



DE AUFBAU- UND GEBRAUCHSANLEITUNG

ES INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO

EN INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE

FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI

IT ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L'USO

NL MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING



Hersteller: HUDORA | Jägerwald 13 | 42897 Remscheid | Germany
www.hudora.de

Art.-Nr. 65596, 65609
Stand 04/18
1/24



TEILELISTE | PARTLIST | LISTA DEI PEZZI | LISTA DE PIEZAS | LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES | ONDERDELENLIJST

	DE	EN	IT	ES	FR	NL	
A	Rahmenrohr	Frame tube	Tubo telaio	Tubo de marco	Tube du cadre supérieur	Framebuis	6x
B	Fußrohr	Foot tube	Tubo piede	Tubo de pie	Tube du cadre inférieur (pied)	Pootbuis	3x
C	Sprungmatte & Sicherheitsnetz	Jumping mat & safety net	Tappeto elastico & rete di sicurezza	Estera de salto & red de seguridad	Tapis de saut & filet de sécurité	Springmat & veiligheidsnet	1x
D	Rahmenpolsterung	Frame padding	Imbottitura telaio	Almohada del marco	Rembourrage du cadre	Framekussen	1x
E	Untere Netzstange	Lower net rod	Pali inferiori rete	Barra de red inferior	Tige de filet inférieure	Onderste netstang	6x
F	Mittlere Netzstange	Middle net rod	Pali intermedi rete	Barra de red intermedia	Tige de filet médiane	Middelste netstang	6x
G	Obere Netzstange	Upper net rod	Pali superiori rete	Barra de red superior	Tige de filet supérieure	Bovenste netstang	6x
H	Abstandhalter	Spacer	Distanziatore	Distanciador	Écarteur	Spacer	6x
I	Spannseil	Tether strap	Fune di tensione	Cuerda tensora	Câble de tension	Spankabel	32x
J	Schraube M6 x 70	M6 x 70 screw	Vite M6 x 70	Tornillo M6 x 70	Vis M6 x 70	Schroef M6 x 70	6x
K	Schraube M6 x 65	M6 x 65 screw	Vite M6 x 65	Tornillo M6 x 65	Vis M6 x 65	Schroef M6 x 65	6x
L	Maulschlüssel	Open-end wrench	Chiave a forchetta	Llave de boca	Clé à fourche	Steeksleutel	2x
M	Spanner	Clamp	Tenditore	Tensor	Tendeur	Klem	1x

DE Weitere in der Lieferung enthaltene Teile sind nicht aufgeführt und werden für den Aufbau nicht benötigt.

EN Other parts included in the package have not been listed and are not required for the assembly.

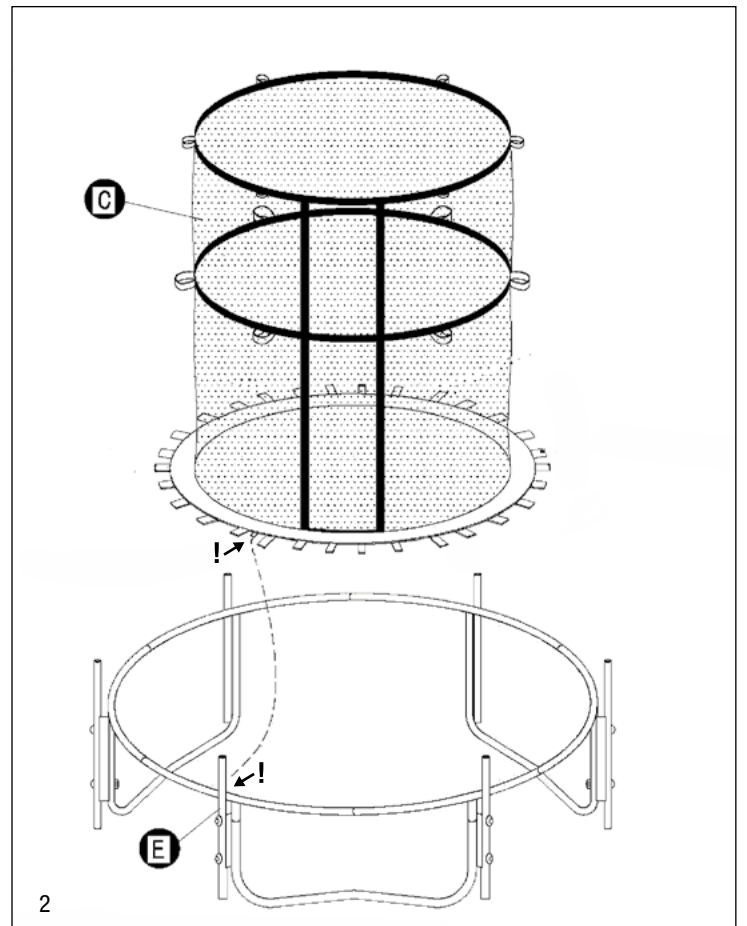
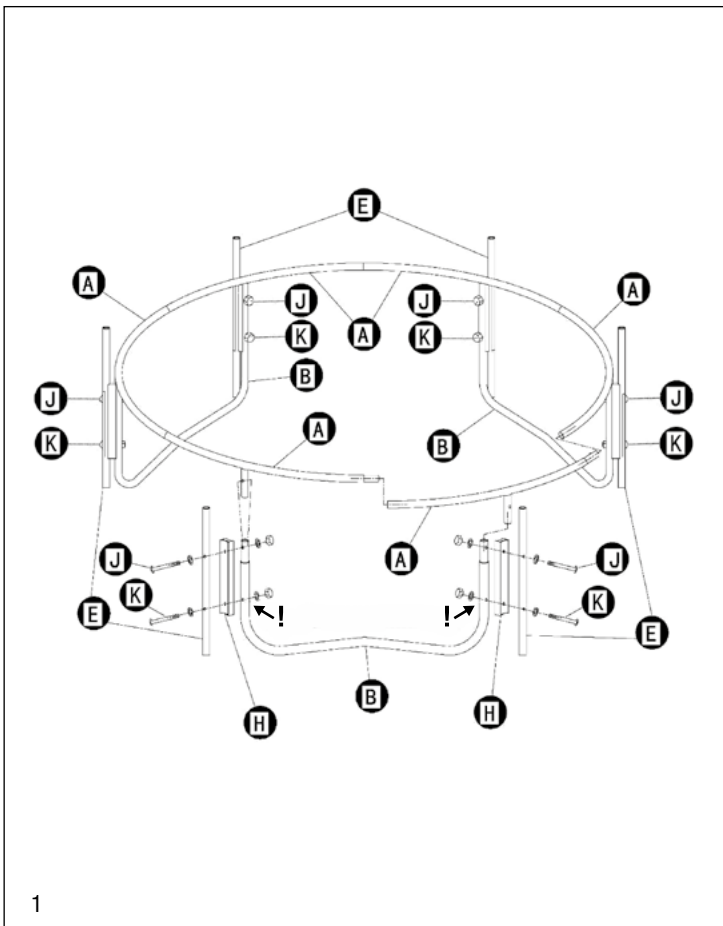
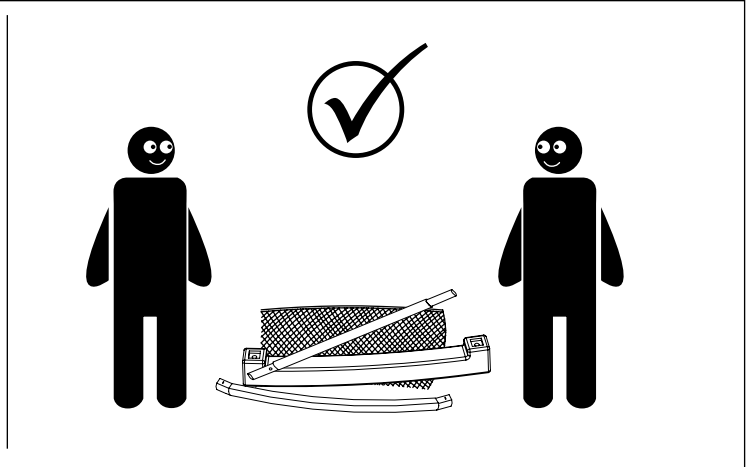
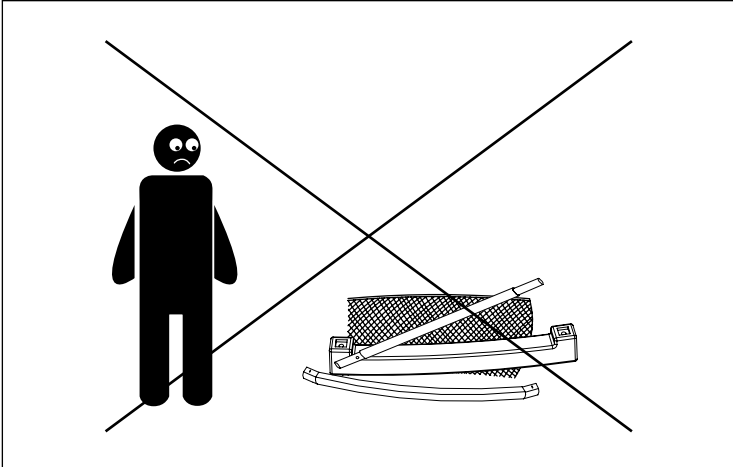
IT Ulteriori componenti compresi nella fornitura non sono elencati e non saranno necessari per il montaggio.

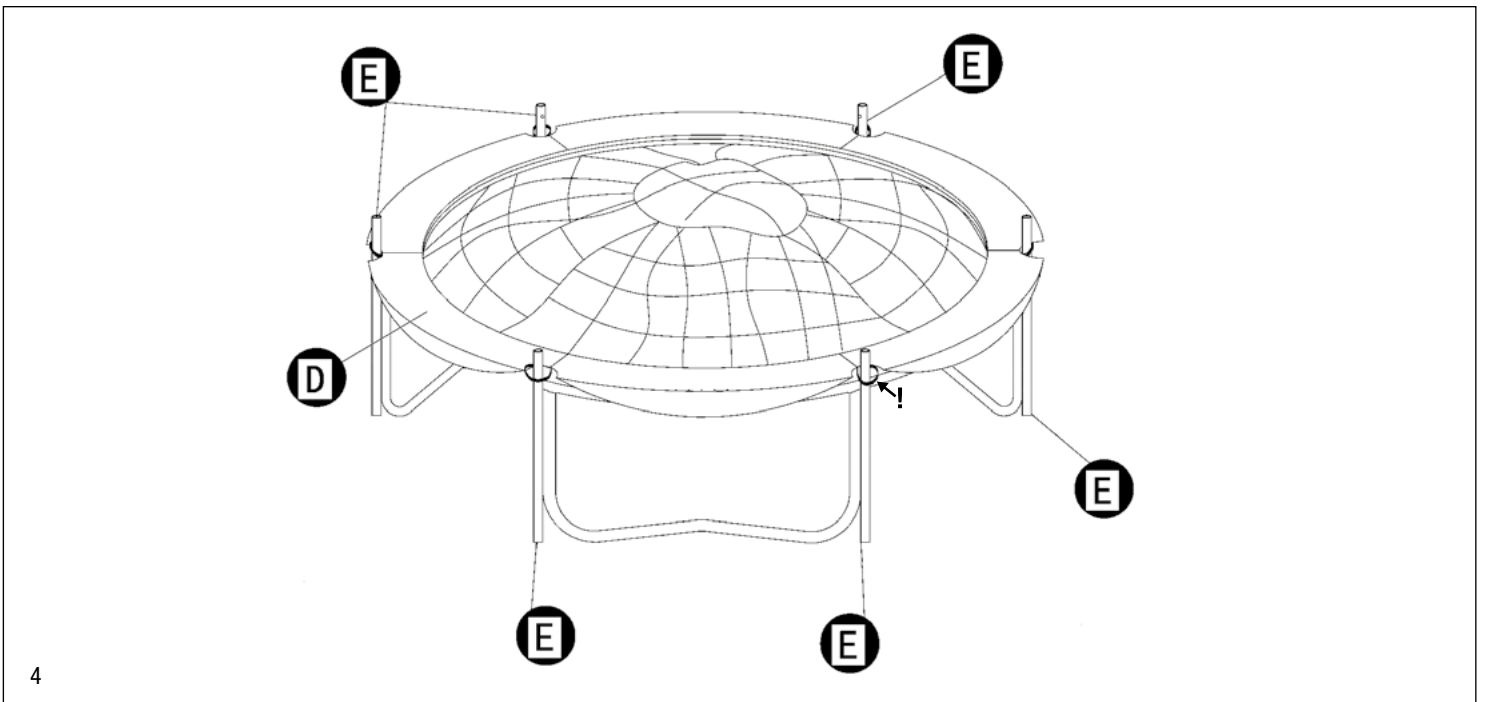
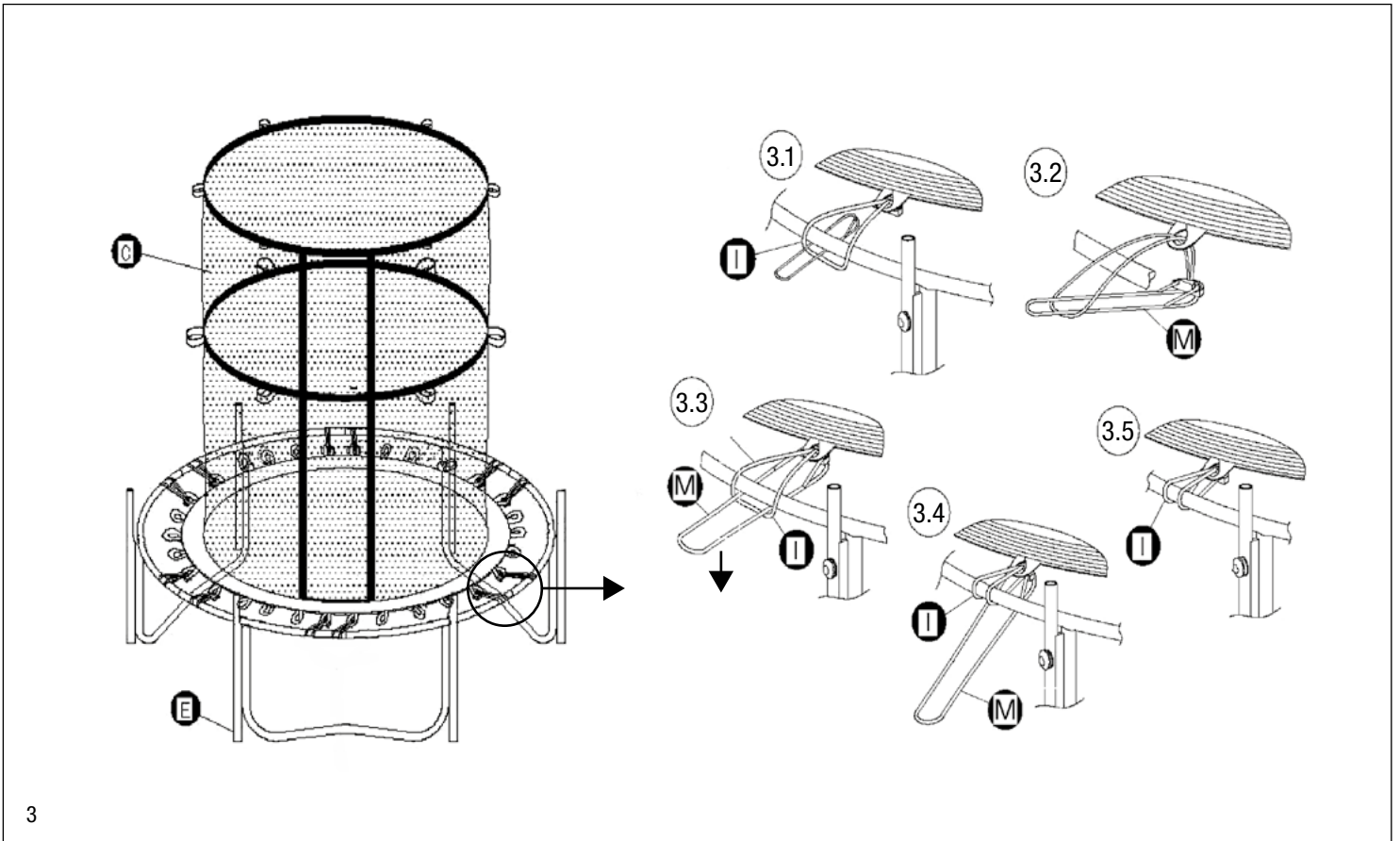
ES No se mencionan otras piezas comprendidas en el volumen de suministro y tampoco se requieren para el montaje.

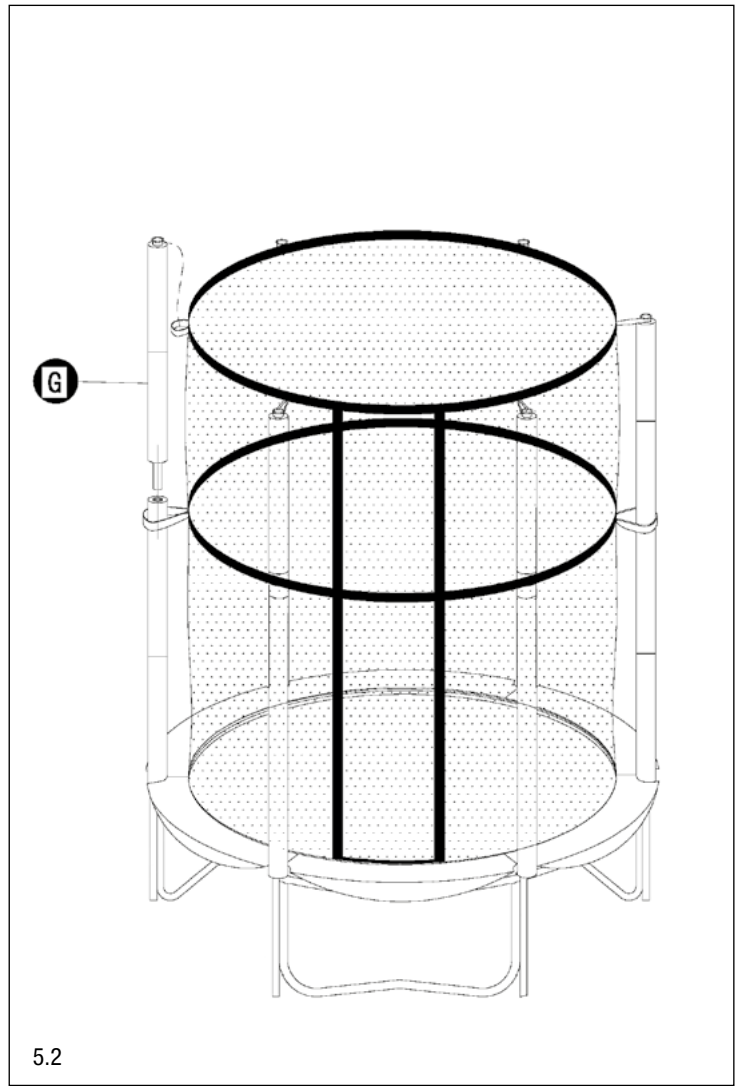
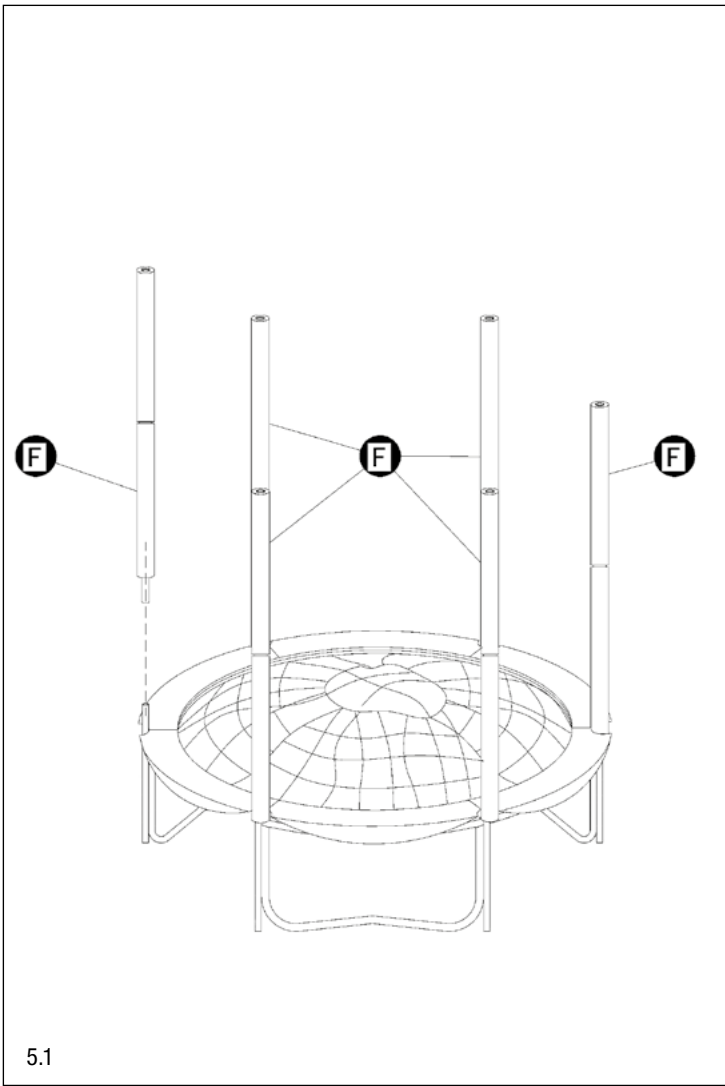
FR D'autres pièces contenues dans le volume de livraison ne figurent pas dans la liste et ne sont pas nécessitées pour le montage.

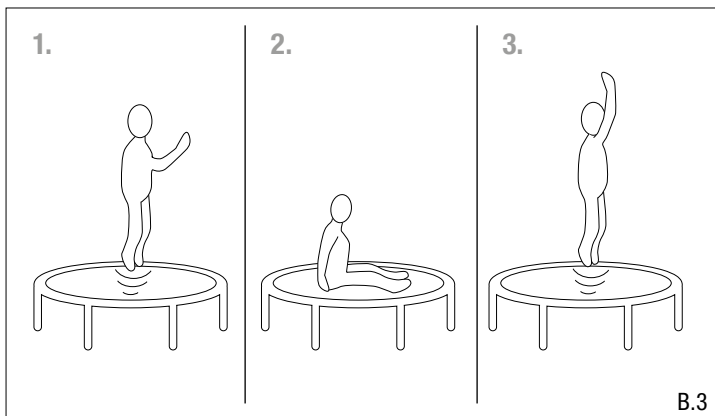
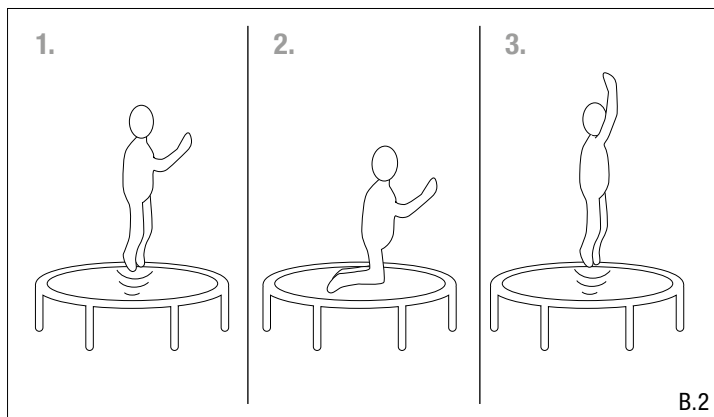
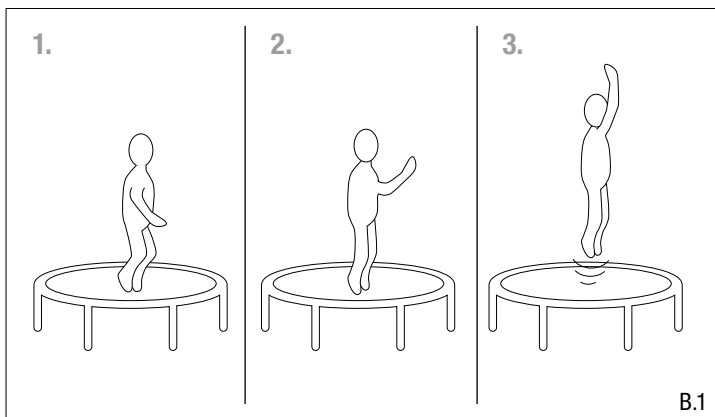
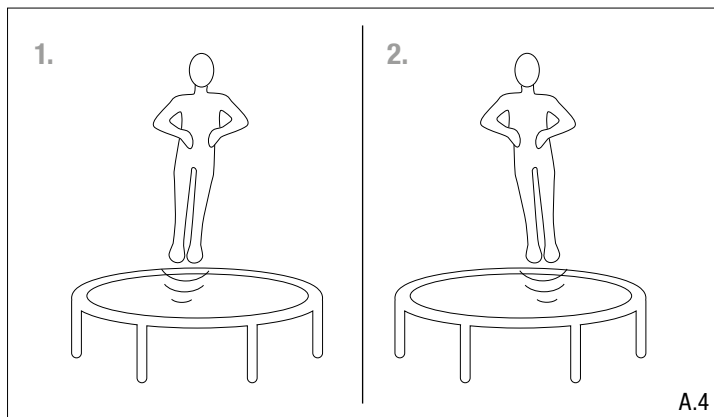
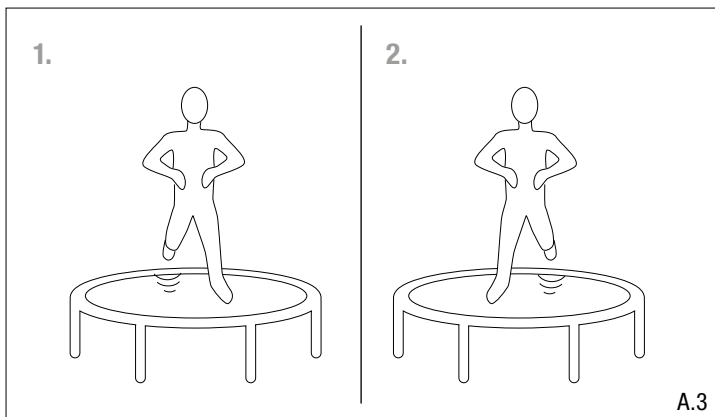
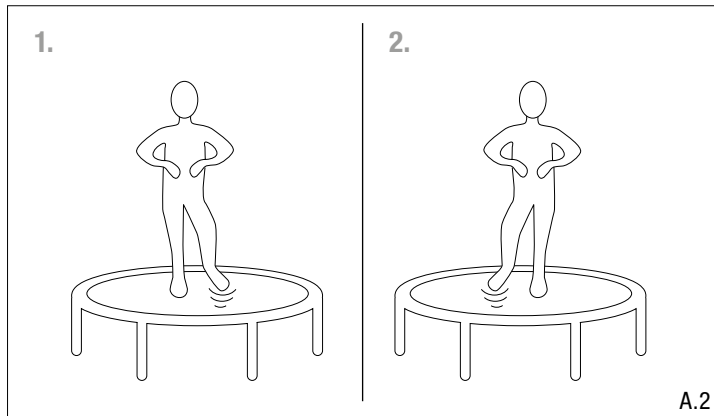
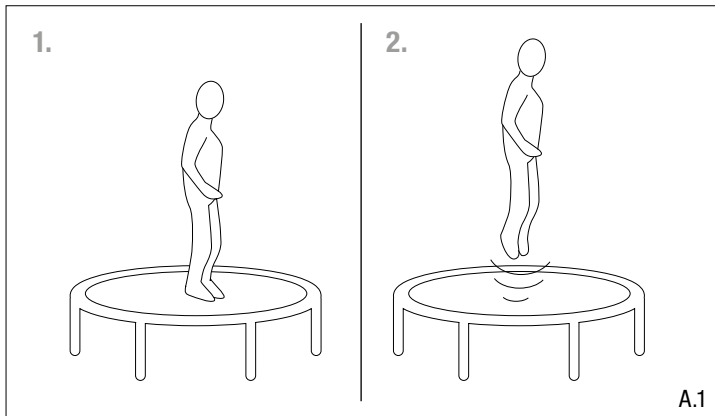
NL Verdere meegeleverde onderdelen zijn niet vermeld en zijn niet nodig voor de opbouw.











**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH
ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!**

Achtung! Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie sie deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt muss von einem Erwachsenen aufgebaut werden. Dieses Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch konstruiert. Dieses Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch konstruiert. Die Benutzung des Produktes erfordert bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse. Setzen Sie es nur altersgerecht ein, und benutzen Sie das Produkt ausschließlich für seinen vorgesehenen Zweck.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel:	Jump In Sicherheitstrampolin 140
Artikelnummer:	65596, 65609
Maximale Aufbaumaße:	1,40 m x 1,40 m x 1,83 m
Zweck:	Trampolin für Kleinkinder mit maximal 25 kg Nutzergewicht zum Springen im privaten Bereich.

ACHTUNG! BESONDERE SICHERHEITSHINWEISE

- Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet wegen verschluckbarer Kleinteile. Erstickungsgefahr.
- Maximal 25 kg.
- Nur für den Innenbereich geeignet.
- Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.
- Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Vor dem Springen immer die Netzöffnung schließen.
- Ohne Schuhe springen.
- Nicht benutzen, wenn die Sprungmatte nass ist.
- Vor dem Springen Taschen und Hände leeren.
- Immer in die Mitte der Sprungmatte springen.
- Während des Springens nicht essen.
- Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.
- Die Dauer der ununterbrochenen Benutzung begrenzen (regelmäßige Pausen einlegen).
- Bei Starkwindbedingungen das Trampolin sichern und nicht benutzen.
- Nur für den Hausgebrauch.
- In einigen Ländern kann es im Winter zu hohen Schneelasten und sehr niedrigen Temperaturen kommen, die das Trampolin beschädigen. Es wird empfohlen, Schnee regelmäßig zu entfernen und Matte und Fangzaun im Innenbereich trocken zu lagern.
- Bitte beachten Sie, dass selbstsichernde Muttern und Schrauben immer ersetzt werden müssen, nachdem sie gelöst wurden, da dadurch das sichernde Material beschädigt wird.
- Von Feuer fernhalten.
- Befolgen Sie die Maßnahmen unter "Wartung und Lagerung" sowie die Hinweise unter "Sichere Nutzung". Nichtbeachtung der aufgeführten Punkte kann zu ernststen Gefahren für den Benutzer führen.
- Genügend Kopffreiheit ist unerlässlich. Ein Minimum von 2 m freiem Raum über dem Trampolin wird empfohlen. Entfernen Sie Drähte, Äste und andere mögliche Gefährdungen. Benutzen Sie das Trampolin nur auf festem, ebenem Boden.
- Horizontale Bewegungsfreiheit ist unerlässlich. Stellen Sie das Trampolin entfernt von Mauern, Bauten, elektrischen Leitungen, Zäunen und Spielflächen auf. Halten Sie rund um das Trampolin einen Raum von 2 m frei.
- Essen und trinken Sie nicht auf dem Trampolin.
- Das Netz sollte alle 3 Jahre ersetzt werden.

SICHERHEITSHINWEISE

- Halten Sie kleine Kinder während des Aufbaus fern. Es besteht Strangulationsgefahr durch lange Schnüre und Erstickungsgefahr durch kleine Teile! Überstehende Schnürenden müssen aus diesem Grund nach der Montage auf max. 5 cm eingekürzt werden.
- Stellen Sie das Trampolin vor Benutzung auf eine ebene Fläche.
- Für schattige Bereiche kann eine Beleuchtung erforderlich sein.
- Stellen Sie das Trampolin nicht auf Betonboden, hartem Erdboden (z. B. Fels) oder einer rutschigen Oberfläche auf.
- Entfernen Sie alle Gegenstände, die mit dem Springer in Konflikt kommen könnten und legen Sie keinerlei Gegenstände auf das Trampolin.
- Ein verwendeter Regenschutz sollte von Kindern ferngehalten werden (Erstickungsgefahr).

- Falsche Benutzung und Missbrauch des Trampolins sind gefährlich und können zu gefährlichen Verletzungen führen!
- Der Eigentümer des Trampolins sowie die zuständigen Aufsichtspersonen sind verantwortlich dafür, dass alle Benutzer die in der Bedienungsanleitung angegebenen Techniken und Warnhinweise kennen.
- Benutzen Sie das Trampolin nur in Gegenwart von erfahrenen Aufsichtspersonen mit entsprechenden Kenntnissen. Beaufsichtigen Sie Ihr Kind bei der Nutzung.
- Betreten und verlassen Sie das Trampolin, indem Sie hinauf- und herunterklettern.
- Das Klettern auf und vom Trampolin erfolgt am Einlass des Fangzaunes. Schließen Sie den Einlass jeweils nach Betreten oder Verlassen. Versuchen Sie nicht, das Trampolin durch Unterkriechen des Fangnetzes zu betreten.
- Um richtig hinaufzusteigen, fassen Sie mit den Händen den Rahmen an und steigen oder rollen Sie sich auf den Rahmen, über die Rahmenpolsterung und auf die Sprungmatte. Vergessen Sie nie, mit den Händen den Rahmen zu fassen, wenn Sie hinauf- oder herunterklettern. Steigen Sie nicht sofort auf die Rahmenpolsterung und halten Sie sich nicht an der Rahmenpolsterung fest. Um richtig herunterzusteigen, gehen Sie zum Rand des Trampolins, fassen Sie mit der Hand den Rahmen als Stütze an und steigen Sie von der Sprungmatte aus auf den Boden.
- Untersagen Sie, dass Haustiere auf die Sprungmatte gelassen werden, um die Sprungmatte vor Schnitten und Beschädigungen zu schützen.
- Tragen Sie keine Kleidung mit Zugbändern, Schleifen und Haken oder Schnallen mit harter und rauer Oberfläche.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie unter Alkohol- oder Drogeneinfluss stehen.
- Die Sprungmatte darf keinesfalls mit scharfkantigen oder spitzen Gegenständen in Kontakt kommen.
- Unter dem Trampolin dürfen sich keine Personen aufhalten.
- Nur für den privaten Gebrauch geeignet.
- Beim Landen auf Kopf oder Genick kann Lähmung oder Tod eintreten! Schlagen Sie keine Saltos. Gerade beim Saltospringen erhöht sich die Gefahr, auf Kopf oder Genick zu landen!
- Nicht geeignet für Schwangere.
- Achten Sie darauf, dass die Warnhinweise auf dem Trampolin gut zu lesen sind, wenn man das Trampolin durch den Eingang des Sicherheitsnetzes betritt.
- Achten Sie darauf, dass die Klettverschlüsse 100% übereinander liegen. Sie könnten ihre Funktion sonst gegebenenfalls nicht erfüllen.
- Das Trampolin ist nicht dafür geeignet, in den Boden eingegraben zu werden.
- Empfehlung für Aufsichtspersonen: Achten Sie darauf, dass der Benutzer häufig Pausen einlegt, um Erschöpfung vorzubeugen und volle Körperbeherrschung zu gewährleisten.

AUFBAUANLEITUNG**VOR DER MONTAGE**

Vergewissern Sie sich, dass alle aufgelisteten Teile vorliegen. Wenn Ihnen Teile fehlen, so wenden Sie sich bitte an unseren Service. Bitte verwenden Sie zum Schutz Ihrer Hände Handschuhe, um sie während der Montage vor Quetschverletzungen zu schützen.

MONTAGEANLEITUNG

Für die Montage dieses Trampolins benötigen Sie lediglich unser mitgeliefertes Werkzeug. Wenn Sie das Trampolin nicht benutzen, kann es leicht auseinandergebaut und verstaut werden.

Schritt 1 – Aufbau Rahmen und Füße (Abb. 1)

Alle Teile mit derselben Teilenummer sind austauschbar und weisen hinsichtlich einer Links- oder Rechtsausrichtung keine Unterschiede auf. Um die Teile zu verbinden, muss lediglich das schlankere Ende eines Rohrstücks in das größere Ende des nächsten Rohrstückes gesteckt werden. Es sind insgesamt sechs Rahmenrohre (A) vorhanden, um den Rahmen daraus zusammensetzen. Danach werden die 3 Füße (B) in die Stützen gesteckt. Schrauben Sie zuletzt mit den entsprechenden Schrauben (J und K) sowie dem Abstandhalter (H) die unteren Netzstangen (E) an. Achten Sie darauf, die Fußrohre richtig ausgerichtet zu haben. Die Vertiefung für die Aufnahme der Mutter zeigt zur Trampolinmitte.



Schritt 2 – Ausrichten der Sprungmatte (Abb. 2)

Richten Sie die Sprungmatte mit dem angehängten Netz wie dargestellt aus. Der Annäher am Mattenrand muss in Richtung einer Stange (E) zeigen.

Schritt 3 – Spannen der Sprungmatte (Abb. 3)

Zum Spannen der Matte benötigen Sie den beiliegenden Spanner (M). Die folgenden Schritte funktionieren am besten, wenn die Matte etwas auf Spannung gehalten wird.

3.1 Führen Sie zunächst ein Spannseil (I) durch eine Öse der Sprungmatte. Legen Sie die entstandene Schlaufe über den Rahmen. Der Stopper des Spannseiles sitzt unterhalb der Matten-Öse.

3.2 Führen Sie den Spanner von oben durch die Schlaufe und unterhalb des Rahmens bis zum Spannseil-Ende.

3.3 Durch Hebeln des Spanners nach unten rutscht das Spannseil Richtung Matte.

3.4 Mit einem letzten Hebeleinsatz des Spanners wird die Schlaufe schließlich über den Stopper des Spannseiles gehoben.

3.5 Nachdem das erste Spannseil montiert ist, sollte das nächste Spannseil gegenüber am Rahmen der Matte angebracht werden. Danach immer in der Hälfte zwischen zwei schon angebrachten Spannseilen. Würde man es reihum machen, wären die Zugkräfte schnell zu einseitig verteilt und der Aufbau würde erschwert werden.

Schritt 4 – Montage der Rahmenpolsterung (Abb. 4)

ACHTUNG: Benutzen Sie das Trampolin niemals ohne die Rahmenpolsterung! Legen Sie die Rahmenpolsterung (D) so über den Rahmen, dass die Netzstangen (E) durch die Aussparungen passen.

Schritt 5 – Montage der Netzstangen (Abb. 5.1 & Abb. 5.2)

Stecken Sie die mittleren Netzstangen (F) von oben in die bereits montierten unteren Netzstangen (E). Achten Sie darauf, dass sie einklicken. Befestigen Sie zwischen der mittleren und oberen Stange das elastische Band des Fangnetzes. Die obere Stange (G) wird auf die mittlere Stange platziert. Den Vorgang wiederholen Sie für alle Stangen. Zuletzt befestigen Sie die oberen Netzschlaufen am oberen Ende der Stangen.

Zur Demontage benutzen Sie die Aufbauanleitung in umgekehrter Reihenfolge.

BEWEGEN DES TRAMPOLINS

Heben Sie das Trampolin zum Umstellen leicht vom Boden an und halten Sie es horizontal zum Boden. Um das Trampolin auf eine andere Weise umzustellen, müssen Sie es auseinanderbauen. Zur Demontage benutzen Sie die Aufbauanleitung in umgekehrter Reihenfolge.

WARTUNG UND LAGERUNG

Reinigen Sie das Produkt nur mit einem Tuch oder feuchten Lappen und nicht mit speziellen Reinigungsmitteln! Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden und Verschleiss Spuren. Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen vor! Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur Original-Ersatzteile. Diese können Sie bei HUDORA beziehen. Sollten Teile beschädigt sein oder scharfe Ecken und Kanten entstanden sein, darf das Produkt nicht mehr verwendet werden! Nehmen Sie im Zweifel mit unserem Service Kontakt auf (<http://www.hudora.de/service/>). Lagern Sie das Produkt an einem sicheren, witterungsgeschützten Ort, so dass es nicht beschädigt werden kann oder Personen verletzen kann.

- Prüfen Sie Sprungmatte, Rahmenpolsterung und Fangzaun regelmäßig auf Beschädigungen und darauf, ob sie das Gewicht des Nutzers noch tragen/abfangen können. Witterungseinflüsse wie direktes Sonnenlicht, Regen, Schnee und extreme Temperaturen können diese Teile beschädigen. Tauschen Sie die Sprungmatte und die Rahmenpolsterung nach 48 Monaten und den Fangzaun nach 36 Monaten aus.
- Überprüfen Sie das Produkt regelmäßig - insbesondere vor und nach Gebrauch! - auf Schäden und Verschleiss Spuren. Das Produkt nicht regelmäßig zu warten kann für den Nutzer gefährliche Folgen haben.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob die Sprungmatte abgenutzt ist und Teile lose sind oder fehlen. Prüfen Sie insbesondere alle Federungs- und Schraubverbindungen und befestigen Sie sie gegebenenfalls, so dass sie sich während der Nutzung nicht lösen.

- Bei starkem Wind kann das Trampolin umgeblasen werden. Wenn Sie windiges Wetter erwarten, muss das Trampolin in einen geschützten Bereich geschafft oder demontiert werden. Eine andere Möglichkeit ist, die runde Außenseite (den oberen Rahmen) des Trampolins mit Hilfe von Seilen und Pflöcken festzuzurren. Um Sicherheit zu gewährleisten, muss das Trampolin an mindestens 3 Stellen am Boden angepflockt werden. Zurren Sie nicht ausschließlich das Fußteil des Trampolins fest, da dies die Rahmenverbindungen auseinander reißen könnte.
- Sichern Sie das Trampolin, wenn es nicht benutzt wird. Schützen Sie es vor unerlaubtem Gebrauch.
- Vergewissern Sie sich, dass die Rahmenpolsterung ordnungsgemäß und sicher in der richtigen Position angebracht ist.
- Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf verschlissene, falsch verwendete oder fehlende Teile. Es können Umstände auftreten, unter denen das Verletzungsrisiko erhöht ist.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung das Fangnetz und ersetzen Sie verschlissene oder beschädigte Teile. Stellen Sie vor jeder Benutzung sicher, dass das Fangnetz ordnungsgemäß aufgehängt ist. Ziehen Sie alle losen Laschen an und vergewissern Sie sich, dass das Fangnetz nicht beschädigt ist.
- Räumen Sie das Trampolin weg, wenn es nicht benutzt wird.
- Nehmen Sie keine technischen Modifikationen vor. Bei Feststellen einer der aufgeführten Bedingungen oder anderen Auffälligkeiten, von denen Sie den Eindruck haben, sie könnten für den Benutzer gefährlich werden, muss das Trampolin und das Fangnetz demontiert oder gegen Gebrauch gesichert werden, bis diese Umstände beseitigt worden sind.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn ein Schaden aufgetreten ist!
- Das Trampolin ist nicht wetterfest! Wenn Sie es im Außenbereich nutzen, stellen Sie sicher, dass es nach der Nutzung geschützt gelagert wird.
- Gehen Sie nach einem Versetzen des Trampolins alle Punkte unter „Besondere Sicherheitshinweise“ und „Sicherheitshinweise“ noch einmal durch.

BITTE ACHTEN SIE AUF FOLGENDES

- Durchstiche, Löcher oder Risse
- Durchhängende Sprungmatte
- Offene Nähte oder andere Verschleißerscheinungen
- Verbogene oder gebrochene Rahmenteile, wie z. B. Beine
- Beschädigte oder lose Schraubverbindungen
- Gerissene, fehlende oder beschädigte Bänder
- Beschädigte, fehlende oder nicht sicher befestigte Rahmenpolsterung
- Herausragende Teile jeder Art (insbesondere scharfkantige) am Rahmen oder der Matte
- Sichere Funktion der Sperrbolzen

ENTSORGUNGSHINWEIS

Bitte führen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

SERVICE

Wir sind bemüht einwandfreie Produkte auszuliefern. Sollten trotzdem Fehler auftreten, sind wir genauso bemüht, diese zu beheben. Deswegen erhalten Sie zahlreiche Informationen zum Produkt, zu Ersatzteilen, Problemlösungen und verloren gegangene Aufbauanleitungen unter <http://www.hudora.de/>.

SICHERE NUTZUNG

- Trampoline lassen als federnde Geräte den Springer auf für ihn ungewohnte Höhen gelangen und ebenso in eine Vielfalt von ungewohnten, extremen Körperbewegungen. Seien Sie sich dessen bewusst und benutzen Sie das Trampolin nur, wenn Sie körperlich fit sind. Im Zweifel konsultieren Sie vorab einen Arzt.
- Brechen Sie Ihr Springen sofort ab, wenn Sie mehr als ca. 30 cm neben dem Logo landen! Beginnen Sie mit dem Springen wieder in der Trampolinmitte, auf dem Logo.
- Beenden Sie das Springen, indem Sie die Knie beugen, sobald die Füße in Kontakt mit der Sprungmatte kommen. Lernen Sie diese Technik, bevor Sie andere ausprobieren.
- Erlernen Sie Grundsprünge bevor Sie weiterführende Fertigkeiten ausprobieren. Verschiedene Trampolinaktivitäten können mit Grundübungen durchgeführt werden, indem diese in verschiedener Reihenfolge und Kombination ausgeführt werden, mit oder ohne Standsprünge zwischendurch.

- Vermeiden Sie zu hohes Springen. Bleiben Sie niedrig, bis Sie kontrolliertes Springen und wiederholtes Landen in der Mitte des Trampolins beherrschen. Kontrolliertes Springen ist wichtiger als Höhe. Richten Sie Ihren Blick auf das Trampolin. Dies hilft Ihnen bei der Kontrolle Ihrer Sprünge.
- Springen Sie nicht von Balkonen oder Bäumen oder ähnlichem auf das Trampolin. Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett. Springen Sie nie höher als das Fangnetz.
- Springen Sie nicht absichtlich auf das Fangnetz. Lassen Sie sich nicht absichtlich vom Fangnetz abprallen. Hängen Sie sich nicht an den oberen Rand des Fangzaunes, und versuchen Sie nicht, am Fangzaun zu klettern. Legen Sie jeglichen Schmuck ab, der sich im Netz verfangen oder es durchtrennen könnte.
- Wenden Sie sich für Informationen zu Fertigkeitstrainings an einen anerkannten Trampolintrainer.

DAS TRAINING AUF DEM TRAMPOLIN

Bevor Sie „richtig loslegen“, empfiehlt es sich einige Basisübungen auf dem Trampolin zu absolvieren. Wir haben Ihnen hierzu einige geeignete Übungen zusammengestellt. Wir empfehlen, diese nacheinander durchzuführen („Warm-Up“) und sie auch wieder nach dem Training als „Cool-Down“ durchzuführen – um die Regeneration der Muskulatur nach dem Training zu unterstützen und die Durchblutung zu fördern. Leichte Dehnübungen nach dem Training sind ebenfalls sinnvoll.

Grundübungen auf dem Trampolin für Aufwärm- und Abkühlphase:

Wir empfehlen, jede hier gezeigte Übung 10-mal hintereinander auszuführen.

Contact bounce (Abb. A.1)

Stellen Sie sich schulterbreit auf das Trampolin, beugen Sie die Knie leicht. Die Hände sind an den Hüften platziert. Starten Sie mit leichten Hüpfen, so dass Ihre Füße sich „gerade so“ in der Luft befinden. Diese Übung eignet sich auch hervorragend, um sich zunächst als Anfänger erst einmal etwas mit dem neuen Sportgerät vertraut zu machen.

Foot tap (Abb. A.2)

Stellen Sie sich ebenso wie schon beim „Contact Bounce“ beschrieben, auf das Trampolin. Verlagern Sie nun Ihr Gewicht abwechselnd von einer Seite auf die andere, während Sie den jeweils entlasteten Fuß kurz anheben und zur Seite tippen („tap“). Danach wieder Grundposition und Gewicht auf die andere Seite verlagern, wieder „tap“ usw.

Hamstring curls (Abb. A.3)

Während Sie „Contact Bounces“ ausführen, verlagern Sie das Gewicht auf eine Seite. Sie berühren dann immer nur mit einem Fuß das Trampolin während Sie das andere Bein im Knie leicht nach hinten abbeugen. Nach jedem Sprung die Seite wechseln.

Side to side (Abb. A.4)

Bei dieser Übung stellen Sie sich wie abgebildet mit beiden Füßen zusammen auf eine Seite und springen dann zur anderen, wo Sie auch wieder mit beiden Füßen zusammen aufkommen, usw.

Basis-Sprünge für Anfänger

Der Basissprung (Abb. B.1)

1. Beginnen Sie stehend, wippen Sie ein wenig rauf und runter.
2. Schwingen Sie die Arme seitlich am Körper nach oben und ziehen Sie den Körper hoch
3. Halten Sie die Füße in der Luft zusammen.
4. Die Arme wieder hinunter schwingen lassen und mit beiden Füßen auf der Matte landen.

Kniesprung (Abb. B.2)

1. Beginnen Sie mit niedrigen Basis-Sprüngen.
2. Landen Sie auf den Knien, halten Sie Ihren Rücken dabei gerade. Benutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
3. Springen Sie zurück in die Ausgangsposition, indem Sie die Arme nach oben ziehen.

Sitzsprung (Abb. B.3)

1. Landen Sie in flacher Sitzposition.
2. Platzieren Sie Ihre Hände bei der Landung neben der Hüfte.
3. Drücken Sie sich mit den Händen ab und kehren Sie in die aufrechte Position zurück.

Alle Abbildungen sind Designbeispiele.



CONGRATULATIONS ON PURCHASING THIS PRODUCT!

Warning! Please read these instructions carefully. The instructions are an integral component of the product. Therefore, please store them and the packaging carefully in case questions arise in the future. Please always include these instructions when handing on the product to a third party. This product must be assembled by an adult. This product is designed for private/domestic use only. This product is not designed for commercial/industrial use. The use of the product requires certain capabilities and skills. Always adjust according to the age of the user and use for the purpose it has been designed for.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Item:	Jump In Safety Trampoline 140
Item number:	65596, 65609
Maximum set-up dimensions:	1,40 m x 1,40 m x 1,83 m
Purpose:	Trampoline for children with a max. user weight of 25 kg for jumping in a private area.

WARNINGS! SPECIAL SAFETY INSTRUCTIONS

- Not suitable for children under 36 months due to small swallowable parts. Choking hazard.
- Max 25 kg.
- Only for indoor use.
- The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use.
- Only one user. Collision hazard.
- Always close the net opening before jumping.
- Jump without shoes.
- Do not use the mat when it is wet.
- Empty pockets and hands before jumping.
- Always jump in the middle of the mat.
- Do not eat while jumping.
- Do not exit by a jump.
- Limit the time of continuous usage (make regular stops).
- Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline.
- Only for domestic use.
- In certain countries during winter period, the snow load and the very low temperature can damage the trampoline. It is recommended to remove the snow and store the mat and the enclosure indoors.
- Please replace the self securing nuts after loosening them as the self securing structure will be damaged.
- Keep away from fire.
- Follow the measures under „Maintenance and Storage“ as well as the instructions under „Safe Use“. Non-observance of the aforementioned points can lead to serious hazards for the user.
- Sufficient clearance above the trampoline must be ensured. A minimum of 2 m is recommended. Remove all cables, branches and other potential hazards. The trampoline must be set up only on a firm and level ground.
- The trampoline requires sufficient horizontal distance from things around it. Make sure that you set it up away from walls, power cables, fences and playing areas. Ensure a free space of 2 m around its diameter.
- Do not eat and drink while using the trampoline.
- The net should be replaced every 3 years.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Keep young children away while assembling to prevent any risk of strangulation from long cords or of asphyxiation from small parts! For this reason, cut off cord ends to a maximum of 5 cm after the assembly.
- Position the trampoline on a level surface before using it.
- Use appropriate lighting in dark places.
- Do not place the trampoline on a concrete floor, a hard ground (rocky surface) or a slippery surface.
- Do not leave any object on the trampoline and remove anything that can hit the person jumping on it.
- Used rain covers must be kept outside of the reach of children (choking hazard).
- Improper use or misuse of the trampoline is dangerous and can cause a serious injury!
- The person owning the trampoline and the person supervising the people on the mat are responsible for making the techniques and warnings mentioned in the user manual known to all users.
- The trampoline must only be used in the presence of an experienced supervisor with relevant expertise. Make sure that your children are always within sight while using the trampoline.

- The trampoline must be mounted and dismounted by climbing up and down.
- Get on and off the trampoline through the inlet in the safety net. Access and exit the trampoline by thereby climbing up and down respectively. Do not attempt to enter the trampoline by crawling under the safety net.
- In order to mount the trampoline correctly, hold the frame with your hands and climb up or roll on to the frame, over the frame padding and on to the mat. Always make sure that you hold the frame with your hands while climbing up or down. Do not immediately climb on to the frame padding and do not hold on to the frame padding. In order to dismount correctly, get to the edge of the trampoline, hold the frame with your hands and climb down from the mat on the floor.
- Do not allow pets on the mat to protect it from cuts and damages.
- Do not wear clothing having drawstrings, loops and hooks. Buckles, if any, should not be hard or have a rough surface.
- Do not use the trampoline under the influence of alcohol or drugs.
- The mat must not come in contact with sharp or pointed objects.
- Ensure that there is no one under the trampoline.
- Only suitable for domestic use!
- Landing on head or neck can cause paralysis or death! Somersaults are not recommended as they increase the risk of landing on head or neck.
- Not suitable for pregnant women.
- Make sure that the warning messages printed on the trampoline are readable when the user enters through the safety net entrance.
- Ensure that the hook and loop fasteners are positioned 100% on top of each other. Otherwise they may not function correctly.
- The trampoline is neither intended nor suitable to be buried into the ground.
- Recommendation for supervisors: Take care that the user frequently takes a break to avoid exhaustion and ensure full body control.

INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY

BEFORE SETUP

Please check that you've received all parts listed above. If you are missing any of the parts, please contact our customer service. Please use gloves while assembling the product to ensure that you protect your hands from injury.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Only our enclosed tools are needed to assemble the trampoline. If you are not using the trampoline, it can be easily disassembled and stored.

Step 1 – Assembly of the frame and feet (Fig. 1)

All parts with the same part number are interchangeable and exhibit no differences with regard to a left or right orientation. Only the narrow end of a tube piece has to be inserted into larger the end of the next tube piece in order to connect the parts. There are a total of six frame tubes (A) available from which the frame has to be assembled. After which the 3 feet (B) have to be inserted into the support. You should ultimately now screw on the lower net rods (E), with the help of the appropriate screws (J and K) as well as the spacers (H). Make sure that you have properly aligned the feet tubes. The recess for insertion of the nut has to face the trampoline centre.

Step 2 – Aligning of the jumping mat (Fig. 2)

Set up the jumping mat with the sewn-on net as shown. The sewing yarn at the edge of the mat must face in the direction of a rod (E).

Step 3 – Spanning the jumping mat (Fig. 3)

To span the mat, you require the included clamps (M). The following steps work best when the mat is held slightly under tension.

3.1 To begin with you have to pass the tether strap (I) through the lugs of the jumping mat. Place the resulting loop over the frame. The stopper of the tether strap is positioned underneath the mat-lugs.

3.2 Pass the clamp from the top through the loops and beneath the frame, up to the end of the tether strap.

3.3 Upon pressing the levers of the clamp downwards, the tether strap slips in the direction of the mat.

3.4 With a final application of the clamp lever, the loop is finally lifted over the stopper of the tether strap.

3.5 After the first tether strap has been attached, the next tether strap should be attached to the frame on the opposite side of the first tether strap. After the first two tether straps have been placed, the next strap should be placed halfway between. The next strap should be attached to the frame on the opposite side. Please repeat until all straps are placed. A sequential mounting of the tether strap, would quickly lead to a one side distribution of the tensile forces and the assembly would be impaired.



Step 4 – Mounting the frame padding (Fig. 4)

CAUTION: Never use the trampoline without the frame padding! Place the frame padding (D) over the frame in a manner that allows the net rods (E) to fit through the recesses.

Step 5 – Mounting of the net rods (Fig. 5.1 & Fig. 5.2)

Insert the middle rod (F) from above in the already mounted lower net rod (E). Make sure that it clicks into place. Attach the elastic band of the safety net between the middle and upper rod. The upper rod (G) is placed on the middle rod. The procedure is repeated for all bars. Finally, attach the upper net loops on to the upper end of the rods.

To disassemble, follow instructions for assembly backwards.

MOVING THE TRAMPOLINE

Lift the trampoline off the ground slightly and keep it horizontal with the floor. To move the trampoline in a different way, disassemble it completely. To disassemble, follow instructions for assembly backwards.

MAINTENANCE AND STORAGE

Use a dry or damp cloth only to clean the product; do not use special cleaning agents! Check the product for damage or traces of wear and tear before and after each use. Do not make any structural changes. For your own safety, please use original spare parts only. These can be sourced from HUDORA. If parts become damaged or if sharp edges or corners should develop, the product may not be used any more. If in any doubt, please contact our service team (<http://www.hudora.de/>). Store the product in a safe place where it is protected from the elements, cannot be damaged, and cannot injure anyone.

- Check that jumping mat, frame padding and enclosure are without defects and can withstand load. Sunlight, rain, snow and extreme temperatures will make these parts loose strength. Replace jumping mat and frame padding after 48 month and enclosure after 36 month use.
- Check the product regularly - especially before and after use! - for damage and wear marks. Not servicing the product regularly can lead to dangerous consequences for the user.
- Verify prior to each use that the trampoline mat is not worn and parts are not loose or missing. In particular, check all spring and bolt connections and tighten them if necessary, so that they do not loosen during use.
- Strong winds can blow off the trampoline. If strong winds are expected, then use the trampoline in a sheltered area or take it off altogether. Another option is to secure the trampoline by winding a rope around it (upper part) taking care to anchor the rope at a minimum of three places on the surface on which the trampoline is standing. Do not tie down the trampoline by only its legs as it can cause the frame joints to come apart.
- Keep the trampoline safe from impermissible access when not in use.
- Make sure that the padding for the trampoline frame is attached securely and is at the right place.
- In order to keep the risk of an injury to the minimum, always check the trampoline for worn, defective or missing parts before use.
- Always inspect the safety net to find out if it is worn out or damaged before the trampoline is used. Make sure that the safety net is properly attached, its straps are securely fastened and the safety net itself is not damaged.
- Put the trampoline away when it is not to be used.
- Do not make any technical modifications. The trampoline and its safety net should be dismantled or secured against use until necessary corrections have been made, if a fault or an abnormality which is potentially dangerous to the user has been detected.
- Do not use the trampoline if it is damaged or unsafe!
- The trampoline is not weatherproof! If you are using it outdoors, please ensure that it is stored in a sheltered area following use.
- After moving the trampoline, check each point of the "Special Safety Instructions" and "Safety Instructions" once again.

WATCH OUT FOR THE FOLLOWING

- Tears, holes or rips
- Loose jumping mat
- Pulled seams or other closure problems
- Bent or broken framework, i.e. legs
- Damaged or loose screws
- Broken, missing or damaged straps
- Damaged, missing or unsecured frame cushion
- Protruding objects of any kind (especially sharp edges) on the frame or the mat
- Safe functioning of the locking bolt.

DISPOSAL ADVICE

At the end of the product's life, please dispose of it at an appropriate collection point provided in your area. Local waste management companies will be able to answer your questions on this.

SERVICE

We make every effort to deliver faultless products. If faults do arise however, we put just as much effort into rectifying them. Therefore, you can find numerous information on the product, replacement parts, solutions to problems and lost assembly manuals at <http://www.hudora.de/>.

SAFE USE

- Be aware of the fact that a trampoline's connecting springs can generate tremendous elasticity and propel the person on the mat to surprising heights and cause the body to move in a variety of extreme and unusual directions. Use the trampoline only if you are physically fit. In case of a doubt, consult a doctor before using the product.
- Stop jumping if you have moved more than 30 cm from the logo. Get back to the centre of the mat and on the logo to resume jumping.
- To stop jumping, bend your knees when your feet come in contact with the mat. Master this technique before trying newer ones.
- Master basic jumps before trying advanced skills. You can combine these basic moves in a variety of combinations with or without straight intermediate jumps to carry out various sequences on the trampoline.
- Avoid jumping too high. Keep your jumps low till you have sufficient control on your jumps and always land on the middle of the trampoline. Controlled jumping is more important than height. Keep your eyes on the trampoline as it helps to control the jumps.
- Do not jump from balconies, trees or other such high places on to the trampoline. Do not use the trampoline as a springboard. Jumps should never be higher than the safety net.
- Do not jump deliberately or bounce off the safety net. Do not hang from the top of the safety net or try to climb it. Remove all jewellery as it may get caught or cut through the safety net.
- Contact an authorised trampoline coach for information on advanced skills.



THE TRAINING ON THE TRAMPOLINE

Before you 'let it rip', we recommend some basic practise exercises on the trampoline. We have collected a few suitable exercises here and recommend you to do them one after the other (warming up) and do them again after your training for cooling down to support muscle regeneration and enhance blood circulation after the training. Light stretching exercises after the training will also be helpful.

Basic exercises on the trampoline for the warm-up and cool-down phase:

We recommend that each exercise shown here is performed 10 times in a row.

Contact bounce (Fig. A.1)

Stand on the trampoline with your hands about a shoulder-width apart, bend your knees slightly. With the hands placed on the hips. Start with slight hops, so that your feet are „just about“ in the air. This exercise is also especially suitable for a beginner as an aid to becoming a bit familiar with the new sport device.

Foot tap (Fig. A.2)

Position yourself on the trampoline in the same manner as described in the „Contact Bounce“. Now shift your weight alternately from one side to the other, while respectively shortly lifting the unburdened foot and tap it on the side („tap“). Then return to the basic position and shift the weight to the other side, again „tap“, etc.

Hamstring curls (Fig. A.3)

While performing the „Contact Bounce“, shift your weight to one side. Then always touch the trampoline only with one foot while slightly bending the knee of the other leg backwards.

Side to side (Fig. A.4)

In this exercise, position yourself as shown with both feet together on one side and then jump to the other side, where you again land with both feet together, etc.

Basic jumps for beginners

The basic jump (Fig. B.1)

1. Start while standing still then bob up and down a bit.
2. Swing your arms sideways and upwards away from the body to pull up the body
3. Keep the feet together while in the air.
4. Swing the arms back down again and land with both feet on the mat.

Knee jump (Fig. B.2)

1. Start with low height basic-jumps.
2. Land on your knees, however keep your back straight. Use your arms to keep balance.
3. Jump back to the starting position by pushing your arms upwards.

Jump seat (Fig. B.3)

1. Land in a flat sitting position.
2. Place your hands on landing next to the hips.
3. Use your hands as support to return to the upright position.



CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!

Avvertenza! La preghiamo di leggere molto attentamente questo manuale. Il manuale fa parte del prodotto. Quindi va conservato come tutto l'imballaggio per eventuali domande in futuro. Dando il prodotto a terzi per cortesia allegare sempre il manuale. Il prodotto deve essere montato da un adulto. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico e privato. Questo prodotto non è adatto all'uso pubblico o commerciale. L'utilizzo del prodotto richiede determinate abilità e conoscenze. Usare solo in maniera adeguata all'età, e utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi previsti.

SPECIFICHE TECNICHE

Articolo:	Jump In Trampolino elastico di sicurezza 140
Articolo n°:	65596, 65609
Misure massime di montaggio:	1,40 m x 1,40 m x 1,83 m
Scopo previsto:	Trampolino per bambini con un peso massimo dell'utilizzatore di 25 kg per saltare in area privata.

AVVERTENZE! SPECIALI INDICAZIONI DI SICUREZZA

- Non adatto a bambini di età inferiore a 36 mesi per le piccole parti ingeribili. Rischio di soffocamento.
- Massimo 25 kg.
- Adatto solo per interni.
- Il trampolino deve essere assemblato da una persona adulta in base alle istruzioni di montaggio e successivamente deve essere controllato prima del primo utilizzo.
- Solo un utente. Pericolo di collisione.
- Prima di saltare chiudere sempre l'apertura della rete.
- Saltare senza scarpe.
- Non utilizzare se il tappeto elastico è bagnato.
- Prima di saltare svuotare tasche e mani.
- Saltare sempre al centro del tappeto elastico.
- Non mangiare mentre si salta.
- Non abbandonare il trampolino con un salto.
- Limitare la durata dell'utilizzo ininterrotto (inserire pause regolari).
- Assicurare il trampolino e non utilizzarlo in condizioni di forte vento.
- Solo per uso domestico.
- In alcuni paesi in inverno si possono avere grandi nevicate e temperature molto basse, che danneggiano il trampolino. Si consiglia di rimuovere regolarmente la neve e conservare tappeto e rete al coperto in un luogo asciutto.
- Assicurarsi che i dadi e le viti autobloccanti vengano sempre sostituiti dopo essere stati allentati, poiché questa operazione danneggia il materiale di bloccaggio.
- Tenere lontano dal fuoco.
- Seguire le disposizioni alla sezione "Manutenzione e conservazione" e le indicazioni alla sezione "Utilizzo sicuro". La mancata osservanza dei punti elencati può portare a seri pericoli per l'utente.
- Uno spazio sufficiente sopra la testa è essenziale. Si consiglia un minimo di 2 m di spazio al di sopra del trampolino. Rimuovete fili, rami e altri potenziali pericoli. Utilizzate il trampolino solo su terreno solido e livellato.
- Una libertà di movimento in orizzontale è fondamentale. Posizionate il trampolino lontano da muri, edifici, linee elettriche, recinzioni e aree di gioco. Mantenete intorno al trampolino uno spazio di 2 m.
- Non mangiare e bere sul trampolino.
- È consigliabile sostituire la rete ogni 3 anni.

NOTE DI SICUREZZA

- Tenete lontani i bambini piccoli durante il montaggio. C'è pericolo di strangolamento per la presenza di lunghe corde e pericolo di soffocamento per la presenza di piccoli pezzi! Le estremità sporgenti delle corde devono per questo motivo essere accorciate di max. 5 cm dopo il montaggio.
- Prima dell'utilizzo posizionate il trampolino su una superficie piana.
- Per le zone in ombra può essere necessaria un'illuminazione.
- Non collocate il trampolino su un pavimento di cemento, un terreno duro (ad esempio roccia) o una superficie scivolosa.
- Allontanate tutti gli oggetti che potrebbero dare fastidio al saltatore e non mettete alcun oggetto sul trampolino.
- Un eventuale parapigioggia deve essere tenuto lontano dalla portata dei bambini (rischio di soffocamento).
- Un uso improprio e un abuso del trampolino sono pericolosi e possono portare a lesioni gravi!

- Il proprietario del trampolino e la persona addetta alla vigilanza sono responsabili del fatto che tutti gli utenti siano a conoscenza delle tecniche descritte nel manuale e delle avvertenze.
- Utilizzate il trampolino solo in presenza di una persona responsabile esperta con relative competenze. Sorvegliate il vostro bambino durante l'utilizzo.
- Entrate o uscite dal trampolino, salendo e scendendo.
- La salita e la discesa dal trampolino avvengono attraverso l'ingresso della barriera di sicurezza. Chiudete l'ingresso ogni volta dopo l'entrata o l'uscita. Non provate ad entrare nel trampolino strisciando sotto la rete di sicurezza.
- Per salire correttamente, afferrate con le mani il telaio e salite o rotolate sul telaio, sull'imbottitura del telaio e sul tappeto elastico. Non dimenticate mai, di afferrare con le mani il telaio quando salite o scendete. Non salite subito sull'imbottitura del telaio e non restate fermi su di essa. Per scendere correttamente, andate sul bordo del trampolino, afferrate con la mano il telaio come sostegno e scendete dal tappeto elastico sul terreno.
- Impedite che animali domestici vengano lasciati sul tappeto, per proteggerlo da tagli e danni.
- Non indossate abiti con lacci, nodi e ganci o fibbie con superfici dure e ruvide.
- Non utilizzate il trampolino se siete sotto l'influsso di alcool o droghe.
- Il tappeto elastico non deve mai venire in contatto con oggetti taglienti o appuntiti.
- Sotto il trampolino non devono esserci persone.
- Adatto solo per l'uso privato/domestico.
- L'atterraggio sulla testa o sulla nuca può causare paralisi o morte! Si sconsigliano salti mortali. Con i salti mortali aumenta il pericolo di atterrare sulla testa o sulla nuca!
- Non adatto a donne in gravidanza.
- Fare attenzione che gli avvisi siano ben leggibili sul trampolino elastico quando si accede al trampolino passando dalla recinzione di sicurezza.
- Assicurarsi che le due parti della chiusura a strappo siano posizionate esattamente l'una sopra l'altra. In caso contrario non potranno svolgere la loro funzione.
- Il trampolino non è adatto per essere incassato nel terreno.
- Raccomandazione per i supervisori: Assicurarsi che l'utente faccia spesso una pausa per evitare stanchezza eccessiva e garantire il pieno controllo del corpo.

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

PRIMA DEL MONTAGGIO

Assicurarsi che siano disponibili tutti i pezzi elencati. In caso di mancanza di pezzi, rivolgersi al nostro servizio di assistenza. Si prega di indossare guanti a scopo protezione delle vostre mani e per evitare che le mani possano essere schiacciate durante il montaggio.

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

Per montare questo trampolino elastico serve soltanto il nostro attrezzo in dotazione. In caso di mancato impiego del trampolino elastico è possibile smontarlo facilmente e stoccarlo a dovere.

Fase 1 – Assemblaggio telaio e piedi (fig. 1)

Tutte le parti con lo stesso numero sono intercambiabili e non presentano alcuna differenza rispetto ad un orientamento a sinistra o a destra. Per assemblare le parti, basta soltanto infilare l'estremità più sottile di un pezzo di tubo in quella più larga del pezzo di tubo successivo. Sono presenti in totale sei tubi (A) per montare il telaio. Infilare quindi i 3 piedi (B) nei raccordi. Infine avvitare l'asta inferiore (E), con l'aiuto delle viti appropriate (J e K) e il distanziatore (H). Assicurarsi di avere allineato correttamente i tubi dei piedi. La cavità per l'inserimento del dado è rivolta verso il centro del trampolino.

Fase 2 – Allineamento del tappeto elastico (fig. 2)

Allineare il tappeto elastico con la rete cucita sopra come rappresentato. L'etichetta sul bordo del tappeto deve essere rivolta in direzione di un palo (E).

**Fase 3 – Tensione del tappeto elastico (fig. 3)**

Per tendere il tappeto è necessario il tenditore in dotazione (M). I seguenti passaggi riescono al meglio se il tappeto viene tenuto un po' in tensione.

3.1 Far passare innanzitutto una fune di tensione (I) attraverso un occhiello del tappeto elastico. Posizionare il tirante che ne risulta sopra il telaio. Lo stopper della fune di tensione si trova sotto l'occhiello del tappeto.

3.2 Far passare il tenditore da sopra attraverso il tirante e al di sotto del telaio fino all'estremità della fune di tensione.

3.3 Facendo leva sul tenditore verso il basso la fune di tensione scivola in direzione del tappeto.

3.4 Facendo leva un'ultima volta sul tenditore il tirante verrà infine sollevato sopra lo stopper della fune di tensione.

3.5 Dopo aver montato la prima fune di tensione, la successiva dovrebbe essere fissata di fronte sul telaio del tappeto. In seguito sempre a metà fra due funi di tensione già montate. Se si facesse a cerchio, le forze di trazione sarebbero velocemente ripartite da un lato e l'assemblaggio sarebbe più difficile.

Fase 4 – Montaggio della copertura del telaio (fig. 4)

ATTENZIONE: Non utilizzare mai il trampolino senza la copertura del telaio! Posizionare la copertura del telaio (D) sul telaio in modo che i pali della rete (E) corrispondano alle scanalature.

Fase 5 – Montaggio dei pali della rete (fig. 5.1 & fig. 5.2)

Inserire dall'alto i pali della rete intermedi (F) in quelli inferiori già montati (E). Assicurarsi che facciano click. Fissare tra il palo intermedio e quello superiore la fascetta elastica della rete di protezione. Il palo superiore (G) viene posizionato su quello intermedio. Ripetere il procedimento per tutti i pali. Fissare infine i tiranti superiori della rete all'estremità superiore dei pali.

Smontare il trampolino elastico usando le istruzioni di montaggio in sequenza inversa.

SPOSTAMENTO DEL TRAMPOLINO ELASTICO

Sollevarlo leggermente dal terreno il trampolino e mantenerlo in direzione orizzontale rispetto ad esso. Se si desidera spostare il trampolino in altro modo, è necessario smontarlo. Smontare il trampolino elastico usando le istruzioni di montaggio in sequenza inversa.

MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

Pulire il prodotto solo con un panno oppure con un panno inumidito senza usare speciali detergenti. Verificate che il prodotto non abbia subito danno e non presenti tracce di usura prima e dopo l'uso. Non apportate alcuna modifica al prodotto. Utilizzate per la vostra sicurezza solo ricambi originali. Essi si possono acquistare presso la ditta HUDORA. Se le parti dovessero essere danneggiate oppure dovessero evidenziare angoli e spigoli, il prodotto non potrà essere più utilizzato. Nel dubbio contattate il nostro centro di assistenza tecnica (<http://www.hudora.de/>). Stocate il prodotto in un luogo sicuro, protetto dalle intemperie, in modo che non possa essere danneggiato o ferire delle persone.

- Verificare regolarmente la presenza di eventuali danni sul telo, sull'imbottitura del telaio e sulla rete di sicurezza e se sono ancora in grado di reggere/trattenere il peso dell'utente. Agenti atmosferici come luce diretta dei raggi solari, pioggia, neve e temperature estreme possono danneggiare le parti. Sostituire il telo e l'imbottitura del telaio dopo 48 mesi e la rete di sicurezza dopo 36 mesi.
- Controllate regolarmente se il prodotto - in particolare prima e dopo l'utilizzo! - presenta danni o tracce di usura. Non eseguire regolare manutenzione sul prodotto può avere pericolose conseguenze per l'utente.
- Controllate prima di ogni utilizzo, se il telo elastico è consumato e se ci sono parti allentate o mancanti. Verificate in particolare tutti i collegamenti delle sospensioni e delle viti e fissatele se necessario, in modo che non si stacchino durante l'utilizzo.
- In presenza di forte vento il trampolino può rovesciarsi. Se è previsto tempo ventoso, il trampolino deve essere portato in una zona protetta o smontato. Un'altra possibilità è fissare la parte rotonda esterna (il telaio superiore) del trampolino con l'aiuto di corde e picchetti. Per garantire la sicurezza, il trampolino deve essere ancorato a terra almeno in 3 punti. Non fissate solo la parte dei piedi del trampolino, perché si potrebbero distruggere i raccordi del telaio.
- Mettete al sicuro il trampolino quando non viene usato. Protegetelo da un uso non autorizzato.
- Assicuratevi che l'imbottitura del telaio sia fissata in modo corretto e sicuro nella giusta posizione.

- Controllate prima di ogni utilizzo se il trampolino presenta parti usurate, non correttamente utilizzate o mancanti. Ci possono essere circostanze in cui il rischio di lesioni aumenta.
- Controllate prima di ogni utilizzo la rete di sicurezza e sostituite le parti usurate o danneggiate. Assicuratevi prima di ogni utilizzo che la rete di sicurezza sia correttamente attaccata. Stringete tutte le cinghie allentate e assicuratevi che la rete di sicurezza non sia danneggiata.
- Mettete via il trampolino quando non viene usato.
- Non apportate modifiche tecniche. In presenza di una delle condizioni elencate o altre anomalie, di cui ci si accorge, che possono essere pericolose per l'utente, il trampolino e la rete di sicurezza devono essere smontati o preservati dall'uso finché queste circostanze non siano state eliminate.
- Non usate il trampolino elastico se danneggiato!
- Il trampolino non è resistente alle intemperie. In caso di utilizzo all'esterno, assicurarsi che venga conservato dopo l'uso in luogo protetto.
- Dopo uno spostamento del trampolino controllare di nuovo tutti i punti indicati alle voci „Speciali indicazioni di sicurezza“ e „Note di sicurezza“.

PRESTARE ATTENZIONE A QUANTO SEGUE

- Tagli, buchi o strappi
- Telone non sufficientemente teso
- Cuciture scucite o altre forme di usura del telone
- Elementi del telaio piegati o rotti (per esempio le gambe)
- Raccordi a vite danneggiati o laschi
- Fune rotte, danneggiate o mancante
- Imbottitura del telaio danneggiata, mancante o non fissata in modo da garantire la sicurezza
- Parti sporgenti di qualsiasi tipo (soprattutto spigolose) presso il telaio o il telone
- Funzione sicura del bullone di bloccaggio

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

Siete pregati di portare l'apparecchio, al termine della propria durata utile, presso un apposito punto di raccolta e di restituzione disponibile. L'impresa di smaltimento locale sarà a vostra disposizione per rispondere ad eventuali domande.

ASSISTENZA TECNICA

Ci sforziamo a fornire dei prodotti perfettamente funzionali. Se comunque dovete riconoscere eventuali difetti, ci impegneremo subito a rimuoverli. A tale proposito riceverete tante informazioni sul prodotto, sui pezzi di ricambio, sulle soluzioni ai problemi e sulle istruzioni per il montaggio andate perse sul sito web all'indirizzo <http://www.hudora.de/>.

UTILIZZO SICURO

- I trampolini in quanto dispositivi elastici permettono al saltatore di raggiungere altezze per lui insolite e in una varietà di insoliti ed estremi movimenti del corpo. Siatene consapevoli e utilizzatelo solo quando siete fisicamente in forma. Nel dubbio consultate prima un medico.
- Smettete immediatamente di saltare se atterrate a più di circa 30 cm dal logo! Iniziate saltando di nuovo al centro trampolino, sul logo.
- Smettete di saltare piegando le ginocchia, non appena i piedi vengono a contatto con il tappeto elastico. Imparate questa tecnica prima di provarne altre.
- Imparate i salti di base prima di provare esercizi avanzati. Diverse attività da trampolino possono essere effettuate con esercizi di base, che possono essere eseguiti in diverso ordine e combinazione, con o senza salti sul posto.
- Evitate di saltare troppo in alto. Rimanete bassi fino a quando non saprete controllare bene salti e atterraggi al centro del trampolino. Controllare i salti è più importante dell'altezza. Fissate lo sguardo sul trampolino. Questo vi aiuterà a controllare i vostri salti.
- Non saltate da balconi o alberi o simili sul trampolino. Non utilizzate il trampolino come pedana di lancio. Non saltate mai più in alto della rete di sicurezza.
- Non saltare apposta sulla rete di sicurezza. Non rimbalzate intenzionalmente dalla rete di sicurezza. Non appendetevi al bordo superiore della barriera di sicurezza, e non cercate di scalare la recinzione. Togliete tutti i gioielli che potrebbero impigliarsi nella rete o tagliarla.
- Per informazioni sulla formazione di competenze rivolgetevi a un allenatore di trampolino riconosciuto.



L'ALLENAMENTO SUL TRAMPOLINO

Prima di "cominciare veramente", si consiglia di portare a termine alcuni esercizi di base sul trampolino. Vi abbiamo preparato a tal fine alcuni esercizi appropriati. Consigliamo di eseguirli uno dopo l'altro ("riscaldamento") e di rieseguirli nuovamente dopo l'allenamento come "raffreddamento", per aiutare la rigenerazione della muscolatura dopo l'attività fisica e favorire la circolazione. Leggeri esercizi di stretching dopo l'allenamento sono sempre utili.

Esercizi di base sul trampolino per la fase di riscaldamento e raffreddamento:

Si consiglia di eseguire ogni esercizio qui mostrato 10 volte di fila.

Contact bounce (fig. A.1)

Posizionarsi con i piedi a larghezza spalle sul trampolino, piegare leggermente le ginocchia. Le mani sono poste sui fianchi. Iniziare con piccoli saltelli, in modo che i piedi si trovino „proprio così“ in aria. Questo esercizio è ottimo soprattutto per i principianti per acquisire familiarità con il nuovo attrezzo sportivo.

Foot tap (fig. A.2)

Posizionarsi come già descritto per il „contact bounce“ sul trampolino. Ora spostare il peso alternativamente da una parte all'altra, sollevando ogni volta leggermente il piede libero e battendo di lato („tap“). Tornare poi alla posizione di partenza e spostare il peso verso l'altro lato, „battendo“ di nuovo, ecc.

Hamstring curls (fig. A.3)

Mentre si esegue il „contact bounce“, spostare il peso su un lato. Toccare quindi sempre solo con un piede il trampolino, piegando leggermente all'indietro l'altra gamba all'altezza del ginocchio. Dopo ogni salto cambiare lato.

Side to side (fig. A.4)

In questo esercizio posizionarsi come mostrato con entrambi i piedi uniti su un lato, quindi saltare sull'altro sempre con i piedi uniti, ecc.

Salti-base per principianti

Salto base (fig. B.1)

1. Partendo da fermi, dondolare un po' su e giù.
2. Far oscillare lateralmente verso l'alto le braccia e tirare su il corpo
3. Tenere i piedi uniti in aria.
4. Far oscillare di nuovo le braccia verso il basso e atterrare con entrambi i piedi sul tappeto.

Salto sulle ginocchia (fig. B.2)

1. Iniziare con salti base bassi.
2. Atterrare sulle ginocchia, tenendo la schiena dritta. Utilizzare le braccia per mantenere l'equilibrio.
3. Tornare nella posizione di partenza, tirando le braccia verso l'alto.

Salto da seduti (fig. B.3)

1. Atterrare in posizione seduta orizzontale.
2. Posizionare le mani vicino ai fianchi durante l'atterraggio.
3. Spingersi con le mani e tornare alla posizione eretta.



¡LE FELICITAMOS POR LA COMPRA DE ESTE PRODUCTO!

¡Advertencia! Lea atentamente estas instrucciones. Estas instrucciones forman parte integrante del producto. Consérvelas por ello cuidadosamente, al igual que el embalaje, para posteriores consultas y preguntas. Entregue asimismo el manual de instrucciones cuando preste o regale el producto a terceros. Este producto debería ser montado por un adulto. Este producto está diseñado exclusivamente para el uso privado/doméstico. Este producto no está diseñado para el uso comercial. El uso del producto requiere de ciertas capacidades y conocimientos. Utilícelo sólo conforme a la edad y exclusivamente con el objetivo previsto.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Artículo:	Jump In Trampolín de seguridad 140
Número de artículo:	65596, 65609
Máximas dimensiones de montaje:	1,40 m x 1,40 m x 1,83 m
Objetivo:	Trampolín para niños con un peso máximo de usuario de 25 kg para saltar en un área privada.

ADVERTENCIAS! INDICACIONES DE SEGURIDAD ESPECIALES

- No conviene para niños menores de 36 meses; el producto contiene piezas pequeñas que pueden ser ingeridas. Peligro de asfixia.
- Máximo 25 kg.
- Sólo apto para el uso en ambientes internos.
- El trampolín debe ser montado por una persona adulta siguiendo las instrucciones de montaje y a continuación se lo debe controlar antes del primer uso.
- Sólo un usuario. Peligro de colisión.
- Antes de saltar siempre cierre la apertura de la red.
- Saltar sin calzado.
- No utilizar cuando la estera de salto está húmeda.
- Antes de saltar vaciar los bolsillos y hacerlo con las manos vacías.
- Saltar siempre en el centro de la estera de salto.
- No comer durante el salto.
- No salir del trampolín dando un salto.
- Limitar la duración del uso ininterrumpido (realizar pausas regulares).
- Asegurar el trampolín ante tormentas de viento y no utilizarlo.
- Solo para uso doméstico.
- En algunos países en invierno pueden producirse grandes cargas de nieve y muy bajas temperatura que dañen el trampolín. Se recomienda remover regularmente la nieve y almacenar secas la estera y la valla de contención en el interior.
- Por favor tenga en cuenta que las tuercas y tornillos autofijadores siempre deben sustituirse después de haberse soltado, pues al soltarlas el material fijador se daña.
- Mantenerlo fuera del fuego.
- Siga las medidas descritas en "Mantenimiento y almacenamiento", así como las indicaciones en "Uso seguro". La inobservancia de los puntos mencionados puede provocar peligros importantes para el usuario.
- Es indispensable dejar suficiente espacio para la cabeza. Se recomienda un mínimo de 2 m de espacio libre por arriba del trampolín. Extraiga los alambres, ramas y otros posibles riesgos. Utilice el trampolín sólo sobre un suelo fijo y plano.
- Es indispensable dejar suficiente espacio de movimiento horizontal. Coloque el trampolín alejado de paredes, construcciones, conductores eléctricos, cercas y superficies de juego. Mantenga un espacio de 2 m libre alrededor del trampolín.
- No coma ni beba en el trampolín.
- La red de seguridad debe sustituirse cada 3 años.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

- Durante el montaje mantenga alejados a los niños. Existe peligro de estrangulación por los cordones largos y peligro de asfixia debido a las piezas pequeñas. Por tal razón después de haber realizado el montaje se deben recortar los extremos de cordón que sobresalen y reducirlos como máx. a 5 cm.
- Antes de utilizar el trampolín colóquelo sobre una superficie plana.
- Para las zonas con sombra puede requerirse iluminación.
- No coloque el trampolín sobre piso de hormigón, tierra dura (por ej. roca) o una superficie resbaladizo.
- Aleje todos los objetos que podrían causar problemas al saltador y no coloque ninguna clase de objetos sobre el trampolín.
- Mantenga alejado de los niños el protector para lluvias (peligro de asfixia).

- ¡Un uso erróneo o un uso indebido del trampolín es peligroso y puede ocasionar graves heridas!
- El propietario del trampolín así como el personal de vigilancia encargado son responsables de que todas las personas que lo utilicen conozcan las técnicas e indicaciones de seguridad indicadas en las instrucciones de uso.
- Utilice el trampolín sólo en presencia del personal de vigilancia experimentado y con los conocimientos necesarios. Vigile a los niños durante su utilización.
- Ingrese y salga del trampolín subiendo o bajándose del mismo.
- El ascenso al trampolín o el descenso del mismo se realiza en la entrada de la cerca de seguridad. Después de haber entrado o bajado del trampolín cierre dicha entrada. No intente entrar al trampolín por la red de seguridad.
- Para subir correctamente, tómese con las manos del marco y suba o rueda sobre el marco, por arriba de la almohada del marco y a la estera de salto. Nunca olvide tomarse con las manos del marco, cuando suba o baje. No suba inmediatamente al acolchamiento del marco y no se amarre al mismo. Para descender correctamente, vaya hasta el borde del trampolín, como soporte tome el marco con las manos y baje de la estera de salto al piso.
- Prohíba la entrada de mascotas a la estera de salto para protegerla de cortes y daños.
- No lleve ropa con sujetadores, lazos, ganchos o hebillas con superficies duras o cortantes.
- No utilice el trampolín si se encuentra bajo efectos del alcohol o de drogas.
- La estera de salto no puede entrar en contacto con objetos cortantes o con puntas.
- Debajo del trampolín no deben permanecer personas.
- Sólo apto para el uso privado/doméstico.
- ¡Al aterrizar de cabeza o de nuca se puede producir parálisis o incluso la muerte! No realice piruetas. ¡Al realizar piruetas se incrementa el riesgo de aterrizar de cabeza o de nuca!
- No apto para mujeres embarazadas.
- Observe que las advertencias sobre el trampolín sean claramente legibles cuando se ingrese al trampolín por la entrada de la red de seguridad.
- Tenga en cuenta que los cierres adhesivos queden superpuestos en un 100%. De lo contrario no podrían cumplir con su función.
- El trampolín no es apto para empotrarlo en el suelo.
- Recomendaciones para los supervisores: observe que los usuarios tomen descansos regulares para evitar el agotamiento y garantice el control corporal completo.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ANTES DEL MONTAJE

Asegúrese de tener todas las piezas registradas en la lista. Si le faltan piezas, por favor, diríjase a nuestro servicio técnico. Por favor, durante el montaje utilice guantes para protegerse las manos contra heridas por aplastamiento.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Para montar este trampolín sólo necesitas la herramienta que se adjunta. Cuando no utilices el trampolín, se podrá desmontar y guardar fácilmente.

Paso 1 – Montaje del marco y pies (Fig. 1)

Todas las piezas con el mismo número de pieza son intercambiables y no presentan diferencias en cuanto a la orientación izquierda o derecha. Para conectar las piezas basta con colocar el extremo más angosto de un tubo en el extremo más ancho del próximo tubo. En total son seis tubos del marco (A) para armarlo. Luego se colocan los 3 pies (B) en el apoyo. Finalmente sujete con los tornillos correspondientes (J y K) el distanciador (H) y las barras de red (E). Tenga en cuenta que los tubos del pie deben estar en la orientación correcta. La profundidad para el alojamiento de las tuercas indica hacia el centro del trampolín.

Paso 2 – Colocación de la estera de salto (Fig. 2)

Coloque la estera de salto con la red cocida como se representa en la figura. La costura del borde de la estera debe indicar hacia una barra (E).



Paso 3 – Tensado de la estera de salto (Fig. 3)

Para tensar la estera se requiere del tensor adjunto (M). Los siguientes pasos funcionan correctamente cuando se sostiene la estera con algo de tensión.

3.1 En primer lugar pase una cuerda tensora (I) por un oje de la estera de salto. Coloque el lazo originado sobre el marco. El freno de la cuerda tensora se encuentra debajo del oje de la estera.

3.2 Lleve el tensor desde arriba por el lazo y por debajo del marco hasta el extremo de la cuerda tensora.

3.3 Tirando el tensor hacia abajo la cuerda tensora se desliza en dirección a la estera.

3.4 Con un último uso de la palanca del tensor se eleva finalmente la cuerda tensora por el freno.

3.5 Después de haber montado la primera cuerda tensora, se debe colocar la próxima cuerda tensora al frente del marco de la estera. Luego consecutivamente en el centro entre dos cuerdas tensoras ya colocadas. Si se lo hiciera siguiendo el orden las fuerzas tensoras quedarían divididas demasiado rápido de un solo lado y de ese modo se dificultaría el montaje.

Paso 4 – Montaje de la cubierta del marco (Fig. 4)

ATENCIÓN: Nunca utilice el trampolín sin la cubierta del marco! Coloque la cubierta del marco (D) sobre el marco de modo tal que las barras de la red (E) se adapten a las escotaduras.

Paso 5 – Montaje de las barras de red (Fig. 5.1 & Fig. 5.2)

Coloque las barras de red del centro (F) desde arriba en las barras de red inferiores (E) ya montadas. Tenga en cuenta que encajen. Sujete entre la barra del centro y la superior la cinta elástica de la red de recogida. La barra superior (G) se coloca sobre la barra del centro. Repita el procedimiento para cada una de las barras. Para finalizar sujete los lazos superiores en el extremo superior de las barras.

Para el desmonte utilice las instrucciones de montaje en la secuencia inversa.

SPOSTAMENTO DEL TRAMPOLINO ELASTICO

Para desplazar el trampolín, levántelo un poco del suelo y manténgalo horizontal respecto del suelo. Para desplazar el trampolín de otra manera deberá desarmarlo. Para el desmonte utilice las instrucciones de montaje en la secuencia inversa.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Limpie el producto sólo con un paño o un trapo húmedo y no con agentes de limpieza especiales. Revise el producto antes y después del uso en cuanto a daños y rastros de desgaste. No efectúe modificaciones estructurales. Por su propia seguridad, utilice sólo repuestos originales. Podrá adquirirlos en HUDORA. Si hay partes dañadas o se han generado ángulos y bordes filosos, el producto no deberá seguir siendo utilizado. En caso de duda, contáctese con nuestro servicio técnico a <http://www.hudora.de/>. Guarde el producto en un lugar seguro, protegido de las inclemencias del tiempo, de modo que no pueda ser dañado ni pueda lastimar a personas.

- Controle regularmente que el paño de salto, el acolchamiento del marco y el cercado no presenten daños y si aún pueden soportar el peso del usuario. Las influencias térmicas como luz solar directa, la lluvia, la nieve y las temperaturas extremas pueden dañar estas piezas. Cambie el paño de salto y el acolchamiento del marco cada 48 meses y el cercado cada 36 meses.
- Controle regularmente el producto - ¡en especial antes y después del uso! – Controle daños y huellas de desgaste. Si no se somete el producto a mantenimientos regulares puede haber consecuencias peligrosas para el usuario.
- Antes de cada uso constate si la estera de salto está desgastada y si hay piezas sueltas o faltantes. En especial controle todas las suspensiones elásticas y conexiones roscadas y, dado el caso, fijelas de modo que durante el uso no se suelten.
- En caso de fuertes vientos el trampolín puede darse vuelta. En caso de que se espere clima ventoso, se deberá colocar el trampolín en una zona protegida o desmontarlo. Otra posibilidad es trabar la parte exterior circular (el marco superior) del trampolín con ayuda de cuerdas y estacas. Para poder garantizar la seguridad, se deben colocar estacas en por lo menos tres posiciones del trampolín al suelo. No trabre exclusivamente la parte del pie del trampolín ya que esta podría quebrar las uniones del marco.

- Fije el trampolín si no se lo va a usar. Protéjalo de un uso no permitido.
- Asegúrese que el acolchamiento del marco esté en condiciones y que esté colocado en forma segura en la posición correcta.
- Antes de cada uso compruebe que el trampolín no tenga piezas desgastadas, mal utilizadas o que no correspondan. De lo contrario podría ocasionarse circunstancias que aumenten el riesgo de sufrir lesiones.
- Antes de cada uso corrobore el estado de la red de seguridad y reemplace las piezas desgastadas o dañadas. Antes de cada uso constate que la red de seguridad esté colocada de forma correcta. Tense todas las bridas sueltas y constate que la red de seguridad no esté dañada.
- Quite el trampolín si no se lo va a utilizar.
- No realice modificaciones técnicas. En caso de determinar una de las condiciones indicadas, de las cuales se tenga la impresión que podría ser riesgoso para los usuarios, se debe desmontar el trampolín y la red de seguridad o colocarlo fuera de uso, hasta eliminar dichas condiciones.
- ¡No utilice el trampolín si presenta desperfectos!
- ¡El trampolín no es resistente a la intemperie! Si lo utiliza en el exterior asegúrese de guardarlo en un lugar protegido luego de su utilización.
- Después de situar el trampolín, repase nuevamente todos los puntos mencionados en “Indicaciones de seguridad especiales” y en “Indicaciones de seguridad”.

POR FAVOR, OBSERVE LO SIGUIENTE

- Pinchaduras, agujeros o grietas
- Estera de salto abombada
- Costuras abiertas u otras manifestaciones de desgaste
- Partes del marco dobladas o quebradas, como por ej. los pies
- Conexiones roscadas dañadas o sueltas
- Cuerdas quebradas, faltantes o dañadas
- Acolchado del marco dañado, faltante o no asegurado
- Partes salientes de cualquier clase (en especial filosas) en el marco o la estera
- Función segura del perno de bloqueo

INSTRUCCIONES DE DESECHACIÓN

Utilice los sistemas de devolución o recogida disponibles para desechar el producto cuando éste llegue al final de su vida útil. Consulte en su caso a los servicios de desechación locales.

SERVICIO

Procuramos vender siempre productos perfectos. Si éstos presentan, no obstante, defectos, procuramos eliminarlos inmediatamente. Por ello proporcionamos numerosas informaciones sobre el producto y los recambios, soluciones a problemas e instrucciones de montaje perdidas en <http://www.hudora.de/>.

USO SEGURO

- Los trampolines, como aparatos elásticos de resorte, llevan al saltador a alturas no habituales como así también a una gran variedad de movimientos corporales extrañas y extremas. Por lo tanto, tome conciencia de esto y utilícelo sólo si se encuentra en buen estado físico. En caso de duda, consúltelo antes con un médico.
- ¡Interrumpa su salto inmediatamente, si va a aterrizar aprox. a más de 30 cm del logo! Inicie el salto nuevamente en el centro del trampolín, sobre el logo.
- Finalice el salto doblando las rodillas en cuanto sus pies entren en contacto con la estera de salto. Aprenda esta técnica antes de probar otros saltos.
- Aprenda los saltos básicos antes de probar otras destrezas. Se puede realizar diferentes actividades en el trampolín con algunos ejercicios básicos, haciéndolos en diferentes secuencias y combinaciones, con o sin saltos intermedios.
- Evite saltos demasiados altos. Permanezca con saltos bajos hasta lograr saltos controlados y aterrizajes repetidos en el centro del trampolín. Los saltos controlados son más importantes que la altura. Dirija su mirada al trampolín. Esto lo ayudará a mantener el control de los saltos.
- No salte al trampolín desde balcones, árboles o similares. No utilice el trampolín como una tabla de salto. Nunca salte por arriba de la red de seguridad.
- No salte adrede a la red de seguridad. No rebote intencionadamente a la red de seguridad. No se cuelgue del borde superior de la cerca de seguridad ni intente subir por ella. No lleve ninguna clase de alhajas que puedan enredarse en la red o traspasarla.
- Para obtener información sobre entrenamiento diríjase a un entrenador de saltos en trampolín reconocido.



EL ENTRENAMIENTO EN EL TRAMPOLÍN

Antes de "largar" se recomienda realizar algunos ejercicios básicos en el trampolín. Para ello hemos reunido aquí algunos ejercicios aptos. Le recomendamos que los realice manteniendo la secuencia ("calentamiento") y nuevamente después de haber terminado el entrenamiento como elongación, para respaldar la regeneración de la musculatura después de un entrenamiento y fomentar la circulación sanguínea. También son recomendables suaves ejercicios de estiramiento después del entrenamiento.

Ejercicios básicos en el trampolín para la fase de precalentamiento y enfriamiento:

Recomendamos realizar cada uno de los ejercicios acá indicados 10 veces seguidas.

Contact bounce (Fig. A.1)

Párese sobre el trampolín con los pies separados a la distancia de los hombros sobre el trampolín y doble suavemente las rodillas. Las manos deben encontrarse sobre la cadera. Empiece con suaves saltos de modo tal que sus pies se encuentren "apenas" en el aire. Este ejercicio es apto también para familiarizarse con el nuevo aparato deportivo si uno es principiante.

Foot tap (Fig. A.2)

Párese sobre el trampolín como se describió en "Contact Bounc". Luego lleve el peso del cuerpo alternando de un lado al otro, mientras eleva brevemente el pie sobre el cual no se encuentra el peso del cuerpo y toque al costado ("tap"). Luego retome la posición inicial y lleve el peso hacia el otro lado, nuevamente haga "tap", y así sucesivamente.

Hamstring curls (Fig. A.3)

Mientras realiza el primer ejercicio "Contact Bounces", lleve el peso del cuerpo a un lado. Toque el trampolín con un sólo pie mientras que dobla la otra rodilla levemente hacia atrás. Cambiar de lado después de cada salto.

Side to side (Fig. A.4)

En este ejercicio debe pararse como indica la figura con ambos pies juntos a un lado y saltar hacia el otro lado, donde debe llegar también con ambos pies, y así sucesivamente.

Salto básico para principiantes

El salto básico (Fig. B.1)

1. Inicie parado, balancéese un poco hacia arriba y abajo.
2. Agite los brazos al costado del cuerpo hacia arriba y eleve el cuerpo.
3. Mantenga los pies juntos en el aire.
4. Deje caer nuevamente los brazos y caiga con ambos pies sobre la estera.

Salto de rodilla (Fig. B.2)

1. Empiece con saltos de base baja.
2. Aterrice sobre las rodillas, al hacerlo mantenga la espalda recta. Utilice los brazos para mantener el equilibrio.
3. Salte hasta retomar la posición de inicio, llevando los brazos hacia arriba.

Salto sentado (Fig. B.3)

1. Aterrice simplemente sentado.
2. Al sentarse coloque los brazos al costado de las caderas.
3. Presione con las manos hacia arriba y vuelva a retomar la posición erguida.

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT!

Attention! Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi. Le mode d'emploi fait partie intégrante du produit. Veuillez en conséquence le conserver soigneusement ainsi que l'emballage à des fins de questions ultérieures. Si vous cédez le produit à un tiers, veuillez également lui donner le présent mode d'emploi. Ce produit doit être monté par un adulte. Ce produit est conçu pour usage privé / familial seulement. Ce produit n'est pas conçu pour usage commercial. L'utilisation du produit nécessite certaines facultés et connaissances. Ne l'utilisez que conforme à l'âge d'utilisation et utilisez le produit uniquement dans son but prévu.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Article:	Jump In Trampoline de sécurité 140
Référence article:	65596, 65609
Dimensions maximales de montage :	1,40 m x 1,40 m x 1,83 m
But prévu :	Trampoline pour enfants d'un poids maxi de 25 kg pour espace privé.

ATTENTION ! CONSIGNES DE SECURITE PARTICULIERES

- Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois en raison des petites pièces susceptibles d'être avalées. Risque de suffocation.
- Poids maximal 25 kg.
- Conçu uniquement pour l'intérieur.
- Le trampoline doit être monté par une personne adulte conformément aux instructions de montage et ensuite contrôlé avant la première utilisation.
- Un seul utilisateur. Risque de collision.
- Avant de sauter, toujours fermer l'ouverture du filet.
- Sauter sans chaussures.
- Ne pas utiliser si le tapis de saut est humide.
- Avant de sauter, vider les poches et les mains.
- Toujours sauter au milieu du tapis de saut.
- Ne pas manger en sautant.
- Ne pas quitter le trampoline en sautant.
- Limiter la durée d'utilisation ininterrompue (régulièrement insérer des pauses).
- En cas de vent fort, fixer le trampoline et ne pas l'utiliser.
- Réservé à un usage familial.
- Dans certains pays, on peut avoir en hiver de trop fortes charges de neige et des températures trop basses qui endommagent le trampoline. Il est recommandé d'enlever régulièrement la neige et de conserver le tapis et le filet de protection dans un espace intérieur à sec.
- Veuillez noter que les écrous et vis autobloquants doivent toujours être remplacés après avoir été desserrés, car le matériel à bloquer pourrait être endommagé.
- Tenir éloigner des flammes.
- Suivez les mesures au paragraphe « Entretien et stockage » ainsi que les instructions sous « Utilisation sûre ». Le non respect des points cités peut provoquer des risques sérieux pour l'utilisateur.
- Prévoir suffisamment d'espace pour le corps et la tête. Il est indispensable de laisser au moins 2 mètres au-dessus du trampoline. Retirer les câbles, tubes et autres dangers potentiels. N'utiliser ce trampoline que sur un sol plat et fixe.
- Il est nécessaire de prévoir suffisamment d'espace de chaque côté du trampoline, de l'installer à une certaine distance des murs, des parois, des installations électriques, et des autres installations ou jeux. Prévoir un espace libre de 2 mètres autour du trampoline.
- Ne mangez et ne buvez pas sur le trampoline.
- Le filet devrait être remplacé tous les 3 ans.

CONSIGNES DE SECURITE

- Pendant le montage, tenez à distance les enfants de bas âge. Il y a un risque de strangulation par des longues cordes et risque d'étouffement par de petites pièces ! Pour cette raison, les bouts de corde débordants doivent être raccourcis à 5 cm max. après le montage.
- Installer le trampoline sur une surface plane.
- Un système d'éclairage pourra être nécessaire pour les zones ombragées.
- Ne pas installer le trampoline sur une surface en béton, un sol dur ou glissant.
- Enlevez tous les objets pouvant entrer en conflit avec l'utilisateur, et ne posez aucun objet sur le trampoline.
- Toutes les protections contre la pluie utilisées sur les enfants devront être retirées (risque de suffocation).
- Toute mauvaise utilisation du trampoline pourra présenter des risques et occasionner des blessures graves !

- Le propriétaire du trampoline et les personnes chargées de surveiller doivent s'assurer que les utilisateurs ont bien lu le mode d'emploi et disposent des connaissances nécessaires en termes de techniques et de consignes de sécurité.
- Merci de n'utiliser le trampoline qu'en présence de personnes qui surveillent et disposant des connaissances ainsi que des compétences adaptées. Surveiller les enfants pendant l'utilisation.
- Entrez et quittez le trampoline en grimant vers le haut ou vers le bas.
- On grimpe sur ou du trampoline à l'entrée du filet de protection. Fermez l'entrée à chaque entrée ou sortie. N'essayez pas d'entrer sur le trampoline en grimant en dessous du filet de protection.
- Pour quitter sans aucun risque le trampoline, poser les mains sur le cadre et monter ou descendre en vous appuyant que le cadre, la partie comprenant le rembourrage du cadre et le matelas. Vous ne devez retirer vos mains qu'après avoir quitté la structure du trampoline. Eviter de directement sauter sur les protections rembourrées et de rester debout à ce niveau. Utiliser les mains comme supports au niveau du cadre et passer du matelas au sol sans aucun danger.
- Interdire l'accès aux animaux domestiques afin de ne pas endommager la structure.
- Eviter de porter des vêtements avec des cordons, crochets ou autres parties lâches, rugueuses ou très dures.
- Ne jamais utiliser le trampoline sous l'effet d'alcool ou de drogue.
- Le matelas à sauter ne devra en aucun cas entrer en contact avec des objets pointus.
- Aucune personne ne devra stationner sous le trampoline.
- Réservé à un usage familial!
- En cas de réception sur la tête ou la nuque, l'utilisateur pourra se blesser mortellement ! Ne pas faire de saltos. En cas de saltos, vous augmentez les risques d'atterrissage sur la tête ou la nuque !
- Ce produit n'est pas adapté aux femmes enceintes.
- Penser tout d'abord à lire attentivement les consignes de sécurité et les conseils décrits dans le manuel d'utilisateur du trampoline, si votre matériel nécessite la mise en place d'un filet de sécurité.
- Veillez à ce que les fermetures auto-agrippantes soient entièrement superposées. Elles pourraient sinon ne pas remplir leur fonction.
- Le trampoline n'est pas conçu pour être encastré dans le sol.
- Recommandation pour les superviseurs : Veillez à ce que l'utilisateur fasse fréquemment une pause afin d'éviter tout épuisement et de garantir une maîtrise totale du corps.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE**AVANT DE COMMENCER LE MONTAGE**

Vérifier également, avant de commencer l'installation, que vous disposez de toutes les pièces du trampoline. Si vous remarquez que des pièces manquent au kit de montage, merci de vous adresser directement à notre service clients. Nous vous conseillons d'utiliser des gants pour protéger vos mains pendant les phases de montage et éviter les blessures et/ou les pincements.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Pour le montage de ce trampoline, vous n'avez besoin que de l'outil fourni. Lorsque vous n'utilisez pas le trampoline, il peut être facilement démonté et rangé.

Etape 1 – Montage du cadre et des pieds (ill. 1)

Toutes les pièces avec le même numéro de pièce sont interchangeables et n'affichent pas de différence par rapport à une disposition vers la gauche ou vers la droite. Pour relier les pièces, l'extrémité plus mince d'un tronçon de tube doit être insérée dans l'extrémité de l'autre tronçon de tube plus large. Au total, le cadre comprend six tubes (A) permettant d'assembler celui-ci. Ensuite, les trois pieds (B) sont placés dans les supports. Fixez pour finir les tiges inférieures du filet (E) avec les vis appropriées (J et K) ainsi que l'écarteur (H). Veillez à avoir disposé les tubes de pieds correctement. L'embrasure pour la réception de l'écrou monte en direction du milieu de trampoline.

Etape 2 – Disposition du tapis de saut (ill. 2)

Disposez le tapis de saut avec le filet cousu comme illustré. L'étiquette cousue au bord du tapis doit être placée en direction d'une tige (E).



Etape 3 – Tendre le tapis de saut (ill. 3)

Pour tendre le tapis, vous avez besoin du tendeur (M). Les étapes suivantes fonctionneront au mieux, si le tapis est légèrement maintenu sous tension.

3.1 Passez tout d'abord un câble de tension (I) à travers un œillet du tapis de saut. Posez la boucle créée au-dessus du cadre. La partie stoppant le câble de tension se trouve en-dessous de l'œillet du tapis.

3.2 Conduisez le tendeur du haut à travers la boucle et en-dessous du cadre jusqu'au bout du câble de tension.

3.3 Par le levage du tendeur vers le bas, le câble de tension glisse en direction du tapis.

3.4 Avec une dernière intervention du levier du tendeur, la boucle est finalement élevée au-dessus du stoppeur du câble de tension.

3.5 Après que le premier câble de tension a été monté, le prochain câble de tension devrait être fixé en face du cadre du tapis. Ensuite toujours au milieu entre deux câbles de tension déjà fixés. Si on le faisait dans l'ordre l'un après l'autre, les forces de traction seraient rapidement réparties de façon trop unilatérale et le montage serait rendu plus compliqué.

Etape 4 – Montage de la couverture de cadre (ill. 4).

ATTENTION : n'utilisez jamais le trampoline sans la couverture de cadre ! Posez la couverture de cadre (D) de telle façon sur le cadre, que les tiges (E) passent à travers les orifices.

Etape 5 – Montage des tiges de filet (ill. 5.1 & ill. 5.2)

Placez les tiges de filet (F) du haut dans les tiges de filet inférieures déjà montées (E). Veillez à ce qu'elles s'enclenchent. Fixez la bande élastique du filet de sécurité entre la tige médiane et la tige supérieure. La tige supérieure (G) est placée sur la tige du milieu. Répétez le procédé pour toutes les tiges. Fixez en dernier lieu les boucles de filet supérieures aux extrémités supérieures des tiges.

Pour démonter le trampoline, il vous suffira de lire les instructions de montage en commençant par la dernière étape.

COMMENT DEPLACER LE TRAMPOLINE

Soulever légèrement le trampoline du sol pendant le déplacement et maintenir la structure de manière horizontale par rapport au sol. Si vous souhaitez installer le trampoline d'une autre manière, vous devrez alors le démonter entièrement. Pour démonter le trampoline, il vous suffira de lire les instructions de montage en commençant par la dernière étape.

ENTRETIEN ET STOCKAGE

Nettoyez le produit uniquement avec un tissu ou chiffon humide et non avec un produit de nettoyage spécial! Avant et après utilisation, vérifiez le produit afin de détecter tout signe d'endommagement ou d'usure. N'apportez aucune modification conceptuelle. Pour votre propre sécurité, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Vous pouvez les acquérir auprès de HUDORA. Le produit ne doit plus être utilisé en cas d'endommagement de certaines parties ou d'apparition de coins saillants ou d'arêtes vives. En cas de doute, prenez contact avec notre service après-vente (<http://www.hudora.de/>). Stockez le produit dans un endroit sûr et à l'abri des intempéries de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé et qu'il ne puisse blesser personne.

- Vérifiez régulièrement la toile de saut, le cadre rembourré et le filet de sécurité au niveau d'endommagements et contrôlez, s'ils sont encore en mesure de porter/d'amortir le poids de l'utilisateur. Des influences atmosphériques comme le rayonnement solaire direct, la pluie, la neige ainsi que des températures extrêmes peuvent endommager ces pièces. Remplacez la toile de saut et le cadre rembourré après 48 mois et le filet de sécurité après 36 mois.
- Vérifiez régulièrement le produit - et particulièrement avant ou après l'utilisation ! – pour dommages et traces d'usure. Le manque d'entretien régulier du produit peut avoir des conséquences dangereuses pour l'utilisateur.
- Vérifiez avant chaque utilisation si la toile du trampoline est usée et si des pièces sont desserrées ou manquantes. Vérifiez en particulier tous les raccords de ressorts et de vis et refixez-les éventuellement afin qu'ils ne puissent pas s'enlever pendant l'utilisation.
- En cas de vent important, le trampoline pourra être déplacé. En cas de tempête prévue, merci de mettre à l'abri le trampoline ou de le démonter. Autre solution : attacher les parties extérieures (du cadre supérieur) du trampoline à l'aide de cordes et de piquets. Pour assurer un certain niveau de sécurité, le trampoline devra disposer, dans ce cas précis, de trois points de fixation. Ne pas oublier de fixer le pied du trampoline pour éviter que les connexions glissent.

- Sécuriser le trampoline dès qu'il n'est plus utilisé. Protéger-le des utilisations indésirables.
- Ne jamais oublier d'installer correctement le rembourrage de protection et de le mettre en position.
- Vérifier, avant utilisation, que le trampoline ne présente pas de pièces abîmées, mal utilisées ou manquantes. Certaines conditions risqueraient en effet d'augmenter les risques de blessure.
- Vérifier, avant chaque utilisation, le filet de sécurité et remplacer les parties éventuellement usées. S'assurer que le filet de sécurité a été correctement installé. Oter toutes les connexions mal fixées et vérifier que le filet n'est pas abîmé.
- Enlever le trampoline lorsqu'il n'est plus utilisé.
- Ne jamais entreprendre de modifications techniques. En cas de conditions ou de situations non conformes, risquant de présenter des dangers/risques, merci de démonter le trampoline et le filet de sécurité ou de le sécuriser afin d'empêcher tout type d'utilisation jusqu'à ce que les problèmes identifiés soient réparés.
- Merci de ne pas utiliser le trampoline dès que vous avez repéré un dégât!
- Le trampoline ne résiste pas aux intempéries! Si vous l'utilisez à l'extérieur, veuillez le ranger dans un endroit protégé après utilisation.
- Après le déplacement du trampoline, re-consulter encore une fois tous les points sous „Consignes de sécurité particulières“ et „Consignes de sécurité“.

MERCI DE PORTER UNE ATTENTION PARTICULIERE AUX ELEMENTS SUIVANTS

- Perçages, orifices ou crevasses/déchirures
- Matelas endommagé, non étiré
- Coutures défectives ou autres parties usées
- Eléments du cadre tordus ou cassés, comme par exemple les pieds
- Liaisons effectuées par boulons ou vis endommagées ou desserrées
- Câbles de tension cassés, manquants ou endommagés
- Capitonnage du cadre principal endommagé, manquant ou mal installé (mal fixé)
- Tout type de parties extrusives (surtout tranchantes) au niveau du cadre ou du matelas
- Fonction sûre des goupilles de blocage

CONSIGNES D'ÉLIMINATION

À la fin de la durée de vie de l'appareil, veuillez l'amener dans un centre de reprise et de collecte mis à disposition. Le personnel des déchetteries répondra à toutes vos questions sur place.

SERVICE APRÈS-VENTE

Nous nous efforçons de livrer des produits irréprochables. Cependant, en cas de défaillances, nous déployons également tous les efforts requis afin de les éliminer. Vous pouvez obtenir de nombreuses informations sur le produit, les pièces de rechange, la résolution des problèmes et les instructions de montage égarées sur <http://www.hudora.de/>.

UTILISATION SURE

- Le trampoline permet à l'utilisateur d'atteindre des hauteurs inhabituelles et d'effectuer des figures peu communes. S'assurer que l'utilisateur est en bonne santé. En cas de doute, merci de consulter un médecin au préalable.
- Arrêter immédiatement de sauter si vous vous trouvez à plus de 30 cm du logo afin de pouvoir revenir au centre de la structure.
- Pour terminer les sauts, plier les genoux dès que les pieds entrent en contact avec le matelas à sauter. Répéter cette technique plusieurs fois afin de la maîtriser intégralement, avant d'en essayer d'autres.
- Commencer par bien connaître les sauts de base avant de vous lancer dans d'autres réalisations et défis. De nombreuses activités peuvent être effectuées à partir de sauts de base, en créant des combinaisons spécifiques ou des suites de sauts et figures.
- Éviter les sauts élevés. Maîtriser les hauteurs de saut et l'atterrissage au centre du matelas à sauter. Toujours garder un œil sur le trampoline. Cela vous aidera à contrôler tous vos sauts.
- Ne jamais sauter depuis un balcon ou un arbre sur le trampoline. Ne pas utiliser le trampoline comme tremplin. Ne jamais sauter à une hauteur supérieure à celle du filet de sécurité.
- Ne pas sauter de manière volontaire sur le filet de sécurité. Éviter de vous prendre dedans. Ne pas se pendre au cadre supérieur de la structure ni aux crochets. Retirer vos bijoux car ils risqueraient d'abîmer ou de se prendre dans la structure du trampoline.
- Pour plus d'informations sur les entraînements, merci de s'adresser à un coach officiel.



L'ENTRAÎNEMENT SUR LE TRAMPOLINE

Avant de « démarrer réellement », il est recommandé d'effectuer quelques exercices de base sur le trampoline. Pour ceci, nous avons regroupé quelques exercices appropriés. Nous recommandons de les exécuter l'un après l'autre (« échauffement ») et de les exécuter également après l'entraînement comme « relâchement » – afin d'aider la régénération de la musculature après l'entraînement, et pour favoriser la circulation du sang. De légers exercices d'étirement après l'entraînement sont également judicieux.

Exercices de base sur le trampoline pour la phase d'échauffement et de refroidissement :

Nous vous recommandons d'exécuter chaque exercice montré 10 fois de suite.

Contact bounce (ill. A.1)

Positionnez-vous à largeur d'épaules sur le trampoline, fléchissez légèrement les genoux. Les mains sont placées sur les hanches. Commencez à sauter légèrement, de façon à ce que vos pieds se trouvent « juste un peu » en l'air. Cet exercice est également approprié, en tant que débutant, afin de commencer à se familiariser quelque peu avec le nouvel équipement sportif.

Foot tap (ill. A.2)

Positionnez-vous de la même façon que lors du « Contact Bounce (Rebond Contact) » sur le trampoline. Transférez maintenant votre poids de façon à tour de rôle d'un côté vers l'autre, pendant que vous levez brièvement le pied respectivement déchargé et le tapez vers le côté (« tap »). Prenez ensuite de nouveau la position de base et transférez votre poids de l'autre côté, à nouveau « tap » etc.

Hamstring curls (ill. A.3)

Pendant que vous exécutez « Contact Bounces », transférez le poids sur un côté. Vous touchez alors le trampoline toujours avec seulement un pied alors que vous fléchissez l'autre jambe légèrement en arrière au niveau du genou. Changer de côté après chaque saut.

Side to side (ill. A.4)

Pour cet exercice, vous vous placez avec les pieds ensemble sur un côté, comme représenté, et sautez ensuite de l'autre côté, où vous atterrissez également de nouveau avec les pieds joints etc.

Sauts de base pour débutants

Le saut de base (ill. B.1)

1. Commencez debout, balancez un peu vers le haut et le bas.
2. Levez vos bras latéralement le long du corps vers le haut et tirez votre corps vers le haut.
3. Gardez les pieds joints quand vous êtes en l'air.
4. Balancez vos bras à nouveau vers le bas et atterrissez avec les deux pieds sur le matelas.

Saut genou (ill. B.2)

1. Commencez avec des sauts de base plutôt bas.
2. Atterrissez sur les genoux et tenez votre dos droit en faisant cela. Utilisez vos bras afin de garder votre équilibre.
3. Sautez de nouveau en position initiale en tirant vos bras vers le haut.

Saut assis (ill. B.3)

1. Atterrissez en position assise plate.
2. Placez vos mains à côté des hanches lors de l'atterrissage.
3. Appuyez-vous sur vos mains et retournez en position debout.

HARTELIJK GEFELICITEERD MET DE KOOP VAN DIT PRODUCT!

Waarschuwing! Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. De gebruiksaanwijzing is een vast bestanddeel van het product. Bewaar de gebruiksaanwijzing en verpakking dus zorgvuldig voor eventuele vragen op een later tijdstip. Wanneer u het product aan derden overdraagt, moet u de gebruiksaanwijzing ook meegeven. Dit product moet door een volwassene gemonteerd worden. Dit product is enkel ontworpen voor privaat/huishoudelijk gebruik. Dit product is niet geconstrueerd en niet toegelaten voor commercieel gebruik. Het gebruik van dit product vereist bepaalde vaardigheden en kennis. Gebruik het uitsluitend in overeenstemming met de leeftijd en gebruik het product uitsluitend voor het beoogde doel.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Artikel:	Jump In Veiligheidsstrampoline 140
Artikelnummer:	65596, 65609
Maximale opbouwhoogte:	1,40 m x 1,40 m x 1,83 m
Doel:	Trampoline voor kinderen met een maximaal gebruikersgewicht van 25 kg voor het springen in particulier gebruik.

WAARSCHUWINGEN! SPECIALE VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

- Niet geschikt voor kinderen jonger dan 36 maanden vanwege inslikbare kleine onderdelen. Verstikkingsgevaar.
- Maximaal 25 kg.
- Alleen geschikt voor gebruik binnenhuis.
- De trampoline moet door een volwassene persoon overeenkomstig de montage-instructies worden gemonteerd en daarna vóór gebruik worden gecontroleerd.
- Slechts een gebruiker. Gevaar voor botsen.
- Voor het springen, steeds de netopening sluiten.
- Niet springen met schoenen aan.
- Niet gebruiken met een natte springmat.
- Vóór het springen, zakken en handen leegmaken.
- Altijd in het midden van de springmat springen.
- Niet eten tijdens het springen.
- De trampoline niet springend verlaten.
- De duur van het ononderbroken gebruik beperken (regelmatige pauzes inlassen).
- Bij krachtige wind, de trampoline vastmaken en niet gebruiken.
- Uitsluitend voor huishoudelijk gebruik.
- In sommige landen kan in de winter door hoge sneeuwbelasting en zeer lage temperaturen de trampoline beschadigen. Het wordt aanbevolen regelmatig sneeuw van de trampoline te verwijderen en de mat en het vangnet in het binnengebied te bewaren.
- Houd er rekening mee dat zelfborgende moeren en schroeven altijd moeten worden vervangen, nadat ze los warde gedraaid, omdat daardoor het vergrendelingsmateriaal wordt beschadigd.
- Uit de buurt van vuur houden.
- Volg de onderstaande stappen onder „Onderhoud en opslag“ net als de informatie onder „Veilig gebruik“. Het niet opvolgen van de genoemde punten kan tot ernstig gevaar voor de gebruiker leiden.
- Voldoende hoofdruimte is essentieel. Een minimum van 2 meter vrije ruimte boven de trampoline wordt aanbevolen. Verwijder draden, takken en andere mogelijke gevaren. Gebruik de trampoline uitsluitend op een stevige, vlakke ondergrond.
- Horizontale bewegingsvrijheid is essentieel. Plaats de trampoline uit de buurt van muren, bouwwerken, hoogspanningslijnen, hekken en speeloppervlakken. Hou rondom de trampoline een ruimte van 2 meter vrij.
- Eet en drink niet op de trampoline.
- Het net moet elke 3 jaar vervangen worden.

VEILIGHEIDSTIPS

- Houd kleine kinderen uit de buurt tijdens het in elkaar zetten. Er bestaat wurgingsrisico door lange snoeren en verstikking door kleine onderdelen! Uitstekende snoeren moeten daarom na de montage tot max. 5 cm ingekort worden.
- Plaats de trampoline voor gebruik op een vlakke ondergrond.
- Voor schaduwrijke gebieden wordt een lichtpunt aanbevolen.
- Plaats de trampoline niet op een betonnen vloer, harde ondergrond (bijv. steen) of een gladde ondergrond.
- Verwijder alle voorwerpen die eventueel in conflict kunnen komen met de springer en plaats nooit voorwerpen op de trampoline.

- Een gebruikt regenscherm moet dient weg te worden gehouden van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Oneigenlijk gebruik en misbruik van de trampoline is gevaarlijk en kan tot gevaarlijk letsel leiden!
- De eigenaar van de trampoline is, evenals de toezichhoudende persoon, verantwoordelijk dat alle gebruikers kennis hebben genomen van de in de gebruiksaanwijzing aangegeven technieken en waarschuwingen.
- Gebruik de trampoline alleen wanneer er een ervaren toezichhoudende persoon met voldoende kennis aanwezig is. Laat uw kind de trampoline uitsluitend onder toezicht gebruiken.
- Betreed en verlaat de trampoline door het opklimmen en naar beneden klimmen van de trampoline.
- Het op- en afklimmen van de trampoline vindt uitsluitend plaats middels de veiligheidsopening. Sluit deze opening elke keer wanneer iemand de trampoline betreedt of verlaat. Betreed de trampoline niet door onder het veiligheidsnet door te kruipen.
- Om de trampoline op de juiste manier te betreden, zet u zichzelf met uw handen op het frame af en rolt u via het frame en de framekussen naar de mat. Vergeet nooit uw handen op het frame te zetten wanneer u de trampoline betreedt of verlaat. Hou u nooit vast aan de frame polstering of de padding van het frame. Om de trampoline op een correcte manier te betreden en te verlaten zet u zich met uw handen af op de rand van de trampoline en verlaat u de trampoline vanaf de mat.
- Laat geen huisdieren op de trampoline toe zodat dit de springmat niet kan beschadigen.
- Draag geen kleding met touwtjes, lussen en haken of gespen met een hard of ruw oppervlak.
- Gebruik de trampoline niet wanneer u onder invloed bent van alcohol of drugs.
- De mat mag onder geen beding in contact komen met scherpe of puntige voorwerpen.
- Zorg ervoor dat er zich geen personen onder de mat bevinden.
- Alleen geschikt voor particulier/huishoudelijk gebruik.
- Landen op het hoofd of de nek kan dodelijk letsel tot gevolg hebben! Maak geen salto's aangezien in dit geval het risico dat u op uw hoofd of nek land toeneemt.
- Niet geschikt voor zwangere vrouwen.
- Let erop dat de waarschuwingen op de trampoline goed te lezen zijn, wanneer de trampoline via de doorgang in het veiligheidsnet betreden wordt.
- Zorg ervoor dat de klittenbanden 100% overlappen. Zij kunnen hun functie anders misschien niet aan.
- De trampoline is niet geschikt om te worden verankerd in de grond.
- Aanbeveling voor begeleiders: Let erop dat de gebruiker regelmatig een pauze neemt om uitputting te voorkomen en te zorgen voor volledige lichaamscontrole.

MONTAGEHANDLEIDING

VÓÓR MONTAGE

Verzeker u ervan dat u alle vermelde onderdelen ontvangen heeft. Als er onderdelen ontbreken, moet u contact opnemen met onze Serviceafdeling. Gebruik handschoenen om uw handen te beschermen en om uw handen tijdens de montage tegen beknelling en letsels te beschermen.

MONTAGE-INSTRUCTIES

Voor de montage van deze trampoline heb je alleen het meegeleverde gereedschap nodig. Wanneer je de trampoline nietgebruikt, kan deze gemakkelijk gedemonteerd en opgeborgen worden.

Stap 1 – Opbouw frame en poten (Afb. 1)

Alle delen met hetzelfde nummer zijn uitwisselbaar en zijn aan de linker- of rechterkant hetzelfde. Om de onderdelen met elkaar te verbinden hoeft u slechts het dunne einde van een buisstuk in het grotere einde van het volgende buisstuk te steken. Er zijn in totaal zes buizen (A) aanwezig, om het frame hieruit te vormen. Daarna worden de 3 poten (B) in de steunen geplaatst. Schroef als laatste met de juiste schroeven (J en K) en de afstandhouder (H) de onderste netwerkstangen (E) aan. Zorg ervoor dat de pootbuizen in de juiste richting wijzen. De verdieping voor de uitspanning van de moeren wijst naar het midden van de trampoline.

Stap 2 – Afstemmen van de springmat (Afb. 2)

Plaats de springmat met het aangenaide zoals afgebeeld. Het label aan de matrand moet in de richting van een stang (E) wijzen.

**Stap 3 – Spannen van de springmat (Afb. 3)**

Voor het spannen van de mat heeft u de bijgevoegde spanner (M) nodig. De volgende stappen functioneren het beste, wanneer de mat wat op spanning gehouden wordt.

3.1 Haal eerst een spankabel (I) door een oog van de springmat. Leg de ontstane lus onder het frame. De stop van de spankabel zit onder de matogen.

3.2 Haal de spanner van boven door de lus en onder het frame tot aan het einde van de spankabel.

3.3 Door het wrikken van de spanner naar beneden glijdt de spankabel richting de mat.

3.4 Met een laatste wrik van de spanner wordt de lus uiteindelijk over de stopper van de spankabel geheven.

3.5 Nadat de eerste spankabel gemonteerd is, moet de volgende spankabel tegenovergesteld aan het frame aangebracht worden. Dan altijd op de helft tussen twee al aangebrachte spankabels. Als u in bochten werkt, worden de trekkrachten snel naar een kant getrokken en bemoeilijkt dit de opbouw.

Stap 4 – Montage van de framebedekking (Afb.4)

LET OP: Gebruik de trampoline nooit zonder de framebescherming! Leg de framebescherming (D) zo over het frame, dat de netstangen (E) door de ooguitsparingen passen.

Stap 5 – Montage van de netstangen (Afb. 5.1 & Afb. 5.2)

Steek de middelste netstangen (F) van boven in de reeds gemonteerde onderste netstangen (E). Let erop dat deze vastklikt. Maak tussen de middelste en bovenste stangen de elastische band van het vangnet vast. De bovenste stang (G) wordt op de middelste stang geplaatst. Herhaal deze procedure voor alle stangen. Tenslotte maakt u de bovenste netlussen vast aan het bovenste eind van de stangen.

Voor de demontage gebruikt u de opbouw instructies in omgekeerde volgorde.

VERPLAATSING VAN DE TRAMPOLINE

Til de trampoline een klein stukje van de grond en houd haar horizontaal om haar te verplaatsen. Om de trampoline op een andere manier te verplaatsen, moet u deze demonteren. Voor de demontage gebruikt u de opbouw instructies in omgekeerde volgorde.

ONDERHOUD EN OPSLAG

Reinig het product slechts met een doek of een vochtige lap en niet met speciale reinigingsmiddelen. Controleer het product vóór en na gebruik op schades en tekenen van slijtage. Verander niets aan de constructie van het product. Gebruik voor uw eigen veiligheid alleen originele onderdelen. Deze zijn verkrijgbaar bij HUDORA. Mochten onderdelen beschadigd zijn of scherpe hoeken en randen ontstaan zijn, dan mag het product niet meer worden gebruikt. Neem in geval van twijfel contact op met onze Serviceafdeling (<http://www.hudora.de/>). Berg het product op een veilige plek op waar het beschermd is tegen weersinvloeden, zodat het niet beschadigt raakt of mensen verwondingen toebrengt.

- Controleer het springdoek, framekussen en vangrek regelmatig op beschadigingen en let erop of ze het gewicht van de gebruikers nog kunnen dragen/opvangen. Weersinvloeden zoals direct zonlicht, regen, sneeuw en extreme temperaturen kunnen deze delen beschadigen. Vervang het springdoek en het framekussen na 48 maanden en het vangrek na 36 maanden.
- Controleer het product regelmatig - vooral voor en na gebruik! - let op schade en slijtage. Het product niet regelmatig onderhouden kan gevaarlijke gevolgen hebben voor de gebruiker.
- Controleer voor elk gebruik of het springdoek is versleten en of er onderdelen los zitten of ontbreken. Controleer vooral alle veer- en schroefverbindingen en draai ze indien nodig vast, zodat ze niet los komen te zitten tijdens het gebruik.
- In geval van sterke wind kan de trampoline worden omgeblazen. Wanneer u minder verwachten, moet de trampoline in een beschermende omgeving worden geplaatst of uit elkaar worden gehaald. Een andere mogelijkheid is om de ronde buitenkant (het bovenste frame) van de trampoline met behulp van touwen en zeilen vast te zetten. Om er zeker van te zijn dat de constructie niet losschiet moet het frame aan tenminste 3 punten in de bodem vastzitten. Zet tevens de voet van de trampoline vast aangezien deze frame-verbindingen kunnen scheuren.
- Verzekert de trampoline wanneer deze niet gebruikt wordt. Bescherm het tegen oneigenlijk gebruik.

- Zorg ervoor dat de frame-polstering goed en stevig in de juiste positie is opgesteld.
- Test de trampoline voorafgaand aan elk gebruik op versleten, kapotte en ontbrekende onderdelen. In dit geval kunnen er situaties met een verhoogd risico op letsel ontstaan.
- Test het vangnet voorafgaand aan elk gebruik en vervang eventuele versleten of kapotte onderdelen. Wees er voorafgaand aan elk gebruik zeker van dat het vangnet op correcte wijze is opgehangen. Trek alle losse banden aan en verzeker u ervan dat het vangnet niet beschadigt is.
- Ruim de trampoline op wanneer deze niet gebruikt wordt.
- Breng geen veranderingen aan. Wanneer u het idee hebt dat één van de uitgevoerde werkzaamheden of één van de onderdelen een gevaar opleveren voor de gebruiker, moet de trampoline en het veiligheidsnet worden afgebroken of niet meer worden gebruikt totdat de problemen verholpen zijn.
- Gebruik de trampoline niet, wanneer deze beschadigd is!
- De trampoline is niet weersbestendig. Wanneer u deze in de buitenlucht gebruikt, moet u ervoor zorgen dat zij na gebruik op een beschutte plek opgeborgen wordt.
- Loop na het verstellen van de trampoline alle punten onder „speciale veiligheidsinstructies“ en „veiligheidstips“ nog een keer door.

LET OP HET VOLGENDE

- Steek-/prikgaten, gaten of scheuren
- Doorgezakte springmat
- Open naden of andere slijtageverschijnselen
- Verbogen of gebroken framedelen, zoals bijv. staanders
- Beschadigde of losse schroefverbindingen
- Gebroken, ontbrekende of beschadigde spankabels
- Beschadigde, ontbrekende of niet veilig gebestigde framekussens
- Uitstekende delen van welke aard dan ook (met name scherpe) aan het frame of de mat
- Betrouwbare werking van de vergrendelingsbouten

AANWIJZING VOOR DE AFVOER AAN HET EINDE VAN DE LEVENSDUUR

Laat het toestel aan het einde van de levensduur afvoeren via de ter beschikking staande teruggave- en inzamelsystemen. Met eventuele vragen kunt u terecht bij afvalverwerkers bij u in de buurt.

SERVICE

Wij doen ons best om producten te leveren die helemaal in orde zijn. Mochten toch fouten voorkomen, dan zullen wij ons best doen om deze op te lossen. Om die reden vindt u zeer veel informatie over product, onderdelen, probleemoplossingen en kwijtgeraakte opbouw instructies onder <http://www.hudora.de/>.

VEILIG GEBRUIK

- Trampolines stellen als veerkrachtige apparaten de gebruiker in staat om tot ongewone hoogten te komen en een groot aantal extreme bewegingen te maken. Maak deze bewegingen bewust en overeenkomstig met uw vaardigheden. Raadpleeg een arts indien u twijfels hebt.
- Pas uw springstijl aan wanneer u meer dan 30 cm naast het logo land! Begin altijd met springen op het logo.
- Eindig de sprong door de knie te buigen zodra de voet met de mat in contact komt. Leer deze techniek voordat u andere technieken gaat uitproberen.
- Leer de basissprongen voordat u andere vaardigheden oefent. Vele activiteiten kunnen geleerd worden door de basissprongen in verschillende volgordes en combinaties uit te voeren.
- Voorkom dat u te hoog springt. Verzekert u ervan dat u het springen dusdanig onder de knie hebt, dat u altijd in het midden van de trampoline landt. Veilig springen is belangrijker dan hoogte. Richt uw blik op de trampoline, dit helpt u uw sprong onder controle te houden.
- Spring niet vanaf het balkon of een boom op de trampoline. Gebruik de trampoline niet als springbed. Spring niet boven het veiligheidsnet uit.
- Spring niet direct in het vangnet. Laat u niet vanuit het vangnet vallen. Ga niet aan de bovenste rand van het veiligheidsnet hangen en klim hier ook niet op. Verwijder altijd het vuil uit het net en verwijder tevens vuil dat door het veiligheidsnet kan doordringen.
- Raadpleeg een erkende trampoline trainer wanneer u uw vaardigheden wilt verbeteren.

DE TRAINING OP DE TRAMPOLINE

Voordat u „juist van start gaat“, wordt het aanbevolen dat er een aantal fundamentele oefeningen op de trampoline uitgevoerd worden. We hebben hier voor u een aantal geschikte oefeningen samengesteld. We raden u aan deze na elkaar uit te voeren („Warm- Up“) en ze ook weer te herhalen na de training als „Cool-Down“ – om het herstel van de spieren na de training te ondersteunen en de bloedstroom te bevorderen. Lichte stretchoefeningen na de training zijn ook nuttig.

Basisoefeningen op de trampoline voor warming-up en cooling-down

Het is raadzaam om deze oefeningen 10 keer, na elkaar, te herhalen.

Contact bounce (Afb. A.1)

Plaats uw voeten op schouderbreedte op de trampoline en buig uw knieën licht. Plaats uw handen op uw heupen. Begin met lichte sprongetjes zodat uw voeten zich kort in de lucht bevinden. Deze oefening dient voornamelijk om u als beginner vertrouwd te maken met het apparaat.

Foot tap (Afb. A.2)

Stel u net zo op als dat u deed bij de „Contact Bounce“. Plaats uw gewicht vervolgens op uw rechter- of linkerkant en raak de trampoline met uw tenen aan („tap“). Neem vervolgens de basispositie aan en herhaal deze oefening met uw andere kant.

Hamstring curls (Afb. A.3)

Wanneer u de „Contact Bounce“ uitvoert, plaatst u uw gewicht op één kant. Raak de trampoline met één voet aan, terwijl u uw andere been licht naar achteren buigt. Verwissel na elke sprong van kant.

Side to side (Afb. A.4)

Bij deze oefening stelt u zich zoals afgebeeld met beide voeten aan één kant op en springt u vervolgens naar de andere kant. U komt wederom met beide voeten weer in contact met de trampoline.

Basissprongen voor beginners

De basissprong (Afb. B.1)

1. Begin staand, en beweeg zachtjes op en neer.
2. Strek uw armen boven u uit en strek uw lichaam.
3. Hou uw voeten samen wanneer u in de lucht bent.
4. Strek uw armen weer langs uw lichaam en land met beide voeten op de mat.

Kniesprong (Afb. B.2)

1. Begin met de basissprong.
2. Hou uw rug hierbij recht. Gebruik uw armen om in balans te blijven.
3. Spring terug in de basispositie en strek uw armen boven u uit.

Zit-sprong (Afb. B.3)

1. Land zittend.
2. Plaats uw handen tijdens de landing naast de heupen.
3. Druk uzelf met behulp van uw handen op en keer terug in een staande positie.