

SPORTNOW

INadb025_FR

A71-035V00

Yoga Trampoline

FR



**IMPORTANT : À LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER
POUR TOUTE RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE**

MANUEL

Tables des Matières

Avertissement : Ce produit est déconseillé aux enfants de moins de 6 ans. Pour prévenir les accidents, la surveillance d'un adulte est toujours requise. Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant l'installation - conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

Considérations importantes	3
Schéma d'analyse du produit.....	5
Liste des pièces.....	6
Étapes de l'installation	7

Consignes Importantes

1. Ce produit est recommandé pour les personnes âgées de plus de 7 ans. La charge maximale est de 100 kg.
2. Les pieds du lit du trampoline sont bien fixés lors du montage. Assurez-vous que les pieds du lit ne soient pas déformés par la force pendant le processus d'assemblage.
3. Au début de l'utilisation du produit, la pince mobile peut être difficile à manoeuvrer ; cependant, la résistance de la pince diminuera au fil de son utilisation. Veuillez faire attention lors de l'ouverture et de la fermeture du trampoline afin d'éviter toute blessure.
4. Ne laissez pas les enfants et les animaux domestiques approcher lors de l'ouverture et de la fermeture ou du pliage. Avec l'aide de deux adultes ou plus, ouvrez le trampoline sur une surface dégagée, sèche et propre.
5. Utilisez le trampoline sur un sol plat et de niveau.
6. Avant d'utiliser le trampoline, assurez-vous qu'il est bien posé sur le sol, avec une largeur minimale de cinq mètres et une hauteur minimale de huit mètres. Ne rien mettre rien sous le trampoline.
7. Lors de l'installation du trampoline, assurez-vous que la zone est exempte d'arbres, de branches, de rochers, de fils et d'autres objets.
8. Échauffez-vous et étirez-vous pendant au moins cinq minutes avant d'utiliser le trampoline, pour minimiser les risques de blessure.
9. Débutez votre entraînement aérobique sur trampoline tous les deux jours. Après quelques semaines, vous pouvez aller à cinq jours par semaine. Commencez par un nombre minimal de minutes et augmentez progressivement jusqu'à la durée maximale recommandée.
10. Une fois familiarisé avec l'entraînement de base, vous pouvez innover et développer votre propre routine d'exercice.
11. Conservez l'emballage hors de portée des jeunes enfants et éliminez correctement tous les déchets après l'installation.
12. Inspectez toujours le trampoline avant de l'utiliser. Si des pièces sont endommagées ou desserrées, cessez immédiatement de l'utiliser.

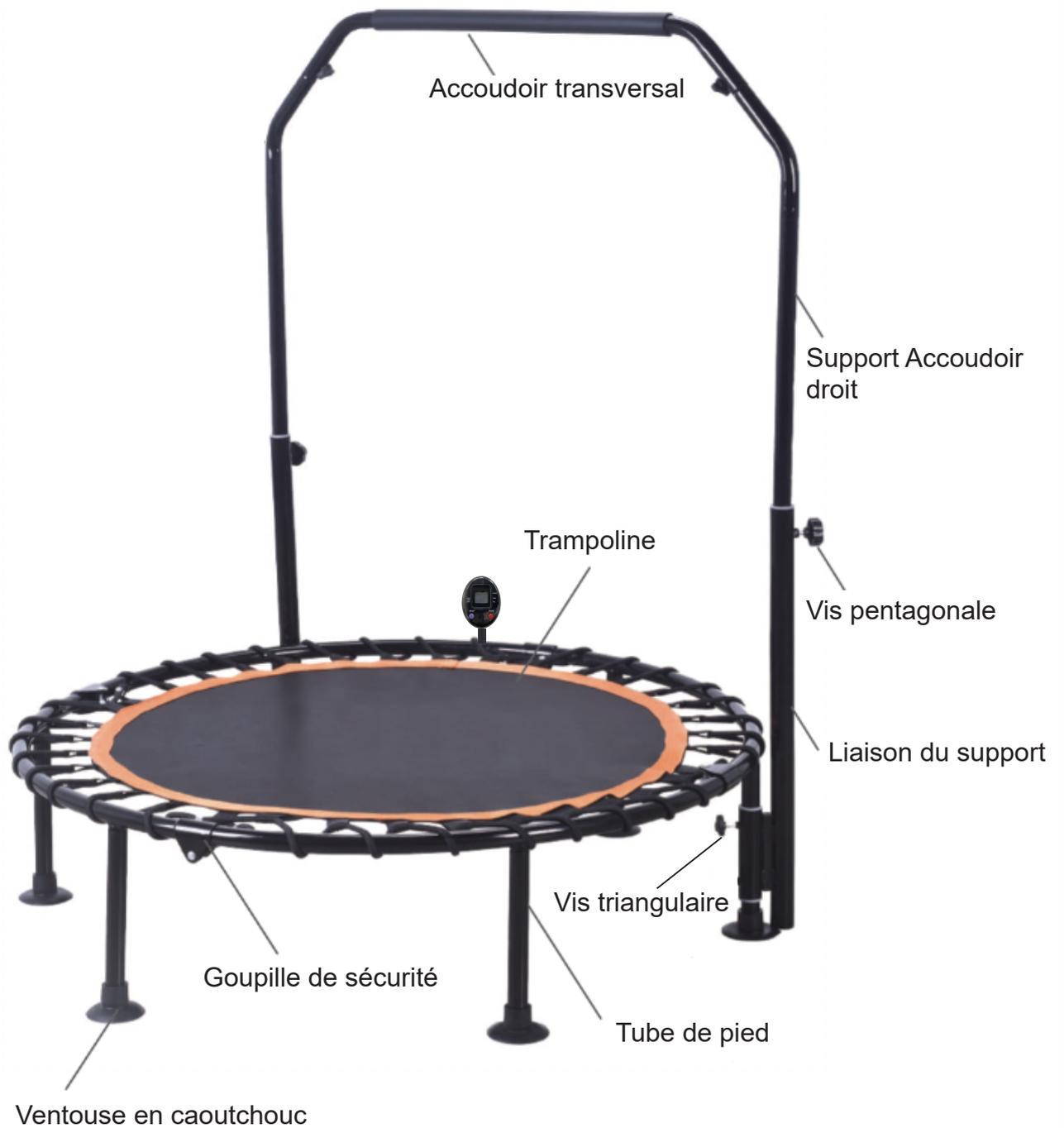
Consignes Importantes

13. Lisez le manuel et comprenez toutes les consignes avant l'utilisation - conservez-le pour pouvoir le consulter ultérieurement.
14. Assurez-vous que le trampoline est assemblé correctement, en suivant toutes les instructions de ce manuel avant toute utilisation.
15. Le trampoline ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
16. Faites preuve de prudence lors de l'utilisation pour éviter de tomber. Ne rebondissez pas sur vos genoux pour éviter toute blessure.
17. Ne pas utiliser dans des conditions humides ou venteuses.
18. Ne pas faire de roulades sur le trampoline pour éviter les blessures graves.
19. Assurez-vous que personne d'autre ne s'appuie, ne s'assoit, ne se tient debout ou ne s'allonge sur le tapis du cadre pendant l'utilisation.
20. Si vous êtes sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de médicaments sur ordonnance, qui pourraient vous rendre somnolent, abstenez-vous d'utiliser ce trampoline.
21. N'utilisez pas ce produit si vous êtes enceinte, si vous souffrez d'une maladie cardiaque, d'hypertension artérielle ou si vous utilisez un stimulateur cardiaque. Les personnes âgées et les personnes handicapées doivent être surveillées lors de l'utilisation.
22. Assurez-vous de rebondir au centre de l'appareil.
23. Lors du montage, respectez tous les avertissements de sécurité contenus dans ce manuel.
24. Portez des vêtements de sport appropriés lorsque vous utilisez ce produit.
25. Les enfants doivent être surveillés lorsqu'ils utilisent ce trampoline.
26. Prenez des précautions supplémentaires lors de l'installation et du retrait de ce produit pour éviter toute blessure.
27. N'ayez pas d'accessoires durs ou pointus en votre possession lors de l'utilisation, tels que des lunettes, des montres, etc lorsque vous utilisez le trampoline.

Avertissement

Les enfants doivent être sous surveillance lorsqu'ils utilisent ce produit. Lisez toutes les instructions avant l'utilisation. Comme pour tout appareil de fitness, consultez un médecin avant de l'utiliser.

Schéma d'analyse du produit



Liste des pièces

1.Trampoline x1



2.Tube de pied x6



3.Support Accoudoir x2



4.Accoudoir transversal x1



5.Liaison du support x2



Ventouse du pied silencieux x6



Vis pentagonale x4



Vis triangulaire x4



Goupille de sécurité x2



x1



x1



x1



x1

Étapes de l'installation



Étape 1 :

Le trampoline dans sa position pliée sur le sol (Fig. 1), tirez sur les côtés gauche et droit, de sorte que le trampoline forme un demi-cercle. Assurez-vous que la tige de la pince de pliage est proche du sol (Fig. 2).

Étape 2 :

Maintenez un côté du trampoline, puis ouvrez-le dans la direction opposée. Gardez les doigts éloignés des points de pliage (Fig. 3). Si le trampoline est équipé d'une housse de protection, mettez-la après l'ouverture du trampoline. Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart au moment de l'ouverture, de la fermeture et du rangement. Effectuez le montage avec au moins deux adultes sur une surface propre et sèche.

Étape 3 :

Après avoir ouvert le trampoline, placez-le à l'envers, insérez chaque pied de lit dans le cadre et serrez (Fig. 4).

Étape 4 :

Insérez la goupille de sécurité (Fig. 4), puis insérez la ventouse du pied de lit dans le support (Fig. 5). S'il s'agit d'un Embout de pied silencieux, n'en tenez pas compte.

Étapes de l'installation



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

Étape 5:

Retirez le bouchon du pied silencieux ou la ventouse, positionnez la tige de connexion du support respectivement sur les deux pieds respectivement (Fig. 6), puis verrouillez avec les vis triangulaires. Lorsque vous vissez le tube du pied, retenez-le et non la tige de support.

Étape 6:

Après avoir relié le support de la main courante à la barre transversale, serrez avec les vis triangulaires (Fig. 7) et insérez horizontalement la tige de connexion dans le support, de façon à ce qu'elle se connecte au tube du pied - verrouillez-la avec les vis pentagonales.

Étapes de l'installation



Fig. 9



Fig. 10

Étape 8:

Faites glisser le support du capteur sur le pied du lit. Lorsque le capteur touche le trampoline (Fig 9), il doit être en contact horizontal avec le tapis de saut. Serrez les vis triangulaires du support du capteur (Figure 9). Insérez l'ordinateur dans le support du capteur. Branchez le câble sur l'ordinateur. L'installation est terminée (Figure 10).

Veillez à respecter toutes les étapes lors de l'installation de ce produit pour éviter tout dommage.

Yoga Trampoline

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

UESR'S MANUAL

Catalog

Warning: This product is not suitable for children under 6 years old. To prevent accidents, please use it under the supervision of adults at all times!

Please read the manual carefully before installing the product and keep the manual properly.

Important considerations	11
Product analysis diagram	13
Part list	14
Installation steps	15

Important notes

1. This product is recommended for ages over 7 years. The maximum load is 100kg.
2. The bed legs of the trampoline are firmly installed during assembly. Ensure the bed legs are not deformed due to force during the assembly process.
3. At the beginning of using the product, the movable clamp may be difficult to open and close, however the clamp resistance will decrease with the number of uses. Please be careful when opening and closing the trampoline to avoid injury.
4. When opening and closing or folding, keep away from children and pets. With two or more adults, open the trampoline on an open, dry and clean surface.
5. Use the trampoline on a flat and level ground.
6. Before using the trampoline, ensure it is placed firmly on the ground, with it being at least five metres wide and eight metres high. Do not place anything underneath the trampoline.
7. When installing the trampoline, ensure the area is free of trees, branches, rocks, wires and other objects.
8. Warm up and stretch for at least five minutes before using, minimising the risk of injury.
9. Start aerobic trampoline training every other day. After a few weeks, start training five days a week. Start with the minimum number of minutes and gradually increase to the recommended maximum time.
10. Once familiar with basic training, you can innovate and develop your own exercise routine.
11. Keep packaging away from small children, and properly dispose of all waste after installation.
12. Always inspect the trampoline before use. If there are damaged or loose parts, stop using immediately.

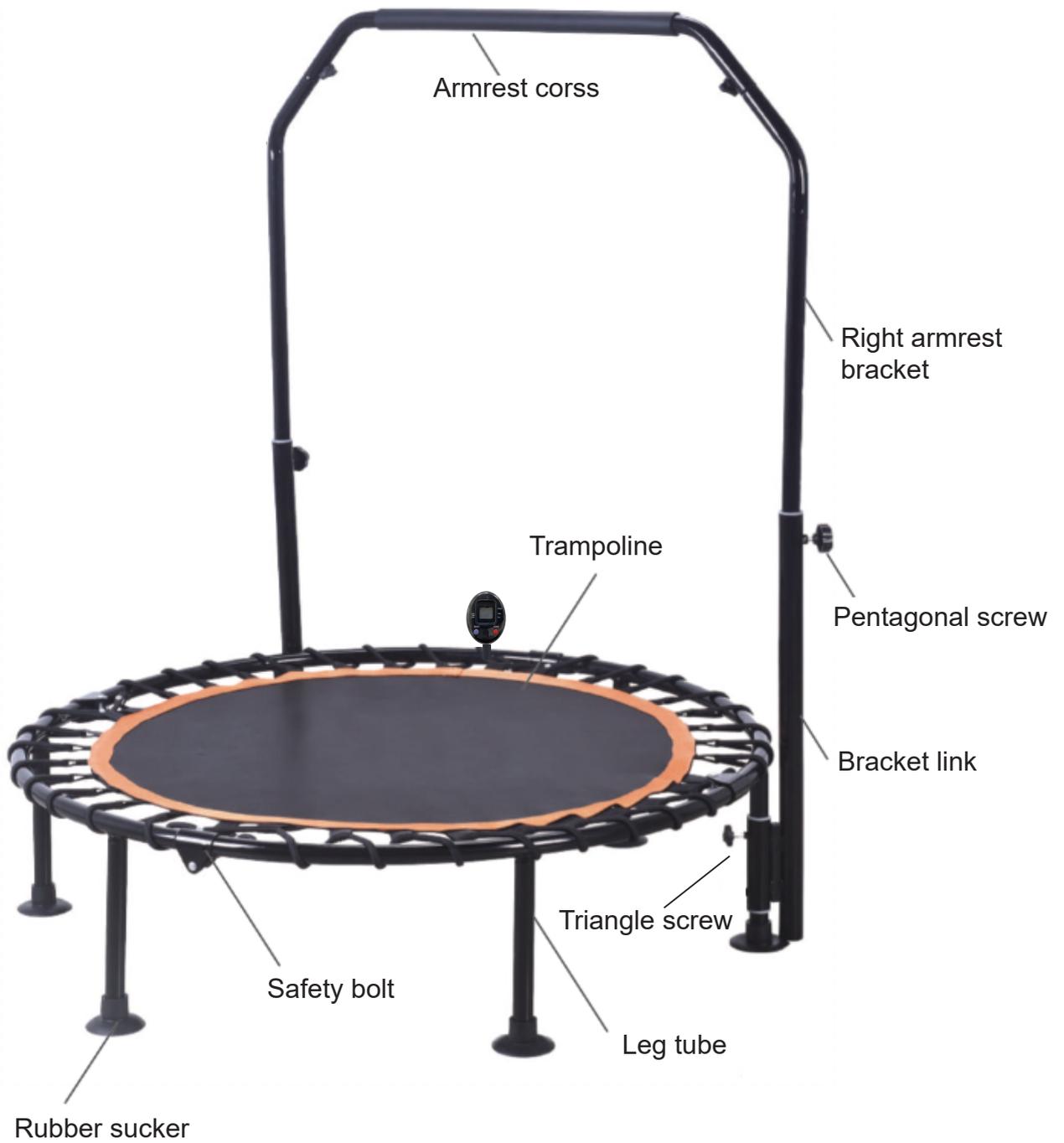
Important notes

13. Read and understand all information before use – keep for future reference.
14. Before use, ensure the trampoline is assembled correctly, following all instructions in this manual.
15. Only to be used by one person at a time.
16. Be cautious when using to prevent falling. Do not bounce with your knees to avoid injury.
17. Do not use in wet or windy conditions.
18. Do not roll on the trampoline to avoid serious injury.
19. When using, ensure others do not lean, sit, stand or lie on the frame mat.
20. If you are under the influence of alcohol, drugs or prescription medicine, which could make you drowsy, do not use this trampoline.
21. Do not use this product if you are pregnant, have heart disease, high blood pressure or use a pacemaker. Elderly persons and persons with disabilities must be supervised if using.
22. When using, ensure you are bouncing in the centre.
23. When assembling, observe all safety warnings in this manual.
24. Wear appropriate sports clothing when using this product.
25. Children must be supervised when using this trampoline.
26. Take extra caution when installing and removing this product to avoid injury.
27. When using, do not have hard or sharp accessories in your possession, such as glasses, watches, etc.

Warning

Children must be supervised when using this product. Read all instructions before use. Like any fitness equipment, consult a doctor before use.

Product analysis diagram



Part list

1.Trampoline x1



2.Leg tube x6



3.Armrest bracket x2



4.Armrest corss x1



5.Bracket link x2



Suction cup x6



Pentagonal screw x4



Triangle screw x4



Safety bolt x2



x1



x1



x1



x1

Installation steps



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

Step 1:

Place the trampoline on the floor in its folded position (Fig. 1), pull the left and right sides, so the trampoline is in a semi circle. Ensure the folding clamp stick is close to the ground (Fig. 2).

Step 2:

Secure one side of the trampoline, then open in the opposite direction. Keep fingers away from the folding points (Fig. 3). If equipped with a protective cover, put it on after the trampoline is opened. When opening, closing and storing, keep children and pets away. With at least two adults, assemble on a clean and dry surface.

Step 3:

After opening the trampoline, place it upside down, insert each bed foot into the frame and tighten (Fig. 4).

Step 4:

Insert the safety pin (Fig. 4), then insert the suction cup of the bed foot into the support (Fig. 5). If it is a silent foot plug, ignore this.

Installation steps



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

Step 5:

Pull out the silent foot plug or suction cup, put the support connecting rod on the two feet respectively (Fig. 6), then lock with triangle screws. When screwing the foot tube, hold it and not the support rod.

Step 6:

After connecting the handrail bracket with the cross bar, tighten with triangle screws (Fig. 7) and horizontally insert the connecting rod into the bracket, so it connects to the foot tube - lock it with pentagonal screws.

Installation steps



Fig. 9



Fig. 10

Step 8:

Slide the sensor bracket over the foot of the bed. When the sensor touches the trampoline (Figure 9), it should be in horizontal contact with the jumping cloth. Tighten the triangular screws on the sensor bracket (Figure 9). Insert the computer into the sensor holder. Plug the cable into the computer. Installation is complete (Figure 10).

Ensure all steps are followed when installing this product to avoid damage.