



INadb010V01_ES_EN

A71-006_A71-006V01



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

INDICACIONES IMPORTANTES PARA LA SEGURIDAD



- Sólo se puede mantener el nivel de seguridad del dispositivo si se prueba periódicamente para detectar daños y desgaste. Se debe prestar atención especial a las tapas finales / ruedas para patas, pedales, manijas y elementos móviles.
- Si este dispositivo se pasa a o se utiliza por otra persona, asegúrese de que el usuario conozca el contenido de este manual.
- Esta unidad se puede utilizar solamente por una persona para hacer ejercicio.
- Verifique que todos los tornillos, pernos y otras conexiones estén firmemente asentados antes de su uso por primera vez y luego a intervalos periódicos.
- Retire todos los objetos afilados en la vecindad de la unidad antes de comenzar a hacer ejercicio.
- Haga ejercicio solamente en el dispositivo si funciona adecuadamente.
- Las piezas defectuosas deben ser reemplazadas inmediatamente y / o el aparato no se puede utilizar hasta el mantenimiento.
- Los padres y otros supervisores deben ser conscientes de sus responsabilidades porque los niños, debido a su jovialidad natural y capacidad de experimentar, se enfrentarán a situaciones para las que el equipo de entrenamiento no está construido.
- Cuando tiene niños entrenados en el dispositivo, debe tener en cuenta su desarrollo mental y físico, especialmente su temperamento. Debe supervisarles y señalar el uso correcto del aparato en caso necesario. El equipo de entrenamiento no es de ningún modo adecuado como un juguete.
- Al instalar la unidad, asegúrese de que haya suficiente espacio libre en cada dirección.
- Los niños no deben quedar desatendidos cerca de la unidad, ya que pueden utilizarla de cierta manera debido a su jovialidad natural, para el que no está destinada y puede provocar accidentes.
- Recuerde que un entrenamiento incorrecto y excesivo puede poner en peligro su salud.
- Recuerde que las palancas y otros mecanismos de ajuste no se extienden dentro del rango de movimiento al hacer ejercicio e interfieren con el flujo.
- Al colocar el aparato, asegúrese de que esté estable y que posiblemente se compensen los desniveles del suelo.
- Siempre use ropa y zapatos de entrenamiento adecuados para el entrenamiento físico al hacer ejercicio en el dispositivo. La ropa debe estar diseñada de tal manera que no pueda quedarse bloqueada en ningún lugar durante el ejercicio debido a su forma. Los zapatos deben ser elegidos según el dispositivo de entrenamiento, dando los pies una buena fijación y tener suelas antideslizantes.
- Por lo general, debe consultar a su médico antes de tomar un curso de entrenamiento, quien puede ofrecerle información concreta sobre la intensidad de tensiones que para usted es apropiada y darle consejos sobre el entrenamiento y la nutrición.

INDICACIONES IMPORTANTES PARA LA SEGURIDAD



¡Lea las instrucciones atentamente antes de comenzar el montaje!

Al apretar las conexiones de tornillos, asegúrese de que el movimiento no se vea afectado por apriete excesivo.

Las piezas móviles de gel (cojinetes lisos, etc.) deben ser engrasadas de vez en cuando con grasa lubricante estándar.

- Instale el dispositivo según las instrucciones de uso y utilice solamente las piezas específicas del dispositivo que están adjuntas al dispositivo. Antes del montaje, verifique la integridad de la entrega con la lista de piezas en las instrucciones de montaje y operación.
- Coloque la unidad en un lugar seco y nivelado y protéjala contra la humedad. Si desea proteger el sitio de instalación, especialmente contra puntos de presión, suciedad u otros similares, se recomienda colocar un soporte antideslizante adecuado por debajo de la unidad.
- Por lo general, los equipos deportivos no son juguetes. Por lo tanto, se pueden utilizar solamente según las regulaciones y por personas adecuadamente informadas o instruidas.
- Si experimenta mareos, náusea, dolor en el pecho u otros síntomas anormales, deje de entrenar y consulte a su médico de inmediato.
- Las personas como niños y personas discapacitadas deben utilizar el aparato solamente en presencia de otra persona, quien puede brindar ayuda y orientación.
- Asegúrese de que usted y otras personas nunca se muevan con ninguna parte corporal dentro del área de las piezas móviles.
- Al ajustar las piezas ajustables, observe la posición correcta o la posición de ajuste máximo marcada.
- ¡Nunca entrene inmediatamente después de comer!
- Antes de cada uso, inspeccione la unidad para detectar si hay componentes sueltos.
- Coloque la unidad en superficies estables, solamente.
- No utilice el aparato si pesa más de 100 kg.

INSTRUCCIONES PARA HACER EJERCICIO

Etapa de calentamiento y enfriamiento

1. Etapa de calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y que los músculos funcionen adecuadamente.

También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se indica más abajo. Cada estiramiento debe ser mantenido durante aprox. 30 segundos, no fuerce ni tire de sus músculos en un estiramiento - DEJE DE HACERLO si le duele.

2. Etapa de ejercicio

Esta es la etapa donde pone su esfuerzo. Después del uso periódico, los músculos en sus piernas se volverán más flexibles. Haga ejercicio hasta sus glúteos, es muy importante mantener un ritmo constante por toda la duración.

3. Etapa de enfriamiento

Esta etapa es para relajar su sistema cardiovascular y músculos, que es una repetición del ejercicio de calentamiento, p. ej., reducir su ritmo, continuar durante aprox. 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento deben repetirse ahora, recordando de nuevo no forzar ni tirar de sus músculos en un estiramiento. A medida que mejora su condición física, puede necesitar entrenar por más tiempo y más duro. Es aconsejable entrenar al menos tres veces cada semana y, si es posible, espaciar su entrenamiento uniformemente a lo largo de toda la semana.

Tonificación Muscular

Para tonificar sus músculos mientras en su entrenador mixto, necesitará tener la resistencia establecida muy alta, lo que ejercerá mayor presión sobre los músculos de sus piernas y puede significar que no puede entrenar tan largo tiempo como desee. Si también está intentando mejorar su condición física, es necesario alterar su programa de entrenamiento. Debe entrenar como de costumbre durante las etapas de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la etapa de ejercicio debe aumentar la resistencia entrenando sus piernas más duro. Tendrá que reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona objetivo.

Pérdida de Peso

Aquí el factor importante es el esfuerzo que pone. Cuánto más duro y por más tiempo entrene, más calorías quemará. Efectivamente, esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su condición física, pero la diferencia es el objetivo.

INSTRUCCIONES PARA HACER EJERCICIO

Inclinación hacia adelante:

Inclínese lentamente hacia adelante con sus rodillas dobladas, relajando sus hombros y espalda mientras intente tocar sus dedos del pie. Baje en la medida de lo posible y mantenga la posición durante 15 segundos.



Elevación de hombros:

Levante su hombro derecho hacia su oreja y mantenga la posición por un momento. Luego repita el ejercicio con su hombro izquierdo.



Estiramiento de flexión lateral del cuello:

un lado y luego el otro.



Estiramiento de tendones:

Comience con la rodilla ligeramente doblada, luego empuje la rodilla recta según se permite por la tensión, y empuje el pecho hacia el pie.



Estiramiento de aductores:

Empuje muy suavemente hacia abajo con sus codos sobre rodillas, y mantenga la espalda recta.



Estiramiento lateral:

Estire sus brazos hacia arriba. Ahora intente estirar su brazo derecho en la medida de lo posible, sintiendo que se estire su lado derecho. Mantenga esta posición por un momento. Luego repita el ejercicio con su brazo izquierdo.



Estiramiento del gastrocnemio:

Mantenga su rodilla recta y su talón hacia abajo, con los pies hacia adelante.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



- The safety level of the device can only be held if it is regularly tested for damage and wear. Particular attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the moving elements.
- If you pass this device or use it by another person, make sure that the user is aware of the contents of this manual.
- This unit can only be used by one person to exercise
- Check that all screws, bolts and other connections are firmly seated before using them for the first time and then at regular intervals.
- Remove all sharp objects from the vicinity of the unit before starting the workout.
- Exercise only on the device if it works properly.
- Defective parts must be exchanged immediately and / or the appliance cannot be used until the maintenance.
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibilities because, due to the child's natural playfulness and the ability to experiment, the children will be faced with situations for which the training equipment is not built.
- When you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should supervise the children, if necessary, and should point out the correct use of the appliance. As a toy, the training equipment is by no means suitable.
- When installing the unit, please ensure that there is sufficient clearance in each direction.
- Children should not be near the unit unattended, as they can use the unit in a kind and fashion due to their natural play, for which it is not intended and can cause accidents.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not extend into the range of motion during the exercise and interfere with the flow.
- When setting up the appliance, make sure that the appliance is stable and possibly ground unevenness are compensated for.
- Always wear training clothes and shoes that are suitable for a fitness training when you are working on the device. The clothing must be designed in such a way that it cannot get stuck anywhere during the workout due to its shape. The shoes should be chosen according to the training device, give the foot a firm hold and have a non-slip sole.
- In general, you should consult your doctor before taking a training course. He can provide you with concrete information about the stress intensity that is appropriate for you and give you tips on training and nutrition.

EN:

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Please read the instructions carefully before you start the assembly!

When tightening the screw connections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.

Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubricating grease.

- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the appliance if you weight more than 100 kg.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

This stage helps to get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

2. Exercise phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your butt it is very important to maintain a steady tempo throughout.

3. cool down phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle Toning

To tone muscle while on your Crosstrainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Weight Loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

EN:

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

Slowly bend forward with your knees bent, letting your shoulders and back relax as you try to touch your toes. Go down as far as you can and hold the position for 15 seconds.



shoulder lift:

Lift your right shoulder up, towards your ear and hold the position for a moment. Then repeat the exercise with your left shoulder



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

commence with knee slightly bent, then push knee straight as tension allows, push chest towards foot.



Adductor stretch:

push down with elbows on knees very gently, keep back straight



Lateral stretching:

Stretch your arms upwards. Now try to stretch your right arm up as far as you can, feeling your right side stretch. Hold this position for a moment. Then repeat the exercise with your left arm.















Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward















ES:

LISTA DE PIEZAS

Nº	Descripción	Ilustración	Cant.
1	Colchoneta de salto		1
2	Segmento del marco		3
3	Patas con tapas de caucho		6
4	Cuerdas elásticas		36
5	Manillar, conexión en forma de T		1
6	Barra de mitad inferior del manillar		1
7	Barra transversal		1
8	Tornillo de bloqueo		1
9	Tornillos con cabezas hexagonales		2
10	Tornillos largos con topes de caucho y cuñas		2
11	Llave inglesa		1
12	Llave Allen		1

EN:

PARTLIST

Nr.	Description	Illustration	Qty.
1	Jumping Mat		1
2	Frame Segments		3
3	Feet with rubber caps		6
4	Elastic Ropes		36
5	Handlebar, T-Connect		1
6	Bottom-half rod of handlebar		1
7	Crossbar		1
8	Locking screw		1
9	Screws with hexagonal heads		2
10	long screws with rubber buffers and shims		2
11	wrench		1
12	Allen key		1

MONTAJE ASSEMBLY

- ES:** Monte la cama elástica con un espacio suficiente para mover.
Proteja su suelo con una cubierta u otros similares.
Lea y entienda estas instrucciones atentamente antes de la instalación.

Paso 1

Comience con el montaje del marco.

Coloque los tres segmentos del marco en el suelo con los cuellos de tornillos hacia arriba.

- EN:** Assemble the trampoline with sufficient space to move in.
Protect your floor with a cover or similar.
Read and understand these instructions carefully before installation.

Step 1

Start with assembling the frame.

Place the three frame segments on the ground with the screw necks facing upwards.



- ES:** Conecte los segmentos del tubo unos con otros.

- EN:** Connect the pipe segments into each other



- ES:** Una de las piezas del marco tiene un pequeño agujero, el cual indica la parte frontal de la cama elástica y el lugar dónde se insertará el manillar dentro de poco.

- EN:** One of the frame pieces has a small hole. This hole indicates the front of the trampoline and where the handlebar will soon be inserted.



MONTAJE

ES: Paso 2

Coloque la colchoneta en el suelo con los ganchos negros apuntando hacia arriba.

EN: Step 2

Place the mat on the floor with the black hooks pointing up.



ES: La colchoneta está lista para conectarse al marco con cuerdas elásticas. Comience enganchando una cuerda alrededor de la sección interna de un gancho de plástico.

EN: The mat is ready to be conected to the frame with the elastic ropes. Begin by hooking one rope around the inside section of a plastic hook.



ES: Paso 3

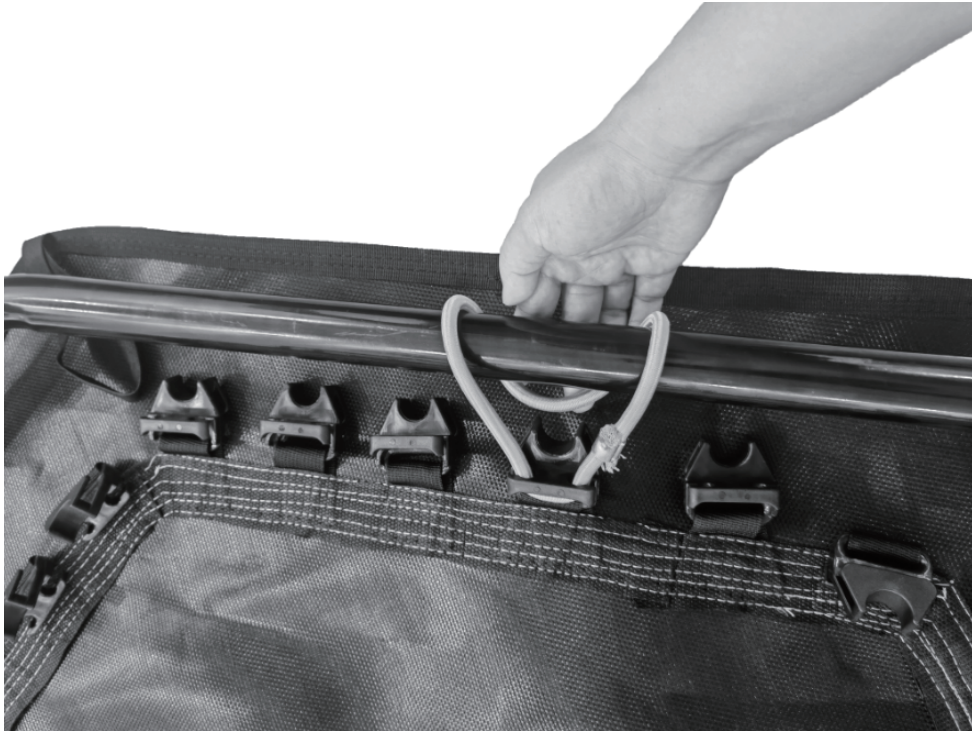
Saque la cuerda elástica por debajo del marco.

¡Asegúrese de que el conector metálico de la cuerda no toque el marco metálico, de lo contrario, el marco podría sufrir arañazos!

EN: Step 3

Pull out the elastic cord under the framework.

Make sure that the metal connector of the rope doesn't touch the metal frame, otherwise the frame might get scratched.



ES: Paso 4

Tire de la cuerda alrededor y por encima del marco metálico y termínela fijando la cuerda al gancho de plástico.

EN: Step 4

Pull the rope around and over the metal frame and finish it by attaching the rope to the plastic hook.



ES: Paso 5

Repita este proceso para las 36 cuerdas elásticas restantes en una secuencia diagonal continua.

EN: Step 5

Repeat this process for the remaining 36 elastic ropes, working in a continuous diagonal sequence.



ES: Una vez enganchado todo el conjunto de 36 cuerdas, puede enderezar los lazos como desee.

EN: Once the complete set of 36 ropes are hooked, you may straighten the loops as desired.



ES: Paso 6

Hay ocho bandas colgadas de la colchoneta de salto. Sáquelas y envuélvalas alrededor del gancho más cercano. ¡Utilice solamente un gancho, no dos!

EN: Step 6

There are 8 bands hanging from the jumping mat. Pull them out and wrap them around the closest hook. Use just one hook, not two!



ES: Paso 7

Atornille las seis patas en los cuellos de tornillos con sus manos. Dé vuelta a la cama elástica y verifique que esté sólida. Si la superficie de la colchoneta es plana y las patas son firmes, ¡está listo para comenzar!

EN: Step 7

Using your hands, screw the 6 legs into the screw necks. Turn the trampoline over and check that it is solid. If the surface of the mat is even and the legs are firm, you are ready to get started!



ES: Paso 8

Ahora el manillar será instalado.

Primero retire las dos tapas de caucho de las patas por debajo del agujero.

EN: Step 8

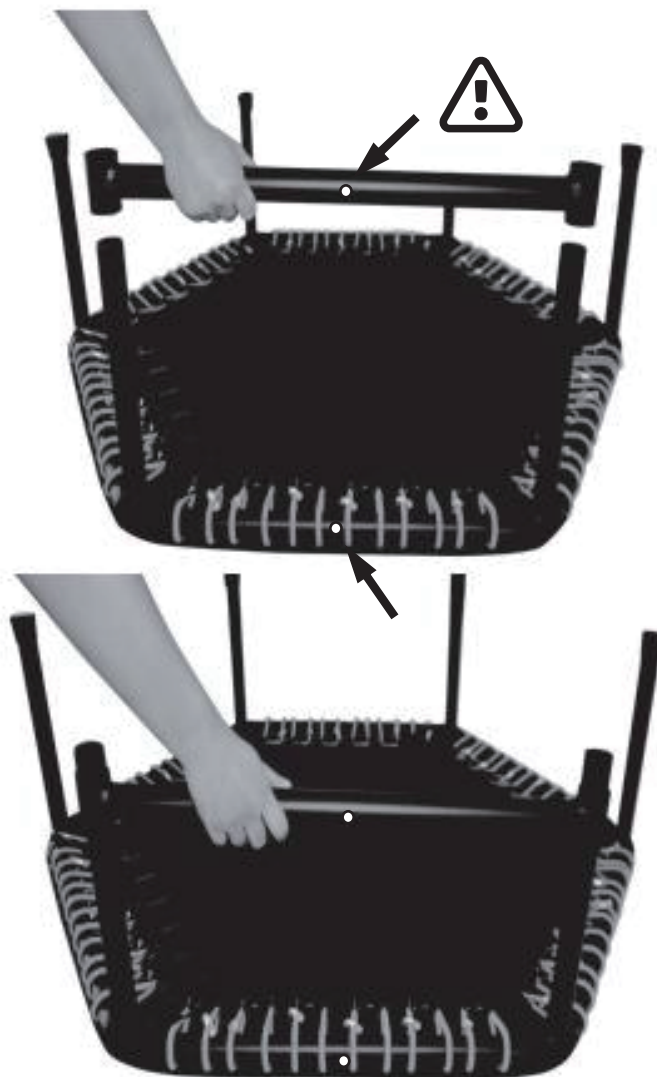
Now the handlebar will be installed.

First remove the two rubber caps from the legs beneath the hole.



ES: Tome la barra transversal y encaje sus dos tubos sobre las dos patas de la cama elástica.

EN: Take the crossbar and fit its two pipes over the two legs of the trampoline.



ES: Recoloque las dos patas de caucho.

EN: Put the two rubber feet back on.



ES: **Paso 9**

Dé vuelta a la cama elástica para que se pare en sus patas e inserte la mitad inferior de la barra del manillar en la sección de la barra transversal. Ahora fije el tornillo de conexión.

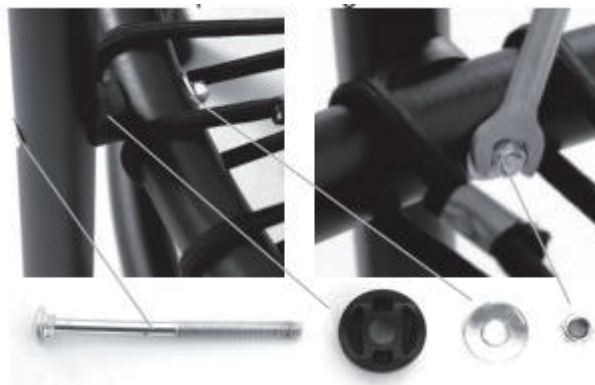
EN: **Step 9**

Turn the trampoline over to stand on its feet and insert the bottom-half of the handlebar rod into the crossbar section. Now attach the connecting screw.



ES: Inserte el tornillo largo de la parte frontal de la cama elástica y apriete el tornillo.

EN: Insert the long screw from the front of the trampoline and tighten the screw.

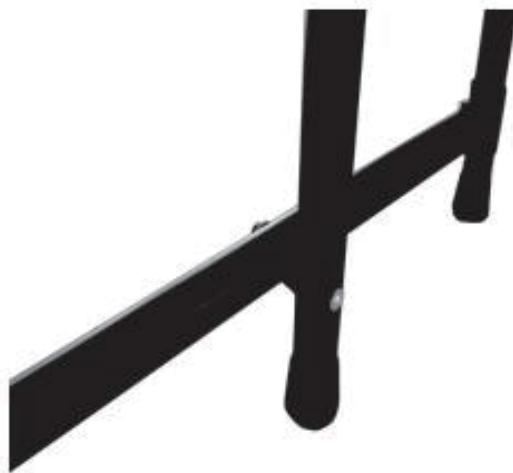


ES: Paso 10

En el agujero inferior que está posicionado en el centro de la barra transversal, repita este proceso con el tornillo largo restante.

EN: Step 10

On the lower hole that is positioned in the center of the crossbar, repeat this process with the remaining long screw.



ES: Paso 11

Fije la barra transversal con las dos patas apretando los tornillos con la llave Allen.

EN: Step 11

Fix the crossbar with the two feet by tightening the screws with the allen key.



ES: Paso 12

Encaje la mitad superior del manillar estabilizador en la mitad inferior actualmente fijada. Ajuste el manillar a la altura deseada y apriete el tornillo de bloqueo.

EN: Step 12

Fit the top-half of the stabilizing handlebar into the now attached bottom-half. Set the handlebar at the desired height and tighten the locking screw.



INSTRUCCIONES PARA EL USO

- Asegúrese de verificar que todos los tornillos estén apretados cada vez antes de utilizar la cama elástica y que el manillar esté ajustado a la altura correcta y fijado al marco. Además, verifique que la colchoneta de salto tenga tensiones y que las 36 cuerdas elásticas se encuentren en buenas condiciones y enlazadas a los ganchos de plástico.
- Preste atención a los daños, desgaste y desgarro graduales.
- Consulte a un médico antes de utilizar la cama elástica si: no ha participado o efectuado muchas actividades deportivas recientemente, tiene complicaciones de salud de alto riesgo, problemas cardíacos u ortopédicos, o si está embarazada.
- Primero familiarícese con su cama elástica. Comience su ejercicio lentamente. Comience con pequeños rebotes y aumente su intensidad poco a poco a saltos más elevados. Siempre mantenga el control. El riesgo de daños se aumenta con un uso excesivo o inadecuado.
- La cama elástica está destinada para su uso por personas que tienen un cuerpo sano y en buena forma. No la utilice después de consumir alimentos, alcohol o sustancias narcóticas o si siente mareos, náusea, problemas cardíacos u otros problemas de salud.
- La cama elástica está destinada para el entrenamiento físico como rebotes, saltos ligeros.
No salte agresivamente, de lo contrario, corre el riesgo de lesionarse la cabeza o el cuello.
- Prepárese para entrenar con un calentamiento y siempre enfríese al final de un ejercicio.
- Permanezca hidratado y tome descansos suficientes para evitar fatiga o lesiones.
- Nunca haga ejercicio cuando se siente cansado, exhausto o de mala concentración, de lo contrario, corre el riesgo de lesionarse.
- Nunca salte de una posición de pie a la cama elástica y baje de nuevo.
- Salte en el medio de la colchoneta, solamente, y tenga cuidado de no saltar ni pisar la cubierta o el marco del borde.
- Salte en el medio de la colchoneta, solamente, y tenga cuidado de no saltar en el borde de la cama elástica.
- No salte ni escale directamente sobre la colchoneta de seguridad, que no está diseñada para llevar a una persona.
- La cama elástica puede utilizarse solamente por una persona a la vez.



No haga volteretas en esta cama elástica ya que no está diseñada para este propósito. Una ejecución incorrecta puede resultar en graves lesiones.

EN:

INSTRUCTIONS FOR USE

- Make sure to check that all screws are tightened each time before using the trampoline and that the handlebar is set at the correct height and that it is fixed to the frame. Additionally check that the jumping mat has tension and that the 36 elastic ropes are in good condition and looped to the plastic hooks.
- Pay attention to damages and gradual wear and tear.
- Consult a doctor before using the trampoline if: You have not participated or performed much athletic activities recently, have high-risk health complications, heart or orthopedic problems, or if you are pregnant.
- First become familiar with your trampoline. Begin your workout slowly. Start with small bounces and increase your intensity gradually to higher jumps. Always maintain control. The risk of damages increases with excessive or improper use.
- The trampoline is intended for use by persons who are fit and healthy. Do not use the trampoline consuming food, alcohol or narcotic substances. If you become dizzy or nauseous, heart-related problems, or other health issues.
- The trampoline is intended for fitness training like bouncing, light jumps. Do not jump aggressively, otherwise you risk injuries to head or neck.
- Prepare yourself for training with a warm-up and always cool down at the end of a workout.
- Stay hydrated and take sufficient breaks to avoid fatigue or injuries.
- Never exercise when you are tired, exhausted or lacking concentration, otherwise you risk injuries.
- Never jump from a standing position onto the trampoline and down again.
- Jump in the middle of the mat only, take care to not jump or step on the edge cover or frame.
- Jump only in the middle of the mat and be careful not to jump on the edge of the trampoline.
- Do not jump or climb directly onto the safety mat. This is not designed for carrying a person.
- The trampoline may only be used by one person at a time.



Do not hit flips on this trampoline as it is not designed for this. Incorrect execution may result in serious injury.

ES: ALMACENAMIENTO Y CUIDADO

- Limpie su cama elástica con agua tibia y jabón suave, solamente. No utilice detergentes agresivos o jabones, que pueden provocar graves daños a la colchoneta.
- Durante el almacenamiento, retire las patas y el manillar para ahorrar espacio. Tenga cuidado al volver a fijar estas piezas para apretar sus candados y tornillos antes de su uso.
- Almacene la cama elástica fuera del alcance de los niños y animales.
- Almacene la cama elástica en un espacio con temperaturas constantes, no donde estaría sujeto a fluctuaciones extremas de temperatura, luz solar directa o humedad.

EN: STORAGE AND CARE

- Clean your trampoline with warm water and mild soap only. Do not use aggressive detergents or soaps, these can cause serious damages to the mat.
- When storing, remove the feet and the handlebar to save space. Take care when reattaching these parts to tighten their locks and screws before use.
- Store the trampoline out of reach of children and animals.
- Store the trampoline in a space with consistent temperatures, not where it would be subject to extreme temperature fluctuations, direct sunlight or moisture.