



GARTENTRAMPOLIN

(DE) (AT) (CH)

GARTENTRAMPOLIN

Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(FR) (CH)

TRAMPOLINE DE JARDIN

Instructions de montage, d'utilisation et
consignes de sécurité

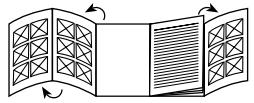
(IT) (CH)

TRAMPOLINO PER GIARDINO

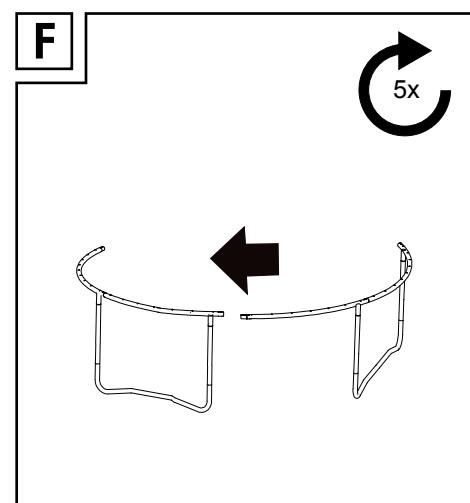
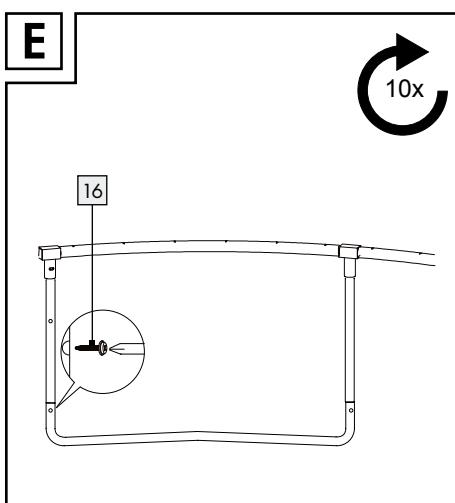
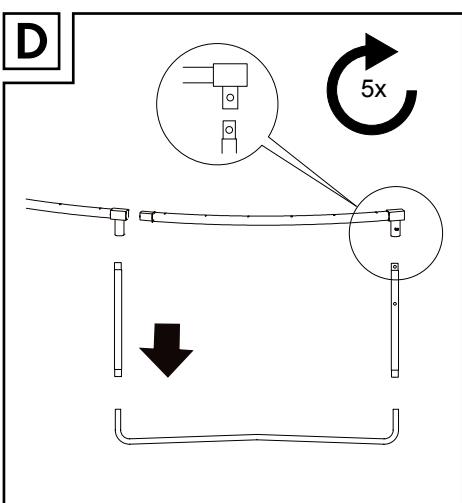
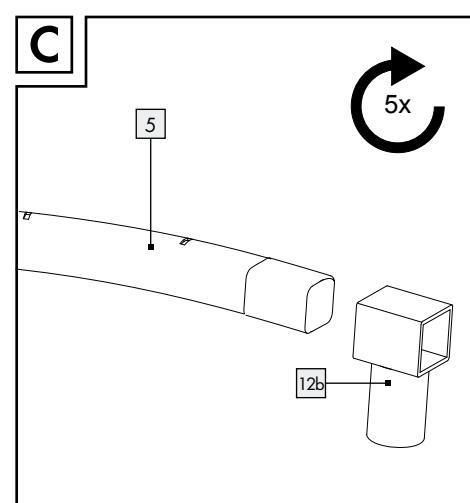
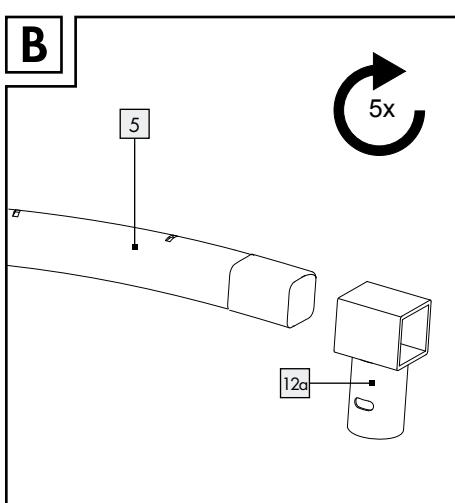
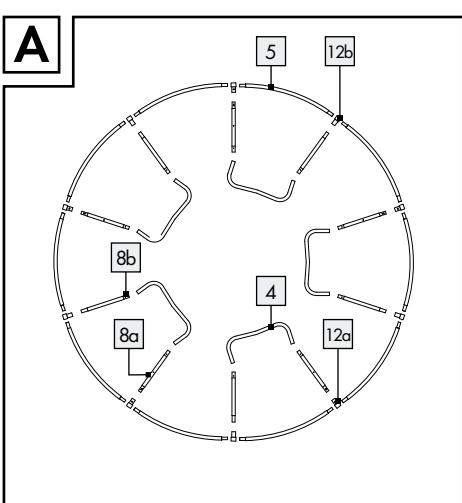
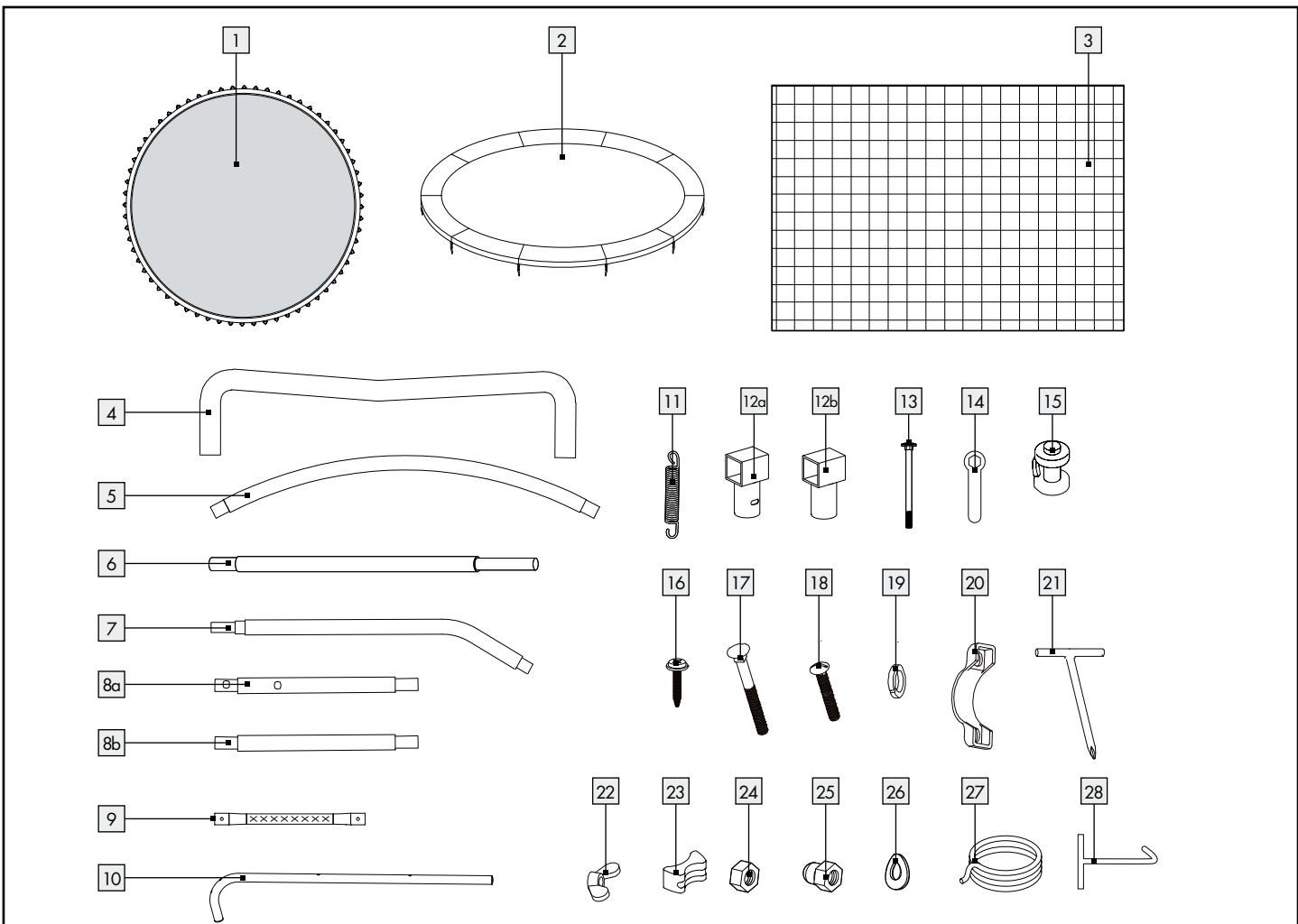
Istruzioni di montaggio, d'uso e di sicurezza

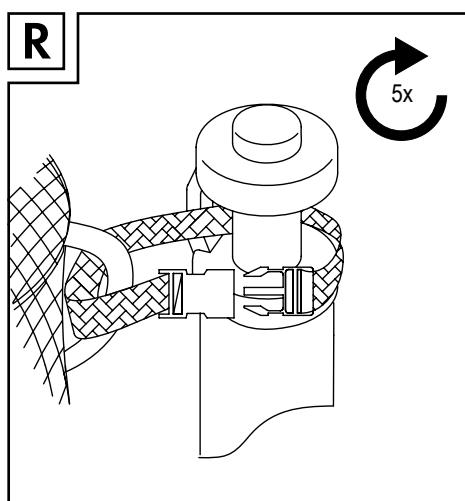
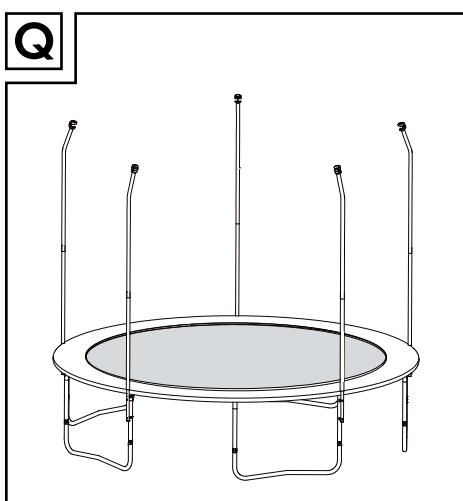
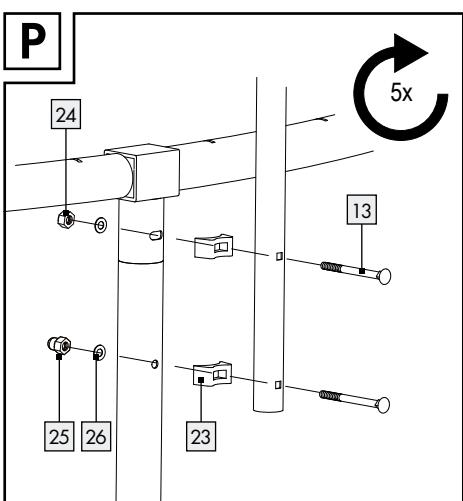
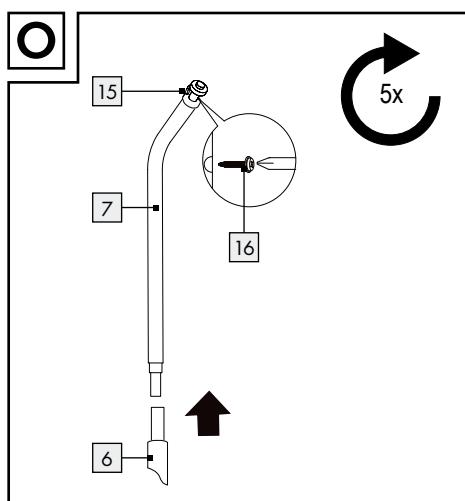
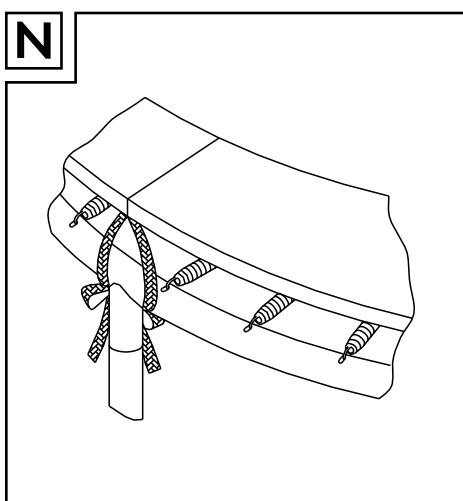
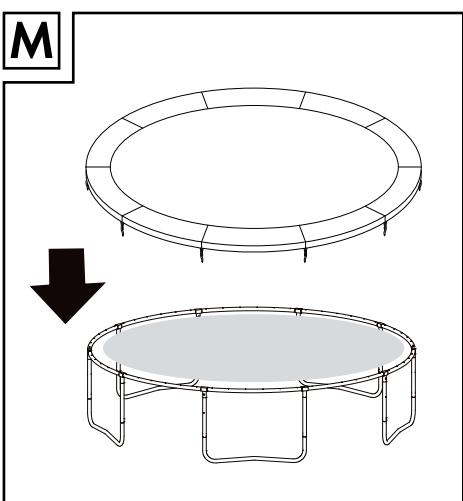
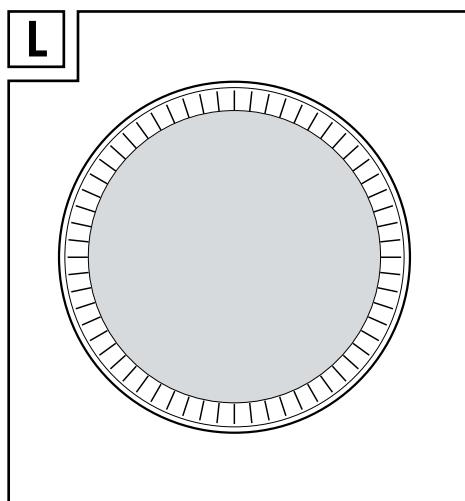
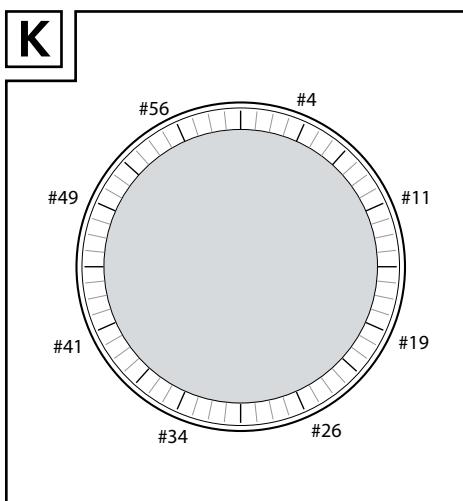
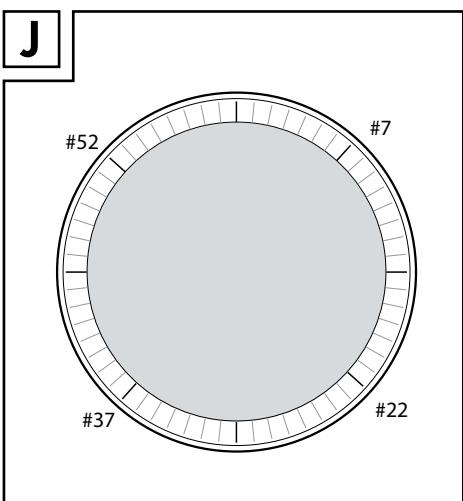
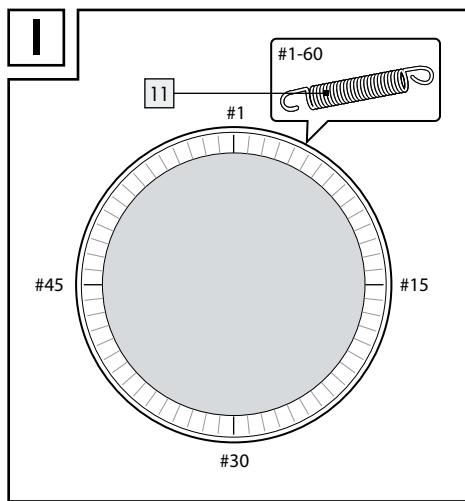
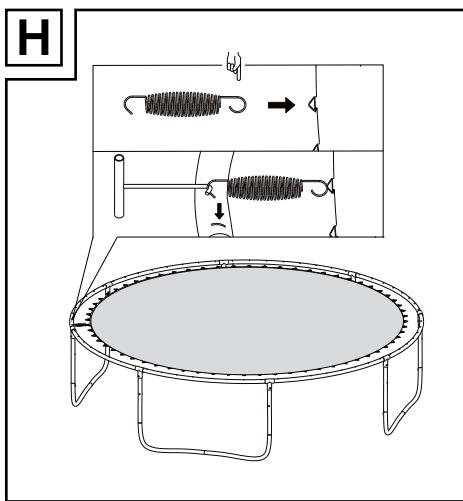
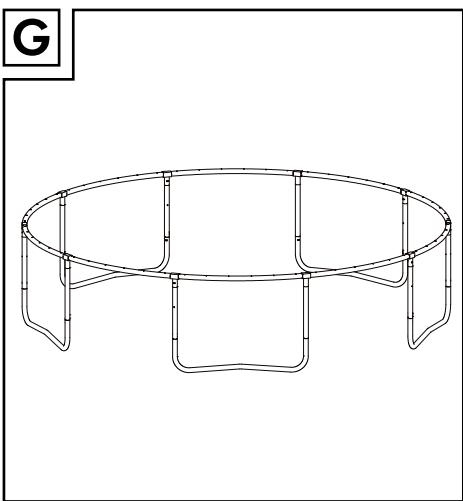
IAN 307528

(DE) (AT) (CH)



DE / AT / CH	Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
FR / CH	Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité	Page	9
IT / CH	Istruzioni di montaggio, d'uso e di sicurezza	Pagina	13





Gartentrampolin

● Einleitung

 Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

⚠ Das Nichtbefolgen der Sicherheitshinweise kann zu ernsthaften Verletzungen führen.

● Gebrauchsanweisung

Falten Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen auseinander und machen Sie sich mit den Funktionen Ihres Produkts vertraut.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert. Das Produkt ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet. Das Produkt ist für die Anbringung im Boden weder vorgesehen noch geeignet.

⚠ WARNUNG! Nur für den häuslichen Gebrauch.

⚠ WARNUNG! Das Trampolin ist für den Gebrauch im Freien bestimmt.

● Lieferumfang / Teilebezeichnung (Abb. A)

1	1 x Sprungmatte
2	1 x Rahmenschutz
3	1 x Sicherheitsnetz
4	5 x Winkelstange
5	10 x Rahmenstange
6	5 x Unterer Netzpfosten
7	5 x Oberer Netzpfosten
8a	5 x Verlängerungsstange mit Löchern
8b	5 x Verlängerungsstange
9	2 x Leitersprosse
10	2 x Leitergriff
11	60 x Feder
12a	5 x Gemeinsames Teilstück mit Löchern
12b	5 x Gemeinsames Teilstück
13	10 x Schraube M6 x 70 mm
14	1 x Schraubenschlüssel
15	5 x Pfostenkappe
16	15 x Selbstbohrschraube M4
17	4 x Schraube M6 x 60 mm
18	4 x Schraube M6 x 35 mm
19	8 x Federunterlegscheibe
20	2 x Manschette
21	1 x Schraubendreher
22	4 x Flügelmutter
23	10 x Distanzstücke
24	9 x Mutter
25	5 x Hutmutter
26	14 x Unterlegscheibe
27	6 x Seil
28	1 x Federspanner

● Technische Daten

Maximale Belastbarkeit: 150 kg
Produktgewicht: ca. 43 kg
Maße: aufgebaut ca. 305 x 258 cm



Sicherheitshinweise

ACHTUNG!

- Achtung! Maximal 150 kg.
- Achtung! Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.
- Achtung! Montage nur durch einen Erwachsenen, da die Gefahr von Einstichen während der Montage besteht.
- Achtung! Vor dem Springen immer die Netzöffnung schließen.
- Achtung! Ohne Schuhe springen.
- Achtung! Nicht benutzen, wenn die Sprungmatte nass ist.
- Achtung! Vor dem Springen Taschen und Hände leeren.
- Achtung! Immer in die Mitte der Sprungmatte springen.
- Achtung! Während des Springens nicht essen.
- Achtung! Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.
- Achtung! Die Dauer der ununterbrochenen Benutzung begrenzen (regelmäßige Pausen einlegen).
- Achtung! Bei Starkwindbedingungen das Trampolin sichern und nicht benutzen.
- Achtung! Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Achtung! Das Netz sollte alle 3 Jahre ersetzt werden.
- Achtung! Bitte im Umkreis des Trampolins 2 m Platz frei halten.
- Achtung! Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen erforderlich.
- Achtung! Keine Saltos schlagen.
- Achtung! Gebrauchsanleitung lesen.
- Achtung! Achten Sie darauf, das Ende des Riemens während der Montage so weit wie möglich zu ziehen (Abb. P).
-  Achtung! Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet. Kleine Teile. Erstickungsgefahr.

6+

Geeignet für Kinder ab 6 Jahren, da es für jüngere Kinder schwierig sein kann, mit den physischen und dynamischen Eigenschaften der Trampolinmatte umzugehen, weil sie noch nicht über die erforderlichen Koordinationsfähigkeiten verfügen.

VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- Das Produkt darf nur unter Aufsicht Erwachsener verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit der Übung beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für die Übung gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor der Übung immer aufzuwärmen und üben Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und zu intensiven Übungen drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie die Übung sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 150 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Schwangere sollten das Produkt nur nach Absprache mit Ihrem Arzt verwenden.
- Um den Übungsbereich herum sollte in die Richtungen, in denen auf das Produkt zugegriffen wird, eine Freifläche von 2 m verbleiben. Beachten Sie, dass sich nichts über dem Trampolin befindet (z. B. Äste).
- Stellen Sie das freistehende Trainingsgerät auf einem standsicheren, ebenen und waagerechten Untergrund auf.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie das Produkt niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.
- Das Trampolin ist nicht für die Anbringung im Boden vorgesehen.

- Stellen Sie das Trampolin auf einer ebenen Oberfläche mit einem Abstand von mindestens 2 m zu Bauwerken oder Hindernissen wie Zäunen, Garagen, Häusern, überhängenden Zweigen, Wäscheleinen oder Stromkabeln auf.
- Trampoline dürfen weder auf Beton-, Asphalt- oder anderen harten Oberflächen noch in der Nähe von anderen störenden Aufbauten (z. B. Plantschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüsten) aufgestellt werden.
- Nehmen Sie keine Änderung am Trampolin vor.
- Die selbstsichernden Muttern **[24]** sind nur für den einmaligen Gebrauch bestimmt und jedes Mal, wenn das Produkt montiert wird, müssen neue Muttern verwendet werden.

⚠ Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Übungsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an das Produkt lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Produkts hinweisen.
- Bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder lagern.

⚠ Gefahr durch Verschleiß

- Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie es nicht mehr verwenden.

⚠ Vermeidung von Sachschäden

- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Übungsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.

● Vor der Montage

- Zur Montage dieses Produkts benötigen Sie nicht mehr als den Schraubenschlüssel und den Federspanner, die im Lieferumfang dieses Produkts enthalten sind.
- Bei Nichtverwendung kann dieses Produkt einfach zerlegt und gelagert werden.
- Bitte lesen Sie die Montageanleitung, bevor Sie mit dem Aufbau des Produkts beginnen.
- Bitte schauen Sie sich die Seite mit den Teilebeschreibungen und -nummern an. In den Montageschritten werden diese Beschreibungen und Nummern zur Vereinfachung verwendet.
- Stellen Sie sicher, dass alle aufgeführten Teile vorhanden sind. Sollten Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.
- Tragen Sie zum Schutz Ihrer Hände bitte Handschuhe, um Verletzungen der Hände durch Quetschungen während des Aufbaus zu vermeiden.

● Trampolin versetzen

Um das Trampolin zu versetzen, sollten Sie so viele Helfer haben, wie das Trampolin Füße hat. Vor dem Anheben sollten alle verwendeten Befestigungselemente (Stifte usw.) entfernt werden. Vorsicht! Durch die Federspannung besteht die Gefahr, dass der Rahmen durch ungleichmäßiges Anheben verdreht werden kann. Sie und Ihre Helfer sollten sich also jeweils zwischen zwei Füßen des Trampolins befinden und Sie sollten dann gleichzeitig das Trampolin anheben. Heben Sie das Trampolin leicht vom Boden ab und halten Sie es horizontal zum Boden. Um das Trampolin anders zu versetzen, zerlegen Sie es komplett. Um das Trampolin zu demontieren, folgen Sie die Anweisungen für die Montage rückwärts.

● Montage

Benötigtes Werkzeug:

- 1 x Schraubenschlüssel **[14]** (im Lieferumfang enthalten)
- 1 x Schraubendreher **[21]** (im Lieferumfang enthalten)
- 1 x Federspanner **[28]** (im Lieferumfang enthalten)

Schritt 1 (Abb. A-G)

- Wählen Sie alle Winkelstangen **[4]**, Rahmenstangen **[5]**, Verlängerungsstangen **[8a]** **[8b]** und Teilstücke **[12a]** **[12b]** entsprechend den Abbildungen aus. Alle Teile mit der gleichen Teilenummer sind austauschbar. Schieben Sie zum Verbinden der Teile einfach den kleineren Rohrabschnitt in den Abschnitt mit der größeren Öffnung.
- Hinweis:** Die Löcher der Rahmenstangen **[5]** müssen nach oben zeigen. Achten Sie beim Verbinden der Verlängerungsstangen **[8a]** mit den Teilstücken **[12a]** darauf, dass die Öffnungen sich auf einer Linie befinden.
- Das untere Schraubenloch der Verlängerungsstange **[8a]** und das Schraubenloch der Winkelstange **[4]** zeigen nach innen zum Trampolin. Verbinden Sie diese mit einer Selbstbohrschraube **[16]** mit Hilfe des Schraubendrehers **[21]**.
- Die Teilstücke und die Verlängerungsstangen befinden sich abwechselnd mit Loch **[12a]** **[8a]** und ohne Loch **[12b]** **[8b]** an einer Winkelstange **[4]**.

Schritt 2 (Abb. H-L)

- Bitten Sie beim Befestigen der Federn **[11]** an der Sprungmatte **[1]** eine andere Person, Ihnen bei diesem Teil der Montage zu helfen.
- VORSICHT!** Beim Befestigen der Federn **[11]** können die Verbindungen der Stangen zu Quetschpunkten werden, da sich das Produkt strafft.
- Legen Sie die Sprungmatte **[1]** mit der bedruckten Seite nach oben in das Produkt.
- Positionieren Sie die Feder **[11]** auf der Ringschraube der Sprungmatte **[1]**, verwenden Sie den Federspanner **[28]** und verbinden Sie das Ende des Federhakens **[11]** mit dem Loch in der Rahmenstange **[5]**.
- Hinweis:** Beachten Sie Abb. H, um zu sehen, welche Feder **[11]** mit der Sprungmatte **[1]** und der Rahmenstange **[5]** verbunden werden muss.
- Wählen Sie einen beliebigen Punkt an den Rahmenstangen **[5]** aus (legen Sie ihn als Nullpunkt fest). Befestigen Sie dort die erste Feder **[11]**.
- Zählen Sie ab dem Nullpunkt 15 Öffnungen in eine Richtung ab. Befestigen Sie dort die zweite Feder **[11]**. Bringen Sie in dem gleichen Abstand zwei weitere Federn **[11]** an, sodass nun vier Federn **[11]** im Abstand von Viertelkreisen befestigt sind.
- Befestigen Sie eine weitere Feder **[11]** in der Mitte eines jeden Viertels. Wenn Sie eine Öffnung und eine Ringschraube ausgelassen haben, zählen Sie erneut und entfernen oder befestigen Sie alle erforderlichen Federn **[11]**, um die richtige Spannung zu erhalten.

Schritt 3 (Abb. M-N)

- Platzieren Sie den Rahmenschutz **[2]** so über dem Produkt, dass die Federn und der Rahmen abgedeckt sind.
- Bitte stellen Sie sicher, dass der Rahmenschutz alle Metallteile bedeckt.
- Platzieren Sie die elastischen Zugseile so, dass jedes zweite Seil über einem Standfußbeinschub verlegt ist.
- Befestigen Sie die Zugseile an der Rückseite von Standfußbeinschub und Rahmen. Knoten Sie die beiden Enden zusammen.

Schritt 4 (Abb. O-Q)

- Verbinden Sie den unteren Netzposten **[6]** und den oberen Netzposten **[7]**. Stecken Sie die Pfostenkappe **[15]** auf den oberen Netzposten **[7]** und sichern Sie diesen mit einer Schraube **[16]** wie in Abb. O dargestellt.
- Montieren Sie die Netzposten auf den Standfüßen des Trampolins, indem Sie die Distanzstücke **[23]**, Schrauben **[13]**, Muttern **[24]**, Hutmutter **[25]** und Unterlegscheiben **[26]** verwenden. Befestigen Sie die Muttern mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel **[14]**. Wiederholen Sie diesen Arbeitsgang, bis alle Pfosten aufgestellt sind.

Hinweis: Verwenden Sie die Mutter **[24]** am oberen Loch des Standfußes des Trampolins (gemeinsames Teilstück mit Loch **[12a]**) und verwenden Sie die Hutmutter **[25]** am unteren Loch (Verlängerungsstange mit Loch **[8a]**).

Hinweis: Die Hutmutter **[25]** sollte nur einmal montiert werden. Die Nylonverriegelung in der Mutter kann nach dem Gebrauch beschädigt werden und muss daher für eine erneute Montage ausgetauscht werden.

Schritt 5 (Abb. R-U)

- Breiten Sie das Sicherheitsnetz [3] auf der Sprungmatte aus. Richten Sie den Ein-/Ausstieg des Netzes an der Stelle aus, wo Sie das Produkt betreten oder verlassen wollten. Die Netzschnüre an der Oberseite des Sicherheitsnetzes [3] wird an der Pfostenkappe [15] an der Oberseite des Pfostens eingehakt.
- Knoten Sie das Seil [27] an einem Dreieck-Ring der Sprungmatte [1] fest. Fädeln Sie es dann wie gezeigt abwechselnd durch den Dreieck-Ring der Sprungmatte [1] und das Sicherheitsnetz [3]. Stellen Sie sicher, dass das Sicherheitsnetz [3] mit allen Dreieck-Ringen der Sprungmatte [1] fest verbunden ist.

WICHTIG: Alle Schnappverschlüsse müssen noch einmal fest angebracht werden, damit sich das Sicherheitsnetz strafft. Wenn das Sicherheitsnetz nicht straff ist, kann es seine vorgesehene Funktion nicht erfüllen.

Schritt 6 (Abb. V-Z)

- Montieren Sie die Leiter, indem Sie die Leitersprossen [9] und die Leitergriffe [10] mit Hilfe der Schrauben [18], Unterlegscheiben [26], Muttern [24] sowie des Schraubenschlüssels [14] und Schraubendrehers [21] verbinden wie in Abb. V und W gezeigt. Alle Teile mit der gleichen Teilenummer sind austauschbar.
- Positionieren Sie das obere Teil der Leiter an der Rahmenstange [5], an der sich der Eingang des Trampolins befindet, wie in Abb. Z gezeigt. Stellen Sie sicher, dass keine Teile blockiert werden.
- Montieren Sie die Leiter an der Rahmenstange [5], in dem Sie die Schraube [17], Manschette [20], Federunterlegscheibe [19] und Flügelmutter [22] verwenden. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben festgezogen sind und die Leiter am Rahmen optimal befestigt ist.

● Übungshinweise

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.

- Wärmen Sie sich vor jeder Übung gut auf.
- Üben Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohl fühlen aus, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung.
- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selber. Fangen Sie langsam mit 2- bis 3-mal die Woche, je 10 Minuten an und steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise. Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler fühlen Sie sich.

⚠ ACHTUNG! Vermeiden Sie eine zu hohe Übungsintensität!

- Wenn Sie mit der Übung beginnen, sind 2-3 Minuten pro Übung ausreichend. Bei täglicher Übung können Sie die Dauer nach etwa einer Woche auf 5-10 Minuten steigern. Die maximale Übungszeit sollte jedoch 1 Stunde nicht überschreiten.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.

⚠ ACHTUNG!

Bei Beschwerden oder Unwohlsein beenden Sie sofort die Übungen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

● Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jeder Übung ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

● Übungsvorschläge

Grundsprung (Abb. 1)

1. Beginnen Sie aus dem Stand mit den Füßen schulterbreit auseinander gestellt und aufrecht gehaltenem Kopf. Ihre Augen sind auf die Matte gerichtet.
2. Schwingen Sie Ihre Arme kreisförmig nach vorne und oben.
3. Bringen Sie Ihre Füße mitten in der Luft zusammen und richten Sie Ihre Zehen nach unten.
4. Halten Sie Ihre Füße beim Landen auf der Matte schulterbreit auseinander.

Knie-Sprung (Abb. 2)

1. Beginnen Sie mit dem Grundsprung und führen Sie einen kleinen Sprung durch.
2. Landen Sie mit geradem Rücken und aufrechtem Körper auf den Knien und halten Sie das Gleichgewicht mit den Armen.
3. Nehmen Sie wieder die Grundsprungstellung ein, indem Sie Ihre Arme nach oben schwingen.

Sitzsprung (Abb. 3)

1. Landen Sie in einer flach sitzenden Position.
2. Platzieren Sie die Hände auf der Matte neben der Hüfte und halten Sie die Ellenbogen locker.
3. Kehren Sie in die aufrechte Position zurück, indem Sie sich mit den Händen abstoßen

Nach-vorne-springen (Abb. 4)

1. Beginnen Sie mit einem niedrigen Sprung.
2. Landen Sie in der Bauchlage (Gesicht nach unten) und halten Sie die Hände und Arme ausgestreckt nach vorne auf der Matte.
3. Drücken Sie sich mit den Armen von der Matte ab, um in den Stand zurückzukehren

180-Grad-Sprung (Abb. 5)

1. Beginnen Sie in der Bauchlage.
2. Drücken Sie sich mit dem rechten oder linken Arm ab (abhängig von der Richtung, in die Sie sich drehen möchten).
3. Drehen Sie Kopf und Schultern in die gleiche Richtung und halten Sie den Rücken parallel zur Matte und den Kopf oben.
4. Landen Sie in der Bauchlage und kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie sich mit den Armen abstoßen.

● Dehnen

Nehmen Sie sich nach jeder Übung ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 30-40 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

● Wartung, Lagerung

- Führen Sie zu Beginn jeder Saison und auch in regelmäßigen Abständen Kontrollen und Wartungsarbeiten an den Hauptteilen (Rahmen, Aufhängungssystem, Matte, Polsterung und Einfassung) durch. **WARNUNG!** Wenn diese Kontrollen nicht durchgeführt werden, könnte die Benutzung des Trampolins gefährlich werden.
 - Bewahren Sie das Trampolin bei starkem Wind an einem windgeschützten Ort auf, damit es nicht weggeblasen wird oder umfällt.
 - Überprüfen Sie alle Muttern und Schrauben auf festen Sitz und ziehen Sie diese bei Bedarf fest.
 - Überprüfen Sie, ob alle federbelasteten Verbindungen (Stiftvertiefung) nach wie vor intakt sind und sich beim Spielen nicht lösen können.
 - Überprüfen Sie alle Abdeckungen und scharfen Kanten und tauschen Sie sie bei Bedarf aus.
 - Bewahren Sie die Wartungsanleitung auf.
 - Trampoline für den Gebrauch im Freien sollten mit einer Vorrichtung versehen werden, die ein Verrücken bei starkem Wind verhindert (z. B. Stahlstangen im Boden oder Lasten wie Sand- oder Wasserbeutel). Bauteile, die den Wind auffangen, z. B. Netz und Matte, sollten entfernt werden.
 - In bestimmten Ländern können die Schneelast und die sehr niedrigen Temperaturen das Produkt beschädigen. Wir empfehlen, den Schnee zu entfernen und die Matte sowie das Sicherheitsnetz in einem Innenraum aufzubewahren.
 - Überprüfen Sie, dass Matte, Polster und Sicherheitsnetz frei von Beschädigungen sind.
- Hinweis:** Sonnenlicht, Regen, Schnee und extreme Temperaturen reduzieren die Belastbarkeit dieser Teile im Laufe der Zeit.
- Tauschen Sie das Netz und/oder die Umfassung nach 3 Jahren des Gebrauchs aus.
 - Stellen Sie sicher, dass die Haken-Ösen-Befestigungen während der Benutzung des Produkts richtig geschlossen sind.
 - Defekte Komponenten müssen sofort entfernt und/oder das Produkt muss bis zur Reparatur aus dem Verkehr gezogen werden

● Reinigung und Pflege

- Verwenden Sie nur sauberes oder Seifen-Wasser, um das Produkt zu reinigen. Verwenden Sie niemals scharfe Reinigungsmittel.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können, oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.



Trampoline de jardin

● Introduction

 Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

 **⚠ Le non respect des instructions de sécurité peut causer un risque de blessures.**

● Mode d'emploi

Avant de lire le mode d'emploi, ouvrez la page contenant les illustrations et familiarisez-vous ensuite avec toutes les fonctions du produit.

● Utilisation conforme

Ce produit est exclusivement conçu pour un usage privé. Le produit n'est pas destiné à un usage thérapeutique ou commercial. Le produit n'est ni prévu ni approprié pour une fixation dans le sol.

 **⚠ AVERTISSEMENT !** Pour un usage domestique uniquement.

 **⚠ AVERTISSEMENT !** Le trampoline est destiné à un usage en extérieur.

● Contenu de livraison / Désignation des pièces (Fig. A)

1	1 x toile de saut
2	1 x protège-cadre
3	1 x filet de sécurité
4	5 x barre coudée
5	10 x barre de cadre
6	5 x poteau inférieur de filet
7	5 x poteau supérieur de filet
8a	5 x barre de rallonge avec trous
8b	5 x barre de rallonge
9	2 x barreau
10	2 x poignée d'échelle
11	60 x ressort
12a	5 x pièce de raccord à trous
12b	5 x pièce de raccord
13	10 x vis M6 x 70 mm
14	1 x clé de serrage
15	5 x capuchon de poteau
16	15 x vis autoperceuse M4
17	4 x vis M6 x 60 mm
18	4 x vis M6 x 35 mm
19	8 x rondelle à ressort
20	2 x manchette
21	1 x tournevis
22	4 x écrou à ailette
23	10 x écarteur
24	9 x écrou
25	5 x écrou borgne
26	14 x rondelle
27	6 x corde
28	1 x compresseur de ressort

● Données techniques

Charge maximale : 150 kg
Poids de produit : env. 43 kg
Dimensions : monté env. 305 x 258 cm



Consignes de sécurité

ATTENTION !

- Attention ! Max 150 kg.
- Attention ! Le trampoline doit être monté par un adulte conformément à la notice de montage, et vérifié avant la première utilisation.
- Attention ! Montage uniquement par une personne adulte afin d'éviter tout risque d'incision pendant le montage.
- Attention ! Toujours fermer l'ouverture du filet avant de sauter.
- Attention ! Sauter sans chaussures.
- Attention ! Ne pas utiliser le tapis lorsqu'il est mouillé.
- Attention ! Vider les poches et les mains avant de sauter.
- Attention ! Toujours sauter au milieu du tapis.
- Attention ! Ne pas manger en sautant.
- Attention ! Ne pas sortir en sautant.
- Attention ! Limiter la durée d'utilisation continue (faire des pauses régulières).
- Attention ! Ne pas utiliser en condition de vent fort et arrimer le trampoline.
- Attention ! Un seul utilisateur à la fois. Risque de collision.
- Attention ! Il est recommandé de remplacer le filet tous les 3 ans.
- Attention ! Laissez une distance libre de 2 m autour du trampoline.
- Attention ! La surveillance d'un adulte est nécessaire.
- Attention ! Pas de sauts périlleux.
- Attention ! Lire les instructions.
- Attention ! Lors du montage, veillez à tirer l'extrémité de la courroie le plus loin possible (Fig. P).
-  Attention ! Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois. Petits éléments. Danger d'étouffement.
-  Approprié pour enfants à partir de 6 ans. Des enfants plus jeunes pourraient en effet avoir des difficultés à maîtriser les propriétés physiques et dynamiques du tapis de trampoline étant donné qu'ils ne disposent pas des capacités de coordination nécessaires.

ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE !

- Le produit doit être utilisé exclusivement sous la surveillance d'un adulte.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'exercice. Assurez-vous que vous soyez adapté pour l'exercice en termes de santé.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'exercice et entraînez-vous en accord avec votre capacité actuelle. En cas d'effort trop élevé et d'exercices trop intensifs, il existe un risque de blessures graves. Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de trouble, de sentiment de faiblesse ou de fatigue et contactez un médecin.
- Conservez toujours à portée de main la notice d'utilisation avec les exemples d'exercices.
- Notez que la charge maximale autorisée est de 150 kg. Un dépassement de cette limite de poids peut conduire à une détérioration du produit et causer des dysfonctionnements.
- Les femmes enceintes ne devraient utiliser le produit qu'après accord de leur médecin.
- Il est recommandé de maintenir une surface libre de 2 m tout autour de la zone d'exercice, dans les directions permettant l'accès au produit. Veillez à ce que rien ne se trouve sur le trampoline (par ex. branches).
- Placez l'appareil d'entraînement autoporteur sur une surface sûre, plane et horizontale.
- N'utilisez pas le produit à proximité d'escaliers ou de paliers.
- N'utilisez jamais le produit à proximité d'un feu ouvert ou de fours.
- Le trampoline n'est pas approprié pour une fixation dans le sol.

- Placez le trampoline sur une surface plane à une distance d'au moins 2 m de constructions ou obstacles comme clôtures, garages, maisons, branches pendantes, cordes à linge ou câbles électriques.
- Les trampolines ne doivent pas être installés sur des surfaces en béton, asphalte ou autres matériaux durs ni à proximité de construction gênantes (p. ex. pataugeoires, balançoires, toboggans, portiques).
- N'effectuez aucune modification sur le trampoline.
- Les écrous autobloquants [24] sont prévus pour un usage unique et à chaque fois que le produit est monté, de nouveaux écrous doivent être utilisés.

⚠ Prudence particulière – Risque de blessures des enfants !

- Ne laissez jamais les matériaux d'emballage à portée des enfants. Risque d'asphyxie !
- Les parents et autres personnes chargées de surveiller doivent être conscientes de leurs responsabilités. En effet, en raison de leur instinct naturel au jeu et de leur goût pour l'expérimentation, les enfants peuvent provoquer des situations et présenter des comportements pour lesquels les appareils d'exercice ne sont pas conçus.
- Si vous laissez des enfants accéder au produit, vous devez prendre en compte leur développement mental et physique ainsi que leur tempérament. Vous devez les surveiller et avant tout les informer sur l'utilisation correcte du produit.
- Entreposer hors de portée des enfants en cas de non utilisation.

⚠ Risque pour cause d'usure

- Le produit doit être exclusivement utilisé en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit ne présente aucune détérioration ou usure. La sécurité du produit ne peut uniquement être garantie que si vous le vérifiez régulièrement afin de détecter toute présence d'usure ou de dommages. Ne plus utiliser ce produit si vous constatez le moindre dommage.

⚠ Comment éviter les dommages matériels

- Évitez tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux. Veillez à ce que votre zone d'exercice soit exempte d'objets pointus.

● Avant le montage

- Pour le montage, vous avez uniquement besoin de la clé de serrage et du compresseur de ressort fournis avec ce produit.
- Ce produit peut également être démonté et entreposé lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Veuillez lire la notice de montage avant de commencer l'assemblage du produit.
- Veuillez consulter la page contenant la description et la numérotation des pièces. Pour des raisons de simplification, les étapes de montage utilisent ces descriptions et numéros.
- Veuillez vous assurer que toutes les pièces mentionnées sont bien présentes. Adressez-vous au fabricant si des pièces manquent.
- Portez des gants de protection afin d'éviter toute blessure due à des coincements lors du montage.

● Déplacer le trampoline

Afin de déplacer le trampoline, faites appel à autant de personnes que le trampoline n'a de pieds. Tous les éléments de fixation (tiges, etc.) doivent être retirés avant de soulever le produit. Attention ! En raison de la tension des ressorts, il se peut que le cadre soit tourné si le produit est soulevé de manière irrégulière. Vous et vos assistants doivent donc se trouver resp. entre deux pieds du trampoline. Vous devez alors le soulever simultanément. Soulevez légèrement le trampoline du sol et maintenez-le horizontalement par rapport au sol. Démontez complètement le trampoline afin de le transporter d'une autre manière. Pour démonter le trampoline, effectuez les étapes dans l'ordre inverse.

● Montage

Outils nécessaires :

- 1 x clé de serrage [14] (fourni)
- 1 x tournevis [21] (fourni)
- 1 x compresseur de ressort [28] (fourni)

Étape 1 (ill. A-G)

- Sélectionnez toutes les barres coudées [4], barres de cadre [5], barres de rallonge [8a] [8b] et pièces de raccord [12a] [12b] conformément aux illustrations. Les pièces portant le même numéro sont interchangeables. Pour raccorder les éléments, glissez simplement la petite section de tuyau dans la section présentant une grande ouverture.
- Remarque :** les trous des barres de cadre [5] doivent être orientés vers le haut. En connectant les barres de rallonge [8a] avec les pièces de raccord [12a], veillez à ce que les ouvertures soient alignées.
- Le trou de vis inférieur de la barre de rallonge [8a] et le trou de vis de la barre coudée [4] sont orientés vers l'intérieur du trampoline. À l'aide du tournevis [21] connectez ces pièces en utilisant une vis autopercuseuse [16].
- Les pièces de raccord et les barres de rallonge se trouvent alternées avec un trou [12a] [8a] et sans trou [12b] [8b] sur une barre coudée [4].

Étape 2 (ill. H-L)

- Veuillez vous faire aider par une autre personne lors de la fixation des ressorts [11] sur la toile de saut [1].
- ATTENTION !** Lors de la fixation des ressorts [11], les raccords des barres peuvent se transformer en points de coincement étant donné que le produit se tend.
- Placez la partie imprimée de la toile de saut [1] vers le haut sur le produit.
- Positionnez le ressort [11] sur la vis à anneau de la toile de saut [1], utilisez le compresseur de ressort [28] et raccordez à la barre de cadre [5] l'extrémité du crochet à ressort [11] présentant un trou.
- Remarque :** consultez l'ill H, afin de contrôler quel ressort [11] doit être connecté avec la toile de saut [1] et la barre de cadre [5].
- Sélectionnez un point quelconque sur les barres de cadre [5] (définissez-le comme point de départ). Fixez-y le premier ressort [11].
- À partir de ce point de départ, comptez 15 ouvertures dans une direction. Fixez-y alors le second ressort [11]. Placez à la même distance deux autres ressorts [11] de manière à ce que quatre ressorts [11] soient à présent fixés à une distance correspondant à des quarts de cercle.
- Fixez un autre ressort [11] au centre de chaque quart. Si vous avez oublié une ouverture et une vis à anneau, recomptez et retirez ou fixez tous les ressorts [11] nécessaires, afin d'obtenir la bonne tension.

Étape 3 (ill. M-N)

- Placez le protège-cadre [2] sur le produit, de manière à ce que les ressorts et le cadre soient recouverts.
- Assurez-vous que le protège-cadre recouvre tous les éléments en métal.
- Placez les cordes de traction élastiques, de manière à ce qu'une corde sur deux soit passée sur un emboîtement de pied.
- Fixez les cordes de traction sur la face arrière de l'emboîtement de pied et du cadre. Nouez ensemble les deux extrémités.

Étape 4 (ill. O-Q)

- Connectez désormais le poteau inférieur de filet [6] et le poteau supérieur de filet [7]. Enfoncez désormais le capuchon de poteau [15] sur le poteau supérieur de filet [7], et sécurisez l'ensemble en utilisant une vis [16], comme indiqué sur l'ill. O.
- Montez les poteaux de filet sur les pieds du trampoline, en utilisant les écarts [23], vis [13], écrous [24], écrous borgnes [25] et les rondelles [26]. Fixez les écrous à l'aide de la clé de serrage [14] fournie. Répétez cette étape jusqu'à ce que tous les poteaux soient installés.
- Remarque :** utilisez l'écrou [24] sur le trou supérieur du pied du trampoline (pièce de raccord avec trou [12a]) et utilisez l'écrou borgne [25] sur le trou inférieur (barre de rallonge avec trou [8a]).
- Remarque :** l'écrou borgne [25] doit uniquement être monté une seule fois. Le dispositif de verrouillage en nylon situé dans l'écrou peut être endommagé après utilisation, et doit donc être remplacé lors d'un nouveau montage du trampoline.

Étape 5 (ill. R-U)

- Déployez le filet de sécurité [3] sur la toile de saut. Alignez l'entrée / la sortie du filet à l'endroit où vous souhaitez monter sur le produit ou en descendre. La boucle de filet située sur le côté supérieur du filet de sécurité [3] est accrochée au capuchon de poteau [15] sur le côté supérieur du poteau.
- Nouez la corde [27] à un anneau-triangle de la toile de saut [1]. Comme indiqué, passez-la ensuite tour à tour au travers de l'anneau-triangle de la toile de saut [1] et du filet de sécurité [3]. Assurez-vous que le filet de sécurité [3] est fermement relié à tous les anneaux-triangle de la toile de saut [1].

IMPORTANT : toutes les fermetures à cliquet doivent être fermement installées une nouvelle fois, afin que le filet puisse se tendre. Si le filet de sécurité n'est pas tendu, il ne peut remplir la fonction prévue.

Étape 6 (ill. V-Z)

- Montez l'échelle, en assemblant les barreaux [9] et les poignées d'échelle [10] à l'aide des vis [18], rondelles [26], écrous [24], de la clé de serrage [14] et du tournevis [21], comme indiqué sur les ill. V et W. Les pièces portant le même numéro sont interchangeables.
- Positionnez la partie supérieure de l'échelle dans la barre de cadre [5] où se trouve l'entrée du trampoline, comme indiqué sur l'ill. Z. Assurez-vous qu'aucune pièce n'est bloquée.
- Montez l'échelle à la barre de cadre [5], en utilisant une vis [17], une manchette [20], une rondelle à ressort [19] et un écrou à ailette [22]. Assurez-vous que toutes les vis sont bien fixées, et que l'échelle est fixée de façon optimale au cadre.

● Indications d'exercices

Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée.

- Échauffez-vous bien avant chaque exercice.
- Ne faites pas d'exercice si vous vous sentez malade ou que vous ne vous sentez pas bien.
- N'effectuez les exercices que dans la mesure où vous vous sentez bien et que vous pouvez effectuer l'exercice correctement.
- Portez des vêtements de sport confortables.
- Déterminez vous-même la fréquence et l'intensité des exercices. Commencez doucement, 2 à 3 fois par semaine par séances de 10 minutes, et augmentez la fréquence et l'intensité des exercices. Plus les exercices seront exécutés de façon régulière et fréquente, plus vous vous sentirez en meilleure forme et en meilleure santé.

⚠ ATTENTION ! Évitez les entraînements trop intenses !

- Lorsque vous commencez avec un exercice, 2-3 minutes par exercice sont suffisantes. En cas d'entraînement quotidien, vous pouvez augmenter la durée à 5-10 minutes après environ une semaine. La durée d'entraînement maximale ne devrait cependant pas dépasser 1 heure.
- Observez un temps de pause suffisamment long entre les exercices et hydratez-vous suffisamment.

⚠ ATTENTION !

Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des douleurs ou si vous vous sentez mal et consultez un médecin.

● Échauffement

Avant chaque exercice, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter chaque exercice 2-3 fois.

● Propositions d'exercice

Saut de base (Fig. 1)

1. Commencez debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules et la tête bien droite. Votre regard est dirigé vers la toile.
2. Lancez les bras vers l'avant et vers le haut en formant des cercles.
3. Rapprochez vos pieds lorsque vous êtes en l'air et dirigez vos orteils vers le bas.
4. Lors de la réception sur le tapis, maintenez les pieds écartés à largeur d'épaules.

Saut à genoux (Fig. 2)

1. Commencez par le saut de base et effectuez un petit saut.
2. Effectuez une réception sur les genoux en gardant le dos droit et le corps tendu et maintenez l'équilibre avec les bras.
3. Reprenez la position du saut de base en faisant basculer vos bras vers le haut.

Saut assis (Fig. 3)

1. Effectuez une réception en étant assis à plat.
2. Placez les mains sur le tapis à côté des hanches et relâchez vos coudes.
3. Revenez en position droite en donnant une impulsion avec les mains.

Saut vers l'avant (Fig. 4)

1. Commencez par un saut à faible hauteur.
2. Effectuez une réception sur le ventre (visage vers le bas) et gardez les mains et les bras tendus vers l'avant sur le tapis.
3. Appuyez-vous sur le tapis à l'aide des bras afin de revenir en position debout.

Saut à 180 degrés (Fig. 5)

1. Commencez par la position ventrale.
2. Appuyez avec le bras droit ou gauche (selon le sens de rotation souhaité).
3. Tournez la tête et les épaules dans la même direction et gardez le dos parallèle au tapis et la tête vers le haut.
4. Effectuez une réception en position ventrale et revenez en position debout en donnant une impulsion avec les bras.

● Étirements

Après chaque exercice, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter chaque exercice 3 fois par côté, durant 30-40 secondes.

Musculature de la nuque

1. Mettez-vous debout en position détendue. Avec une main, inclinez en douceur votre tête à gauche, puis à droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les articulations du genou étant légèrement pliées.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se positionne entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez cet exercice.

Musculature des jambes

1. Tenez-vous droit et soulevez un pied du sol.
2. Faites-le tourner lentement dans une direction, puis dans l'autre.
3. Changez de pied après un moment.

Important : Veillez à garder vos cuisses parallèles. Déplacez le bassin vers l'avant, le haut du corps reste droit.

● Entretien, entreposage

- À chaque début de saison et également à intervalles réguliers, contrôlez et entretez les éléments principaux (cadre, dispositif d'accrochage,

- tapis, rembourrage et bordure). AVERTISSEMENT ! Si ces contrôles ne sont pas effectués, l'utilisation du trampoline peut être dangereuse.
- Rangez le trampoline dans un endroit protégé en cas de vent fort afin qu'il ne soit pas emporté ou qu'il ne bascule pas.
 - Contrôlez tous les écrous et vis quant à leur bonne fixation et serrez-les le cas échéant.
 - Contrôlez que tous les raccords à ressort (enfoncement à tige) sont bien intacts et qu'ils ne risquent pas de se desserrer lors des jeux.
 - Vérifiez tous les revêtements et arêtes vives et remplacez-les le cas échéant.
 - Conservez cette instruction d'entretien.
 - Les trampolines destinés à une utilisation en plein-air doivent être équipés d'un dispositif évitant un déplacement par fort vent (p. ex. barres en acier dans le sol ou charges comme des sacs de sable ou d'eau). Les éléments pouvant offrir une prise au vent (filet et tapis p. ex.) doivent être retirés.
 - Dans certains pays, le poids de la neige et les températures très basses peuvent endommager le produit. Nous recommandons de retirer la neige et d'entreposer à l'intérieur le tapis et le filet de sécurité.
 - Vérifiez que le tapis, le rembourrage et le filet de sécurité ne présentent pas de dommages.
- Remarque :** Le rayonnement solaire, la pluie, la neige et les températures extrêmes diminuent la résistance de ces éléments au fil du temps.
- Remplacez le filet et/ou la bordure après 3 ans d'utilisation.
 - Pendant l'utilisation du produit, assurez-vous que les fixations crochets-œillets sont bien fermées.
 - Des composants défectueux doivent être immédiatement retirés et/ou le produit doit être mis hors service jusqu'à la réparation

● Nettoyage et entretien

- Utilisez uniquement de l'eau propre ou savonneuse pour nettoyer le produit. N'utilisez jamais de produit de nettoyage agressif.

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

● Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discréction la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.



Trampolino per giardino

● Introduzione



Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzare con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

⚠ L'inosservanza delle avvertenze in materia di sicurezza può provocare lesioni gravi.

● Istruzioni per l'uso

Prima di leggere, aprire la pagina con le figure e prendere confidenza con le funzioni del prodotto.

● Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il prodotto è stato concepito esclusivamente per l'uso privato. Il prodotto non è adatto a utilizzi terapeutici o commerciali. Il prodotto non è né progettato, né idoneo per un ancoraggio a terra.

⚠ ATTENZIONE! Adatto esclusivamente all'uso domestico.

⚠ ATTENZIONE! Il trampolino è destinato a un utilizzo all'aperto.

● Contenuto della confezione / denominazione dei componenti (fig. A)

1	1 x tappeto elastico
2	1 x protezione per telaio
3	1 x rete di sicurezza
4	5 x sbarra angolare
5	10 x sbarra del telaio
6	5 x puntello inferiore della rete
7	5 x puntello superiore della rete
8a	5 x sbarra di estensione con fori
8b	5 x sbarra di estensione
9	2 x piolo della scala
10	2 x montante scala
11	60 x molla
12a	5 x elemento di giuntura con fori
12b	5 x elemento di giuntura
13	10 x vite M6 x 70 mm
14	1 x chiave inglese
15	5 x calotta del puntello
16	15 x vite autoforante M4
17	4 x vite M6 x 60 mm
18	4 x vite M6 x 35 mm
19	8 x rondella ammortizzante
20	2 x fascetta
21	1 x cacciavite
22	4 x dado ad alette
23	10 x distanziatori
24	9 x dado
25	5 x dado cieco
26	14 x rondella
27	6 x corda
28	1 x tensionatore

● Specifiche tecniche

Carico massimo: 150 kg
Peso del prodotto: ca. 43 kg
Dimensioni: da montato ca. 305 x 258 cm



Avvertenze per la sicurezza

ATTENZIONE!

- Attenzione! Massimo 150 kg.
- Attenzione! Il trampolino deve essere montato da una persona adulta secondo le istruzioni di montaggio e successivamente testato prima del primo utilizzo.
- Attenzione! Il montaggio deve essere eseguito esclusivamente da un adulto in quanto vi è pericolo di pungersi durante il montaggio.
- Attenzione! Prima di saltare chiudere sempre l'apertura della rete.
- Attenzione! Saltare senza scarpe.
- Attenzione! Non utilizzare se il tappeto elastico è bagnato.
- Attenzione! Prima di saltare svuotare mani e tasche.
- Attenzione! Saltare sempre al centro del tappeto elastico.
- Attenzione! Non mangiare mentre si salta.
- Attenzione! Non uscire dal trampolino con un salto.
- Attenzione! Limitare la durata delle sessioni di utilizzo (fare regolarmente delle pause).
- Attenzione! In presenza di forte vento, fissare il trampolino e non utilizzarlo.
- Attenzione! Solo un utente alla volta. Pericolo di collisione.
- Attenzione! La rete deve essere sostituita ogni 3 anni.
- Attenzione! Lasciare uno spazio libero di 2 m intorno al trampolino.
- Attenzione! È necessaria la sorveglianza di un adulto.
- Attenzione! Non eseguire salti mortali.
- Attenzione! Leggere le istruzioni per l'uso.
- Attenzione! Durante il montaggio, assicurarsi di tirare il più possibile l'estremità della cinghia (fig. P).
-  Attenzione! Non adatto a bambini di età inferiore a 36 mesi. Piccole parti. Pericolo di soffocamento.
-  Adatto a bambini a partire dai 6 anni di età in quanto per bambini più piccoli potrebbe essere difficile gestire le abilità psichiche e motorie necessarie all'utilizzo della rete elastica del trampolino per mancanza di sufficiente coordinazione.

ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!

- Il prodotto può essere utilizzato solamente sotto la supervisione di un adulto.
- Consultare un medico prima di cominciare con l'esercizio. Assicurarsi che l'esercizio sia adeguato al proprio stato di salute.
- Riscaldarsi sempre prima dell'esercizio e allenarsi in base alle proprie condizioni fisiche attuali. Sforzi eccessivi o un allenamento troppo intenso possono causare lesioni gravi. Interrompere immediatamente l'esercizio in caso di fastidi, debolezza o spossatezza e consultare un medico.
- Tenere sempre a portata di mano le istruzioni per l'uso contenenti le raccomandazioni per gli esercizi.
- Attenersi al carico massimo consentito pari a 150 kg. Un eventuale superamento del limite di peso consentito può danneggiare il prodotto e comprometterne il funzionamento.
- L'utilizzo del prodotto in gravidanza dovrebbe essere concordato precedentemente con un medico.
- Si consiglia di lasciare una superficie libera di 2 m intorno all'area in cui si eseguiranno gli esercizi nelle direzioni in cui si accede al prodotto. Assicurarsi che la superficie sopra al trampolino sia libera (priva per es. di rami).
- Posizionare l'attrezzo sportivo isolato su di un terreno fermo, piano e orizzontale.
- Non utilizzare il prodotto vicino a scale o dislivelli.
- Non utilizzare mai il prodotto vicino a fiamme libere o forni.
- Il trampolino non è adatto per un ancoraggio a terra.

- Posizionare il trampolino su di una superficie piana a una distanza di almeno 2 m da costruzioni o ostacoli come palizzate, garage, case, rami sovrastanti, fili per biancheria o cavi elettrici.
- I trampolini non devono essere posizionati su cemento, asfalto o altre superfici dure e non presso costruzioni ostacolanti (per es. piscine gonfiabili, altalene, scivoli, strutture per arrampicare).
- Non apportare modifiche al trampolino.
- I dadi autobloccanti [24] sono concepiti per essere utilizzati una sola volta. Ogni volta che si monta il prodotto devono essere utilizzati nuovi dadi.

⚠ Prestare particolare attenzione: pericolo di lesione per i bambini!

- Tenere il materiale dell'imballaggio fuori della portata dei bambini. Pericolo di soffocamento!
- I genitori e le altre persone addette alla sorveglianza devono essere consapevoli della propria responsabilità: è necessario infatti tenere conto del naturale istinto al gioco e della voglia dei bambini di sperimentare con situazioni e comportamenti per i quale gli attrezzi sportivi non sono atti.
- Qualora ai bambini fosse permesso avvicinarsi al prodotto, è necessario tenere in considerazione il loro sviluppo psichico e fisico e ancor più il loro carattere. Sorvegliare i bambini e di istruirli in particolar modo all'uso corretto del prodotto.
- In caso di inutilizzo, conservare lontano dalla portata dei bambini.

⚠ Pericolo da usura

- Il prodotto deve essere utilizzato solo se in perfetto stato. Prima di ogni utilizzo, controllare che il prodotto non sia danneggiato o consumato. È possibile garantire la sicurezza del prodotto solo accertandosi regolarmente dell'assenza di danni e parti usurate. Interrompere l'utilizzo in caso di danni.

⚠ Evitare danni materiali

- Evitare il contatto con oggetti affilati, caldi, appuntiti o pericolosi. Assicurarsi che l'area in cui si esegue l'esercizio sia priva di oggetti appuntiti.

● Prima del montaggio

- Per il montaggio di questo prodotto saranno necessari esclusivamente la chiave inglese e il tensionatore in dotazione con il prodotto.
- In caso di inutilizzo il prodotto può essere semplicemente smontato e riposto.
- Leggere le istruzioni di montaggio prima di iniziare a montare il prodotto.
- Consultare la pagina con la descrizione dei componenti e i rispettivi numeri. Nella descrizione dei diversi passaggi di montaggio si utilizzeranno queste descrizioni e numeri per agevolare la comprensione.
- Assicurarsi di essere in possesso di tutti i componenti elencati. Se dovessero mancare dei componenti, si prega di rivolgersi al produttore.
- Indossare guanti per proteggere le mani ed evitare lesioni alle mani causate da compressioni durante il montaggio.

● Spostare il trampolino

Per spostare il trampolino sono necessarie tante persone quanti i piedi di appoggio del trampolino. Prima di sollevarlo, è necessario rimuovere tutti i componenti di fissaggio (picchetti, ecc.). Attenzione! A causa del tensionatore c'è pericolo che il telaio si deformi se sollevato in modo non uniforme. Le persone che sollevano il trampolino devono quindi trovarsi ognuno tra due piedi di appoggio del trampolino e devono sollevare il trampolino contemporaneamente. Sollevare leggermente il trampolino dal terreno e mantenerlo in posizione orizzontale rispetto al terreno. Per spostare il trampolino in un altro luogo, smontarlo completamente. Per smontare il trampolino, seguire le istruzioni di montaggio al contrario.

● Montaggio

Attrezzi necessari:

- 1 x chiave inglese [14] (incluso in dotazione)
- 1 x cacciavite [21] (incluso in dotazione)
- 1 x tensionatore [28] (incluso in dotazione)

Passaggio 1 (fig. A-G)

- Selezionare tutte le sbarre angolari [4], le sbarre del telaio [5], le sbarre di estensione [8a] [8b] e gli elementi di giuntura [12a] [12b] come indicato nelle immagini. Tutti i componenti con lo stesso numero sono intercambiabili. Per unire gli componenti inserire semplicemente il segmento di tubo più piccolo nel segmento con l'apertura più grande.
- Nota:** i fori delle sbarre del telaio [5] devono essere rivolti verso l'alto. Eseguendo l'operazione di collegamento delle sbarre di estensione [8a] con gli elementi di giuntura [12a], assicurarsi che le aperture siano in linea.
- Il foro per vite inferiore della sbarra di estensione [8a] e il foro per vite della sbarra angolare [4] devono essere rivolti all'interno verso il trampolino. Collegarli per mezzo di una vite autoforante [16] aiutandosi con il cacciavite [21].
- Gli elementi di giuntura e le sbarre di estensione si trovano alternativamente con foro [12a] [8a] e senza foro [12b] [8b] ad una sbarra angolare [4].

Passaggio 2 (fig. H-L)

- Durante la fase di montaggio che prevede il fissaggio delle molle [11] al tappeto elastico [1] farsi aiutare da una seconda persona.
- ATTENZIONE!** Durante il fissaggio delle molle [11] i punti di giunzione delle sbarre possono divenire punti di compressione in quanto il prodotto si tende.
- Posizionare il tappeto elastico [1] con il lato stampato rivolto verso l'alto all'interno del prodotto.
- Posizionare la molla [11] sulla vite ad anello del tappeto elastico [1]. Utilizzando il tensionatore [28] unire l'estremità del gancio della molla [11] con il foro della sbarra del telaio [5].
- Nota:** fare riferimento alla figura H per visualizzare che molla [11] deve essere connessa alla tappeto elastico [1] e alla sbarra del telaio [5].
- Scegliere un punto a piacere sulle sbarre del telaio [5] (definendolo come punto di partenza). Fissare qui la prima molla [11].
- Contare a partire dal punto di partenza 15 aperture in una direzione. Fissare qui la seconda molla [11]. Applicare alla stessa distanza due ulteriori molle [11], di modo da fissare solo quattro molle [11] su di un quarto di cerchio.
- Fissare un'ulteriore molla [11] al centro di ogni quarto. Se si fosse saltata un'apertura e una vite ad anello, contare nuovamente e rimuovere o fissare tutte le molle necessarie [11] per ottenere la tensione necessaria.

Passaggio 3 (fig. M-N)

- Collocare la protezione per il telaio [2] sul prodotto di modo da coprire le molle e il telaio.
- Assicurarsi che la protezione per il telaio copra tutte le parti metalliche.
- Collocare le corde di trazione elastiche di modo che, ad alternanza una corda si e una no, passi sopra ad un inserto per piede d'appoggio.
- Fissare le corde di trazione sul lato posteriore dell'inserto per il piede d'appoggio e del telaio. Annodare le due estremità l'una con l'altra.

Passaggio 4 (fig. O-Q)

- Unire il puntello della rete inferiore [6] al puntello della rete superiore [7]. Inserire la calotta del puntello [15] sul puntello della rete superiore [7] e fissarlo con una vite [16] come mostrato nella fig. O.
- Montare i puntelli della rete ai piedi di appoggio del trampolino utilizzando i distanziatori [23], le viti [13], i dadi [24], i dadi ciechi [25] e le rondelle [26]. Fissare i dadi con la chiave inglese [14] in dotazione. Ripetere l'operazione fino ad aver installato tutti i puntelli.

Nota: utilizzare il dado [24] per il foro superiore del piede d'appoggio del trampolino (elemento di giuntura con foro [12a]) e utilizzare il dado cieco [25] per il foro inferiore (sbarra di estensione con foro [8a]).

Nota: il dado cieco [25] deve essere montato una sola volta. Il fermo in nylon all'interno del dado potrebbe danneggiarsi dopo l'utilizzo e deve essere sostituito prima di un nuovo montaggio.

Passaggio 5 (fig. R-U)

- Stendere la rete di sicurezza [3] sul tappeto elastico. Orientare l'uscita/entrata della rete verso la direzione da cui si intende fare accesso o uscire dal prodotto. Il passante sul lato superiore della rete di sicurezza [3] deve essere agganciato alla calotta del puntello [15] sul lato superiore del puntello.
- Annodare la corda [27] ad un anello triangolare del tappeto elastico [1]. Infilarla poi ad alternanza nell'anello triangolare del tappeto elastico [1] e nella rete di sicurezza [3] come indicato. Assicurarsi che la rete di sicurezza [3] sia collegata saldamente a tutti e tre gli anelli triangolari del tappeto elastico [1].

IMPORTANTE: tutte le chiusure a scatto devono essere fissate ancora una volta perché la rete di sicurezza si tenda. Se la rete di sicurezza non è tesa non può assolvere alla sua funzione.

Passaggio 6 (fig. V-Z)

- Montare la scala unendo i pioli [9] e i montanti [10] utilizzando viti [18], rondelle [26], dadi [24] e aiutandosi con la chiave inglese [14] e il cacciavite [21] come mostrato nelle fig. V e W. Tutti i componenti con lo stesso numero di pezzo sono intercambiabili.
- Posizionare la parte superiore della scala sulla sbarra del telaio [5] in corrispondenza dell'entrata nel trampolino come mostrato nella fig. Z. Assicurarsi di non bloccare nessun componente.
- Montare la scala alla sbarra del telaio [5] utilizzando la vite [17], la fascetta [20], la rondella ammortizzante [19] e il dado ad alette [22]. Assicurarsi che tutte le viti siano serrate e che la scala sia fissata al telaio in modo ottimale.

● Consigli per gli esercizi

I seguenti esercizi rappresentano solo una selezione. Per ulteriori esercizi fare riferimento alle pubblicazioni specializzate.

- Eseguire sempre un buon riscaldamento prima di iniziare l'esercizio.
- Non allenarsi se si è ammalati o non ci si sente bene.
- Eseguire gli esercizi al massimo finché si ha una sensazione di benessere e fino a quando si è in grado di eseguire l'esercizio correttamente.
- Indossare un abbigliamento sportivo comodo.
- Determinare autonomamente la frequenza e l'intensità degli esercizi. Iniziare lentamente con una frequenza di 2-3 volte a settimana e sessioni da 10 minuti e aumentare gradualmente la frequenza e l'intensità degli esercizi. Quanto più di frequentemente e regolarmente si eseguono gli esercizi, tanto più ci si sentirà bene e in forma.

⚠ ATTENZIONE! Non eccedere con l'intensità degli esercizi!

- Quando si inizia ad eseguire l'esercizio, sono sufficienti 2-3 minuti a esercizio. Se si esegue l'esercizio quotidianamente, è possibile aumentare la durata a 5 -10 minuti dopo una settimana circa. La durata massima dell'esercizio non dovrebbe tuttavia superare 1 ora.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi e bere a sufficienza.

⚠ ATTENZIONE!

Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di fastidi o spossatezza e consultare un medico.

● Riscaldamento

Calcolare tempo sufficiente per il riscaldamento prima di ogni esercizio. Riportiamo di seguito alcuni semplici esercizi. Si consiglia di ripetere ogni esercizio 2-3 volte.

● Esercizi suggeriti

Salto base (fig. 1)

1. Cominciare sul posto con i piedi divaricati alla distanza delle spalle e la testa dritta. Sguardo rivolto verso il tappeto.
2. Muovere le braccia formando un cerchio e portandole in avanti e in alto.

- 3. Unire i piedi in aria e stendere le dita dei piedi verso il basso.

- 4. Atterrare sul tappeto con i piedi divaricati alla distanza delle spalle.

Salto con il ginocchio (fig. 2)

1. Cominciare con il salto base eseguendo quindi un piccolo salto.
2. Atterrare sulle ginocchia con la schiena dritta e il corpo eretto e mantenere l'equilibrio con le braccia.
3. Assumere nuovamente la posizione del salto base portando le braccia verso l'alto.

Salto seduto (fig. 3)

1. Atterrare in posizione seduta con pieno contatto con la base di appoggio.
2. Appoggiare le mani sul tappeto vicino ai fianchi tenendo i gomiti morbidi.
3. Tornare in posizione eretta spingendosi con le mani

Salto in avanti (fig. 4)

1. Cominciare con un salto basso.
2. Atterrare supini (viso rivolto verso il basso) tenendo le mani e le braccia stese in avanti sul tappeto.
3. Sollevarsi dal tappeto spingendo con le braccia per tornare alla posizione di partenza

Salto a 180 gradi (fig. 5)

1. Cominciare in posizione supina.
2. Sollevarsi spingendo con il braccio destro o sinistro (a seconda dalla direzione verso cui si intende voltarsi).
3. Ruotare la testa e le spalle nella stessa direzione, mantenendo la schiena parallela al tappeto e la testa in alto.
4. Atterrare in posizione supina e tornare alla posizioni in cui ci si spinge con le braccia.

● Stretching

Calcolare tempo sufficiente per lo stretching dopo ogni esercizio. Riportiamo di seguito alcuni semplici esercizi.

Si consiglia di ripetere ogni esercizio 3 volte per ogni lato per 30-40 secondi.

Muscolatura cervicale

1. Assumere una posizione rilassata. Tirare delicatamente la testa con una mano prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si distendono i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Assumere una posizione eretta con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa, fino a toccare con la mano destra tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e tirarlo verso dietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. In posizione eretta, sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una e poi nell'altra direzione.
3. Dopo alcune ripetizioni, cambiare piede.

Importante: assicurarsi che le cosce rimangano vicine e parallele l'una all'altra. Facendo ciò, spingere il bacino in avanti, mantenendo il busto eretto.

● Manutenzione, stoccaggio

- All'inizio di ogni stagione di utilizzo, e in generale ad intervalli regolari, eseguire controlli e interventi di manutenzione ai componenti principali (telaio, sistema di sospensione delle parti, tappeto, imbottitura e bordi). **AVVERTIMENTO!** Se non si esegue questo tipo di controlli, l'utilizzo del trampolino può diventare pericoloso.
- In caso di forte vento riporre il trampolino in un luogo riparato dal vento per evitare che venga spazzato via o che si rovesci.

- Controllare che tutti i dadi e le viti siano saldi in posizione e, se necessario, stringerli.
 - Controllare che tutte le giunture sollecitate dalle molle (incavo del picchetto) siano sempre intatte e non si stacchino durante l'utilizzo.
 - Controllare tutte le coperture e gli spigoli vivi e sostituirli se necessario.
 - Conservare le istruzioni di manutenzione.
 - I trampolini per l'utilizzo all'aperto devono essere muniti di un dispositivo che eviti spostamenti in caso di forte vento (per es. sbarre di acciaio nel terreno oppure pesi come sacchi di sabbia o borse d'acqua). I componenti che il vento può portare via, per es. la rete o il tappeto, devono essere rimossi.
 - In alcuni Paesi, le grandi quantità di neve o le temperature molto basse potrebbero danneggiare il prodotto. Consigliamo di rimuovere la neve dal tappeto e di conservare la rete di sicurezza in ambienti interni.
 - Controllare che il tappeto, l'imbottitura e la rete di sicurezza non siano danneggiati.
- Nota:** luce solare, pioggia, neve e temperature estreme riducono con il tempo il carico sopportabile di questi componenti.
- Sostituire la rete e/o la struttura esterna dopo 3 anni di utilizzo.
 - Durante l'utilizzo del prodotto, assicurarsi che la giunzione gancio-occhiello sia chiusa correttamente.
 - I componenti guasti devono essere rimossi immediatamente e/o il prodotto deve essere riposto fino a riparazione completa

● **Pulizia e cura**

- Per la pulizia del prodotto utilizzare esclusivamente acqua pulita o acqua e sapone. Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

● **Smaltimento**

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.

E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.

● **Garanzia**

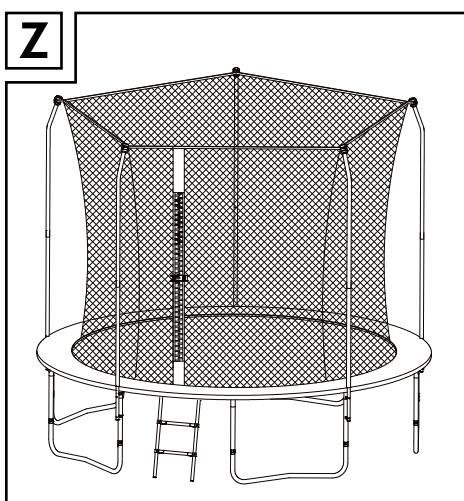
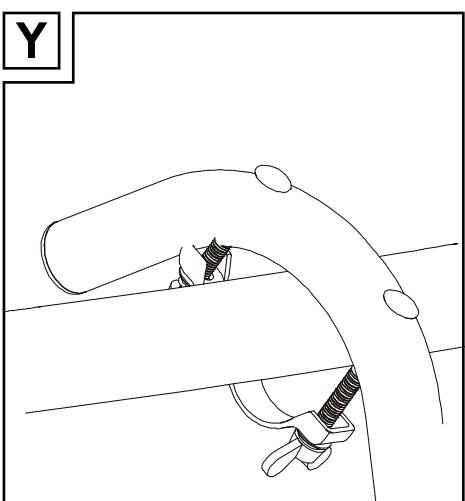
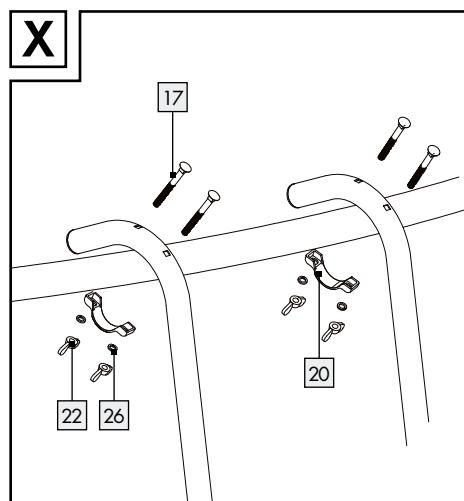
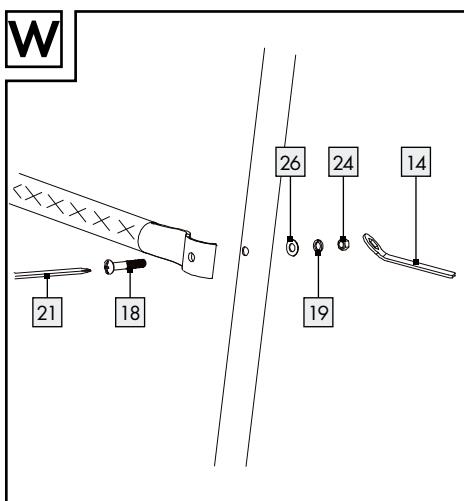
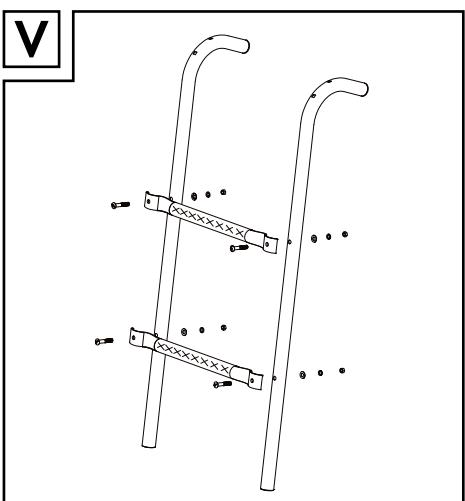
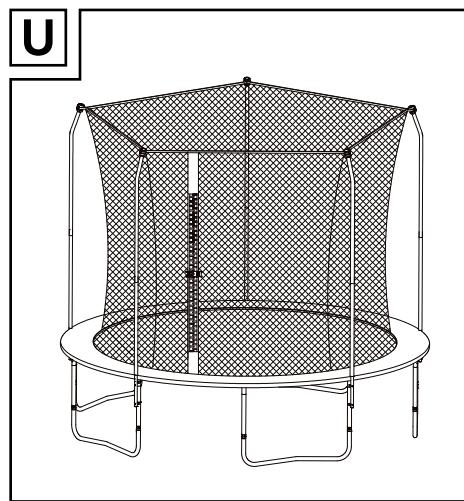
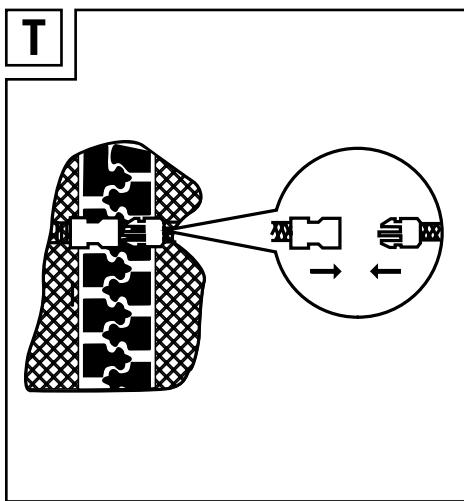
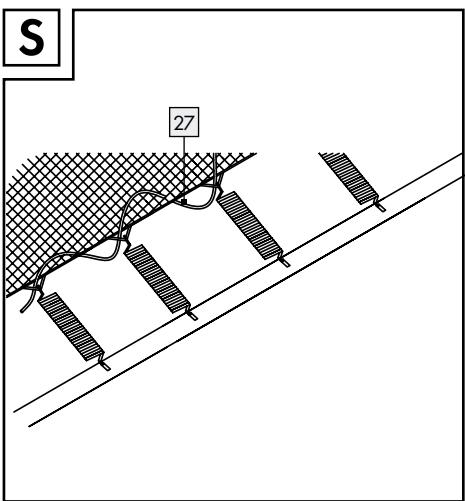
Il prodotto è stato prodotto secondo severe direttive di qualità e controllato con premura prima della consegna. In caso di difetti del prodotto, l'acquirente può far valere i propri diritti legali nei confronti del venditore. Questi diritti legali non vengono limitati in alcun modo dalla garanzia di seguito riportata.

Questo prodotto è garantito per 3 anni a partire dalla data di acquisto. Il termine di garanzia ha inizio a partire dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino di acquisto originale in buone condizioni. Questo documento servirà a documentare l'avvenuto acquisto.

Il prodotto da Lei acquistato dà diritto ad una garanzia di 3 anni a partire dalla data di acquisto. La presente garanzia decade nel caso di danneggiamento del prodotto, di utilizzo o di manutenzione inadeguati.

La prestazione di garanzia vale sia per difetti di materiale che per difetti di fabbricazione. La presente garanzia non si estende a parti del prodotto s'oggetto a normale usura e che possono essere identificate, pertanto, come parti soggette a usura (p. es., le batterie), né a danni su parti staccabili, come interruttore, batterie o simili, realizzate in vetro.





OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
DE-74167 Neckarsulm
GERMANY

Model-No.: HG04400

Version: 11/2018

Stand der Informationen · Version des
informations · Versione delle informazioni:
09/2018 · Ident.-No.: HG04400092018-1

IAN 307528

1 