



*The maximum user weight is 120 Kg.

*Le poids maximum de l'utilisateur est de 120 Kg.

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL



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.

SAFETY INSTRUCTIONS

1. Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injuries.
2. All trampoline type exercises must be done with the Fitness Trampoline in the flat position.
3. All purchasers and all persons using the Fitness Trampoline must become familiar with the manufacturer's recommendations for proper assembly, use and care of the Fitness Trampoline.
4. The owner and supervisors of the trampoline are responsible to make all users aware of the Safety Instructions.
5. Place the Fitness Trampoline on a level surface before use.
6. Inspect your Fitness Trampoline before each use. Make sure the safety pad is in place. Replace any worn, defective, or missing parts.
7. The Fitness Trampoline is not a toy. Do not allow children to use the Fitness Trampoline. Keep small children and pets away from the Fitness Trampoline at all times (including assembly).
8. Make sure to provide adequate clearance for ceilings, ceiling lights, ceiling fans, wires and tree limbs. Failure to provide adequate head clearance can result in head or neck injury.
9. Place the Fitness Trampoline away from walls, structures, fences, play areas, furniture and other exercise equipment. Maintain a clear space on all sides of the trampoline. Remove all obstructions from beneath the Fitness Trampoline.
10. Good traction is very important using the Fitness Trampoline. Bare feet are acceptable but we recommend good footwear with rubber non-skid soles.
11. The Fitness Trampoline should be used by only one person at a time.
12. Do not attempt any gymnastic or acrobatic maneuvers on the Fitness Trampoline. Use the Fitness Trampoline only as described in this manual.
13. Always store the Fitness Trampoline indoors in a dry place and make sure that the surface of the bed is always dry before using.
14. Secure the Fitness Trampoline against unauthorized and unsupervised use. The Fitness Trampoline is for consumer use only. Public or semipublic use is not allowed.

WARNING: Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

 **WARNING****WARNING – GENERAL SAFETY ADVICE**

- Please read the instructions before use and retain for future reference.
- Ensure the trampoline has been assembled correctly, as 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 un-level this will cause movement in the frame and could cause stress on the joined sections.
- DO NOT exceed the recommended maximum weight.
- 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 fall or bounce on your knees, this can cause injury.
- DO NOT use the trampoline in wet or windy conditions.
- DO NOT somersault – this can cause serious injury.
- DO NOT allow other persons to go under, sit, stand or lie on the frame pads whilst the trampoline is in use.
- DO NOT use the trampoline when under the influence of alcohol, drugs or medication which may impair the jumper's judgement.
- ALWAYS wear socks when using the trampoline.
- ALWAYS remove jewelry before using the trampoline.
- ALWAYS jump in the middle of the trampoline bed.
- ALWAYS follow the safety warnings stated with your trampoline instructions in conjunction with using enclosure.
- Children **MUST NEVER** use the trampoline unless supervised by a responsible adult with knowledge of trampoline use.
- Before trampolining, inspect and replace any worn, defective or missing parts.
- Ensure the trampoline is on level ground with a minimum of 2.5M clear space around the sides, 8M clear height space above and that nothing is under the trampoline.
- Mount and dismount the trampoline with care as injury may result.
- Please read and refer to other warnings and use information in the instructions before use



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.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

1. Une mauvaise utilisation et un usage abusif de ce trampoline sont dangereux et peuvent entraîner des blessures graves.
2. Tous les exercices de type trampoline doivent être effectués avec le trampoline de fitness en position à plat.
3. Tous les acheteurs et toutes les personnes utilisant le trampoline de fitness doivent se familiariser avec les recommandations du fabricant concernant le montage, l'utilisation et l'entretien corrects du trampoline de fitness.
4. Le propriétaire et les superviseurs du trampoline sont responsables de sensibiliser tous les utilisateurs aux consignes de sécurité.
5. Placez le trampoline de fitness sur une surface plane avant de l'utiliser.
6. Inspectez votre trampoline fitness avant chaque utilisation. Assurez-vous que le coussin de sécurité est en place. Remplacez toute pièce usée, défectueuse ou manquante.
7. Le trampoline fitness n'est pas un jouet. Ne laissez pas les enfants jouer avec le trampoline. Gardez les jeunes enfants et les animaux domestiques à l'écart du trampoline à tout moment (y compris lors du montage).
8. Veillez à laisser un espace suffisant pour les plafonds, les plafonniers, les ventilateurs de plafond, les câbles et les branches d'arbre. Le fait de ne pas prévoir un espace suffisant en hauteur peut entraîner des blessures à la tête ou au cou.
9. Placez le trampoline fitness loin des murs, des structures, des clôtures, des aires de jeu, des meubles et des autres équipements d'exercice. Maintenez un espace libre de tous les côtés du trampoline. Retirez tous les obstacles situés sous le trampoline de fitness.
10. Une bonne adhérence est très importante lorsque vous utilisez le trampoline fitness. Les pieds nus sont acceptés mais nous recommandons de bonnes chaussures avec des semelles antidérapantes en caoutchouc.
11. Le Fitness Trampoline doit être utilisé par une seule personne à la fois.
12. N'essayez pas de faire des manœuvres de gymnastique ou d'acrobatie sur le trampoline de fitness. Utilisez le trampoline de fitness uniquement comme décrit dans ce manuel.
13. Rangez toujours le trampoline fitness à l'intérieur, dans un endroit sec, et assurez-vous que la surface du lit est toujours sèche avant de l'utiliser.
14. Sécurisez le trampoline fitness pour éviter toute utilisation non autorisée et non surveillée. Le Fitness Trampoline est réservé à un usage privé. L'utilisation publique ou semi-publique n'est pas autorisée.

AVERTISSEMENT : Avant de commencer tout programme d'exercice ou de conditionnement, vous devez consulter votre médecin pour savoir si vous avez besoin d'un examen physique complet. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, si vous n'avez jamais fait d'exercice auparavant, si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'une maladie quelconque.

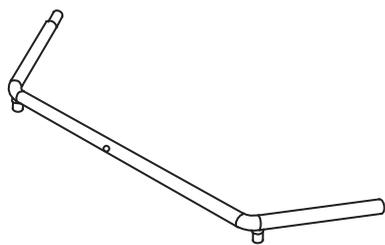
AVERTISSEMENT

AVERTISSEMENT - RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

- Veuillez lire les instructions avant l'utilisation et les conserver pour vous y reporter ultérieurement.
- Assurez-vous que le trampoline a été monté correctement, conformément aux instructions du manuel.
- Il est essentiel que l'emplacement prévu pour ce trampoline soit complètement plat et de niveau. Si le sol n'est pas de niveau, le cadre bougera et les sections assemblées risquent de subir des contraintes.
- NE PAS dépasser la limite de POIDS MAXIMAL recommandée.
- N'autorisez pas plus d'une personne à la fois sur le trampoline.
- NE PORTEZ PAS de lunettes ou de casque lorsque vous utilisez le trampoline.
- NE PAS tomber ou rebondir sur les genoux, cela peut provoquer des blessures.
- N'utilisez PAS le trampoline dans des conditions humides ou venteuses.
- NE PAS faire de saut périlleux - cela peut provoquer des blessures graves.
- NE PAS permettre à d'autres personnes de passer sous le trampoline, de s'asseoir, de se tenir debout ou de s'allonger sur les coussins du cadre lorsque le trampoline est utilisé.
- NE PAS utiliser le trampoline sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de médicaments qui peuvent altérer le jugement du sauteur.
- Portez TOUJOURS des chaussettes lorsque vous utilisez le trampoline.
- Enlevez TOUJOURS vos bijoux avant d'utiliser le trampoline.
- Sautez TOUJOURS au milieu du lit du trampoline.
- Respectez TOUJOURS les avertissements de sécurité indiqués dans les instructions de votre trampoline en même temps que l'utilisation de l'enceinte.
- Les enfants NE DOIVENT JAMAIS utiliser le trampoline sans être surveillés par un adulte responsable ayant des connaissances sur l'utilisation du trampoline.
- Avant de faire du trampoline, inspectez et remplacez toute pièce usée, défectueuse ou manquante.
- Assurez-vous que le trampoline se trouve sur un sol plat, avec un espace libre d'au moins 2,5 m sur les côtés et 8 m au-dessus, et que rien ne se trouve sous le trampoline.
- Montez et démontez le trampoline avec précaution car vous risquez de vous blesser.
- Veuillez lire et vous référer aux autres avertissements et informations d'utilisation dans les instructions avant l'utilisation.

PARTS

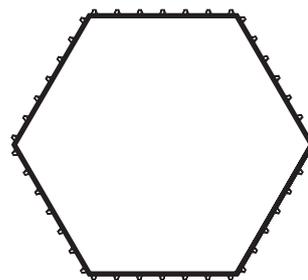
① x 3



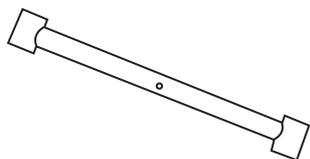
② x 6



③ x 1



④ x 1



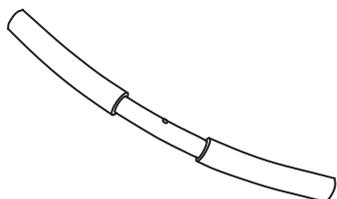
⑤ x 1



⑥ x 1



⑦ x 1



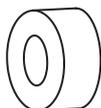
HARDWARE

A x 2



M8*80

B x 2



M8

C x 2



M8

D x 2



M8

E x 2



M8*12

F x 1



M8

G x 1



M8*35

H x 36



I x 1



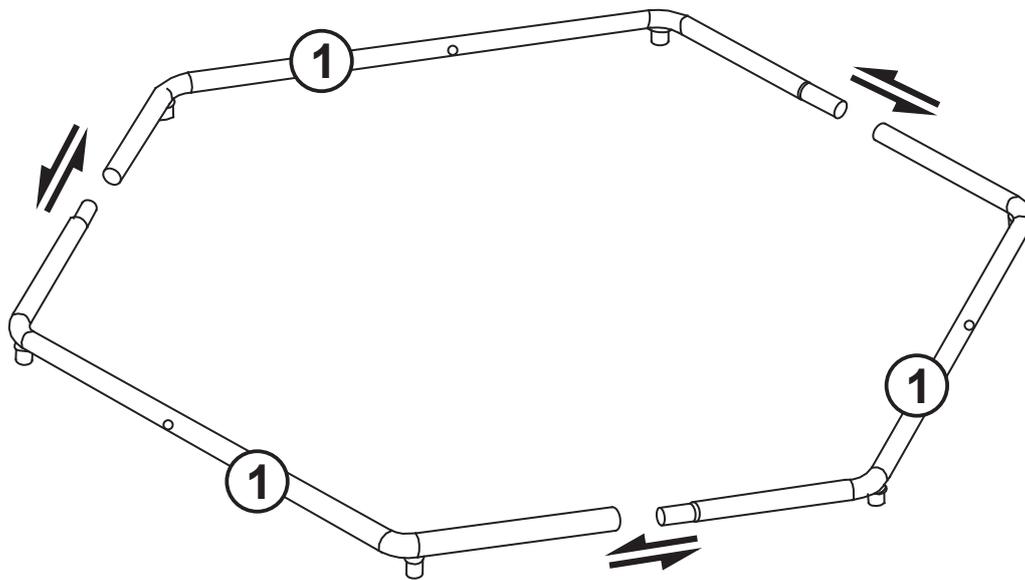
J x 1



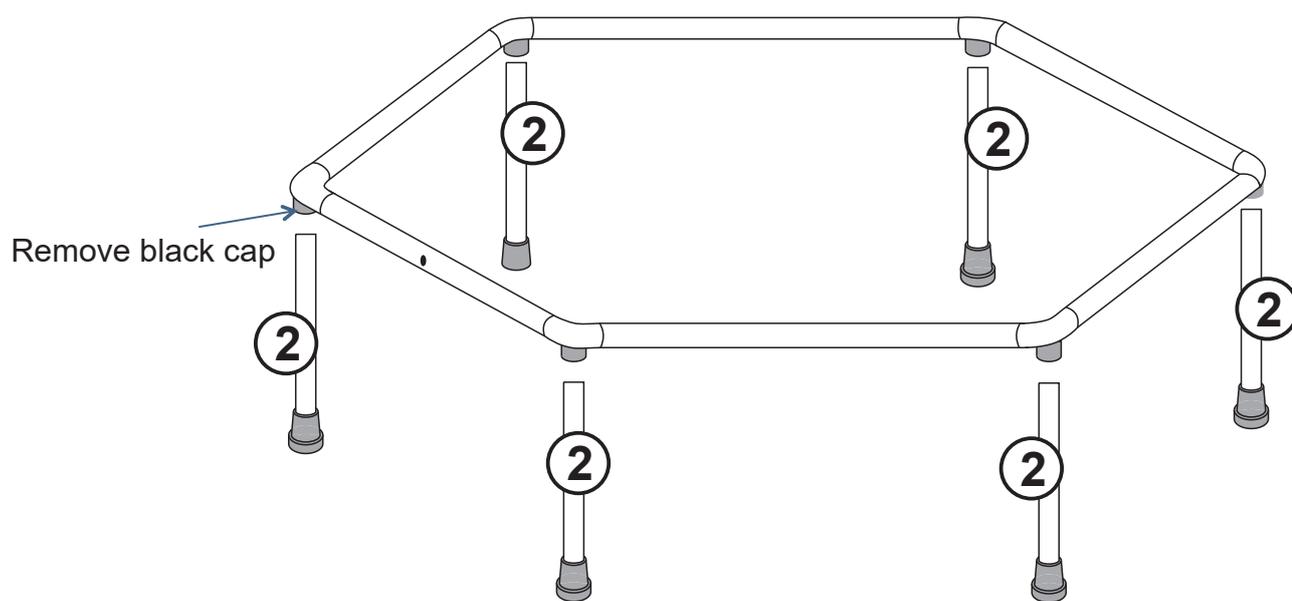
K x 1



01

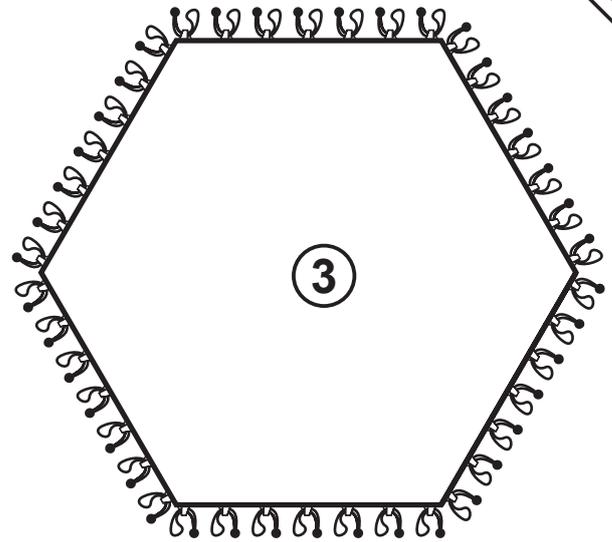


02



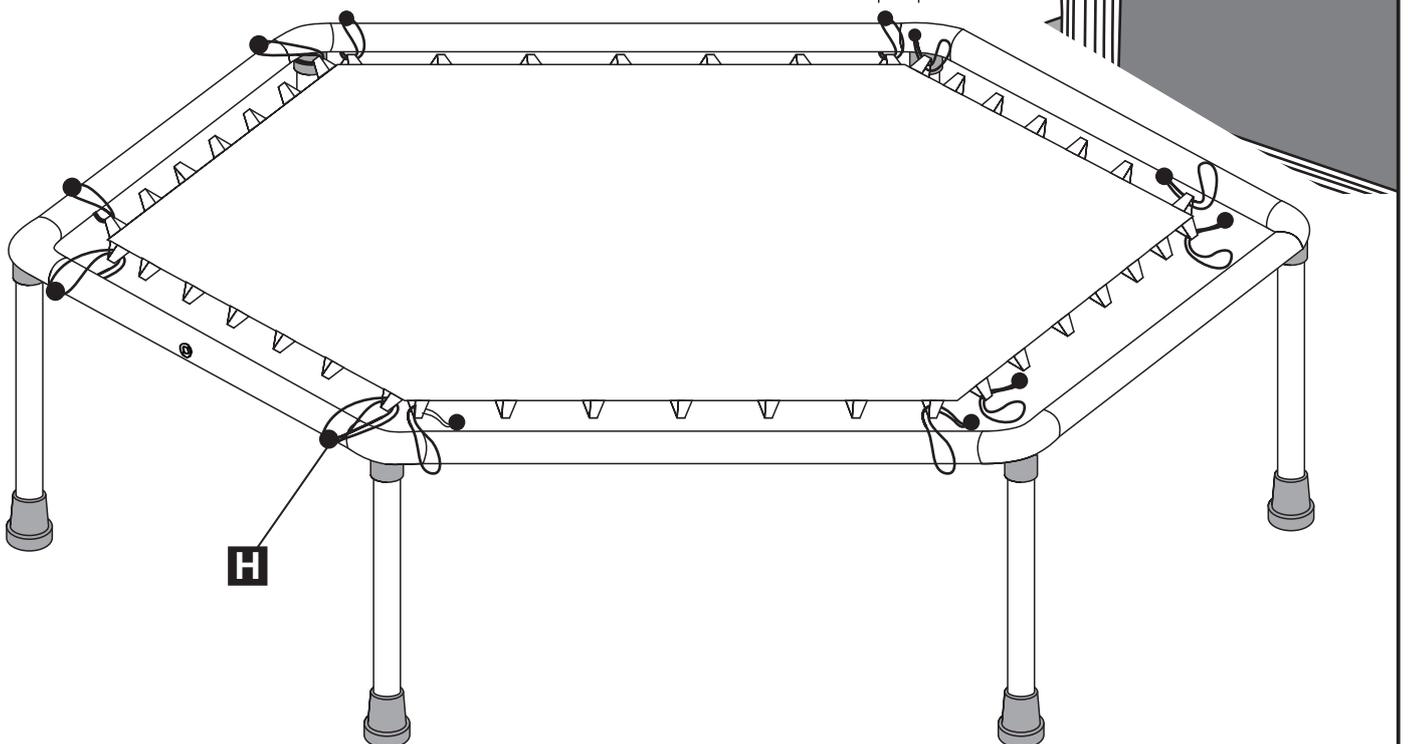
EN: Step 3- Prepare the Mat-Thread all the bungee cords individually through the bungee holes at the end of the mat.
One bungee per Bungee hole.

FR: Étape 3 - Préparez le matelas, tous les cordons élastiques doivent être passés individuellement à travers les trous à la fin du tapis. Les cordes seront entremêlées.



EN: Step 4 - Fasten the bungee cords to the frame tube. First fasten the two bungee cords closest to every corner, as shown in the figure below. You will then fasten the remaining cords in an alternating manner on opposite sides of the trampoline to ensure even tension throughout the trampoline.

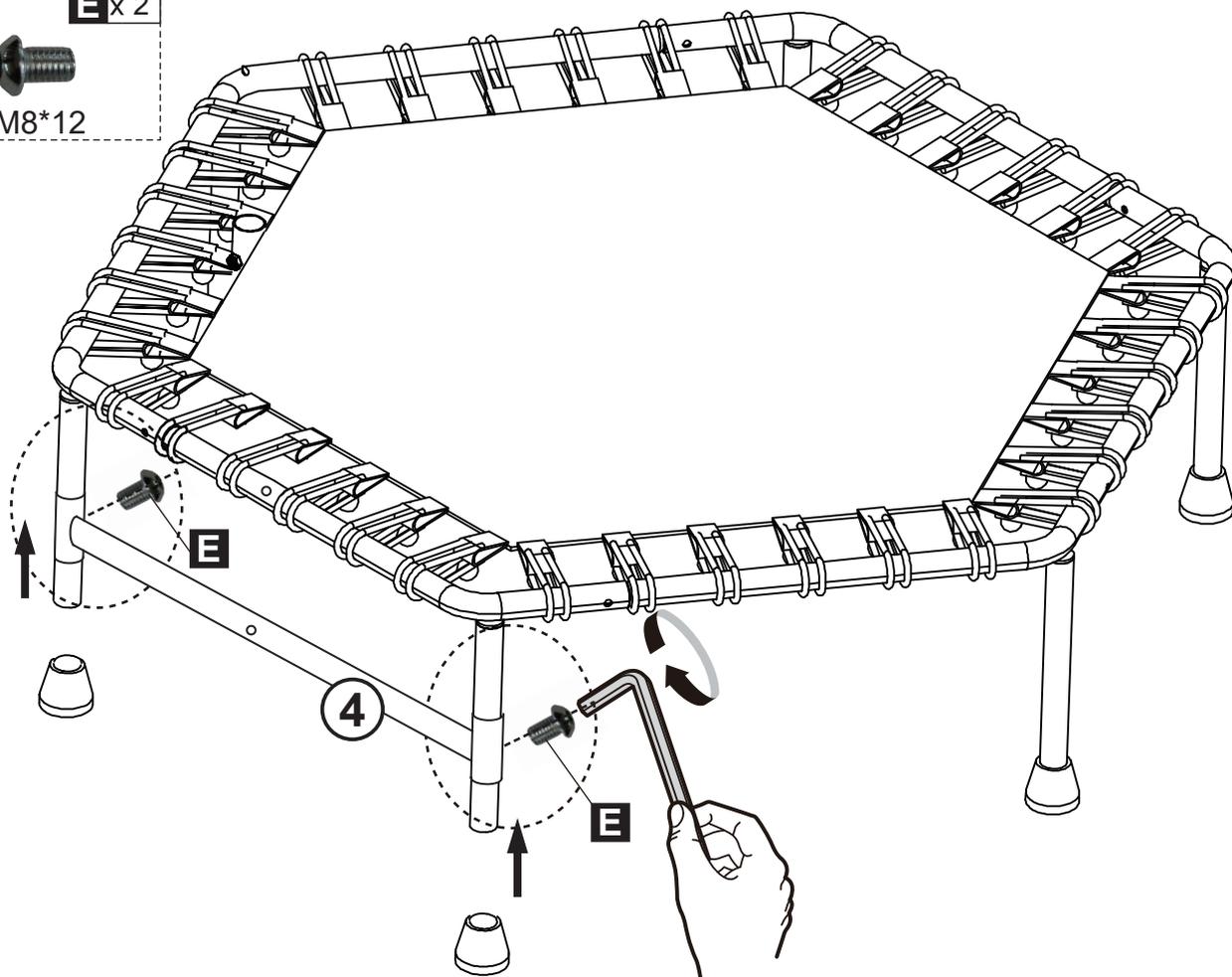
FR: Étape 4 - Fixez les cordons élastiques au tube du cadre. Attachez d'abord les deux cordons élastiques les plus proches de chaque coin, comme indiqué dans la figure ci-dessous. Vous fixerez ensuite les cordons restants alternativement sur les côtés opposés du trampoline pour assurer une tension uniforme dans tout le trampoline.



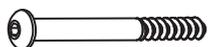
E x 2



M8*12



A x 2



M8*80

B x 2



M8

C x 2

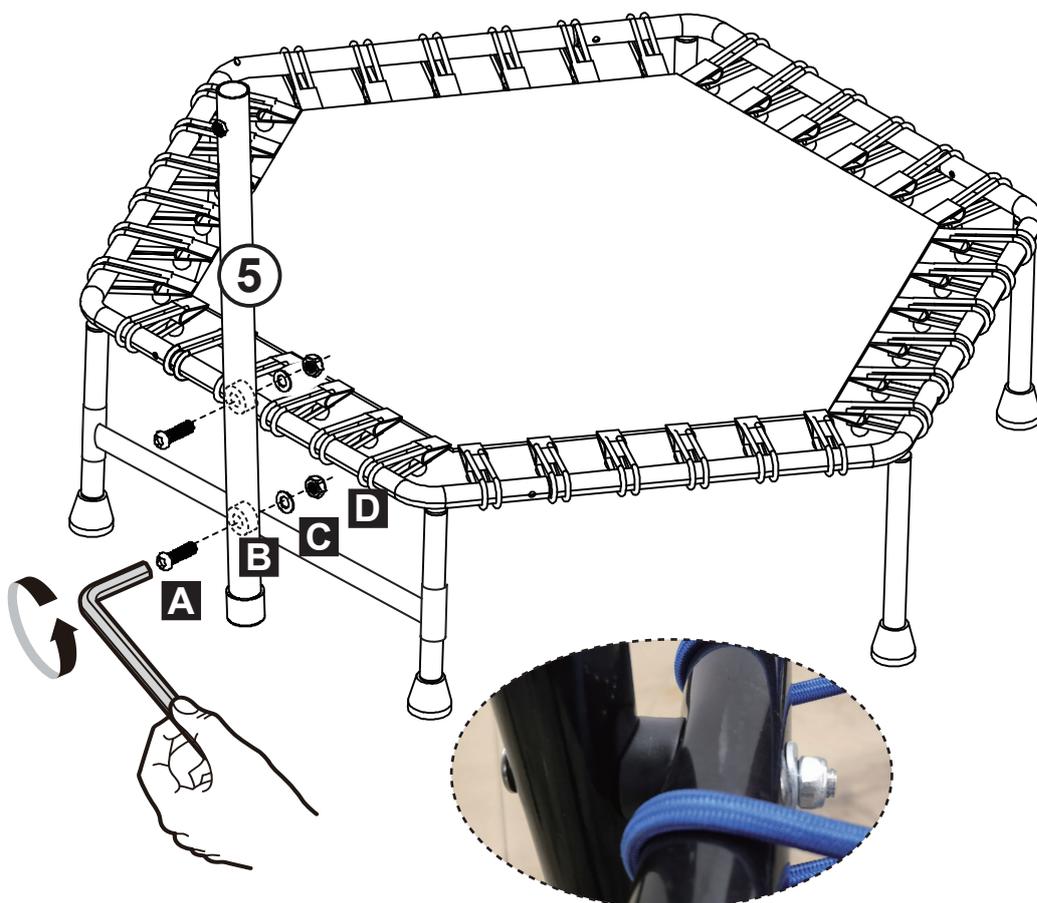


M8

D x 2



M8



F x 1

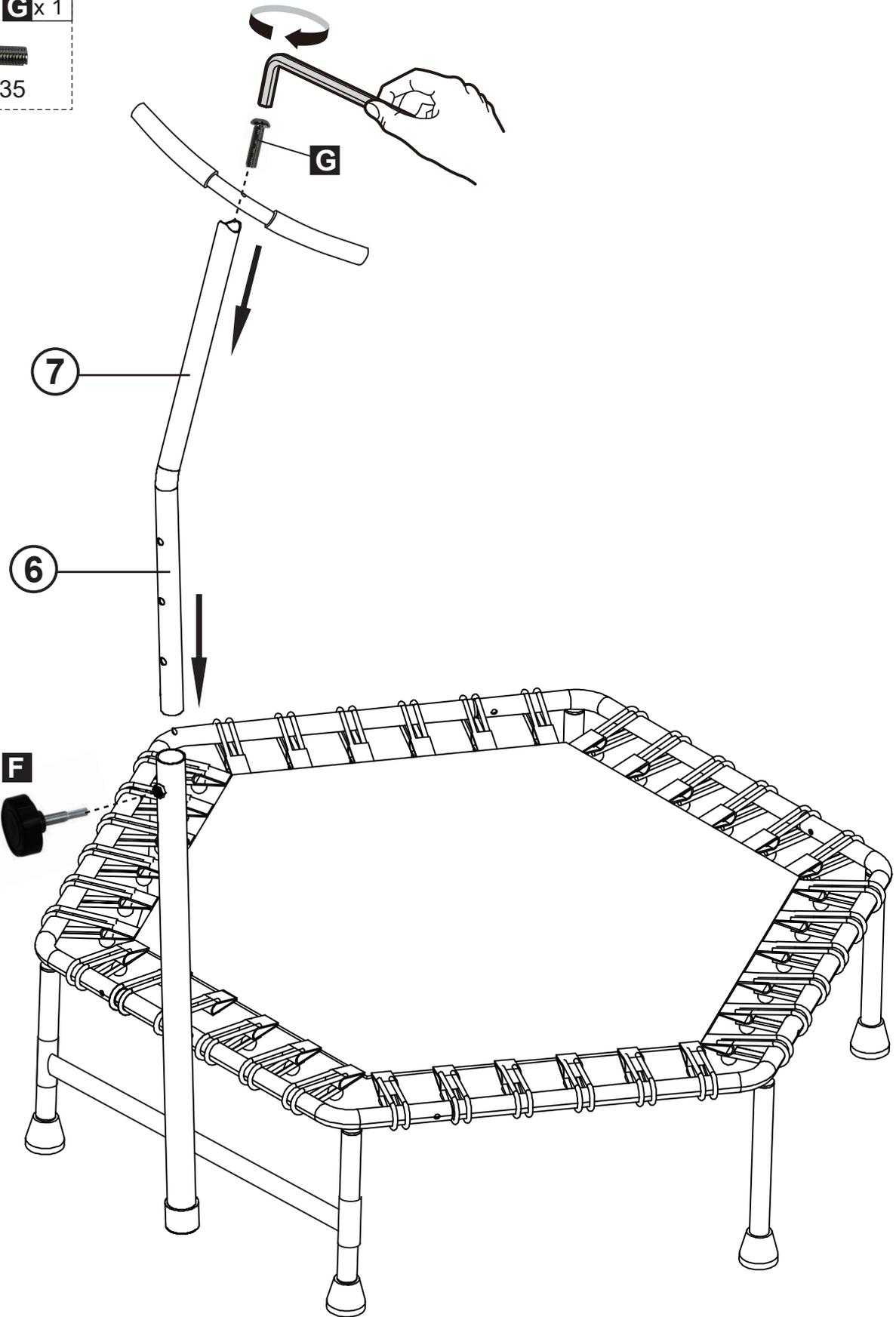


M8

G x 1



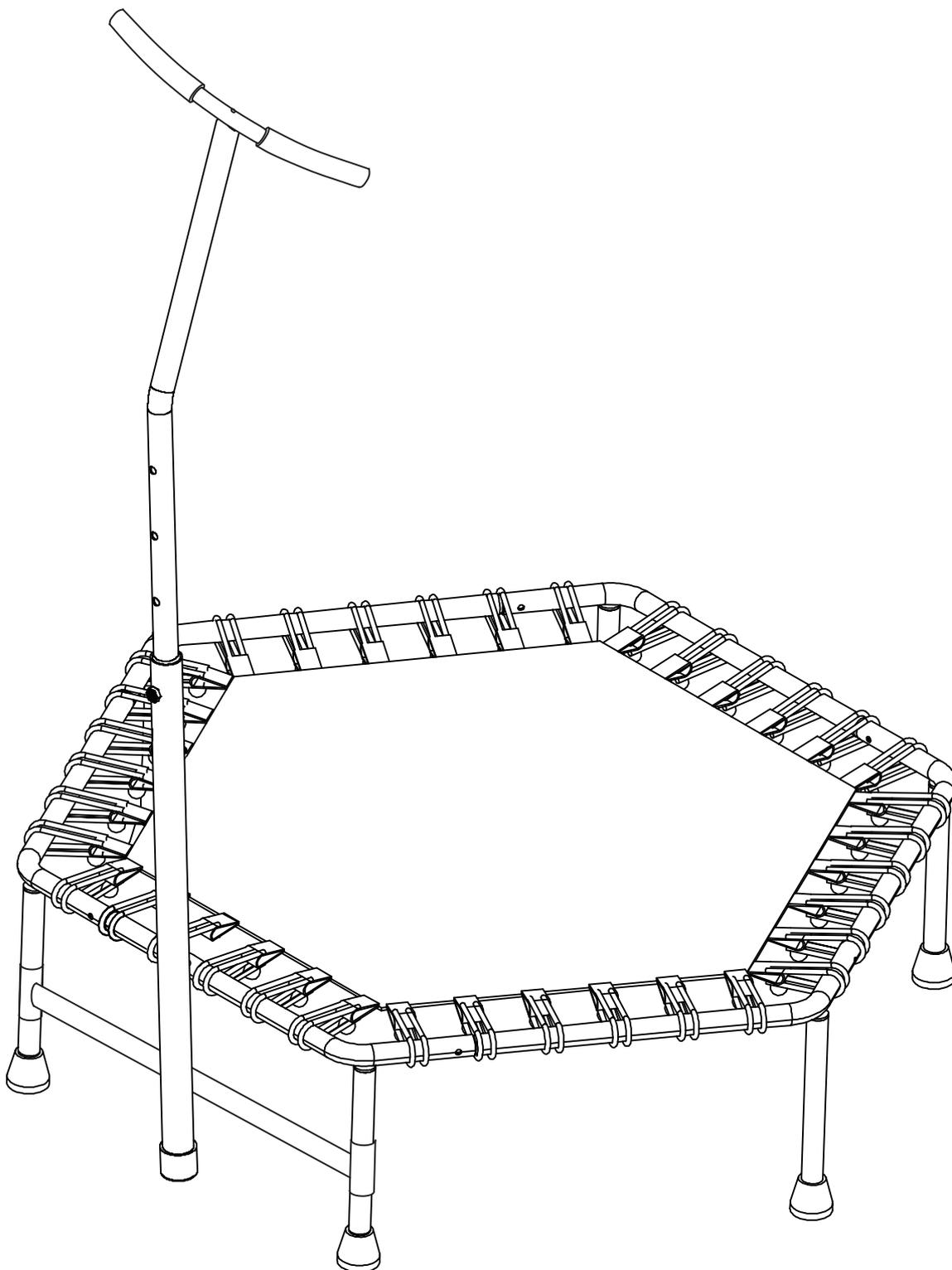
M8*35



7

6

F



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

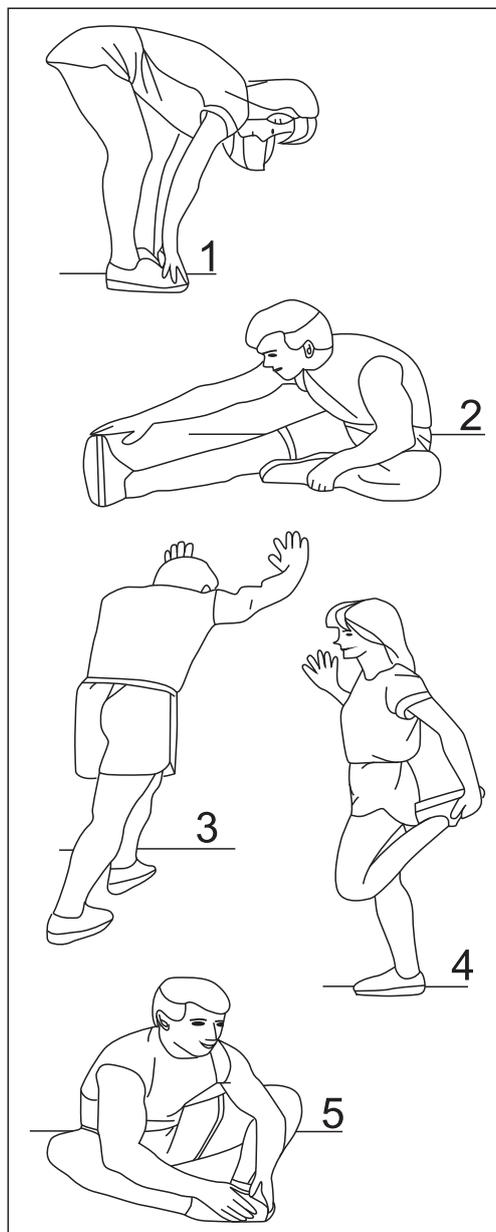
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

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

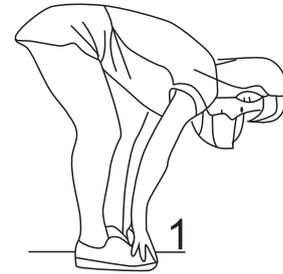
Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



Avant l'exercice, il est préférable que les muscles chauds s'étirent plus facilement, donc le premier de 5 à 10 minutes pour se réchauffer. Ensuite, conformément aux méthodes suivantes pour arrêter et faire des exercices d'étirement – faire cinq fois, chaque jambe chaque fois 10 secondes ou plus de temps pour recommencer après la fin de l'exercice.

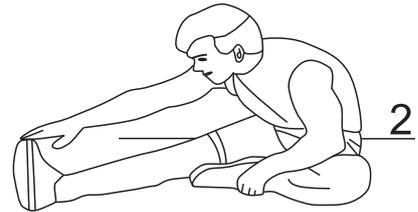
1. Etirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



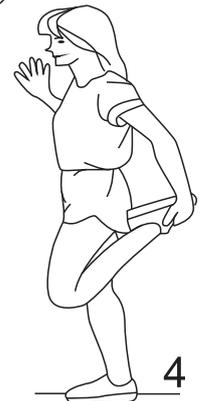
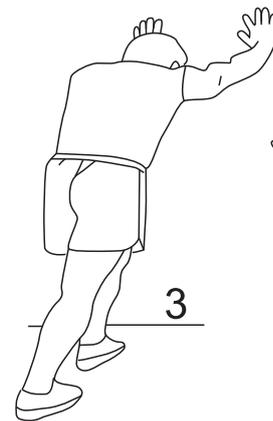
2. Etirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.



3. Etirement du mollet et du pied

Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.



4 Étirement des quadriceps

Placez vos mains droites contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.



5. Étirement de l'aine

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

CARE AND MAINTENANCE

Inspect the trampoline before each use and replace any worn, defective or missing parts.

The following conditions could represent potential hazards:

1. Missing, improperly positioned, or insecurely attached frame padding.
2. Punctures, frays, tears, or holes in the bed, or frame padding.
3. Deterioration in the stitching or fabric of the bed or frame padding.
4. A bent or broken frame.
5. A sagging bed.
6. Sharp protrusions on the frame of suspension system.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Inspectez le trampoline avant chaque utilisation et remplacez toute pièce usée, défectueuse ou manquante.

Les conditions suivantes peuvent constituer un danger potentiel :

1. Rembourrage du cadre manquant, mal positionné ou mal fixé.
2. Perforations, effilochages, déchirures ou trous dans le lit ou le rembourrage du cadre.
3. Détérioration des coutures ou du tissu du lit ou du rembourrage du cadre.
4. Un cadre déformé ou cassé.
5. Un lit affaissé.
6. Des protubérances pointues sur le cadre du système de suspension.