkt leicht zerlegt und gelagert werden.
- Bitte lesen Sie die Montageanleitung, bevor Sie mit der Montage des Produkts beginnen.
- Siehe Seite für Teilebeschreibungen und Zahlen. Die Montageschritte verwenden diese Beschreibungen und Zahlen zur besseren Verständlichkeit.
- Stellen Sie sicher, dass alle aufgelisteten Teile vorhanden sind. Sollten Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.
- Um Verletzungen an den Händen durch Quetschungen bei der Mon - tage zu vermeiden, verwenden Sie bitte Handschuhe zum Schutz Ihrer Hände.

Bewegen des Trampolins

Um das Trampolin zu bewegen, sollten Sie so viele Helfer haben, wie das Trampolin Füße hat. Vor dem Heben sollten alle verwendeten Befestigungselemente (Stifte, etc.) entfernt werden. Vorsicht! Aufgrund der Federspannung gibt es eine mögliche Gefahr, dass der Rahmen als Folge des ungleichmäßigen Hebens verdreht werden kann. Sie und Ihre Helfer sollten sich daher jeweils zwischen zwei Füßen des Trampolins positionieren und Sie sollten dann alle gleichzeitig das Trampolin anheben. Heben Sie das Trampolin aus dem Boden leicht und halten Sie es mit dem Boden horizontal. Um das Trampolin auf eine andere Art und Weise zu bewegen, zerlegen sie vollständig. Auseinander zu nehmen, folgen Sie Anweisungen folgen Sie den Anweisungen für die Montage nach hinten,

Montage

SCHRITT 1
Legen Sie die Rahmenrohre auf den Boden, ähnlich der Abbildung A.
ACHTUNG: Rahmenrohr Nr. 1 (mit 7 Löchern) sollte an der Längsseite sein und das Rahmenrohr Nr. 2 (mit 6 Löchern) sollte auf der kurzen Seite sein.

SCHRITT 2
Montieren Sie zuerst die Beinstücke, indem Sie Teil 5 mit Teil 6 verbinden. ZIEHEN SIE DIE SCHRAUBEN IN DIESEM ARBEITSSCHRITT NICHT VOLLSTÄNDIG AN, UM WÄHREND DER MONTAGE SPIELRAUM FÜR DIE EINSTELLUNG DES TRAMPOLINRAHMENS ZU LASSEN.
Verbinden Sie als nächstes die zusammengebauten Beinstücke mit Teil 5 und Teil 6 der Abbildung B.

SCHRITT 3
Teile 3 und Teile 4 in die Ecken des Rahmens einsetzen.
HINWEIS: Gleiche Teilenummern müssen diagonal gegenüber gestellt werden, da sonst der Rahmen nicht richtig montiert werden kann.
Befestigen Sie alle Beinrohre (Teil 5), wie in der vergrößerten Abbildung gezeigt, am Rahmen.
WICHTIG: STELLEN SIE SICHER, DASS ALLE SCHRAUBEN VOLLSTÄNDIG ANZIEHEN, NACHDEM DER GESAMTE TRAMPOLINRAHMEN.
WICHTIG: SOBALD DER TRAMPOLINRAHMEN ZUSAMMENGESETZT IST, ALLE SCHRAUBEN VOLLSTÄNDIG ANZIEHEN.

SCHRITT 4
Zum Schutz der Hände vor Quetschungen bei der Montage sind schwere Handschuhe zu tragen und, um Augenverletzungen zu vermeiden, ist eine Schutzbrille zu tragen.
Es sind insgesamt 50 Federn vorhanden. Für eine gleichmäßige Verteilung der Federspannung und eine einfache Montage müssen die Federn immer abwechselnd auf gegenüberliegenden Seiten der Matte eingebaut werden, also 50, 1, dann 25, 26, gefolgt von 10, 11 und 35, 36, wie in der Abbildung E.
HINWEIS: Die Anzahl der an die Matte angenähten Dreiecksringe

entspricht der Anzahl der Löcher im Rahmen. Wenn Sie bemerken, dass Sie ein Loch oder einen Dreiecksring falsch gezählt haben, entfernen Sie die Federn und bauen Sie sie nun korrekt wieder ein, während Sie eine gleichmäßige Spannungsverteilung, wie oben beschrieben, beibehalten. Wichtig: Die beiden Enden der Feder sind unterschiedlich. Stellen Sie sicher, dass Sie jeweils die richtigen Enden an der Matte und am Rahmen, anbringen.

SCHRITT 5
Bringen Sie die Federn wie in Abbildung E gezeigt an Mitte des Rahmens.

SCHRITT 6
Bringen Sie die Federn anbringen wie Bild F und G
HINWEIS: Montieren Sie die Federn abwechselnd auf gegenüberliegen-- den Seiten, um eine gleichmäßige Spannung zu erhalten.

SCHRITT 7
Befestigen Sie alle verbleibenden Federn am Rahmen.

SCHRITT 8
Legen Sie die Rahmenpolster auf die Trampolinteile 12 und 13.
Befestigen Sie Teil 7 an den Eckrahmenrohren, wie in der vergrößerten Abbildung gezeigt.

SCHRITT 9
Verbinden und sichern Sie 2 Sätze von Teil 9 mit Teil 10.
Stecken Sie die montierten Schrankrahmenrohre in die obere Hülse des Schranknetzes (Teil 14).
HINWEIS: Die Teile 9 und 10 gehen in die kürzere Seite des Gehäusenetzes.

SCHRITT 10
Montieren Sie Teil 8 mit dem oberen Schienenrahmen an allen Seiten.

SCHRITT 11
Verbinden Sie Teil 8 (oberes Rahmenrohr mit Schaumstoff) und Teil 7 (unteres Rahmenrohr mit Schaumstoff) mit der selbstsichernden Schraube (Teil 18) und der kleinen Federscheibe (Teil 22).

SCHRITT 12
Verwenden Sie die Schnüre (Teil 15), um das Sicherheitsnetz am Trampolinrahmen zu befestigen. Heben Sie das Rahmenpolster an und binden Sie ein Ende der Schnur an den Dreiecksring auf der Matte und fädeln Sie es kontinuierlich durch das Netz und die Ringe um den Trampolinrahmen herum, um sicherzustellen, dass keine Lücken dazwischen vorhanden sind.

SCHRITT 13
Befestigen Sie das Rahmenpolster, binden Sie die inneren Gurte an die Dreiecksringe und die äußeren Gurte an die Rahmenrohre.

SCHRITT 14
Ziehen Sie den Reißverschluss ganz nach unten und schließen Sie die Schnallen während der Benutzung des Trampolins.

Übungsvorschläge

Grundsprung (Abb. 1)

1. Beginnen Sie aus dem Stehen, die Füße schulterbreit auseinander und mit dem Kopf nach oben und den Augen auf der Matte.
2. Schwingen Sie die Arme in kreisenden Bewegungen nach vorne und oben und herum.
3. Bringen Sie die Füße in der Luft zusammen und strecken Sie die Zehen nach unten.

4. Halten Sie die Füße schulterbreit auseinander, wenn Sie auf der Matte landen.

Kniesprung (Abb. 2)

1. Beginnen Sie mit dem Basissprung und halten Sie ihn niedrig.
2. Landen Sie auf den Knien, halten Sie den Rücken gerade, den Körper aufrecht und verwenden Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
3. Springen Sie zurück in die Ausgangsposition, indem Sie die Arme nach oben schwingen.

Sitzfederung (Abb. 3)

1. Beginnen Sie mit dem Basissprung und halten Sie ihn niedrig.
2. Landen Sie in einer flachen Sitzposition.
3. Platzieren Sie die Hände auf der Matte neben der Hüfte und halten Sie die Ellenbogen locker.
4. Stoßen Sie sich mit den Händen ab, um so wieder in die Ausgangsposition zu gelangen.

Nach-vorne-springen (Abb. 4)

1. Beginnen Sie mit einem niedrigen Sprung.
2. Landen Sie in Bauchlage (mit dem Gesicht nach unten) und halten Sie Hände und Arme nach vorne auf der Matte.
3. Stoßen Sie sich mit den Armen von der Matte ab, um so wieder in die Ausgangsposition zu gelangen.

180-Grad-Sprung (Abb. 5)

1. Beginnen Sie in der Bauchlage.
2. Stoßen Sie sich mit der linken Hand und dem linken Arm oder der rechten Hand und dem rechten Arm ab, je nachdem, in welche Richtung Sie sich drehen wollen.
3. Drehen Sie Kopf und Schultern in die gleiche Richtung und halten Sie den Rücken parallel zur Matte und den Kopf oben.
4. Landen Sie in Bauchlage und kehren Sie in die stehende Position zurück, indem Sie sich mit Händen und Armen nach oben abstoßen.

Dehnung

Nehmen Sie sich nach jeder Trainingseinheit ausreichend Zeit, um sich zu dehnen. Im Folgenden wird eine einfache Übung zu diesem Zweck veranschaulicht. Sie sollten die Dehnübung 3x auf jeder Seite 30-40 Sekunden lang durchführen.

Nackenmuskulatur

1. Stehen Sie in einer entspannten Position. Ziehen Sie den Kopf leicht nach links und nach rechts mit einer Hand. Diese Übung dehnt die Seiten des Halses.

Arme und Schultern

1. Stehen Sie gerade mit leicht gebeugten Knien.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Halten Sie den rechten Ellbogen mit der linken Hand und ziehen Sie sie nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden ab.
2. Lassen Sie Ihren Fuß langsam kreisen zuerst in eine Richtung und dann in die andere.
3. Wechseln Sie nach einiger Zeit die Füße.

Wichtig: Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Drücke Sie lhre Hüften nach vorne und halten Sie lhren Oberkörper aufrecht.

Wartung, Lagerung

- Durchführung von Kontrollen und die Wartung der Hauptteile (Rahmen, Aufhängungssystem, Matte, Watterung und Sicherheitsnetz) zu Beginn jeder Saison und auch in regelmäßigen Abständen. Achtung! Wenn diese Überprüfungen nicht durchgeführt werden, könnte das Trampolin gefährlich werden.
- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf festen Sitz und ziehen Sie, wenn erforderlich.
- Überprüfen Sie, ob alle federbelasteten (Stift Vertiefung) Gelenke noch intakt sind und nicht während des Spiels gelöst werden kann.
- Überprüfen Sie alle Abdeckungen und scharfe Kanten und ersetzen, wenn erforderlich.
- Bewahren Sie die Wartungsanleitung auf.
- Trampoline für den Gebrauch im Freien sollten mit einer Vorrichtung versehen werden, die ein Verrücken bei starkem Wind verhindert (z. B. Stahlstangen im Boden oder Lasten wie Sand- oder Wasserbeutel). Bauteile, die den Wind auffangen, z. B. Netz und Matte, sollten entfernt werden.
- In bestimmten Ländern können die Schneelast und die sehr niedrigen Temperaturen das Produkt beschädigen. Wir empfehlen, den Schnee zu entfernen und die Sprungmatte sowie das Sicherheitsnetz in einem Innenraum aufzubewahren.
- Überprüfen Sie, dass Sprungmatte, Polsterung des Rahmenschutzes und Sicherheitsnetz nicht beschädigt sind.
  Hinweis: Sonnenlicht, Regen, Schnee und extreme Temperaturen reduzieren die Belastbarkeit dieser Teile im Laufe der Zeit.
- Ersetzen Sie das Netz nach 2 Jahren Gebrauch.
- Stellen Sie sicher, dass die Klettverschlüsse während der Verwendung der Verwendung des Produkts richtig geschlossen sind.
- Stellen Sie das Trampolin bei starkem Wind an einem windgeschützten Ort auf, um zu verhindern, dass es weggeweht wird oder umfällt.

Reinigung und Pflege

Verwenden Sie zur Reinigung des Produkts nur sauberes Wasser oder Seifenlauge. Verwenden Sie niemals scharfe Reinigungsmittel.

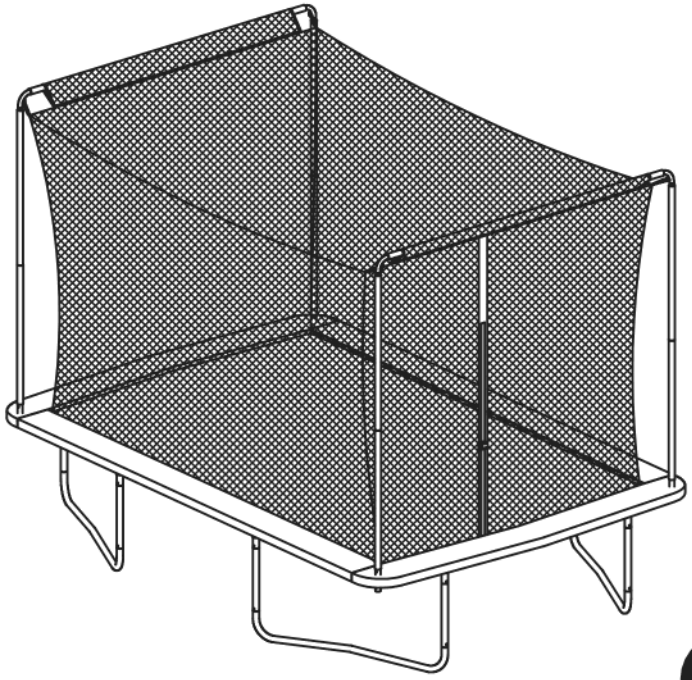
Entsorgung

Die Verpackung besteht ausschließlich aus wiederverwertbaren Materialien, die Sie bei den örtlichen Recyclingstellen entsorgen können. Kontaktieren Sie Ihre örtliche Abfallentsorgungsbehörde, um weitere Informationen, wie Ihr abgenutzten Produkts zu entsorgen.



Importeur: monolith GmbH, Maxstraße 16 D-45127 Essen Deutschland

Trampoline rectangulaire
244 x 305cm



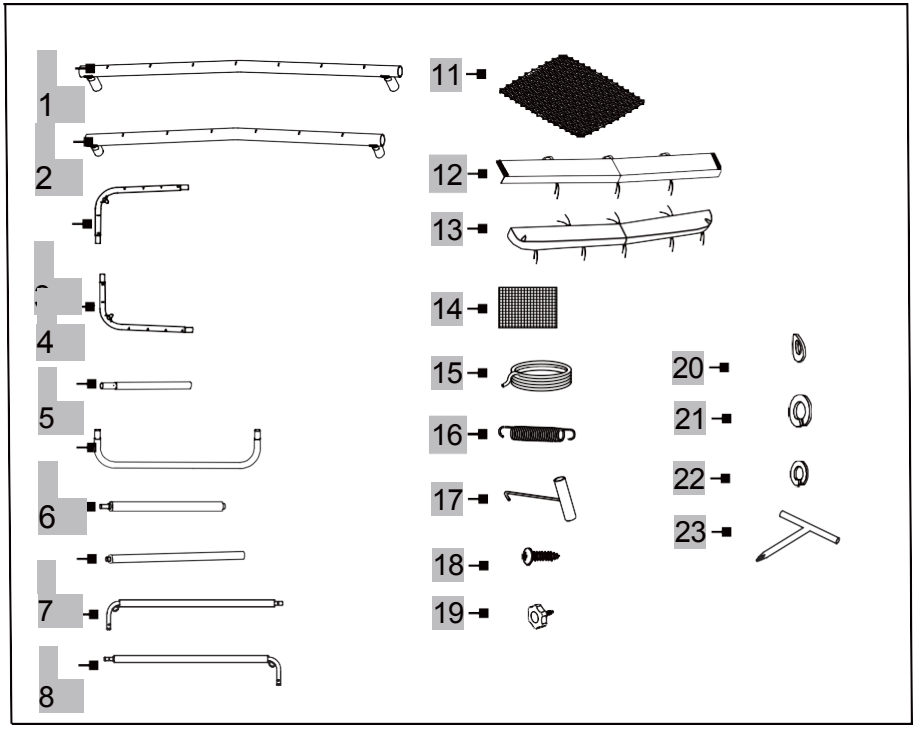
CE

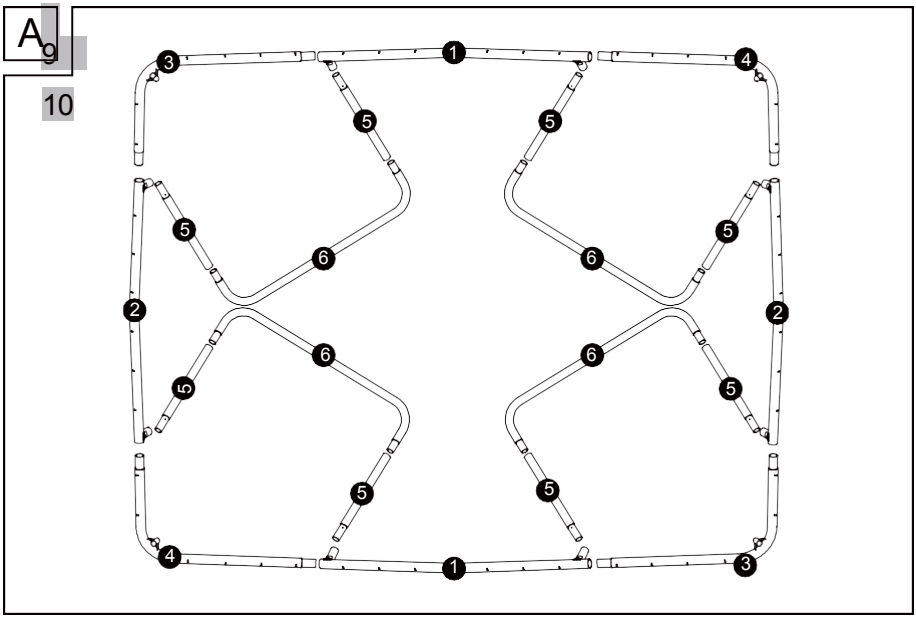
Mode d'emploi

Chère cliente, cher client !

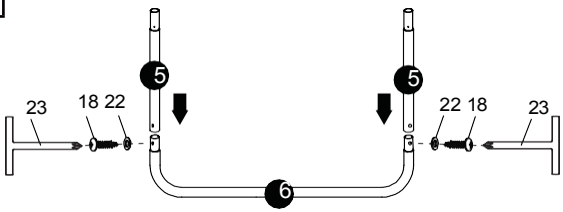
Le fabricant travaille constamment au développement de tous les types et modèles.
Nous vous prions de bien vouloir comprendre que des modifications de la forme, de l'équipement et de la technique peuvent donc être apportées à tout moment au contenu de la livraison. Aucune revendication ne peut donc découler des indications, des illustrations et de la description de ce mode d'emploi.
Toute réimpression, reproduction ou traduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation écrite du fabricant.
Tous les droits prévus par la loi sur les droits d'auteur sont expressément réservés au fabricant.

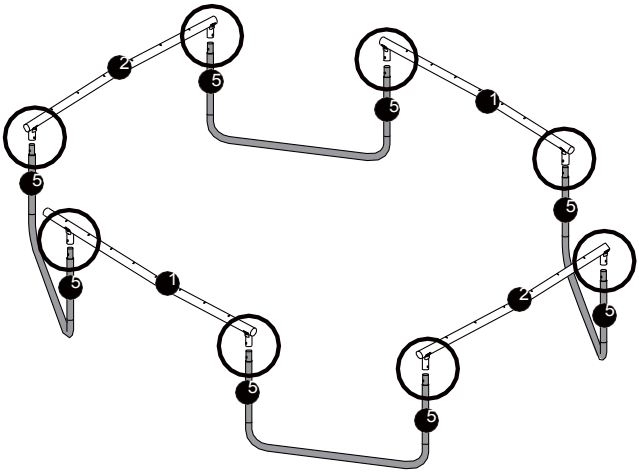
Sous réserve de modifications.

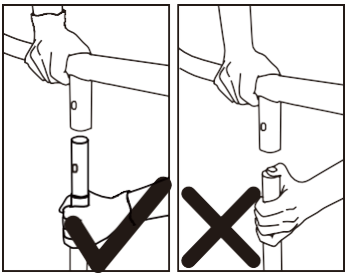

1
2
3
4
5
6
7
8
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

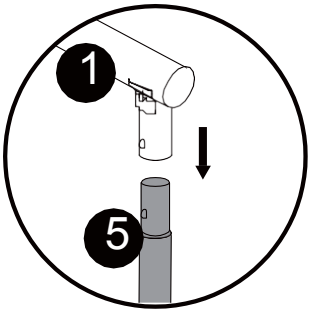

A
9
10

B

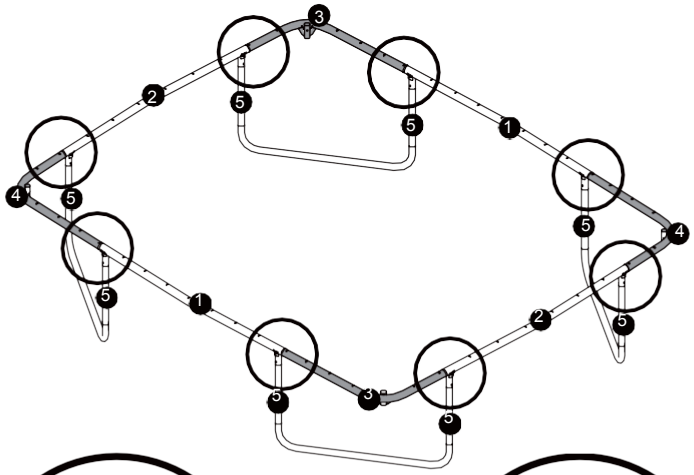


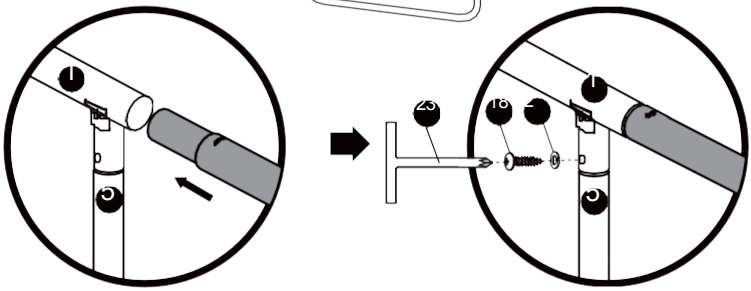


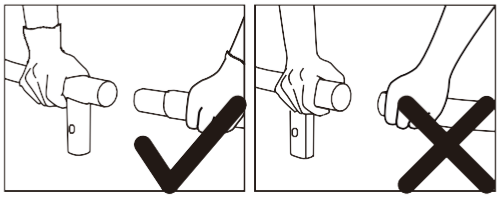




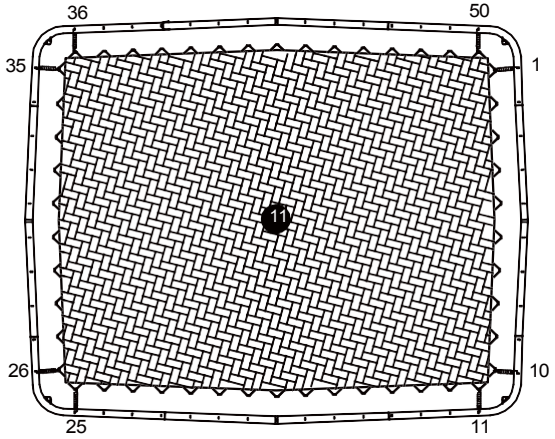
C

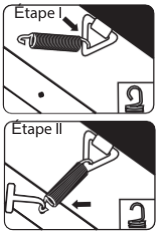






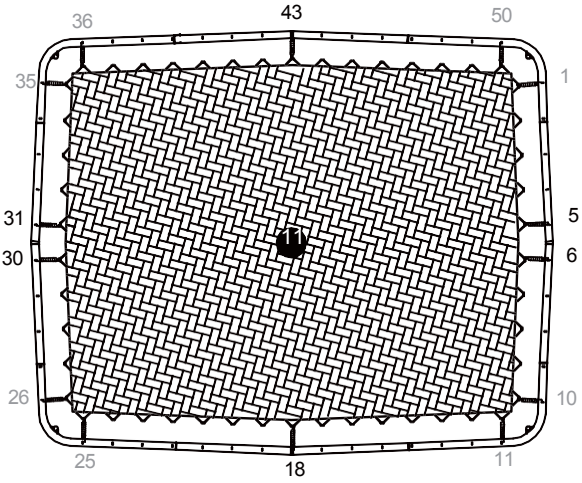
D


36
50
35
1
11
26
10
25
11

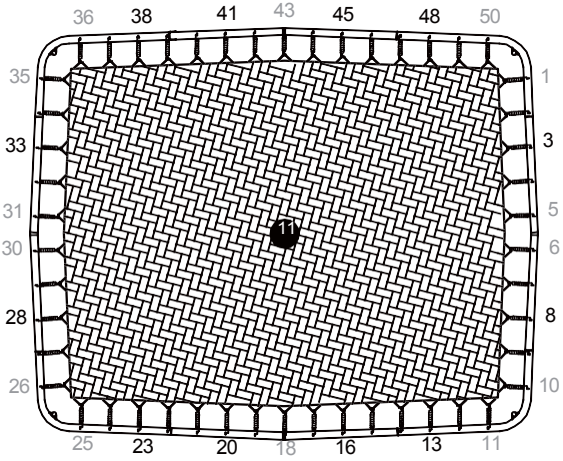

Étape I
Étape II


Tapis
Cadre

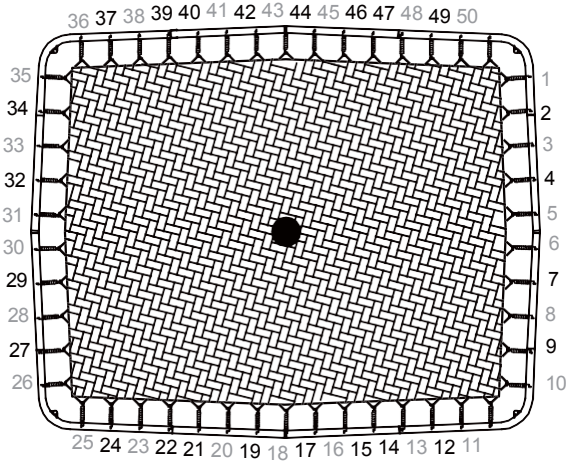
E


43
36
50
35
1
31
5
11
30
6
26
10
25
18
11

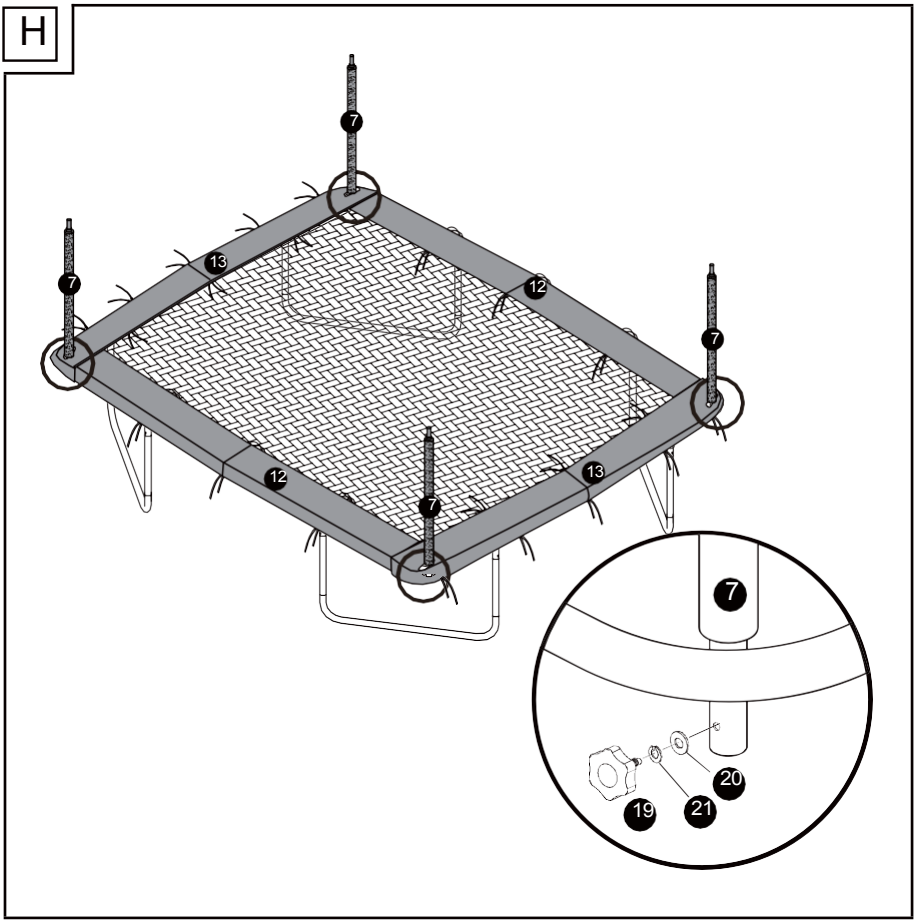
F


36 38 41 43 45 48 50
35 1
33 3
31 5
30 6
28 8
26 10
25 23 20 18 16 13 11

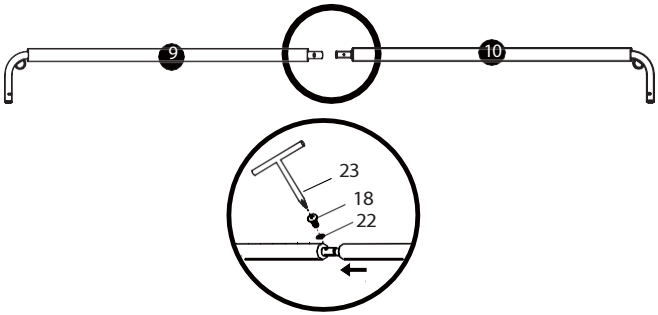
G

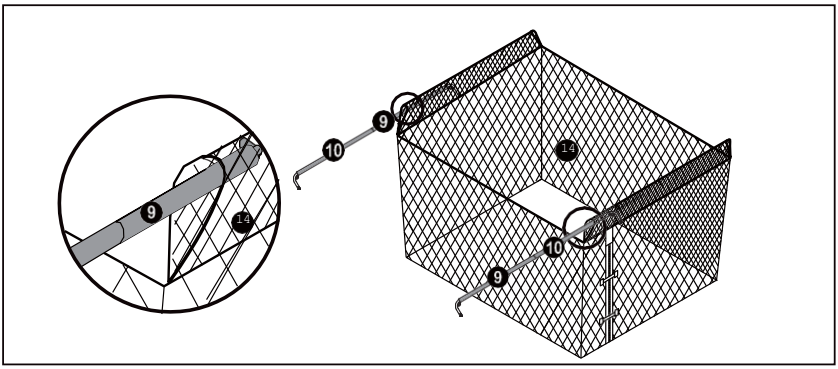

36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
35 1
34 2
33 3
32 4
31 5
30 6
29 7
28 8
27 9
26 10
25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11

H

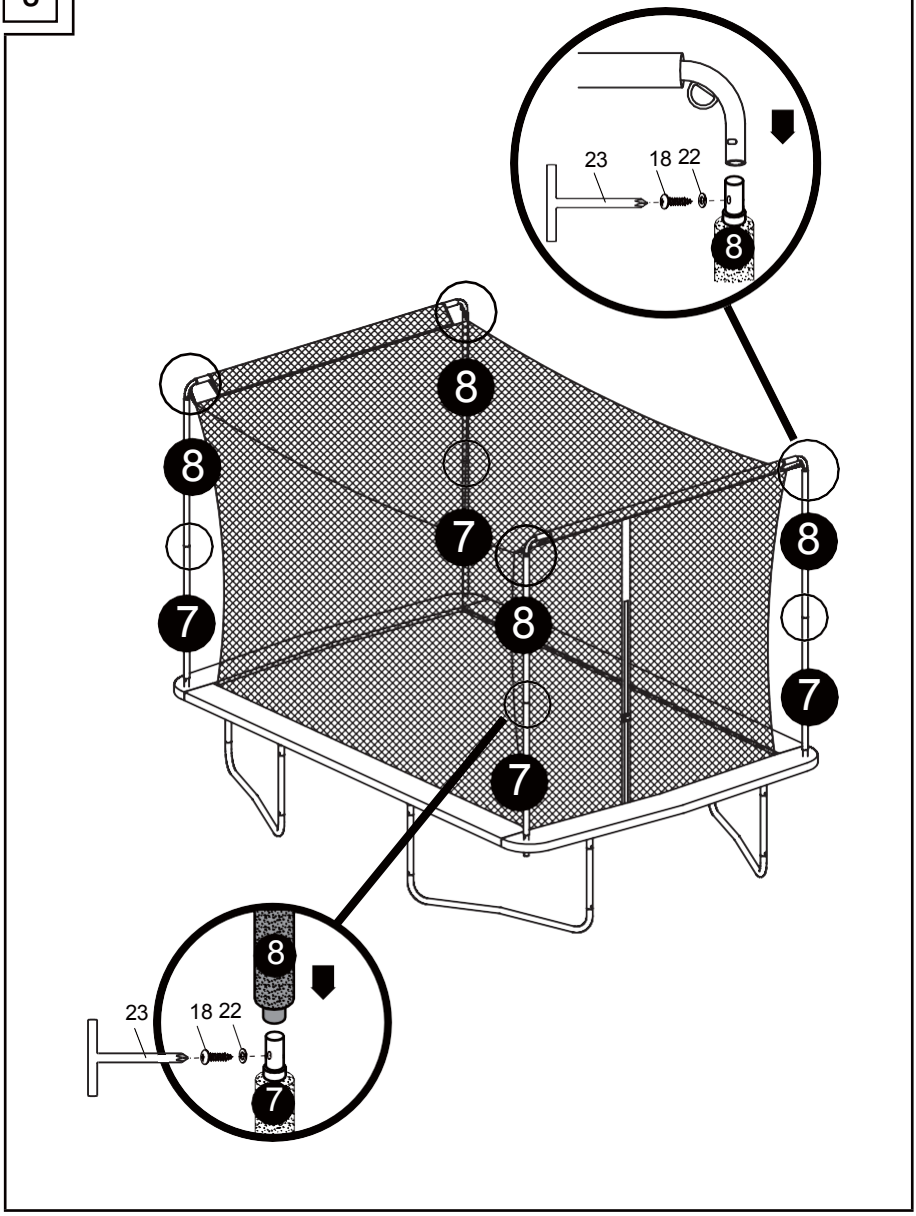


I

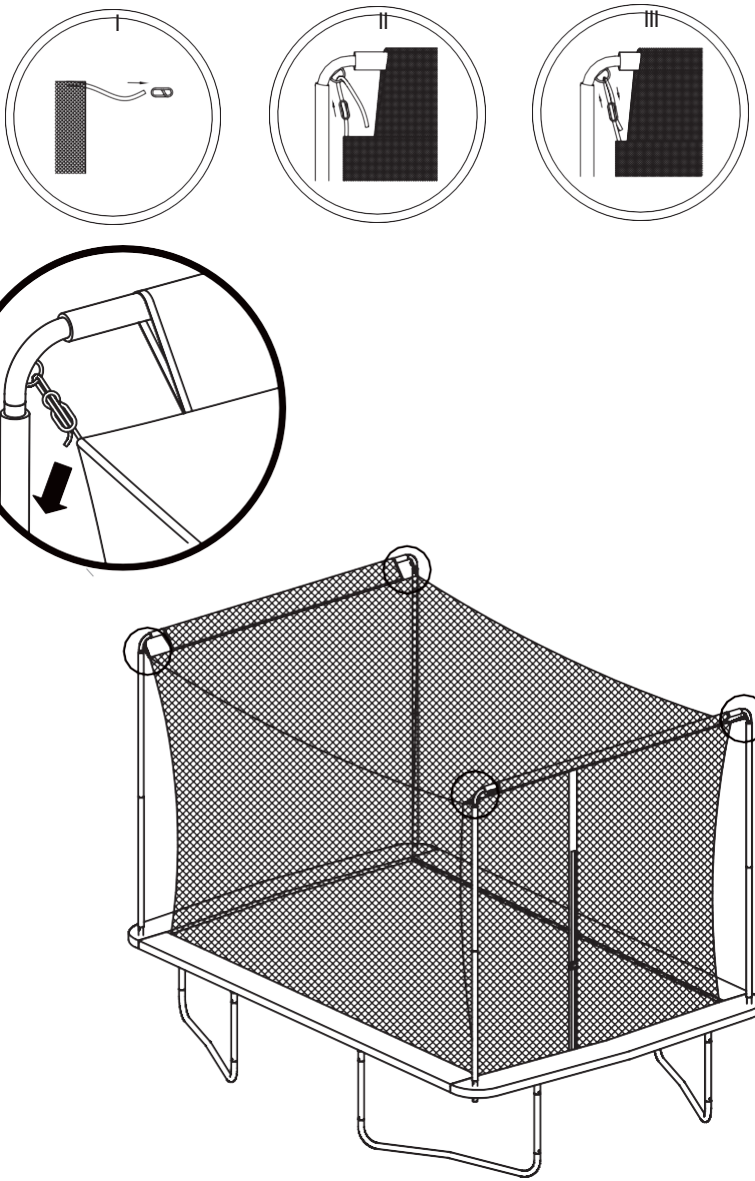




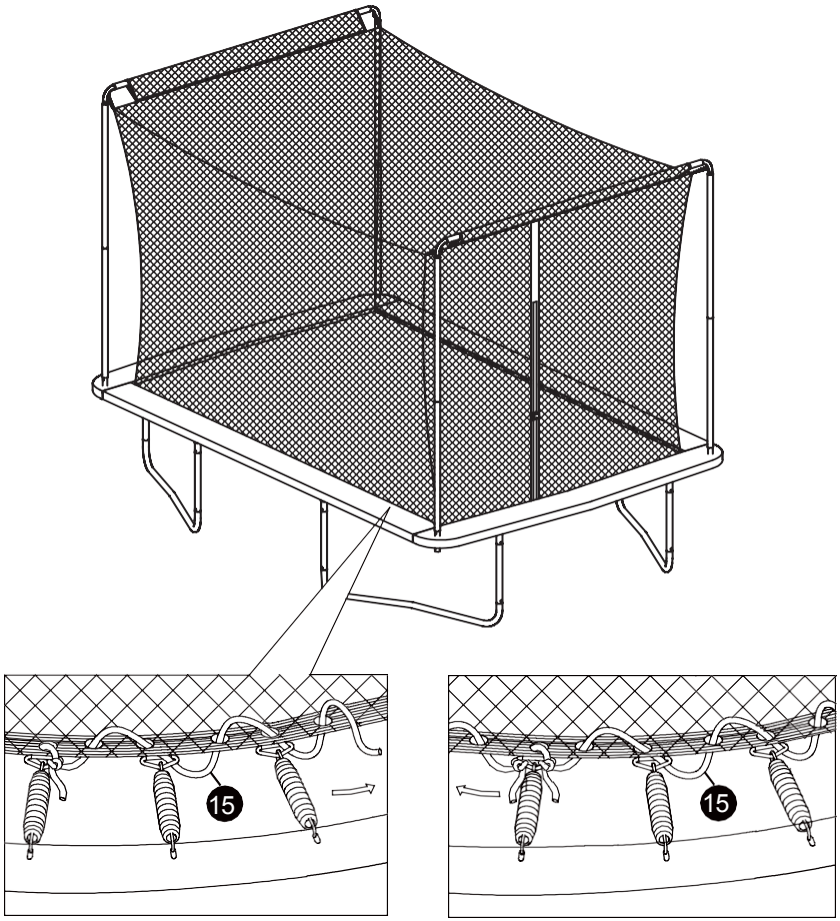
J



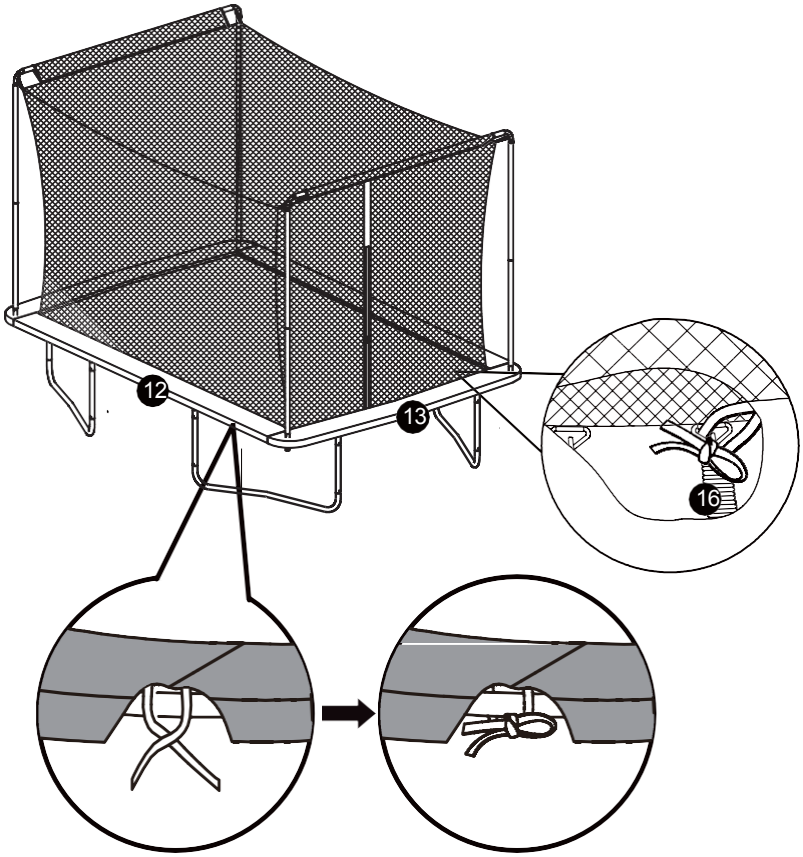
K

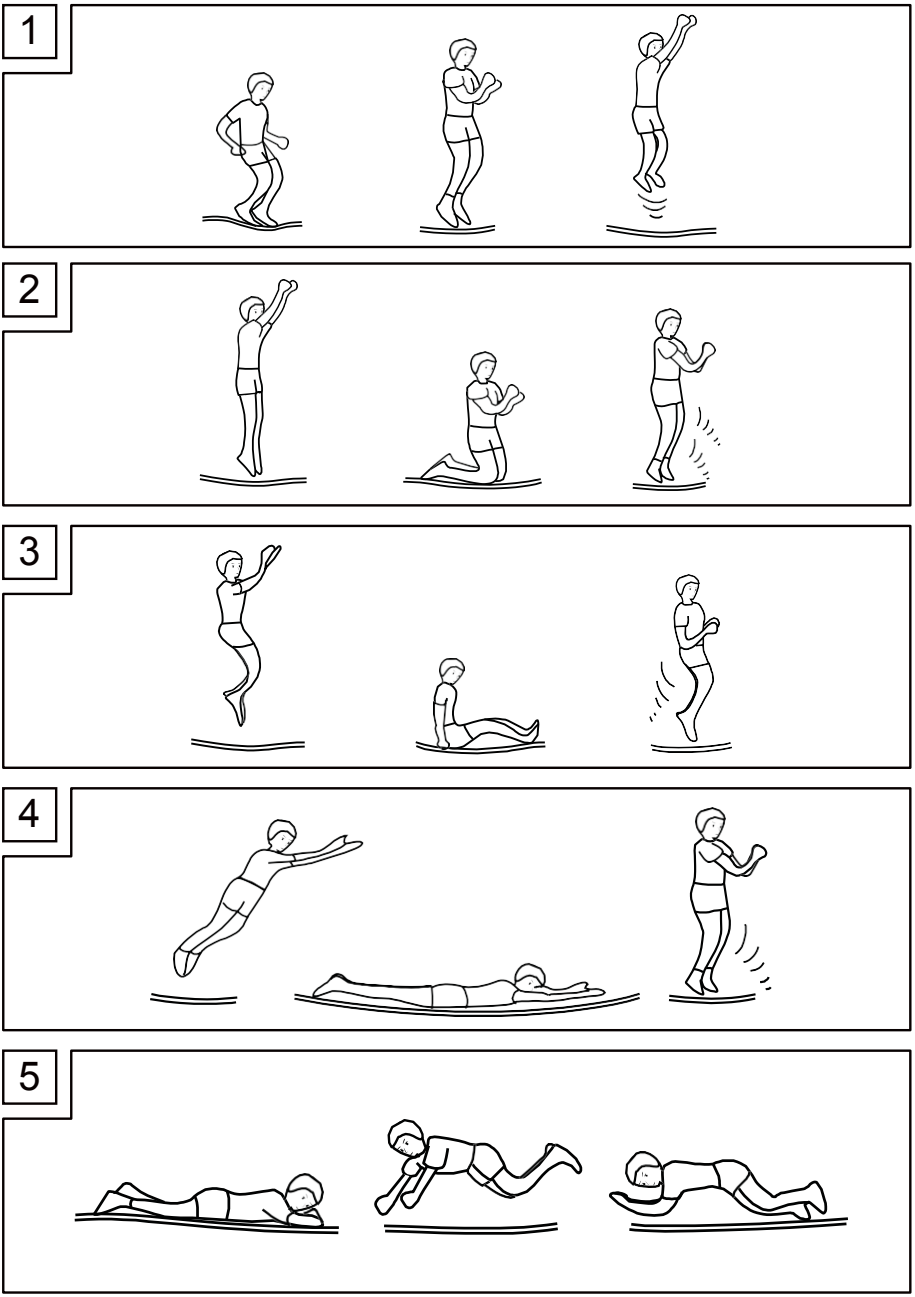


L



M




1
2
3
4
5

Introduction

Nous vous remercions d'avoir acheté ce produit. Nous espérons qu'il vous apportera beaucoup de plaisir. Veuillez noter qu'il n'est pas rare que le montage de ce produit prenne plus d'une heure. Soyez donc patient et profitez de ce processus avec un ami.
ou de votre famille. Vous avez opté pour un produit de haute qualité. Familiarisez-vous avec le produit avant de l'utiliser pour la première fois. Veuillez également lire attentivement les instructions d'utilisation et les consignes de sécurité suivantes. N'utilisez le produit que conformément à sa destination et uniquement pour le domaine d'application indiqué. Conservez ces instructions dans un endroit sûr. Si vous remettez le produit à un tiers, veuillez également lui remettre tous les documents y afférents.

⚠ **Le non-respect des consignes de sécurité peut entraîner des blessures graves.**

Motif de l'utilisation

Ce produit est exclusivement destiné à un usage privé. Le produit n'est pas destiné à être utilisé à des fins thérapeutiques ou commerciales. Le produit n'est ni conçu ni adapté pour être enfoui dans le sol.

ATTENTION ! UNIQUEMENT POUR L'UTILISATION

Description des pièces

1. Tube de cadre (côté long, avec 7 trous) x2
2. Tube de cadre (côté court, avec 6 trous) x2
3. Tube d'angle du cadre A x2
4. Tube d'angle du cadre B x2
5. Tube de jambe x8
6. Etriers x4
7. Poteau de filet (partie inférieure) x4
8. Poteau de filet (partie supérieure) x4
9. Entretoise (filet) A x2
10. Entretoise (filet) B x2

11. Tapis de trampoline x1
12. Coussin de cadre (côté long) x2
13. Coussin de cadre (côté court) x2
14. Filet de sécurité x1
15. Ficelle x6
16. Ressorts x50
17. Outil de tension du ressort x1
18. Vis autobloquante x26
19. Vis de blocage x4
20. Rondelle x4
21. Rondelle élastique x4
22. Petite rondelle élastique x26
23. Tournevis x1

Données techniques

Modèle 309HDTR305
Capacité de charge maximale : 120 kg
Poids du produit : env. : 59,50 kg
Dimensions : env. : 305 (L) x 244 (l) x 256 (H) cm

Consignes de sécurité

AVERTISSEMENTS !

Attention ! 120 kg maximum.
Attention ! Le trampoline est destiné à l'extérieur. Attention ! Le trampoline doit être assemblé par un adulte conformément aux instructions de décongélation, puis vérifié avant la première utilisation.

Attention ! Un seul utilisateur. Risque de collision.
Attention ! Toujours fermer l'ouverture du filet avant de sauter
Attention ! Sauter sans chaussures.
Attention ! N'utilisez pas le tapis s'il est mouillé. Attention !
Tenir à l'écart du feu.
Attention ! Vider les sacs et les mains avant de sauter.
Attention ! Saute toujours au milieu du tapis.
Attention ! Ne mangez pas en sautant.
Attention ! Ne quittez pas le trampoline en sautant. Attention !
Limitez la durée d'utilisation continue (faites régulièrement des pauses) et n'utilisez pas le produit plus de deux heures.
Attention ! Surveillance par des adultes nécessaire. Attention !
Pas de saltos.
Attention ! Lis les instructions.
Attention ! Le filet doit être remplacé tous les 2 ans. Attention !
N'utilisez pas le trampoline par grand vent et sécurisez-le.
Attention ! Installez le trampoline sur une surface plane, à au moins 2 m de tout obstacle tel qu'une clôture, un garage, une maison, des branches en surplomb, des cordes à linge ou des câbles électriques.
Attention ! Le trampoline ne doit pas être installé sur du béton, de l'asphalte ou d'autres surfaces dures, ni à proximité d'autres obstacles (p. ex. pataugeoire, balançoires, toboggans, structures d'escalade).
Attention ! Aucune modification ne doit être apportée au trampoline d'origine (par exemple l'ajout d'accessoires).

3+

Attention ! Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois. Petites pièces. Risque d'étouffement.

ATTENTION !

ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE !

Le produit ne doit être utilisé que sous la surveillance d'un adulte.
Consultez votre médecin avant de commencer l'exercice. Assurez-vous d'être dans un état de santé approprié pour l'exercice.
Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et à vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. Des blessures graves peuvent survenir si vous faites trop d'efforts. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez une gêne, une faiblesse ou une fatigue et consultez un médecin.
Gardez toujours à portée de main le mode d'emploi avec la description des exercices.
Veuillez noter que la capacité de charge maximale est de 120 kg. Un dépassement de cette limite de poids peut entraîner des dommages sur le produit et nuire à son fonctionnement.
Gardez une zone d'au moins deux mètres autour du trampoline. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstacles au-dessus du trampoline (comme des branches).
Le trampoline ne doit être installé que sur une surface solide et plane.
N'utilisez pas le produit à proximité d'escaliers ou de marches.
N'utilisez jamais le produit à proximité d'une flamme nue ou d'un four.

Ce trampoline n'est pas conçu pour être enterré ;
Il est interdit de modifier le trampoline.
Les écrous autobloquants sont destinés à un usage unique et de nouveaux écrous doivent être utilisés à chaque montage du produit.

⚠ Attention particulière - risque de blessure pour les enfants

Gardez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a un risque d'étouffement !
Les parents et autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car en raison de l'instinct naturel de jeu et d'expérimentation des enfants, il faut s'attendre à des situations et à des comportements pour lesquels les appareils d'exercice ne sont pas conçus.
Si vous autorisez vos enfants à utiliser le produit, vous devez tenir compte de leur développement mental et physique et surtout de leur tempérament. Surveillez les enfants et apprenez-leur toujours à utiliser correctement le produit.
Rangez le produit hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.

⚠ Risque d'usure

Le produit ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit n'est pas endommagé ou usé. La sécurité du produit ne peut être garantie que s'il est régulièrement contrôlé quant à d'éventuels dommages et à l'usure. Cessez de l'utiliser si vous constatez des dommages.

Prévention des dommages matériels

Évitez tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux. Veillez à ce que votre zone d'entraînement soit exempte d'objets pointus.

Avant l'assemblage

Pour monter ce produit, il vous suffit d'utiliser le tournevis et la clé fournis et un outil spécial de serrage du ressort.
En période de non-utilisation, le produit peut être facilement démonté et stocké.
Veuillez lire les instructions de montage avant de commencer à monter le produit.
Voir la page pour les descriptions des pièces et les chiffres. Les étapes de montage utilisent ces descriptions et chiffres pour une meilleure compréhension.
Assurez-vous que toutes les pièces énumérées sont présentes. S'il manque des pièces, veuillez contacter le fabricant.
Pour éviter les blessures aux mains dues à un écrasement lors du montage, veuillez utiliser des gants pour protéger vos mains.

Déplacer le trampoline

Pour déplacer le trampoline, vous devez avoir autant d'assistants que de pieds du trampoline. Avant de soulever le trampoline, il faut retirer tous les éléments de fixation utilisés (goupilles, etc.). Attention ! En raison de la tension du ressort, il existe un risque potentiel de torsion du cadre suite à un levage irrégulier. Vous et vos assistants devez donc vous positionner entre deux pieds du trampoline et soulever le trampoline en même temps. Soulevez légèrement le trampoline du sol et maintenez-le à l'horizontale avec le sol. Pour déplacer le trampoline d'une autre manière, démontez-le complètement. Pour le démonter, suivre les instructions suivre les instructions pour le montage vers l'arrière,

Montage

ÉTAPE 1
Posez les tubes du cadre sur le sol, comme sur l'illustration A.
ATTENTION : Le tube de cadre n° 1 (avec 7 trous) doit se trouver sur le côté long et le tube de cadre n° 2 (avec 6 trous) doit se trouver sur le côté court.

ÉTAPE 2
Montez d'abord les pieds en reliant la pièce 5 à la pièce 6. NE SERREZ PAS COMPLÈTEMENT LES VIS À CETTE ÉTAPE, AFIN DE LAISSER UNE MARGE DE MANŒUVRE POUR LE RÉGLAGE DU CADRE DU TRAMPOLINE PENDANT LE MONTAGE.
Ensuite, relie les morceaux de jambe assemblés aux pièces 5 et 6 de la figure B.

ÉTAPE 3
Insérer les pièces 3 et 4 dans les coins du cadre.
REMARQUE : Les numéros de pièces identiques doivent être opposés en diagonale, sinon le cadre ne peut pas être monté correctement.
Fixez tous les tubes de jambes (pièce 5) au cadre, comme indiqué sur l'illustration agrandie.
IMPORTANT : ASSUREZ-VOUS QUE TOUS LES BOULONS SONT COMPLÈTEMENT SERRÉS APRÈS AVOIR MONTÉ L'ENSEMBLE DU CADRE DU TRAMPOLINE.
IMPORTANT : UNE FOIS QUE LE CADRE DU TRAMPOLINE EST ASSEMBLÉ, SERRER COMPLÈTEMENT TOUS LES BOULONS.

ÉTAPE 4
Pour protéger les mains contre les écrasements lors du montage, il faut porter des gants lourds et, pour éviter les blessures aux yeux, il faut porter des lunettes de protection.
Il y a 50 ressorts au total. Pour une répartition uniforme de la tension des ressorts et un montage facile, les ressorts doivent toujours être installés en alternance sur les côtés opposés du tapis, soit 50, 1, puis 25, 26, suivis de 10, 11 et 35, 36, comme sur la figure E.
REMARQUE : Le nombre d'anneaux triangulaires cousus sur le tapis

correspond au nombre de trous dans le cadre. Si vous remarquez que vous avez mal compté un trou ou un anneau triangulaire, retirez les ressorts et remettez-les maintenant correctement en place, tout en maintenant une répartition uniforme de la tension, comme décrit ci-dessus. Important : les deux extrémités du ressort sont différentes. Assurez-vous de fixer les bonnes extrémités au tapis et au cadre.

ÉTAPE 5
Placez les ressorts au centre du cadre, comme indiqué sur la figure E.

ÉTAPE 6
Fixez les ressorts comme sur les images F et G.
REMARQUE : Monter les ressorts alternativement sur les côtés opposés pour obtenir une tension uniforme.

ÉTAPE 7
Fixez tous les ressorts restants au cadre.

ÉTAPE 8
Placez les coussins du cadre sur les parties 12 et 13 du trampoline.
Fixez la partie 7 aux tubes du cadre d'angle, comme indiqué sur l'illustration agrandie.

ÉTAPE 9
Reliez et fixez 2 ensembles de la pièce 9 à la pièce 10.
Insérez les tubes de cadre d'armoire montés dans la douille supérieure du filet d'armoire (pièce 14).
REMARQUE : Les pièces 9 et 10 vont dans le côté le plus court du filet du boîtier.

ÉTAPE 10
Montez la pièce 8 avec le cadre supérieur du rail sur tous les côtés.

ÉTAPE 11
Reliez la pièce 8 (tube supérieur du cadre avec la mousse) et la pièce 7 (tube inférieur du cadre avec la mousse) avec la vis autobloquante (pièce 18) et la petite rondelle élastique (pièce 22).

ÉTAPE 12
Utilisez les ficelles (pièce 15) pour attacher le filet de sécurité au cadre du trampoline. Soulevez le coussin du cadre et attachez une extrémité de la ficelle à l'anneau triangulaire sur le tapis et enfilez-la en continu à travers le filet et les anneaux autour du cadre du trampoline pour vous assurer qu'il n'y a pas d'espace entre eux.
sont disponibles.

ÉTAPE 13
Fixez le coussin du cadre, attachez les sangles intérieures aux anneaux triangulaires et les sangles extérieures aux tubes du cadre.

ÉTAPE 14
Tirez la fermeture éclair complètement vers le bas et fermez les boucles pendant l'utilisation du trampoline.

Propositions d'exercices

Saut de base (ill. 1)

1. Commencez à partir de la position debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, la tête en haut et les yeux sur le tapis.
2. Balancez les bras vers l'avant et vers le haut et autour en faisant des mouvements circulaires.
3. Rapprochez les pieds en l'air et tendez les orteils vers le bas.

4. Gardez les pieds écartés de la largeur des épaules lorsque vous êtes sur le tapis.
   atterrir.

Saut à genoux (ill. 2)

1. Commencez par le saut de base et maintenez-le à un niveau bas.
2. Atterrissez sur les genoux, gardez le dos droit, le corps bien droit et utilisez vos bras pour garder l'équilibre.
3. Sautez pour revenir à la position de départ en balançant les bras vers le haut.

Suspension du siège (ill. 3)

1. Commencez par le saut de base et maintenez-le à un niveau bas.
2. Atterrir en position assise à plat.
3. Placez vos mains sur le tapis à côté de vos hanches et gardez les coudes relâchés.
4. Repoussez avec les mains pour revenir à la position de départ.

Sauter vers l'avant (fig. 4)

1. Commencez par un saut bas.
2. Atterrissez en position ventrale (face vers le bas) et gardez les mains et les bras en avant sur le tapis.
3. Poussez sur le tapis avec les bras pour revenir à la position de départ.

Saut de 180 degrés (fig. 5)

1. Commencez par vous allonger sur le ventre.
2. Poussez avec la main gauche et le bras gauche ou la main droite et le bras droit, selon la direction dans laquelle vous voulez tourner.
3. Tournez la tête et les épaules dans la même direction, en gardant le dos parallèle au tapis et la tête relevée.
4. Atterrissez sur le ventre et revenez à la position debout en vous poussant vers le haut avec les mains et les bras.

Allongement

Après chaque séance d'entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. Voici un exercice simple à réaliser à cet effet. Vous devez effectuer cet exercice d'étirement 3 fois de chaque côté pendant 30 à 40 secondes.

Musculature du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue. Tirez légèrement la tête vers la gauche et vers la droite avec une main. Cet exercice étire les côtés du cou.

Bras et épaules

1. Tenez-vous droit, les genoux légèrement fléchis.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Tenez le coude droit avec la main gauche et tirez-la vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Musculature des jambes

1. Tenez-vous droit et décollez un pied du sol.
2. Laissez votre pied faire lentement des cercles, d'abord dans une direction, puis dans l'autre.
3. Changez de pieds après un certain temps.

Important : veillez à ce que vos cuisses restent parallèles l'une à l'autre. Poussez vos hanches vers l'avant et gardez le haut du corps droit.

Entretien, stockage

Effectuer des contrôles et l'entretien des pièces principales (cadre, système de suspension, tapis, matelas et filet de sécurité) au début de chaque saison et à intervalles réguliers. Attention ! Si ces contrôles ne sont pas effectués, le trampoline peut devenir dangereux.
Vérifier que toutes les vis et tous les écrous sont bien serrés et serrer si nécessaire.
Vérifier que toutes les articulations à ressort (goupille en creux) sont encore intactes et ne peuvent pas être desserrées pendant le jeu.
Vérifier tous les caches et les bords tranchants et les remplacer si nécessaire.
Conservez les instructions d'entretien.
Les trampolines destinés à être utilisés à l'extérieur doivent être équipés d'un dispositif qui les empêche de bouger en cas de vent fort (par exemple, des barres en acier dans le sol ou des charges telles que des sacs de sable ou d'eau).
Les éléments qui captent le vent, comme le filet et le tapis, doivent être retirés.
Dans certains pays, le poids de la neige et les températures très basses peuvent endommager le produit. Nous recommandons de retirer la neige et de ranger le tapis de saut et le filet de sécurité à l'intérieur.
Vérifiez que le tapis de saut, le rembourrage de la protection du cadre et le filet de sécurité ne sont pas endommagés.
Remarque : la lumière du soleil, la pluie, la neige et les températures extrêmes réduisent la résistance de ces pièces au fil du temps.
Remplacez le filet après 2 ans d'utilisation.
Assurez-vous que les bandes velcro sont correctement fermées pendant l'utilisation du produit.
En cas de vent fort, installez le trampoline à l'abri du vent pour éviter qu'il ne s'envole ou ne tombe.

Nettoyage et entretien

Utilisez uniquement de l'eau propre ou de l'eau savonneuse pour nettoyer le produit. N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs.

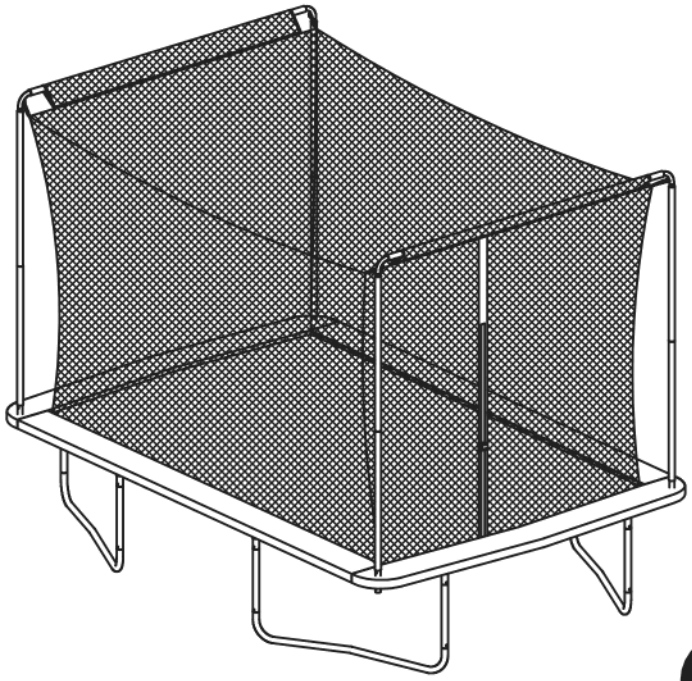
Élimination

L'emballage se compose exclusivement de matériaux recyclables que vous pouvez déposer dans les centres de recyclage locaux. Contactez votre autorité locale de gestion des déchets pour plus d'informations sur la façon de se débarrasser de votre produit usagé.

CE

Importateur : monolith GmbH, Maxstraße 16 D-45127 Essen Allemagne

Trampolino rettangolare
244 x 305 cm



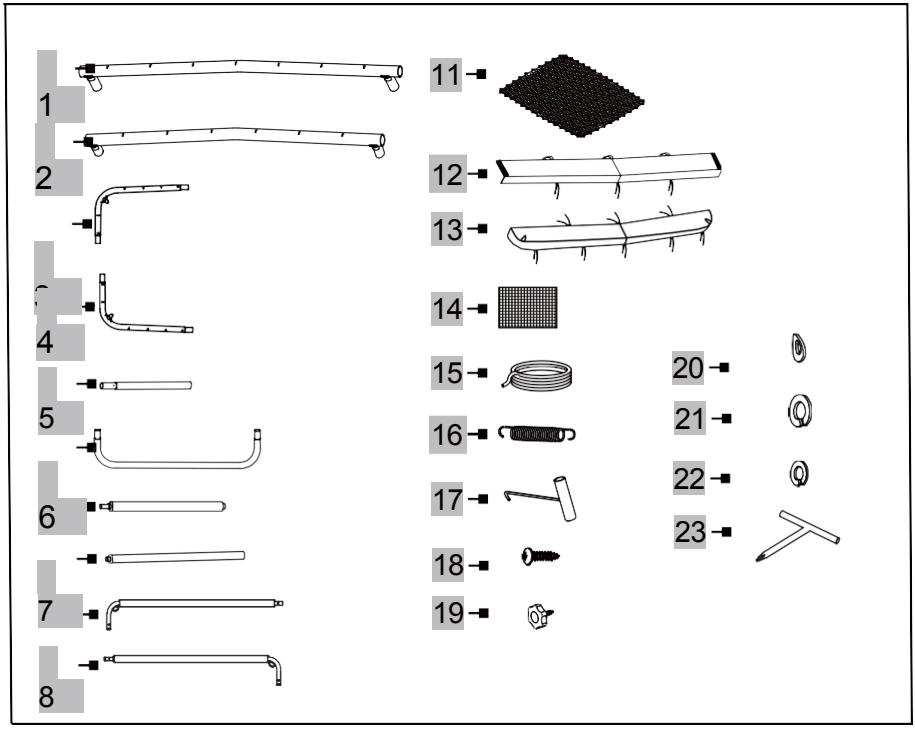
CE

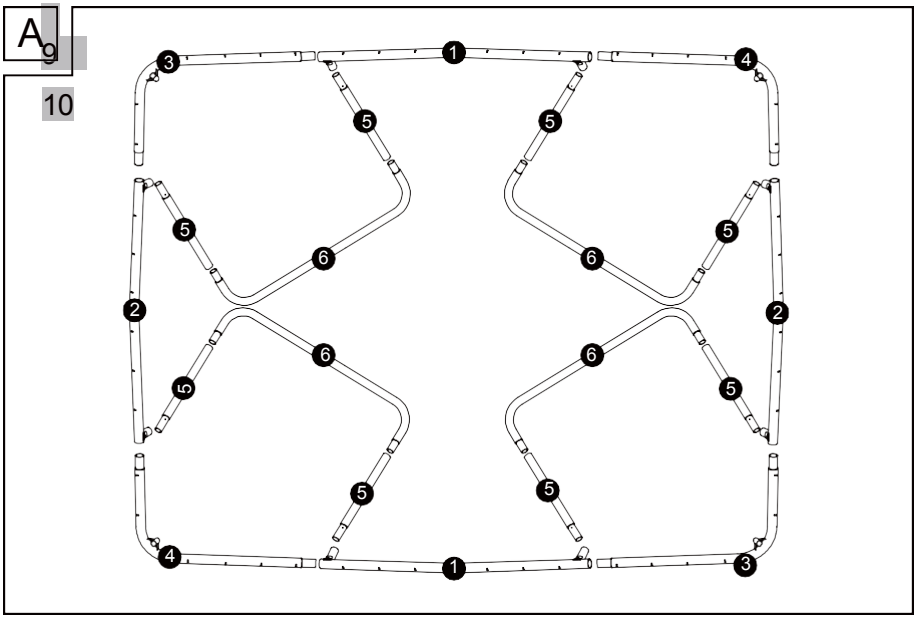
Istruzioni per l'uso

Gentile cliente!

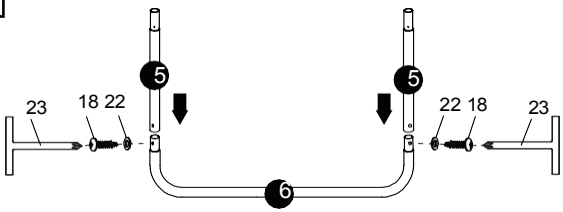
Il produttore lavora costantemente all'ulteriore sviluppo di tutti i tipi e modelli. Si prega di comprendere che le modifiche alla fornitura in termini di forma, equipaggiamento e tecnologia sono possibili in qualsiasi momento. Pertanto, le informazioni, le illustrazioni e le descrizioni contenute nelle presenti istruzioni per l'uso non danno adito ad alcuna pretesa.
La ristampa, la riproduzione o la traduzione, anche parziale, non sono consentite senza il consenso scritto del produttore.
Tutti i diritti di copyright sono espressamente riservati al produttore.

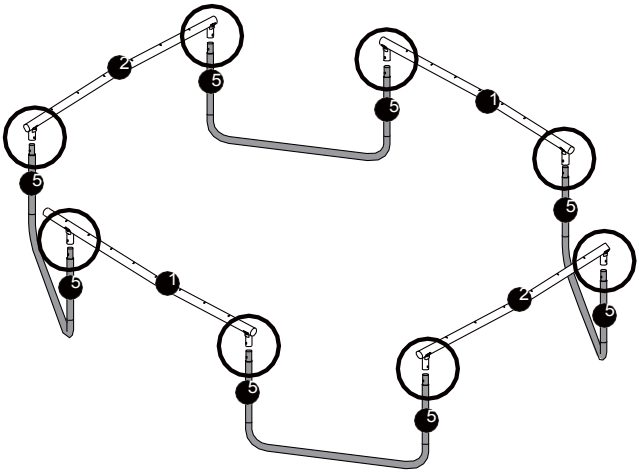
Soggetto a modifiche senza preavviso.

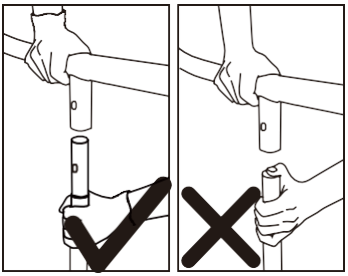

1
2
3
4
5
6
7
8
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

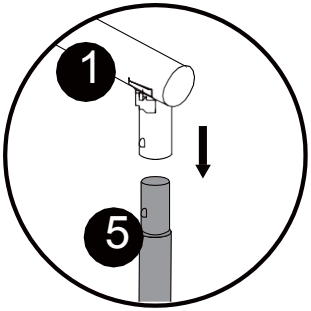

A
9
10

B

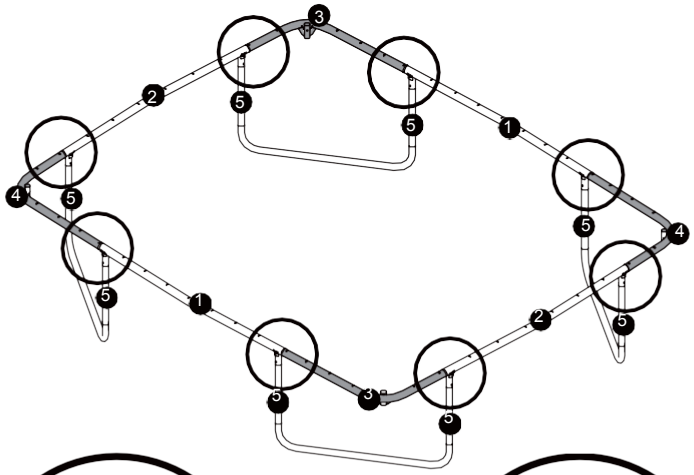


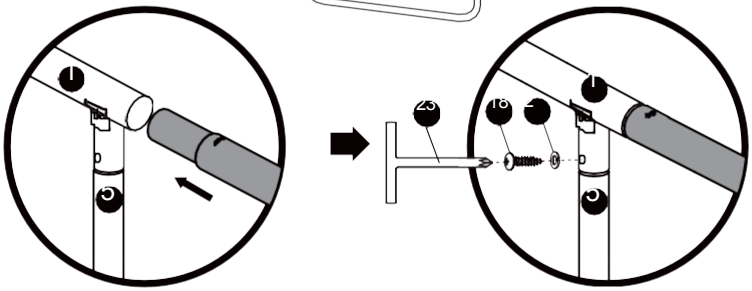


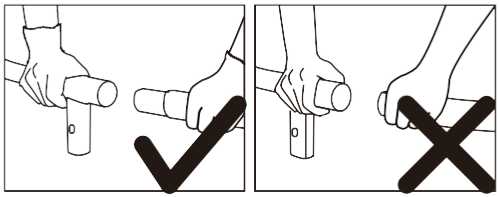




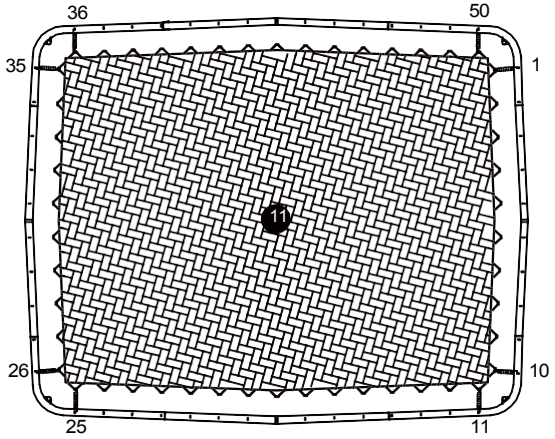
C

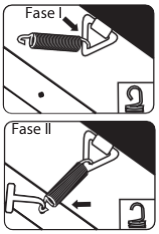






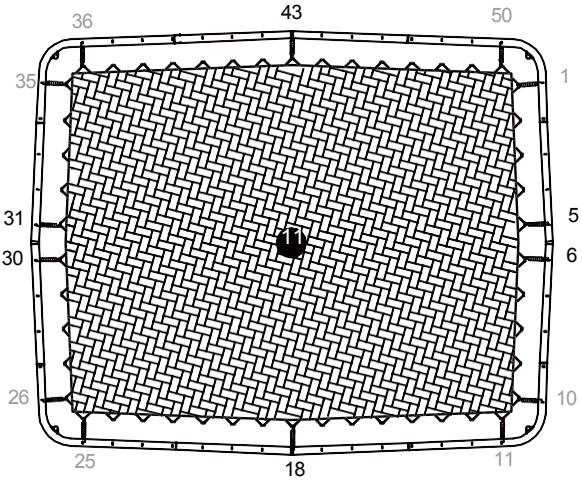
D


36
50
35
1
11
26
10
25
11

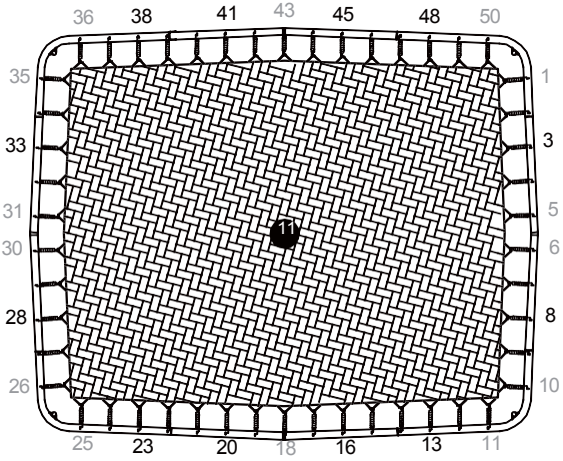

Fase I
Fase II


Tappetino
Telaio

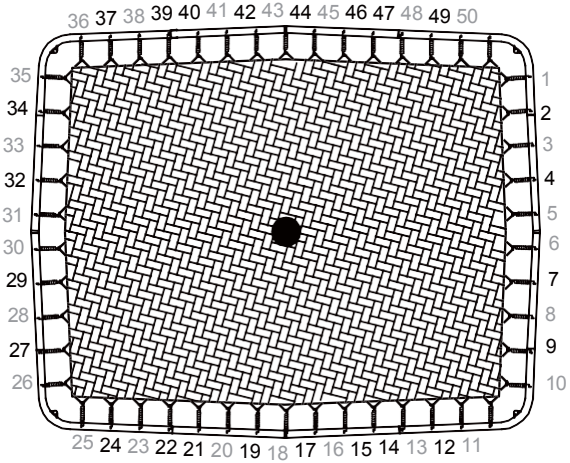
E


43
36
50
35
1
31
5
11
30
6
26
10
25
18
11

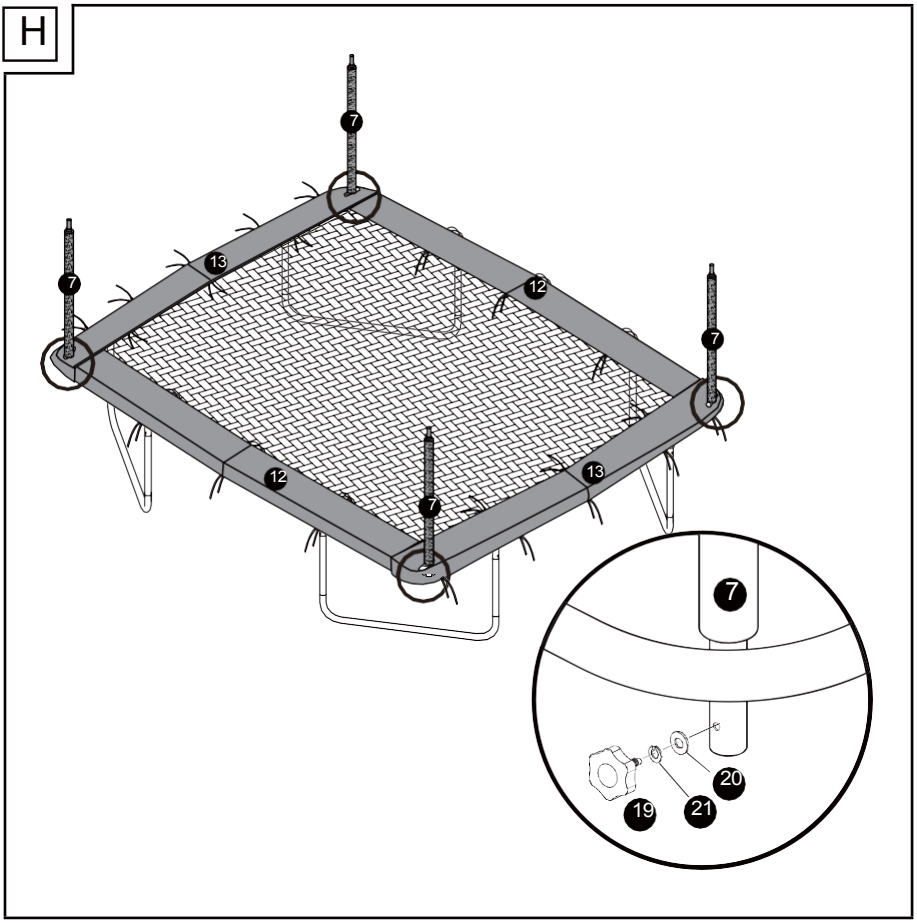
F


36 38 41 43 45 48 50
35
33
31
30
28
26
1
3
5
6
8
10
25 23 20 18 16 13 11

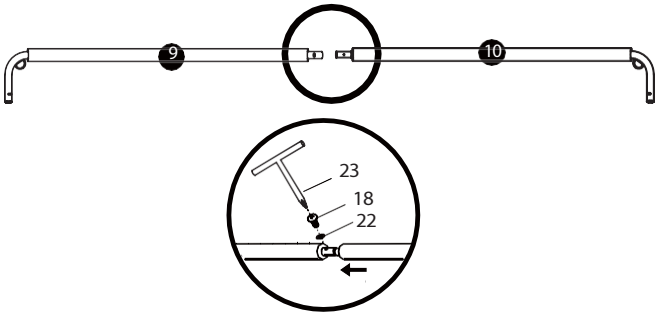
G

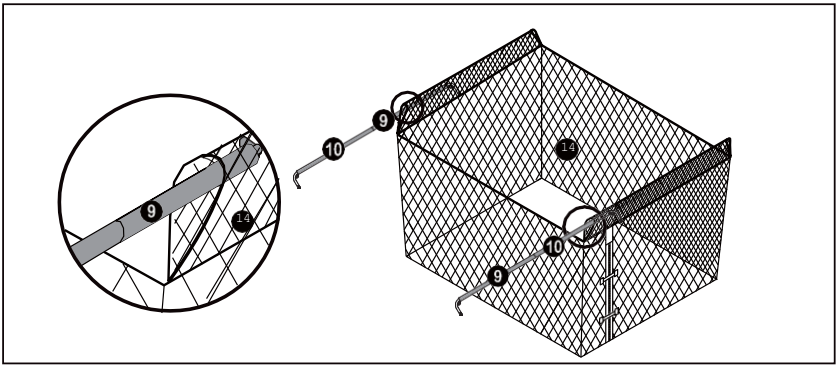

36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11

H

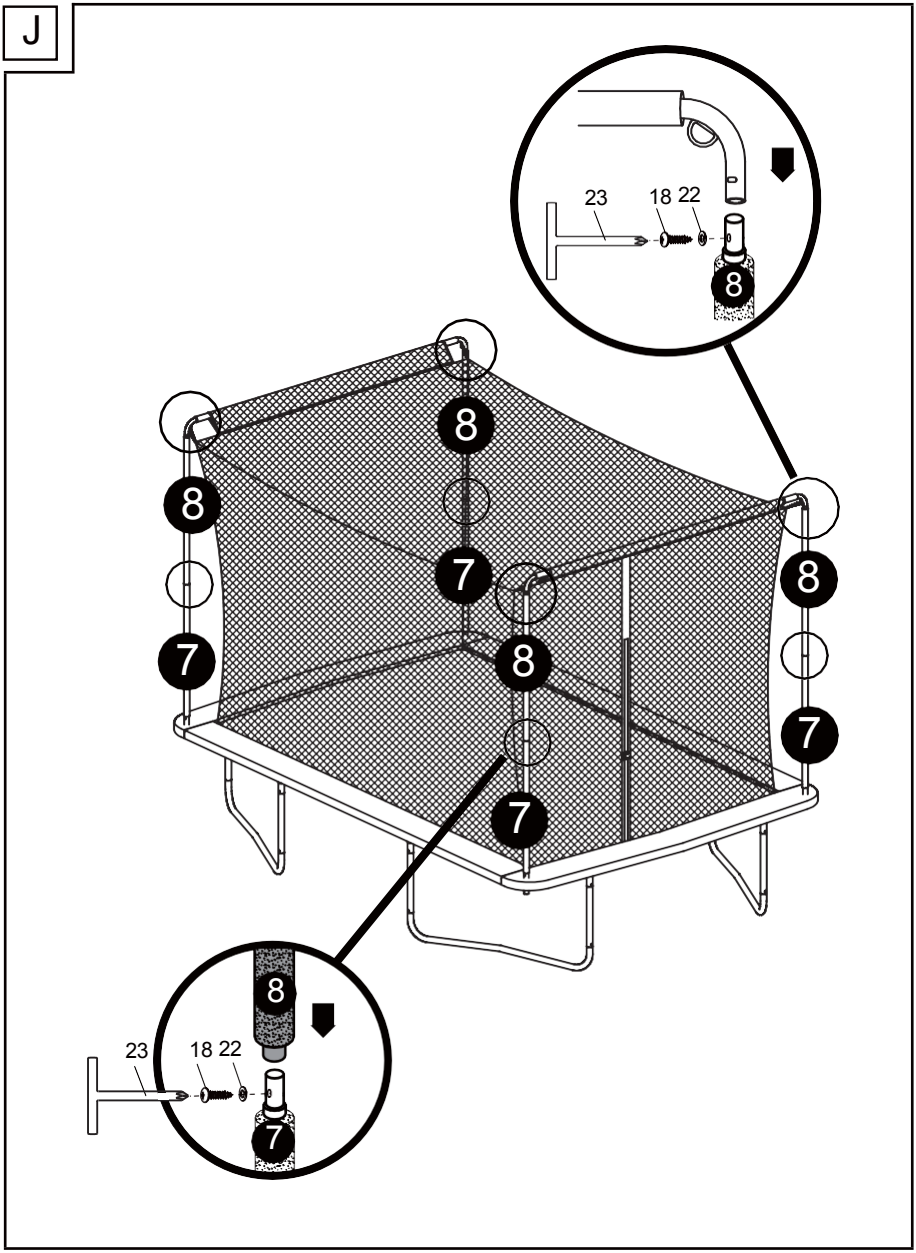


I

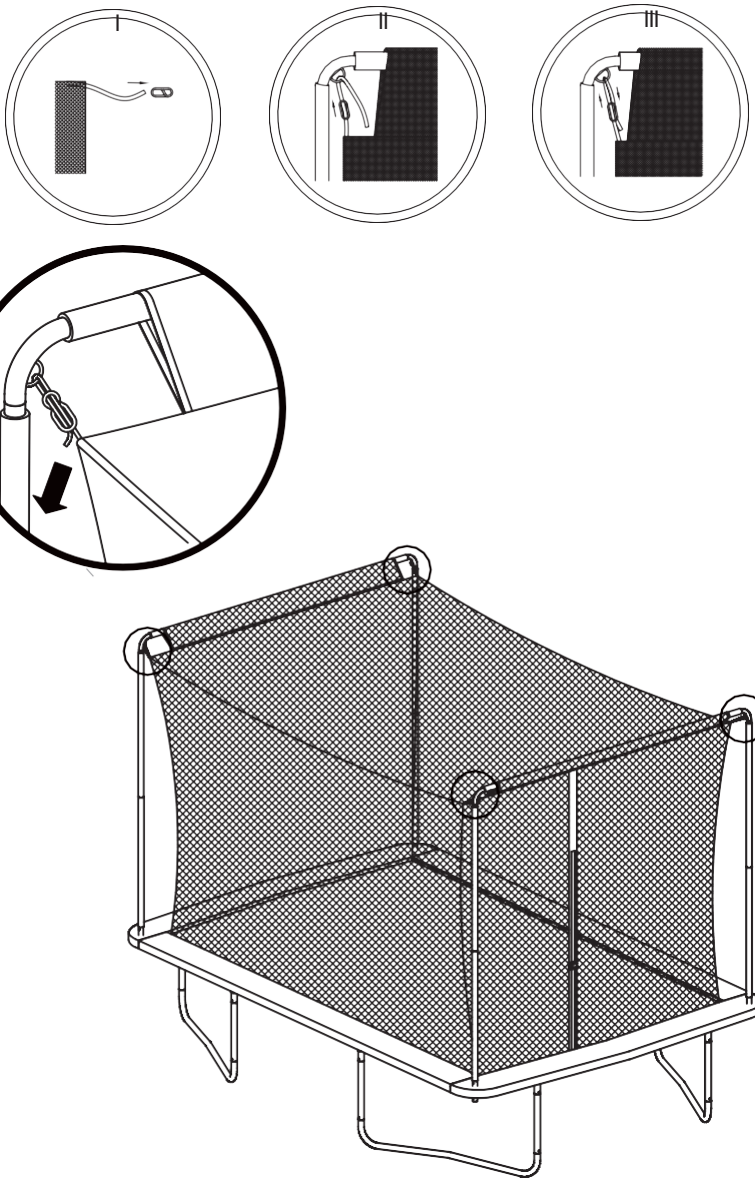




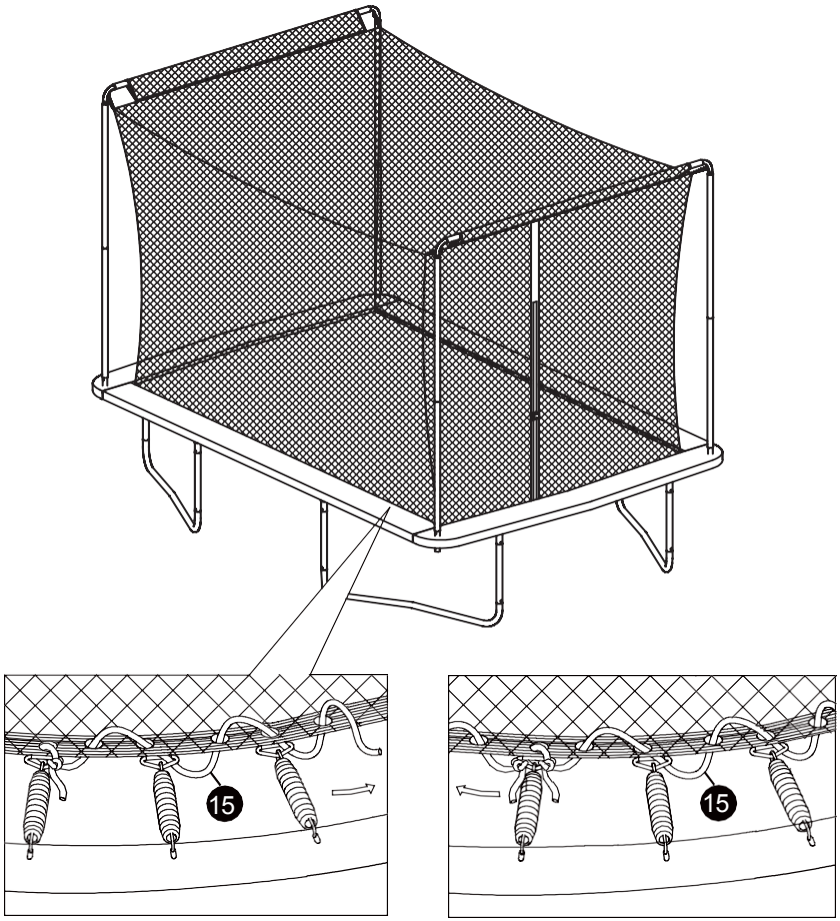
J



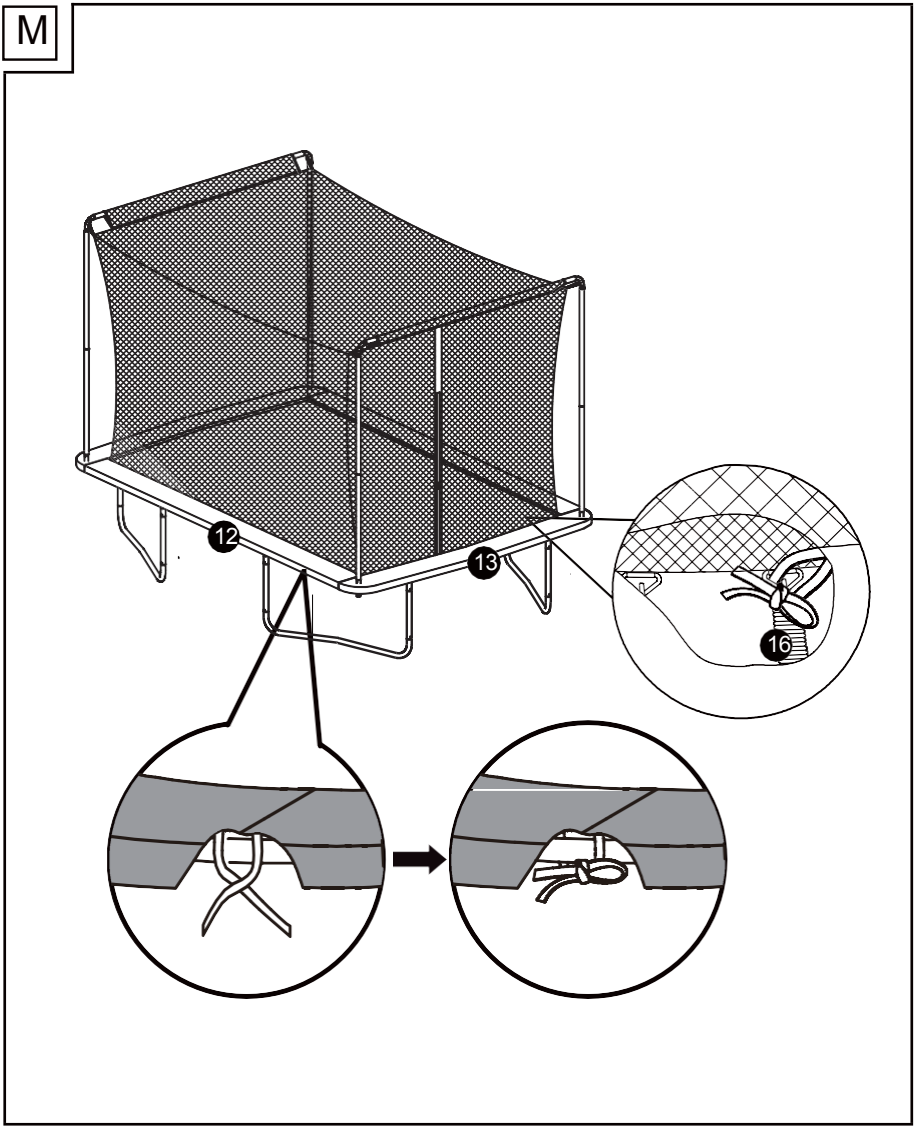
K

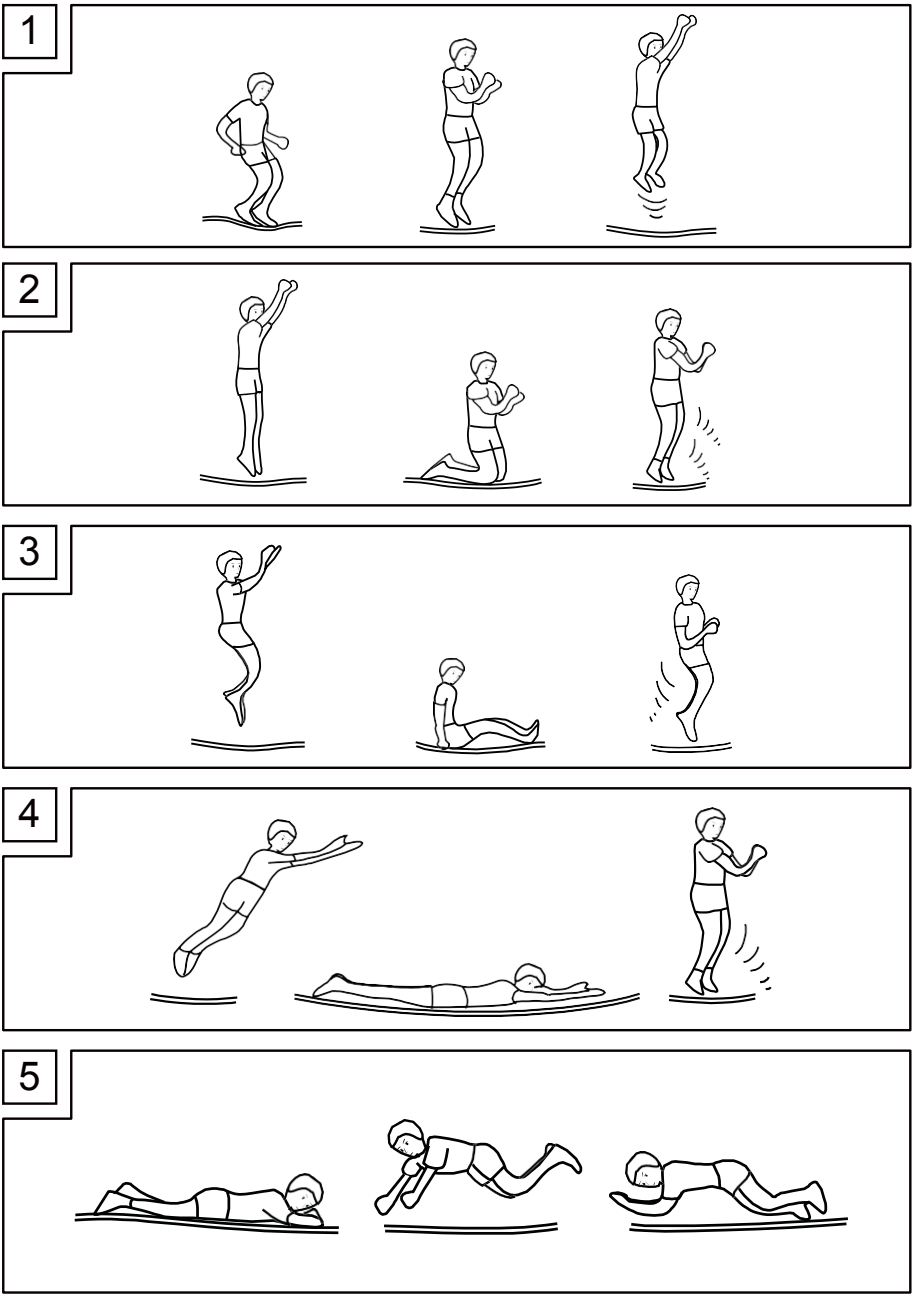


L



M




1
2
3
4
5

Introduzione

Grazie per aver acquistato questo prodotto. Ci auguriamo che vi piaccia. Si prega di notare che non è insolito che questo prodotto richieda più di un'ora per essere assemblato. Vi preghiamo quindi di essere pazienti e di godervi questo processo con un amico.
o la vostra famiglia. Avete scelto un prodotto di alta qualità. Prima di utilizzarlo per la prima volta, è necessario familiarizzare con il prodotto. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso e le seguenti avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo nel modo previsto e solo per l'area di applicazione specificata. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. In caso di cessione del prodotto a terzi, allegare anche tutti i documenti pertinenti.

⚠ **La mancata osservanza delle istruzioni di sicurezza può causare gravi lesioni.**

Uso previsto

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Il prodotto non è adatto per uso terapeutico o commerciale. Il prodotto non è progettato né adatto per essere interrato.

ATTENZIONE! SOLO PER L'USO

Descrizione delle parti

1. Tubo del telaio (lato lungo, con 7 fori) x2
2. Tubo del telaio (lato corto, con 6 fori) x2
3. Tubo d'angolo del telaio A x2
4. Tubo d'angolo del telaio B x2
5. Tubo per gambe x8
6. Supporto x4
7. Palo della rete (parte inferiore) x4
8. Palo della rete (parte superiore) x4
9. Traversa (rete) A x2
10. Puntone trasversale (rete) B x2

11. Tappeto elastico x1
12. Telaio di supporto (lato lungo) x2
13. Cuscinetto del telaio (lato corto) x2
14. Rete di sicurezza x1
15. Cavo x6
16. Molle x50
17. Attrezzo per il tensionamento della molla x1
18. Vite autobloccante x26
19. Vite di bloccaggio x4
20. Rondella x4
21. Rondella elastica x4
22. Rondella elastica piccola x26
23. Cacciavite x1

Dati tecnici

Modello 309HDTR305
Capacità di carico massima: 120 kg
Peso del prodotto: circa.
Dimensioni: circa 305 (L) x 244 (L) x 256 (H) cm

Istruzioni di sicurezza

AVVERTENZE!

Attenzione! Massimo 120 kg.
Attenzione! Il trampolino è destinato all'uso esterno. Attenzione! Il trampolino deve essere montato da un adulto secondo le istruzioni di sbrinamento e poi controllato prima del primo utilizzo.

Attenzione! Solo un utente. Pericolo di collisione.
Attenzione! Chiudere sempre l'apertura della rete prima di saltare Attenzione! Saltare senza scarpe.
Attenzione! Non utilizzare il tappetino quando è bagnato.
Attenzione! Tenere lontano dal fuoco.
Attenzione! Svuotare le tasche e le mani prima di saltare. Attenzione! Saltare sempre al centro del tappeto.
Attenzione. Non mangiare mentre si salta.
Attenzione! Non abbandonare il trampolino saltando.
Attenzione. Limitare la durata dell'uso continuo (fare pause regolari) e non utilizzare il prodotto per più di due ore.
Attenzione! È necessaria la supervisione di un adulto.
Attenzione! Niente capriole.
Attenzione! Leggere le istruzioni.
Attenzione! La rete deve essere sostituita ogni 2 anni. Attenzione! Non utilizzare il trampolino in caso di forte vento e fissarlo.
Attenzione! Posizionare il trampolino su una superficie piana ad almeno 2 m di distanza da ostacoli quali recinzioni, garage, case, rami sporgenti, stendini o fili elettrici.
Attenzione. Il trampolino non deve essere collocato su cemento, asfalto o altre superfici dure o in prossimità di altri ostacoli (ad es. piscine, altalene, scivoli, strutture per arrampicarsi).
Attenzione! Non è consentito apportare modifiche al trampolino originale (ad es. aggiungere accessori).

3+

Attenzione! Non adatto a bambini di età inferiore a 36 mesi. Piccole parti. Rischio di soffocamento.

ATTENZIONE!

ATTENZIONE! RISCHIO DI LESIONI!

Il prodotto può essere utilizzato solo sotto la supervisione di un adulto.
Consultate il vostro medico prima di iniziare l'attività fisica. Assicuratevi di essere in uno stato di salute adeguato per l'esercizio. Ricordate sempre di riscaldarvi prima di allenarvi e di allenarvi in base alle vostre capacità attuali. Se ci si sforza troppo, si possono verificare lesioni gravi. Interrompere immediatamente l'esercizio se si avverte disagio, debolezza o affaticamento e rivolgersi a un medico.
Tenete sempre a portata di mano il manuale di istruzioni con le descrizioni degli esercizi.
Tenere presente la capacità di carico massima di 120 kg. Il superamento di questo limite di peso può danneggiare il prodotto e comprometterne il funzionamento.
Mantenere un'area libera di almeno due metri intorno al trampolino. Assicuratevi che non ci siano ostacoli sopra il trampolino (ad esempio rami).
Il trampolino deve essere montato solo su un terreno solido e in piano.
Non utilizzare il prodotto in prossimità di scale o gradini.
Non utilizzare mai il prodotto in prossimità di un fuoco o di una stufa aperta.

Questo trampolino non è progettato per essere interrato;
Non sono ammesse modifiche al trampolino.
I dadi autobloccanti sono monouso e devono essere utilizzati nuovi dadi ogni volta che si assembla il prodotto.

⚠ Attenzione speciale - rischio di lesioni per i bambini

Tenere il materiale di imballaggio lontano dalla portata dei bambini. C'è il rischio di soffocamento!
I genitori e gli altri supervisori devono essere consapevoli delle loro responsabilità, in quanto, a causa del naturale istinto di gioco dei bambini e della loro voglia di sperimentare, è lecito aspettarsi situazioni e comportamenti per i quali l'attrezzatura non è stata costruita.
Quando si permette ai bambini di utilizzare il prodotto, tenere conto del loro sviluppo mentale e fisico e soprattutto del loro temperamento. Sorvegliare i bambini e istruirli sempre sull'uso corretto del prodotto.
Tenere il prodotto fuori dalla portata dei bambini quando non viene utilizzato.

⚠ Rischio di usura

Il prodotto può essere utilizzato solo se è in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, controllare che il prodotto non sia danneggiato o usurato. La sicurezza del prodotto può essere garantita solo se viene ispezionato regolarmente per verificare la presenza di danni e usura. Se si rilevano danni, interrompere l'uso.

Evitare danni alla proprietà

Evitare il contatto con oggetti taglienti, caldi, appuntiti o pericolosi.
Assicurarsi che l'area di allenamento sia priva di oggetti taglienti.

Prima del montaggio

Per assemblare questo prodotto sono sufficienti il cacciavite e la chiave in dotazione e uno speciale strumento per il tensionamento della molla.
Nei periodi di non utilizzo, il prodotto può essere facilmente smontato e riposto.
Leggere le istruzioni di montaggio prima di iniziare ad assemblare il prodotto.
Vedere la pagina per le descrizioni e i numeri dei componenti. Le fasi di montaggio utilizzano queste descrizioni e numeri per facilitare la comprensione.
Assicurarsi che tutte le parti elencate siano presenti. Se mancano delle parti, contattare il produttore.
Per evitare lesioni alle mani dovute a contusioni durante il monitoraggio, utilizzare guanti per proteggere le mani.

Spostamento del trampolino

Per spostare il trampolino, è necessario avere tanti aiutanti quanti sono i piedi del trampolino. Prima di sollevarlo, è necessario rimuovere tutti gli elementi di fissaggio utilizzati (perni, ecc.). Attenzione! A causa della tensione della molla, c'è il rischio che il telaio si torca a causa di un sollevamento non uniforme. Pertanto, voi e i vostri aiutanti dovrete posizionarvi tra due piedi del trampolino e sollevare il trampolino tutti insieme. Sollevate il trampolino leggermente da terra e tenetelo in posizione orizzontale. Per spostare il trampolino in modo diverso, smontatelo completamente. Per lo smontaggio, seguire le istruzioni di montaggio riportate sul retro,

Montaggio

FASE 1
Posizionare i tubi del telaio sul pavimento, come nella figura A.
ATTENZIONE: il tubo del telaio n. 1 (con 7 fori) deve trovarsi sul lato lungo e il tubo del telaio n. 2 (con 6 fori) sul lato corto.

FASE 2
Per prima cosa assemblare i pezzi delle gambe collegando la parte 5 alla parte 6. NON SERRARE COMPLETAMENTE I BULLONI IN QUESTA FASE PER LASCIARE SPAZIO ALLA REGOLAZIONE DEL TELAIO DEL TRAMPOLINO DURANTE L'ASSEMBLAGGIO.
Collegare quindi i pezzi di gamba assemblati alle parti 5 e 6 della figura B.

FASE 3
Inserire le parti 3 e 4 negli angoli del telaio.
NOTA: I numeri di parte identici devono essere posizionati diagonalmente l'uno di fronte all'altro, altrimenti il telaio non può essere montato correttamente.
Fissare tutti i tubi delle gambe (parte 5) al telaio come mostrato nell'immagine ingrandita.
IMPORTANTE: ASSICURARSI CHE TUTTI I BULLONI SIANO COMPLETAMENTE SERRATI DOPO L'INTERO TELAIO DEL TRAMPOLINO.
IMPORTANTE: UNA VOLTA ASSEMBLATO IL TELAIO DEL TRAMPOLINO, SERRARE COMPLETAMENTE TUTTI I BULLONI.

FASE 4
È necessario indossare guanti pesanti per proteggere le mani dallo schiacciamento durante l'assemblaggio e, per evitare lesioni agli occhi, occhiali di sicurezza.
Le molle sono 50 in totale. Per una distribuzione uniforme della tensione delle molle e per facilitarne il montaggio, le molle devono sempre essere installate alternativamente sui lati opposti del tappetino, cioè 50, 1, poi 25, 26, seguite da 10, 11 e 35, 36, come mostrato nella figura E.
NOTA: il numero di anelli triangolari cuciti sul tappetino

corrisponde al numero di fori del telaio. Se vi accorgete di aver contato male un foro o un anello triangolare, rimuovete le molle e reinstallatele correttamente mantenendo una distribuzione uniforme della tensione come descritto sopra. Importante: le due estremità della molla sono diverse. Assicuratevi di fissare le estremità corrette al tappetino e al telaio.

PASSO 5
Posizionare le molle al centro del telaio come illustrato nella figura E.

FASE 6
Fissare le molle come indicato nelle figure F e G.
NOTA: montare le molle alternativamente sui lati opposti per ottenere una tensione uniforme.

PASSO 7
Fissare tutte le molle rimanenti al telaio.

FASE 8
Posizionare le imbottiture del telaio sulle parti 12 e 13 del trampolino. Fissare la parte 7 ai tubi angolari del telaio come mostrato nell'immagine ingrandita.

FASE 9
Collegare e fissare 2 set della parte 9 con la parte 10.
Inserire i tubi del telaio del mobile assemblato nel manicotto superiore della rete del mobile (parte 14).
NOTA: le parti 9 e 10 vanno inserite nel lato corto della rete dell'alloggiamento.

PASSO 10
Assemblare la parte 8 con il telaio del binario superiore su tutti i lati.

FASE 11
Collegare la parte 8 (tubo superiore del telaio con schiuma) e la parte 7 (tubo inferiore del telaio con schiuma) con la vite autobloccante (parte 18) e la rondella elastica piccola (parte 22).

PASSO 12
Utilizzare le corde (parte 15) per fissare la rete di sicurezza al telaio del trampolino. Sollevare il tappetino del telaio e legare un'estremità della corda all'anello triangolare sul tappetino e farla passare continuamente attraverso la rete e gli anelli intorno al telaio del trampolino per assicurarsi che non ci siano spazi vuoti tra di essi.
sono presenti.

PASSO 13
Fissare il tampone del telaio, legare le cinghie interne agli anelli triangolari e le cinghie esterne ai tubi del telaio.

PASSO 14
Tirare la cerniera fino in fondo e chiudere le fibbie mentre si utilizza il trampolino.

Esercizi suggeriti

Salto di base (Fig. 1)

1. Iniziare dalla posizione eretta, con i piedi alla larghezza delle spalle e con la testa alta e gli occhi sul tappetino.
2. Fate oscillare le braccia in avanti, in alto e intorno a voi con movimenti circolari.
3. Unite i piedi in aria e allungate le dita dei piedi verso il basso.

4. Tenere i piedi alla larghezza delle spalle quando si è sul tappetino. terra.

Salto del ginocchio (Fig. 2)

1. Iniziare con il salto alla base e mantenerlo basso.
2. Atterrare in ginocchio, mantenere la schiena dritta, il corpo eretto e usare le braccia per mantenere l'equilibrio.
3. Tornare alla posizione di partenza oscillando le braccia verso l'alto.

Sospensione del sedile (Fig. 3)

1. Iniziare con il salto alla base e mantenerlo basso.
2. Atterrare in posizione seduta e piatta.
3. Appoggiare le mani sul tappetino accanto ai fianchi e tenere i gomiti sciolti.
4. Spingete con le mani per tornare alla posizione di partenza.

Salto in avanti (Fig. 4)

1. Iniziare con un salto in basso.
2. Atterrare in posizione prona (a faccia in giù) e tenere mani e braccia in avanti sul tappetino.
3. Spingetevi fuori dal tappetino con le braccia per tornare alla posizione di partenza.

Salto di 180 gradi (Fig. 5)

1. Iniziare in posizione prona.
2. Spingete con la mano e il braccio sinistro o con la mano e il braccio destro, a seconda della direzione in cui volete girare.
3. Ruotate la testa e le spalle nella stessa direzione e mantenete la schiena parallela al tappetino e la testa alta.
4. Atterrare in posizione prona e tornare in piedi spingendosi verso l'alto con le mani e le braccia.

Stretch

Prendetevi il tempo necessario per fare stretching dopo ogni sessione di allenamento. Di seguito è illustrato un semplice esercizio a questo scopo. L'esercizio di stretching deve essere eseguito 3 volte su ciascun lato per 30-40 secondi.

Muscolatura del collo

1. Stare in posizione rilassata. Tirate la testa leggermente a sinistra e a destra con una mano. Questo esercizio allunga i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Stare in piedi con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa finché la mano destra non si trova tra le scapole.
3. Tenere il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo all'indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscoli delle gambe

1. Mettetevi in posizione eretta e sollevate un piede dal pavimento.
2. Lasciate che il piede giri lentamente prima in una direzione e poi nell'altra.
3. Cambiare piede dopo qualche tempo.

Importante: assicurarsi che le cosce rimangano parallele tra loro. Spingete i fianchi in avanti e mantenete il busto eretto.

Manutenzione, stoccaggio

Effettuare il controllo e la manutenzione delle parti principali (telaio, sistema di sospensione, materassino, trampoliere e rete di protezione) all'inizio di ogni stagione e a intervalli regolari. Attenzione! Se questi controlli non vengono eseguiti, il trampolino potrebbe diventare pericoloso.
Controllare il serraggio di tutte le viti e i dadi e, se necessario, serrarli.
Verificare che tutti gli snodi a molla (con incavo del perno) siano ancora intatti e non possano allentarsi durante il gioco.
Controllare tutti i coperchi e i bordi taglienti e sostituirli se necessario.
Conservare le istruzioni di manutenzione.
I trampolini per uso esterno devono essere dotati di un dispositivo che ne impedisca lo spostamento in caso di forte vento (ad esempio, aste di acciaio nel terreno o carichi come sabbia o sacchi d'acqua).
I componenti che catturano il vento, come reti e stuoie, devono essere rimossi.
In alcuni Paesi, il carico di neve e le temperature molto basse possono danneggiare il prodotto. Si consiglia di rimuovere la neve e di riporre il tappeto da salto e la rete di protezione al chiuso.
Controllare che il tappeto da salto, l'imbottitura della protezione del telaio e la rete di sicurezza non siano danneggiati.
Nota: la luce del sole, la pioggia, la neve e le temperature estreme riducono la resistenza di questi componenti nel tempo.
Sostituire la rete dopo 2 anni di utilizzo.
Assicurarsi che le chiusure in velcro siano ben chiuse durante l'utilizzo del prodotto.
In caso di forte vento, collocare il trampolino in un luogo protetto dal vento per evitare che si stacchi o cada.

Pulizia e cura

Per la pulizia del prodotto utilizzare solo acqua pulita o acqua saponata.
Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento

L'imballaggio è costituito esclusivamente da materiali riciclabili che possono essere smaltiti presso i punti di riciclaggio locali.
Per ulteriori informazioni su come smaltire il prodotto usurato, contattare l'autorità locale preposta allo smaltimento dei rifiuti.

CE

Importatore: monolith GmbH, Maxstraße 16 D-45127 Essen Germania