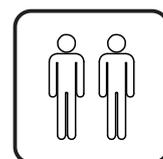


TRAMPOLINO

Manuale d'uso



Peso massimo: 100 kg.



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

UESR'S MANUAL



MESSAGGIO IMPORTANTE
ATTENZIONE - SI PREGA DI LEGGERE

RICHIESTO L'ASSEMBLAGGIO DA ADULTI
RISCHIO DI SOFFOCAMENTO Parti di piccole dimensioni.
NON per bambini sotto i 3 anni di età.

AVVERTIMENTO:

Sebbene venga fatto ogni tentativo per garantire il massimo livello di protezione a tutte le attrezzature, non possiamo garantire di non incorrere in lesioni. L'utente si assume tutti i rischi di incorrere in lesioni dovuti all'uso. Tutta la nostra merce viene venduta a queste condizioni, a cui nessun rappresentante dell'azienda può rinunciare o modificare.

Si prega di leggere queste avvertenze e le informazioni contenute in questo manuale per intero. Il mancato rispetto delle seguenti istruzioni può aumentare il rischio di lesioni personali gravi e / o morte:

- Assicurarsi che il trampolino sia stato assemblato correttamente, secondo le istruzioni contenute nel manuale.
- È essenziale che il sito previsto per questo trampolino sia completamente in piano e livellato. Se il terreno non è in piano, ciò causerà instabilità nel telaio e potrebbe causare stress sulle sezioni montate.
- Prima di ogni utilizzo di questo prodotto, ispezionare l'intera struttura e sostituire le parti usurate, difettose o mancanti.
- NON consentire a più di una persona alla volta di salire sul trampolino.
- NON indossare occhiali o caschi quando si utilizza il trampolino.
- NON utilizzare il trampolino in caso di pioggia, vento o altre condizioni meteorologiche avverse. Utilizzare solo quando il materasso del trampolino è pulito, asciutto e al riparo da ostacoli.
- NON eseguire capriole o salti mortali. Ciò può causare lesioni personali gravi, con conseguenti paralisi o morte.
- NON utilizzare il trampolino come trampolino di lancio verso o da altri oggetti.

NON saltare o tentare MAI di saltare su altri oggetti, fonti d'acqua, edifici o superfici, o dentro o sopra la rete del trampolino.

- NON permettere ad altre persone di entrare, sedersi, sostare in piedi o sdraiarsi sul trampolino o sui cuscinetti del telaio mentre esso è in uso.
- NON utilizzare il trampolino quando si è sotto l'influenza di alcol, droghe o farmaci che potrebbero compromettere il proprio giudizio e la coordinazione dell'utente.
- Rimuovere SEMPRE gioielli, fibbie di cinture o altri oggetti appuntiti prima di utilizzare il trampolino.
- Salta SEMPRE al centro del materasso del trampolino.
- Proteggere SEMPRE il trampolino dall'uso non autorizzato e senza supervisione.
- NON indossare MAI calzature (ad es. scarpe) quando si utilizza il trampolino. Indossare SEMPRE le calze quando lo si utilizza.
- I bambini NON DEVONO MAI usare il trampolino se non sotto la supervisione di un adulto loro responsabile e che ha familiarità con l'uso del trampolino.
- I bambini NON DEVONO MAI essere lasciati incustoditi in qualsiasi momento.
- Assicurarsi che il telaio del trampolino sia posizionato su un terreno piano con uno spazio libero minimo di 9 piedi (3M) tutt'attorno, uno spazio libero in altezza di 26 piedi (8M) e che non ci siano ostacoli sotto il trampolino.
- Prestare SEMPRE attenzione a linee elettriche, cavi presenti in aria e altri pericoli o ostacoli presenti sopra, intorno e sotto la posizione in cui è installato il trampolino. La mancata osservanza di questa precauzione può provocare lesioni personali gravi, morte e danni alle vostre proprietà.

- Salire e scendere dal trampolino e dalla rete con cura per evitare di procurarsi lesioni. I bambini dovrebbero essere assistiti quando entrano e escono dal trampolino per ridurre il rischio di cadere.
- Il telaio del trampolino è in acciaio e conduce l'elettricità. Non posizionare alcun dispositivo elettrico (luci, riscaldatori, etc.) sopra o intorno al trampolino in nessuna circostanza.
- Leggere e fare riferimento ad altre avvertenze e informazioni sull'uso contenute nelle istruzioni prima dell'uso del trampolino.
- Smaltire tutti i materiali di imballaggio in modo sicuro e secondo la normativa locale. Questo manuale di istruzioni deve essere conservato adeguatamente per riferimenti futuri.

CURA E USO

- Questo trampolino deve essere montato solo da adulti. Deve essere montato esattamente come indicato nelle istruzioni di montaggio. Sono necessari due adulti per montare questo trampolino. Questo prodotto deve essere utilizzato solo da bambini di età superiore a 6 anni. Assicurarsi che i bambini di età inferiore a 3 anni non giochino o maneggino alcuna parte di questo trampolino durante il montaggio o quando è montato, poiché contiene parti di piccole dimensioni che possono comportare il rischio di soffocamento.
- Fare attenzione durante l'assemblaggio, poiché durante la produzione a volte potrebbe produrre bordi affilati e piccoli pezzi di metallo di scarto. Si raccomanda vivamente anche l'uso di guanti per proteggere le mani dai punti a rischio di pizzicamento durante il montaggio. In caso di parti mancanti, il trampolino non deve essere utilizzato fino a quando non sono state montate le parti di mancanti.
- L'imbottitura del telaio deve essere sempre montata correttamente, coprendo completamente il telaio del trampolino e le molle.
- Il trampolino deve essere posizionato su una superficie in piano, livellata e ben illuminata. In nessun caso deve essere posizionato su una superficie dura come cemento o asfalto, a meno che il terreno sotto il trampolino più l'area di spazio libero attorno non sia coperta da una superficie di sicurezza aggiuntiva. Esempi di superfici adatte sono erba, sabbia o una superficie di gioco destinata a questo trampolino. È importante non posizionare o conservare alcun oggetto direttamente sotto il trampolino.
- Questo trampolino è progettato e prodotto per un uso domestico solo entro i limiti di peso consigliato. Questo trampolino non è destinato all'uso al di fuori di queste linee guida. L'utente deve rimuovere le calzature (scarpe) prima dell'uso. L'utente deve indossare le calze quando utilizza il trampolino. Un uso improprio può provocare lesioni personali. Ispezionare il trampolino prima dell'uso e sostituire sempre le parti usurate, difettose o mancanti.

INFORMAZIONI DI SICUREZZA:

- Informazioni sulla sicurezza: questo trampolino è progettato e prodotto per fornire a voi e alla vostra famiglia molti anni di divertimento ed esercizio fisico, ma per la vostra comodità e la vostra sicurezza, leggete attentamente e interamente questo manuale prima di montare e utilizzare il trampolino.

- NON consentire più di una (1) persona alla volta sul trampolino. Più utenti aumentano la possibilità che qualcuno si ferisca. Gli utenti possono entrare in collisione tra loro, cadere dal trampolino, cadere sopra o attraverso le molle o atterrare in modo errato sul materasso. Più utenti aumentano le possibilità di perdita di controllo, collisione e caduta. Ciò può provocare gravi lesioni o morte.

- Proteggere sempre il trampolino dall'uso non autorizzato e senza supervisione.

- I trampolini sono dispositivi di salto che spingono l'utente ad altezze insolite e in una varietà di movimenti del corpo. Rimbalzare sul trampolino, colpire il telaio o le molle o atterrare in modo improprio sul materasso del trampolino (telo) può causare lesioni.

- Il telaio del trampolino è in acciaio e conduce l'elettricità. Non posizionare alcun dispositivo elettrico (luci, riscaldatori, prolunghe, elettrodomestici, etc.) sopra o intorno al telaio in nessuna circostanza per evitare il rischio di scosse elettriche.

- Quando il materasso del trampolino è sollevato da terra, c'è il rischio di cadere quando si sale o si scende. I bambini dovrebbero essere assistiti quando entrano e escono dal trampolino per ridurre il rischio di cadere.

- Non fare salti mortali, capriole o eseguire manovre che potrebbero far atterrare sulla testa o sul collo. La paralisi o la morte possono anche essere procurate se si atterra nel mezzo del materasso elastico.

- **IMPORTANTE:**

Non usare il trampolino se si ha una storia clinica di lesioni al collo o alla schiena o determinate condizioni mentali o fisiche: una condizione preesistente aumenta notevolmente il rischio di procurarsi lesioni gravi o morte.

- Non apportare alcuna modifica al trampolino o ai suoi componenti. Qualsiasi modifica potrebbe causare danni al prodotto o provocare lesioni personali.

- **CONDIZIONI METEOROLOGICHE:**

Occorre prestare particolare attenzione al mutare delle condizioni meteorologiche. In particolare, un materasso bagnato (telo) è troppo scivoloso per poter saltare in sicurezza. Raffiche o forti venti possono far perdere il controllo agli utenti. Per ridurre la possibilità di procurarsi lesioni, utilizzare il trampolino solo in condizioni meteorologiche appropriate. Con il freddo, la lingua e le labbra possono attaccarsi al metallo a temperature sotto lo zero. Quando fa più caldo ed è soleggiato, le parti possono diventare roventi e la temperatura deve essere controllata regolarmente durante il gioco, in particolare quella delle parti in metallo.

● **FORTI VENTI:**

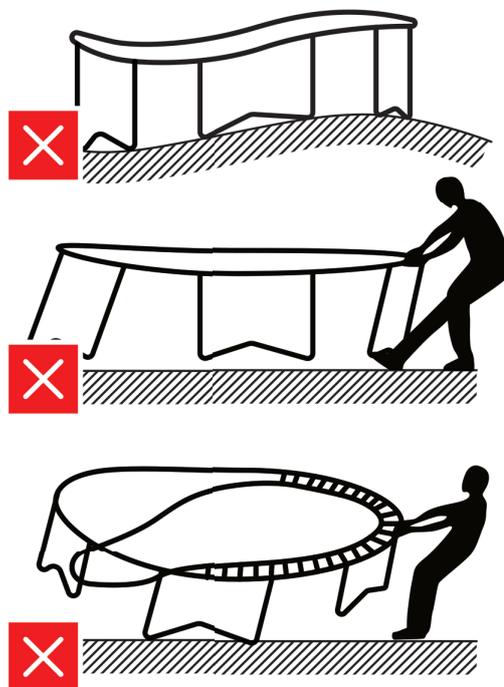
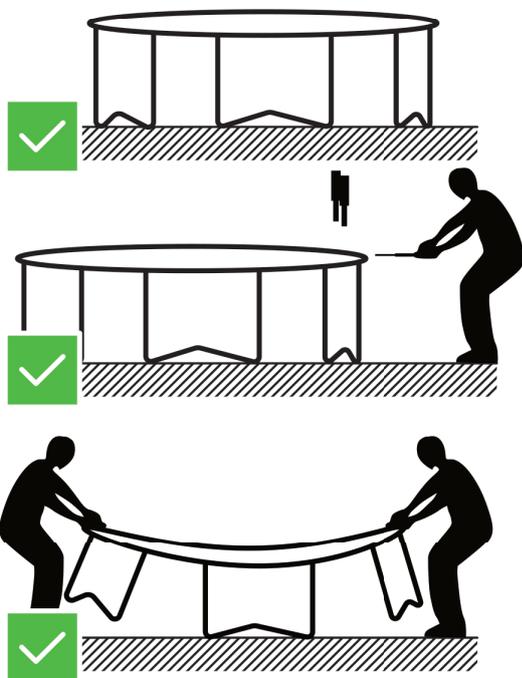
È possibile che il trampolino venga mosso da forti venti. Se si prevedono forti raffiche, il trampolino deve essere spostato in un luogo riparato o smontato.

AVVERTENZA SULL'ASSEMBLAGGIO

- Lo spazio libero minimo richiesto è di 8 metri (26 piedi). Assicurarsi che nessun ostacolo si trovi vicino al trampolino, come rami di alberi, altalene, piscine, cavi della corrente elettrica, muri, recinzioni, sporgenze del tetto, etc.
- Tenere presente quanto segue quando si seleziona un sito di assemblaggio per il trampolino:
 - Il trampolino deve essere posizionato su una superficie in piano.
 - Rimuovere tutti gli ostacoli da sopra, sotto o intorno al trampolino.
 - Non utilizzare questo trampolino all'interno.
 - Non utilizzare questo trampolino su qualsiasi superficie scivolosa / liscia, superficie del terreno irregolare o in pendenza.
 - Non posizionare il trampolino su superfici dure, come asfalto, pietra, cemento, etc. poiché ciò potrebbe danneggiare il telaio.
 - Non seguire queste precauzioni aumenta il rischio di lesioni gravi e / o morte.
 - L'area di lavoro deve essere ben illuminata.
 - Quando si è pronti per iniziare, assicurarsi di avere a portata di mano gli utensili corretti e uno spazio adeguato al montaggio.
 - Fare riferimento alla tabella per leggere le descrizioni e i numeri delle parti. Le istruzioni di montaggio utilizzano queste descrizioni e questi numeri come riferimento. Assicurati di disporre di tutte le parti elencate. Se mancano delle parti, contattare il nostro servizio clienti.

ISTRUZIONI PER LO SPOSTAMENTO

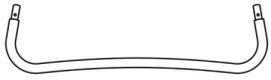
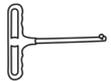
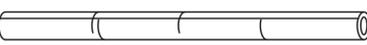
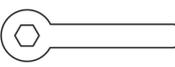
- Assicurarsi che il trampolino sia posizionato su una superficie in piano. Le superfici irregolari del terreno possono causare la deformazione del telaio del trampolino.
- Assicurarsi che tutti i bulloni di raccordo del telaio siano stretti completamente prima di installare le molle. In caso contrario, il telaio si deformerà.
- Assicurarsi di NON usare la propria gamba per spingere contro la gamba o il telaio del trampolino quando si caricano le molle. In caso contrario, il telaio si deformerà.
- NON caricare le molle sul telaio solamente da lato del trampolino. La distribuzione non uniforme della tensione delle molle causerà la deformazione del telaio.
- Se il telaio del trampolino si deforma, non allarmarsi poiché il sistema "Quad-lock" è progettato per essere flessibile. Spingere in due persone verso il basso la parte del telaio che si è deformata come mostrato in figura. Il telaio si livellerà.
- Trampolino in movimento. Se il trampolino e il recinto devono essere spostati, eseguire l'operazione almeno due persone insieme, mantenerli in posizione orizzontale e leggermente sollevati. Se necessario, il trampolino e il recinto possono essere afferrati per lo spostamento. Per smontare il trampolino, seguire le fasi di montaggio in ordine inverso.
- Se è necessario spostare il trampolino, l'operazione almeno due persone insieme. Tutti i punti del raccordo devono essere avvolti e fissati con nastro resistente agli agenti atmosferici, come del nastro adesivo. Ciò manterrà intatto il telaio durante lo spostamento e impedirà alle giunture di dislocarsi e separarsi. Durante lo spostamento, sollevare leggermente il trampolino da terra e mantenerlo orizzontale rispetto al suolo. Per qualsiasi altro tipo di movimento, smontare prima il trampolino.



AVVERTENZA!

Per il montaggio sono necessari 2 adulti in buone condizioni fisiche. Indossare scarpe adeguate e mantenere l'equilibrio per evitare cadute. La mancata osservanza di tutte le istruzioni e avvertenze può provocare lesioni personali gravi.

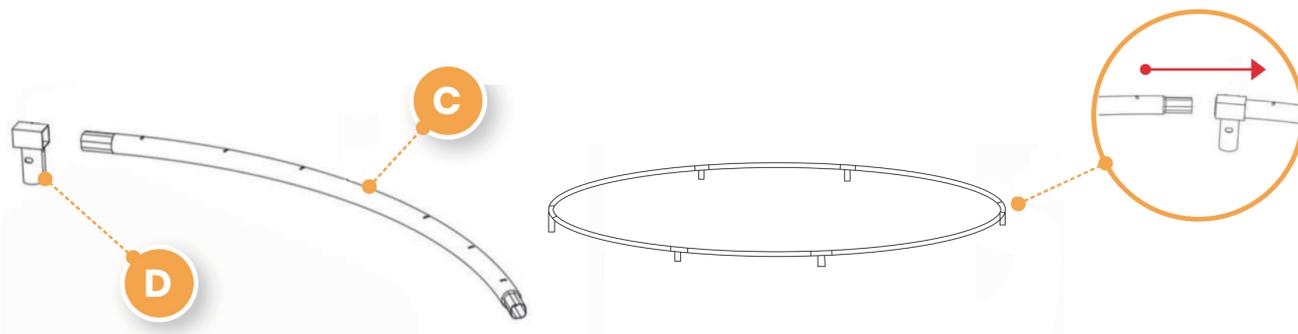
LISTA PARTI

ARTICOLO	FIGURA	NOME PARTE	10FT	
A		Imbottitura telaio	1 pc	
B		Imbottitura telaio	1 pc	
C		Telaio	6 pcs	
D		Connettore a T metallico	6 pcs	
E		Molla	36 pcs	
F		Gamba a W	3 pcs	
G		Gancio a T stringi molla	1 pcs	
H		Palo inferiore	6pcsv	
I		Paolo superiore	6 pcs	
J		Vite lunga	12pcs	+1(spare)
K		Dado	12pcs	+1(spare)
L		Cuscinetto in plastica	12pcs	
N		Rete di recinzione	1 pc	
M		Asta in fibra di vetro	6 pcs	
O		Connettore a T in fibra di vetro	6 pcs	
P		Palo in spugna	12pcs	
Q		Chiave	1 pc	
R		Rondella	12pcs	+1(spare)
S		Barriera protettiva	1 pcs	

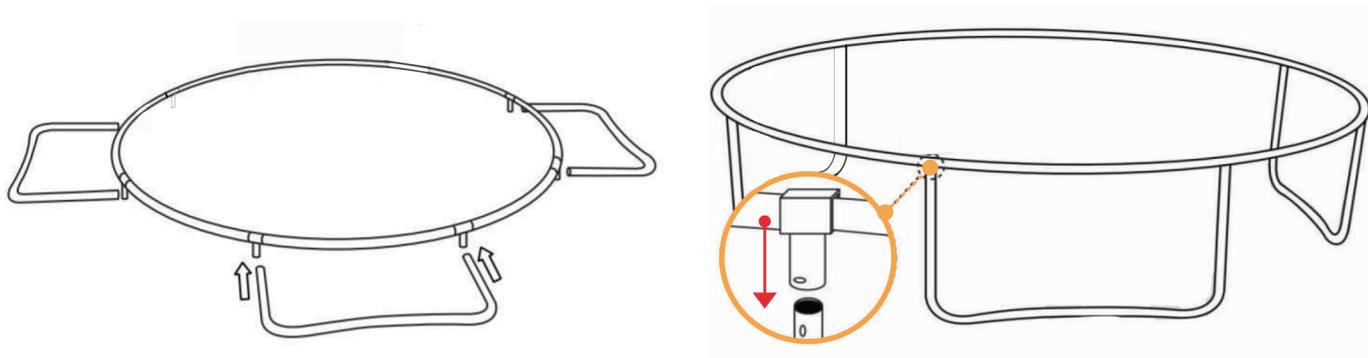
ASSEMBLAGGIO DEL TELAIO E DELLE GAMBE

Innanzitutto, collegare il telaio (C) ai connettori a T (D). Continuare fino a formare un cerchio grande.

Suggerimento: farsi aiutare da una seconda persona o usare un muro per applicare resistenza contro il telaio per facilitare che scatti in posizione.



Sono ora necessarie due persone per assemblare il trampolino. Una persona per sollevare i telai circolari. L'altra persona per sollevare i tubi delle gambe a W in posizione eretta (verticale) e inserire i connettori a T nei tubi delle gambe a W. Assicurarsi che i fori di fissaggio siano allineati.



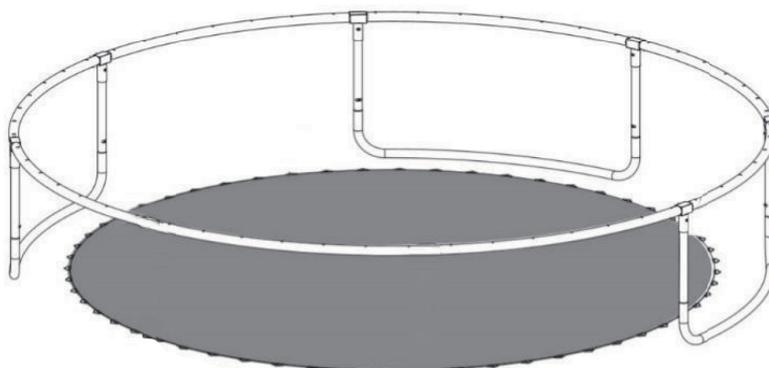
TRAMPOLINE JUMPING MAT ASSEMBLY



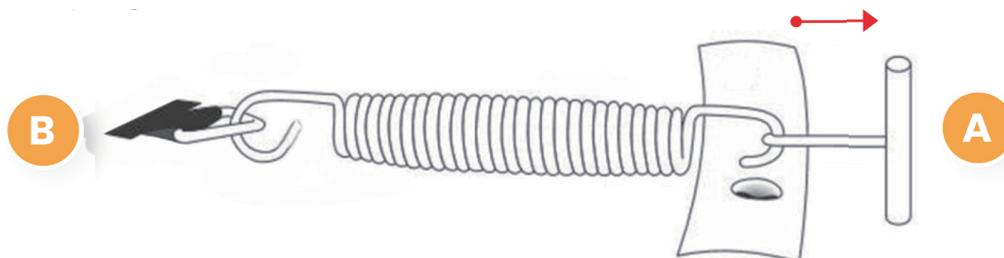
AVVERTENZA!

Potrebbero essere necessari 2 adulti per completare il fissaggio di tutte le molle. Esse creeranno alti livelli di tensione una volta assemblate. Prestare attenzione a non pizzicarsi le dita.

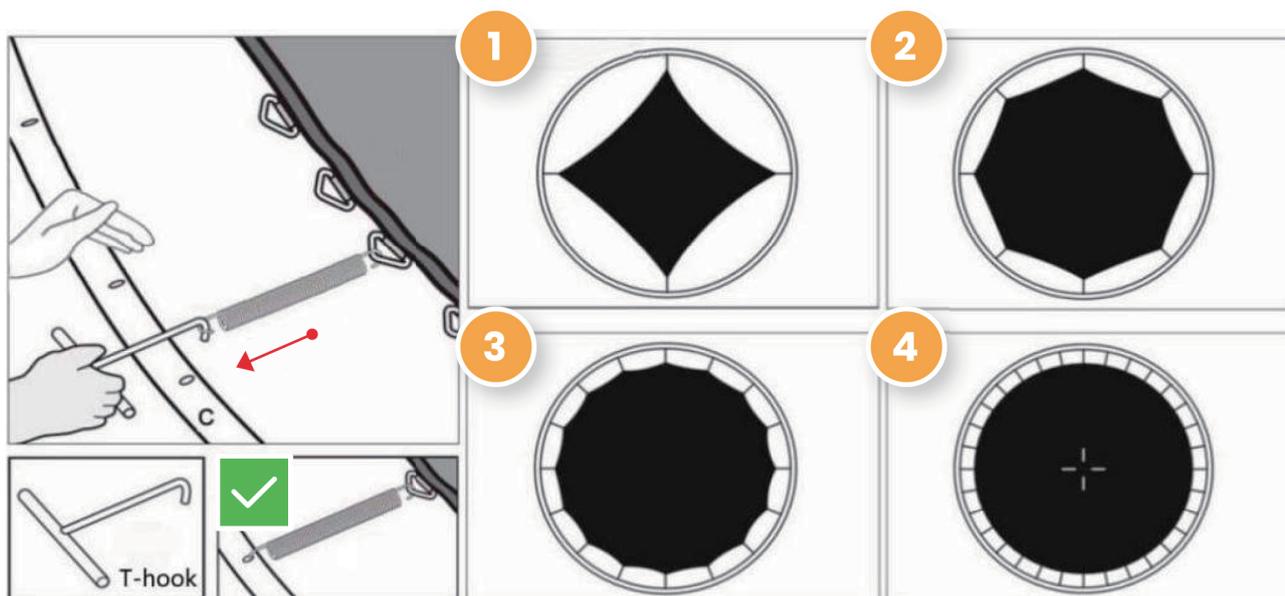
1. Disporre il tappetino (B) all'interno del telaio.



2. Inserire un'estremità della molla (E) nell'anello triangolare del materassino (b) e tirare l'altra estremità con l'attrezzo stringi molle (H) e inserirla nel foro del telaio.



3. Afferrare in mano l'attrezzo stringi molle (H) e tirare il gancio a molla verso la guida superiore (C) come mostrato in figura: inserire il gancio nel foro del telaio finché non si aggancia completamente, picchiettarlo se non è completamente inserito nel foro.



IMBOTTITURA DEL TELAIO

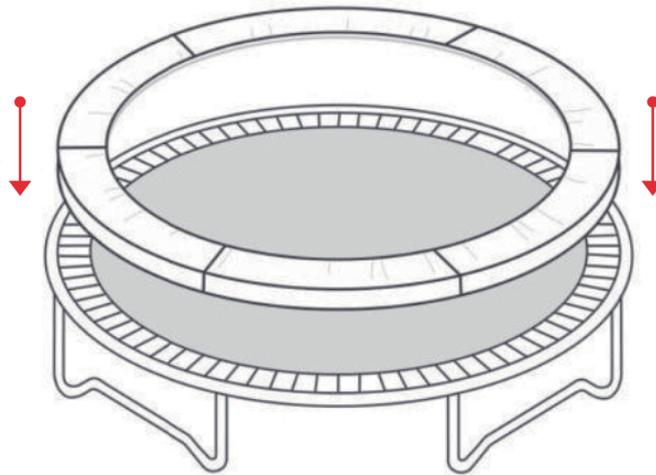


AVVERTENZA!

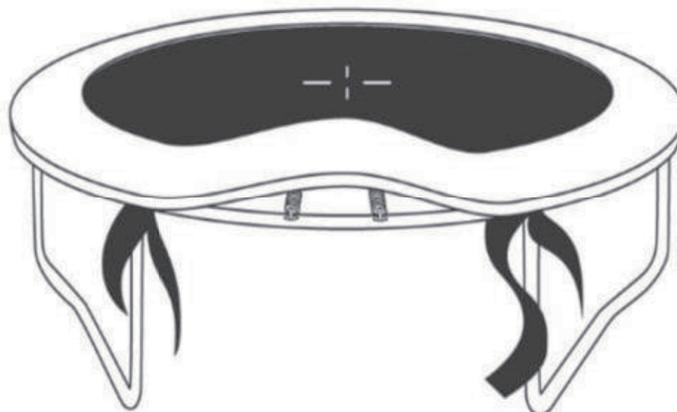
Le molle devono essere installate correttamente sulla guida superiore e completamente inserite nel foro sulla parte superiore del telaio. Fare riferimento alla figura sottostante.

Il posizionamento della molla successiva deve essere sul lato opposto se il telaio, quindi al centro, quindi di nuovo sul lato opposto. Seguire quest'ordine in modo che la tensione delle molle sia distribuita equamente.

1. Aggiungere sulla parte superiore delle molle la copertura del telaio e stringere le cinghie poste sotto l'imbottitura del telaio alle molle.



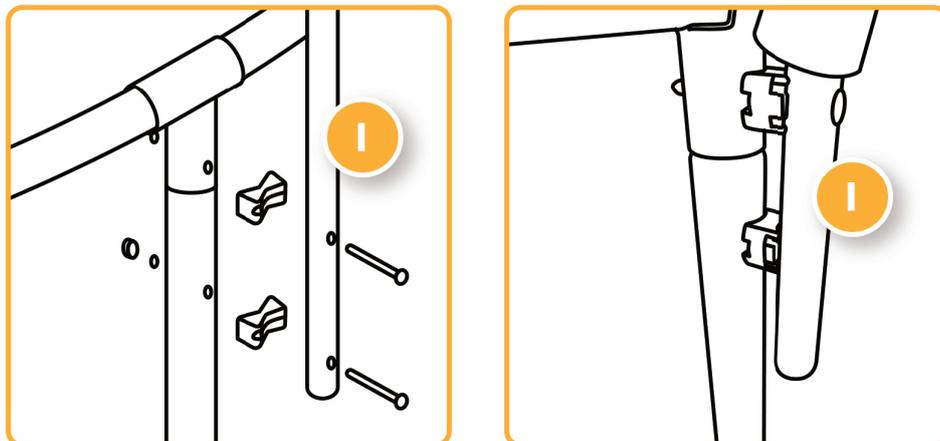
2. Installare l'imbottitura del telaio (A) in modo che tutte le molle siano coperte. Montarla come fosse una cuffia da doccia. Assicurarsi che copra tutte le parti metalliche.



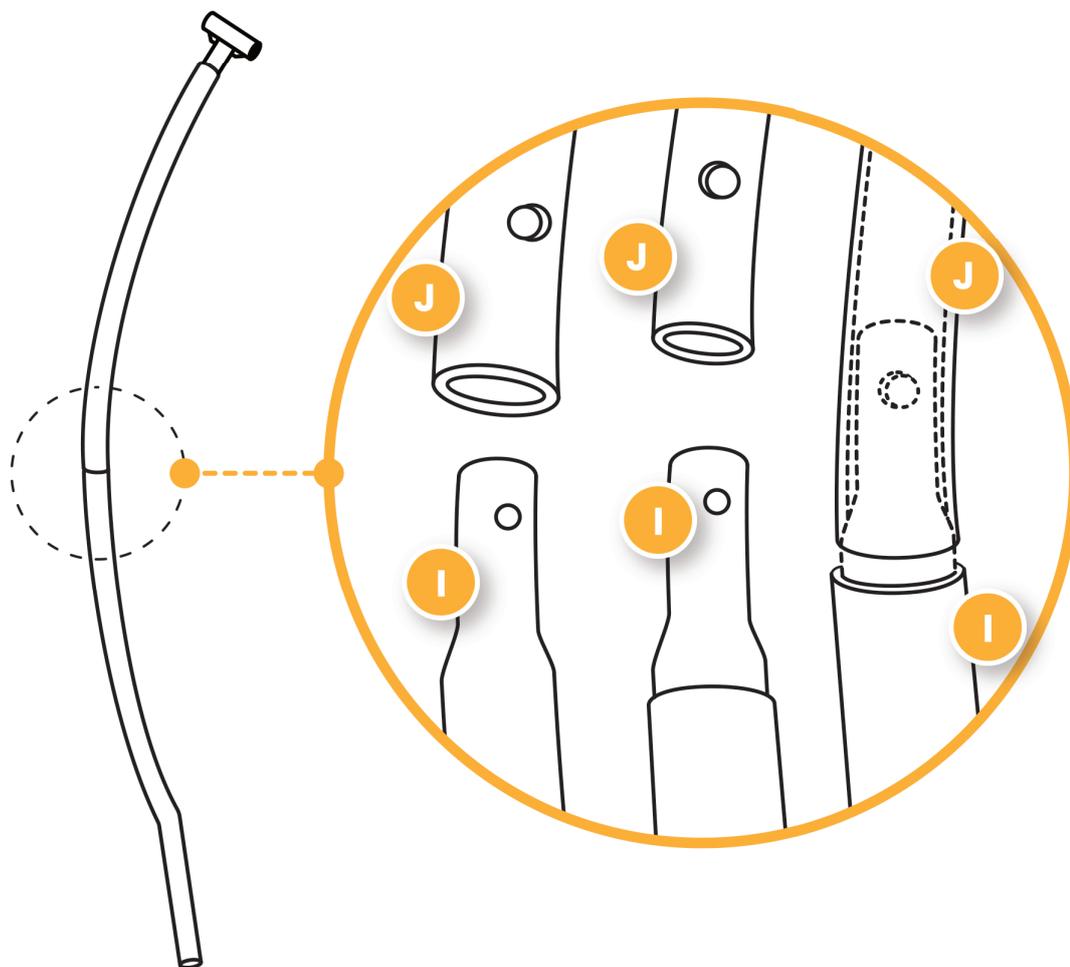
ASSEMBLAGGIO DEI PALI DEL TRAMPOLINO

ASSEMBLAGGIO DEI TUBI DEI PALI DEL TRAMPOLINO

1. Fissare saldamente l'asta inferiore (I) all'imbottitura in plastica (M), quindi inserire una vite lunga (K) attraverso l'asta, l'imbottitura in plastica e l'estensione della gamba, infine fissarla all'estremità con un dado (L)

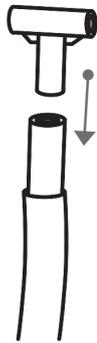


2. In secondo luogo, inserire l'asta superiore (J) nell'asta inferiore (I).

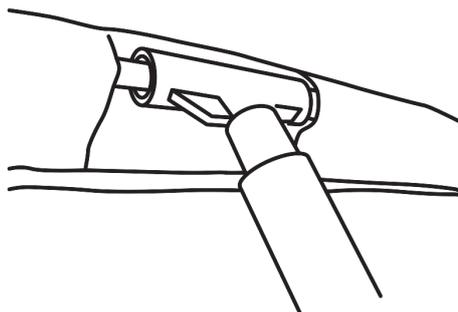


ASSEMBLAGGIO DELLA RETE DI SICUREZZA

1. Inserire il connettore a T in fibra di vetro nella parte superiore del palo superiore.



2. Inserire l'asta in fibra di vetro nell'area designata nella rete di sicurezza e collegarla al connettore a T



È ora possibile collegare tutta la fibra di vetro attraverso la rete di sicurezza e al connettore a T fino ad ottenere un cerchio e dopo aver inserito tutto il connettore a T in fibra di vetro nei pali, per farlo occorrono 2 persone.

ZUSAMMENBAU DES SCHUTZNETZES



Prima dell'allenamento, è meglio fare il riscaldamento fisico per allungare i muscoli più facilmente. Quindi il primo di 5 ~ 10 minuti per riscaldarsi. E poi a secondo dei seguenti metodi, fermarsi e fare allenamenti di allungamento: ripetere cinque volte, ogni gamba ogni 10 secondi, o più tempo per ripetere quest'allungamento dopo la fine dell'allenamento.

1. Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi. Tenerle per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino pulito, e piegare la ginocchia sinistra. Posizionare il piede sinistro verso l'interno coscia del gamba destra. Provare a toccare le dita del piede destro. Tenere per 10 ~ 15 secondi, e ripetere 3 volte con ogni gamba.

3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

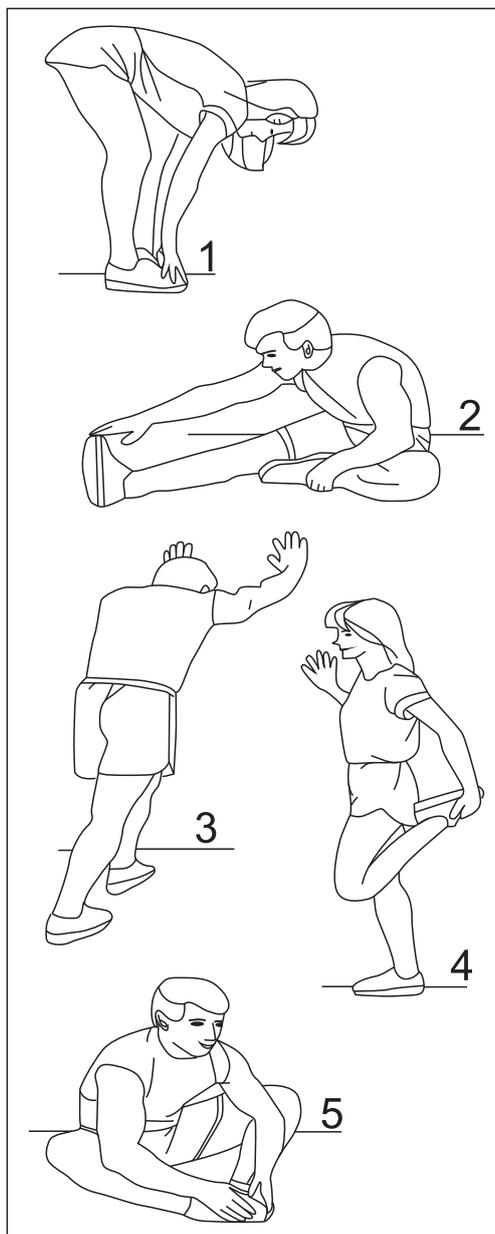
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

4. Allungamento dei quadricipiti

Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

5. Allungamento di inguine

Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.



Importante avviso per l'uso

- Per il primo utilizzo del trampolino, gli utenti devono concentrarsi sull'apprendimento della postura fondamentale del corpo.
- Nella fase di apprendimento, gli utenti devono esercitarsi e perfezionare queste tecniche di base. L'arresto o l'esecuzione del salto devono essere studiati in primo luogo e sottolineati come misura di sicurezza. Gli utenti devono interrompere il salto non appena iniziano a perdere l'equilibrio o perdono il controllo del salto stesso. Piegare le ginocchia in fase di atterraggio in modo da assorbire l'energia derivante dal rimbalzo del materasso verso l'alto. Quindi, gli utenti possono arrestare immediatamente il salto ed evitare di perdere il controllo.
- Un buon salto controllato sul trampolino cadrà sempre nel punto di partenza. L'esecuzione è all'altezza dello standard solo se il saltatore può ripetere questa esecuzione regolarmente. Il saltatore non può tentare le esecuzioni successive più difficili prima di essere in grado di eseguire tutti gli esercizi che ha imparato in precedenza.
- I salti pericolosi non sono consigliati. Tutte le tecniche possono essere apprese saltando ad altezza moderata. Ciò che dovrebbe essere sottolineato è la tecnica di salto invece del controllo dell'altezza. L'utente non può saltare sul trampolino da solo e senza supervisione.
- Non provare salti complessi o altre azioni che non potete controllare.
- La mancata osservanza di queste istruzioni aumenterà il rischio di procurarsi lesioni.



- Iniziare al centro del materasso, tenere i piedi larghi quanto le spalle, le braccia di lato, gli occhi puntati sull'estremità del materasso.
- Mentre saltate, muovete le braccia lateralmente e leggermente verso l'alto per sollevare il corpo. All'atterraggio, tenere i piedi alla larghezza delle spalle.



- Per prima cosa, assumere la posizione di rimbalzo di mani e ginocchia. Iniziare a rimbalzare leggermente in questa posizione, calciando le gambe dritte e atterrando sullo stomaco, portando una parte del peso sugli avambracci piegati come mostrato in figura. Quindi riprendere la posizione di rimbalzo di mani e ginocchia.
- Provare un salto in avanti dopo un semplice salto basilare da fermo.



- Per prima cosa, assumere inginocchiarsi al centro del materasso da salto. Tenere la schiena dritta e gli occhi puntati sui bordi del materasso.
- Agitare le braccia e saltare fino a raggiungere la posizione di partenza.
- Dopo un piccolo salto, ripetere questa posizione e ritornare alla posizione di partenza.



- Per prima cosa, assumere la posizione mostrata in figura, tenendo la testa dritta e gli occhi puntati sul bordo del materasso da salto.
- Dopo un piccolo salto, ripetere questa posizione e ritornare alla posizione di partenza.



- Assumere la posizione seduta al centro del materasso da salto. Aprire leggermente le gambe, sostenersi con le mani e inclinare leggermente il corpo in avanti.
- Dopo un piccolo salto, ripetere questa posizione e ritornare alla posizione di partenza.



- Sdraiarsi sulla schiena al centro del materasso, allargare le gambe e le braccia verso il cielo e alzare la testa. Questa è la posizione di atterraggio.
- Provare questa posizione con cautela con un piccolo rimbalzo e ritornando alla posizione di partenza. Durante l'atterraggio il peso dovrebbe essere portato più sulle spalle che sui fianchi.



- Mezza piroette: eseguito dal salto basilare da fermo. Alla massima altezza di rimbalzo, ruotare di 180 gradi prendendo voi stessi come perno centrale. Non perdere il controllo e atterra in piedi.
- Piroetta completa: eseguito dal salto basilare da fermo. Alla massima altezza di rimbalzo, ruotare di 360 gradi prendendo voi stessi come perno centrale. Non perdere il controllo e atterra in piedi.



- Salto con flessione delle gambe: eseguito dal salto basilare in piedi. Nel punto più alto del rimbalzo, portare le ginocchia al petto e afferrarle con le braccia, quindi allargare le gambe.



- Eseguito dal salto basilare da fermo. Nel punto più alto del rimbalzo, portare le ginocchia al petto e afferrarle con le braccia, quindi allargare le gambe.



- Eseguito dal salto basilare da fermo. Nel punto più alto del rimbalzo, portare le gambe al petto e tenere le ginocchia tese.



- Eseguito come il salto con flessione del corpo, ma aprendo le gambe quanto più comodo e toccando le dita dei piedi.

TRAMPOLINE

User Manual



*Max weight: 100 Kg.



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 6. 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:**

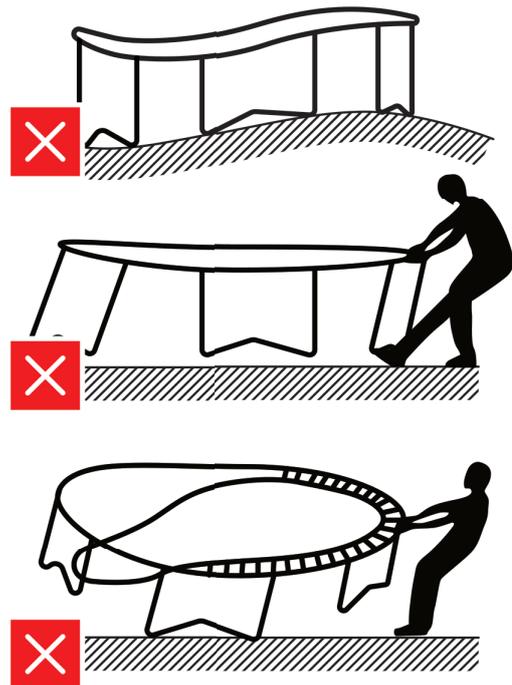
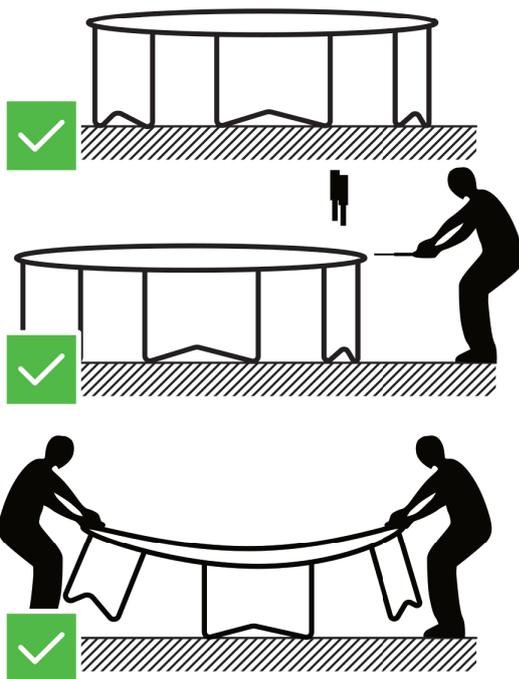
It is possible for the Trampoline to be blown about by high wind. If you anticipate high winds, the Trampoline must be moved to a sheltered location, or be disassembled.

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.

MOVING INSTRUCTIONS

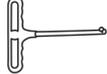
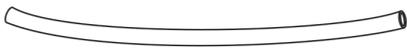
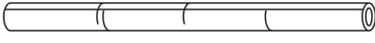
- Make sure the trampoline is placed on level ground. Uneven ground surfaces may cause the trampoline frame to warp.
- Make sure that all bolts holding the frame joints are tightened completely before installing the springs. Failure to do this properly will cause the frame to warp.
- Make sure NOT to use one's leg to push against the trampoline leg or frame when loading the springs. It will cause the trampoline to warp.
- **DO NOT** load the springs onto the frame on only one side of the trampoline. Uneven distribution of tension from the springs will cause the frame to warp.
- If the trampoline frame warps up, do not be alarmed as the "Quad-lock" system is designed to be flexible. Push down on the part of the frame that warped with two people as shown. The frame will level out.
- Moving trampoline. If the trampoline and enclosure needs to be moved, it should be moved by two persons at least, kept horizontal, and lifted slightly. If necessary, the trampoline and enclosure can be taken for moving. To take the trampoline apart, follow the assembly steps in reverse order.
- If you need to move the trampoline, two people should be used at least. All connector points should be wrapped secured with weather resistant tape, such as duct tape. This will keep the frame intact during the move and prevent the connector points from dislocating and separating. When moving, lift the trampoline slightly of the ground and keep it horizontal to the ground. For any type of other move, you should disassemble the trampoline.



WARNING!

2 adults in good physical condition are required for the following assembly. Wear proper shoes and maintain balance to prevent a fall. Failure to follow all instructions and warnings exactly may result in serious injury.

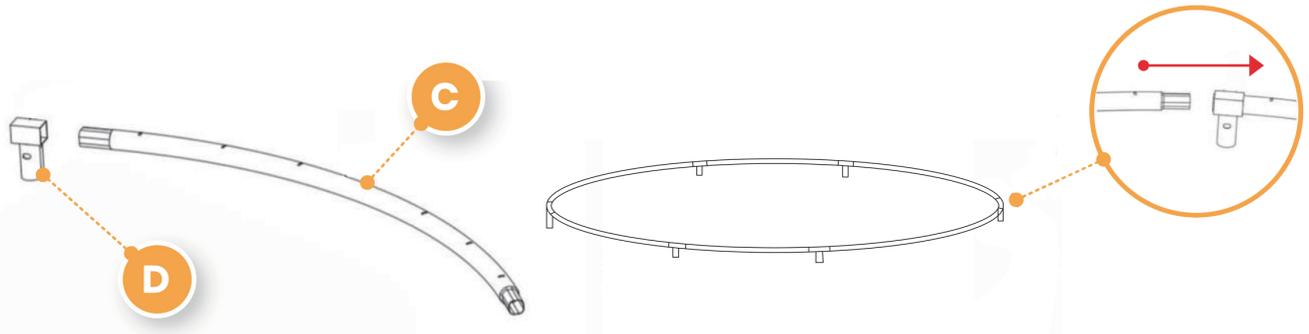
PARTS LIST

ITEM	PHOTO	PART NAME	10FT	
A		Frame Cover	1 pc	
B		Jumping Mat	1 pc	
C		Frame	6 pcs	
D		Metallic T-Connector	6 pcs	
E		Spring	36 pcs	
F		W-Shaped Leg	3 pcs	
G		Spring Tool T-Hook	1 pcs	
H		Bottom Pole	6pcsv	
I		Upper Pole	6 pcs	
J		Long Screw	12pcs	+1(spare)
K		Nut	12pcs	+1(spare)
L		Plastic Pad	12pcs	
N		Enclosure Net	1 pc	
M		Fibreglass Stick	6 pcs	
O		T-Connector Fiberglass	6 pcs	
P		Pole Foam	12pcs	
Q		Wrench	1 pc	
R		Screw Nut	12pcs	+1(spare)
S		Protective Screening	1 pcs	

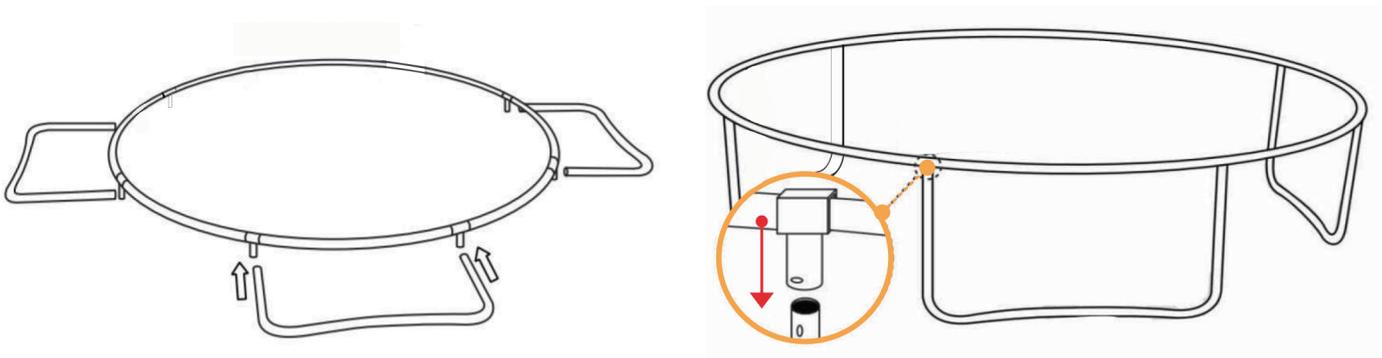
TRAMPOLINE LEGS AND FRAME ASSEMBLY

Begin by attaching The Frame (C) to T-Connectors (D). Continue until you form a large circle.

Tip: Have a second person or use a wall to apply some resistance against the frame to help it shift into place.



Two people will be necessary at this point to assemble the trampoline. One person lifts up the circle frames. The other person lifts the W shaped leg tubes to a standing (vertical) position and inserts the T-Connectors into a W-Shaped Leg tubes. Ensure the locking holes are aligned.



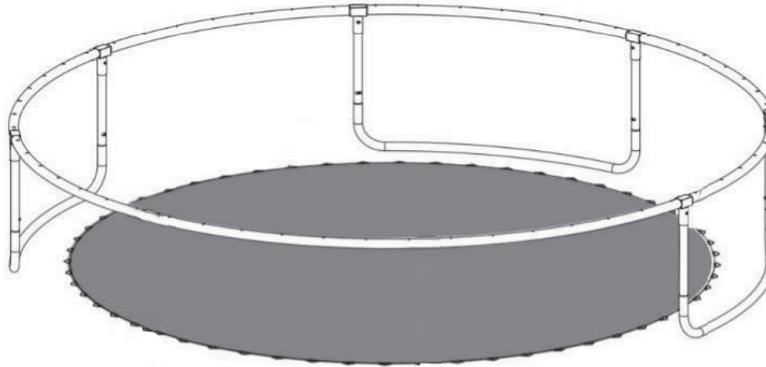
TRAMPOLINE JUMPING MAT ASSEMBLY



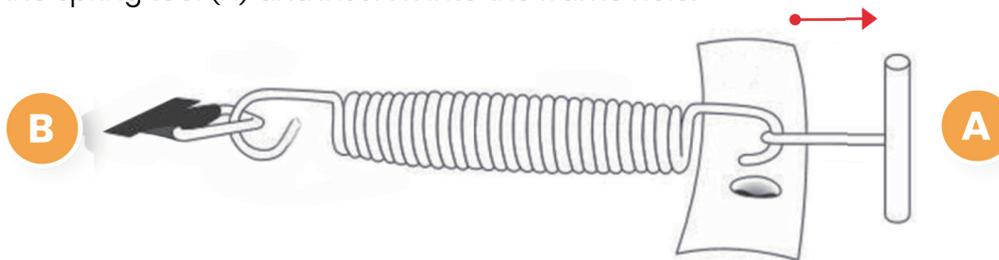
WARNING!

2 adults may be required to complete placement of all springs. Springs will create high levels of tension when assembled. Please take care not to pinch your fingers.

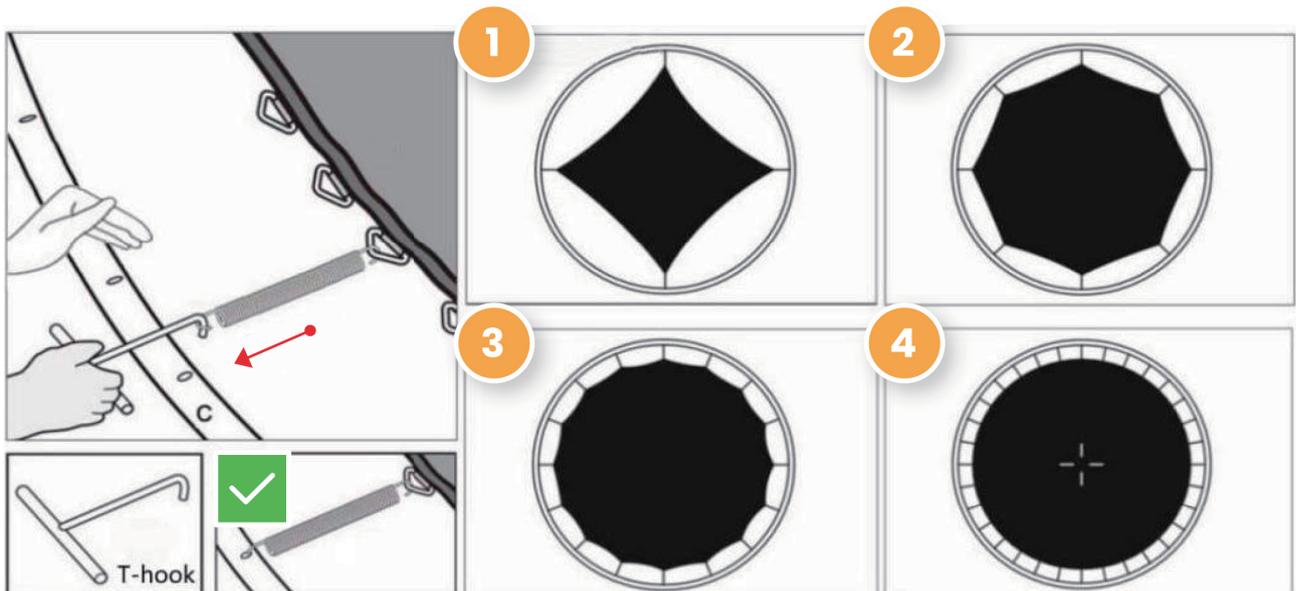
1. Lay out the jumping mat (B) inside the circle frame.



2. Insert one end of the springs (E) in the triangle ring of the jumping mat (B) and the other end pull it with the spring tool (H) and insert it into the frame hole.



3. Hold Spring Tool (H) overhand and pull spring hook towards Top rail (C) as picture shown; drop hook into frame hole until it latches on completely, tap it down if hook is not completely in the hole.



FRAME COVER

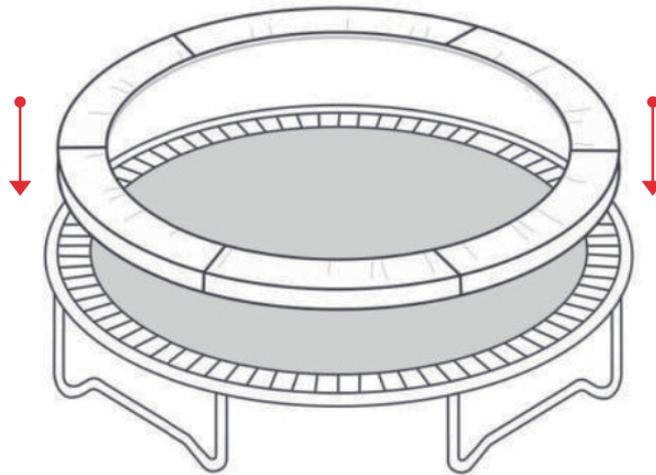


WARNING!

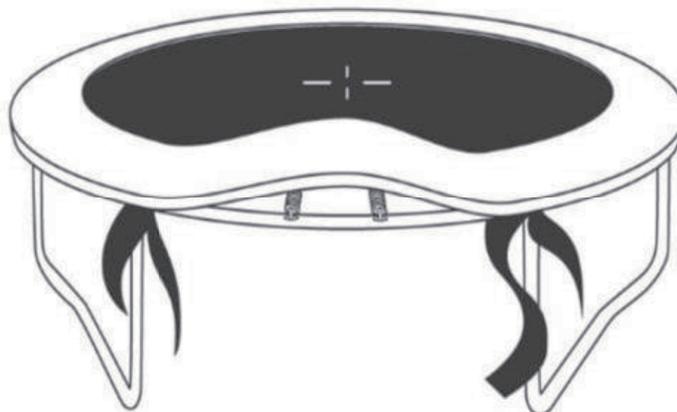
Springs must be installed on top rail in this right way around, and fully inserted into the hole on the top of the frame. See the picture below.

The placement of the next spring must be on the opposite side if the frame, then center, then opposite again. It must be done this way so the tension of the springs are spread equally.

1. Add on the top of the springs the frame cover and tie the straps located underneath the frame cover to the springs.



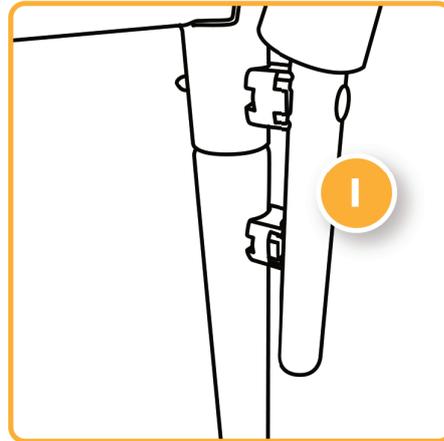
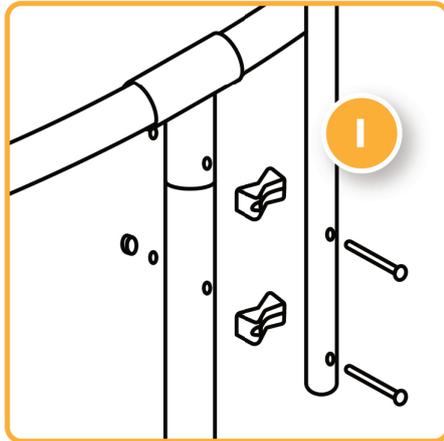
2. Lay down the Frame Cover (A) so all the springs are covered. It should be fitted like a shower cap. Please ensure it covers all metal parts.



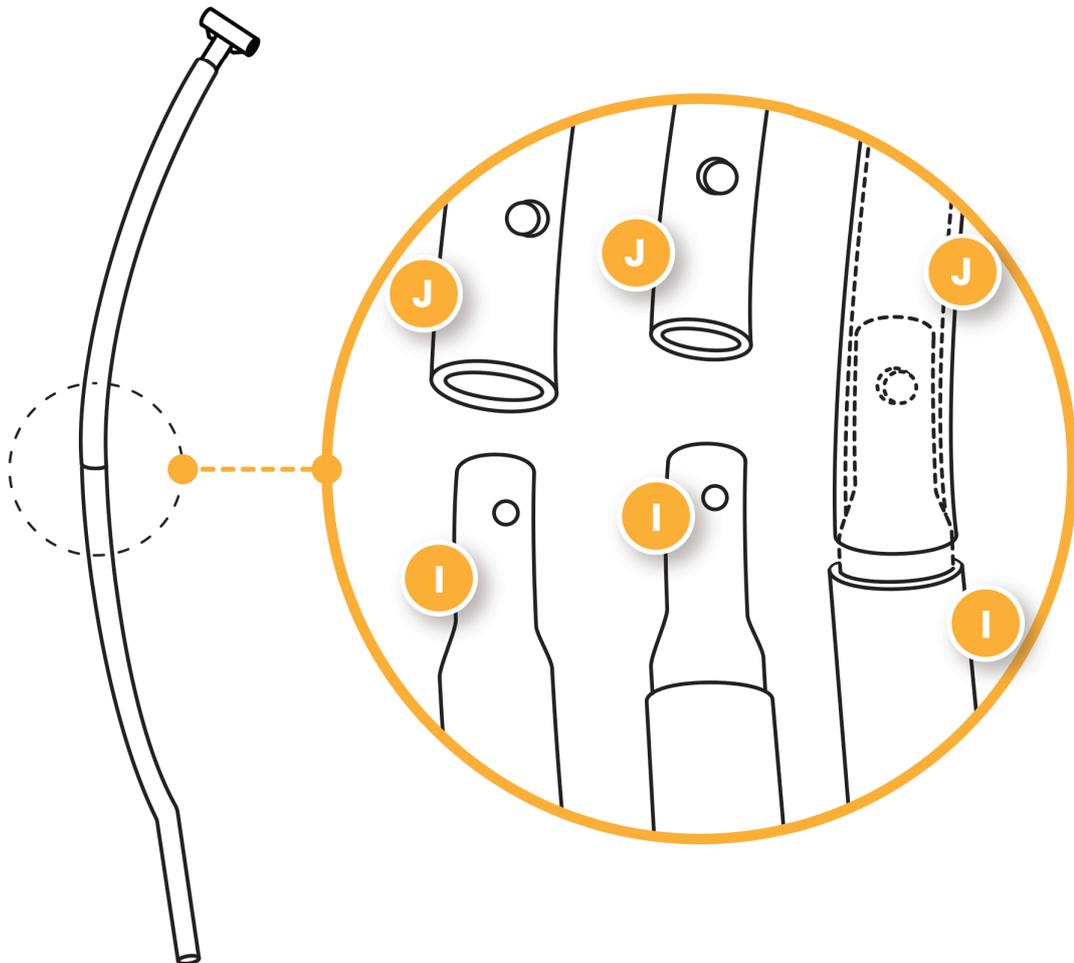
TRAMPOLINE POLE ASSEMBLY

TRAMPOLINE POLE TUBE ASSEMBLY

1. Firmly fix the bottom pole (I) to the plastic pad (M) then insert a long screw (K) through the pole, plastic pad and leg extension then secure it at the end with a nut (L)

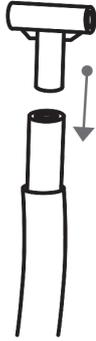


2. Then insert the Upper Pole (J) into the Bottom Pole (I)

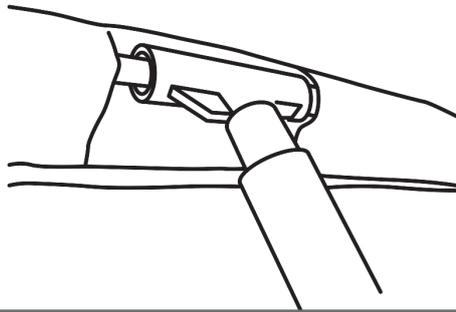


SAFETY NET ASSEMBLY

1. Insert the Fibreglass T connector into the top of the upper pole.



2. Insert the fibreglass stick trough to designed area in the safety net and connect it to the T-Connector



You can connect all the fibreglass trough the safety net and to the fibreglass T connector until you have a circle and after insert all the Fibreglass T connector into the Pole. 2 persons needed.

SAFETY NET ASSEMBLY



Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3. Calf and Foot Stretching

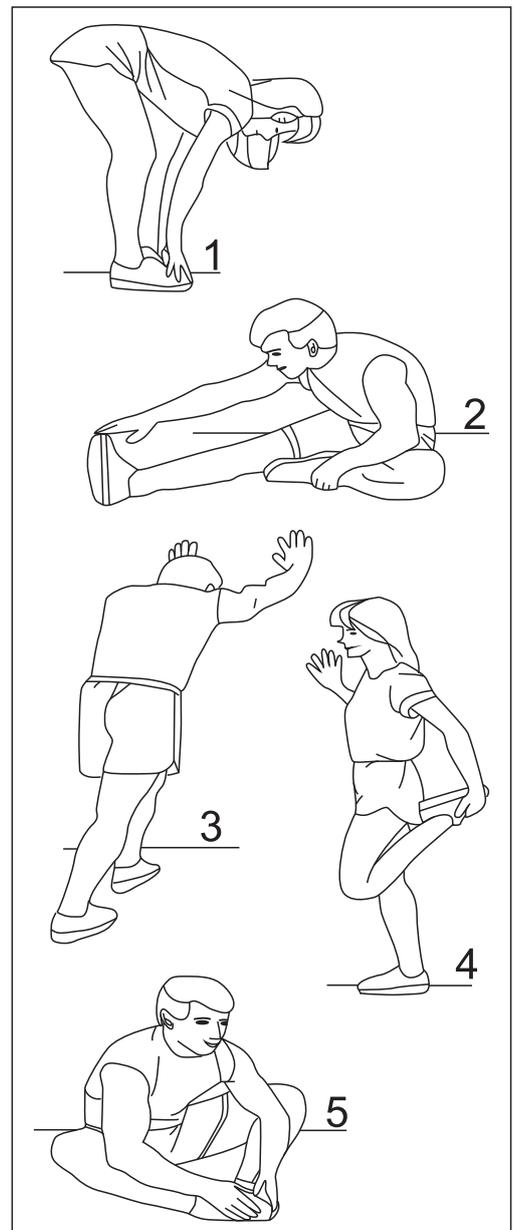
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



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.