

*Il peso massimo dell'utente è di 70 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.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

1. L'uso incorretto e l'abuso di questo trampolino è pericoloso e può causare gravi lesioni personali.
 2. Tutte le sessioni di allenamento con il trampolino devono essere eseguite con il trampolino fitness in posizione piana.
 3. Tutti gli acquirenti e tutti gli utenti che utilizzano il trampolino fitness devono prima acquisire familiarità con le precauzioni del produttore per il montaggio, l'uso e la cura corretti del trampolino.
 4. Il proprietario e i responsabili del trampolino sono responsabili di informare tutti gli utenti rendendoli consapevoli delle Istruzioni di Sicurezza.
 5. Posizionare il trampolino fitness su una superficie in piano prima dell'uso.
 6. Ispeziona il trampolino fitness prima di ogni uso. Assicurarsi che il cuscinetto di sicurezza sia in posizione corretta. Sostituire le parti usurate, difettose o mancanti.
 7. Il trampolino fitness non è un giocattolo. Non consentire ai bambini di utilizzarlo. Tenere sempre i bambini piccoli e gli animali domestici lontano dal trampolino fitness (anche durante il montaggio).
 8. Assicurarsi di adibire uno spazio adeguato nel caso vi siano soffitti, plafoniere, ventilatori a soffitto, cavi e rami degli alberi. La mancanza di uno spazio sufficiente sopra la testa può provocare lesioni alla testa o al collo.
 9. Posizionare il trampolino fitness lontano da muri, strutture, recinzioni, aree di gioco, mobili e altre attrezzature sportive. Mantenere uno spazio libero su tutti i lati del trampolino. Rimuovere tutti gli ostacoli da sotto il trampolino fitness.
 10. Una buona trazione è molto importante utilizzando si utilizza il trampolino fitness.
- E' accettabile usarlo a piedi nudi, ma consigliamo buone calzature con soles in gomma antiscivolo.
11. Il trampolino fitness deve essere utilizzato da una sola persona alla volta.
 12. Non tentare alcuna manovra ginnica o acrobatica sul trampolino fitness. Utilizzare il trampolino fitness solo come indicato in questo manuale.
 13. Conservare sempre il trampolino fitness al chiuso in un luogo asciutto e assicurarsi che la superficie del materasso sia sempre asciutta prima dell'uso.
 14. Proteggere il trampolino fitness dall'uso non autorizzato e senza supervisione. Il trampolino è progettato solo per l'uso da parte dei proprietari. L'uso pubblico o semipubblico non è consentito.

AVVERTENZA: prima di iniziare qualsiasi esercizio o programma di allenamento, consultare il proprio medico personale per verificare se è necessario un esame fisico completo. Ciò è particolarmente importante se avete più di 35 anni, non vi siete mai allenati prima, siete incinta o soffrite di qualsiasi malattia.

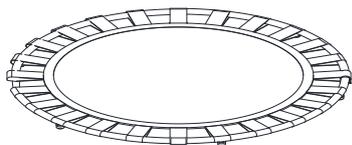


AVVERTENZA

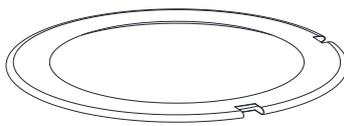
AVVERTENZA - PRECAUZIONI GENERALI PER LA SICUREZZA

- Leggere le istruzioni prima dell'uso e conservarle per riferimenti futuri.
- Assicurarsi che il trampolino sia stato montato correttamente, secondo le istruzioni contenute nel manuale.
- È essenziale che il sito previsto per l'assemblaggio di 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.
- NON superare il limite di PESO MASSIMO consigliato.
- NON consentire a più di una persona alla volta di salire sul trampolino.
- NON indossare occhiali o caschi quando si utilizza il trampolino.
- NON cadere o rimbalzare sulle ginocchia, ciò può causare lesioni.
- NON utilizzare il trampolino in caso di pioggia o vento.
- NON fare capriole: ciò può causare gravi lesioni personali.
- NON permettere ad altre persone di andare sotto, sedersi, sostare in piedi o sdraiarsi sui cuscini del telaio mentre il trampolino è in uso.
- NON utilizzare il trampolino quando si è sotto l'influenza di alcol, droghe o farmaci che potrebbero compromettere la capacità di giudizio dell'utente.
- Indossare SEMPRE le calze quando si utilizza il trampolino.
- Rimuovere SEMPRE i gioielli prima di utilizzare il trampolino.
- SALTARE SEMPRE al centro del materasso del trampolino.
- Seguire SEMPRE le avvertenze di sicurezza indicate nelle istruzioni del trampolino e usare sempre la rete.
- 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.
- Prima di usare trampolino elastico, ispezionare e sostituire le parti usurate, difettose o mancanti.
- Assicurarsi che il trampolino si trovi su un terreno piano con uno spazio libero minimo di 2,5 M tutt'attorno, 8 M di spazio libero in altezza e che non ci sia nulla sotto il trampolino.
- Montare e smontare il trampolino con cura per evitare di procurarsi lesioni.
- Leggere e fare riferimento ad altre avvertenze e informazioni sull'uso contenute nelle istruzioni prima dell'uso.

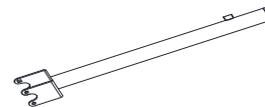
① x 1



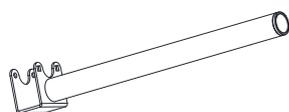
② x 1



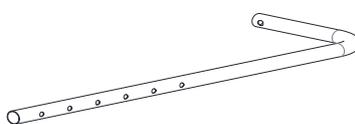
③ x 1



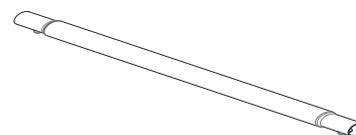
④ x 1



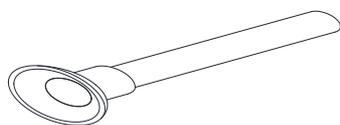
⑤ x 2



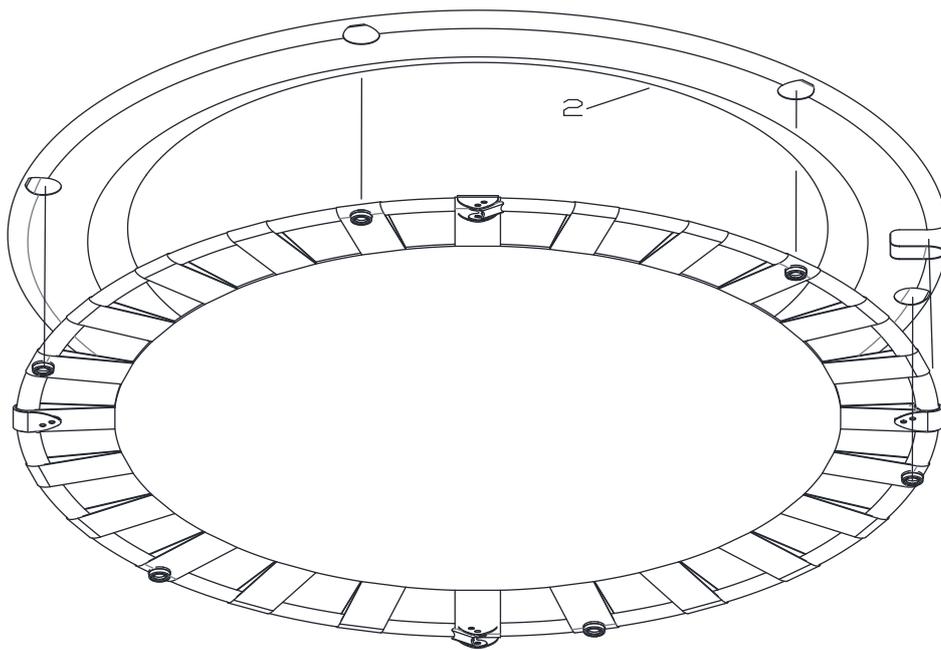
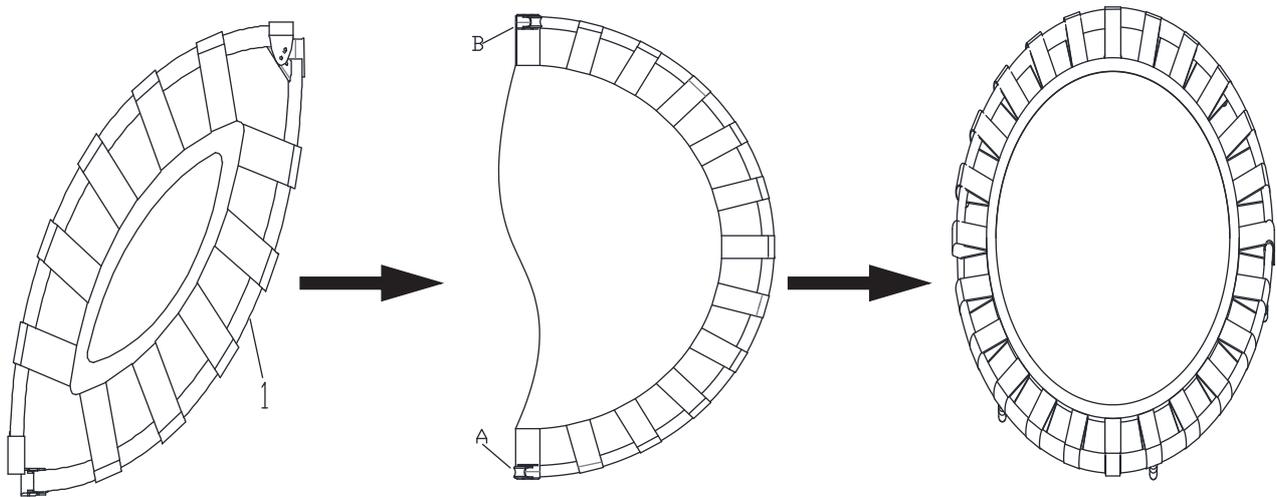
⑥ x 1

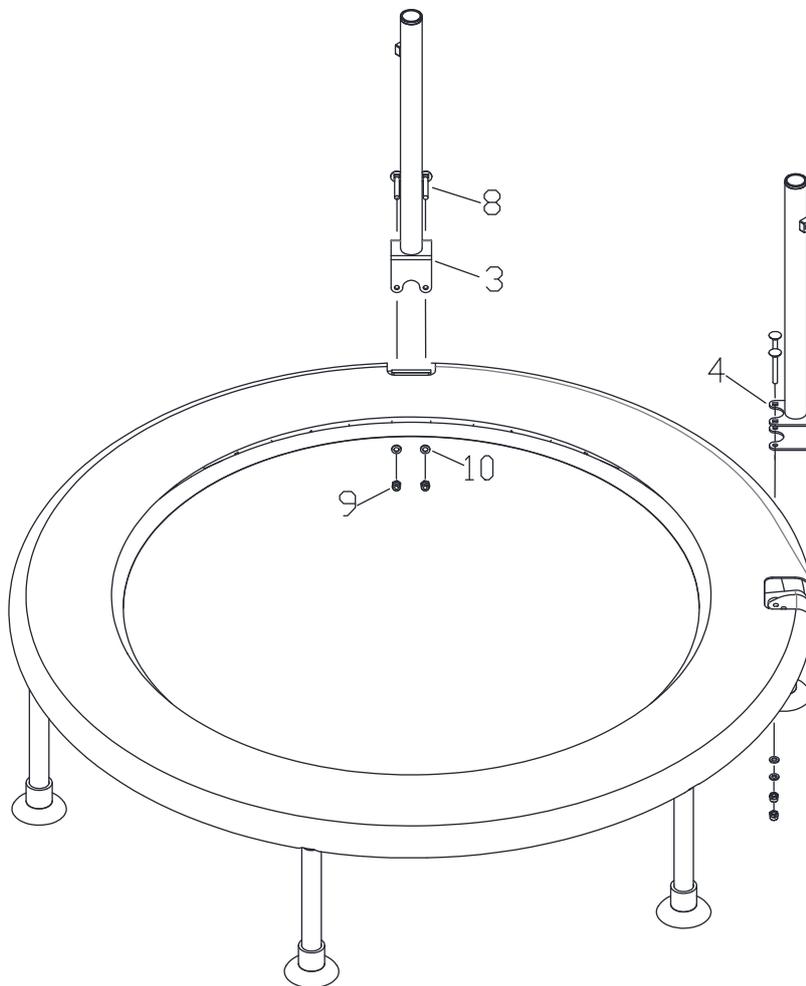
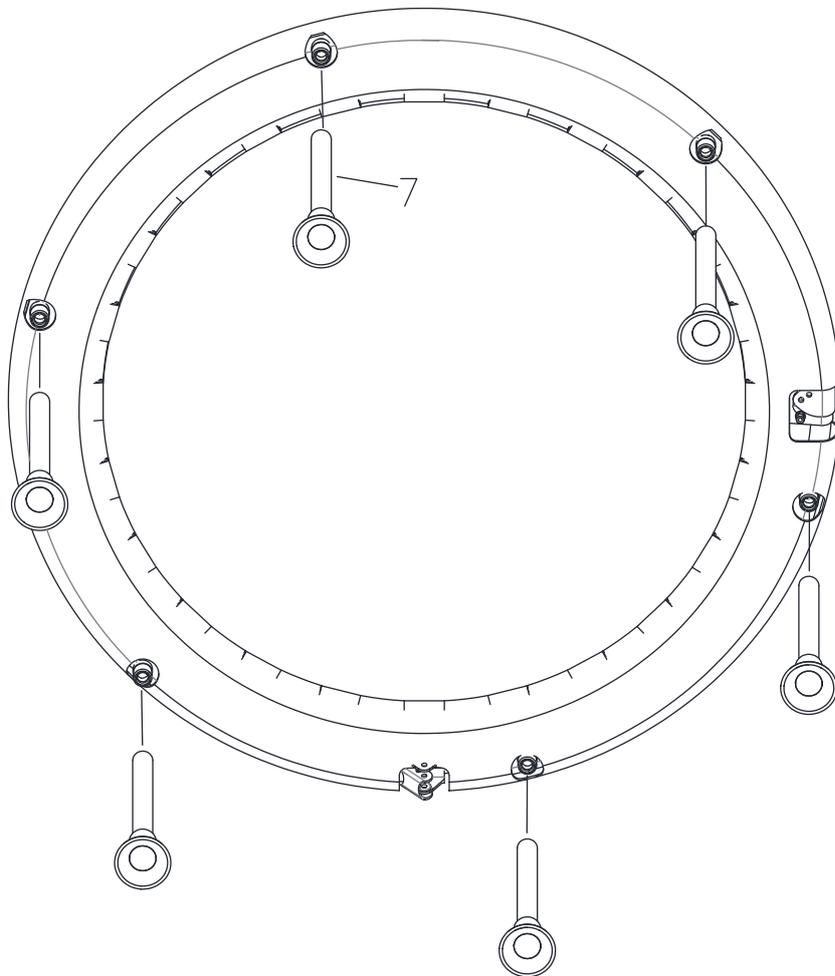


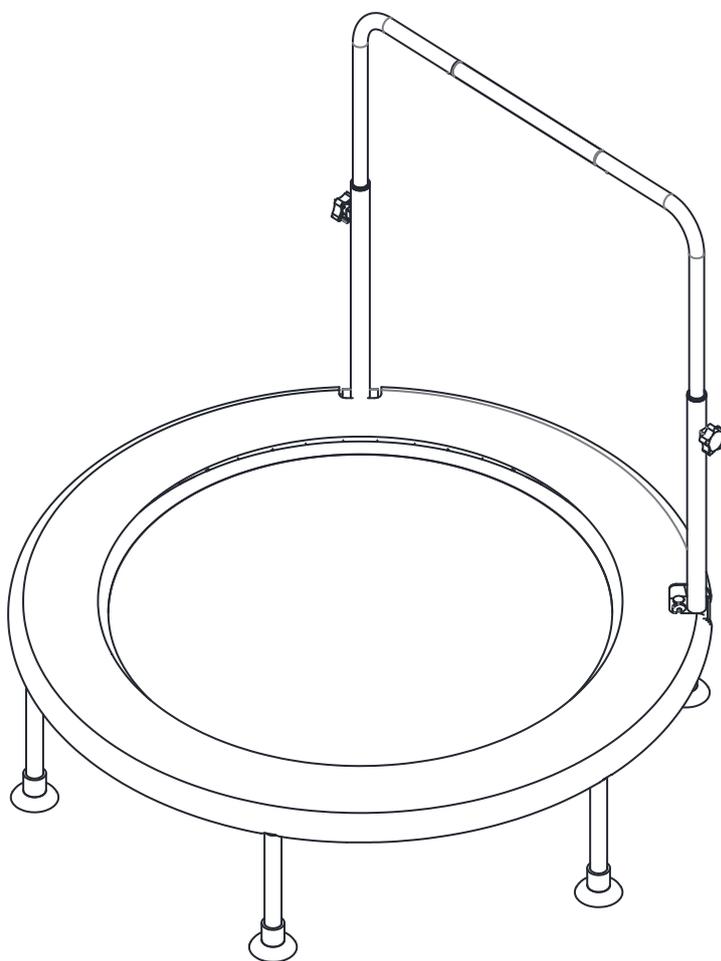
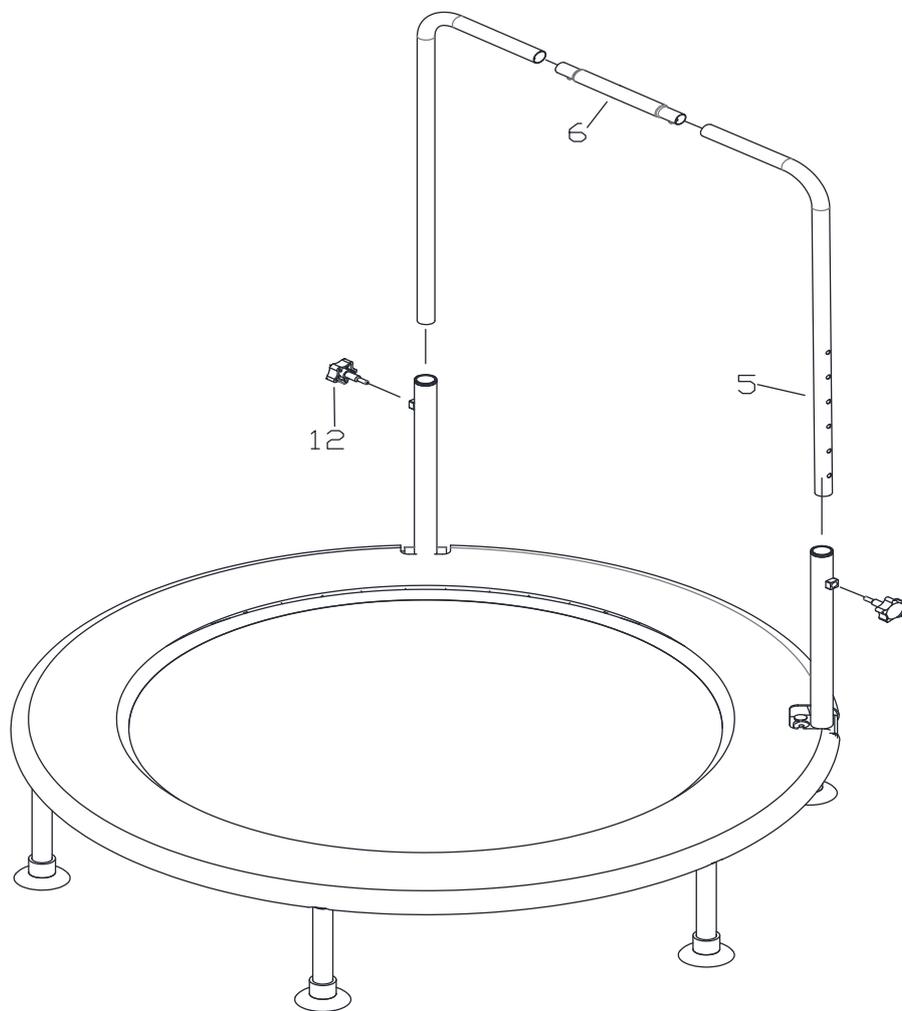
⑦ x 6



8	Bullone	M6*45mm	4
9	Noce	M6mm	4
10	Guarnizione	Ø6.5*Ø16*1mm	4
11	Grande bullone	M10*53mm	2
12	Chiave inglese		1







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

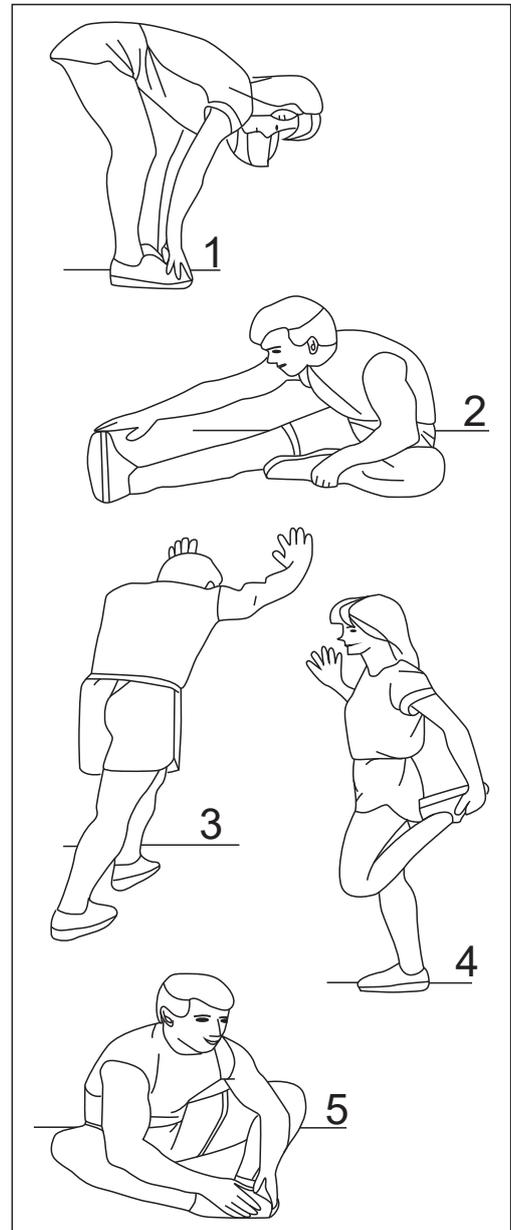
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

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.

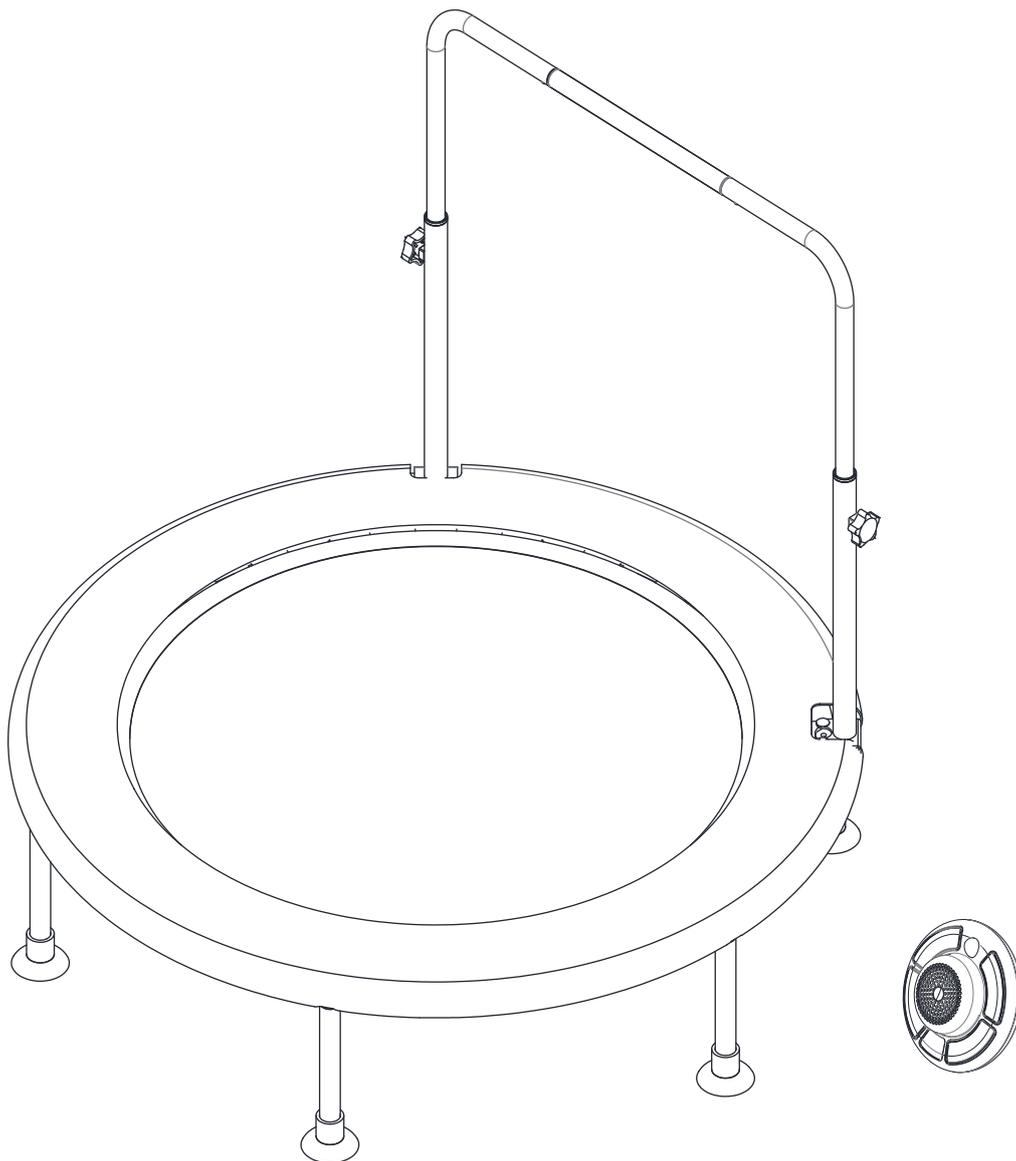


CURA E MANUTENZIONE

Ispezionare il trampolino prima di ogni utilizzo e sostituire eventuali parti usurate, difettose o mancanti.

Le seguenti condizioni potrebbero rappresentare potenziali pericoli:

1. Manca l'imbottitura del telaio, e' posizionata in modo errato o fissata in modo non sicuro.
2. Forature, sfilacciature, strappi o buchi nel materasso o nell'imbottitura del telaio.
3. Deterioramento delle cuciture o del tessuto dell'imbottitura del materasso o del telaio.
4. Il telaio e' piegato o rotto.
5. Il materasso non e' in tensione.
6. Protuberanze sul telaio del sistema di sospensione.



*The maximum user weight is 70 Kg.

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY



IMPORTANT MESSAGE
WARNING - PLEASE READ

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

WARNING:

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

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.

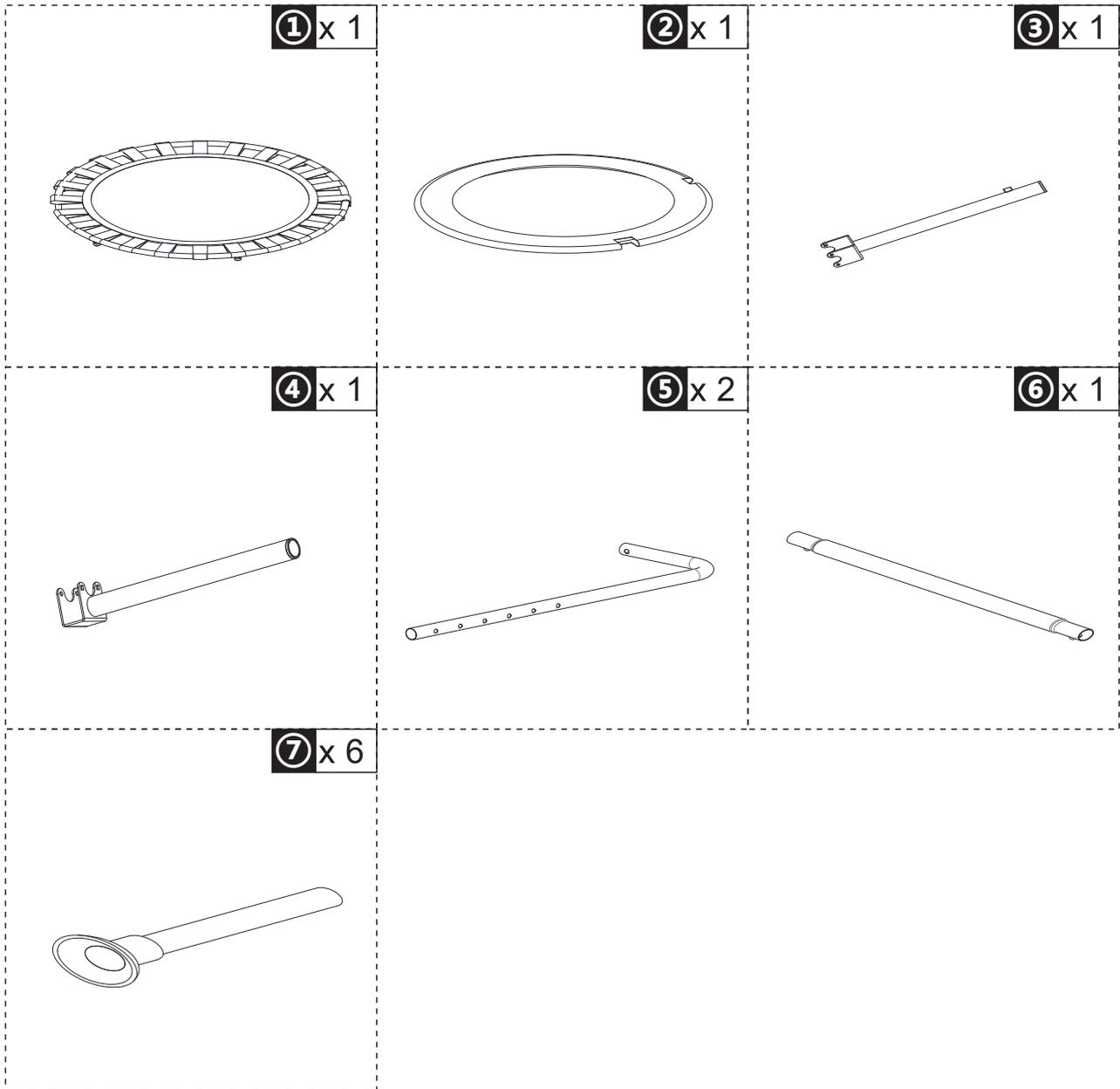
WARNING: Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

WARNING

WARNING – GENERAL SAFETY ADVICE

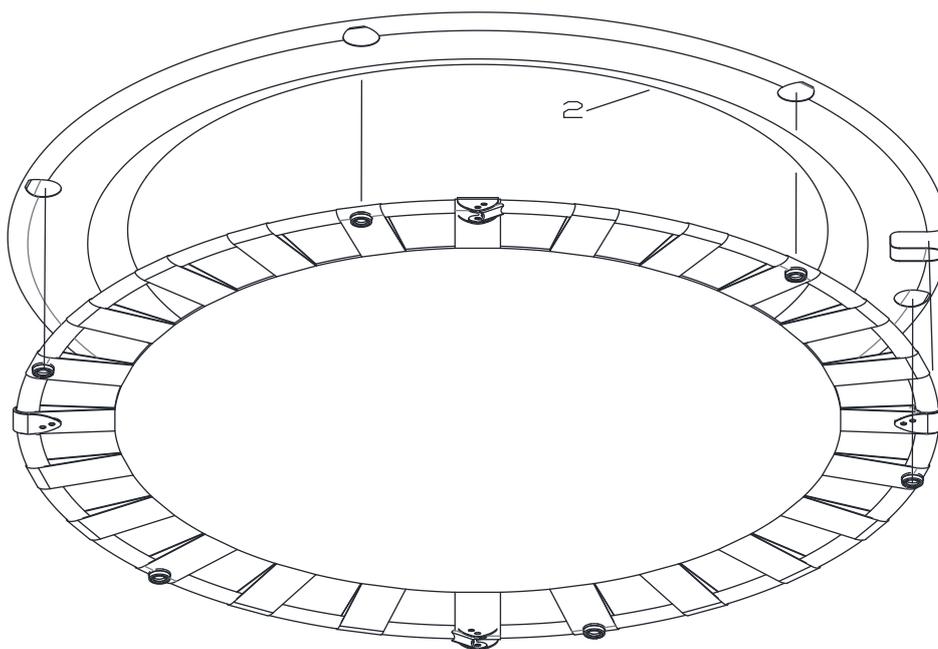
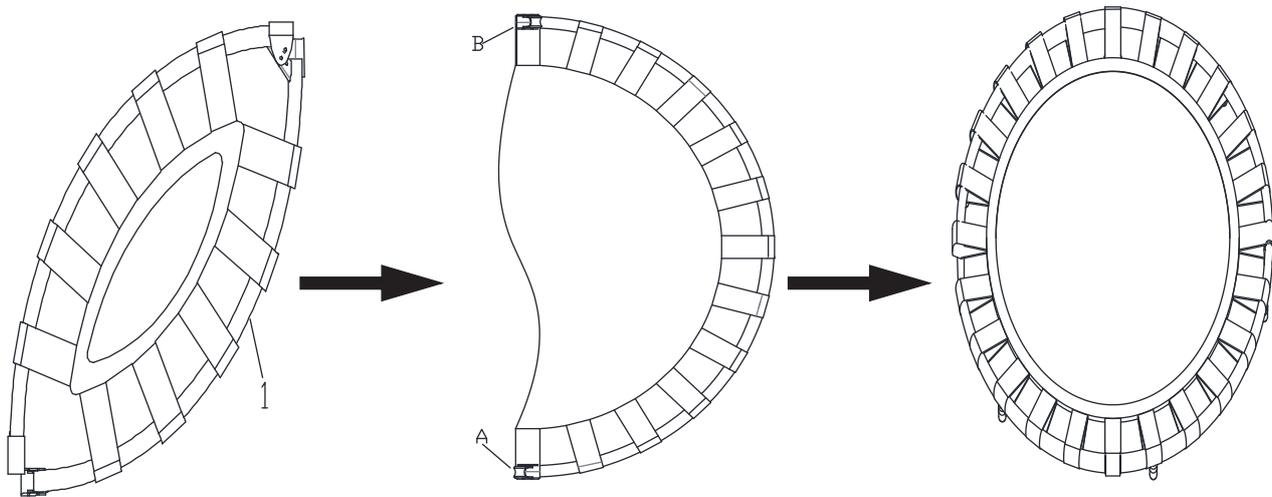
- Please read the instructions before use and retain for future reference.
- Ensure the trampoline has been assembled correctly, as per the instructions in the manual.
- It is essential that the intended site for this trampoline is completely flat and level. If the ground is un-level this will cause 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

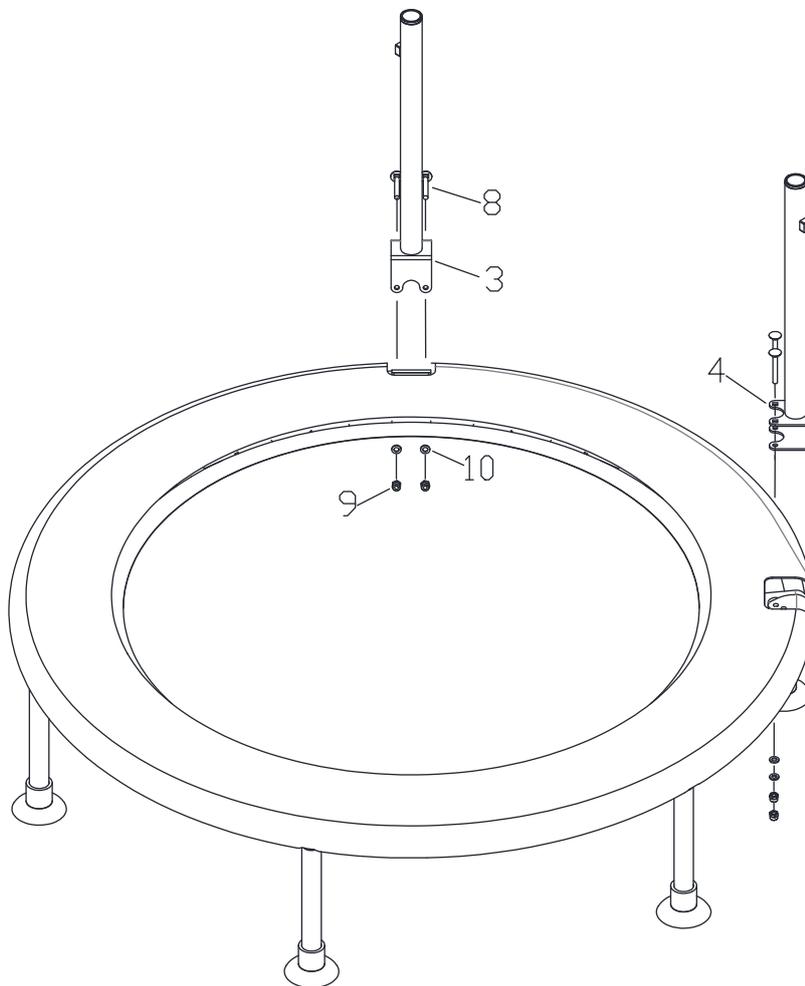
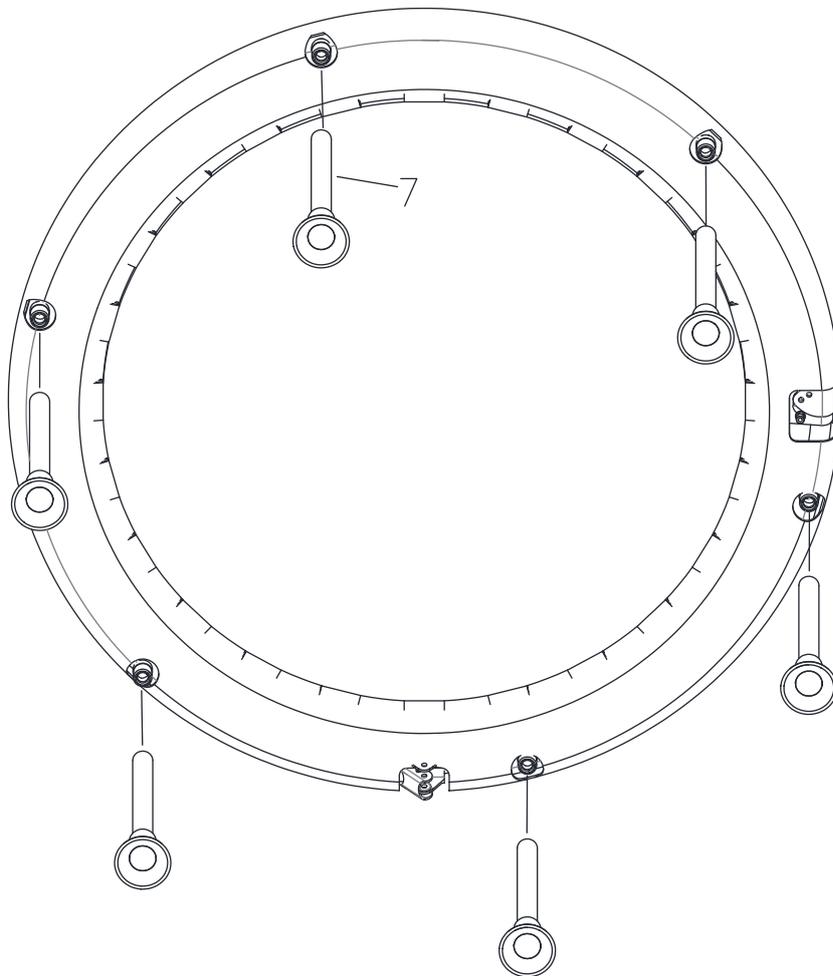
PARTS

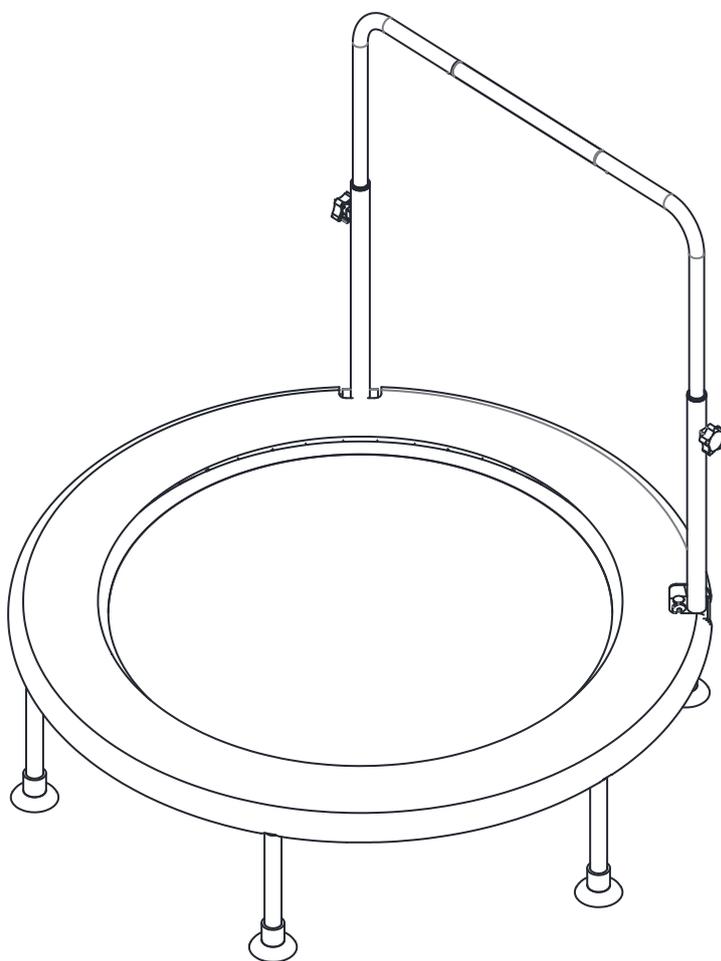
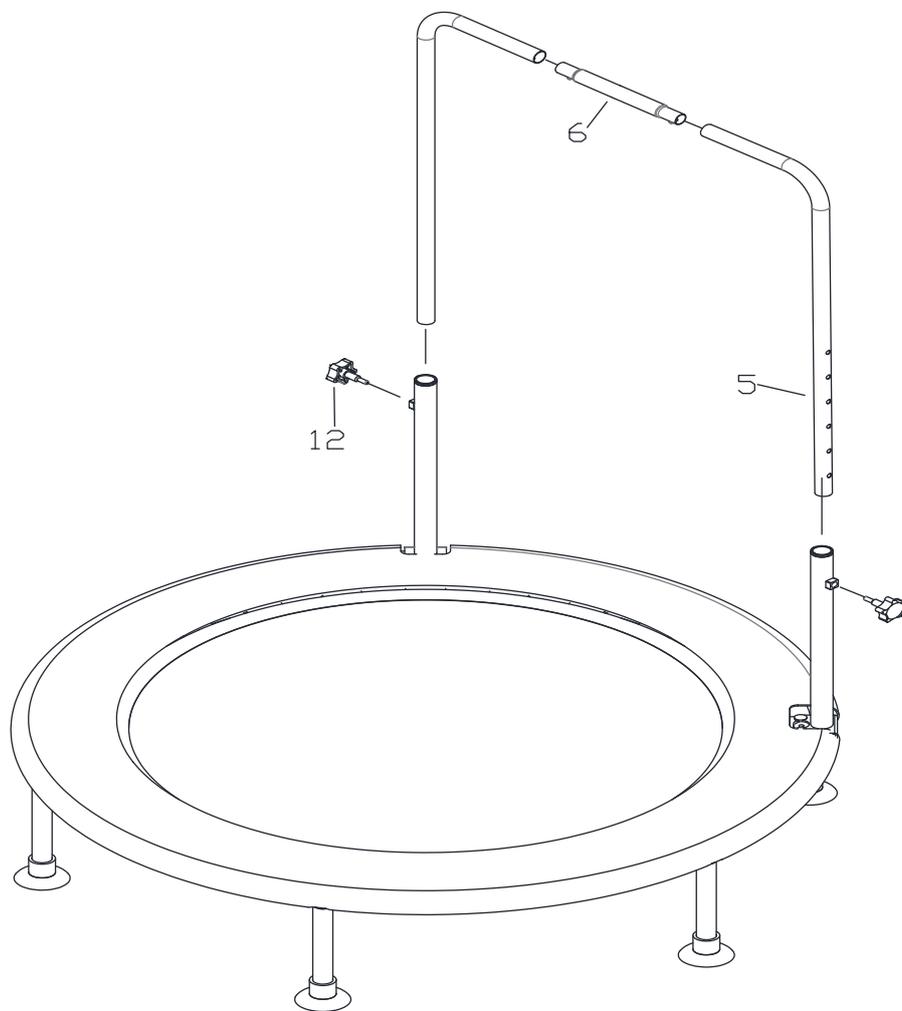


HARDWARE

8	Bolt	M6*45mm	4
9	Nut	M6mm	4
10	Gasket	Ø6.5*Ø16*1mm	4
11	Big bolt	M10*53mm	2
12	Wrench		1







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

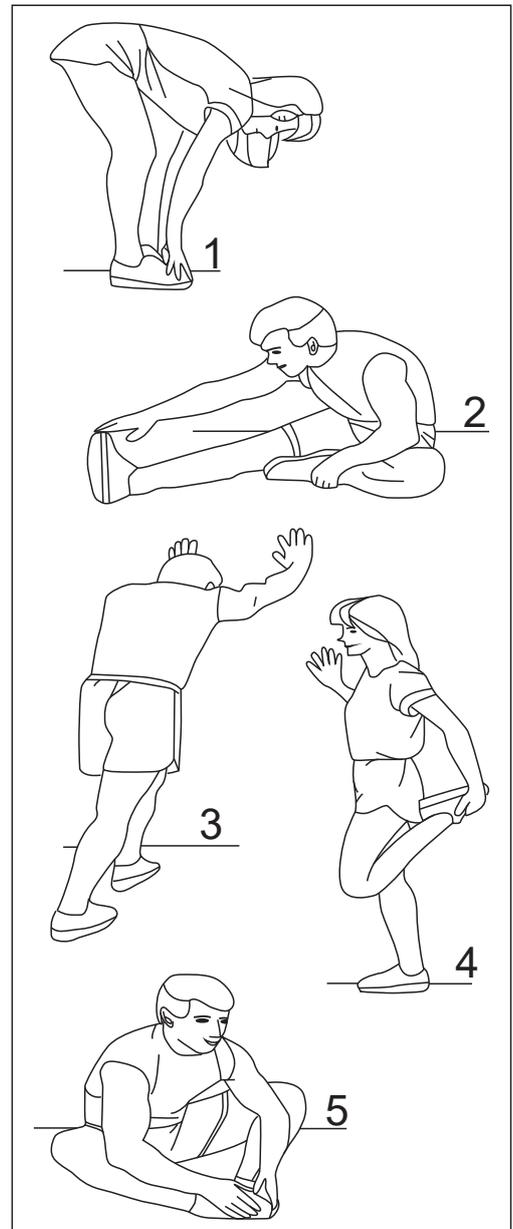
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

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.



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.