



DE AUFBAU- UND GEBRAUCHSANWEISUNG

EN INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE

IT ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L'USO

ES INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO

FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI


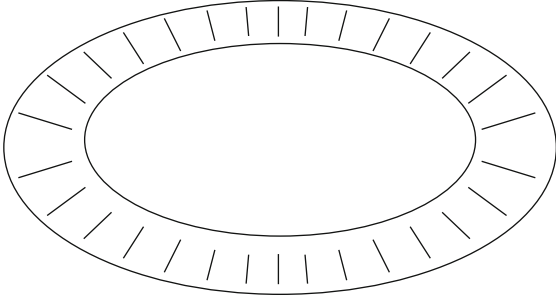
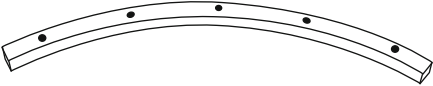
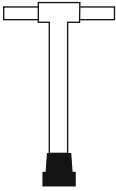
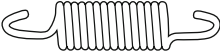
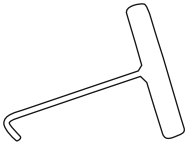
NL MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING

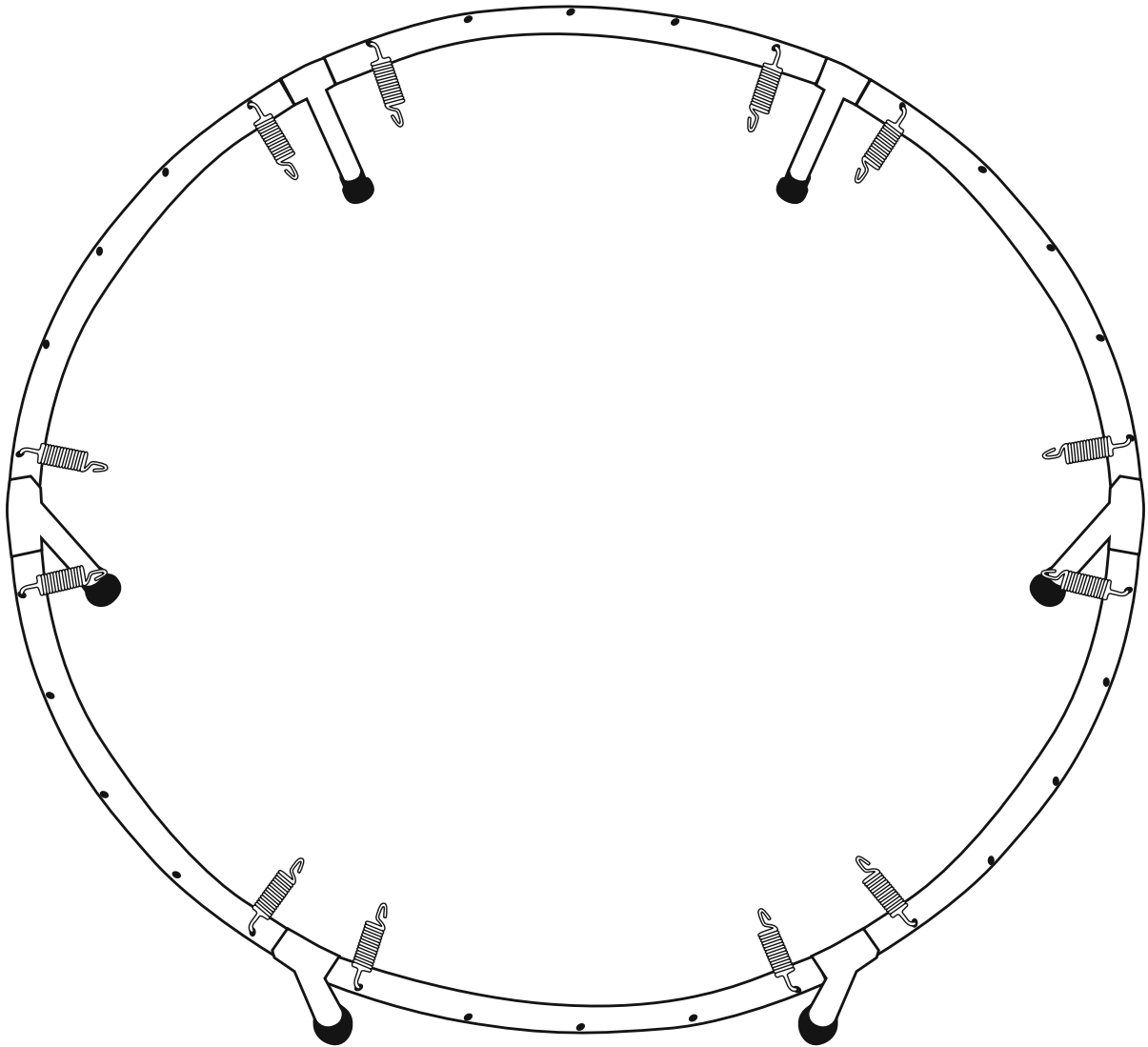
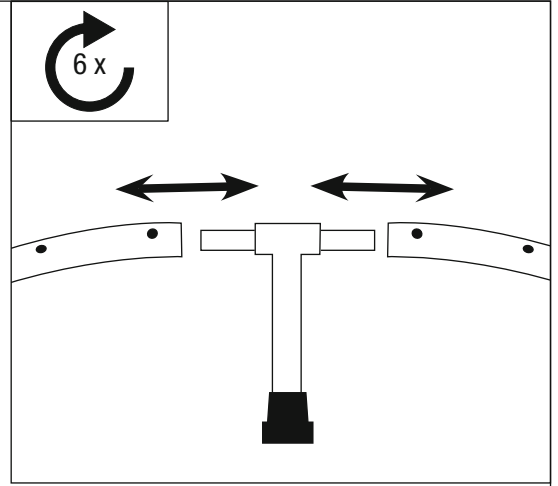


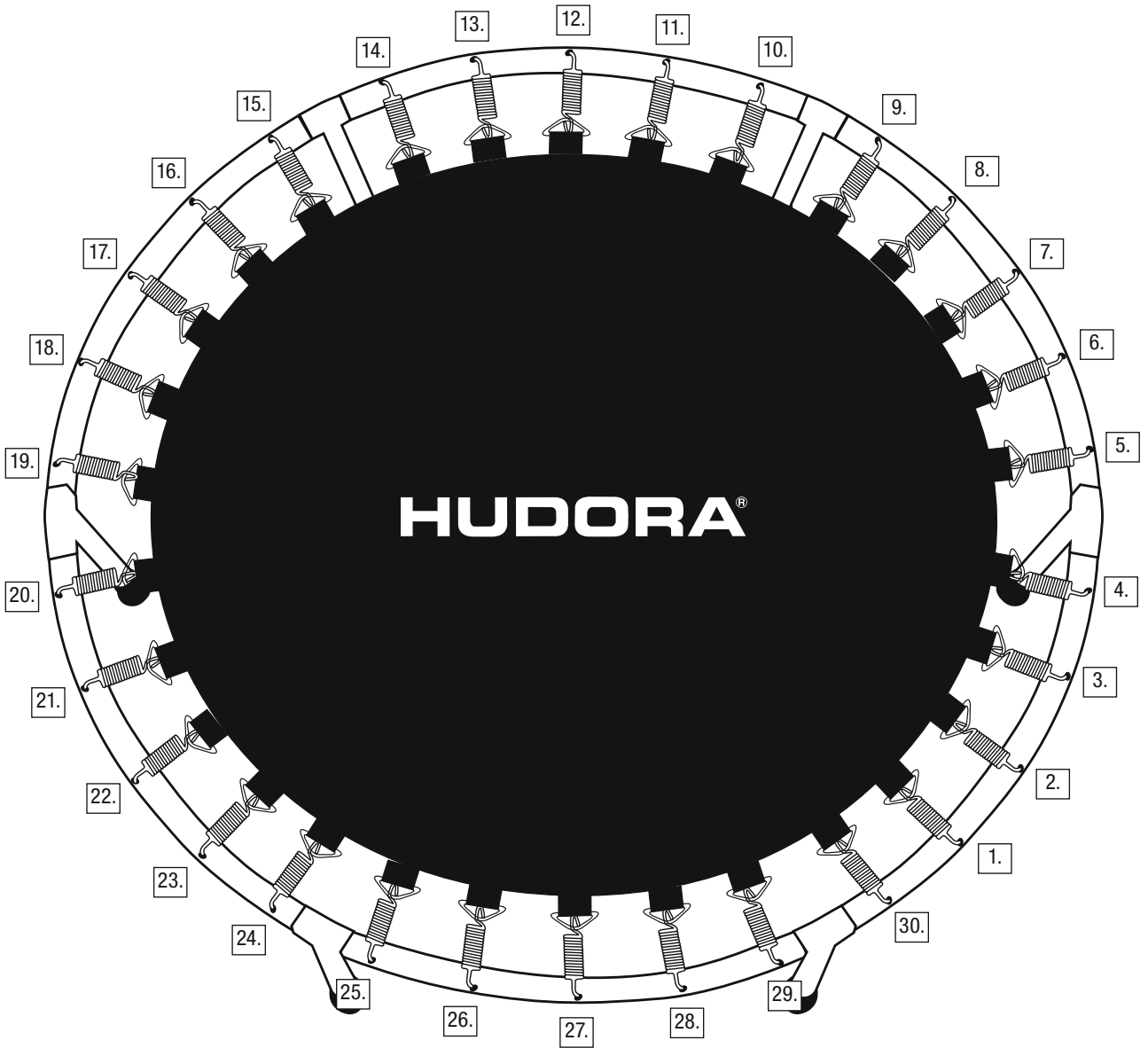
HUDORA[®]

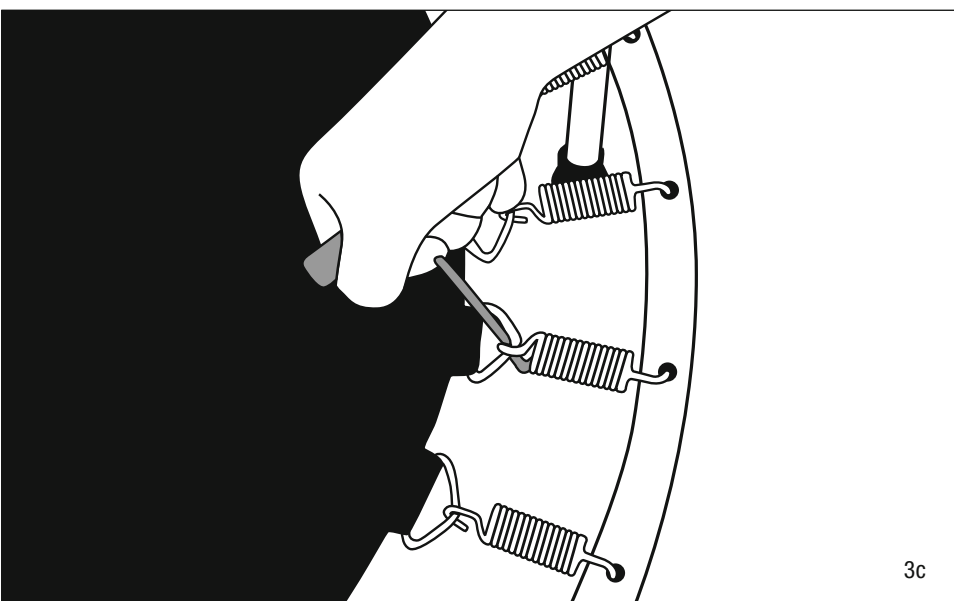
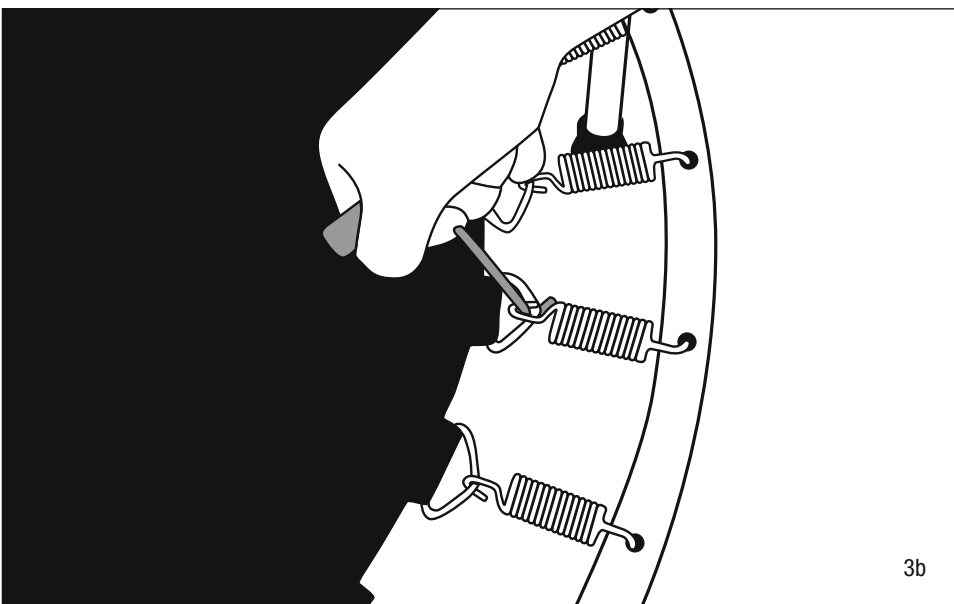
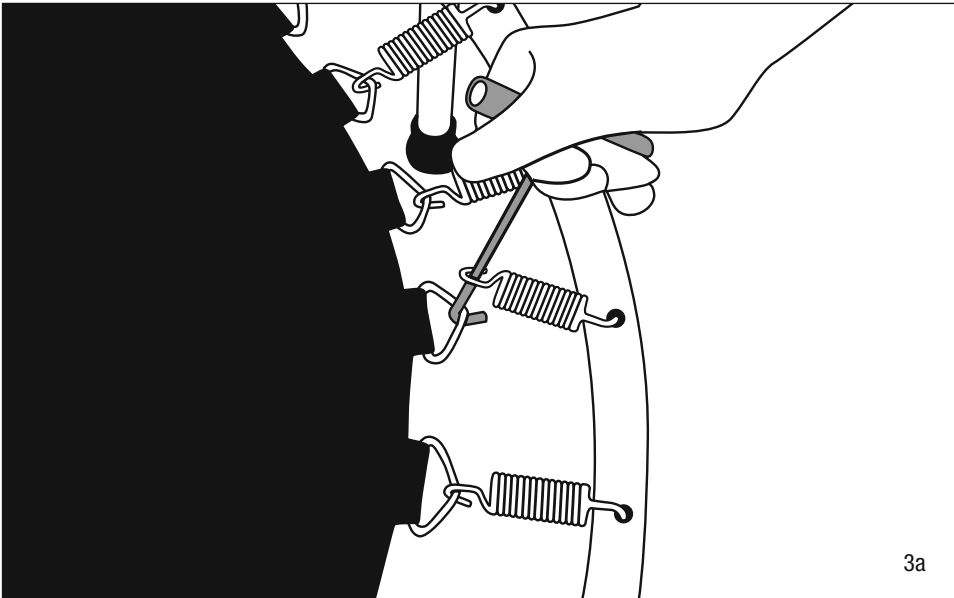
Hersteller: HUDORA | Jägerwald 13 | 42897 Remscheid | Germany
www.hudora.de

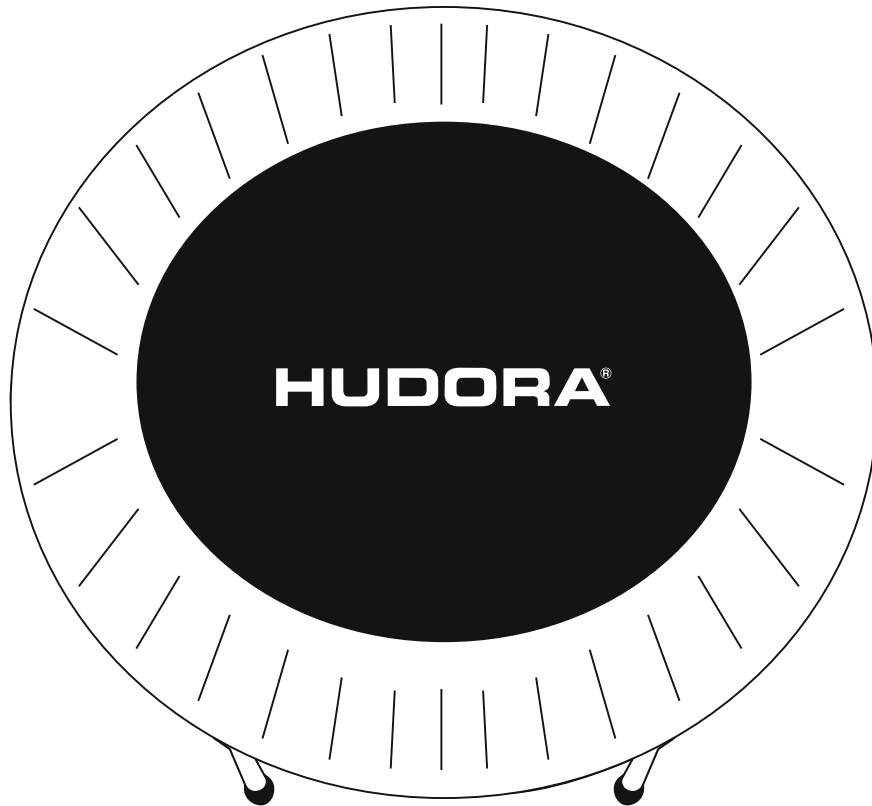
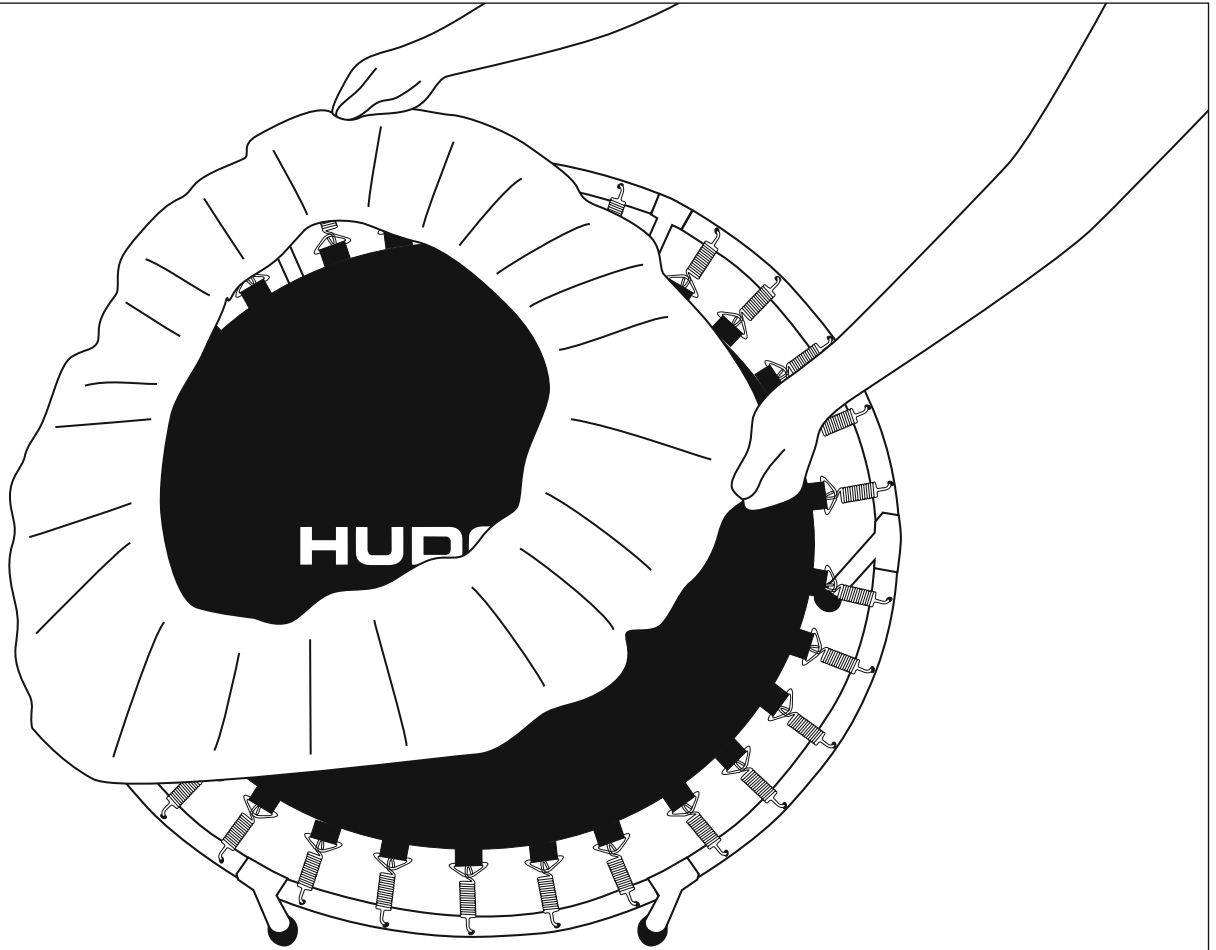
Art.-Nr. 65409
Stand 09/2021
1/16

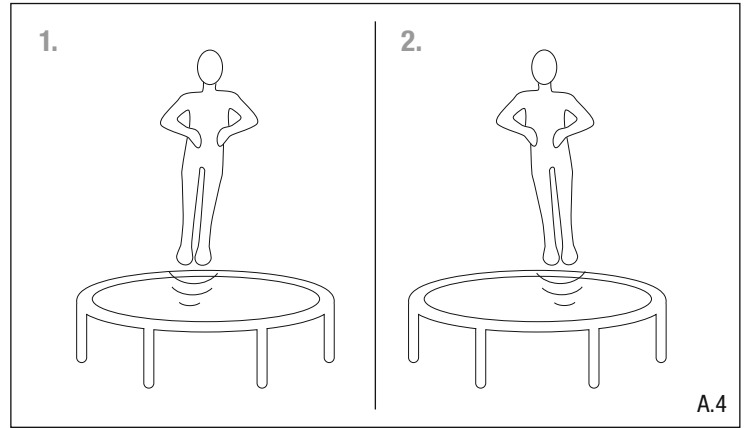
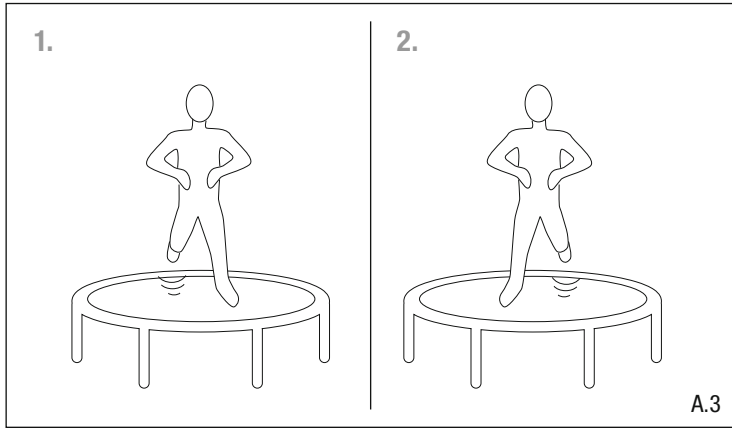
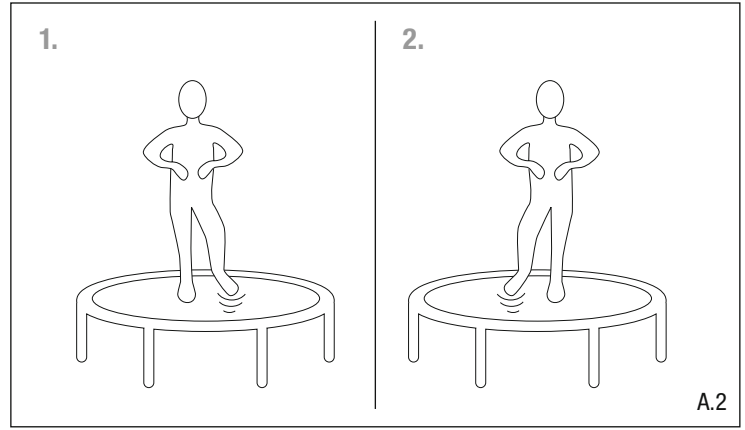
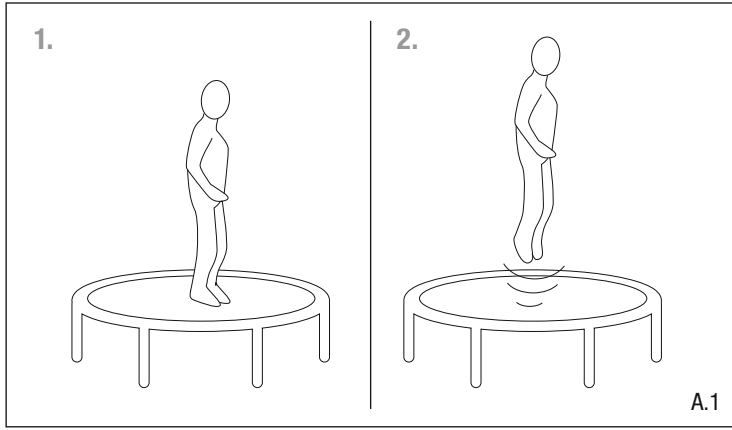
1		1 x
2		1 x
3		6 x
4		6 x
5		30 x
6		1 x











**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH
ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!**

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:	HUDORA Fitness Trampolin 91
Artikelnummer:	65409
Maximale Belastbarkeit:	100 kg
Produktgewicht:	ca. 5,7 kg
Aufbaumaße:	ca. 91,5 x 91,5 x 22 cm
Mindestalter für Benutzung:	14 Jahre
Klasse:	H
Zweck:	Trampolin für individuelles Training von Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht.

Wenn Sie Probleme beim Aufbau haben oder weitere Produktinformationen wünschen finden Sie alles Wissenswerte unter <http://www.hudora.de/>.

INHALT

- 1 x Einzelteile Trampolin (siehe Teilleiste auf Seite 2)
- 1 x Diese Anleitung

Andere Teile dienen dem Transportschutz und werden für den Aufbau und den Gebrauch des Artikels nicht benötigt.

ACHTUNG! SICHERHEITSHINWEISE

Diese Beschreibung hilft Ihnen, das Trampolin gefahrlos aufzubauen, darauf sicher zu turnen und es sachgemäß zu lagern.

- **ACHTUNG!** Dieses Fitness-Trampolin ist kein Spielzeug. Kinder dürfen das Trampolin nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
- **ACHTUNG!** Auf keinen Fall dürfen Hochsprungübungen, Salts oder anderweitige akrobatische Kunststücke auf dem Trampolin durchgeführt werden. Hüpfen Sie niemals vom Trampolin herab auf den Boden!
- Benutzen Sie das Trampolin nur auf ebenem, festem Boden. Auf weichen Böden besteht die Gefahr, dass Füße einsacken können. Falls Sie in Räumen üben, achten Sie auf genügend Freiraum rundum, sodass Sie beim Training nicht an Einrichtungsstücke stoßen. Kontrollieren Sie insbesondere den Abstand zur Decke bzw. zu Leuchten und dergleichen! Ungenügender Spielraum kann zu gefährlichen Kopfverletzungen führen.
- Das Trampolin kann überall verwendet werden, solange ein ebener Untergrund und ausreichend Raumhöhe gegeben sind. Sorgen Sie dafür, dass sich in der Umgebung des Trampolins keine kantigen oder spitzen Gegenstände befinden.
- Achten Sie beim Üben auf ausreichende Beleuchtung, damit Sie die Sprungtuchmitte leicht erkennen können. Springen Sie nicht auf die Federelemente!
- Immer in die Mitte des Sprungtuchs springen!
- Die Standfüße Ihres Trampolins sind mit rutschfesten Gummifüßen ausgestattet. Wie bei jedem Gummi können die Füße im ungünstigen Fall abfärben. Legen Sie bitte daher einen Schutz auf empfindliche Böden.
- Achten Sie auf den technisch einwandfreien Zustand des Trampolins. Benutzen Sie es nicht, falls Sie Mängel feststellen. Sorgen Sie für umgehende Reparatur defekter Teile. Nehmen Sie keine technischen Modifikationen an dem Trampolin vor.
- Das Trampolin darf jeweils nur von einer einzelnen Person benutzt werden.
- Beachten Sie die zulässige maximale Belastbarkeit im Abschnitt „Technische Spezifikationen“.
- Trainieren Sie am besten barfuß. Vom Training in Strümpfen raten wir ab, da Sie auf dem Sprungtuch ausrutschen könnten. Falls Sie doch Schuhe bevorzugen, dann solche mit weichen Gummisohlen und ohne Absätze. Achten Sie darauf, dass sich an den Schuhen keine scharfen Kanten oder Spitzen befinden, die das Sprungtuch beschädigen könnten.

- Stellen Sie das Trampolin nie auf Betonboden auf. Legen Sie Matratzen oder Decken rund um das Trampolin, falls der Boden zu hart ist, um ein eventuelles Herunterfallen abzufedern.
- Halten Sie rund um das Trampolin einen Raum von 2 m frei.
- Die Höhe des Freiraums über dem Nutzer muss mindestens 1 m betragen.
- Das Trampolin muss laufend auf seine Gebrauchstauglichkeit, z.B. zulässige Abnutzung der Verschleißteile, überwacht werden.

Verschleißteile sind:

- Sprungfedern
- Randabdeckung inkl. Rahmenbefestigung
- Fußkappen
- Sprungtuch
- Das Trampolin ist für den Gebrauch im Innenbereich bestimmt. Sprungtuch und Randabdeckung sollten bei regelmäßiger Nutzung nach 3 Jahren ausgetauscht werden.
- 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.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Bitte achten Sie vor jeder Benutzung des Trampolins darauf, dass die Randabdeckung (2) gut und richtig befestigt ist.
- Beim Betreten des Trampolins nicht auf den Rahmen steigen - Kippgefahr!

**AUFBAUANLEITUNG**

Nachdem Sie die Trampolinteile aus der Verpackung genommen haben, überprüfen Sie diese bitte auf Vollständigkeit. 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.

Legen Sie abwechselnd die Rahmenteile (3) und Standbeine (4) des Trampolinrahmens auf dem Boden aus und stecken Sie diese wie gezeigt ineinander. Um ein Lösen der Steckverbindungen zu vermeiden, haken Sie zunächst in die Öffnungen jeweils rechts und links der Standbeine (4) eine Sprungfeder (5) ein. (Abb. 1.)

Breiten Sie das Sprungtuch (1) mit der bedruckten Seite nach oben innerhalb des Rahmens auf den Boden aus. Achten Sie beim weiteren Einhängen der Sprungfedern (5) in den Rahmen darauf, dass diese komplett einrasten, und drücken Sie sie gegebenenfalls zusätzlich hinunter. Anschließend müssen die Sprungfedern (5) in die jeweiligen Ösen am Sprungtuch (1) eingehängt werden. **VORSICHT!** Beim Befestigen der Sprungfedern können die Rohrverbindungen zu Quetschungen führen, weil sich das Trampolin spannt.

Wählen Sie am Sprungtuch eine beliebige Öse aus. Befestigen Sie dort und in der Öse rechts davon je eine von zwei nebeneinander befestigten Sprungfedern. Zur gleichmäßigen Verteilung der Federspannung und somit zur Vereinfachung der Montage sollten die Sprungfedern abwechselnd auf gegenüberliegenden Seiten des Sprungtuchs eingehängt werden. Die erste Abfolge ist 1 und 2, gefolgt von 16 und 17, gefolgt von 9 und 10, gefolgt von 24 und 25. Behalten Sie diese Art des gegenüberliegenden Einhängens bei bis alle Sprungfedern montiert sind. (Abb. 2)

Falls Sie bemerken, dass Sie ein Loch und eine Öse übergangen haben, lösen und befestigen Sie die Sprungfedern, sodass die Zuordnung der Löcher am Rahmen zu den Ösen wieder stimmt. Wenn Sie eine größere Zugkraft benötigen als von Hand, verwenden Sie den beiliegenden Federspanner (6), um Sprungfeder und Sprungtuch zusammenzubringen (Abb. 3a - 3c).

Spannen Sie abschließend die Randabdeckung (2) so über den Trampolinrahmen, dass die Sprungfedern und der Rahmen vollständig bedeckt sind (Abb. 4.).

**NUTZUNGSHINWEISE****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.

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 Verschleisspuren. 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>). Lagern Sie das Produkt an einem sicheren, witterungsgeschützten Ort, so dass es nicht beschädigt werden kann oder Personen verletzen kann.

ENTSORGUNGSHINWEIS

Bitte führen Sie das Gerät 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. Sie finden zahlreiche Informationen zum Produkt, zu Ersatzteilen, Problemlösungen und verloren gegangene Aufbauanleitungen unter <http://www.hudora.de>.

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THIS PRODUCT!

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:	HUDORA Fitness Trampoline 91
Item number:	65409
Maximum carrying capacity:	100 kg
Item weight:	approx. 5,7 kg
Dimensions when assembled:	approx. 91,5 x 91,5 x 22 cm
Minimum age for use:	14 years
Class:	H
Purpose:	Trampoline for individual endurance, coordination and balance training.

If you have assembly problems or would like further information on the product, we have all you need and more at <http://www.hudora.de/>.

CONTENTS

- 1 x Parts trampoline (see parts list on page 2)
- 1 x These instructions

Other items are meant to facilitate safe transportation and are not required for the installation and use of the product.

WARNINGS! SAFETY INSTRUCTIONS

This description will help you to assemble and use the trampoline safely as well as to store it properly.

- **WARNING!** This fitness trampoline is not a toy. Children should always be supervised by an adult when using the trampoline.
- **WARNING!** Under no circumstances should high-jumping exercises, somersaults or other acrobatic feats be performed on the trampoline. Never jump off the trampoline onto the ground!
- The trampoline must be used only on level, firm ground. On soft ground, there is a risk of the feet subsiding. If you are exercising in interior rooms, make sure that you have ample space around you so that you will not bump into furnishings while exercising. In particular, make sure that you have sufficient clearance to the ceiling or lamps. Insufficient clearance may result in dangerous head injuries.
- The trampoline may be used anywhere as long as it is placed on a level surface and the room is high enough. Make sure that no angular or sharp objects are in the vicinity of the trampoline.
- It is important to have adequate light when you are using the trampoline so that you can easily see the middle of the mat. Do not jump on the suspension element.
- Always jump in the middle of the mat.
- Your trampoline's base feet are equipped with non-slip rubber feet. Like any rubber material, the feet may leave marks. It is therefore wise to place a protective covering on floors susceptible to damage from such marks.
- Make sure that the trampoline is in technically perfect condition. Do not use it if you notice any defects. See to it that defective parts are repaired immediately. Do not modify the trampoline technically in any way.
- The trampoline should only be used by one person at a time.
- Maximum carrying capacity has been mentioned in the Technical Specifications.
- It is advisable to be barefoot when using the trampoline. We recommend that you avoid wearing socks because they might cause you to slip on the mat surface. If you prefer to wear shoes, they should have soft rubber and should not have heels. Make sure that the shoes have no sharp edges or points that might damage the mat.
- Never place the trampoline on a concrete floor. Place mattresses and blankets around the trampoline, in order to cushion a possible fall, in case the floor is too hard.
- Ensure a free space of 2 m around the trampoline's diameter.
- The height of the clearance above the user has to at least amount to 1 m.
- The trampoline shall constantly be monitored for its suitability for use, for exa-

Alle Abbildungen sind Designbeispiele.





mple, with regard to the permissible wear and tear of the wearing parts.

Wearing parts are:

- springs
- safety padding incl. frame mounting
- stand covers
- jumping mat
- The trampoline is intended for indoor use. The jumping mat and the safety padding should be replaced after 3 years if used regularly.
- 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.
- Improper or excessive training could damage your health.
- Prior to any use of the trampoline, check the correct attachment of the safety padding (2).
- When getting on the trampoline, do not step on the trampoline frame – danger of tip over!



INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY

After removing the trampoline parts from the packaging, please check them for completeness. If parts are missing, please contact our service. Please use gloves to protect your hands from being crushed during assembly.

Alternately lay the frame parts (3) and legs (4) of the trampoline frame on the floor and insert them into each other as shown. To prevent loosening of the connectors, first hook a spring (5) into the openings on the right and left of the legs (4). (Fig. 1.)

Spread the jump mat (1) face-up inside the frame on the floor. When inserting the coil springs (5) into the frame, make sure that they snap completely into place and, if necessary, push them down as well. Then hook the springs (5) into the respective eyelets on the jump mat (1). CAUTION! When attaching the springs, your fingers can get crushed by the tube connections, because the trampoline stretches.

Choose any eyelet on the jump mat. Attach one each of two springs that are next to each other there and in the eyelet to the right. For even distribution of the spring tension and thus for ease of assembly, the springs should be alternately hung on opposite sides of the jump mat. The first sequence is 1 and 2, followed by 16 and 17, followed by 9 and 10, followed by 24 and 25. Retain this type of opposite hooking until all the springs are connected. (Fig. 2)

If you notice that you have missed a hole and eyelet, loosen and secure the springs so that the holes on the frame match the eyelets. If you need more traction than by hand, use the enclosed spring compressor (6) to bring the spring and jump mat together (Figures 3a - 3c).

Finally, clamp the edge cover (2) over the trampoline frame so that the springs and the frame are completely covered (Fig. 4.).

USAGE INSTRUCTIONS

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.

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.

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. You can find numerous information on the product, replacement parts, solutions to problems and lost assembly manuals at <http://www.hudora.de>.

All images are examples of the design.



CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!

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:	HUDORA Trampolino fitness 91
Articolo numero:	65409
Massima capacità portante:	100 kg
Peso del prodotto:	circa 5,7 kg
Misure per il montaggio:	circa 91,5 x 91,5 x 22 cm
Età minima per l'uso:	14 anni
Categoria:	H
Scopo previsto:	Trampolino per un allenamento individuale di resistenza, coordinazione ed equilibrio.

Se avete problemi con l'assembla o richiedete più informazioni, visiti prego il nostro website <http://www.hudora.de/>.

CONTENUTO

- 1 x Trampolino smontato (vedere l'elenco dei componenti a pagina 2)
- 1 x Queste istruzioni

Altre parti servono alla protezione durante il trasporto e non sono necessarie per il montaggio e l'utilizzo dell'articolo.

AVVERTENZE! INDICAZIONI DI SICUREZZA

Le istruzioni ivi contenute servono per montare perfettamente ed in modo sicuro il trampolino, per far sì che vi possiate allenare senza correre rischi e per conservarlo al meglio.

- **AVVERTENZA!** Questo trampolino per fitness non è un giocattolo. I bambini pertanto lo debbono utilizzare solo con la supervisione di un adulto.
- **AVVERTENZA!** Non effettuare in nessun caso salti acrobatici. Non saltate mai direttamente dal trampolino a terra!
- Impiegate il trampolino elastico soltanto su di una superficie piana e robusta. Su superfici morbide esiste il rischio che i piedini sprofondino. Quando si svolgono gli esercizi in ambienti chiusi, assicurarsi che intorno al trampolino vi sia spazio sufficiente in modo da non urtare elementi di mobili o altre attrezzature durante l'allenamento. Controllate in particolar modo la distanza dal soffitto e dai lampadari oppure oggetti simili! Uno spazio libero insufficiente può provocare gravi lesioni alla testa.
- Il trampolino può essere utilizzato ovunque, sempre che sia appoggiato su terreno piatto e stabile e sia garantita una sufficiente distanza dal soffitto. Fate attenzione che nello spazio intorno al trampolino non vi siano oggetti appuntiti o spigoli.
- Assicuratevi che durante gli allenamenti vi sia sufficiente illuminazione, in modo da riconoscere punto centrale del trampolino. Non saltate elemento elastico.
- Saltare sempre al centro del telo.
- I piedini d'appoggio del trampolino sono forniti di altrettanti piedini di gomma per antiscivolo. Come per ogni oggetto di gomma essi possono perdere colore, si consiglia pertanto di proteggere un pavimento delicato.
- Porre attenzione a che il trampolino fornito sia perfettamente integro. Non utilizzatelo nel caso in cui riscontrate dei difetti. In questo caso provvedete a farlo riparare. Non effettuate modifiche tecniche all'oggetto.
- Il trampolino deve essere utilizzato da una persona per volta.
- Fate attenzione alla massima capacità portante consentita nella sezione „specifiche tecniche“.
- Allenatevi a piedi nudi. Sconsigliamo di indossare calze, in quanto si corre il rischio di scivolare. Nel caso preferiate indossare scarpe, sceglietene con la suola morbida e senza tacco. Fate attenzione che le scarpe non siano dotate di punte o parti dure, che danneggerebbero la piattaforma.
- Non montare mai il trampolino su pavimenti in calcestruzzo. Posizionare materassi e coperte tutt'intorno al trampolino se il pavimento è troppo duro, al fine di ammortizzare un'eventuale caduta.
- Mantenete intorno al trampolino uno spazio di 2 m.

- L'altezza dello spazio libero sopra il utente deve essere di almeno 1 m.
- Controllare regolarmente l'idoneità all'uso del trampolino, per es. ammissibile logorio delle parti soggette a usura.
Sono parti soggette a usura:
 - Molle
 - Imbottitura di sicurezza completa di sistema di fissaggio al telaio
 - Piedi
 - Composto da tappeto elastico
- Questo trampolino è destinato ad un uso al chiuso. In caso di utilizzo regolare, il tappetino e il rivestimento del telaio devono essere sostituiti dopo 3 anni.
- 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.
- Un allenamento eccessivo o non adeguato può causare danni alla salute.
- Prima di usare il trampolino elastico vi preghiamo di verificare che l'imbottitura di sicurezza (2) sia stata fissata correttamente.
- Per salire sul trampolino non appoggiare il piede sul telaio – Pericolo di ribaltamento!



ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

Dopo avere estratto i componenti del trampolino dall'imballo, verificare che la fornitura sia completa. In caso dovessero mancare alcune parti, rivolgersi al nostro servizio clienti. Durante le operazioni di montaggio indossare guanti per proteggere le mani e prevenire il rischio di lesioni da schiacciamento.

Posizionare le parti del telaio (3) e le gambe di sostegno (4) del trampolino sul pavimento e assemblarle come indicato. Per evitare che i collegamenti tra le parti si allentino, agganciare innanzitutto una molla (5) nei fori che si trovano a destra e a sinistra della gambe di sostegno (4). (Fig. 1)

Posizionare il tappetino sul pavimento (1) all'interno del telaio, con la parte stampata rivolta verso l'alto. Quando si agganciano le restanti molle (5) al telaio, verificare che scattino perfettamente in posizione ed eventualmente spingerle esercitando pressione. Infine, sarà necessario inserire le molle (5) nei relativi occhielli del tappetino (1). **ATTENZIONE!** Durante il fissaggio delle molle, è possibile procurarsi contusioni in prossimità dei punti di giunzione dei tubi poiché il trampolino si tende.

Selezionare uno degli occhielli del tappetino. Inserire in questo occhiello una delle molle fissate al telaio e fare lo stesso con l'occhiello e la molla successiva procedendo verso destra. Per distribuire la tensione delle molle in modo uniforme e semplificare il montaggio, fissare le molle alternatamente su un lato del tappetino e su quello opposto. Le prime due saranno la numero 1 e 2, seguite dalla 16 e 17, poi la 9 e la 10, seguite dalla 24 e dalla 25. Procedere in questo modo agganciando le molle sui lati opposti, fino a quando il tappetino non sarà completamente fissato. (Fig. 2)

Nel caso in cui ci si renda conto di avere saltato una molla e un occhiello, allentare e fissare nuovamente le molle in modo che i fori sul telaio e gli occhielli corrispondano. Se dovesse essere necessaria una forza di trazione superiore a quella esercitabile a mano, utilizzare il tendimolla (6) fornito in dotazione per unire molle e tappetino (Figg. 3a - 3c).

Infine tendere il rivestimento del telaio (2) sopra il telaio del trampolino, in modo che le molle e il telaio siano completamente coperti (Fig. 4).

**CONDIZIONI DI UTILIZZO****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.

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>). Stoccate il prodotto in un luogo sicuro, protetto dalle intemperie, in modo che non possa essere danneggiato o ferire delle persone.

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 doveste riconoscere eventuali difetti, ci impegneremo subito a rimuoverli. 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>.

¡LE FELICITAMOS POR LA COMPRA DE ESTE PRODUCTO!

Lea atentamente este manual de instrucciones. El manual de instrucciones forma parte integrante del producto. Consérvelo por ello cuidadosamente, al igual que el embalaje, para posteriores consultas y preguntas. Entregue asimismo el manual 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 objeto previsto.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Artículo:	HUDORA Trampolín de gimnasia 91
Artículo número:	65409
Carga máxima:	100 kg
Peso del producto:	aprox. 5,7 kg
Dimensiones de montaje:	aprox. 91,5 x 91,5 x 22 cm
Edad mínima para el uso:	14 años
Categoría:	H
Propósito:	Trampolín para entrenamiento individual de resistencia, coordinación y equilibrio.

Si usted tiene problemas con la assembly o requiere más información, visite por favor nuestro website <http://www.hudora.de/>.

CONTENIDO

- 1 x Piezas individuales del trampolín (véase la lista de piezas en la página 2)
- 1 x Estas instrucciones

Las otras piezas sirven para la protección para el transporte y no se requieren para la estructura y el uso de este artículo.

¡ADVERTENCIAS! INDICACIONES DE SEGURIDAD

Esta descripción le ayudará a montar el trampolín en forma segura, hacer gimnasia sobre él sin peligro y a conservarlo adecuadamente.

- ¡ADVERTENCIA! Este trampolín de gimnasia no es un juguete. Los niños sólo deben utilizar el trampolín bajo la supervisión de un adulto.
- ¡ADVERTENCIA! En ningún caso deben realizarse ejercicios de saltos de altura, volteretas u otras muestras de habilidades artísticas. ¡Nunca salte del trampolín al suelo!
- Coloque el trampolín sólo sobre una superficie plana y firme. Sobre suelos blandos existe peligro de que los pies se hundan. Si practica en un espacio cerrado, preste atención a tener suficiente espacio alrededor suyo para evitar chocar con paredes, techos, lámparas o muebles durante los saltos. La falta de espacio suficiente puede provocar lesiones sumamente graves de la cabeza.
- El trampolín puede utilizarse en todas partes siempre que exista un suelo plano y suficiente altura de techo. Observe que en el entorno del trampolín no haya objetos angulosos o puntiagudos.
- Al ejercitar procure que haya suficiente iluminación para poder reconocer con facilidad el centro de la lona de salto. No salte sobre la elemento de resorte.
- Salte siempre en el centro del paño de salto.
- Las patas de su trampolín están provistas de pies de goma antideslizantes. Como cualquier goma, en casos desfavorables los pies podrían desteñir. Por ello coloque por favor una protección en suelos sensibles.
- Observe el perfecto estado técnico del trampolín. No lo utilice si detecta defectos. Procure una reparación inmediata de las partes defectuosas. No efectúe modificaciones técnicas en el trampolín.
- El trampolín sólo debe utilizarse de a una persona por vez.
- Tenga en cuenta la carga máxima admitida en el capítulo "Especificaciones técnicas".
- Entrene preferentemente descalzo. Desaconsejamos el entrenamiento en medias, ya que pueden resbalar sobre la lona de salto. Pero si usted prefiere los zapatos, utilice aquellos de suela de goma blanda y sin tacones. Observe que los zapatos no tengan bordes o puntas agudas que puedan dañar la lona de salto.
- Nunca coloque el trampolín sobre el suelo de hormigón. Coloque colchones o mantas alrededor del trampolín en caso de que el piso sea demasiado duro para amortiguar posibles caídas.
- Mantenga un espacio de 2 m libre alrededor del trampolín.
- El espacio libre sobre el usador debe ser de un mínimo de 1 m.

Tutte le illustrazioni sono esempi di progetti.

- Controlar constantemente las condiciones de uso del trampolín, por ejemplo desgaste permitido de las piezas de desgaste.
Las piezas de desgaste son:
 - Muestras
 - Cobertura de seguridad inclusive fijación al marco
 - Capuchón para pata
 - Estera de salto
- El trampolín está destinado para uso interior. El paño de salto y la cubierta del borde deberían cambiarse cada 3 años en caso de uso regularmente.
- 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.
- En caso de entrenamiento indebido o excesivo es posible sufrir daños a la salud.
- Asegúrese de que la colcha de protección (2) esté sujeta firme y correctamente antes de usar el trampolín.
- Al subirse al trampolín no lo haga por el marco - ¡Peligro de vuelco!



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Una vez que haya retirado las piezas del trampolín del embalaje, revise que no falte ninguna. En caso de que falten piezas, le rogamos que se comunique con nuestro servicio de atención al cliente. Utilice guantes para proteger sus manos, con el fin de prevenir magulladuras.

En primer lugar, se deben tender alternativamente en el suelo las piezas del bastidor (3) y las patas de apoyo (4) del bastidor del trampolín e insertar una dentro de la otra tal como se muestra. Para evitar que se suelten las conexiones enchufables, enganche primero un muelle elástico (5) a las aberturas que se encuentran respectivamente a la derecha y a la izquierda de las patas de apoyo (4). (Imagen 1)

Extienda la lona de saltos (1) con la parte estampada hacia arriba, sobre el suelo y dentro del bastidor. Asegúrese de que, al enganchar el resto de los muelles elásticos (5) al bastidor, estos encajen completamente, y presiónelos hacia debajo de manera adicional en caso de ser necesario. A continuación, los muelles elásticos (5) deben engancharse en los respectivos corchetes de la lona de saltos (1). ¡PRECAUCIÓN! Al fijar los muelles, las uniones de los tubos pueden causar magulladuras debido a que el trampolín se tensiona.

Elija un corchete cualquiera de la lona de saltos. Fije allí y en el corchete a su derecha, respectivamente, uno de dos muelles elásticos que estén fijados uno al lado del otro. Para lograr una distribución equilibrada de la tensión de los muelles y, así, simplificar el montaje, los muelles deben engancharse alternativamente en lados opuestos de la lona de saltos. La primera secuencia es 1 y 2, seguida de 16 y 17, seguida de 9 y 10, seguida de 24 y 25. Mantenga esta forma de enganchar alternativamente los muelles hasta que todos ellos hayan sido montados. (Imagen 2)

En caso de que note que se ha salteado un orificio y un corchete, suelte y fije los muelles elásticos de manera tal que los orificios del armazón vuelvan a estar correctamente distribuidos con los corchetes correctos. En caso de que la fuerza de tracción de sus manos no sea suficiente, utilice el tensor de muelles (6) suministrado para acercarse al muelle elástico y a la lona de saltos (imagen 3a - 3c).

Al finalizar, estire lo suficiente la cubierta de bordes (2) sobre el bastidor del trampolín para que los muelles elásticos y el bastidor queden completamente cubiertos (imagen 4).

INDICACIONES DE USO

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 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 Bounce". 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.

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.

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 desecho locales.

SERVICIO

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

Todas las ilustraciones son ejemplos de diseño.

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT!

Veillez 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. 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 :	HUDORA Trampoline pour fitness 91
Référence de l'article :	65409
Charge maximale :	100 kg
Poids du produit:	env. 5,7 kg
Dimensions après montage:	env. 91,5 x 91,5 x 22 cm
Âge minimum pour l'utilisation :	14 ans
Classe :	H
But prévu :	Trampoline pour l'entraînement individuel de l'endurance, de la coordination et de l'équilibre.

Si vous rencontrez certaines difficultés lors de l'installation ou si vous souhaitez plus d'informations sur le produit, rendez-vous sur <http://www.hudora.de/>.

PIECES CONTENUES

- 1 x Pièces de trampoline (voir la liste des pièces à la page 2)
- 1 x Ce mode d'emploi

Les autres pièces ne servent qu'à assurer la protection pendant les opérations de transport seront donc inutiles pendant le montage et l'utilisation de l'article.

ATTENTION ! CONSIGNES DE SECURITÉ

Cette description vous aide de monter le trampoline sans danger, d'y exercer sûrement et de le garder adéquatement.

- **ATTENTION !** Ce trampoline pour fitness n'est pas un jouet. Les enfants ne peuvent utiliser le trampoline qu'en accompagnement des adultes.
- **ATTENTION !** En aucun cas ce n'est permis d'exercer des sauts très hauts, des saltos ou d'autres coups acrobates là-dessus. Ne sautez jamais du trampoline directement au sol !
- Utilisez le trampoline uniquement sur un sol plat et ferme. Sur une surface molle, il y a un risque que les pieds s'enfoncent. Si vous vous exercez dans des locaux fermés, veillez à avoir suffisamment d'espace libre tout autour de manière à ne pas vous cogner contre des parties de l'équipement lors de l'entraînement. Vérifiez en particulier la distance jusqu'au plafond et en particulier aux lampes ou autres objets de ce type ! Un espace libre insuffisant peut entraîner de dangereuses blessures à la tête.
- Le trampoline peut être utilisé partout, tant qu'il y a un sol plein et suffisamment d hauteur de la pièce. Prenez soin à ce qu'il n'y aura pas d'objets angles ou aigues dans l'environnement du trampoline.
- En exercent, faites attention à ce qu'il y a assez de lumière, pour pouvoir facilement reconnaître le centre du tissu de saut. Ne sautez pas sur l'élément de suspension.
- Sautez toujours au milieu de la toile du trampoline.
- Les pieds de votre trampoline sont équipés d'un caoutchouc anti-glisement. Comme chaque caoutchouc, ça peut, dans le mauvais cas, déteindre. Alors veillez mettre une protection sur les sols sensibles.
- Faites attention à l'état technique impeccable du trampoline. Ne l'utilisez pas si vous constatez des fautes. Prenez soin au repérage immédiat des pièces défectueuses. Ne faites pas des modifications techniques sur le trampoline.
- Le trampoline ne peut être utilisé d'une seule personne à la fois.
- Merci de respecter la charge maximale indiquée ci-dessus dans « Caractéristiques techniques ».
- Il est conseillé de s'entraîner pieds nues. On vous déconseille de s'entraîner en portant des bas, car vous pouvez glisser sur le tissu de saut. Si vous préférez quand même de porter des chaussures, celles-ci devraient être des chaussures avec la semelle caoutchouc et sans talon. Faites attention à ce qu'il n'y a pas des angles aigues ou des dentelles sur les chaussures qui peuvent heurter le tissu de saut.

- N'installez jamais le trampoline sur un sol en béton. Placez des tapis ou des couvertures autour du trampoline si le sol est trop dur afin d'amortir une éventuelle chute.
- Prévoir un espace libre de 2 mètres autour du trampoline.
- La hauteur de l'espace libre au-dessus de l'utilisateur doit être de 1 m minimum.
- L'aptitude à l'emploi du trampoline, p. ex. l'usure admissible des pièces d'usure, doit être surveillée en permanence.

Les pièces d'usure sont :

- Ressorts
- Rembourrage de sécurité, compris la fixation du cadre.
- Rondelles de capuchon
- Tapis de saut
- Ce trampoline est destiné à une utilisation intérieure. En cas d'usage régulier, la toile de saut et la couverture de bord doivent être changés après 3 ans.
- 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.
- En cas d'entraînement inadéquat ou excessif, il y a des risques de dommages à la santé.
- Avant chaque utilisation du trampoline, vérifiez que le rembourrage de sécurité (2) est bien correctement fixé.
- En entrant dans la trampoline, ne montez pas sur le cadre – danger de basculement !

**INSTRUCTIONS DE MONTAGE**

Après avoir retiré les pièces du trampoline de l'emballage, veuillez vérifier qu'elles y sont toutes. S'il vous manque des pièces, veuillez contacter notre service. Veuillez utiliser des gants pour protéger vos mains afin de les protéger contre des blessures par écrasement lors du montage.

Placez alternativement les parties du cadre (3) et les pieds (4) du cadre du trampoline sur le sol et insérez-les l'un dans l'autre comme indiqué. Pour éviter que les raccords se desserrent, accrochez d'abord un ressort (5) dans les ouvertures situées à droite et à gauche des pieds (4). (Fig. 1).

Étalez la toile de saut (1) face imprimée vers le haut à l'intérieur du cadre sur le sol. Assurez-vous, lors de l'insertion des ressorts de saut (5) dans le cadres, qu'ils sont bien encliqués et, si nécessaire, poussez-les plus vers le bas. Ensuite, les ressorts de saut (5) doivent être accrochés aux œillets respectifs sur la toile de saut (1). **ATTENTION !** Lors de la fixations des ressorts, les raccords de tubes peuvent provoquer des ecchymoses car le trampoline s'étire.

Choisissez n'importe quel œillet sur la toile de saut. Fixez là et dans l'œillet à droite de chacun des deux ressorts côte à côte. Pour une répartition uniforme de la tension du ressort et par conséquent pour faciliter l'assemblage, les ressorts doivent être suspendus en alternance sur les côtés opposés de la toile de saut. La première séquence est 1 et 2, suivies de 16 et 17, suivies de 9 et 10, suivies de 24 et 25. Gardez ce type d'accrochage opposé jusqu'à ce que tous les ressorts soient montés. (Fig. 2).

Si vous remarquez que vous avez oublié un trou et un œillet, desserrez et fixes les ressorts de sorte que les trous du cadre correspondent aux œillets. Si vous avez besoin de plus de traction que manuellement, utilisez le tendeur de ressort (6) fourni pour réunir le ressort de saut et la toile de saut (Fig. 3a - 3c).

Enfin, serrez l'habillement de bord (2) sur le cadre du trampoline de manière à ce que les ressorts et le cadre soient complètement recouverts. (Fig. 4).

**CONSIGNES D'UTILISATION****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 (III. 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 (III. 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 (III. 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 (III. 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.

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.

CONSIGNES D'ÉLIMINATION

A 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>.

HARTELIJK GEFELICITEERD MET DE KOOP VAN DIT PRODUCT!

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:	HUDORA Fitness-trampoline 91
Artikelnummer:	65409
Maximale belastbaarheid:	100 kg
Productgewicht:	ca. 5,7 kg
Opbouwafmetingen:	ca. 91,5 x 91,5 x 22 cm
Minimum leeftijd voor gebruik:	14 jaar
Klasse:	H
Doel:	Trampoline voor individuele training van het uithoudingsvermogen, de coördinatie en het evenwicht.

Wanneer u problemen heeft met de montage of verdere informatie over het product wenst, vindt u onder <http://www.hudora.de/>.

INHOUD

- 1 x Trampolineonderdelen (zie onderdelenlijst op pagina 2)
- 1 x Deze gebruiksaanwijzing

Andere onderdelen zijn benodigd voor het vervoer en zijn niet nodig voor de opbouw en het gebruik van het artikel

WAARSCHUWINGEN! VEILIGHEIDINSTRUCTIES

Deze beschrijving helpt u om de trampoline veilig op te zetten, om er veilig op te turnen en om haar op een goede manier op te bergen.

- **WAARSCHUWING!** Deze fitness-trampoline is geen speelgoed. Kinderen mogen de trampoline alleen onder toezicht van volwassenen gebruiken.
- **WAARSCHUWING!** In geen geval mogen er hele hoge sprongen en salto's of andere acrobatische kunsten op de trampoline worden verricht. Spring nooit van de trampoline af op de grond!
- Gebruik de trampoline alleen op een stevige, vlakke ondergrond. Op zachte ondergrond bestaat het risico dat de poten inzakken. Wanneer u in binnenruimtes oefent, moet er rondom voldoende vrije ruimte zijn, zodat u bij het trainen niet tegen inrichtingsobjecten aanstoot. Controleer met name de afstand tot het plafond, lampen etc.! Onvoldoende ruimte kan gevaarlijk hoofdletsel tot gevolg hebben.
- De trampoline kan overal gebruikt worden, zolang er een effen ondergrond en voldoende hoogte beschikbaar is. Zorg ervoor dat er in de omgeving van de trampoline geen scherpe of spitse voorwerpen aanwezig zijn.
- Let bij het oefenen op voldoende verlichting, zodat u gemakkelijk het midden van de springmat kunt zien. Spring niet op de veerelement.
- Altijd in het midden van het springdoek springen.
- De standpoten van uw trampoline zijn voorzien van slipvaste rubberen voeten. Zoals bij elk rubber kunnen de voeten in het ongunstigste geval afgeven. Leg daarom een beschermer op een gevoelige vloer.
- Let op een technisch probleemloze toestand van de trampoline. Gebruik deze niet in geval van gebreken. Laat defecte onderdelen meteen repareren. Verricht geen technische wijzigingen bij de trampoline.
- De trampoline mag altijd alleen maar door 1 persoon tegelijk worden gebruikt!
- U kunt het toegestane maximale belastbaarheid vinden in de paragraaf "Technische Specificaties".
- Train het liefst op blote voeten. Wij raden het oefenen op sokken af, omdat u dan kunt uitglijden op de springmat. Geef u de voorkeur aan schoenen, gebruik dan schoenen met rubberen zolen en zonder hakken. Let erop dat de schoenen geen scherpe randen of punten hebben die de spring mat beschadigen.
- Plaats de trampoline nooit op een betonnen vloer. Leg matrassen of dekens rondom de trampoline, voor het geval de vloer te hard is, om een eventuele val op te vangen.

Tous les schémas sont indicatifs.

- Hou rondom de trampoline een ruimte van 2 meter vrij.
- De hoogte van de vrije ruimte boven het gebruiker moet ten minste 1 m bedragen.
- De trampoline moet voortdurend worden gecontroleerd op zijn geschiktheid, bijvoorbeeld op betrouwbaar gebruik van de aan slijtage onderhavige onderdelen. Aan slijtage onderhavige onderdelen zijn:
 - Veers
 - Veiligheidsbekleding, incl. Kaderbevestiging
 - Voetkaps
 - Springmat
- De trampoline is geschikt voor binnengebruik. Bij regelmatig gebruik moet het springdoek en de randbekleding na 3 jaar worden vervangen.
- 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.
- Bij onjuiste of overmatige training is er schade voor de gezondheid mogelijk.
- Controleer vóór gebruik van de trampoline of de veiligheidsbekleding (2) correct en goed bevestigd is.
- Bij het betreden van de trampoline, niet op het frame stappen – kantelgevaar!



MONTAGEHANDLEIDING

Controleer, nadat u de trampolineonderdelen uit de verpakking hebt gehaald, of deze volledig is. Als er onderdelen ontbreken, neem dan contact op met onze service. Gebruik handschoenen om uw handen te beschermen tegen knelwondingen tijdens de montage.

Leg afwisselend framedelen (3) en poten (4) van het trampolineframe op de grond en steek ze, zoals weergegeven, in elkaar. Om te vermijden dat de steekverbindingen loskomen, moet u eerst een springveer (5) in de openingen haken rechts en links van de poten (4). (Afb. 1).

Verspreid het springdoek (1) met de bedrukte kant naar boven in het frame op de vloer. Wanneer u de springveren (5) in het frame plaatst, moet u ervoor zorgen dat ze volledig op hun plaats klikken en, indien nodig, nog verder naar onder drukken. Vervolgens moeten de springveren (5) in de respectieve ogen op het springdoek (1) worden gehaakt.

Let op! Bij het bevestigen van de veren kunnen de buisverbindingen leiden tot blauwe plekken omdat de trampoline zicht spant. Kies een oogje op het springdoek. Bevestig daar en in het oog aan de rechterkant elk van de twee naast elkaar liggende bevestigde springveren. Voor een gelijkmatige verdeling van de veerspanning en dus voor een gemakkelijke montage, moeten de springveren afwisselend aan weerszijden van het springdoek worden gehangen. De eerste reeks is 1 en 2, gevolgd door 16 en 17, gevolgd door 9 en 10, gevolgd door 24 en 25. Houd dit type tegenoverliggende haak vast totdat alle veren zijn gemonteerd. (Afb. 2).

Als u merkt dat u een gat en een oogje hebt gemist, maak de springveren los en zet ze vast zodat de gaten in het frame overeenkomen met de oogjes. Als meer trekkracht nodig heeft dan met de hand, gebruik dan de meegeleverde veerspanner (6) om de veer en het springdoek samen te brengen (Afb. 3a - 3c).

Span tenslotte de randbekleding (2) zo over het trampolineframe, dat de springveren en het frame volledig bedekt zijn. (Afb. 4).

INFORMATIE VOOR GEBRUIK 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.

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.

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. U vindt zeer veel informatie over product, onderdelen, probleemoplossingen en kwijtgeraakte opbouw instructies onder <http://www.hudora.de>.

Alle afbeeldingen zijn ontwerp-voorbeelden.