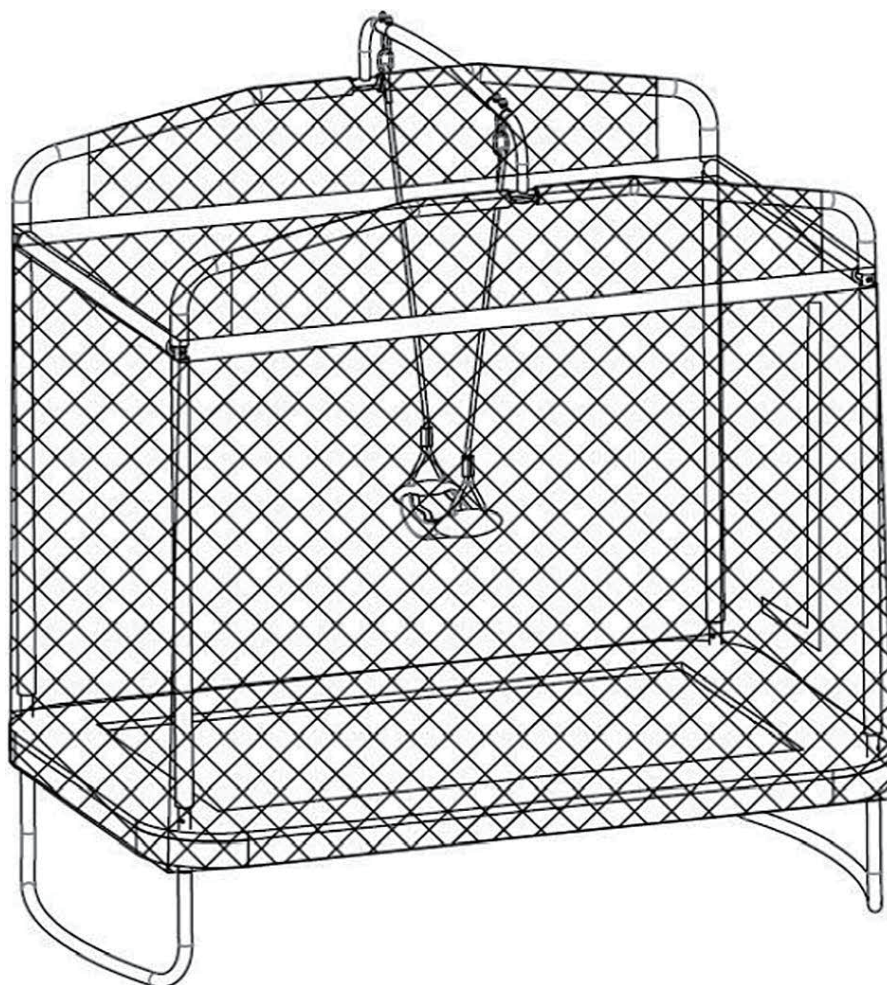




IN230800010V01_US_CA

342-072V00

INSTRUCTION MANUAL MANUEL D'INSTRUCTIONS



- *Suitable for children of 3+ years old.
- *Max weight: 80 kg.
- *Convient aux enfants de 3+ ans.
- *Poids maximum : 80 kg.



**FR: IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR
CONSULTATION ULTÉRIEURE.
EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**



IMPORTANT MESSAGE
WARNING - PLEASE READ

ADULT ASSEMBLY REQUIRED
CHOKING HAZARD Small Parts.
NOT for children under 3 years of age.

WARNING:

While every attempt is made to ensure the highest degree of protection in all equipment, we cannot guarantee freedom from injury. The user assumes all risks of injury due to use. All merchandise is sold on this condition, which no representative of the company can waive or change.

Please read these warnings and the information in this manual in its entirety. Failure to comply with the following instructions may increase the risk of serious injury and/or death:

- Ensure the trampoline has been assembled correctly, per the instructions in the manual.
- It is essential that the intended site for this trampoline is completely flat and level. If the ground is not level this will cause movement in the frame and could cause stress on the joined sections.
- Before each use of this product, inspect the entire assembly and replace any worn, defective or missing parts.
- DO NOT allow more than one person on the trampoline at a time.
- DO NOT wear glasses or helmets when using the trampoline.
- DO NOT use the trampoline in wet, windy or other adverse weather conditions. Use only when the trampoline mat is clean, dry, and safe of obstructions.
- DO NOT somersault or perform flips. This can cause serious injury, resulting in paralysis or death.
- DO NOT use the trampoline as a springboard to or from other objects. NEVER jump from or attempt to jump to other objects, bodies of water, buildings or surfaces, or into or over the trampoline enclosure.
- DO NOT allow other persons to go under, sit, stand or lie on the trampoline or the frame pads while the trampoline is in use.
- DO NOT use the trampoline set when under the influence of alcohol, drugs or medication which may impair the jumper's judgment and coordination.
- ALWAYS remove jewelry, belt buckles or any other sharp objects before using the trampoline.
- ALWAYS jump in the center of the trampoline mat.
- ALWAYS secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.
- NEVER wear footwear (e.g. shoes) when using the trampoline. ALWAYS wear socks when using the trampoline.
- Children MUST NEVER use the trampoline unless supervised by a responsible adult with knowledge of trampoline use.
- Children MUST NEVER be left unattended at any time.
- Ensure the trampoline set is on level ground with a minimum of 9 feet(3M)clear space around the sides, 26 feet(8M) clear height space above and that no obstructions are under the trampoline.
- ALWAYS watch for power lines, overhead cabling, and other hazards or obstructions above, around and below the location where you are installing your trampoline set. Failure to do so can result in serious injury, death, and property damage.

- Mount and dismount from the trampoline and enclosure with care as injury may result. Children should be assisted when entering and exiting the trampoline to reduce the risk of falling.
- The frame of your trampoline set is made of steel and it will conduct electricity. No electrical equipment (lights, heaters, etc.) should be permitted on or around the trampoline under any circumstance.
- Please read and refer to other warnings and use information in the trampoline instructions before use.
- Dispose of all packaging materials safely and per local ordinance. This Safety instruction manual should be kept properly for future reference.

CARE AND USE

- This trampoline must be assembled by adults. It must be erected exactly as detailed in the assembly instructions. Two adults are required to assemble this trampoline. This product should only be used by children over the age of 3. Please ensure children under the age of 3 years old do not play with or are given any part of this trampoline when being assembled or when complete as it contains small parts which may pose a choking hazard.
- Please take care during assembly, as the manufacturing process can sometimes result in the occasional sharp edge and small pieces of waste metalwork. The use of gloves to protect your hands from pinch points during assembly is also strongly recommended. Should there be any missing parts, the trampoline must not be used until replacement parts have been fitted.
- The frame pad should always be fitted properly, fully covering the trampoline frame and springs.
- Your trampoline must be placed on a flat and level surface which is well lit. Under no circumstances should it be positioned on a hard surface such as concrete or asphalt, unless the ground under the trampoline plus the recommended free space area is covered with a safety surface. Examples of suitable surfaces are grass, sand or a play surface intended for this trampoline. It is important not to place or store anything under your trampoline.
- This trampoline is designed and made for family domestic use only within the recommended weight. This trampoline is not intended for use outside of these guidelines. The user must remove footwear (shoes) before use. The user must wear socks when using the trampoline. Misuse can result in injury. Inspect the trampoline before use and always replace worn, defective or missing parts.

SAFETY INFORMATION:

- Safety Information: This trampoline is designed and manufactured to provide you and your family with many years of fun and exercise, but for your benefit and safety, please read this manual carefully and in full before assembling and using your trampoline.
- DO NOT allow more than one (1) person on the trampoline at a time. Multiple jumpers increase the chance of someone becoming injured. Jumpers may collide with one another, fall off the trampoline, fall on or through the springs or land incorrectly on the mat. Multiple jumpers increase the chances of loss of control, collision and falling off. This can result in severe injury or death.
- Always secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.
- Trampolines are rebounding devices which propel the user to unaccustomed heights and into a variety of body movements. Rebounding off of the trampoline, striking the frame or springs, or improperly landing on the trampoline mat (bed) may cause injury.
- The frame of your trampoline is made of steel and it will conduct electricity. No electrical equipment (lights, heaters, extension cords, household appliances, etc.) should be permitted on or around the equipment under any circumstances to avoid the risk of electrocution.
- As your trampoline mat is raised off the ground, there is the risk of falling when entering or exiting the trampoline. Children should be assisted when entering and exiting the trampoline to reduce their risk of falling.
- Do not flip, somersault or perform maneuvers which may cause you to land on the head or neck. Paralysis or death can result even if you land in the middle of the trampoline mat.

- **IMPORTANT:**

You must not use the trampoline if you have a medical history of neck or back injuries or certain mental or physical conditions - an existing condition dramatically increases the risk of serious injury or death.

- No modification should be carried out to the trampoline or any of its components. Any modification could lead to damage to the product or result in a personal injury.

- **WEATHER CONDITIONS:**

Special care should be taken as weather conditions change. In particular, a wet trampoline mat (bed) is too slippery for safe jumping. Gusty or severe winds can cause jumpers to lose control. To reduce the chance of injury, use the trampoline only under appropriate weather conditions. In cold weather, tongues and lips can stick to metal at sub zero temperatures. In warmer and sunnier weather, parts can become extremely hot, and the temperature should be regularly checked during play, especially metal parts.

- **HIGH WINDS:**

It is possible for the Trampoline to be blown about by high wind. If you anticipate high winds, the Trampoline must be moved to a sheltered location, or be disassembled.

ASSEMBLY WARNINGS

- The minimum overhead clearance required is 26 feet (8 meters). Ensure that no hazards or obstructions are near the trampoline such as tree branches, swing sets, swimming pools, electrical power wires, walls, fences, roof overhangs etc.
- Please be aware of the following when selecting a place for your trampoline:
 - Trampoline must be placed on a level surface.
 - All obstructions from overhead, underneath or around the trampoline must be removed.
 - Do not use this trampoline indoors.
 - Do not use this trampoline on any slippery/smooth floor surface, uneven or sloping ground surface.
 - Do not place the trampoline on hard surfaces, such as asphalt, stone, concrete etc, as this can damage the frame.
 - You increase the risk of serious injury and/or death if you do not follow these guidelines.
 - The area must be well lit.
 - When you are ready to start, make sure that you have the correct tools at hand, and adequate space for assembly.
 - Please refer to the table for part descriptions and numbers. The assembly instruction uses these descriptions and numbers as reference. Make sure you have all parts listed. If you are missing any parts, please contact our customer service.



MESSAGE IMPORTANT
AVERTISSEMENT - À LIRE ABSOLUMENT

ASSEMBLAGE PAR UN ADULTE REQUIS
Risque d'étouffement par les petites pièces.
INTERDIT aux enfants de moins de 3 ans.

AVERTISSEMENT:

Bien que tous les efforts soient consentis pour assurer le plus haut degré de protection dans tous les équipements, nous ne pouvons pas garantir l'absence de blessures. L'utilisateur assume tous les risques de blessure liés à l'utilisation. Toutes les marchandises sont vendues à cette condition, à laquelle aucun représentant de la société ne peut renoncer ou changer.

Veillez lire ces avertissements et les informations contenues dans ce manuel dans leur intégralité. Le non-respect des instructions suivantes peut augmenter le risque de blessures graves et/ou de décès :

- Assurez-vous que le trampoline a été assemblé correctement, conformément aux instructions du manuel.
- Il est essentiel que l'emplacement prévu pour la pose du trampoline soit complètement plat et de niveau. Si le sol n'est pas de niveau, cela entraînera des mouvements dans le cadre et pourrait provoquer des contraintes sur les sections jointes.
- Avant chaque utilisation de ce produit, inspectez l'ensemble et remplacez toute pièce usée, défectueuse ou manquante.
- NE PAS autoriser plus d'une personne à la fois sur le trampoline.
- NE PAS porter de lunettes ou de casque lors de l'utilisation du trampoline.
- NE PAS utiliser le trampoline par temps humide, venteux ou autres conditions météorologiques défavorables. Ne l'utilisez que lorsque le tapis du trampoline est propre, sec et exempt d'obstructions.
- NE PAS effectuer de sauts périlleux ou de flips. Cela peut provoquer des blessures graves, entraînant une paralysie ou la mort.
- NE PAS utiliser le trampoline comme un tremplin vers ou depuis d'autres objets.

NE JAMAIS sauter ou tenter de sauter vers d'autres objets, des plans d'eau, des bâtiments ou des surfaces, ou dans ou sur l'enceinte du trampoline.

- NE PAS permettre à d'autres personnes de passer sous le trampoline, de s'asseoir, de se tenir debout ou de s'allonger sur le trampoline ou les coussins du cadre lorsque le trampoline est utilisé.
- NE PAS utiliser l'ensemble de trampoline lorsqu'on est sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de médicaments qui peuvent altérer le jugement et la coordination du sauteur.
- TOUJOURS retirer les bijoux, les boucles de ceinture ou tout autre objet pointu avant d'utiliser le trampoline.
- TOUJOURS sauter au centre du tapis du trampoline.
- TOUJOURS sécuriser le trampoline contre toute utilisation non autorisée et non supervisée.
- Ne JAMAIS porter de chaussures (par exemple, des chaussures) lorsque vous utilisez le trampoline. TOUJOURS porter des chaussettes lorsque vous utilisez le trampoline.
- Les enfants NE DOIVENT JAMAIS utiliser le trampoline sans être surveillés par un adulte responsable ayant des connaissances sur l'utilisation du trampoline.
- Les enfants ne DOIVENT JAMAIS être laissés sans surveillance à quelque moment que ce soit.
- Assurez-vous que l'ensemble de trampoline se trouve sur un sol plat avec un espace libre de 9 pieds (3M) au minimum autour des côtés, un espace libre de 26 pieds (8M) en hauteur au-dessus et qu'aucun obstacle ne se trouve sous le trampoline.

- TOUJOURS faire attention aux lignes électriques, aux câbles aériens et aux autres dangers ou obstructions au-dessus, autour et en dessous de l'endroit où vous installez votre ensemble de trampoline. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des blessures graves, la mort et des dommages matériels.
- Montez et descendez du trampoline et de l'enceinte avec précaution, car vous risquez de vous blesser. Les enfants doivent être aidés lorsqu'ils entrent et sortent du trampoline afin de réduire le risque de chute.
- Le cadre de votre ensemble de trampoline est en acier et il sera conducteur d'électricité. Aucun équipement électrique (lumières, appareils de chauffage, etc.) ne doit être autorisé sur ou autour du trampoline, quelles que soient les circonstances.
- Veuillez lire et vous reporter aux autres avertissements et informations d'utilisation figurant dans le mode d'emploi du trampoline avant de l'utiliser.
- Jetez tous les matériaux d'emballage en toute sécurité et conformément à la réglementation locale. Ce manuel d'instructions de sécurité doit être conservé correctement pour toute référence ultérieure.

ENTRETIEN ET UTILISATION

- Ce trampoline doit être assemblé par des adultes. Il doit être érigé exactement comme détaillé dans les instructions d'assemblage. Deux adultes sont nécessaires pour assembler ce trampoline. Ce produit ne doit être utilisé que par des enfants de plus de 3 ans. Veuillez vous assurer que les enfants de moins de 3 ans ne jouent pas avec ou ne se voient pas confier une quelconque partie de ce trampoline lorsqu'il est assemblé ou lorsqu'il est terminé, car il contient de petites pièces qui peuvent présenter un risque d'étouffement.
- Veuillez faire attention lors de l'assemblage, car le processus de fabrication peut parfois donner lieu à un bord tranchant occasionnel et à de petits morceaux de déchets métalliques. L'utilisation de gants pour protéger vos mains des points de pincement pendant l'assemblage est également fortement recommandée. En cas de pièces manquantes, le trampoline ne doit pas être utilisé tant que les pièces de rechange n'ont pas été montées.
- Le rembourrage du cadre doit toujours être correctement mis en place, recouvrant entièrement le cadre et les ressorts du trampoline.
- Votre trampoline doit être placé sur une surface plane et horizontale, bien éclairée. Il ne doit en aucun cas être positionné sur une surface dure telle que du béton ou de l'asphalte, à moins que le sol sous le trampoline plus la zone d'espace libre recommandée ne soit recouvert d'une surface de sécurité. Des exemples de surfaces appropriées sont l'herbe, le sable ou une surface de jeu prévue pour ce trampoline. Il est important de ne pas placer ou stocker quoi que ce soit sous votre trampoline.
- Ce trampoline est conçu et fabriqué pour un usage domestique familial uniquement dans la limite du poids recommandé. Ce trampoline n'est pas destiné à être utilisé en dehors de ces directives. L'utilisateur doit retirer ses chaussures avant de l'utiliser. L'utilisateur doit porter des chaussettes lorsqu'il utilise le trampoline. Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures. Inspectez le trampoline avant de l'utiliser et remplacez toujours les pièces usées, défectueuses ou manquantes.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ:

- Informations relatives à la sécurité: Ce trampoline est conçu et fabriqué pour vous procurer, à vous et à votre famille, de nombreuses années de plaisir et d'exercice, mais pour votre propre satisfaction et votre sécurité, veuillez lire attentivement et intégralement ce manuel avant d'assembler et d'utiliser votre trampoline.

- NE PAS autoriser plus d'une (1) personne à la fois sur le trampoline. Les sauteurs multiples augmentent le risque que quelqu'un se blesse. Les sauteurs peuvent se heurter les uns aux autres, tomber du trampoline, tomber sur ou à travers les ressorts ou atterrir incorrectement sur le tapis. La présence de plusieurs sauteurs augmente les risques de perte de contrôle, de collision et de chute. Cela peut entraîner des blessures graves ou la mort.

- Fixez toujours le trampoline pour éviter toute utilisation non autorisée et non surveillée.

- Les trampolines sont des dispositifs de rebondissement qui propulsent l'utilisateur à des hauteurs inaccoutumées et dans une variété de mouvements corporels. Rebondir hors du trampoline, heurter le cadre ou les ressorts, ou atterrir de manière inappropriée sur le tapis de trampoline (lit) peut occasionner des blessures.

- Le cadre de votre trampoline est en acier et il est conducteur d'électricité. Aucun équipement électrique (lumières, chauffages, rallonges, appareils ménagers, etc.) ne doit être autorisé sur ou autour de l'équipement, quelles que soient les circonstances, afin d'éviter tout risque d'électrocution.

- Votre tapis de trampoline étant surélevé par rapport au sol, il existe un risque de chute en entrant ou en sortant du trampoline. Les enfants doivent être aidés lorsqu'ils montent et descendent du trampoline afin de réduire leur risque de chute.

- Ne faites pas de flip, de saut périlleux ou de manœuvres susceptibles de vous faire atterrir sur la tête ou le cou. Une paralysie ou la mort peut en résulter même si vous atterrissez au milieu du tapis du trampoline.

- **IMPORTANT:**

Vous ne devez pas utiliser le trampoline si vous avez des antécédents médicaux de blessures au cou ou au dos ou certaines conditions mentales ou physiques - une condition existante augmente considérablement le risque de blessures graves ou de décès.

- Aucune modification ne doit être apportée au trampoline ou à l'un de ses composants. Toute modification pourrait entraîner des dommages au produit ou provoquer des blessures corporelles.

- **CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES:**

Il convient de faire particulièrement attention lorsque les conditions météorologiques changent. En particulier, un tapis de trampoline (lit) mouillé est trop glissant pour permettre de sauter en toute sécurité. Des rafales de vent ou des vents violents peuvent faire perdre le contrôle aux sauteurs. Pour réduire les risques de blessures, n'utilisez le trampoline que dans des conditions météorologiques appropriées. Par temps froid, à des

températures inférieures à zéro la langue et les lèvres peuvent coller au métal. Par temps plus chaud et ensoleillé, les pièces peuvent devenir extrêmement chaudes. La température doit être régulièrement vérifiée pendant le jeu, en particulier celle des pièces métalliques.

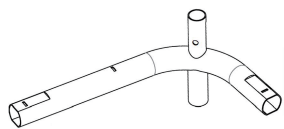
● **VENTS FORTS:**

Il est possible que le Trampoline soit ballotté par des vents violents. Si vous prévoyez des vents violents, le Trampoline doit être déplacé dans un endroit abrité, ou être démonté.

AVERTISSEMENTS RELATIFS AU MONTAGE

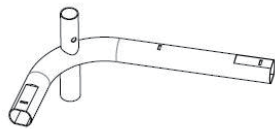
- La hauteur libre minimale requise est de 26 pieds (8 mètres). Assurez-vous qu'aucun danger ou obstacle ne se trouve à proximité du trampoline, comme des branches d'arbre, des balançoires, des piscines, des fils électriques, des murs, des clôtures, des avancées de toit, etc.
- Tenez compte des points suivants lors du choix de l'emplacement de votre trampoline:
 - Le trampoline doit être placé sur une surface plane.
 - Tous les obstacles situés au-dessus, en dessous ou autour du trampoline doivent être retirés.
 - Ne pas utiliser ce trampoline à l'intérieur.
 - Ne pas utiliser ce trampoline sur une surface de sol glissante/lisse, une surface de sol inégale ou en pente.
 - Ne pas poser le trampoline sur des surfaces dures, telles que l'asphalte, la pierre, le béton, etc. car cela peut endommager le cadre.
 - Vous augmentez le risque de blessures graves et/ou de décès si vous ne suivez pas ces directives.
 - La zone doit être bien éclairée.
 - Lorsque vous êtes prêt à commencer, assurez-vous d'avoir les bons outils à portée de main et un espace suffisant pour le montage.
 - Veuillez vous référer au tableau pour les descriptions et les numéros des pièces. L'instruction d'assemblage utilise ces descriptions et ces numéros comme référence. Assurez-vous d'avoir toutes les pièces indiquées. Si des pièces vous manquent, veuillez contacter notre service clientèle.

1



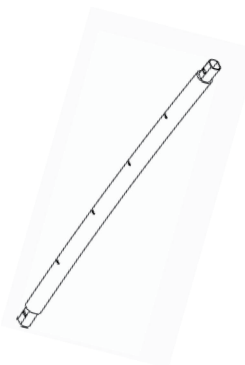
(x2)

2



(x2)

3



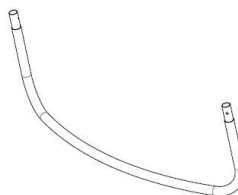
(x2)

4



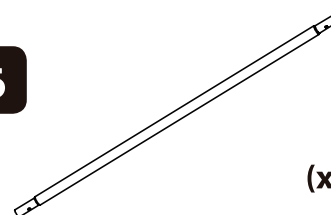
(x2)

5



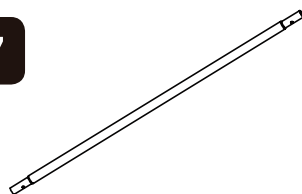
(x2)

6



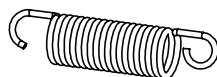
(x2)

7



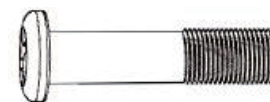
(x2)

8



(x32)

9



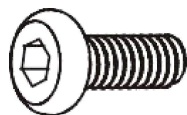
M8x45 (x4)

10



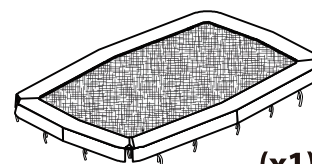
(x8)

11



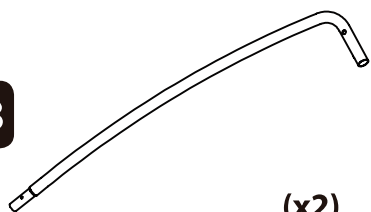
(x8)

12



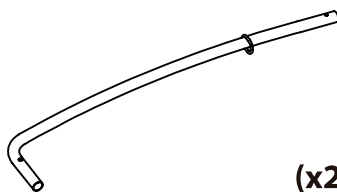
(x1)

13



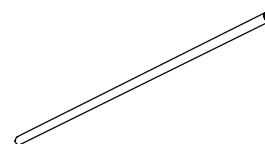
(x2)

14



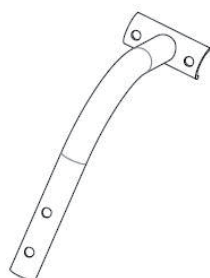
(x2)

15



(x2)

16



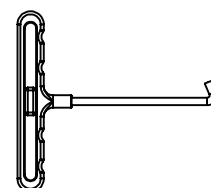
(x2)

17



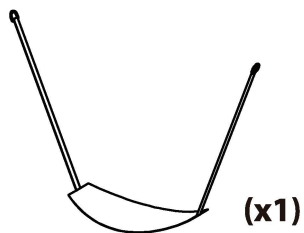
(x1)

18



(x1)

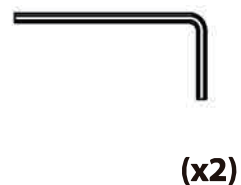
19



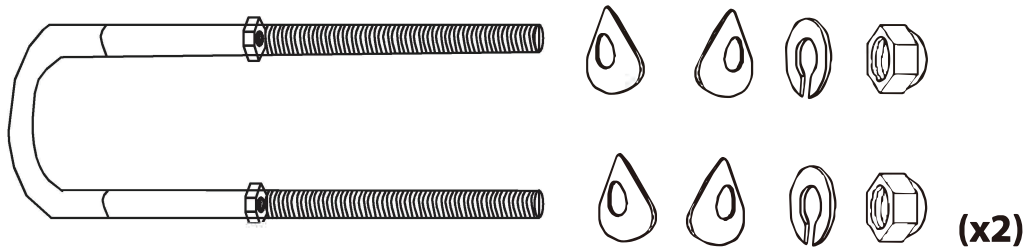
20



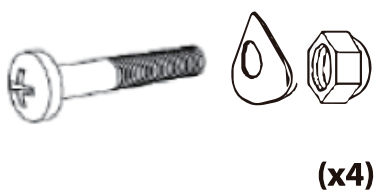
21



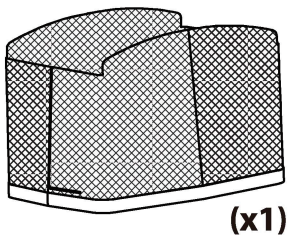
22



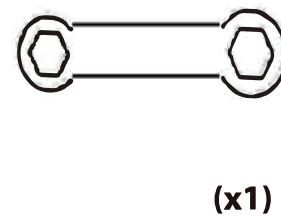
23



24



25



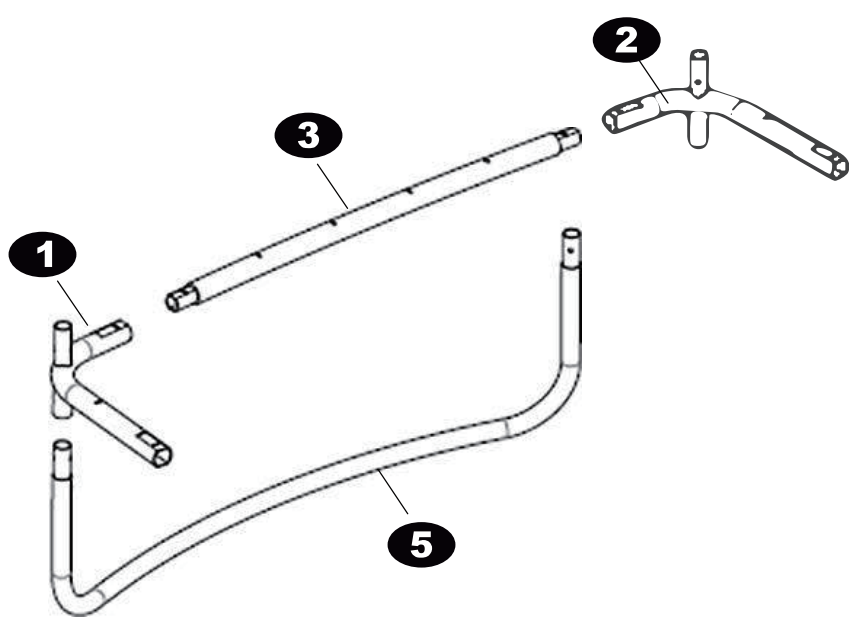
01

① x 2

② x 2

③ x 2

⑤ x 2

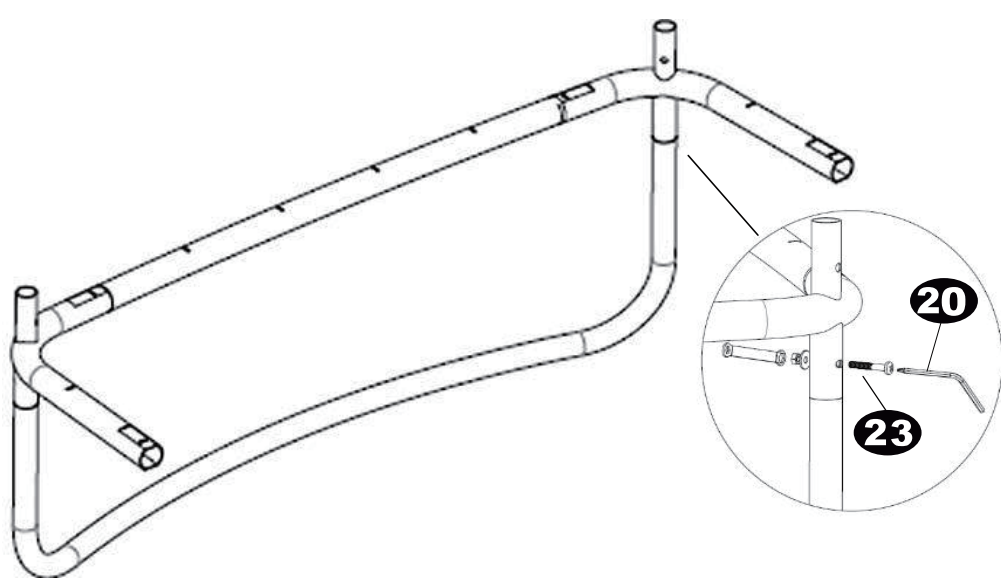


x2

02

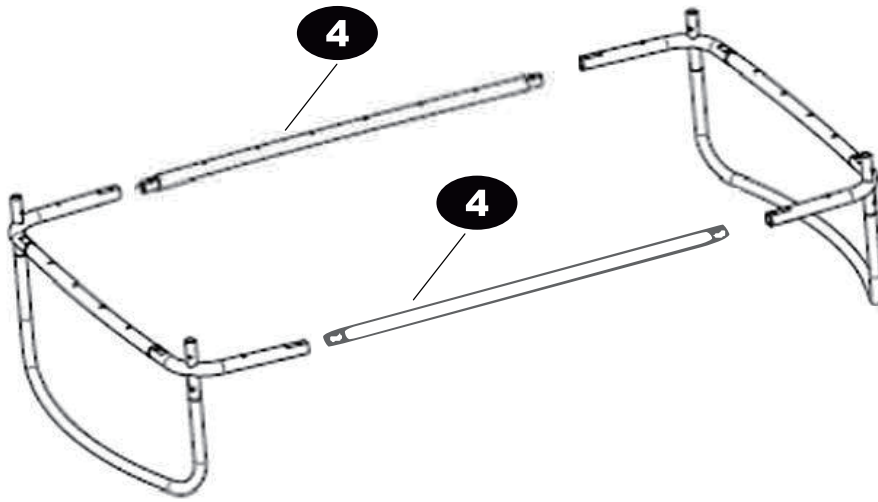
⑳ x 4

㉑ x 1

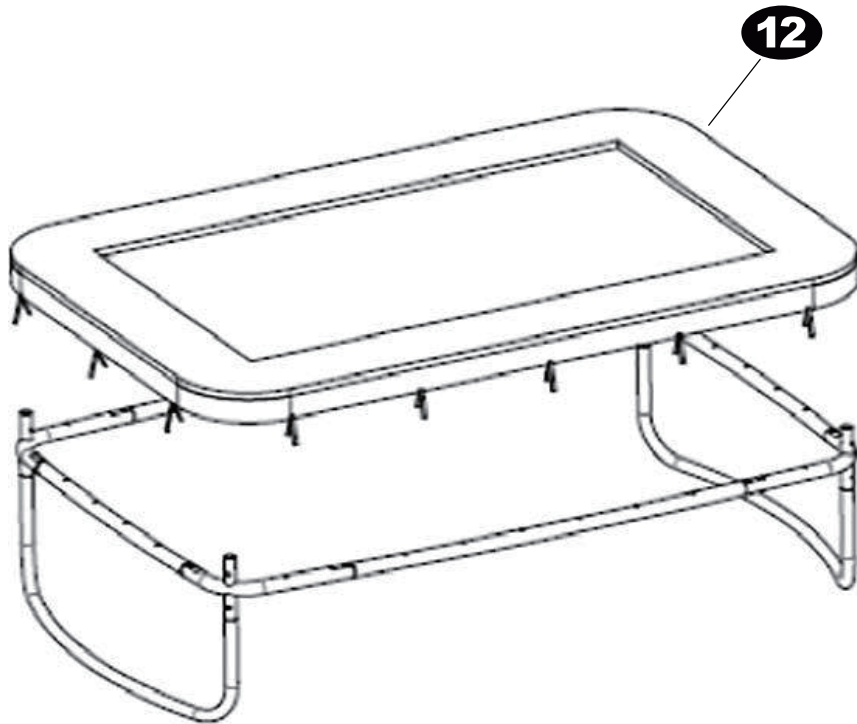


x2

④ x 2



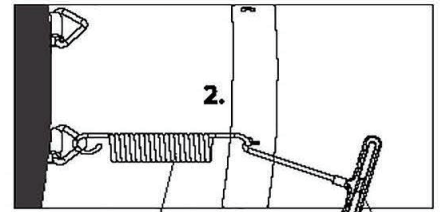
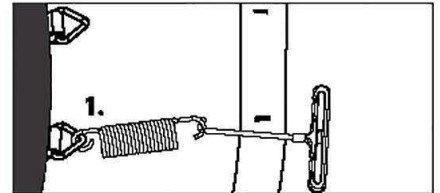
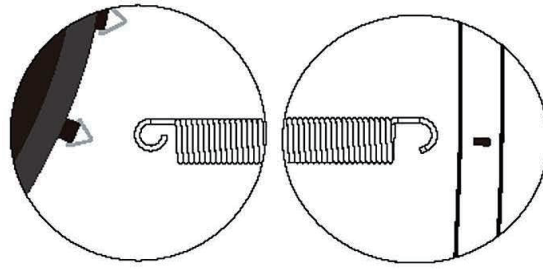
⑫ x 1



8 x 8

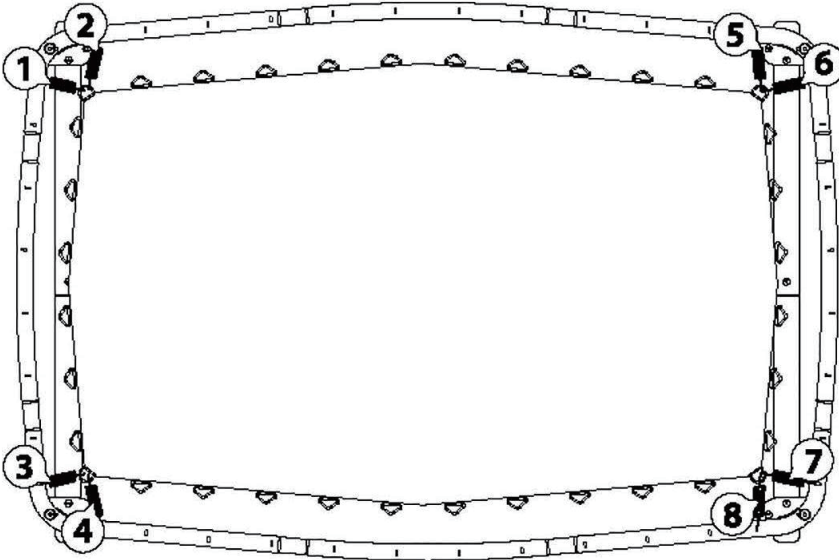
18 x 1

05



8

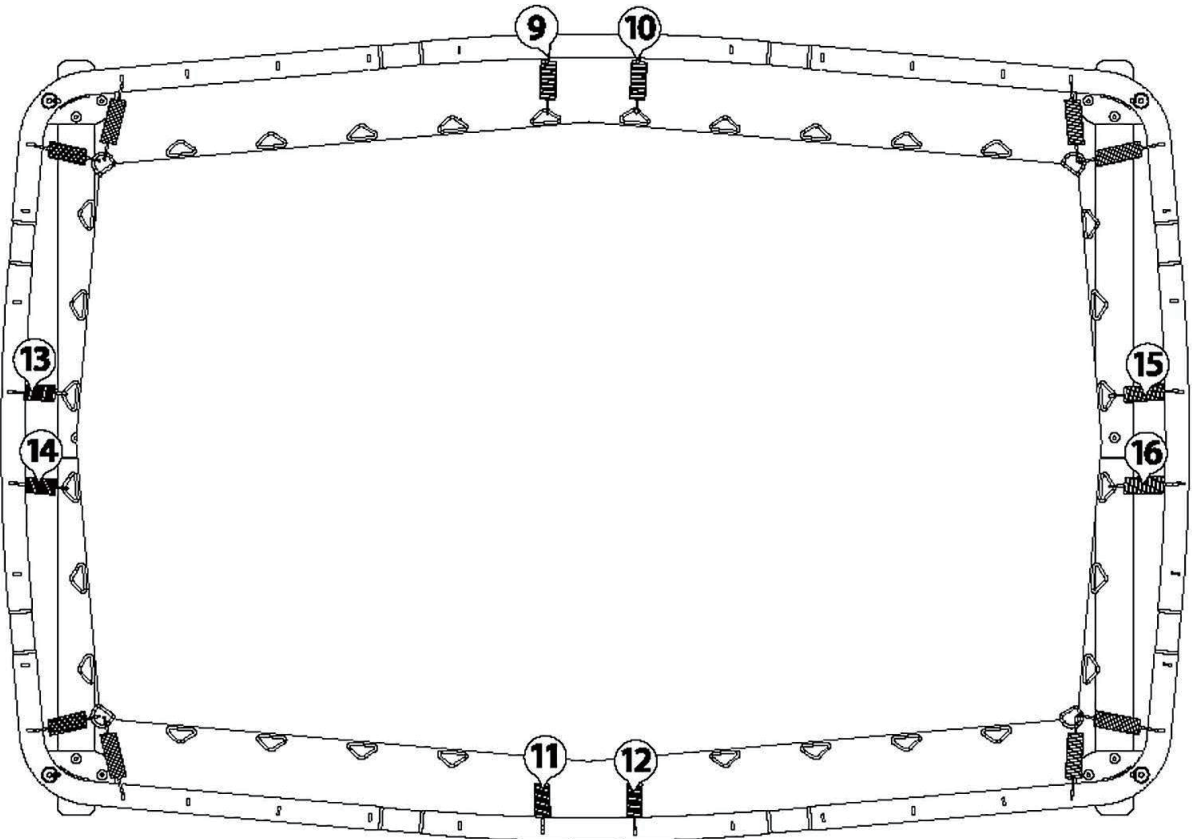
18



8 x 8

18 x 1

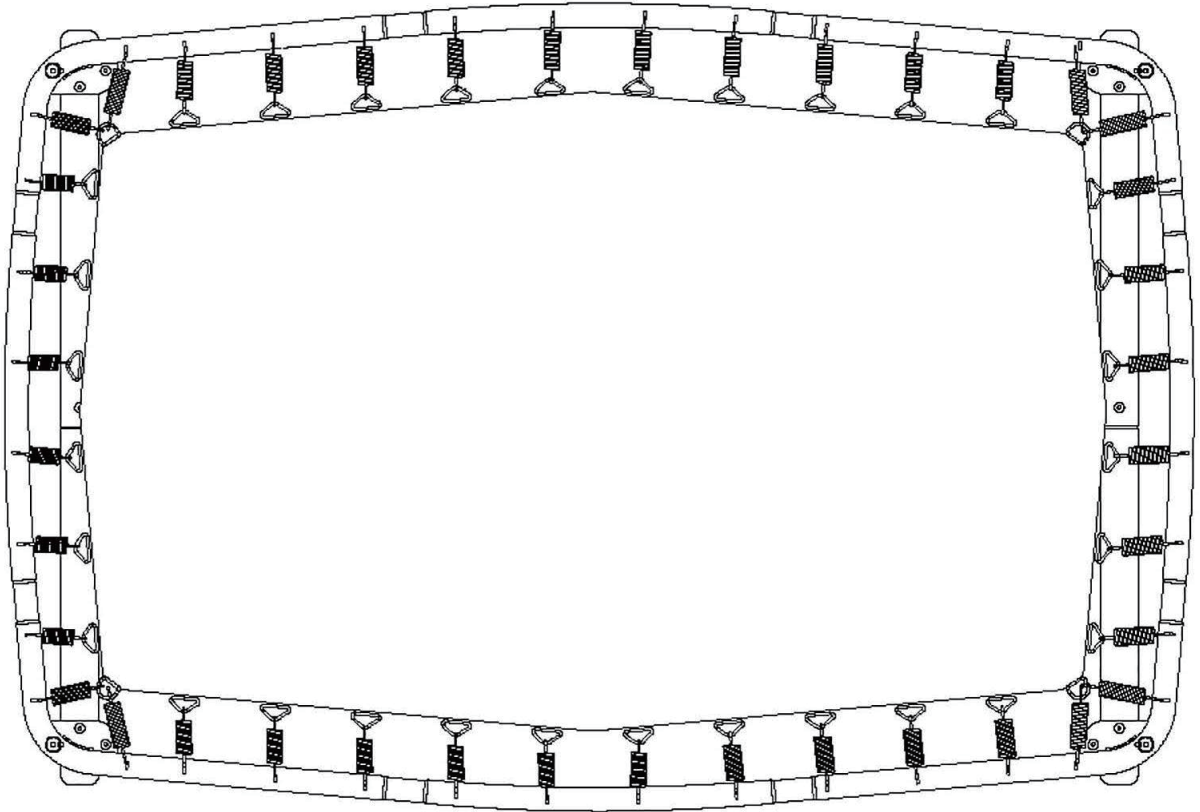
06



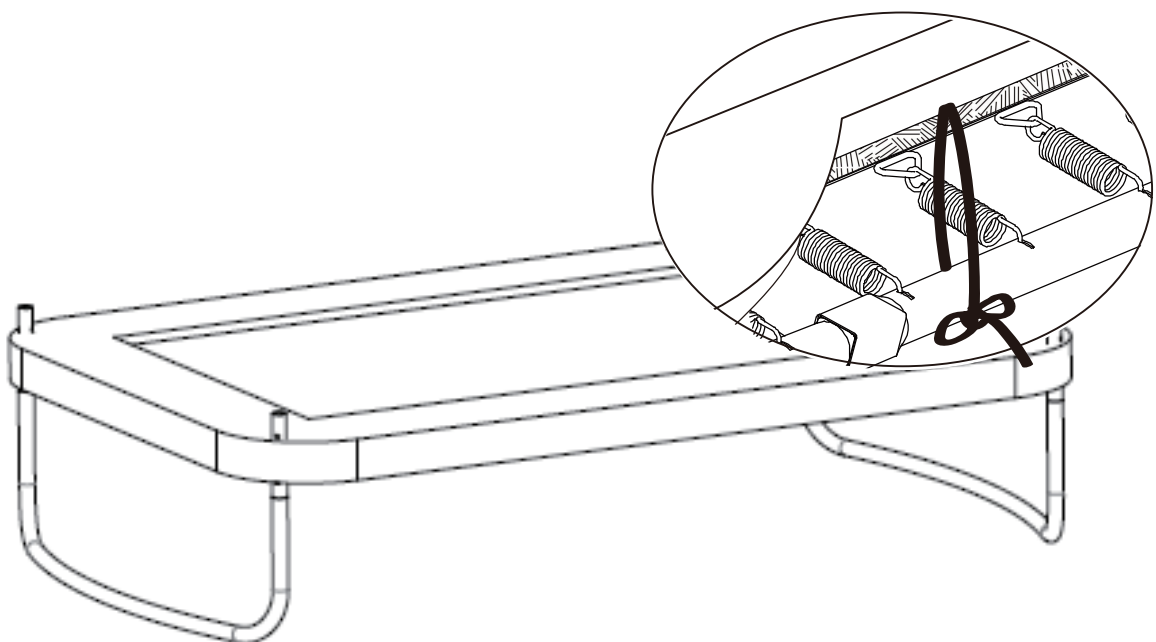
8 x 16

18 x 1

07



08

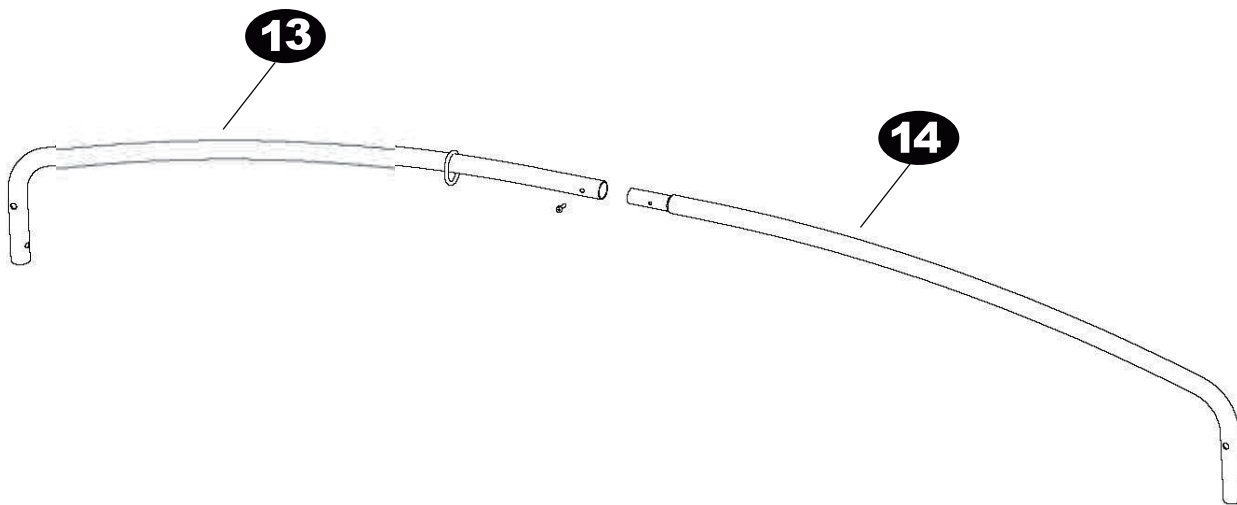
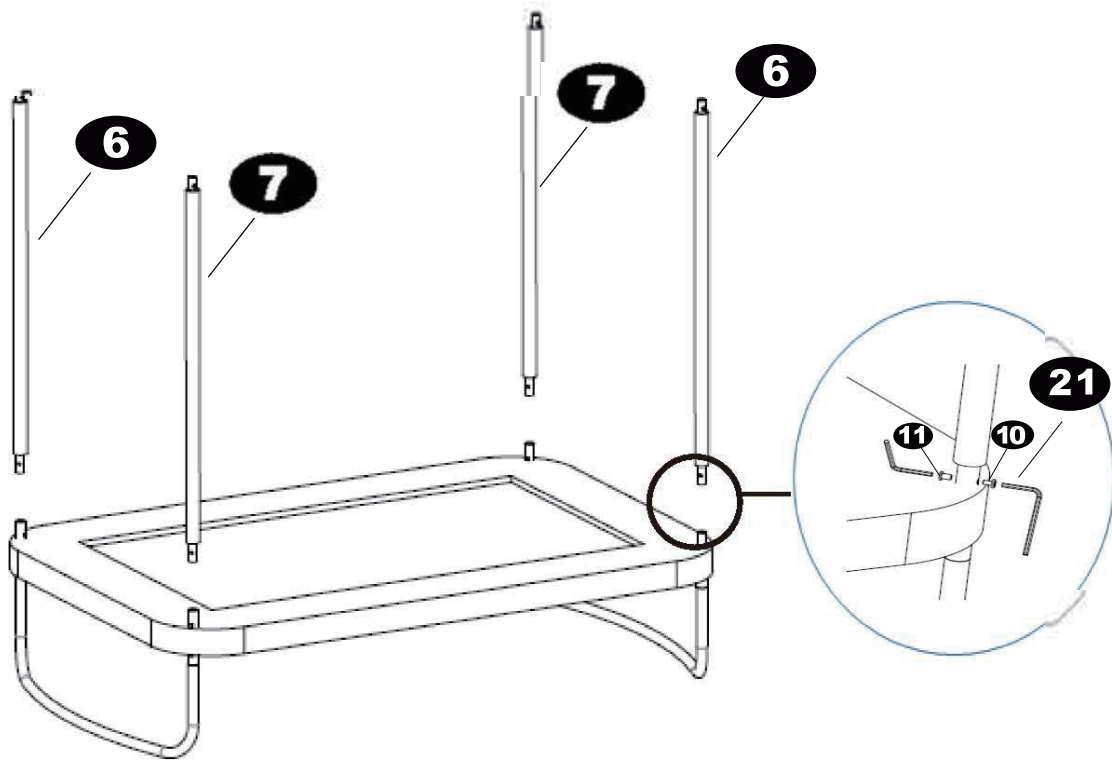


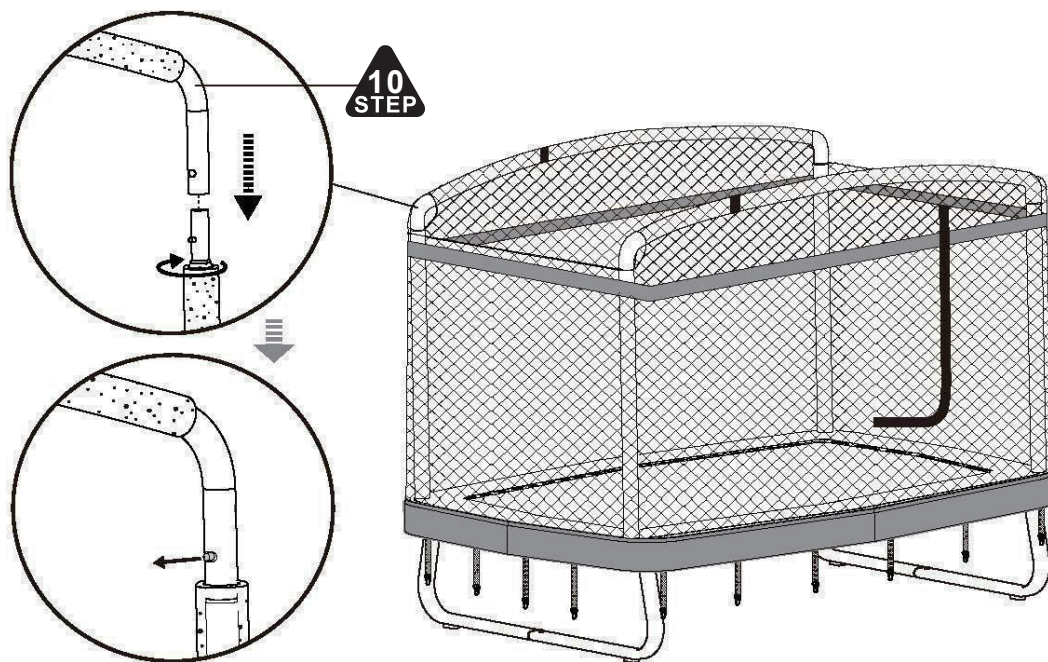
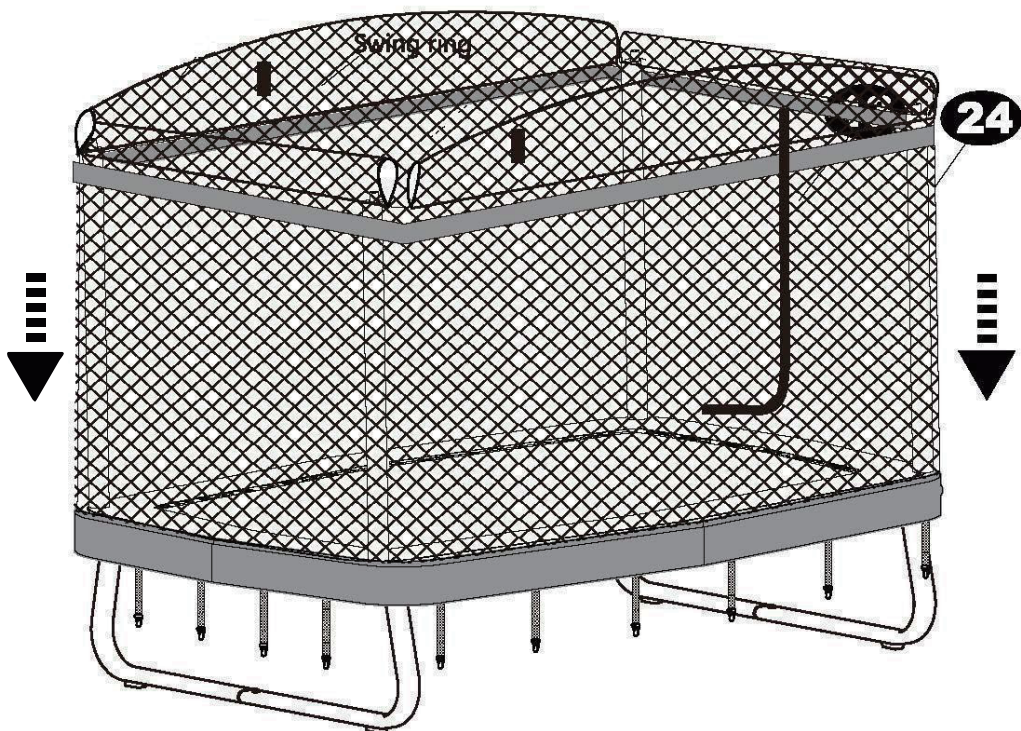
⑥ x 2

⑦ x 2

⑩ x 4

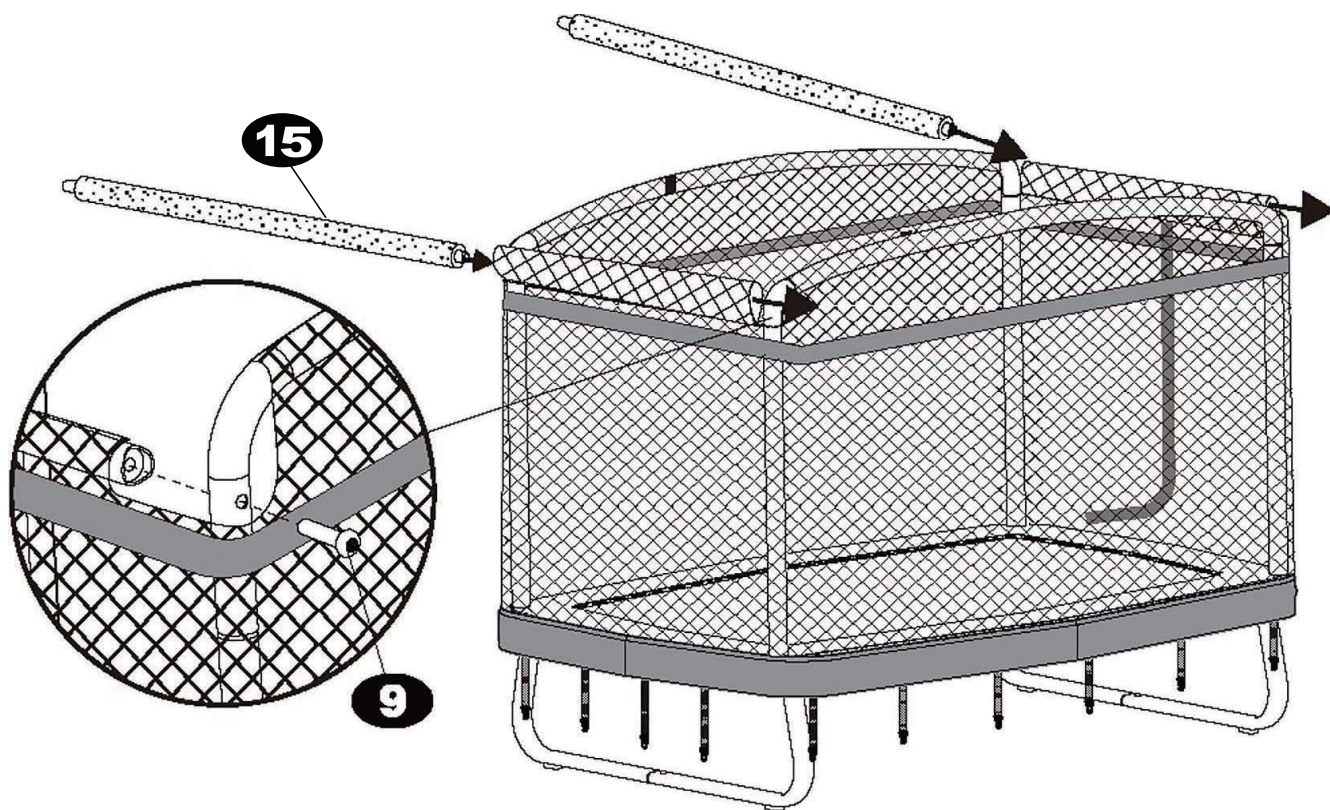
⑪ x 4





9 x 4

15 x 2

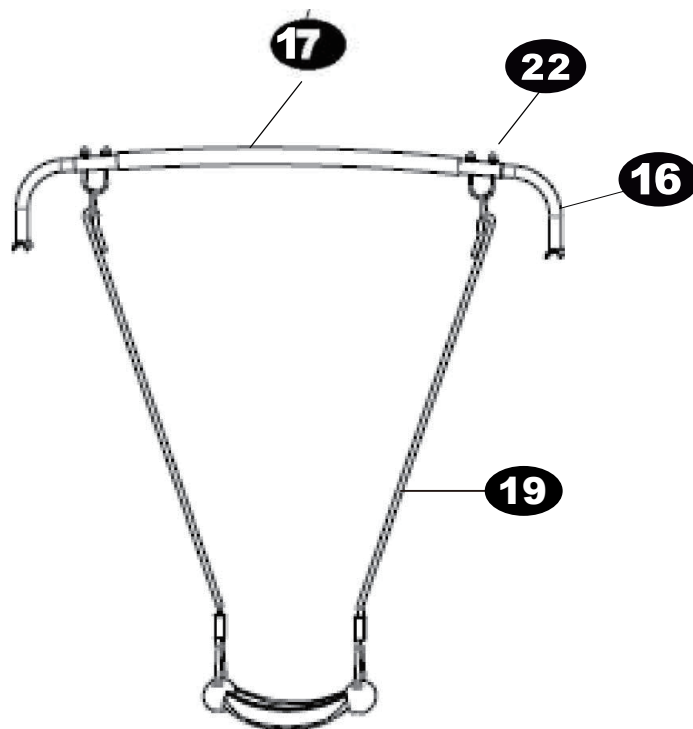


16 x 2

17 x 1

19 x 1

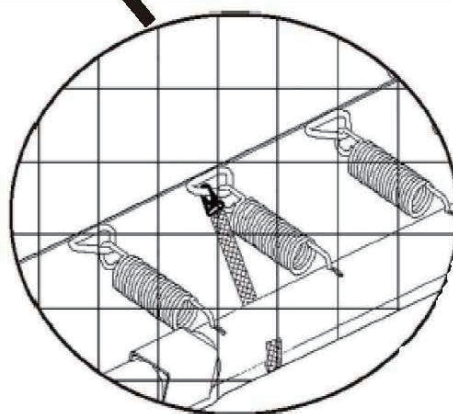
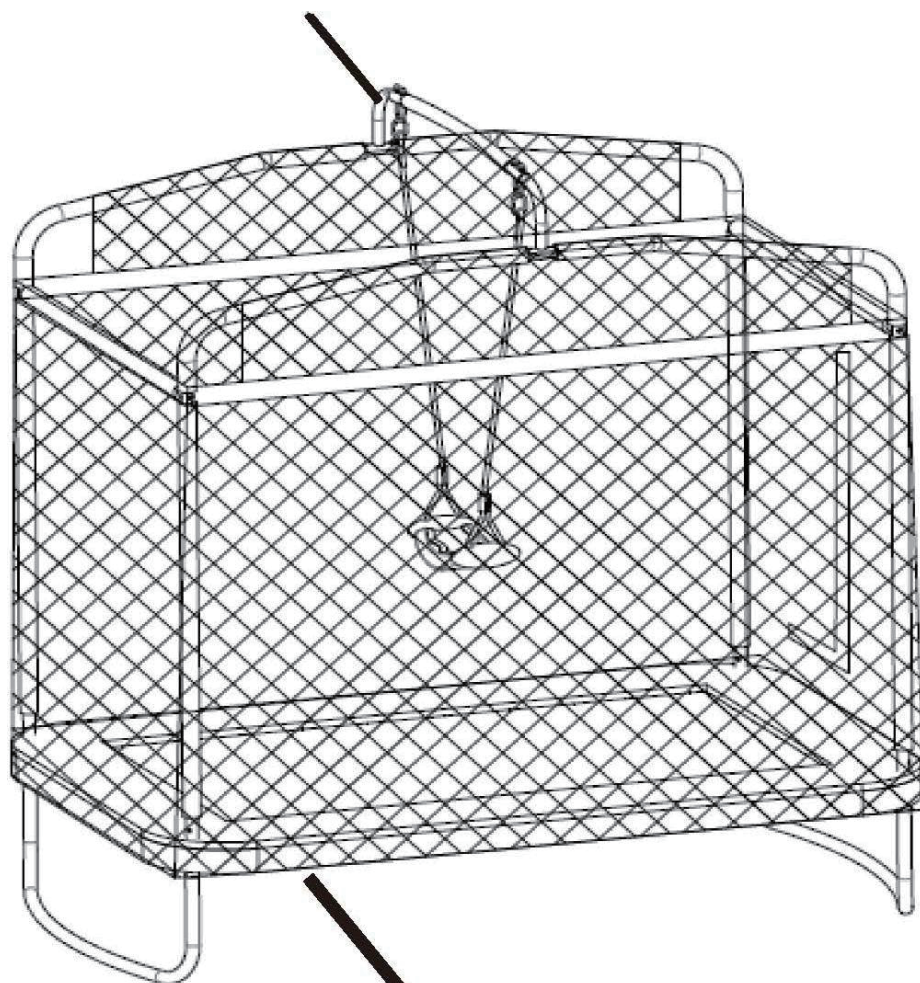
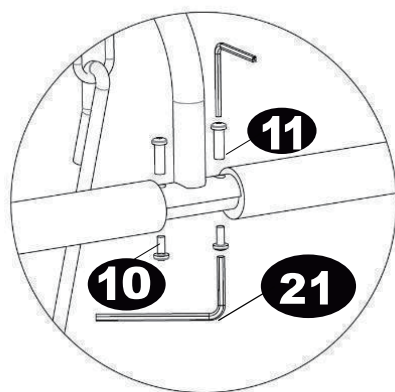
22 x 2



10 x 4

11 x 4

21 x 2



Important Advice for Usage

- For first time use of the trampoline, users must concentrate on learning fundamental body positions.
- In the learning phase, users must practice and perfect these basic techniques. The deceleration or examining of the jump must be informed firstly and emphasized as a security measure. Users must slow their jump as soon as they begin to lose the balance or lose control of their jump. Bending knees upon landing so as to absorb the energy resulted from the jumping mat bouncing upward. Thus, users can stop the jump immediately and avoid loss of control.
- A good, controlled jump on the trampoline will always fall at its starting point. Practice is up to the standard only if the jumper can repeat this practice on a regular basis. Before the jumper can perform all the exercises he has learned before, it cannot attempt the next stage in more difficult practice.
- Daring jumps are not recommended. All skills can be learned in moderate height. What should be emphasized is the jump instead of the control of height. User may not jump alone and unsupervised on the trampoline.
- Do not try complex jumps, or other actions you can not control.
- Failure to follow these instructions will increase your risk of injury.



- Start in the center of the jumping mat, keep feet as wide as the shoulder, arms at side, eyes on the end of the mat.
- As you jump from trampoline, swing arms sideways and upwards slightly to pull up the body. Upon landing, keep feet at shoulder width.



- First, assume position of hands and knees bounce. Begin to bounce slightly in this position, kick legs straight and land on stomach, taking some weight on bent forearms as shown in illustration. Then re-assume the position of hands and knees bounce from the trampoline.
- Try the front jump after some simple basic standing jump.



- First, assume a kneeling position in the center of the jumping mat. Keep back straight and eyes on edges of the mat.
- Wave your arms and jump to the starting position.
- After a gentle jump, repeat this position and jump back to the starting position.



- First, assume position in illustration, keeping head straight up and eyes on edges of the jumping mat.
- After a gentle jump, repeat this position and jump back to the starting position.



- Assume sitting position in the center of the jumping mat. Separate legs slightly, support yourself by hands and lean your body slightly forward.
- After a gentle jump, repeat this position and jump back to the starting position.



- Lie on your back on the center of the jumping mat, spread your legs and arms towards sky and raise head. This is your landing position.
- Try this position cautiously from a gentle bounce and jump back to the starting position. Weight should be taken more on your shoulders than on your hips when landing.



- Half Pirouette: Done from the basic standing jump. At the highest height of bounce, rotate 180 degrees taking yourself as a center. Do not lose control and land on your feet.
- Full Pirouette: Done from the basic standing jump. At the highest height of bounce, rotate 360 degrees taking yourself as a center. Do not lose control and land on your feet.



- Leg Bending Jump: Done from the basic standing jump. At the highest point of the bounce, bring knees to chest and grasp with arms, then spread legs.



- Done from the basic standing jump. At the highest point of the bounce, bring knees to chest and grasp with arms, then spread legs.



- Done from the basic standing jump. At the highest point of the bounce, bring legs to chest and keep knees stretched.



- Done like the body bending jump, but separate legs as widely as is comfortable and touch your toes.

Recommandations Importantes d'Utilisation

- Pour la première utilisation du trampoline, les utilisateurs doivent se concentrer sur l'apprentissage des positions corporelles fondamentales.
- En phase d'apprentissage, les utilisateurs doivent pratiquer et perfectionner ces techniques de base. La décélération ou l'examen du saut doivent être per formés en premier lieu et mis en avant comme une mesure de sécurité. Les utilisateurs doivent ralentir leur saut dès qu'ils commencent à perdre l'équilibre ou à perdre le contrôle de leur saut. Fléchir les genoux à l'atterrissage afin d'absorber l'énergie résultant du rebondissement du tapis de saut vers le haut. Ainsi, les utilisateurs peuvent arrêter le saut immédiatement et éviter la perte de contrôle.
- Un bon saut contrôlé sur le trampoline retombe toujours à son point de départ. La pratique est conforme à la norme uniquement si le sauteur peut répéter cette pratique de manière régulière. Avant que le sauteur ne puisse effectuer tous les exercices qu'il a appris auparavant, il ne doit pas essayer une pratique plus difficile.
- Les sauts audacieux ne sont pas recommandés. Toutes les compétences peuvent être apprises à une hauteur modérée. Ce qui doit être mis en avant, c'est le saut plutôt que le contrôle de la hauteur. L'utilisateur ne peut pas sauter seul et sans surveillance sur le trampoline.
- N'essayez pas de faire des sauts complexes, ou d'autres actions que vous ne pouvez pas contrôler.
- Si vous ne suivez pas ces instructions, vous augmenterez le risque de blessure.



- Commencez au centre du tapis de saut, gardez les pieds aussi larges que l'épaule, les bras sur le côté, les yeux sur l'extrémité du tapis.
- Lorsque vous sautez du trampoline, balancez légèrement les bras sur le côté et vers le haut pour remonter le corps. À l'atterrissage, gardez les pieds à la largeur des épaules.



- D'abord, adoptez la position du rebond des mains et des genoux. Commencez à rebondir légèrement dans cette position, donnez un coup de pied droit aux jambes et atterrissez sur le ventre, en prenant un peu de poids sur les avant-bras pliés, comme le montre l'illustration. Reprenez ensuite la position du rebond des mains et des genoux depuis le trampoline.
- Essayez le saut avant après un simple saut de base debout.



- D'abord, prenez une position à genoux au centre du tapis de saut. Gardez le dos droit et les yeux sur les bords du tapis.
- Agitez vos bras et sautez jusqu'à la position de départ.
- Après un saut en douceur, répétez cette position et sautez à nouveau vers la position de départ.



- D'abord, prenez la position de l'illustration, en gardant la tête droite et les yeux sur les bords du tapis de saut.
- Après un léger saut, répétez cette position et revenez à la position de départ en sautant.



- Prenez la position assise au centre du tapis de saut. Séparez légèrement les jambes, soutenez vous par les mains et penchez votre corps légèrement vers l'avant.
- Après un léger saut, répétez cette position et sautez de nouveau à la position de départ.



- Allongez-vous sur le dos au centre du tapis de saut, écartez les jambes et les bras vers le ciel et levez la tête. Il s'agit de votre position d'atterrissage.
- Essayez prudemment cette position à partir d'un léger rebond et sautez pour revenir à la position de départ. Le poids doit être pris davantage sur vos épaules que sur vos hanches lors de l'atterrissage.



- Demi-pirouette : Effectuée à partir du saut de base debout. À la hauteur la plus élevée du rebond, faites une rotation de 180 degrés en vous prenant pour centre. Ne perdez pas le contrôle et atterrissez sur vos pieds.
- Pirouette complète : Effectuée à partir du saut de base debout. À la hauteur la plus élevée du rebond, effectuez une rotation de 360 degrés en vous prenant pour centre. Ne perdez pas le contrôle et atterrissez sur vos pieds.



- Saut en flexion de jambes : Effectué à partir du saut de base debout. Au point le plus haut du rebond, ramenez les genoux vers la poitrine et saisissez les bras, puis écartez les jambes.



- Effectué à partir du saut debout de base. Au point le plus haut du rebond, ramener les genoux à la poitrine et les saisir avec les bras, puis écarter les jambes.




- Effectué à partir du saut de base debout. Au point le plus haut du rebond, ramenez les jambes vers la poitrine et gardez les genoux tendus.



- Effectué comme le saut en flexion du corps, mais séparez les jambes aussi largement que cela est confortable et touchez vos orteils.

US

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

 001-877-644-9366


 customerservice@aosom.com

Imported by Aosom LLC
27150 SW Kinsman Rd Wilsonville, OR 97070 USA
MADE IN CHINA

CA

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

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

 416-792-6088

 customerservice@aosom.ca

Imported by Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, Unit 307, Markham, Ontario Canada L3R 4B9
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, unité 307, Markham, Ontario Canada L3R 4B9
Fabriqué en Chine