

Yoga-Trampolin

DE



***Bitte überprüfen Sie, ob die Beine
des Trampolins fest installiert sind.**

WICHTIG, FÜR DIE SPÄTERE VERWENDUNG AUFBEWAHREN:
SORGFÄLTIG DURCHLESEN

Katalog

Warnung: Dieses Produkt ist nicht für Kinder unter 6 Jahren geeignet. Um Unfälle zu vermeiden, ist stets die Aufsicht eines Erwachsenen erforderlich.

Bitte lesen Sie vor der Aufstellung alle Anweisungen sorgfältig durch - Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf.

Wichtige Hinweise.....	3
Diagramm zur Produktanalyse	5
Stückliste	6
Montageschritte	7

Wichtige hinweise

1. Dieses Produkt ist für Kinder ab 7 Jahren empfohlen. Die maximale Belastung beträgt 100 kg.
2. Die Stützen des Trampolins werden bei der Aufstellung gut befestigt. Vergewissern Sie sich, dass die Stützen während des Vorgangs nicht gewaltsam verformt werden.
3. Zu Beginn der Nutzung des Produkts ist die mobile Klammer möglicherweise schwer zu öffnen und zu schließen, der Widerstand der Klammer nimmt jedoch mit der Anzahl der Verwendungen ab. Bitte gehen Sie beim Öffnen und Schließen des Trampolins vorsichtig vor, um Verletzungen zu vermeiden.
4. Halten Sie das Trampolin beim Öffnen und Schließen oder Zusammenklappen von Kindern und Haustieren fern. Öffnen Sie das Trampolin mit der Unterstützung von zwei oder mehr Erwachsenen auf einer offenen, trockenen und sauberen Fläche.
5. Benutzen Sie das Trampolin auf einem flachen und ebenen Boden.
6. Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Trampolins, dass es stabil auf dem Boden steht und mindestens fünf Meter breit und acht Meter hoch ist. Stellen Sie keine Gegenstände unter das Trampolin.
7. Achten Sie beim Aufstellen des Trampolins darauf, dass der Bereich frei ist von Bäumen, Ästen, Steinen, Drähten und anderen Gegenständen.
8. Wärmen Sie sich vor der Verwendung mindestens fünf Minuten lang auf und dehnen Sie sich, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
9. Beginnen Sie jeden zweiten Tag mit dem aeroben Trampolintraining. Nach einigen Wochen trainieren Sie fünf Tage pro Woche. Beginnen Sie mit der minimalen Minutenanzahl und steigern Sie allmählich auf die empfohlene Höchstdauer.
10. Sobald Sie mit dem Grundtraining vertraut sind, können Sie Ihr eigenes Trainingsprogramm entwickeln.
11. Halten Sie die Verpackung von kleinen Kindern fern und entsorgen Sie alle Abfälle ordnungsgemäß nach der Aufstellung.
12. Überprüfen Sie das Trampolin stets vor der Verwendung. Stellen Sie die Verwendung bei beschädigten oder losen Teilen sofort ein.

Wichtige hinweise

13. Lesen und verstehen Sie vor der Verwendung alle Informationen - bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.
14. Vergewissern Sie sich vor der Verwendung, dass das Trampolin korrekt aufgestellt ist, und befolgen Sie alle Anweisungen in dieser Anleitung.
15. Das Trampolin darf jeweils von nur einer Person verwendet werden.
16. Gehen Sie bei der Verwendung vorsichtig vor, um Stürze zu vermeiden. Hüpfen Sie nicht mit den Knien, um Verletzungen zu vermeiden.
17. Nicht bei Nässe oder Wind benutzen.
18. Rollen Sie sich nicht auf dem Trampolin, um schwere Verletzungen zu vermeiden.
19. Achten Sie bei der Verwendung darauf, dass sich andere Personen nicht auf die Rahmenmatte lehnen, setzen, stellen oder legen.
20. Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn Sie unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder verschreibungspflichtigen Medikamenten stehen, die Sie schläfrig machen könnten.
21. Benutzen Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie schwanger sind, an einer Herzkrankheit oder Bluthochdruck leiden oder einen Herzschrittmacher benutzen. Ältere Personen und behinderte Personen müssen bei der Verwendung beaufsichtigt werden.
22. Achten Sie bei der Verwendung darauf, dass Sie in der Mitte des Trampolins hüpfen.
23. Beachten Sie bei der Aufstellung alle Sicherheitshinweise in dieser Anleitung.
24. Tragen Sie bei der Verwendung dieses Produkts die geeignete Trainingsbekleidung.
25. Kinder müssen bei der Verwendung dieses Trampolins beaufsichtigt werden.
26. Gehen Sie bei der Aufstellung und Demontage dieses Produkts besonders vorsichtig vor, um Verletzungen zu vermeiden.
27. Tragen Sie während der Verwendung keine harten oder scharfen Gegenstände, wie Brillen, Uhren, usw.

Warnung

Kinder müssen bei der Verwendung dieses Produkts beaufsichtigt werden. Lesen Sie vor der Verwendung alle Anweisungen durch. Wie bei jedem Fitnessgerät, sollten Sie sich vor der Verwendung von einem Arzt beraten lassen.

Diagramm zur Produktanalyse



Stückliste

1. Trampolin x1



2. Schutzhülle x1



3. Armlehnenhalterung x2



4. Halterungsglied x2



5. Armlehnenkreuz x1



6. Beinrohr x6



Stummer Fußstecker x6



Fünfeckige Schraube x2



Lange Fünfeckige Schraube x2



Dreieckschraube x2



x1



x1



x1



x1

Montageschritte

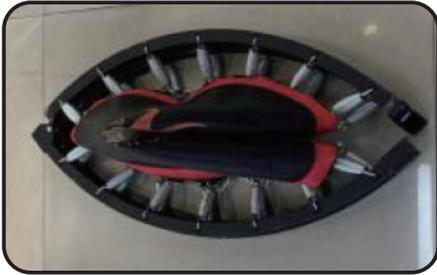


Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

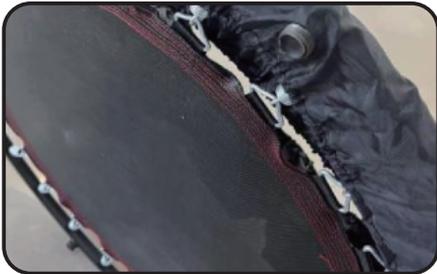


Abb. 4



Abb. 5

Schritt 1:

Legen Sie das Trampolin in der zusammengeklappten Position auf den Boden (Abb. 1), ziehen Sie an der linken und rechten Seite, so dass das Trampolin einen Halbkreis bildet. Vergewissern Sie sich, dass sich der Klappbügel nahe am Boden befindet (Abb. 2).

Schritt 2:

Sichern Sie eine Seite des Trampolins und öffnen Sie es dann in die entgegengesetzte Richtung. Halten Sie die Finger von den Faltpunkten fern (Abb. 3). Wenn das Trampolin mit einer Schutzabdeckung ausgestattet ist, bringen Sie diese nach dem Öffnen des Trampolins an. Halten Sie beim Öffnen, Schließen und Lagern Kinder und Haustiere fern. Stellen Sie das Trampolin mit der Unterstützung von mindestens zwei Erwachsenen auf einer sauberen und trockenen Fläche auf.

Schritt 3:

Setzen Sie die Schutzhülle auf das Trampolin (Abb. 4).

Schritt 4:

Trampolin nach dem Öffnen umgekehrt auf den Boden, führen Sie jede Stütze in den Rahmen ein und ziehen Sie sie fest (Abb. 4).

Montageschritte



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8

Schritt 5:

Ziehen Sie den Silent-Foot-Stecker oder den Saugnapf heraus, montieren Sie die Stützen-Verbindungsstange jeweils auf die beiden Stützen (Abb. 6) und sichern Sie sie anhand den Dreiecksschrauben. Halten Sie beim Verschrauben das Fußrohr fest und nicht die Stützstange.

Schritt 6:

Nachdem Sie die Handlaufhalterung mit der Querstange verbunden haben, ziehen Sie diese mit den Dreiecksschrauben fest (Abb. 7) und führen Sie die Verbindungsstange waagrecht in die Halterung ein, so dass sie mit dem Fußrohr verbunden wird – und sichern Sie sie anhand fünfeckiger Schrauben.

Schritt 7:

Stecken Sie den Stummfußstecker in das Beinrohr.(Abb. 8)

Stellen Sie sicher, dass alle Schritte bei der Aufstellung dieses Produkts befolgt werden, um Schäden zu vermeiden.

Montageschritte



Abb. 9



Abb. 10

Schritt 8:

Schieben Sie die Sensorhalterung über das Fußende des Bettes. Wenn der Sensor das Trampolin berührt (Abb 9), sollte er horizontal mit dem Sprungtuch in Kontakt sein. Ziehen Sie die dreieckigen Schrauben an der Sensorhalterung fest (Abb 9). Setzen Sie den Computer in die Sensorhalterung ein. Schließen Sie das Kabel an den Computer an. Die Installation ist abgeschlossen (Abb 10).

Stellen Sie sicher, dass alle Schritte bei der Aufstellung dieses Produkts befolgt werden, um Schäden zu vermeiden.

Yoga Trampoline

EN



***Please check the legs of the trampoline are firmly installed.**

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

USER'S MANUAL

Catalog

Warning: This product is not suitable for children under 6 years old. To prevent accidents, please use it under the supervision of adults at all times!

Please read the manual carefully before installing the product and keep the manual properly.

Important considerations	12
Product analysis diagram	14
Part list	15
Installation steps	16

Important notes

1. This product is recommended for ages over 7 years. The maximum load is 100kg.
2. The bed legs of the trampoline are firmly installed during assembly. Ensure the bed legs are not deformed due to force during the assembly process.
3. At the beginning of using the product, the movable clamp may be difficult to open and close, however the clamp resistance will decrease with the number of uses. Please be careful when opening and closing the trampoline to avoid injury.
4. When opening and closing or folding, keep away from children and pets. With two or more adults, open the trampoline on an open, dry and clean surface.
5. Use the trampoline on a flat and level ground.
6. Before using the trampoline, ensure it is placed firmly on the ground, with it being at least five metres wide and eight metres high. Do not place anything underneath the trampoline.
7. When installing the trampoline, ensure the area is free of trees, branches, rocks, wires and other objects.
8. Warm up and stretch for at least five minutes before using, minimising the risk of injury.
9. Start aerobic trampoline training every other day. After a few weeks, start training five days a week. Start with the minimum number of minutes and gradually increase to the recommended maximum time.
10. Once familiar with basic training, you can innovate and develop your own exercise routine.
11. Keep packaging away from small children, and properly dispose of all waste after installation.
12. Always inspect the trampoline before use. If there are damaged or loose parts, stop using immediately.

Important notes

13. Read and understand all information before use – keep for future reference.
14. Before use, ensure the trampoline is assembled correctly, following all instructions in this manual.
15. Only to be used by one person at a time.
16. Be cautious when using to prevent falling. Do not bounce with your knees to avoid injury.
17. Do not use in wet or windy conditions.
18. Do not roll on the trampoline to avoid serious injury.
19. When using, ensure others do not lean, sit, stand or lie on the frame mat.
20. If you are under the influence of alcohol, drugs or prescription medicine, which could make you drowsy, do not use this trampoline.
21. Do not use this product if you are pregnant, have heart disease, high blood pressure or use a pacemaker. Elderly persons and persons with disabilities must be supervised if using.
22. When using, ensure you are bouncing in the centre.
23. When assembling, observe all safety warnings in this manual.
24. Wear appropriate sports clothing when using this product.
25. Children must be supervised when using this trampoline.
26. Take extra caution when installing and removing this product to avoid injury.
27. When using, do not have hard or sharp accessories in your possession, such as glasses, watches, etc.

Warning

Children must be supervised when using this product. Read all instructions before use. Like any fitness equipment, consult a doctor before use.

Product analysis diagram



Part list

1.Trampoline x1



2.Protective case x1



3.Armrest bracket x2



4.Bracket link x2



5.Armrest corss x1



6.Leg tube x6



Mute foot plug x6



Pentagonal screw x2



Long pentagonal screw x2



Safety bolt x2



x1



x1



x1



x1

Installation steps

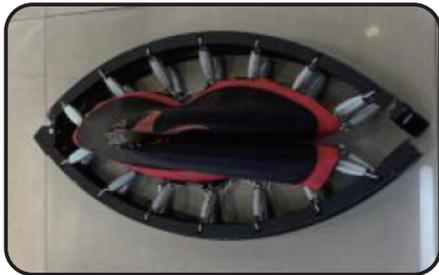


Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

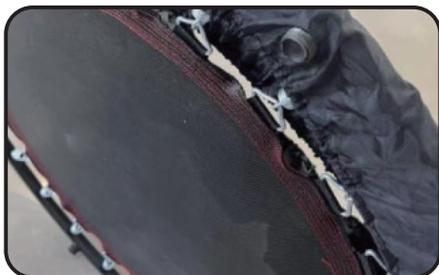


Fig. 4



Fig. 5

Step 1:

Place the trampoline on the floor in its folded position (Fig. 1), pull the left and right sides, so the trampoline is in a semi circle. Ensure the folding clamp stick is close to the ground (Fig. 2).

Step 2:

Secure one side of the trampoline, then open in the opposite direction. Keep fingers away from the folding points (Fig. 3). If equipped with a protective cover, put it on after the trampoline is opened. When opening, closing and storing, keep children and pets away. With at least two adults, assemble on a clean and dry surface.

Step 3:

Put the protective cover on the trampoline (Fig. 4)

Step 4:

Place it upside down, insert each bed foot into the frame and tighten (Fig. 5).

Installation steps



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

Step 5:

Pull out the silent foot plug or suction cup, put the support connecting rod on the two feet respectively (Fig. 6), then lock with triangle screws. When screwing the foot tube, hold it and not the support rod.

Step 6:

After connecting the handrail bracket with the cross bar, tighten with triangle screws (Fig. 7) and horizontally insert the connecting rod into the bracket, so it connects to the foot tube - lock it with pentagonal screws.

Step 7:

Put the mute foot plug into the leg tube. (Fig. 8)

Installation steps



Fig. 9



Fig. 10

Step 8:

Slide the sensor bracket over the foot of the bed. When the sensor touches the trampoline (Figure 9), it should be in horizontal contact with the jumping cloth. Tighten the triangular screws on the sensor bracket (Figure 9). Insert the computer into the sensor holder. Plug the cable into the computer. Installation is complete (Figure 10).

Ensure all steps are followed when installing this product to avoid damage.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte
an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT