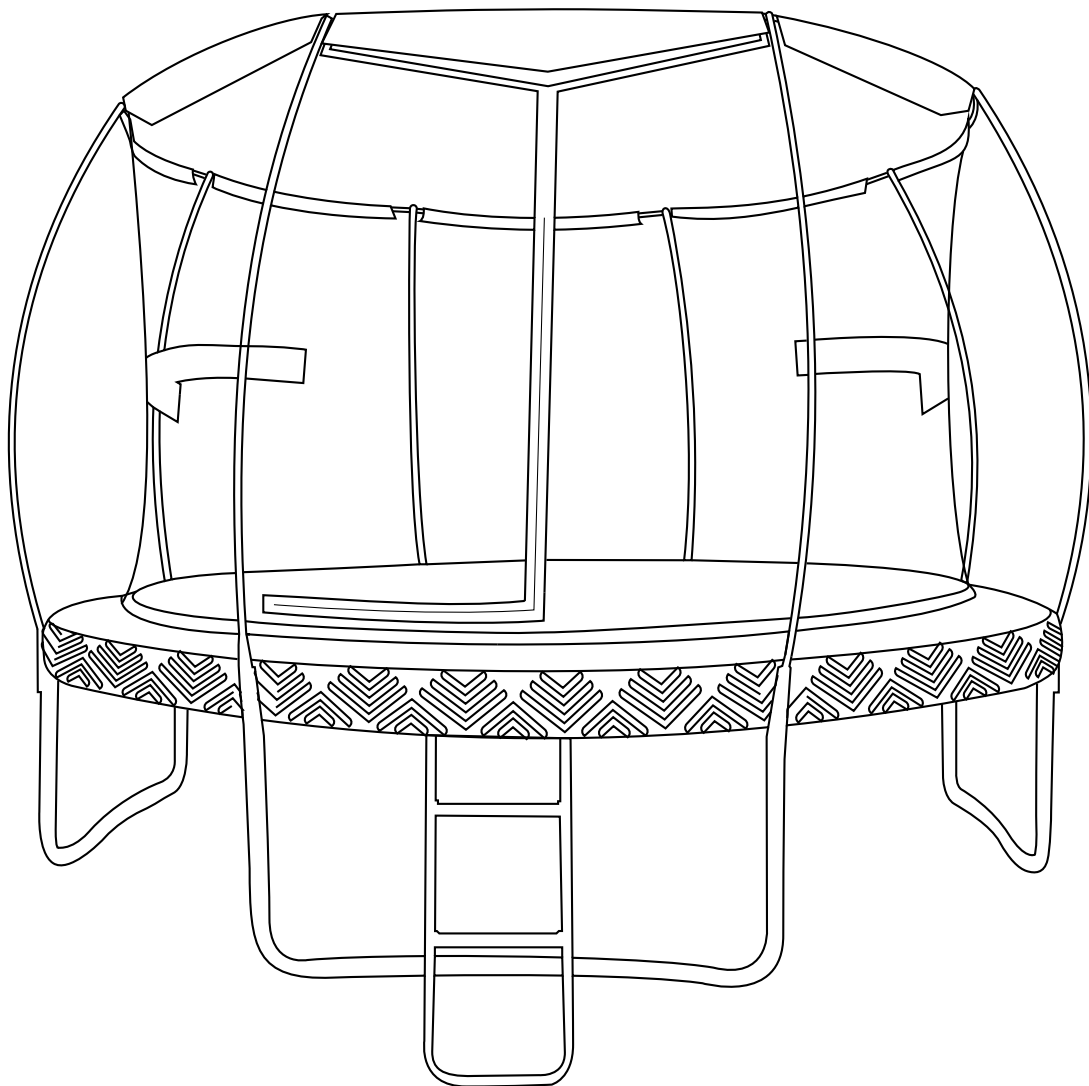


HTX500

Ø 8 ft (2,4 m) / Ø 10 ft (3,1 m)

Trampolin
Trampoline



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen hohe Qualität und neue Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



- **Stellen Sie sicher, dass ALLE Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.**
- **Befolgen Sie ALLE Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.**
- **Überanstrengen Sie sich oder andere NIEMALS bei der Verwendung des Geräts.**

Stand: 22.04.2022

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. Schnell und sicher starten



Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/htx500_video



Uns gibt es auch auf Social Media!

Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:



Instagram-Seite



<https://www.instagram.com/sportstech.official/>

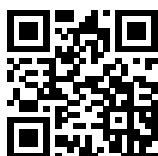
Facebook-Seite



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

Unsere Marken - Entdecken Sie viele weitere interessante Produkte:

Sportstech Fitness



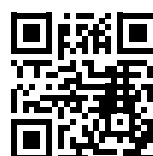
<https://www.sportstech.de/>

**Bluewheel
Electromobility**



<https://www.bluewheel.de/>

Deskfit



<https://www.deskfit.de/>

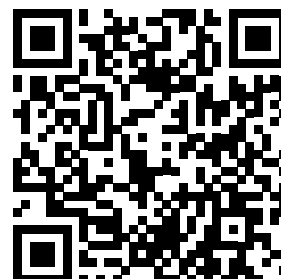
Relaxxnow

erhältlich über
Sportstech.de



1. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteile-Liste:
https://service.innovamaxx.de/htx500_spareparts



INHALT

1. EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILLISTE	4
2. TECHNISCHE ANGABEN	5
3. ENTSORGUNG	5
4. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
5. LIEFERUMFANG	9
6. ZUSAMMENBAU	10
7. WARTUNG / PFLEGE.....	16
8. VERSETZEN DES TRAMPOLINS.....	17
9. ANLEITUNG ZUM SPRINGEN.....	17
10. STRETCHING ZUM AUFWÄRMEN UND ABWÄRMEN	18

2. TECHNISCHE ANGABEN

Das Gerät (Trampolin HTX500) ist in zwei Varianten erhältlich:

- 8 Fuß (ft), also ca. 2,4 m Durchmesser
- 10 ft (ca. 3,0 m) Durchmesser

Prüfen Sie vor Aufbau und Verwendung, welche Variante Sie haben, da sich der erste Aufbauschritt und das maximal zulässige Nutzergewicht unterscheiden.

Produktinformationen	8 ft - Ø 244 cm	10 ft - Ø 305 cm
Abmessungen (L x B x H; ca.)	244 x 244 x 215 cm (8.0 x 8.0 x 7.1 ft)	305 x 305 x 240 cm (10.0 x 10.0 x 7.9 ft)
Durchmesser der Sprungfläche	201 cm (6.6 ft)	262 cm (8.6 ft)
Produktgewicht (netto)	38 kg (84 lb)	51 kg (112 lb)
Maximale Anzahl gleichzeitiger Nutzer	1	1
Maximales Nutzergewicht	100 kg (220 lb)	120 kg (265 lb)
Anzahl der Federn	48	54

3. ENTSORGUNG

Recyclingkreislauf



Materialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie Verpackungen und nicht-reparierbare Teile gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammel-systemen Ihrer Gemeinde.



4. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Allgemeiner Hinweis und Hinweis zur Verwendung des Handbuchs:

Die Nutzung des Geräts (Trampolin) birgt Verletzungsrisiken. Sie können deutlich reduziert, jedoch niemals ganz ausgeschlossen werden.

- Befolgen Sie ALLE **Sicherheitshinweise** in diesem Handbuch. Wenden Sie zudem **gesunden Menschenverstand** an.
- Stellen Sie sicher, dass ALLE Personen, die das Gerät (Trampolin) verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben.
- Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.



Persönliche Voraussetzungen

Die Verwendung des Geräts ist **anstrengend für den Kreislauf und den Bewegungsapparat**. Falsches oder übermäßiges Training kann der Gesundheit schaden.

- Stellen Sie vorab sicher, dass **keine Erkrankungen oder Verletzungen** vorliegen, die die Verwendung des Geräts ausschließen. Konsultieren Sie gegebenenfalls einen Arzt; insbesondere bei bekannten oder vermuteten Problemen.
- Die Intensität der Nutzung darf **niemals die aktuelle Fitness der nutzenden Person übersteigen**.
- **Achten Sie auf Signale** des Körpers. Beenden Sie das Training umgehend z.B. bei folgenden Symptomen: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Konsultieren Sie anschließend einen Arzt.
- Kinder und Menschen mit eingeschränkten Fähigkeiten dürfen das Gerät **nur mit einer geeigneten Aufsichtsperson** benutzen, die unter Anderem beim Betreten und Verlassen des Geräts hilft, aber auch während des Springens immer in der Nähe ist.
- Kinder **unter drei Jahren** dürfen das Trampolin **nicht** nutzen.
- Das maximal **zulässige insgesamte Nutzergewicht** ist **100 kg (220 lb)** bei der 8-ft-Gerätevariante (2,4 m Ø) und **120 kg (265 lb)** bei der 10-ft-Gerätevariante (3,1 m Ø).



Zusammenbau und Aufstellung

- Gerät nur auf **festem, ebenem Untergrund im Freien** aufstellen. Das Gerät ist nicht dafür vorgesehen in den Boden eingelassen zu werden.
- Gerät mit einem **waagerechten Freiraum von mindestens 2,0 m** in jeder Richtung aufstellen. Diesen Freiraum über und neben dem Gerät bis zu einer **Höhe von mindestens vier Metern** einhalten: Auch dort dürfen keine Hindernisse wie z.B. Dachüberstände, Äste, Wäscheleinen oder elektrische Leitungen sein.
- Insbesondere im Bereich vor der Ein- und Ausstiegsöffnung auf **Sturzgefahr** achten: Harte Untergründe vermeiden.
- Zusammenbau des Geräts durch mindestens eine **erwachsene Person** durchführen. Alle Schritte der vorliegenden **Anleitung genau beachten**. Gerät nur korrekt und vollständig montiert **einschließlich Schutznetz** aufstellen und benutzen.
- Beim Zusammenbau **Schutzhandschuhe** verwenden.
- Beim Zusammenbau möglichst eine zweite, geeignete Person zur **Unterstützung** holen.

- Das Gerät in geeigneter Weise **gegen Verschieben durch starken Wind sichern**:
 - Auf geeignetem Erdboden die mitgelieferten **Halteseile und Heringe** verwenden.
 - Zusätzlich oder bei zu harten oder zu weichen Untergründen **andere geeignete Sicherungsmittel** verwenden; z.B. Gewichte wie Sandsäcke.
- **Nach der Erstmontage und in regelmäßigen Abständen die Festheit aller Verbindungen und den einwandfreien Zustand aller Komponenten genau prüfen.**
- **Keine baulichen Veränderungen** am Gerät durchführen.
- Für eventuelle Veränderungen des Standorts mindestens eine weitere Person zur Unterstützung holen.



Unmittelbar vor jeder Nutzung sicherstellen

- Vor jeder Nutzung **Sichtprüfung** des Geräts und der Umgebung durchführen. Dabei besonders, jedoch nicht ausschließlich, auf die in diesem Handbuch benannten Punkte achten.
- Bei jeglichem Defekt Gerät **nicht** verwenden, sondern gegen jede Nutzung sichern und Reparatur veranlassen.
- Gerät **nicht bei starkem Wind und/oder Gewitter** nutzen. Gerät rechtzeitig vor Wettereinflüssen sichern. Bei Gewitter nicht in der Nähe des Geräts aufhalten.
- Gerät nicht kommerziell und nicht für therapeutische Zwecke nutzen.
- Gerät **nicht mit Brille, Schmuck oder losen Gegenständen** nutzen: Brille abnehmen. Hände und alle Taschen leeren. Alle Gegenstände sicher außerhalb des Trampolins lagern.
- Gerät **nicht mit langer Kleidung oder offenen langen Haaren** nutzen, die sich verfangen könnten.
- Gerät **nicht mit Schuhen** nutzen.
- Gerät nicht unter Einfluss von Alkohol, Medikamenten oder Drogen benutzen.
- Gerät nicht kurz nach dem Essen benutzen.



Während der Nutzung

- Gerät nur **mit geeigneter Aufsichtsperson** nutzen.
- Das Gerät darf jeweils **nur von einer einzelnen Person** benutzt werden.
- Gerät **nur durch die Öffnung** des Schutznetzes betreten und verlassen; wenn nötig mit **Hilfestellung**. Gerät immer **langsam und vorsichtig** betreten und verlassen.
- Während des Springens die **Öffnung im Schutznetz immer vollständig schließen**.
- Bei Nutzung des Sprinklers und bei Regenwetter erhöhte **Rutschgefahr** beachten.
- Nur im **markierten mittigen Bereich** der Sprungmatte springen.
- Keine Saltos oder andere riskanten Sprünge machen.
- Nicht gegen das Schutznetz werfen.
- Beim Springen **nicht essen**, Kaugummi kauen oder trinken.
- Überlastung und Erschöpfung unbedingt vermeiden. **Regelmäßige Pausen** einlegen.
- Nicht von anderen Objekten auf das Gerät oder umgekehrt springen.
- Zum Verlassen des Geräts zuerst **in der Mitte die Sprungbewegung stoppen**. Dann Schutznetz öffnen und langsam vom Gerät heruntergehen. Nicht direkt auf den Boden springen.

Fortsetzung auf Folgeseite





Nach der Nutzung

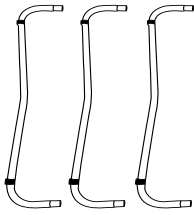
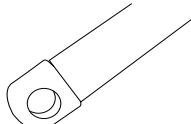
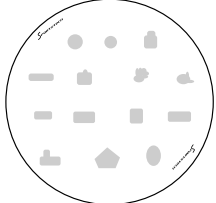
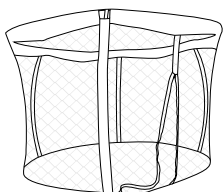
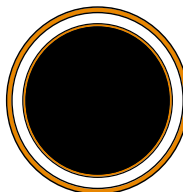
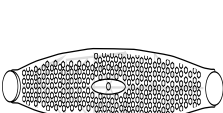
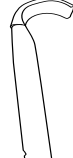
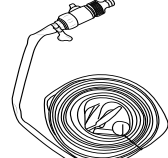
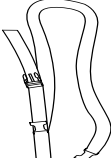
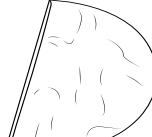
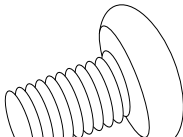
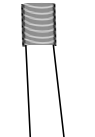
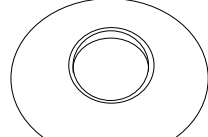
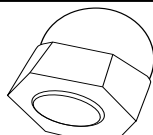
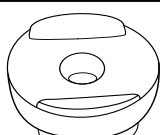
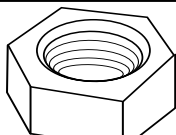
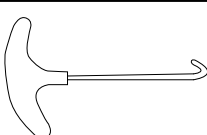
- Gerät gegen unbefugte und unbeaufsichtigte Nutzung sichern.
- Erneut eine Sichtprüfung durchführen.
- Bei längerer Nichtnutzung z.B. in der Kälteperiode das **Trampolin gegen Witterungseinflüsse** wie Schnee und Eis **schützen**. Schutznetz und Sprungmatte **in Innenbereichen aufbewahren**. **Gegen Nutzung ohne Schutznetz sichern**. Sprinklerschlauch entleeren.
- Wenn erforderlich, **windfangende Elemente** wie Schutznetz und Sprungmatte bei Nichtbenutzung **entfernen**. **Gegen Nutzung ohne Schutznetz sichern**.



Zeitpunkte und wichtige Elemente von Sicht- und Festeitsprüfungen

- Sichtprüfungen zu folgenden **Zeitpunkten** durchführen:
 - Nach der Erstmontage/ vor der ersten Verwendung: gründliche Prüfung
 - nach einer längeren Nichtnutzung (z.B. nach der Kälteperiode): gründliche Prüfung
 - nach einem Wiederaufbau von Teilen wie Schutznetz oder Sprungmatte: gründliche Prüfung
 - nach einem Versetzen des Trampolins
 - vor und nach jeder Verwendung
- Folgende **Punkte bei Sichtprüfungen** besonders beachten;
alle festgestellten Mängel unbedingt VOR jeder Nutzung beheben:
 - **Steht** das Gerät sicher und **stabil**?
 - Sind alle **Verbindungen** fest? (Schrauben, Muttern usw.)
 - Sind alle **Federn** intakt und sicher eingehängt?
 - Ist die **Sprungmatte** intakt?
 - Ist das **Schutznetz** einschließlich der Stahlrohre intakt und korrekt installiert?
 - Sind alle Schutzabdeckungen und Polsterungen (z.B. über den Federn) intakt und korrekt installiert?
 - Ist die **Umgebung** des Geräts frei von Unfallgefahren wie z.B. scharfkantigen Objekten?
 - Ist das Gerät frei von **Schmutz** und Objekten, die den Springenden schaden könnten?
 - Ist das **Warnschild** am Eingang des Trampolins korrekt befestigt und gut lesbar?

5. LIEFERUMFANG

				
3 x Standfüße (#A1)	6 x Standfußverlängerungen (#A2) (nur bei 10-ft-Variante)	6 x Rahmenstücke (#A3)	12 x Schutznetzhalter kombiniert (#B)	6 x Schutznetzhalter oben (#B1)
				
Schutznetzhalter unten (#B2)	6 x Kappen - Schutznetzhalter (#B3)	12 x Schaumstoffüberzüge (#B4)	6 x Schutzhüllen (#B5)	1 x Sprungtuch (#C)
				
1 x Schutznetz (#D1)	48/54 x Metallfedern (#D2)	6 x Glasfaserstangen (#D3)	1 x Randabdeckung (#E)	2 x Leiterstangen (#F1)
				
2 x Treppenstufen (#F2)	2 x Leiterhaken (#F3)	1 x Sprinkler mit Wasseranschluss (#G)	3 x Befestigungsseile (#H1)	3 x Heringe (#H2)
				
2 x Spielzeugbeutel (#I)	6 (8ft) & 14 (10ft) x 6x10mm (#J)	4 x mittellange Schrauben (#K)	12 (8ft) & 12 (10ft) x lange Schrauben (#L)	30 x Unterlegscheiben (#M)
				9 x Mini-Softbälle
12 (8ft) & 12 (10ft) x Gummikappen (#N)	12 x Gummimuttern (#O)	16 (8ft) & 16 (10ft) x Muttern (#P)	1 x Federhaken (#Q)	Weiteres Zubehör (#R)



6. ZUSAMMENBAU



- **Zusammenbau sorgfältig durch ein oder zwei Erwachsene vornehmen!**
- **Zum Schutz vor Verletzungen Schutzhandschuhe verwenden.**
- **Stellen Sie ausreichende freie Fläche um das Gerät für den Aufbau und für die sichere Nutzung sicher!**
- **Alle vormontierten und selbst montierten Teile gut festziehen!**
- **Nach dem Zusammenbau eine gründliche Sichtprüfung durchführen, wie im Unterabschnitt der Sicherheitshinweise beschrieben.**

Eine Video-Aufbauanleitung finden Sie auf YouTube. Einfach den QR-Code auf Seite 4 scannen und los geht's.

Schritt 1:

Packen Sie alle Teile aus und legen Sie sie übersichtlich auf eine freie Fläche.

Schritt 2: Nur bei 10-ft-Variante des Trampolins ausführen.

Bei der 8-ft-Variante springen Sie bitte direkt zu Schritt 3. (Die Standfüße werden hier nicht verlängert.)

Nehmen Sie einen Standfuß (#A1) und fügen Sie diesen an beiden Seiten mit jeweils einer Standfußverlängerung (#A2) zusammen. Drehen Sie je eine Schraube (M6*10) an beiden Seiten des Standfußes (#A1) unter Verwendung einer gebogenen Unterlegscheibe im Uhrzeigersinn in die dafür vorgesehene Öffnung ein und ziehen Sie diese fest.

Wiederholen Sie diesen Schritt insgesamt drei Mal. Legen Sie die drei erweiterten Standfüße zunächst beiseite.



Abbildung 1



Abbildung 2

Schritte 3:

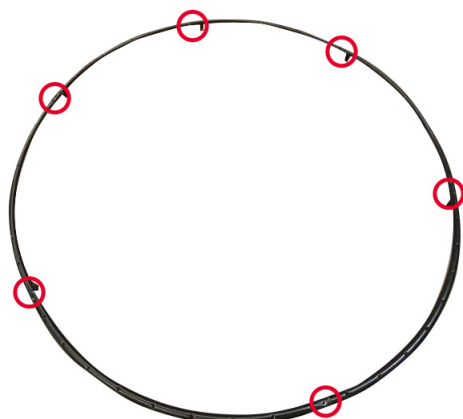
Legen Sie nun die 6 Rahmenstücke (#A3) vor Ihnen aus. Achten Sie dabei darauf, dass die Halterungen der Standfüße (#A1) nach unten zeigen und die schmalen Enden der Rahmenstücke auf die breiten treffen (Abb.3). Fügen Sie die ausgelegten Rahmenstücke (#A3) zusammen, indem Sie ebendiese schmalen Enden in die breiten stecken und anschließend mit 6 Schrauben (M6*10) unter Verwendung gebogener Unterlegscheiben in den dafür vorgesehenen Öffnungen im Uhrzeigersinn fixieren (Abb.4).

Hinweis: Erweist sich das letzte Stück als schwergängig, bitten Sie die zweite Person darum, den Rahmen auf der diagonal gegenüberliegenden Seite leicht in Ihre Richtung zu drücken, während Sie die Rahmenstücke (#A3) zusammenfügen.

Abbildung 3



Abbildung 4



Schritt 4:

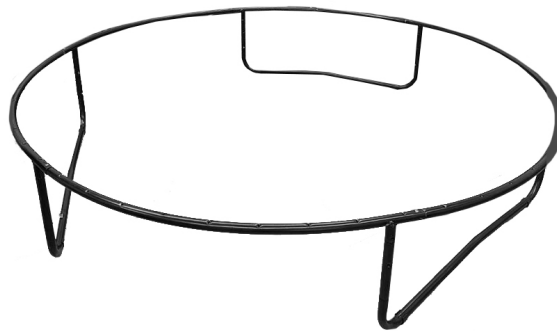
Haben Sie die 6 Rahmenstücke (#A3) vollständig zusammengesteckt und festgeschraubt, heben Sie den Metallrahmen an und stecken Sie die Standfüße (bei der 10-ft-Variante erweitert; siehe Schritt 2) in die dafür vorgesehenen Halterungen an der Unterseite (Abb.5). Das Grundgerüst sollte nun allein & stabil stehen (Abb.6).

Hinweis: Achten Sie dabei auf die leichte Wölbung der Standfüße. Passt ein Standfuß nicht in die Öffnungen, drehen Sie ihn um 180°.

Abbildung 5



Abbildung 6



DE

Schritt 5:

Verbinden Sie nun den oberen Schutznetzhalter (#B1) mit dem unteren Schutznetzhalter (#B2), wie in Abb. 7 dargestellt. Stecken Sie dazu das breite Ende des oberen Schutznetzhalters mit Loch an der Seite über das schmale Ende des unteren. Drücken Sie dazu den Klickverschluss am unteren Schutznetzhalter ein und lassen Sie den oberen Schutznetzhalter darübergleiten, sodass dieser automatisch einrastet. Beide Rohre sollten nun fest miteinander verbunden sein.

Wiederholen Sie diesen Schritt insgesamt sechs Mal.

Abbildung 7



Schritt 6:

Stecken Sie nun jeweils eine Kappe (#B3) in das obere Rohrende (Abb.8) und stülpen Sie jeweils zwei Schaumstoffüberzüge (#B4) über die kombinierten Schutznetzhalter (Abb.9).

Wiederholen Sie diesen Schritt insgesamt sechs Mal.

Abbildung 8



Abbildung 9



Schritt 7:

Verbinden Sie diese Schutznetzhalter nun mit dem Grundgerüst, sodass das lange Ende nach oben zeigt und zur Trampolinmitte gewölbt ist. Zur Befestigung führen Sie jeweils zwei lange Schrauben (M6*7) von außen durch die dafür vorgesehenen Öffnungen am unteren Ende des Schutznetzhalters ein und bestücken diese auf der anderen Rohrseite mit jeweils einer Gummi-Mutter (Abb.10). Setzen Sie diese nun von außen am jeweiligen Standfuß (#A1) an, führen Sie die Schrauben durch die dafür vorgesehenen Öffnungen (Abb.11) und ziehen Sie diese an der anderen Seite mit je einer Mutter unter Verwendung einer Unterlegscheibe im Uhrzeigersinn fest.

Wiederholen Sie diesen Schritt insgesamt sechs Mal.

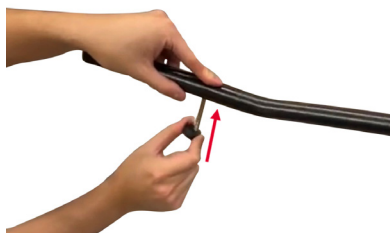


Abbildung 10

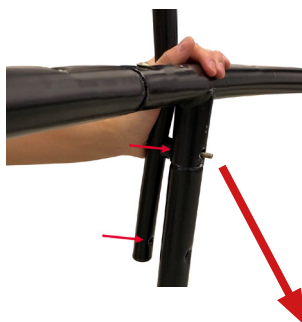


Abbildung 11

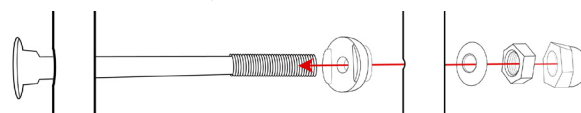


Abbildung 12

Schritt 8:

Zur Erhöhung Ihrer Sicherheit bringen Sie in einem weiteren Schritt jeweils eine der schwarzen Schutzkappen an den soeben fixierten langen Schrauben an, indem Sie diese im Uhrzeigersinn festdrehen (Abb.12).

Schritt 9:

Sind alle Schutznetzhalter angebracht, stülpen Sie im nächsten Schritt die schwarzen Schutzhüllen (#B5) von oben darüber (Abb.13).

Hinweis: Die Seite mit der leicht geschlossenen Öffnung sollte dabei nach oben zeigen.

Abbildung 13



Schritt 10:

Anschließend platzieren Sie das Sprungtuch (#C) in der Mitte des Grundgerüsts und legen Sie das Schutznetz (#D1) darüber. Achten Sie dabei darauf, dass die am Schutznetz angebrachten Klettverschlüsse nach innen zur Trampolinmitte zeigen und die am unteren Rand befindlichen Öffnungen parallel zu den Metallhaken des Sprungnetzes positioniert sind.

Haben Sie das Sprungtuch sowie das Schutznetz ausgelegt, beginnen Sie damit, die 48/54 Metallhaken von unten sowie von innen nach außen durch die darüberliegenden Öffnungen im Schutznetz zu ziehen und hängen Sie die Metallfedern (#D2) mit dem geschlossenen Ende in Richtung Sprungtuch ein (Abb.14).

Abbildung 14



Schritt 11:

Vor dem nächsten Schritt achten Sie darauf, dass sich der mit dem gelben Reißverschluss gekennzeichnete Ein- und Ausgang rechts neben einem der sechs Schutznetzhalter befindet. Ist dies der Fall, beginnen Sie nun damit, die links unterhalb des Ein- und Ausgangs befindliche Feder in die dafür vorgesehene Öffnung am Grundgerüstrahmen einzusetzen (Abb. 15).

Gehen Sie anschließend im Uhrzeigersinn um das Trampolin herum und haken Sie zunächst vier weitere Federn im Abstand von jeweils 9 Ösen (einschließlich der ersten Feder) auf ähnliche Weise ein (Abb.16). Beim 8 ft-Trampolin nehmen Sie jede 7. Öse. Um den Kreis zu schließen, sollte eine sechste Feder in die zehnte Öse nach der vorherigen Feder eingespannt werden.

Hinweis: Achten Sie stets auf das ordentliche Einrasten der Federn am Stahlrahmen. Sie sollten ein deutlich hörbares Klicken vernehmen.

Abbildung 15



Abbildung 16

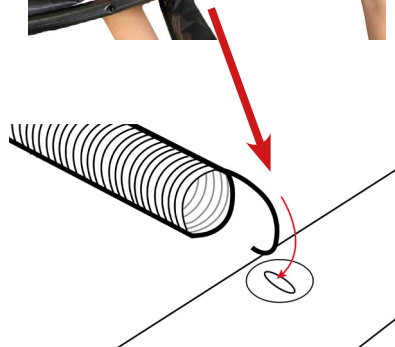


Abbildung 17



Schritt 12:

Haken Sie nun die restlichen Federn im Uhrzeigersinn am Grundgerüst ein, sodass das Ergebnis wie in Abbildung 17 aussieht.

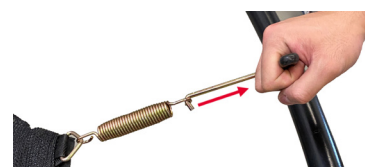
Hinweis: Erweist sich das Einsetzen der Federn per Hand als zu schwierig, nutzen Sie dafür den mitgelieferten Spannhaken (Abb.18) und ziehen Sie ggf. unter Einsatz Ihres Körpergewichts an der jeweiligen Metallfeder (Abb.19).

Bitte lassen Sie diesen Schritt **nur von Erwachsenen** - und unter größter Vorsicht - ausführen, um ein Abrutschen und Verletzungen zu verhindern.

Abbildung 18



Abbildung 19



Schritt 13:

Legen Sie nun die Randabdeckung (#E) an den Rand des Sprungtuches (#C), sodass das Grundgerüst sowie die Metallfedern (#D2) verdeckt werden. Dabei sollten sich die Nähte der Randabdeckung jeweils auf Höhe der Schutznetzhalter befinden (Abb.20).

WICHTIG: Achten Sie zudem darauf, dass sich die auf der Randabdeckung angebrachten Sicherheitshinweise am Ein- und Ausgang des Schutznetzes befinden (Abb.21). Diese müssen vor jeder Benutzung gelesen und verstanden worden sein. Zur Erhöhung der Sicherheit kann die Randabdeckung zudem mit zusätzlichen Schlaufen am Rahmengerüst befestigt werden, die sich auf der Unterseite der Abdeckung befinden.



Abbildung 20



Abbildung 21

Schritt 14:

Öffnen Sie den Reißverschluss des Ein- und Ausgangs am Schutznetz (#D1) und schieben Sie ebendieses zunächst an den Rand des Sprungtuches (#C). Steigen Sie nun auf das Sprungtuch und beginnen Sie damit, die sechs Glasfaserstangen (#D3) durch die dafür vorgesehenen Nylonränder am oberen Ende des Schutznetzes zu ziehen. Achten Sie dabei darauf, die Stangen in derselben Richtung auszulegen.

Fügen Sie diese nun zusammen, indem Sie die Glasfaserstangen durch die in Schritt 6 angebrachten Kappen oberhalb der Schutznetzhalter führen und mithilfe der an den Glasfaserstangen angebrachten Verbindungsstücke aus Metall verbinden (Abb.22), die sich dabei auf Höhe der Schutznetzhalter befinden sollten (Abb.23).

Hinweis: Sollte sich dies als schwierig erweisen, ziehen Sie die Schutznetzhalter ggf. mit etwas Kraft in Richtung des Sprungtuchs, um die Glasfaserstangen besser durch die Öffnungen schieben und verbinden zu können. Wir empfehlen, diesen Schritt mit einer zweiten Person durchzuführen.

Abbildung 22



Abbildung 23

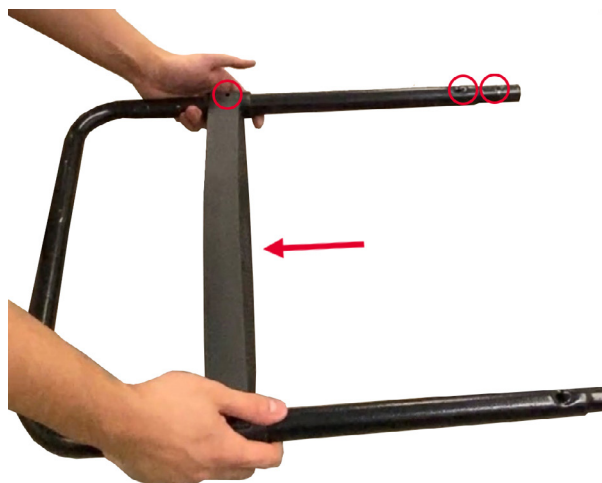


Schritt 15:

Verbinden Sie die beiden Leiterstangen (#F1), indem Sie diese am unteren Ende zusammenführen. Schieben Sie anschließend die beiden Treppenstufen (#F2) auf das zusammengesetzte Leitergestell. Achten Sie dabei darauf, dass die Oberseite der Treppenstufen nach oben zeigt und sich die kleinen Löcher auf beiden Seiten der Treppenstufen auf der Seite befinden, an der die Leiterstangen jeweils 3 Löcher aufweisen (Abb.24).

Fixieren Sie die Stufen auf Höhe der unteren vier Löcher und drehen Sie die Leiter um. Setzen Sie nun jeweils 2 Muttern links und rechts in die dafür vorgesehenen Einlassungen der Treppenstufen ein und drehen Sie diese von der anderen Seite mit 4 mittellangen Schrauben im Uhrzeigersinn fest.

Abbildung 24



Schritt 16:

Sind die Treppenstufen befestigt, bringen Sie die beiden Leiterhaken (#F3) an den oberen Enden der Leiterstangen (#6) an und drehen Sie diese mit je einer M6*10-Schraube im Uhrzeigersinn fest (Abb.25).

Anschließend montieren Sie die Leiter mithilfe der Leiterhaken am Grundgerüst des Trampolins an der Stelle des Ein- und Ausgangs. Heben Sie dazu einfach die Randabdeckung an, haken Sie die Leiter an der gewünschten Stelle ein und legen Sie die Randabdeckung anschließend wieder darüber, sodass der Einstieg wie auf Abb. 26 aussieht.

Abbildung 25



Abbildung 26



Schritt 17:

Befestigen Sie nun den Sprinkler (#G) mitsamt Schlauch am oberen Rahmen des Schutznetzes (#D1). Lassen Sie dazu zunächst den DIN-genormten Wasseranschluss an der gewünschten Stelle aus dem Trampolin hängen und ziehen Sie diesen locker mit einem der beigelegten Kabelbinder fest (Abb.27). Bringen Sie anschließend den Sprinklerschlauch im Uhrzeigersinn auf ähnliche Art und Weise an. Nutzen Sie den freien Platz an den Verbindungsstücken der Fiberglasstangen zur Befestigung des Kabelbinders.

Wichtig: Der Sprinklerschlauch wird doppelt um das Trampolin herum angebracht. Es wird empfohlen, den Kabelbinder zunächst locker anzuziehen, ehe Sie das Wasser laufen lassen und den Kabelbinder vorsichtig nachziehen, sodass das Wasser frei zirkulieren kann. Ein langer Gartenschlauch zur Wasserversorgung ist nicht im Set enthalten und muss separat erstanden werden.

Abbildung 27



Schritt 18:

Zur Erhöhung der Stabilität Ihres Trampolins bringen Sie nun das Befestigungsseil (#H1) mit dem Klickverschluss am Metallrahmen unterhalb der Randabdeckung an und ziehen Sie es fest.

Auf geeigneten Erdböden, die nicht zu weich und nicht zu hart sind: Haken Sie je einen Hering (#H2) am Befestigungsseil ein, spannen Sie dieses und drehen Sie den Hering unter Spannung im Uhrzeigersinn in den Boden hinein (Abb.28).

Auf zu harten oder zu weichen Untergründen: Verbinden Sie jedes Befestigungsseil sicher mit einem geeigneten Objekt, das das Trampolin sicher vor Verschieben schützt, ohne selbst bewegt oder gar beschädigt werden zu können.

Wiederholen Sie diesen Schritt insgesamt drei Mal.

Abbildung 28



Schritt 19:

Zum Abschluss bringen Sie die beiden Spielzeugbeutel (#I) an den am Schutznetz (#D1) befestigten Klettverschlüssen innerhalb des Trampolins an (Abb.29).

Abbildung 29



Schritt 20:

Führen Sie eine gründliche Sicht- und Festheitsprüfung aller Teile und Verbindungen durch, wie im entsprechenden Abschnitt der Sicherheitshinweise in diesem Handbuch beschrieben. Wenn Sie Mängel feststellen, beheben Sie diese umgehend.

Ihr Trampolin ist nun einsatzbereit. Wir wünschen Ihnen viel Freude!

Wiederholen Sie die Sichtprüfungen regelmäßig.

7. WARTUNG / PFLEGE

Vor und nach jeder Nutzung:

- Machen Sie vor und nach jedem Einsatz des Geräts eine Sichtprüfung, wie im entsprechenden Abschnitt der Sicherheitshinweise in diesem Handbuch beschrieben. Wenn Sie Mängel feststellen, sichern Sie das Gerät sofort gegen weitere Nutzung.
- Beheben Sie die Mängel umgehend. Geben Sie die Nutzung frei, wenn dies sicher möglich ist.
- Entfernen Sie Schmutz mit Wasser und, wenn erforderlich, mit Lappen und mildem Reinigungsmittel.

Vor längerer Nichtnutzung z.B. in der Kälteperiode:

- **Trampolin gegen Witterungseinflüsse** wie Schnee und Eis **schützen**. Schutznetz und Sprungmatte **in Innenbereichen aufbewahren**. **Gegen Nutzung ohne Schutznetz sichern**. Sprinklerschlauch vollständig entleeren.
- Das Gerät in geeigneter Weise **gegen Verschieben durch starken Wind sichern**, wie im entsprechenden Abschnitt der Sicherheitshinweise in diesem Handbuch beschrieben.

Alle 3 Jahre:

- **Schutznetz austauschen.**

8. VERSETZEN DES TRAMPOLINS

Prüfen der Voraussetzungen

- Stellen Sie sicher, dass der geplante **Standplatz** des Trampolins alle **Anforderungen** erfüllt, die im Abschnitt 'Sicherheitshinweise' beschrieben sind.
- Stellen Sie zudem sicher, dass der **Weg** dorthin **breit** genug und **frei** von Hindernissen ist.
- Stellen Sie sicher, dass der **Wind nicht zu stark** ist für einen sicheren Transport. Wenn erforderlich, **windfangende Elemente** wie Schutznetz und Sprungmatte bei Nichtbenutzung **entfernen**.

Vorbereiten und Transportieren

- Entfernen Sie die **Leiter** und legen Sie sie außerhalb des Transportwegs ab.
- Nehmen Sie den **Zulaufschlauch** von der Sprinkleranlage ab.
- Holen Sie sich mindestens eine **weitere geeignete Person** zur Unterstützung. Beachten Sie das erhebliche Gewicht des Trampolins.
- Tragen Sie das Trampolin langsam und vorsichtig an den neuen Aufstellort.

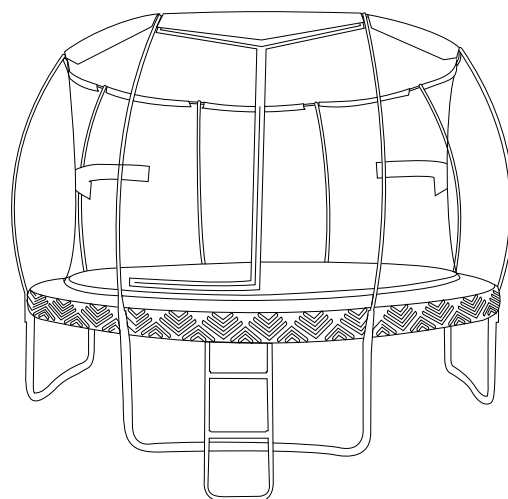
Aufstellen und Prüfen

- Stellen Sie das Trampolin dort unter **Beachtung aller Hinweise** auf.
- Installieren Sie alle zuvor entfernten Bauteile **entsprechend der Anleitung**. Hängen Sie die Leiter ein und installieren Sie, wenn gewünscht, den Zulaufschlauch zur Sprinkleranlage.
- **Sichern** Sie das Trampolin in geeigneter Weise gegen Verschieben z.B. durch starken Wind.
- Machen Sie nach jedem Versetzen des Geräts eine **gründliche Sicht- und Festheitsprüfung**, wie im entsprechenden Abschnitt der Sicherheitshinweise in diesem Handbuch beschrieben.



9. ANLEITUNG ZUM SPRINGEN

- Vor und nach der Nutzung des Trampolins werden **Dehnübungen** empfohlen, wie sie im Abschnitt 9 dieser Anleitung beschrieben sind.
- Beachten Sie immer alle **Hinweise** zu den Voraussetzungen und zur Durchführung des Springens, wie in den entsprechenden Abschnitten der Sicherheitshinweise in diesem Handbuch beschrieben. Stellen Sie auch als **Aufsichtsperson** sicher, dass alle diese Hinweise beachtet werden.
- Achten Sie beim Springen insbesondere auf Folgendes:
 - Gerät immer **langsam und vorsichtig** betreten und verlassen.
 - Öffnung im **Schutznetz** immer vollständig **schließen**.
 - Nur **sichere Sprünge** durchführen, die den Fähigkeiten der jeweiligen Person entsprechen.
 - **Niemals überanstrengen**. Immer die individuelle Fitness der jeweiligen Person berücksichtigen. Ausreichende Pausen einlegen.
 - Immer **mittig** im Trampolin springen.



10. STRETCHING ZUM AUFWÄRMEN UND ABWÄRMEN

Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln. Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel. Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.



2 SCHULTERHEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.



3 SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben sie an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.



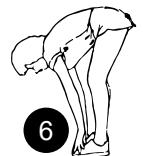
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, und Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nahe wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.



6 ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sie sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.



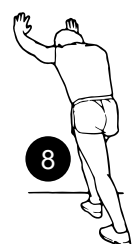
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.



8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.



USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



- **Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual close to the device.**



- **Adhere to ALL Safety Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**



Our **Video Tutorials** for you

Assembly, use, disassembly.

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely



Link to the Videos: https://service.innovamaxx.de/htx500_video

We are also on Social Media!

Get the latest product information, training content and much more on our:



Instagram page



<https://www.instagram.com/sportstech.official/>

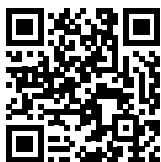
Facebook page



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

Our brands - Discover many other interesting products:

Sportstech Fitness



<https://www.sports-tech.uk.com/>

**Bluewheel
Electromobility**



<https://www.bluewheel.de/>

Deskfit



<https://www.deskfit.de/>

Relaxxnow

via Sportstech.de

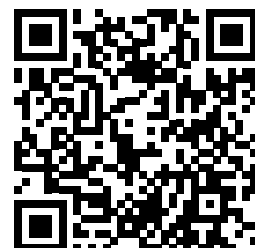


1. EXPLODED DRAWING / SPARE PARTS LIST

Under the following link you find

**Exploded drawings and
Spare parts list**

https://service.innovamaxx.de/htx500_spareparts



INDEX

1. EXPLODED DRAWING / SPARE PARTS LIST	20
2. TECHNICAL DATA	21
3. DISPOSAL	21
4. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	22
5. SCOPE OF DELIVERY	25
6. MOUNTING / ASSEMBLY	26
7. MAINTENANCE AND CARE	32
8. MOVING THE TRAMPOLINE	33
9. JUMPING INSTRUCTIONS.....	33
10. STRETCH EXERCISE	34

2. TECHNICAL DATA

The device (trampoline HTX500) is available in two variants:

- 8 ft (approx. 2.4 m) diameter
- 10 ft (approx. 3.0 m) diameter

Before assembly and use, check which variant you have, as the first assembly step and the maximum allowable user weight differ.

Product information	8 ft - Ø 244 cm	10 ft - Ø 305 cm
Dimensions (L x W x H; approx.)	244 x 244 x 215 cm (8.0 x 8.0 x 7.1 ft)	305 x 305 x 240 cm (10.0 x 10.0 x 7.9 ft)
Diameter of the jumping surface	201 cm (6.6 ft)	262 cm (8.6 ft)
Product weight (net)	38 kg (84 lb)	51 kg (112 lb)
Maximum number of simultaneous users	1	1
Maximum user weight	100 kg (220 lb)	120 kg (265 lb)
Number of springs	48	54

3. DISPOSAL

Recycling loop



Materials can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material and of components beyond repair in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.



4. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



General Information and User Guide

Use of the device (trampoline) poses a risk of injury. This can be significantly reduced, but never completely eliminated

- Follow ALL **safety instructions** in this manual as well as using common sense.
- Make sure that ALL persons using the device (trampoline) have read and fully understood this manual
- Keep this manual close to the device



Personal Requirements

Using the device engages the **circulatory and musculoskeletal system**. Incorrect or excessive training can damage your health.

- Make sure in advance that there are **no illnesses or injuries** that preclude the use of the trampoline. If necessary, consult a doctor; especially in the case of known or suspected problems.
- The intensity of use **must never exceed the current level of fitness of the person using it**.
- **Pay attention to what your body tells you.** Stop exercising immediately if you experience the following symptoms, for example, pain, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea. Always consult a doctor.
- Children and people with limited abilities **may only use the device under suitable supervision** which includes, among other things, help when entering and exiting the trampoline, and continues closely during use.
- **Children under the age of 3 should not use the trampoline.**
- The maximum recommended user weight is **100kg (220lb)** with the **8ft model (2,4m Ø)** and **120kg (265lb)** with the **10ft model (3,1 m Ø)**.



Assembly and Installation

- Only position the device outside in a **stable and safe area**. The trampoline is not to be buried into the ground.
- Set up the trampoline with a horizontal **clearance of at least 2m** in every direction. Maintain this free space above and next to the device up to a height of at least 4m: There must also be no obstacles such as roof overhangs, branches, clotheslines or electrical cables close to the device.
- Pay particular attention to the **risk of falling** in the area in front of the entry and exit opening: avoid hard surfaces.
- Have **at least one adult** assemble the trampoline. **Carefully follow** all the steps outlined in these instructions. Set up and use the trampoline correctly and fully assembled, **including the safety net**.
- Use **protective gloves** when assembling.
- If possible, get a second adult **to assist you** during assembly.
- Secure the trampoline appropriately to **prevent it from being displaced by strong winds**:
 - Use the **supplied tethers and pegs** on suitable ground.
 - Use **other additional suitable means** of securing or, if the subsoil is too hard or too soft, use something heavy to secure the trampoline to the ground e.g. weights like sandbags.
- **After initial assembly and at regular intervals, carefully check that all connections are tight**

and that all components are in perfect condition.

- Do not make any **structural changes** to the trampoline.
- Get at least one other person to help you if need to change the location.



Essential Before Each use

- Carry out a **visual check** of the trampoline and the surrounding area. Pay particular, but not exclusive, attention to the points mentioned in this manual.
- Do not use the trampoline if there is **any defect**, but secure it against any use and arrange for repairs.
- **Do not use the trampoline in strong winds and/or thunderstorms.** Secure the trampoline against the weather in good time. Do not stay near the device during a thunderstorm.
- This trampoline is not intended for commercial or therapeutic use.
- **Do not use the trampoline with glasses, jewelry or loose objects:** remove glasses, hands and empty all pockets. Store all items safely outside of the trampoline.
- **Do not use the trampoline with long clothing or loose long hair** that could get caught.
- **Do not use the trampoline with shoes.**
- Do not use the trampoline under the influence of alcohol, medication or drugs.
- Do not use the trampoline immediately after eating.



During Use

- Only use the trampoline under **adult supervision**.
- The trampoline may only be used by **one person at a time**.
- Enter and leave the trampoline **only through the opening of the safety net**; if necessary **with assistance**. Always enter and exit the device **slowly and carefully**.
- Always fully close the opening in the safety net while jumping.
- Note the increased **risk of slipping** when using the sprinkler and in rainy weather.
- Only jump in the **marked central area** of the jumping mat.
- Do not do somersaults or other risky jumps.
- Do not throw yourself against the safety net.
- **Do not eat, chew gum or drink** while jumping.
- Avoid overload and exhaustion at all costs. Take regular breaks.
- Do not jump from other objects onto the trampoline or vice versa.
- To exit the trampoline, first stop jumping and come to a standstill in the middle of the trampoline. Then open the safety net and dismount from the trampoline. Do not jump onto the ground from the trampoline.



After Use

- Secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.
- Carry out a further visual inspection.
- **Protect the trampoline against weather** such as snow and ice if it is not used for a longer period of time, e.g. **store the safety net and jumping mat indoors**. Secure against use without a safety net. Drain sprinkler hose.



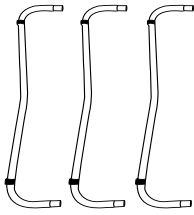
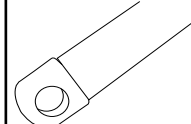
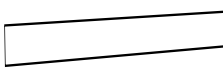
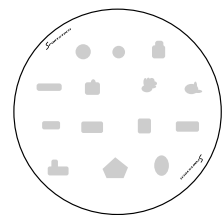
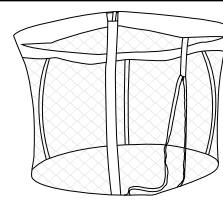
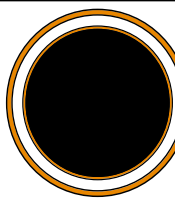
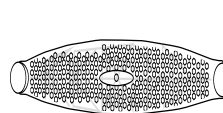
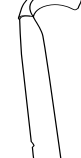
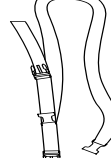
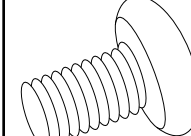
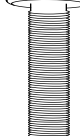
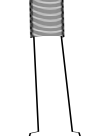
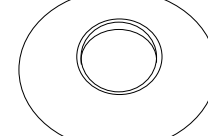
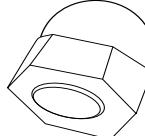
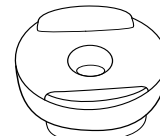
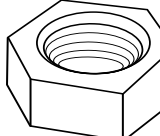
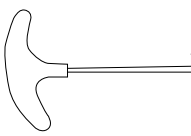
- If necessary, **remove the wind-breaking parts** such as the protective net and jumping mat **when not in use**. **Secure the device against risk of use without a safety net.**



Frequency and Importance of Visual and Strength Checks

- Carry out visual inspections according to the following **frequencies**:
 - After the first assembly/before the first use: check thoroughly
 - After a long period of non-use (e.g. after the cold period): check thoroughly
 - after replacing parts such as the safety net or jumping mat: check thoroughly
 - after moving the trampoline
 - before and after each use
- **Pay particular attention to the following points** during visual checks; Be sure to rectify any defects found BEFORE each use:
 - **Is the device safe and stable?**
 - Are all connections **secure**? (bolts, nuts, etc.)
 - Are all **springs** intact and securely attached?
 - Is the **jumping mat** intact?
 - Is the **safety net** including the steel tubes intact and correctly installed?
 - Are all protective covers and padding (e.g. over the springs) intact and correctly installed?
 - Is the **area around the trampoline** free of accident hazards such as sharp-edged objects?
 - Is the trampoline **free of dirt** and objects that could harm the jumpers?
 - Is the **warning sign** at the entrance to the trampoline correctly attached and legible?

5. SCOPE OF DELIVERY

				
3 x Feet (#A1)	6 x Stand extensions (#A2) <i>(only with 10 ft variant)</i>	6 x Frame piece (#A3)	12 x Protective net holder together (#B)	6 x Protective net holder up (#B1)
				
6 x Protective net holder down (#B2)	6 x Cap for the protective net holder (#B3)	12 x Foam cover (#B4)	6 x Protective cover (#B5)	1 x Jumping mat (#C)
				
1 x Protective net (#D1)	48/54 x Metal springs (#D2)	6 x Fiberglass rods (#D3)	1 x Edge cover (#E)	2 x Ladder bars (#F1)
				
2 x Stairs (#F2)	2 x Ladder hooks (#F3)	1 x Water connection & hose (#G)	3 x Fixing ropes(#H1)	3 x Pegs (#H2)
				
2 x Toy bag (#I)	6 (8ft) & 14 (10ft) x 6x10mm (#J)	4 x Screws (#K)	12 (8ft) & 12 (10ft) x Screws (#L)	30 x Washers (#M)
				9 x Mini softballs
12 (8ft) & 12 (10ft) x Rubber caps (#N)	12 x Rubber nuts (#O)	16 (8ft) & 16 (10ft) x Nuts (#P)	1 x Spring hook (#Q)	Further accessories (#R)



6. MOUNTING / ASSEMBLY



- **Perform the mounting carefully by one of two adults!**
- **For preventing injuries, protective gloves are recommended.**
- **Ensure enough free space around the device for mounting and for use!**
- **Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!**
- **After assembly, perform a thorough visual inspection as described in the subsection of the safety instructions.**

Scan the QR code on page 18 and look up our installation video on YouTube.

Steps 1:

Unpack all parts and lay them out clearly on a free area.

Step 2: *Perform only with 10-ft-variant of trampoline:*

With the 8-ft-variant, jump directly to step 3. (The feet will not be prolonged here.)

Take a stand (#A1) and attach it to either side with one on each stand extension (#A2) together. Repeat this substep a total of three times. Turn one screw (M6 * 10) on both sides of the stand (#A1) using a curved washer clockwise into the opening provided and tighten this.

Repeat this step a total of three times. Put the three extended feet aside for now.



Figure 1



Figure 2

Steps 3:

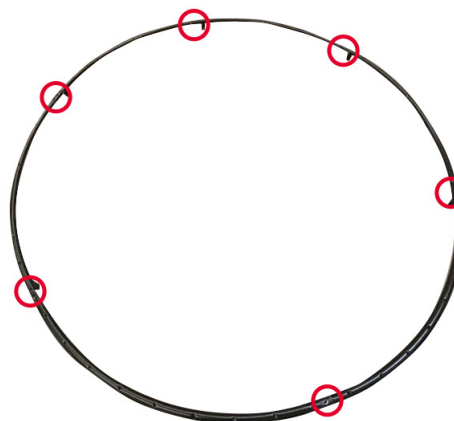
Now lay out the 6 frame pieces (#A3) in front of you. Make sure that the brackets of the feet (#A1) point downwards and the narrow ends of the frame pieces meet the wide ones (Fig.3). Put the laid out frame pieces (#A3) together, by inserting these narrow ends into the wide ones and then with 6 screws (M6 * 10). Using curved washers in the openings provided fix in a clockwise direction (Fig.4).

Note: If the last piece turns out to be stiff, please ask the second person with you to lightly push the frame in on the diagonally opposite side and you push from your direction as you join the Frame Pieces (#A3) together.

Figure 3



Figure 4



Step 4:

Once you have pushed the 6 frame pieces (#A3) together and screwed them tight, lift the metal frame and insert the feet you assembled in step 1 & 2 into the brackets provided for this on the underside (Fig.5). The structure should now be alone & stand stable (Fig.6).

Note: Pay attention to the slight curvature of the feet. If a stand does not fit into the openings, turn it 180 °.

Figure 5

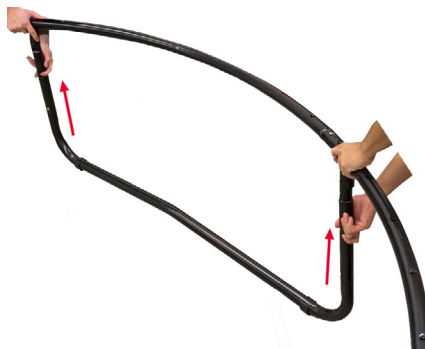
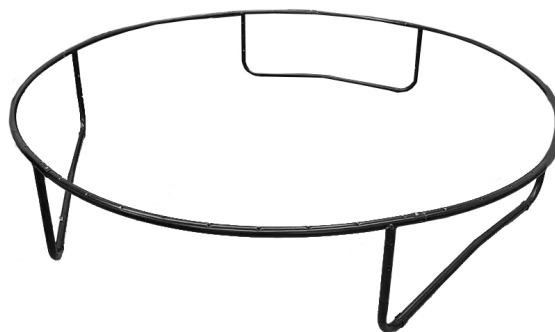


Figure 6



Step 5:

Now connect the upper protective net holder (#B1) to the lower protective net holder (#B2), as shown in Fig. 7. To do this, insert the wide end of the upper protective net holder with a hole on the side over the narrow end of the lower one. To do this, press the click fastener on the lower protective net holder and slide the upper protective net holder over it so that this engages automatically. Both parts should now be firmly connected to each other.

Repeat this step a total of six times.

Figure 7



Step 6:

Now put a cap (#B3) into the upper end of the tube (Fig.8) and pull it over two foam covers (#B4) over the combined protective net holder (Fig.9).

Repeat this step a total of six times.

Figure 8



Figure 9



Step 7:

Now connect this protective net holder to the basic structure so that the long end follows at the top and is curved towards the center of the trampoline. To fix it, use two screws (M6 * 7) from the outside through the openings provided at the lower end of the protective net holder and equip them with one on the other side of the pipe rubber nut (fig.10). Now place this on the outside of the respective stand (#A1), guide the screws through the openings provided for this purpose (Fig.10) and secure on the other side with a nut each using a washer and tighten in a clockwise direction.

Repeat this step a total of six times.

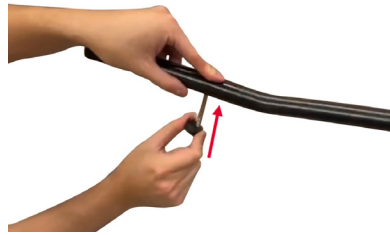


Figure 10

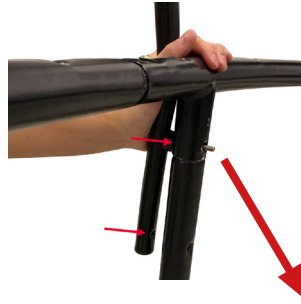
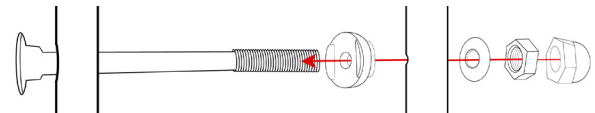


Figure 11



Step 8:

To increase your security, bring one of the black protective caps in a further step on the long screws that have just been fixed by turning them clockwise to tighten (Fig.12).

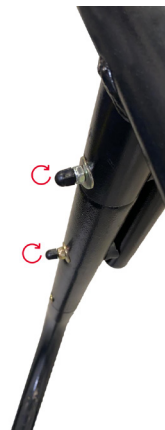


Figure 12

Step 9:

Once all of the protective net holders have been attached, pull them over the black protective covers (#B5) from above (Fig. 13).

Note: The side with the slightly closed opening should be facing up.

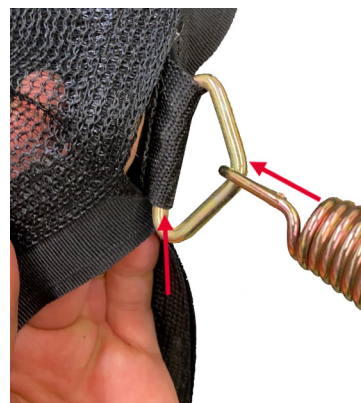


Figure 13

Step 10:

Then place the jumping mat (#C) in the middle of the basic structure and lay it down with the protective net (#D1) above. Make sure that the protective net Velcro fastenings point inwards towards the center of the trampoline and those on the lower edge openings are positioned parallel to the metal hooks of the jumping net. Laying out the jumping mat and the protective net, start with the 48/54 metal hooks from below as well as from the inside to the outside through the openings above in the protective net and hang the metal springs (#D2) with the closed end in the direction of the jumping mat (Fig. 14).

Figure 14



Step 11:

Before you take the next step, make sure that the one with the yellow zipper is on The marked entrance and exit is located to the right of one of the six protective net holders. Start now by inserting the spring located on the left below the entrance and exit into the opening provided on the basic frame (Fig. 15).

Figure 15

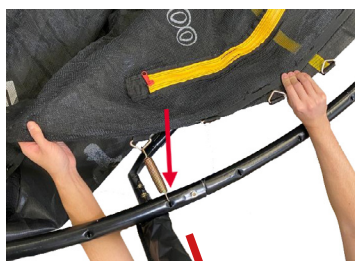


Figure 16



Then walk around the trampoline in a clockwise direction and first hook in four more springs at a distance of 9 eyelets (including the first spring) in a similar way (Fig. 16). On the 8 ft trampoline, take every 7th eyelet. To complete the circle, a sixth spring should be clamped in the tenth loop after the previous spring.

Note: Always make sure that the springs engage properly on the steel frame. You should hear a clear click.

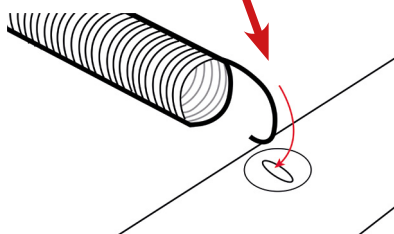


Figure 17

Step 12:

Now hook the remaining springs clockwise to the basic structure, so that the result looks like Figure 17.

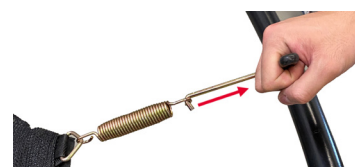
Note: If inserting the springs by hand proves to be too difficult, use the tension hook supplied (Fig. 18) and, if necessary, pull on the respective metal spring using your body weight (Fig. 19).

Please only allow adults to perform this step - and with extreme caution - to prevent slipping and injury.

Figure 18



Figure 19



Step 13:

Now place the edge cover (#E) on the edge of the jumping mat (#C) so that the basic structure and the metal springs (#D2) are covered. The seams of the edge cover should be at the same level as the protective net holder (Fig. 20).

IMPORTANT: Make sure that the safety instructions on the edge cover are at the entrance and exit of the protective net (Fig. 21). These must be read and understood before each use. To increase security, the edge cover can also be attached to the frame structure with additional loops, which are located on the underside of the cover.



Figure 20



Figure 21

Step 14:

Open the zip of the entrance and exit on the protective net (#D1) and slide this first on the edge of the jumping mat (#C). Now step onto the jumping mat and begin to pull the six fiberglass rods (#D3) through the nylon edges provided at the upper end of the protective net. Make sure you lay out the poles in the same direction. Now put them together by guiding the fiberglass rods through the caps attached in step 6 above the protective net holder and using the metal connecting pieces attached to the fiberglass rods (Fig. 22), which should be at the same level as the protective net holders (Fig. 23).

Note: If this proves to be difficult, pull the protective net holder with a little force in the direction of the jumping mat, in order to be able to push the fiberglass rods better through the openings and connect them. We recommend doing this step with a second person.

Figure 22



Figure 23



Step 15:

Connect the two ladder poles (#F1) by bringing them together at the bottom. Then slide the two steps (#F2) onto the assembled ladder frame. Make sure that the top of the stairs is facing upwards and that the small holes on both sides of the stairs are on the side where the ladder bars have 3 holes each (Figure 24). Fix the steps at the level of the bottom four holes and turn the ladder over. Now insert 2 nuts on the left and right into the slots provided on the stairs and tighten them from the other side with 4 medium-length screws in a clockwise direction.

Figure 24



Step 16:

Once the steps are in place, attach the two ladder hooks (#F3) to the top ends of the ladder rods (#F1) and screw them clockwise with an M6 * 10 screw each (Fig.25).

Then use the ladder hooks to mount the ladder on the basic structure of the trampoline at the point of entry and exit. To do this, simply lift the edge cover, hook the ladder in the desired position and then place the edge cover over it again so that the entrance looks like in Fig. 26.

Figure 25



Figure 26



Step 17:

Now attach the sprinkler (#G) together with the hose to the upper frame of the protective net (#D1). To do this, first let the DIN-standardized water connection hang out of the trampoline at the desired point and tighten it loosely with one of the cable ties provided (Fig. 27). Then attach the sprinkler hose clockwise in a similar fashion. Use the free space on the connecting pieces of the fiberglass rods to attach the cable tie.

Important: The sprinkler hose is attached twice around the trampoline. It is recommended that you tighten the cable tie loosely before running the water and carefully tightening the cable tie so that the water can circulate freely. A long garden hose for water supply is not included in the set and must be purchased separately.

Figure 27



Step 18:

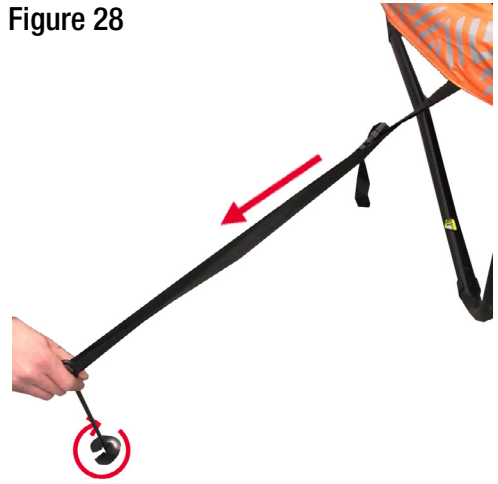
To increase the stability of your trampoline, attach the fastening rope (#H1) to the metal frame below the edge, cover with the click fastener and tighten it.

On suitable ground that is not too soft and not too hard: Hook one peg (#H2) onto the fastening rope, tighten it and turn the peg clockwise into the ground until taught and firm. (Fig. 28).

On surfaces that are too hard or too soft: Securely connect each fastening rope to a suitable object that protects the trampoline from moving without the object being able to move or even damage it.

Repeat this step a total of three times.

Figure 28



Step 19:

Finally, attach the two toy bags (#I) to the Velcro fasteners attached to the protective net (#D1) inside the trampoline (Fig. 29).

Figure 29



Step 20:

Perform a thorough visual and physical inspection of all parts and connections as described in the relevant Safety Information section of this manual. If you find any defects, sort them out immediately.

Your trampoline is now ready for use. We wish you a lot of joy!

Repeat the visual checks regularly

7. MAINTENANCE AND CARE

Before and After Each Use:

- Before and after every use of the device, perform a visual check as described in the relevant Safety Information section of this manual. If you find any defects, immediately secure the device against further use.
- Correct the deficiencies immediately. Only allow use of the device if safe to do so.
- Remove any dirt with water and, if necessary, with a cloth and mild detergent.

Before longer periods of non-use, e.g. during the cold period:

- **Protect the trampoline against the elements such as snow and ice.** Store safety net and jumping mat indoors. Secure against any use without a safety net. Drain the sprinkler hose completely.
- Properly secure the unit against displacement due to **strong winds** as described in the relevant Safety Information section of this manual.

Every 3 Years:

- **Replace protective net.**

8. MOVING THE TRAMPOLINE

Check the Prerequisites

- Ensure that the trampoline's **proposed location meets all of the requirements** outlined in the 'Safety Information' section.
- Also make sure that **travel route** of the trampoline is **wide enough** and free of obstacles.
- Make sure the **wind is not too strong** for safe transportation. If necessary, remove **wind-catching parts** such as protective nets and jumping mats when not in use.

Prepare and Transport

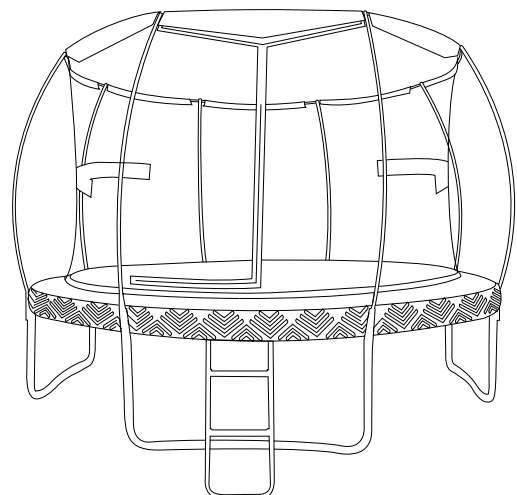
- Remove the ladder and place it away from the transport route.
- Detach the inlet hose from the sprinkler system.
- Get at least one other suitable person to support you. Note the significant weight of the trampoline.
- Slowly and carefully carry the trampoline to the new location.

Set Up and Check

- Set up the trampoline in the new location, **observing all the instructions**.
- Install all previously removed components **according to the instructions**. Hang the ladder and install the sprinkler system inlet hose if desired.
- **Secure** the trampoline in a suitable manner to prevent it from moving, e.g. due to strong winds.
- After each move of the trampoline, perform a **thorough visual and physical check** as described in the relevant Safety Information section of this manual.

9. JUMPING INSTRUCTIONS

- **Stretching exercises** as described in section 9 of this manual are recommended before and after using the trampoline.
- Always observe all the **instructions** and carefully follow how to perform jumps as described in the relevant safety information sections of this manual. As an **adult**, you should also ensure that all of these instructions are observed.
- Pay particular attention to the following when jumping:
 - Always enter and exit the trampoline **slowly and carefully**.
 - Always **close** the opening in the **safety net** completely.
 - Only perform **safe jumps** that match the ability of the individual.
 - **Never overexert yourself**. Always consider the individual fitness of each person.
Take sufficient breaks.
 - Always jump **in the middle** of the trampoline.



10. STRETCH EXERCISE

Before each workout you should stretch your muscles for at least 5-10 minutes to warm them up sufficiently. Repeat the following stretching exercises five times. Stretching before training helps improve flexibility and reduces the risk of injury.

1 HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



2 SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



3 SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



4 QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.



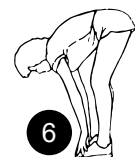
5 INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



6 TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.



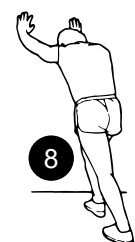
7 HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



8 CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Querido cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Las máquinas de deporte de SPORTSTECH ofrecen una gran calidad y una tecnología innovadora.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



- **Asegúrese de que TODAS las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.**



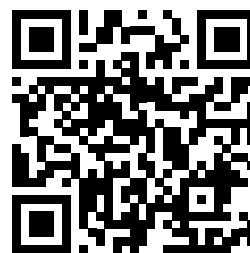
- **Respete TODAS las indicaciones de seguridad descritas en este manual.**
- **No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, NUNCA cuando utilice el equipo.**



Nuestros **tutoriales en video** para usted

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Comienza rápido y seguro



Enlace a los videos: https://service.innovamaxx.de/htx500_video

¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:



Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.official/>

Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

Nuestras marcas - Descubra muchos otros productos interesantes:

Sportstech Fitness



<https://www.sportstech.es/>

**Bluewheel
Electromobility**



<https://www.bluewheel.de/>

Deskfit



<https://www.deskfit.de/>

Relaxxnow

via Sportstech.de

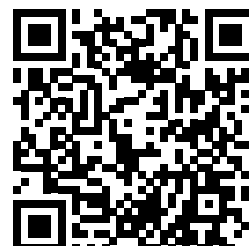


1. DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

En el siguiente enlace encontrará

**Dibujo de explosión/
Lista de repuestos**

https://service.innovamaxx.de/htx500_spareparts



CONTENIDOS

1. DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS	36
2. DATOS TÉCNICOS	37
3. DESECHO	37
4. INDICACIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES	38
5. SUMINISTRO	41
6. INSTALACIÓN / MONTAJE	42
7. MANTENIMIENTO/CUIDADOS	48
8. DESPLAZAMIENTO DE LA CAMA ELÁSTICA	49
9. MANUAL DE SALTO	49
10. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	50

2. DATOS TÉCNICOS

El dispositivo (trampolín HTX500) está disponible en dos variantes:

- 8 pies (aprox. 2,4 m) de diámetro
- 10 pies (aprox. 3,0 m) de diámetro

Antes de montarlo y utilizarlo, compruebe qué variante tiene, ya que el primer paso de montaje y el peso máximo admisible del usuario difieren.

Información del producto	8 ft - Ø 244 cm	10 ft - Ø 305 cm
Dimensiones (L x A x A; aprox.)	244 x 244 x 215 cm (8.0 x 8.0 x 7.1 ft)	305 x 305 x 240 cm (10.0 x 10.0 x 7.9 ft)
Diámetro de la superficie de salto	201 cm (6.6 ft)	262 cm (8.6 ft)
Peso del producto (neto)	38 kg (84 lb)	51 kg (112 lb)
Número máximo de usuarios simultáneos	1	1
Peso máximo del usuario	100 kg (220 lb)	120 kg (265 lb)
Número de muelles	48	54

3. DESECHO

Reciclaje loop



Los materiales pueden volver al ciclo de la materia prima. Deshágase de los materiales de embalaje y de las piezas no reparables de acuerdo con la normativa vigente. Puede encontrar información en los sistemas de recolección de su comunidad.



4. INDICACIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES



Indicaciones generales e indicaciones para el uso de este manual:

El uso de este equipo (cama elástica) conlleva riesgo de lesiones. Estos pueden reducirse notablemente, pero no eliminarse por completo.

- Respete **TODAS las indicaciones de seguridad** descritas en este manual. Aplique, asimismo, el **sentido común**.
- Asegúrese de que **TODAS** las personas que vayan a manejar este equipo (cama elástica) lean y comprendan las instrucciones de uso.
- Conserve este manual cerca del equipo.



Requisitos personales

El uso de este equipo supone un **esfuerzo para los sistemas circulatorio y musculoesquelético**. Los ejercicios mal realizados o excesivos pueden ser perjudiciales para la salud.

- Asegúrese de que no sufre **ninguna enfermedad ni lesión** que impida el uso del equipo. Consulte con un médico, especialmente, en caso de tener algún problema, o de creer que puede tenerlo.
- La intensidad del uso **no debe sobrepasar el nivel de forma física de la persona que lo utilice**.
- **Preste atención a las señales** del cuerpo. Deje inmediatamente de realizar cualquier ejercicio si nota, p. ej., alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, dificultad para respirar o náuseas. Consulte seguidamente con su médico.
- Los niños y las personas con capacidades limitadas deben utilizar el equipo **únicamente bajo la supervisión adecuada de otra persona**, que les ayude a subir y bajar del equipo, entre otras cosas, y que permanezca cerca durante el salto.
- Los niños de **menos de tres años no** deben utilizar la cama elástica.
- El **peso máximo total admisible del usuario** es de **100 kg** (220 lb) en el modelo de 2,4 m Ø (8 ft) y de **120 kg** (265 lb) en el de 3,1 m Ø (10 ft).



Montaje e instalación

- Monte el equipo únicamente **en el exterior sobre una superficie plana y estable**. El equipo no está diseñado para fijarlo al suelo.
- Monte el equipo en un espacio plano en el que disponga de **al menos 2,0 m despejados** alrededor. Mantenga este espacio libre por encima y alrededor del equipo hasta **una altura de al menos 4,0 m**. Tampoco debe haber obstáculos como salientes del techo, ramas, tendederos o cables eléctricos.
- Tener especial cuidado en la zona de la abertura de entrada con el **riesgo de caídas**, evite para ello las superficies duras.
- El equipo debe montarlo al menos **una persona adulta**. **Respete atentamente** todos los pasos descritos en este manual. Utilice el equipo solo si está correctamente montado e instalado, **red de seguridad incluida**.
- Utilice **guantes protectores** durante el montaje.
- **Ayúdese**, si es posible, de una segunda persona para el montaje.
- Asegure el equipo adecuadamente **contra desplazamientos provocados por fuertes vientos**:

- Coloque los **cables de suspensión y las piquetas** proporcionadas en una superficie adecuada.
- Además, en terrenos demasiado duros o demasiado blandos, emplee **otros elementos de seguridad**, p. ej., pesos como saquitos de arena.
- **Tras el primer montaje y de forma regular compruebe la fijación de las uniones y el perfecto estado de todos los componentes.**
- **No realice cambios estructurales** en el equipo.
- Si va a mover el equipo a una nueva ubicación, pida ayuda al menos a otra persona.



Elementos que revisar antes de cada uso

- Antes de cada uso, realice un **control visual** del equipo y de los alrededores. Preste especial atención, aunque no exclusivamente, a los puntos descritos en el manual.
- En caso de encontrar algún defecto, **no** utilice el equipo, asegúrelo contra cualquier uso y solicite la reparación.
- No utilice el equipo con **fuertes vientos o tormentas**. Asegure el equipo oportunamente contra las inclemencias meteorológicas. En caso de tormenta no se quede cerca del equipo.
- El equipo no está diseñado para fines comerciales ni terapéuticos.
- **No utilice el** equipo con gafas, joyas u objetos sueltos, debe quitarse las gafas. No lleve nada en las manos ni en los bolsillos. Deje todos los objetos en un lugar seguro fuera de la cama elástica.
- **No utilice el** equipo **con ropa larga o con el pelo largo y suelto**, de modo que pueda engancharse.
- **No utilice el** equipo **con zapatos**.
- No utilice el equipo bajo la influencia de alcohol, medicamentos o drogas.
- No utilice el equipo justo después de comer.



Durante el uso

- Utilice **el** equipo únicamente **con una persona que supervise adecuadamente**.
- Solo puede utilizar el equipo **una persona** de forma simultánea.
- Entre y salga del equipo únicamente **a través de la abertura** de la red de seguridad, y cuando sea posible con **con ayuda**. Suba y baje del equipo siempre **despacio y con cuidado**.
- **Mantenga la abertura de la red de seguridad siempre completamente cerrada** mientras esté saltando.
- Si utiliza aspersores o si llueve, aumenta el **riesgo de deslizamiento**, tenga especial cuidado.
- Salte únicamente en la **zona central marcada** de la colchoneta.
- No haga volteretas ni ningún otro salto peligroso.
- No se lance contra la red de seguridad.
- **No coma**, mastique chicle ni beba mientras salta.
- Evite las sobrecargas y el agotamiento. Haga **descansos habitualmente**.
- No salte desde otros objetos al equipo ni viceversa.
- Para bajar del equipo, **primero, pare de saltar en el centro de la colchoneta**. Luego abra la red de seguridad y baje despacio del equipo. No salte directamente al suelo.



Continúa en la página siguiente



Después del uso

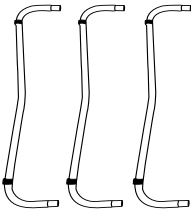
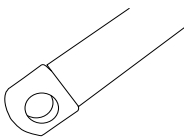
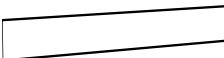
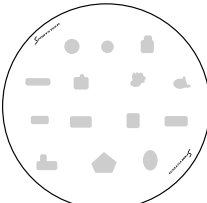
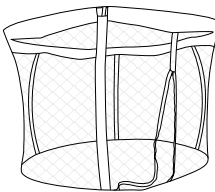
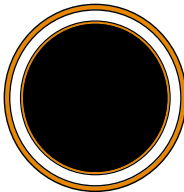
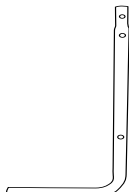
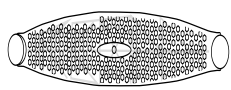
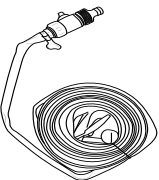
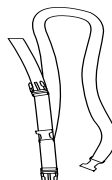
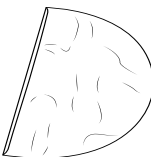
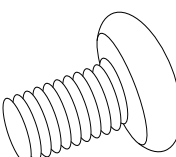
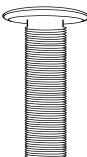
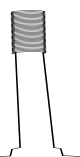
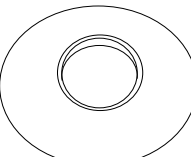
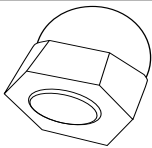
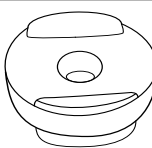
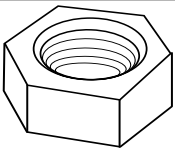
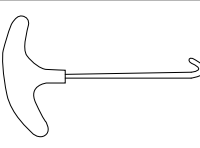
- Asegure el equipo contra el uso no autorizado y no supervisado.
- Realice de nuevo un control visual.
- Si no va a usar el equipo durante un periodo largo de tiempo, p. ej. la época de frío, **proteja la cama elástica contra las inclemencias del tiempo**, como son la nieve y el hielo. **Guarde** la red de seguridad y la colchoneta en interior. **Asegure contra el uso sin red de seguridad**. Vacíe la manguera aspersora.
- En caso necesario, retire los **elementos que puedan provocar daños por vientos**, como la red de protección y la colchoneta, cuando **no se utilicen**. **Asegure contra el uso sin red de seguridad**.



Momentos y elementos importantes del control visual y del control de resistencia

- Realice un control visual en los siguientes **momentos**:
 - Tras el primer montaje y antes del primer uso: revisión en profundidad
 - Tras un largo periodo en el que no se haya utilizado (p. ej. tras las épocas de frío): revisión en profundidad
 - Tras montar de nuevo elementos como la red de seguridad o la colchoneta: revisión en profundidad
 - Tras mover la cama elástica de sitio
 - Antes y después de cada uso
- Preste especial atención a los siguientes **puntos durante el control visual**; corrija siempre los defectos que encuentre **ANTES** del uso:
 - ¿Está el equipo asegurado y **estable**?
 - ¿Están todas las **uniones** bien fijadas? (tornillos, tuercas...)
 - ¿Están todos los **muelles** intactos y bien fijados?
 - ¿Está la **colchoneta** intacta?
 - ¿Está la **red de seguridad**, incluidas las varillas, intacta y correctamente montada?
 - ¿Están intactas y correctamente montadas todas las cubiertas protectoras y los acolchados (p. ej., sobre los muelles)?
 - ¿Está el **entorno** del equipo despejado y libre de peligros como, p. ej., objetos con bordes afilados?
 - ¿Está el equipo sin **suciedad** y sin objetos que puedan poner el salto en peligro?
 - ¿Está colocada **la placa de advertencia** a la entrada de la cama elástica correctamente y de forma legible?

5. SUMINISTRO

				
3 x Patas (#A1)	6 x Extensiones de patas (#A2) (sólo con la variante de 10ft)	6 x Pieza del marco (#A3)	12 x Soportes de la red de seguridad juntos (#B)	6 x Soportes de la red de seguridad arriba (#B1)
				
6 x Soportes de la red de seguridad abajo (#B2)	6 x Tapas para el soporte de la red de seguridad (#B3)	12 x Revestimiento de gomaespuma (#B4)	6 x Cubierta de seguridad (#B5)	1 x Colchoneta (#C)
				
1 x Red de seguridad (#D1)	48/54 x Muelles metálicos (#D2)	6 x Varillas de fibra de vidrio (#D3)	1 x Cubierta del borde (#E)	2 x Varillas de la escalera (#F1)
				
2 x Peldanos de la escalera (#F2)	2 x Ganchos de la escalera (#F3)	1 x Conexión de agua y manguera (#G)	3 x Cuerdas de sujeción (#H1)	3 x Piquetas (#H2)
				
2 x Bolsa para juguetes (#I)	6 (8ft) & 14 (10ft) x 6x10mm (#J)	4 x Tornillos (#K)	12 (8ft) & 12 (10ft) x Tornillos (#L)	30 x Arandelas planas (#M)
				9 x Sófbols
12 (8ft) & 12 (10ft) x Tapas de goma (#N)	12 x Tuercas de goma (#O)	16 (8ft) & 16 (10ft) x Tuercas (#P)	1 x Gancho (#Q)	Otros accesorios (#R)

6. INSTALACIÓN / MONTAJE



- Realice el montaje con cuidado por uno o dos adultos.
- Se recomienda utilizar guantes de protección para evitar lesiones.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio libre alrededor de la unidad para el montaje y el uso seguro.
- Apriete todos los componentes y piezas premontadas!
- Tras el montaje, realice una minuciosa inspección visual como se describe en la subsección de las instrucciones de seguridad.

Puedes encontrar sencillas instrucciones de montaje en vídeo en YouTube. Sólo tiene que escanear el código QR de la página 32 y ya está.

Paso 1:

Desembale todas las piezas y colóquelas claramente en una zona libre.

Paso 2: Realizar sólo con la variante de 10ft del trampolín.

Para la variante de 8 ft, salta directamente al paso 3. (Las patas no se extienden aquí).

Coja una pata (#A1) y ensamble en ambos lados una extensión de pata (#A2). Repita este subpaso un total de tres veces. Enrosque girando en sentido horario un tornillo (M6*10) a cada lado de la pata (#A1) utilizando una arandela curva en la abertura prevista y apriételo bien.

Repita este paso un total de tres veces. Deje por ahora a un lado las tres patas desplegadas.



Ilustración 1



Ilustración 2

Paso 3:

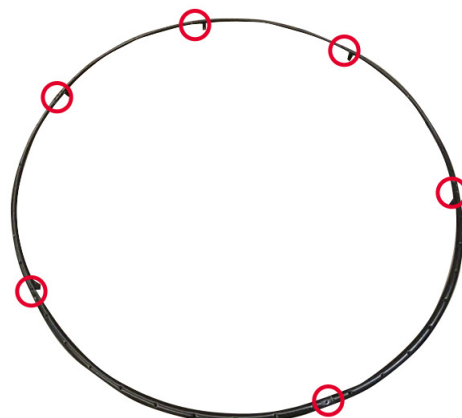
Coloque ahora las 6 piezas del marco (#A3) delante suya. Preste atención a que los soportes de las patas (#A1) apunten hacia abajo y a que los extremos estrechos de las piezas del marco coincidan con los anchos (Fig. 3). Una las piezas del marco que dejó colocadas (#A3), para ello introduzca los extremos estrechos en los extremos anchos y luego fíjelas girando en sentido horario con 6 tornillos (M6*10) utilizando arandelas curvas en las aberturas previstas (Fig. 4).

Indicación: si la última parte le resulta difícil, pida a la segunda persona que empuje ligeramente hacia usted el marco situado en la diagonal opuesta mientras usted une las piezas del marco (#A3).

Ilustración 3



Ilustración 4



Paso 4:

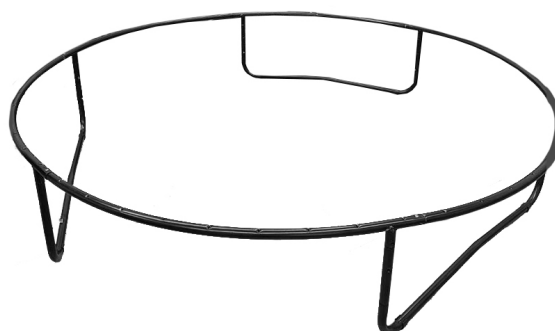
Cuando haya armado y atornillado completamente las 6 piezas del marco (#A3), eleve el marco metálico e introduzca las patas que ha montado en los pasos 1 y 2 en los soportes previstos en la parte inferior (Fig. 5). La estructura base debe mantenerse sola y de forma estable (Fig. 6).

Indicación: preste atención a ligera curvatura de las patas. Si una pata no encaja en una abertura, gírela 180°.

Ilustración 5



Ilustración 6



Paso 5:

Una ahora la parte superior del soporte de la red de seguridad (#B1) con la parte inferior (#B2), como se muestra en la figura 7. Para ello, inserte el extremo ancho de la parte superior del soporte de la red de seguridad con el orificio en el lateral en el extremo estrecho de la parte inferior. Presione para ello el cierre de clic de la parte inferior del soporte de la red de seguridad y deslice por encima la parte superior, de manera que encaje automáticamente. Ambos tubos deberían estar ya unidos firmemente el uno al otro.

Repita este paso un total de seis veces.

Ilustración 7



Paso 6:

Ponga ahora una tapa (#B3) en el extremo superior de cada tubo (Fig. 8) y cubra con dos revestimientos de gomaespuma (#B4) los soportes de la red de seguridad ya unidos.

Repita este paso un total de seis veces.

Ilustración 8



Ilustración 9



Paso 7:

Una el soporte de la red de seguridad con la estructura base, de modo que el extremo largo apunte hacia arriba y esté arqueado hacia el centro de la cama elástica. Para fijarlo introduzca dos tornillos largos (M6*7) desde el exterior a través de las aberturas previstas en el extremo inferior del soporte de la red de seguridad y coloque cada tornillo con una tuerca de goma en el otro lado del tubo (Fig. 10). Ahora colóquelos en la pata correspondiente (#A1) desde el exterior, introduzca los tornillos a través de las aberturas previstas (Fig. 10) y apriételos por el otro lado girándolos en sentido horario con una tuerca utilizando una arandela.

Repita este paso un total de seis veces.

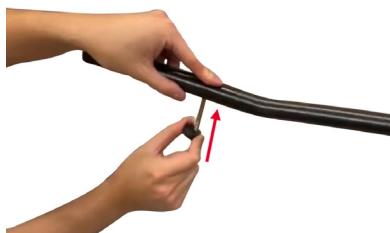
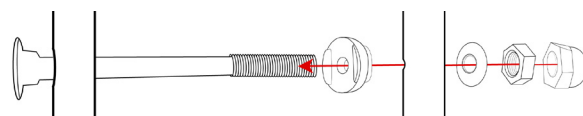


Ilustración 10



Ilustración 11



Paso 8:

Para una mayor seguridad, coloque en el siguiente paso una tapa de protección negra en cada uno de los tornillos largos que acaba de fijar, para ello apriételos girándolos en sentido horario (Fig. 12).



Ilustración 12

Paso 9:

Cuando haya colocado todos los soportes de la red de seguridad, el siguiente paso es montar las cubiertas de seguridad negras (#B5) sobre ellos desde arriba (Fig. 13).

Indicación: el lado con la abertura ligeramente cerrada debe quedar hacia arriba.



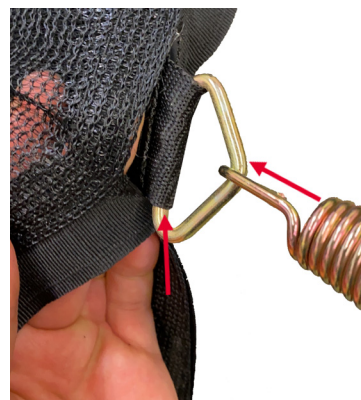
Ilustración 13

Paso 10:

Por último, ponga la colchoneta (#C) en el centro de la estructura base y eche la red de seguridad (#D1) por encima. Preste atención a que los cierres de velcro de la red de seguridad apunten hacia el centro de la cama elástica y a que las aberturas del borde inferior estén posicionadas de forma paralela a los ganchos metálicos de la red de salto.

Una vez que haya colocado la colchoneta y la red de seguridad, comience a tirar de los 48/54 ganchos metálicos desde abajo y desde dentro hacia afuera a través de las aberturas situadas en la parte de arriba de la red de seguridad y cuelgue los muelles metálicos (#D2) con el extremo cerrado apuntando hacia la red de salto (Fig. 14).

Ilustración 14



Paso 11:

Antes de comenzar con el siguiente paso, asegúrese de que la entrada y salida marcadas con la cremallera amarilla se encuentran a la derecha de uno de los seis soportes de la red de seguridad. Si es así, puede comenzar directamente a introducir el muelle situado a la izquierda, debajo de la entrada y salida, en la abertura prevista del marco de la estructura base (Fig. 15).

A continuación, rodee la cama elástica en sentido horario y enganche otros cuatro muelles de la misma forma dejando un espacio de separación de 9 ojales (incluido el primer muelle) (Fig. 16). En el caso de camas elásticas de 8 pies, deje 7 ojales. Para cerrar el círculo, se debe enganchar un sexto muelle en el décimo ojal después del muelle anterior.

Indicación: asegúrese siempre de que los muelles estén bien encajados en el marco de acero. Debería oír claramente un clic.

Ilustración 15

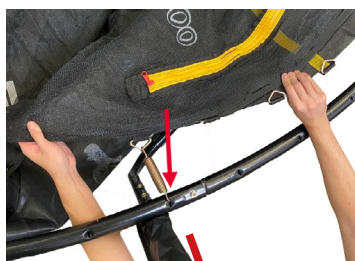


Ilustración 16

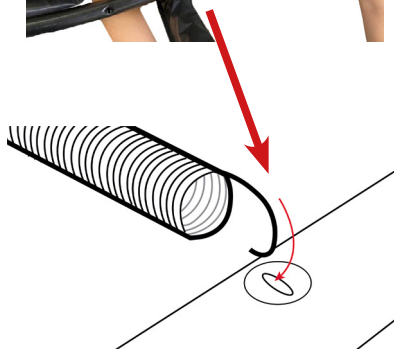


Ilustración 17

Paso 12:

Enganche el resto de muelles en sentido horario en la estructura base, de manera que el resultado sea como se muestra en la figura 17.

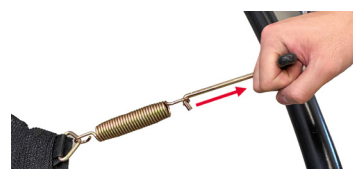
Indicación: si le resulta demasiado difícil introducir los muelles a mano, utilice el gancho tensor que se incluye (Fig. 18) y, si fuera necesario, tire del muelle metálico correspondiente utilizando el peso de su cuerpo (Fig. 19).

Este paso solo deben realizarlo adultos, teniendo el máximo cuidado para evitar resbalones y lesiones.

Ilustración 18



Ilustración 19



Paso 13:

Coloque ahora la cubierta del borde (#E) en el borde de la colchoneta (#C) para cubrir tanto el marco base, como los muelles de metal (#D2). Las costuras de la cubierta del borde deben estar a la altura de los soportes de la red de seguridad (Fig. 20).

IMPORTANTE: además, asegúrese de que las instrucciones de seguridad situadas en la cubierta del borde estén colocadas en la entrada y salida de la red de seguridad (Fig. 21). Deben leerse y entenderse antes de cada uso. Para una mayor seguridad, la cubierta del borde también puede fijarse a la estructura del marco con lazos adicionales, que se encuentran en la parte inferior de la cubierta.



Ilustración 20



Ilustración 21

Paso 14:

Abra la cremallera de la entrada y salida de la red de seguridad (#D1) y deslícela hacia el marco de la colchoneta (#C). Suba ahora a la colchoneta y comience a tirar de las seis varillas de fibra de vidrio (#D3) a través de los bordes de nailon previstos en la parte superior de la red de seguridad. Asegúrese de que las varillas estén colocadas en la misma dirección. Únalas ahora, para ello pase las varillas de fibra de vidrio a través de las tapas que colocó sobre los soportes de la red de seguridad en el paso 6 y únalas utilizando los conectores metálicos colocados en las varillas de fibra de vidrio (Fig. 22), que deben estar a la misma altura que los soportes de la red de seguridad (Fig. 23).

Indicación: si le resulta demasiado difícil, tire del soporte de la red de seguridad, si fuera necesario, con fuerza en la dirección de la colchoneta, para introducir las varillas de fibra de vidrio mejor por las aberturas y poder unirlos. Le recomendamos que realice estos pasos con la ayuda de una segunda persona.

Ilustración 22



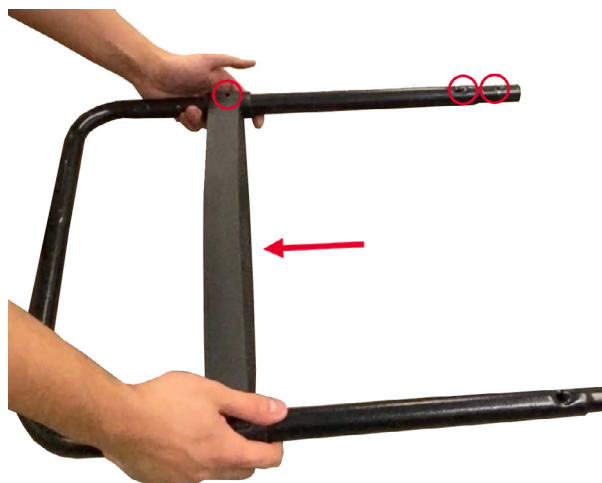
Ilustración 23



Paso 15:

Una las dos varillas de la escalera (#F1) juntándolas por el extremo inferior. A continuación, empuje los dos peldaños de la escalera (#F2) en el marco de la escalera que ha montado. Asegúrese de que la parte superior de los peldaños esté orientada hacia arriba y de que los pequeños agujeros de ambos lados de los peldaños se encuentran en el lado en el que los rieles de la escalera tienen 3 agujeros (Fig. 24). Fije los peldaños a la altura de los cuatro agujeros inferiores y dele la vuelta a la escalera. Ahora introduzca 2 tuercas a la izquierda y a la derecha en los huecos previstos de los peldaños de la escalera y apriételas girándolas en sentido horario desde el otro lado con 4 tornillos de longitud media.

Ilustración 24



Paso 16:

Una vez fijados los peldaños, coloque los dos ganchos de la escalera (#F3) en los extremos superiores de las varillas de la escalera (#F1) y apriete girando en sentido horario con un tornillo M6*10 (Fig. 25).

Luego, usando los ganchos de la escalera, monte la escalera en el marco base de la cama elástica en el punto de entrada y salida. Para ello, basta con elevar la cubierta del borde, enganchar la escalera en la posición deseada y, a continuación, volver a colocar la cubierta del borde por encima, de modo que la entrada quede como en la figura 26.

Ilustración 25



Ilustración 26



Paso 17:

Ahora monte el aspersor (#G) junto con la manguera en el marco superior de la red de seguridad (#D1). Para ello, primero cuelgue la conexión de agua de la cama elástica en el punto deseado según la norma DIN y apriétela dejando holgura con una de las bridas que se incluye (Fig. 27). A continuación, coloque la manguera del aspersor girándola en sentido horario de la misma forma. Utilice el espacio libre de las uniones de las varillas de fibra de vidrio para fijar la brida.

Importante: la manguera del aspersor se sujeta dos veces alrededor de la cama elástica. Se recomienda primero, antes de hacer correr el agua, poner la brida sin apretarla y ajustarla con cuidado para que el agua pueda circular libremente. No se incluye ninguna manguera de jardín larga para el suministro de agua en este paquete, por lo que debe adquirirse por separado.

Ilustración 27



Paso 18:

Para una mayor estabilidad de la cama elástica, coloque la cuerda de sujeción (#H1) con el cierre de clic en el marco metálico por debajo de la cubierta del borde y apriétela.

Sobre un terreno adecuado que no sea demasiado blando ni demasiado duro: enganche en cada piqueta (#H2) una cuerda de sujeción, ténsela y gire la piqueta, para introducirla en el suelo girándola en el sentido de las agujas del reloj (Fig. 28).

Sobre un terreno demasiado duro o demasiado blando: enganche las cuerdas de sujeción de forma segura a un objeto adecuado que evite con seguridad que la cama elástica se desplace involuntariamente o incluso que se dañe.

Repita este paso un total de tres veces.

Ilustración 28



Paso 19:

Por último, coloque las dos bolsas para juguetes (#I) sobre los cierres de velcro que se encuentran en la red de seguridad (#D1) en el interior de la cama elástica (Fig. 29).

Ilustración 29



Paso 20:

Realice un control visual y de resistencia en profundidad de todas las piezas y conexiones, como se describe en el apartado correspondiente de las indicaciones de seguridad de este manual. En caso de percibir defectos, corrijalos inmediatamente. Su cama elástica ya está lista y ya la puede utilizar. Le deseamos que la disfrute. Realice el control visual de forma regular.

7. MANTENIMIENTO/CUIDADOS

Antes y después de cada uso:

- Realice un control visual del equipo antes y después de cada uso, como se describe en el apartado correspondiente de las indicaciones de seguridad de este manual. En caso de percibir defectos, asegure el equipo inmediatamente contra su uso.
- Corrija el defecto lo antes posible. Permita su uso cuando sea seguro hacerlo.
- Limpie la suciedad con agua y, en caso necesario, con un paño y un agente limpiador suave.

Si no va a usar el equipo durante un periodo largo de tiempo, p. ej. la época de frío:

- **Proteja la cama elástica contra las inclemencias del tiempo, como son la nieve y el hielo.** Guarde la red de seguridad y la colchoneta **en el interior**. **Asegure contra el uso sin red de seguridad.** Vacíe completamente la manguera aspersora.
- Asegure el equipo adecuadamente **contra desplazamientos provocados por fuertes vientos**, como se describe en el apartado correspondiente de las indicaciones de seguridad de este manual.

Cada tres años:

- **Sustituya la red de seguridad.**

8. DESPLAZAMIENTO DE LA CAMA ELÁSTICA

Comprobación de los requisitos

- Asegúrese de que la **ubicación** prevista para la cama elástica cumple todos los **requisitos** descritos en el apartado «indicaciones de seguridad».
- Asegúrese, asimismo, que el **camino** hasta ese punto es suficientemente **ancho** y está **libre** de obstáculos.
- Asegúrese de que **el viento no es demasiado fuerte** para un transporte seguro. En caso necesario, **retire** los elementos que puedan provocar **daños por vientos**, como la red de protección y la colchoneta.

Preparación y transporte

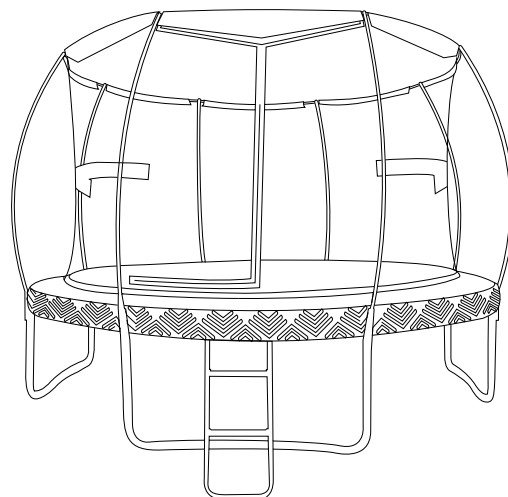
- Retire la **escalera** y colóquela fuera del camino de transporte.
- Desconecte la **manguera de alimentación** de la instalación de aspersores.
- Pida ayuda al menos **a otra persona**. Tenga en cuenta el peso elevado de la cama elástica.
- Lleve la cama elástica despacio y con cuidado a la nueva ubicación.

Colocación y revisión

- Coloque la cama elástica ahí **teniendo en cuenta todas las indicaciones**.
- Coloque todos los componentes que ha retirado anteriormente **según las instrucciones**. Enganche la escalera y, si lo desea, monte la manguera de alimentación en la instalación de aspersores.
- **Asegure** la cama elástica adecuadamente contra desplazamientos, p. ej, los provocados por fuertes vientos.
- Tras cada desplazamiento del equipo, realice un **control visual y de resistencia en profundidad**, como se describe en el apartado correspondiente de las indicaciones de seguridad de este manual.

9. MANUAL DE SALTO

- Se recomienda **estirar** antes y después de utilizar la cama elástica, como se describe en el apartado 9 de este manual.
- Siga siempre todas las **indicaciones** sobre los requisitos previos y la ejecución de los saltos, como se describe en los apartados correspondientes de las indicaciones de seguridad de este manual. Como **persona supervisora**, asegúrese de que se respeten todas las indicaciones.
- Durante el salto preste atención especialmente a los siguientes puntos:
 - Suba y baje del equipo siempre **despacio y con cuidado**.
 - **Cierre** siempre la abertura de la **red de seguridad** por completo.
 - Haga solo **saltos seguros** que se correspondan con sus capacidades personales.
 - **Nunca realice sobreesfuerzos**. Tenga siempre en cuenta la forma física personal de la persona correspondiente.
Haga descansos suficientes.
 - Salte siempre en el **centro** de la cama elástica.



10. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Antes de cada entrenamiento debes estirar tus músculos durante al menos 5-10 minutos para calentarlos lo suficiente. Repita los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del entrenamiento ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce el riesgo de lesiones.

1 GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.



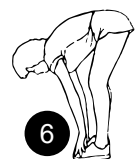
5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.



6 DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura, dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue lo más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.



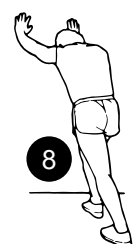
7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.



8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobre el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.



MANUEL

FRANÇAIS

Chère clientèle,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Les équipements sportifs SPORTSTECH vous offrent une qualité élevée et une technologie innovante.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



- **Assurez-vous que TOUTES les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.**



- **Respectez TOUS les conseils de sécurité de ce manuel.**
- **Ne faites JAMAIS d'efforts excessifs pour vous-même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**

Nos tutoriels vidéo pour vous

Montage, utilisation, démontage.

1. Scannez le code QR
2. Regarder les vidéos
3. Démarrez rapidement et en sécurité



Lien vers les vidéos: https://service.innovamaxx.de/htx500_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:



page Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.official/>

page Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

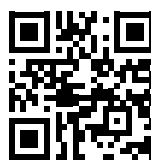
Nos marques - Découvrez de nombreux autres produits intéressants:

Sportstech Fitness



<https://www.sports-tech.fr/>

**Bluewheel
Electromobility**



<https://www.bluewheel.de/>

Deskfit



<https://www.deskfit.de/>

Relaxxnow

via Sportstech.de

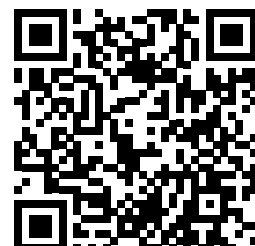


1. DESSIN ÉCLATÉ / LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

Sous le lien suivant, vous trouverez

**Dessin éclaté/
Liste des pièces de rechang**

https://service.innovamaxx.de/htx500_spareparts



CONTENU

1. DESSIN ÉCLATÉ / LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	52
2. DONNÉES TECHNIQUES	53
3. MISE AU REBUT	53
4. IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ	54
5. LIVRAISON	57
6. MONTAGE	58
7. MAINTENANCE / ENTRETIEN	64
8. DÉPLACEMENT DU TRAMPOLINE	65
9. INSTRUCTIONS POUR SAUTER	65
10. EXERCICE D'ÉTIREMENT	66

2. DONNÉES TECHNIQUES

L'appareil (trampoline HTX500) est disponible en deux variantes :

- 8 ft (environ 2,4 m) de diamètre
- 10 ft (environ 3,0 m) de diamètre

Avant le montage et l'utilisation, vérifiez la variante dont vous disposez, car la première étape du montage et le poids maximal autorisé de l'utilisateur diffèrent.

Product information	8 ft - Ø 244 cm	10 ft - Ø 305 cm
Dimensions (L x W x H; approx.)	244 x 244 x 215 cm (8.0 x 8.0 x 7.1 ft)	305 x 305 x 240 cm (10.0 x 10.0 x 7.9 ft)
Diameter of the jumping surface	201 cm (6.6 ft)	262 cm (8.6 ft)
Product weight (net)	38 kg (84 lb)	51 kg (112 lb)
Maximum number of simultaneous users	1	1
Maximum user weight	100 kg (220 lb)	120 kg (265 lb)
Number of springs	48	54



3. MISE AU REBUT

Chaîne du recyclage



Les matériaux peuvent être réintégrés dans le cycle des matières premières. Éliminez les emballages et les pièces non réparables conformément à la réglementation en vigueur. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

4. IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ



Remarques générales et utilisation du manuel

L'utilisation de l'équipement (trampoline) présente des risques de blessures. Ils peuvent être considérablement réduits, mais jamais totalement exclus.

- Respectez TOUTES les **consignes de sécurité** contenues dans ce manuel. Faites également preuve de **bon sens**.
- Assurez-vous que TOUTES les personnes qui utilisent l'équipement (trampoline) ont lu et compris ce manuel.
- Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.



Prérequis personnels

L'utilisation de l'appareil est **exigeante pour la circulation et l'appareil locomoteur**. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à la santé.

- Assurez-vous au préalable que vous ne souffrez **d'aucune maladie ou blessure** excluant l'utilisation de l'appareil. Consultez un médecin si nécessaire ; en particulier en cas de problèmes connus ou suspectés.
- L'intensité de l'utilisation **ne doit jamais aller au-delà de la condition physique de la personne** qui utilise l'appareil.
- **Soyez attentif aux signaux** que vous envoie le corps. Arrêtez immédiatement l'entraînement si par exemple vous ressentez les symptômes suivants : douleurs, sensation d'oppression dans la poitrine, battements de cœur irréguliers, essoufflement, vertiges ou nausées. Consultez un médecin si ce devait être le cas.
- Les enfants et les personnes aux capacités limitées ne doivent utiliser l'appareil **que sous la surveillance d'une personne compétente**, qui les aidera notamment à entrer et à ressortir de l'appareil, mais qui reste également toujours à proximité pendant les sauts.
- Les enfants de **moins de trois ans** ne doivent **pas** utiliser le trampoline.
- L'utilisation du trampoline est prévue pour une tranche d'âge comprise entre plus de 3 ans et moins de 15 ans.
- Le **poids utilisateur total et maximal** autorisé est de **100 kg** (220 lb) pour la version 8 ft de l'appareil (2,4 m Ø) et de **120 kg** (265 lb) pour la version 10 ft de l'appareil (3,1 m Ø).



Assemblage et installation

- Installer l'appareil uniquement **à l'extérieur** et sur une **surface stable et plane**. L'appareil n'est pas prévu pour être encastré dans le sol.
- Installer l'appareil sur une **surface qui soit de niveau et offrant un espace libre de tout obstacle sur au moins 2 m** dans toutes les directions. Cet espace, au-dessus et autour de l'appareil, doit rester libre jusqu'à **une hauteur d'au moins quatre mètres** : dans cet espace aussi, il ne doit pas y avoir d'obstacles tels que des avancées de toit, des branches, des cordes à linge ou des câbles électriques.
- Attention au **risque de chute**, en particulier dans la zone située devant l'ouverture d'entrée et de sortie : éviter les surfaces dures.
- L'assemblage de l'appareil doit être fait par au moins un adulte. **Respecter scrupuleusement**

toutes les étapes de **la présente notice**. N'installer et n'utiliser l'appareil que s'il est correctement et entièrement monté, **y compris le filet de protection**.

- Lors de l'assemblage, utiliser des **gants de protection**.
- Si possible, lors de l'assemblage demander l'**aide** d'une personne compétente.
- Sécuriser l'appareil de manière appropriée afin d'**éviter** qu'il ne soit **déplacé par des vents violents**:
 - Sur un sol adapté, utiliser les **cordes de maintien** et les **piquets** fournis.
 - En supplément ou si le sol est trop dur ou trop mou, utiliser **d'autres moyens de fixation** pouvant convenir ; par exemple des poids tels que des sacs de sable.
- **Après le premier montage et à intervalles réguliers, examiner avec attention la solidité de tous les raccords et l'état irréprochable de tous les composants.**
- Ne **pas** effectuer **de modifications structurelles** sur l'appareil.
- Demander l'aide d'au moins une autre personne pour tout changement éventuel de l'emplacement d'utilisation.



À vérifier juste avant chaque utilisation

- Avant chaque utilisation effectuer un **contrôle visuel** de l'appareil et de ses alentours. Ce faisant, accorder une attention particulière, mais non exclusive, aux points mentionnés dans le présent manuel.
- En cas de défaut, ne **pas** utiliser l'appareil, mais s'assurer que personne ne puisse s'en servir avant qu'il ne soit réparé.
- Ne **pas** utiliser l'appareil **en cas de vent fort et/ou d'orage**. Sécuriser l'appareil à temps contre les intempéries. Ne pas rester à proximité de l'appareil en cas d'orage.
- Ne pas utiliser l'appareil à des fins commerciales ou thérapeutiques.
- Ne **pas** utiliser l'appareil **en portant des lunettes, des bijoux ou des objets mal attachés** : Enlever les lunettes. Vider les mains et toutes les poches. Ranger tous les objets se trouvant à l'extérieur du trampoline.
- Ne **pas** utiliser l'appareil **avec des vêtements longs ou des cheveux longs et détachés** qui pourraient se coincer.
- Ne **pas** utiliser l'appareil **avec des chaussures**.
- Ne pas utiliser l'appareil sous l'influence de l'alcool, de médicaments ou de drogues.
- Ne pas utiliser l'appareil juste après un repas.



Pendant l'utilisation

- N'utiliser l'appareil que **sous la surveillance d'une personne compétente**.
- L'appareil doit être utilisé **que par une seule personne à la fois**.
- Entrer et ressortir de l'appareil **que par l'ouverture** du filet de protection ; si nécessaire avec **l'assistance de quelqu'un**. Toujours entrer et ressortir **lentement** et **en prenant des précautions**.
- Pendant les sauts, **toujours refermer complètement l'ouverture du filet de protection**.
- Tenir compte du **risque accru de glissade** par temps de pluie ou lors de l'utilisation du système de gicleurs.
- Ne sauter que dans la **zone marquée au centre** du tapis de saut.
- Ne pas faire de saltos ou d'autres sauts périlleux.

Suite en page suivante



- Ne pas se jeter contre le filet de protection.
- **Ne pas manger**, mâcher du chewing-gum ou boire en sautant.
- Éviter impérativement le surmenage et l'épuisement. Faire des **pauses régulières**.
- Ne pas sauter sur l'appareil depuis d'autres objets ou inversement.
- Pour quitter l'appareil, d'abord **arrêter les sauts au milieu**. Ouvrir ensuite le filet de protection et descendre lentement de l'appareil.
- Ne pas sauter directement sur le sol.



Après l'utilisation

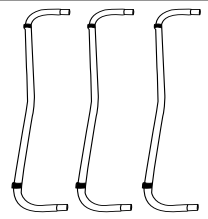
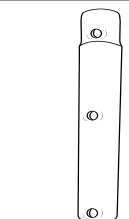
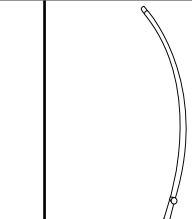
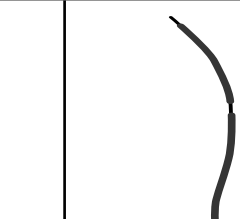
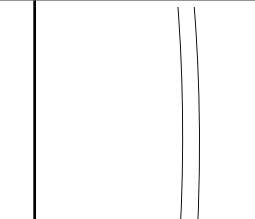
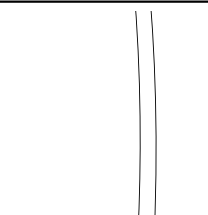
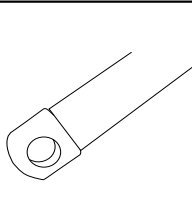
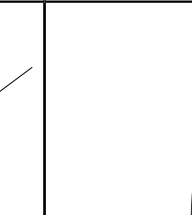
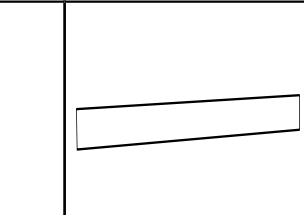
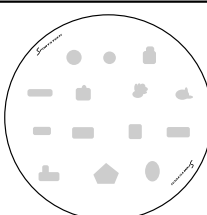
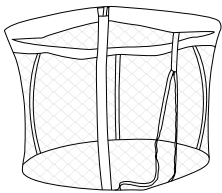
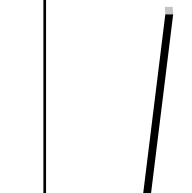
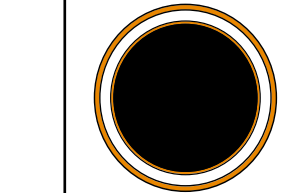
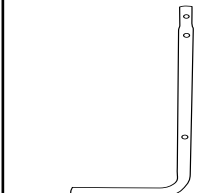
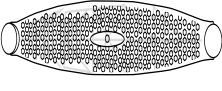
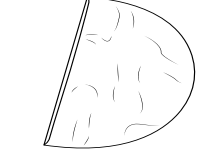
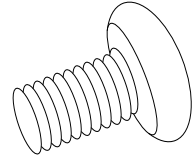
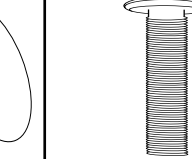
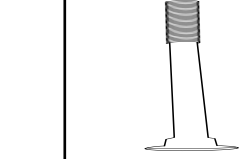
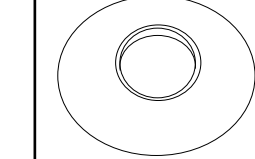
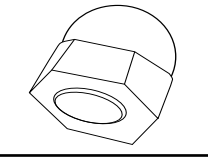
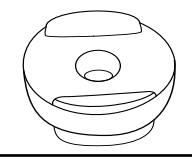
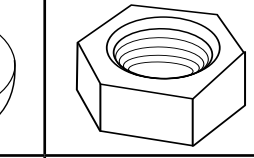
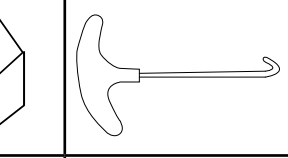
- Protéger l'appareil contre toute utilisation non autorisée et non surveillée.
- Effectuer un nouveau contrôle visuel.
- En cas de non-utilisation prolongée, par exemple en période de froid, **protéger le trampoline contre des intempéries** comme la neige et la glace. **Conserver** le filet de protection et le tapis de saut à **l'intérieur**. Assurez-vous que l'appareil ne soit **pas utilisé sans le filet de protection**. Vider le tuyau des gicleurs.
- Si nécessaire, lorsqu'ils ne sont pas utilisés, **enlever les éléments offrant une prise au vent** comme le filet de protection et le tapis de saut. Assurez-vous que l'appareil ne soit **pas utilisé sans le filet de protection**.



Moments et éléments importants des contrôles visuels et des vérifications de solidité

- Effectuer les contrôles visuels aux **moments** suivants :
 - après le premier montage/avant la première utilisation : examen approfondi
 - après une longue période de non-utilisation (par ex. après la période hivernale) : examen approfondi
 - après le réassemblage de pièces telles que le filet de protection ou le tapis de saut : contrôle approfondi
 - après un déplacement du trampoline
 - avant et après chaque utilisation
- **Lors des contrôles visuels**, faire particulièrement attention aux **points** suivants ; corriger impérativement tous les défauts constatés AVANT chaque utilisation :
 - L'appareil est-il **positionné de façon stable** et sécurisé ?
 - Toutes les **raccords** sont-ils correctement serrés ? (vis, écrous, etc.)
 - Tous les **ressorts** sont-ils intacts et bien accrochés ?
 - Le **tapis de saut** est-il intact ?
 - Le **filet de protection** tout comme les tubes en acier, sont-ils intacts et correctement installés ?
 - Tous les capuchons de protection et les rembourrages (par exemple au-dessus des ressorts) sont-ils intacts et correctement installés ?
 - La **zone autour** de l'appareil est-elle sans risques d'accident, par exemple sans objets tranchants ?
 - L'équipement est-il exempt de **saletés** ou d'objets susceptibles de nuire aux sauteurs ?
 - Le **panneau d'avertissement** à l'entrée du trampoline est-il correctement fixé et bien lisible ?

5. LIVRAISON

				
3 x Pieds (#A1)	6 x Extensions du pied (#A2) <i>(uniquement pour la variante 10 ft)</i>	6 x Pièce de cadre (#A3)	12 x Détenteurs de filets de sécurité au total (#B)	6 x Détenteurs de filets de sécurité en haut (#B1)
				
6 x Détenteurs de filets de sécurité en bas (#B2)	6 x Couvreclous pour les détenteurs (#B3)	12 x Couvertures en mousse (#B4)	6 x Couvreclous de sécurité (#B5)	1 x Toile de rebond (#C)
				
1 x Filet de sécurité (#D1)	48/54 x Ressorts en métal (#D2)	6 x Tiges en fibre de verre (#D3)	1 x Couvre-bord (#E)	2 x Tiges d'échelle (#F1)
				
2 x Marches (#F2)	2 x Crochets d'échelle (#F3)	1 x Raccordement d'eau & tuyau (#G)	3 x Cordes de fixation (#H1)	3 x Piquets (#H2)
				
2 x Sac à jouets (#I)	6 (8ft) & 14 (10ft) x 6x10mm (#J)	4 x Vis (#K)	12 (8ft) & 12 (10ft) x Vis (#L)	30 x Rondelles (#M)
				9 x Softball
12 (8ft) & 12 (10ft) x Couvreclous de caoutchouc (#N)	12 x Écrous de caoutchouc (#O)	16 (8ft) & 16 (10ft) x Écrous (#P)	1 x Crochet (#Q)	Autres accessoires (#R)



6. MONTAGE



- Effectuez le montage avec soin par un ou deux adultes !
- Il est recommandé de porter des gants de protection pour se protéger des blessures.
- Assurez-vous que la surface libre autour de l'appareil est suffisante pour le montage et pour une utilisation en toute sécurité !
- Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées !
- Après l'assemblage, procéder à un contrôle visuel approfondi, comme décrit dans la sous-section des consignes de sécurité.

Vous pouvez trouver des instructions de montage vidéo simples sur YouTube. Il suffit de scanner le code QR de la page 52.

Étape 1:

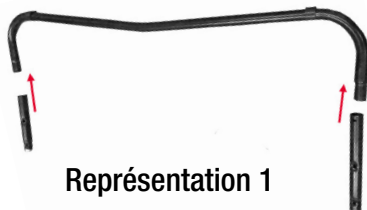
Déballez toutes les pièces et disposez-les clairement sur une surface libre.

Étape 2: A effectuer uniquement sur la variante 10 ft du trampoline.

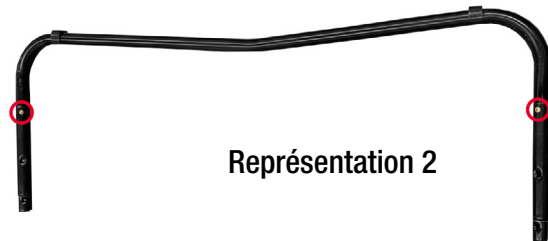
Pour la variante de 8 ft, veuillez sauter directement à l'étape 3. (Les pieds d'appui ne sont pas prolongés ici).

Prenez un pied (#A1) et joignez-le des deux côtés avec une extension du pied (#A2). Répétez cette sous-étape trois fois au total. Vissez une vis (M6*10) de chaque côté du pied (#A1) dans le sens des aiguilles d'une montre dans le trou prévue à cet effet en utilisant une rondelle courbée et serrez-les.

Répétez cette étape trois fois au total. Mettez les trois pieds étendus de côté pour le moment.



Représentation 1



Représentation 2

Étape 3:

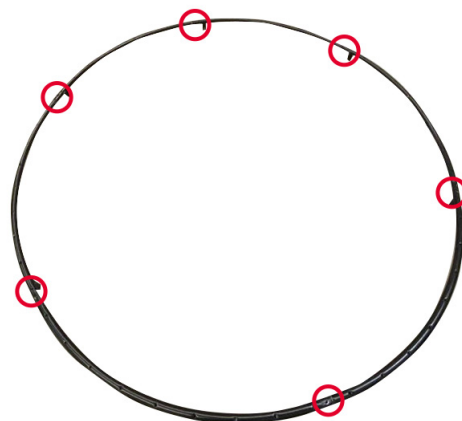
Étalez maintenant les 6 pièces du cadre (#A3) devant vous. Assurez-vous que les supports des pieds (#A1) sont orientés vers le bas et que les extrémités étroites des pièces du cadre rencontrent celles qui sont larges (Fig.3). Assemblez les pièces du cadre étalées (#A3), en insérant les extrémités étroites dans les extrémités larges, puis en les fixant ensemble avec 6 vis (M6*10) dans les trous prévus à cet effet en utilisant des rondelles courbées (Fig.3) dans le sens des aiguilles d'une montre (Fig.4).

Remarque: Si la dernière pièce s'avère plus difficile, demandez à la deuxième personne de pousser le cadre du côté diagonalement opposé légèrement dans votre direction pendant que vous assemblez les pièces du cadre (#A3).

Représentation 3



Représentation 4

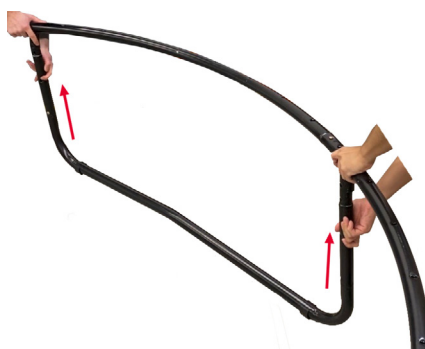


Étape 4:

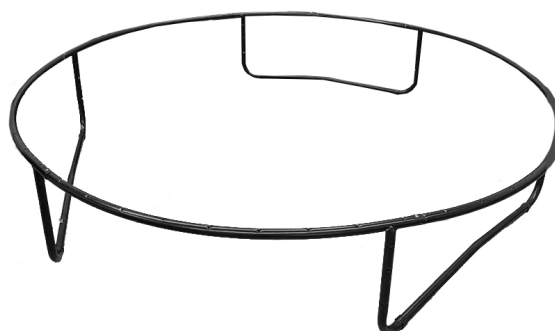
Une fois que vous avez entièrement assemblé les 6 pièces du cadre (#A3) et que vous les avez bien vissées, soulevez le cadre métallique et insérez les pieds assemblés aux étapes 1 et 2 dans les supports prévus à cet effet sur la face inférieure (Fig.5). Le cadre de base doit maintenant tenir debout & être stable (Fig.6).

Note: Faites attention à la légère courbure des pieds. Si un pied de support ne rentre pas dans les ouvertures, tournez-le de 180°.

Représentation 5



Représentation 6



Étape 5:

Reliez maintenant le support supérieur du filet de sécurité (#B1) au support inférieur du filet de sécurité (#B2), comme le montre la figure 7. Pour ce faire, mettez l'extrémité large du support supérieur du filet de sécurité avec le trou sur le côté sur l'extrémité étroite de celle du bas. Pour ce faire, appuyez sur la fermeture à clic du support du filet inférieur et laissez glisser le filet supérieur par-dessus afin qu'il s'encliquette automatiquement. Les deux tubes doivent maintenant être fermement rattachés l'un à l'autre.

Répétez cette étape six fois au total.



Représentation 7

Étape 6:

Insérez maintenant un bouchon (#B3) dans l'extrémité supérieure de chaque tube (Fig.8) et mettez deux couvertures en mousse (#B4) sur les supports de filet de sécurité combinés (Fig.9).

Répétez cette étape cette étape six fois au total.

Représentation 8



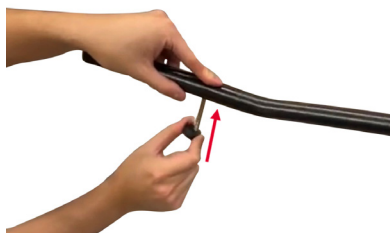
Représentation 9



Étape 7

Reliez maintenant ces supports de filet de sécurité au cadre de base de manière à ce que la longue extrémité pointe vers le haut et soit incurvée vers le centre du trampoline. Pour les fixer, insérez deux vis longues (M6*7) de l'extérieur dans les trous prévus à l'extrémité inférieure du filet et équipez-les de l'autre côté du tube avec un écrou en caoutchouc (Fig.10). Fixez-les maintenant au support correspondant (#A1) par l'extérieur, insérez les vis dans les trous prévus à cet effet (Fig.10) et serrez-les dans le sens des aiguilles d'une montre de l'autre côté avec respectivement un écrou et une rondelle.

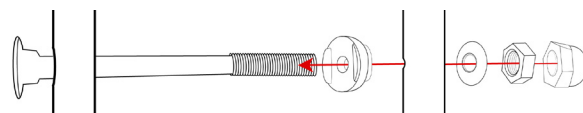
Répétez cette étape six fois au total.



Représentation 10



Représentation 11



Représentation 12

Étape 8:

Pour augmenter votre sécurité, dans une étape supplémentaire, fixez un des capuchons de sécurité noirs à chacune des longues vis que vous venez de fixer en les serrant dans le sens des aiguilles d'une montre (Fig. 12).

Étape 9:

Une fois que tous les supports de filet de sécurité sont en place, l'étape suivante consiste à faire glisser les couvercles de sécurité noirs (#B5) par-dessus eux depuis le haut (Fig.13).

Remarque: le côté avec l'ouverture légèrement fermée doit être orienté vers le haut lors de cette opération.

Représentation 13



Étape 10:

Placez ensuite la toile de rebond (#C) au milieu du cadre de base et placez le filet de sécurité (#D1) par-dessus. Assurez-vous que les attaches Velcro fixées au filet de sécurité sont tournées vers l'intérieur, vers le centre du trampoline, et les ouvertures en bas sont parallèles aux crochets métalliques de la toile de rebond.

Une fois que vous avez déposé la toile de rebond ainsi que le filet de sécurité, commencez par enfiler les 48/54 crochets métalliques de bas en haut et de l'intérieur vers l'extérieur à travers les ouvertures situées au-dessus d'eux dans le filet de sécurité et suspendez les ressorts métalliques (#D2) avec l'extrémité fermée vers la toile de rebond (Fig.14).

Représentation 14



Étape 11:

Avant de passer à l'étape suivante, assurez-vous que l'entrée et la sortie marquées par la fermeture éclair jaune est situé à droite de l'un des six supports de filet de sécurité. Si c'est le cas, commencez maintenant par insérer le ressort situé à gauche sous l'entrée et la sortie dans l'ouverture prévue à cet effet sur le cadre de base (Fig.15).

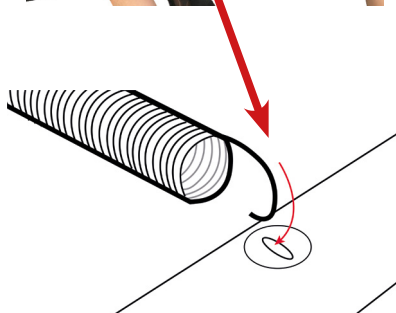
Faites ensuite le tour du trampoline dans le sens des aiguilles d'une montre et accrochez quatre autres ressorts à intervalles de 9 œillets (y compris le premier ressort) de la même manière (Fig.16). Pour le trampoline de 8 pieds, comptez tous les 7 œillets. Pour compléter le cercle, un sixième ressort doit être serré dans le dixième œillet après le ressort précédent.

Remarque: assurez-vous toujours que les ressorts sont correctement engagés dans le cadre en acier. Vous devriez entendre un clic audible distinct.

Représentation 15



Représentation 16



Représentation 17



Étape 12:

Maintenant, accrochez les ressorts restants dans le sens des aiguilles d'une montre sur le cadre de base de sorte que le résultat ressemble à la figure 17.

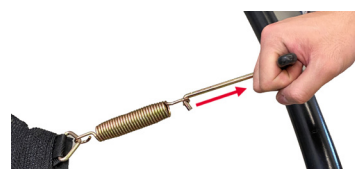
Remarque: si l'insertion des ressorts à la main s'avère trop difficile, utilisez le crochet de tension fourni (Fig.18) et, si nécessaire, tirez sur le ressort métallique correspondant en utilisant le poids de votre corps (Fig.19).

Nous vous demandons de n'autoriser cette étape qu'aux adultes - et avec le plus grand soin - afin d'éviter les glissades et les blessures.

Représentation 18



Représentation 19



Étape 13:

Placez maintenant le couvre-bord (#E) sur le bord de la toile de rebond (#C) de manière à couvrir le cadre de base et les ressorts métalliques (#D2). Les coutures du couvre-joint doivent être à la hauteur des supports du filet de sécurité (Fig.20).

IMPORTANT: Veillez également à ce que les instructions de sécurité figurant sur le couvercle du bord soient situées à l'entrée et à la sortie du filet de sécurité (Fig.21). Ceux-ci doivent être lus et compris avant chaque utilisation. Pour accroître la sécurité, le couvre-bord peut également être fixé à la structure du cadre grâce à des boucles supplémentaires situées sur la face inférieure du couvre-bord.



Représentation 20



Représentation 21

Étape 14:

Ouvrez la fermeture éclair de l'entrée et de la sortie du filet de sécurité (#D1) et poussez-la jusqu'au bord de la toile de rebond (#C). Montez maintenant sur la toile de rebond et commencez à tirer les six tiges en fibre de verre (#D3) à travers les bords en nylon prévus en haut du filet de sécurité.

Veillez à disposer les poteaux dans le même sens. Assemblez-les ensuite en faisant passer les tiges en fibre de verre dans les capuchons fixés à l'étape 6 au-dessus des supports de filet de sécurité et en les reliant à l'aide des connecteurs métalliques fixés aux tiges en fibre de verre (Fig.22), qui doivent être au même niveau que les supports de filet de sécurité (Fig.23).

Remarque: si cela s'avère difficile, tirez les supports de filet de sécurité vers la toile de rebond avec un peu de force, si nécessaire, afin de mieux faire glisser les tiges en fibre de verre dans les ouvertures et de les connecter. Nous vous recommandons d'effectuer cette étape avec une deuxième personne.

Représentation 22



Représentation 23



Étape 15:

Assemblez les deux poteaux de l'échelle (#F1) en les rapprochant en bas. Faites ensuite glisser les deux marches d'escalier (#F2) sur le cadre de l'échelle assemblée. Assurez-vous que le haut des marches de l'escalier est orienté vers le haut et que les petits trous des deux côtés des marches de l'escalier se trouvent du côté où les barreaux de l'échelle ont 3 trous chacun (Fig.24). Fixez les marches au niveau des quatre trous inférieurs et retournez l'échelle. Insérez maintenant 2 écrous de chaque côté dans les creux prévus des marches d'escalier et serrez-les dans le sens des aiguilles d'une montre depuis l'autre côté avec 4 vis de longueur moyenne.

Représentation 24



Étape 16:

Une fois les marches en place, fixez les deux crochets d'échelle (# F3) au sommet des barreaux de l'échelle (#F1) et serrez-les dans le sens des aiguilles d'une montre avec une vis M6*10 (Fig.25). Ensuite, à l'aide des crochets de l'échelle, fixez l'échelle au cadre de base du trampoline au point d'entrée et de sortie.

Pour ce faire, il suffit de soulever le couvre-bord, d'accrocher l'échelle dans la position souhaitée, puis de replacer le couvre-bord par-dessus de sorte que l'entrée ressemble à la Fig. 26.

Représentation 25



Représentation 26



Étape 17:

Fixez maintenant l'arroseur (#G) et le tuyau au cadre supérieur du filet de sécurité (#D1). Pour ce faire, laissez d'abord pendre le raccord d'eau selon la norme DIN à l'endroit souhaité et serrez-le sans forcer avec l'un des serre-câbles fournis (Fig.27). Fixez ensuite le tuyau d'arrosage dans le sens des aiguilles d'une montre, de manière similaire. Utilisez l'espace libre sur les connecteurs de tige en fibre de verre pour fixer le serre-câble.

Important: le tuyau d'arrosage est fixé deux fois autour du trampoline. Il est recommandé de serrer légèrement le collier de serrage avant de faire couler l'eau et de le resserrer avec précaution pour que l'eau puisse circuler librement. Un long tuyau d'arrosage pour l'alimentation en eau n'est pas inclus dans l'ensemble et doit être acheté séparément.

Représentation 27



Étape 18:

Pour augmenter la stabilité de votre trampoline, installez maintenant la corde de fixation (#H1) avec la fermeture à clic sur le cadre métallique sous le revêtement de protection du bord et resserrez-la.

Sur des sols adaptés qui ne sont ni trop mous ni trop durs : accrochez un piquet (#H2) à la corde de fixation, tendez-la et, en maintenant la tension, tournez le piquet dans le sens des aiguilles d'une montre pour l'enfoncer dans le sol (fig. 28).

Sur des sols trop durs ou trop mous : afin d'empêcher le trampoline de se déplacer, attachez fermement chaque cordage de fixation à un objet convenant à cet usage. L'objet en question ne doit pas risquer d'être déplacé ou même endommagé.

Répétez cette étape trois fois en tout.

Abbildung 28



Étape 19:

Pour finir, fixez les deux sacs à jouets (#I) aux attaches velcro fixées au filet de protection (#D1) à l'intérieur du trampoline (ill.29).

Représentation 29



Étape 20:

Effectuez un contrôle visuel approfondi et vérifiez la solidité de toutes les pièces et de tous les raccords, comme décrit dans la section correspondante des consignes de sécurité de ce manuel. Si vous constatez des défauts, corrigez-les immédiatement.

Votre trampoline est maintenant prêt à l'emploi. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir ! Procédez régulièrement à des contrôles visuels.

7. MAINTENANCE / ENTRETIEN

Avant et après chaque utilisation :

- Avant et après chaque utilisation de l'appareil, effectuez un contrôle visuel comme décrit dans la section correspondante des consignes de sécurité de ce manuel. Si vous constatez des défauts, sécurisez immédiatement l'appareil afin d'éviter qu'il ne soit utilisé.
- Corrigez immédiatement les défauts. N'autorisez l'utilisation que lorsque celle-ci est possible en toute sécurité.
- Enlevez les salissures avec de l'eau et, si nécessaire, avec un chiffon et un détergent doux.

Avant une non-utilisation prolongée, par exemple pendant la période de froid :

- **Protéger le trampoline contre des intempéries** comme la neige et la glace. **Conserver** le filet de protection et le tapis de saut à **l'intérieur**. Assurez-vous que l'appareil ne soit **pas utilisé sans le filet de protection**. Vider le tuyau des gicleurs.
- Sécuriser l'appareil de manière adaptée afin d'éviter qu'il ne soit déplacé par des vents forts, comme décrit dans la section correspondante des consignes de sécurité de ce manuel.

Tous les 3 ans :

- **Remplacer le filet de protection.**

8. DÉPLACEMENT DU TRAMPOLINE

Contrôle préalable

- Assurez-vous que l'**emplacement** prévu pour le trampoline réponde à toutes les **exigences** décrites dans la section 'Consignes de sécurité'.
- De plus, assurez-vous que le **chemin** pour y accéder est suffisamment **large** et ne comporte **pas d'obstacle**.
- Assurez-vous que le **vent** n'est **pas trop fort** pour un transport en toute sécurité. Si nécessaire, **retirer les éléments offrant une prise au vent** tels que le filet de protection et le tapis de saut lorsque ceux-ci ne sont pas utilisés.

Préparer et transporter

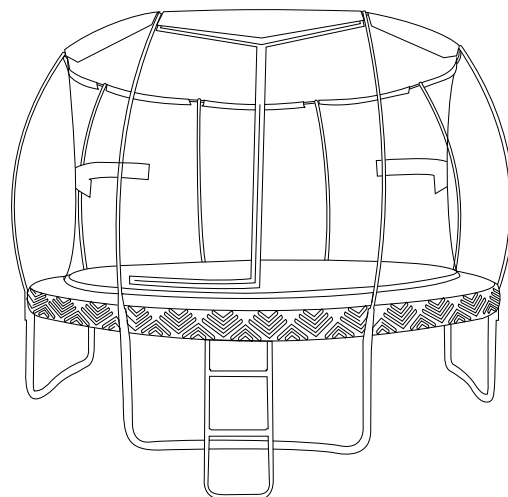
- Retirez l'**échelle** et déposez-la en dehors du chemin utilisé lors du transport.
- Retirez le **tuyau d'arrivée d'eau** du système d'arrosage par gicleurs.
- Faites appel à au moins une **autre personne** compétente pour vous aider lors du déplacement. Tenez compte du poids considérable du trampoline.
- Portez le trampoline lentement et avec précaution jusqu'à son nouveau lieu d'installation.

Installation et contrôle

- Installez le trampoline **en respectant toutes les consignes**.
- Installez tous les éléments précédemment retirés **conformément aux instructions**. Accrochez l'échelle et, si vous le souhaitez, installez le tuyau d'arrivée d'eau du système d'arrosage par gicleurs.
- **Sécurisez** correctement le trampoline afin d'éviter qu'il ne soit déplacé, par exemple par vent fort.
- Après chaque déplacement de l'équipement, effectuez un **contrôle visuel approfondi** et vérifiez la solidité, comme décrit dans la section correspondante des consignes de sécurité de ce manuel.

9. INSTRUCTIONS POUR SAUTER

- Avant et après l'utilisation du trampoline, il est recommandé de faire des **exercices d'étirement**, comme décrit dans la section 9 de ce manuel.
- Respectez toujours toutes les consignes relatives aux prérequis et à l'exécution des sauts, comme décrit dans les sections correspondantes des consignes de sécurité de ce manuel. En tant que **personne assurant la surveillance**, veillez également à ce que toutes ces consignes soient respectées.
- Lors des sauts, veillez en particulier aux points suivants :
 - Toujours entrer et ressortir de l'appareil **lentement et en prenant des précautions**.
 - Toujours **refermer** complètement l'ouverture du **filet de protection**.
 - N'effectuer que **des sauts respectant la sécurité** et, adaptés aux capacités de la personne qui les réalise.
 - **Ne jamais se surmener**. Toujours tenir compte de la forme physique de la personne qui effectue les sauts. Faire des pauses suffisantes.
 - Toujours sauter **au milieu** du trampoline.



10. EXERCICE D'ÉTIREMENT

Avant chaque séance d'entraînement, vous devez étirer vos muscles pendant au moins 5 à 10 minutes pour les réchauffer suffisamment. Répétez les exercices d'étirement suivants cinq fois. Les étirements avant l'entraînement permettent d'améliorer la flexibilité et de réduire le risque de blessure.

1 ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en é tirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.



2 EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.



3 ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.



4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et étendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.



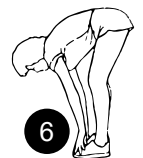
5 ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Comptez 15 fois.



6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.



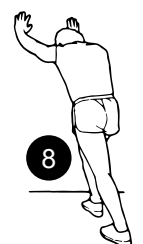
7 ETIREMENT DU TENDON

Étendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.



8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.



MANUALE D'USO

ITALIANO

Cari client*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



- **Assicurarsi che TUTTE le persone che usano l'attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all'attrezzo.**

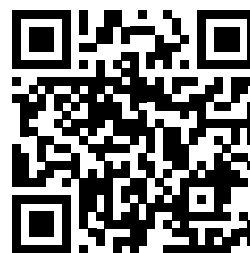


- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.**

Il nostro **Video Tutorial** per te

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il video
3. Inizia ad allenarti veloce e sicuro



Link per il Video: https://service.innovamaxx.de/htx500_video

Ci siamo anche sui social

Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:



pagina Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.official/>

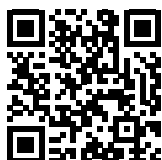
pagina Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

Le nostre marche - Scopri molti altri prodotti interessanti:

Sportstech Fitness



<https://www.sports-tech.it/>

**Bluewheel
Electromobility**



<https://www.bluewheel.de/>

Deskfit



<https://www.deskfit.de/>

Relaxxnow

via Sportstech.de

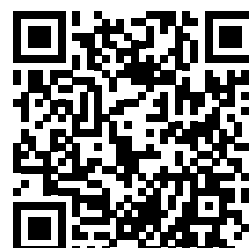


1. DISEGNO ESPLOSO / LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Sotto il seguente link trovate

**Disegno esploso /
Lista dei pezzi di ricambio**

https://service.innovamaxx.de/htx500_spareparts



INDICE

1. DISEGNO ESPLOSO / LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	68
2. DATI TECNICI	69
3. SMALTIMENTO	69
4. IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA	70
5. FORNITURA	73
6. MONTAGGIO/ASSEMBLAGGIO	74
7. MANUTENZIONE/STOCCAGGIO	80
8. SPOSTAMENTO DEL TRAMPOLINO	81
9. ISTRUZIONI PER SALTARE	81
10. ESERCIZI DI STRETCHING	82

2. DATI TECNICI

Il dispositivo (trampolino HTX500) è disponibile in due varianti:

- 8 ft (circa 2,4 m) di diametro
- 10 ft (circa 3,0 m) di diametro

Prima del montaggio e dell'uso, controllate quale variante avete, poiché la prima fase di montaggio e il peso massimo consentito per l'utente sono diversi.

Informazioni di prodotto	8 ft - Ø 244 cm	10 ft - Ø 305 cm
Dimensioni (L x P x A; circa)	244 x 244 x 215 cm (8.0 x 8.0 x 7.1 ft)	305 x 305 x 240 cm (10.0 x 10.0 x 7.9 ft)
Diametro della superficie di salto	201 cm (6.6 ft)	262 cm (8.6 ft)
Peso del prodotto (netto)	38 kg (84 lb)	51 kg (112 lb)
Numero massimo di utenti simultanei	1	1
Peso massimo dell'utente	100 kg (220 lb)	120 kg (265 lb)
Numero di molle	48	54

3. SMALTIMENTO

Riciclaggio dei rifiuti



I materiali possono essere ricondotti al ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio e i componenti non riparabili secondo le disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.



4. IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA



Note generali e note sull'utilizzo del manuale:

L'uso dell'attrezzo (trampolino) può provocare lesioni. I rischi possono essere ridotti significativamente ma mai eliminati completamente.

- Seguire tutte le **istruzioni di sicurezza** di questo manuale. Applica anche il **buon senso**.
- Assicurarsi che TUTTE le persone che utilizzano l'attrezzatura (trampolino) abbiano letto e compreso questo manuale.
- Conservare queste istruzioni vicino all'apparecchio.



Requisiti personali

L'uso della macchina è **faticoso per la circolazione e il sistema muscolo-scheletrico**. Un allenamento scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute.

- Assicurarsi in anticipo che non ci **siano malattie o lesioni** che precludano l'uso della macchina. Consultare un medico se necessario, specialmente in caso di problemi noti o sospetti.
- L'intensità di utilizzo non **deve mai superare l'attuale livello di forma fisica** della persona che utilizza il dispositivo.
- **Prestare attenzione ai segnali del corpo.** Interrompere immediatamente l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea. Allora consulta un medico.
- I bambini e le persone con capacità ridotte possono usare **l'attrezzatura solo con un supervisore** adatto che, tra le altre cose, li aiuta a entrare e uscire dall'attrezzatura, ma è anche sempre vicino durante il salto.
- **I bambini sotto i tre anni non possono usare il trampolino.**
- Il massimo peso totale ammissibile per l'utente è di **100 kg (220 lb)** per la versione da 8 ft (2,4 m Ø) e **120 kg (265 lb)** per la versione da 10 ft (3,1 m Ø).



Montaggio

- Installare l'unità **all'aperto solo su un terreno solido e piano**. Il trampolino non è progettato per essere inserito nel terreno.
- Installare l'attrezzo con una **distanza orizzontale di almeno 2,0 m** in ogni direzione. Mantenere questa distanza sopra e a lato dell'attrezzo fino a **un'altezza di almeno quattro metri**: non ci devono essere anche ostruzioni come sporgenze del tetto, rami, stendibiancheria o cavi elettrici.
- Fate attenzione al **pericolo di caduta**, soprattutto nella zona di fronte all'apertura di entrata e di uscita: **Evitare le superfici dure.**
- Il **montaggio** dell'apparecchio deve essere effettuato **da almeno una persona adulta**. Seguire attentamente tutti i passi di queste istruzioni. Installare e utilizzare l'unità solo correttamente e completamente montata, compresa la rete di sicurezza.
- **Usare guanti protettivi durante il montaggio.**
- Se possibile, prendete una seconda persona adatta ad **assistervi durante il montaggio**.
- Fissare l'unità in modo adeguato per **evitare che venga spostata da venti forti**:
 - Su un terreno adatto, utilizzare le **corde e i picchetti** forniti.

- Inoltre, o se il terreno è troppo duro o troppo molle, usare altri **mezzi di fissaggio adeguati**, per esempio pesi come sacchi di sabbia.

- **Dopo il montaggio iniziale e ad intervalli regolari, controllare attentamente la tenuta di tutti i collegamenti e il perfetto stato di tutti i componenti.**
- **Non eseguire modifiche strutturali all'unità.**
- Prendi almeno un'altra persona per assistere a qualsiasi cambiamento di posizione.



Immediatamente prima di ogni utilizzo

- Ispezionare visivamente l'unità e l'area circostante. Prestare particolare attenzione, ma non esclusiva, ai punti menzionati in questo manuale.
- **In caso di qualsiasi difetto, non utilizzare** l'unità, ma metterla al sicuro da qualsiasi uso e provvedere alla riparazione.
- **Non usare l'unità in caso di forti venti e/o temporali.** Assicurare l'unità contro le intemperie in tempo utile. Non stare vicino all'unità durante i temporali.
- Non utilizzare il dispositivo per scopi commerciali o terapeutici.
- **Non utilizzare il dispositivo con occhiali, gioielli o oggetti sfusi:** rimuovere gli occhiali. Mani vuote e svuotare tutte le tasche. Riporre tutti gli oggetti in modo sicuro fuori dal trampolino.
- **Non utilizzare il trampolino con abiti lunghi o capelli lunghi non raccolti** che potrebbero impigliarsi.
- **Non usare l'unità con le scarpe.**
- Non utilizzare il dispositivo sotto l'influenza di alcol, farmaci o droghe.
- Non usare il dispositivo subito dopo aver mangiato.



Durante l'uso

- Utilizzare il dispositivo **solo con un supervisore adeguato.**
- L'unità può essere utilizzata da **una sola persona alla volta.**
- Entrare ed uscire dall'unità **solo attraverso l'apertura della rete di sicurezza**; se necessario con assistenza. **Entrare ed uscire dall'unità sempre lentamente e con attenzione.**
- **Chiudere sempre completamente l'apertura della rete** di sicurezza quando si salta.
- Quando si usa l'irrigatore e con tempo piovoso, fare attenzione all'aumento del **rischio di scivolare.**
- Saltare solo nella zona centrale marcata del tappeto da salto.
- Non fare capriole o altri salti rischiosi.
- Non lanciare contro la rete di sicurezza.
- **Non mangiare**, masticare gomme o bere mentre si salta.
- Evitare a tutti i costi il sovraccarico e l'esaurimento. Fate delle pause regolari.
- Non saltare da altri oggetti sull'unità o viceversa.
- Per lasciare l'unità, **fermate prima il movimento di salto nel mezzo.**
- Poi apri la rete di sicurezza e scendi lentamente dall'unità. Non saltare direttamente a terra.



Dopo l'uso

- Assicurare l'unità contro l'uso non autorizzato e incustodito.
- Eseguire nuovamente un'ispezione visiva.

Continua alla prossima pagina



Continua dalla pagina precedente

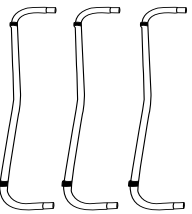
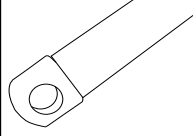
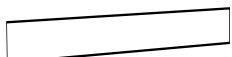
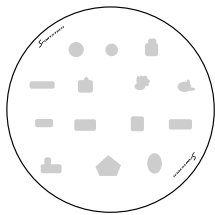
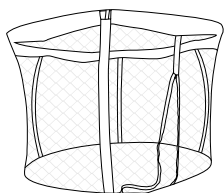
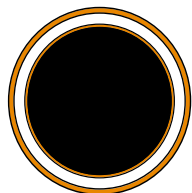
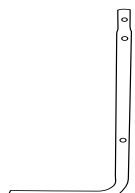
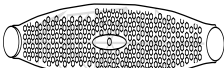
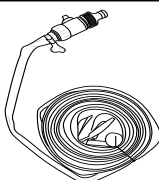
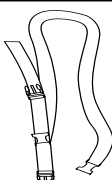
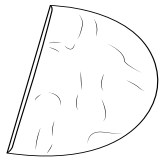
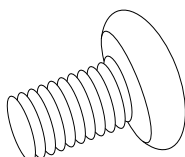
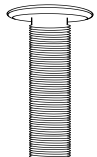
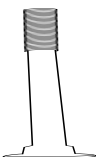
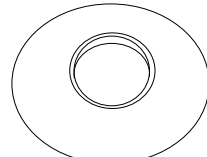
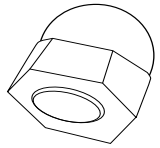
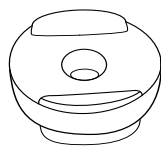
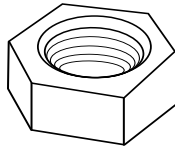
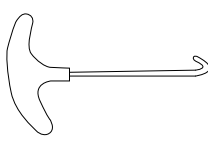
- Se il trampolino non viene usato per un lungo periodo di tempo, ad esempio durante la stagione fredda, **proteggerlo dagli agenti atmosferici** come la neve e il ghiaccio. **Riporre la rete di sicurezza e il tappeto per saltare al chiuso.** Sicuro contro l'uso senza rete di sicurezza. Svuotare il tubo dell'irrigatore.
- Se necessario, **rimuovere gli elementi che catturano il vento come la rete di sicurezza e il tappeto per saltare quando non sono in uso.** Sicuro contro l'uso senza rete di sicurezza.



Tempi ed elementi importanti delle prove visive e di forza

- Effettuare **ispezioni** visive nei seguenti momenti:
 - Dopo il montaggio iniziale/prima dell'uso: ispezione approfondita.
 - dopo un lungo periodo di non utilizzo (per esempio dopo un periodo freddo): ispezione approfondita
 - dopo la reinstallazione di parti come la rete di sicurezza o il tappeto per saltare: ispezione accurata
 - dopo aver spostato il trampolino
 - prima e dopo ogni utilizzo
- Prestare particolare **attenzione ai seguenti punti** durante le ispezioni visive. Correggere sempre i difetti riscontrati PRIMA di ogni utilizzo:
 - **L'unità è sicura e stabile?**
 - Tutte le **connessioni** sono strette? (viti, dadi ecc.)
 - Tutte le **molle** sono intatte e ben agganciate?
 - Il tappeto da salto **è intatto?**
 - **La rete di sicurezza**, compresi i tubi d'acciaio, **è intatta e montata correttamente?**
 - Tutte le **protezioni e le imbottiture** (per esempio sopra le molle) sono **intatte e installate correttamente?**
 - L'**area** intorno all'unità è **libera da pericoli** di incidenti come oggetti taglienti?
 - L'**unità è priva di sporcizia** e di oggetti che potrebbero danneggiare i ponticelli?
 - Il **cartello di avviso** all'entrata del trampolino è **attaccato correttamente** e chiaramente **leggibile?**

5. FORNITURA

				
3 x Piedi (#A1)	6 x Prolunghe dei piedini di supporto (#A2) <i>(solo con la variante 10 ft)</i>	6 x Telaio (#A3)	12 x Fissaggio della rete di protezione insieme (#B)	6 x Fissaggio della rete di protezione sopra (#B1)
				
6 x Fissaggio della rete di protezione sotto (#B2)	6 x Tappo per il supporto della rete di protezione (#B3)	12 x Copertura in schiuma (#B4)	6 x Cover protettiva (#B5)	1 x Tappetino da salto (#C)
				
1 x Rete trottevia (#D1)	48/54 x Molle in metallo (#D2)	6 x Aste in fibra di vetro (#D3)	1 x Copertura del bordo (#E)	2 x Barre della scala (#F1)
				
2 x Gradini (#F2)	2 x Gancio per scala (#F3)	1 x Collegamento dell'acqua e tubo flessibile (#G)	3 x Corde di fissaggio (#H1)	3 x Pioli (#H2)
				
2 x Borsa portagiochi (#I)	6 (8ft) & 14 (10ft) x 6x10mm (#J)	4 x Vite (#K)	12 (8ft) & 12 (10ft) x Vite (#L)	30 x Rosette (#M)
				9 x softball
12 (8ft) & 12 (10ft) x Tappo di gomma (#N)	12 x Dadi di gomma (#O)	16 (8ft) & 16 (10ft) x Dadi (#P)	1 x Gancioande (#Q)	Altri accessori (#R)



6. MONTAGGIO/ASSEMBLAGGIO



- **Eseguire il montaggio con attenzione da parte di uno o due adulti!**
- **Si raccomanda l'uso di guanti protettivi per proteggersi dalle lesioni.**
- **Assicurare uno spazio libero sufficiente intorno all'unità per il montaggio e l'uso sicuro!**
- **Avvitare bene tutti gli elementi e i pezzi preassemblati!**
- **Dopo il montaggio, eseguire un controllo visivo completo come descritto nella sottosezione delle istruzioni di sicurezza.**

Puoi trovare semplici istruzioni di montaggio video su YouTube. Basta scansionare il codice QR a pagina 68 e via.

Passo 1:

Disimballare tutte le parti e disporle chiaramente su una superficie libera.

Passo 2: *Eseguire solo con la variante 10 ft del trampolino.*

Per la variante da 8 ft, saltate direttamente al passo 3. (I piedi non sono prolungati qui).

Prendi un piede d'appoggio (#A1) e uniscilo su entrambi i lati con la rispettiva estensione del supporto (#A2). Ripetere questo sottopasso per un totale di tre volte. Stringere una vite (M6*10) su ogni lato del piede del supporto (#A1) ruotando in senso orario nel foro previsto e usando una rondella curva e stringere bene.

Ripetere questo passo per un totale di tre volte. Poi mettere da parte per un momento i tre piedi d'appoggio.



Figura 1

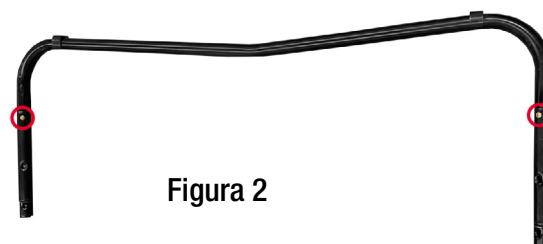


Figura 2

Passo 3:

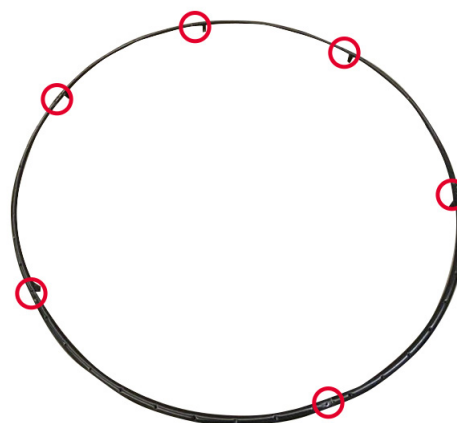
Ora disponete i 6 pezzi del telaio (#A3) di fronte a voi. Assicuratevi che le staffe dei piedi (#A1) puntano verso il basso e le estremità strette dei pezzi del telaio incontrano le estremità larghe (Fig. 3). incontrano quelle larghe (Fig.3). Unisci i pezzi di telaio stesi (#A3), inserendo le estremità strette in quelle larghe e poi fissandole insieme con 6 viti (M6*10). (M6*10) usando rondelle curve nei fori previsti (Fig.3). in senso orario (Fig.4).

Nota: se l'ultimo pezzo risulta difficile da spostare, chiedere alla seconda persona di spingere il telaio sul lato diagonalmente opposto leggermente nella vostra direzione lato diagonale opposto leggermente nella vostra direzione mentre unite i pezzi del telaio (#A3).

Figura 3



Figura 4



Passo 4:

Una volta che i 6 pezzi del telaio (#A3) sono completamente assemblati e avvitati in posizione, sollevare il telaio metallico e inserire i pezzi del supporto assemblati nei passi 1 e 2 nelle staffe fornite sul lato inferiore (Fig.5). Il telaio di base dovrebbe ora stare in piedi da solo & stabile (Fig.6).

Nota: fare attenzione alla leggera curvatura dei piedi. Se un piede del cavalletto non entra nelle aperture, giratelo di 180°.

Figura 5

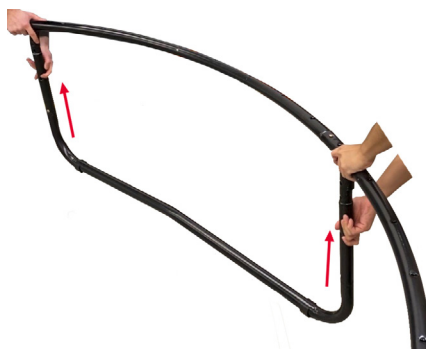
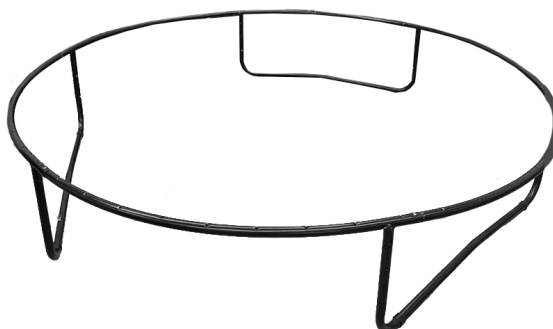


Figura 6



Passo 5:

Ora collegate il supporto superiore della rete di protezione (#B1) al supporto inferiore della rete di protezione (#B2), come mostrato in Fig. 7. Per fare questo, inserire l'estremità larga del supporto superiore della rete di protezione con il foro sul lato sopra l'estremità stretta di quella inferiore. Per fare questo, premete il blocco del clic sul Net Protector inferiore e lasciare che il Net Protector superiore vi scivoli sopra in modo che scatta automaticamente in posizione. Entrambi i tubi dovrebbero ora essere saldamente collegati l'uno all'altro.

Ripeti questo passo per un totale di sei volte.

Figura 7



Passo 6:

Ora inserite un tappo (#B2) nell'estremità superiore di ogni tubo (Fig.8) e mettete due coperchi di schiuma (#B4) sopra i supporti di rete di protezione combinati (Fig.9) due coperture in schiuma (#B4) sopra i supporti combinati della rete di protezione (Fig.9).

Ripetere questo passo per un totale di sei volte.

Figura 8



Figura 9



Passo 7:

Ora collegate questi supporti per la rete di sicurezza al telaio di base in modo che l'estremità lunga sia rivolta verso l'alto e verso il centro del trampolino. Per fissarli, inserire due lunghe viti (M6*7) dall'esterno attraverso i fori previsti all'estremità inferiore della rete e montarle sull'altro lato del tubo con un dado di gomma (Fig.10). Ora fissatele al rispettivo supporto (#A1) dall'esterno, inserire le viti attraverso i fori previsti (Fig.10) e stringerle dall'altra parte con un dado ciascuna, in senso orario sull'altro lato con un dado ciascuno utilizzando una rondella.

Ripeti questo passo per un totale di sei volte.

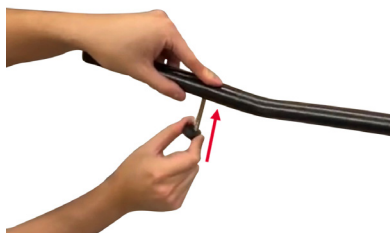


Figura 10

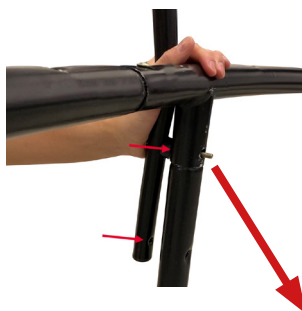
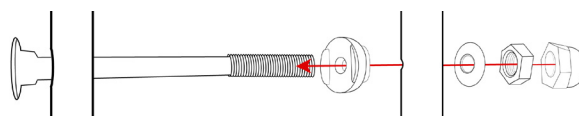


Figura 11



Passo 8:

Per aumentare la vostra sicurezza, il prossimo passo è quello di stringere i bulloni lunghi che avete appena stretto, girandoli in senso orario (Fig. 12).



Figura 12

Passo 9:

Una volta che tutti i supporti della rete di protezione sono in posizione, il passo successivo è quello di infilare i coperchi protettivi neri (#B5) sopra dall'alto (Fig.13).

Nota: il lato con l'apertura leggermente chiusa dovrebbe essere rivolto verso l'alto quando si fa questo.



Figura 13

Passo 10:

Poi, mettete la rete da salto (#C) al centro del telaio di base e mettete la rete di sicurezza (#D1) sopra di essa. Assicurarvi che le chiusure in velcro attaccate alla rete di sicurezza sono rivolte verso il centro del trampolino e le aperture sul fondo sono parallele ai ganci di metallo.

Le aperture sul fondo sono parallele ai ganci di metallo della rete da salto. Iniziate ad infilare i 48/54 ganci di metallo dal basso e dall'interno verso l'esterno attraverso i ganci dal basso e dall'interno verso l'esterno attraverso le aperture sopra di loro nella rete di sicurezza. Agganciare le molle di metallo (#D2) con l'estremità chiusa verso la rete da salto (Fig.14).

Figura 14



Passo 11:

Prima di procedere al passo successivo, assicuratevi che l'entrata e l'uscita segnate con la cerniera gialla si trovino a destra di uno dei sei supporti della rete di sicurezza. Se questo è il caso, iniziate ora ad inserire la molla situata a sinistra sotto l'entrata e l'uscita nell'apertura prevista a questo scopo sul telaio di base (Fig.15).

Poi andare in senso orario intorno al trampolino e agganciare altre quattro molle a intervalli di 9 occhielli (compresa la prima molla) in modo simile (Fig.16). Per il trampolino da 8 piedi, prendere ogni 7° occhiello. Per completare il cerchio, una sesta molla deve essere bloccata nel decimo occhiello dopo la molla precedente.

Nota: Assicurarvi sempre che le molle siano correttamente agganciate al telaio in acciaio. Dovreste sentire un distinto click.

Figura 15



Figura 16

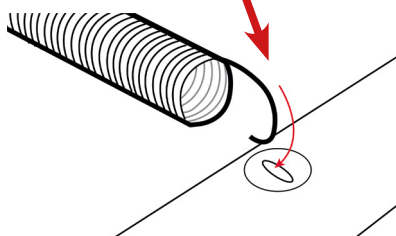


Figura 17



Passo 12:

Ora aggancia le molle rimanenti in senso orario al telaio di base in modo che il risultato sembri simile alla figura 17.

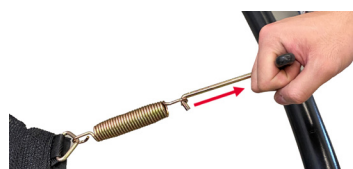
Nota: se l'inserimento delle molle a mano si rivela troppo difficile, utilizzare il gancio di tensionamento in dotazione (Fig.18) per questo scopo e tirare la rispettiva molla metallica (Fig.19) utilizzando il peso del corpo, se necessario.

Si prega di permettere che questo passo sia eseguito solo da adulti - e con la massima attenzione - per evitare di scivolare e ferirsi.

Figura 18



Figura 19



Passo 13:

Ora mettete la copertura del bordo (#E) sul bordo del foglio di salto (#C), in modo che il telaio di base e le molle di metallo (#D2). Le cuciture della copertura del bordo devono essere allo stesso livello dei supporti della rete di protezione (Fig.20).

IMPORTANTE: Assicurarsi anche che le istruzioni di sicurezza sul coperchio del bordo si trovino all'entrata e all'uscita della rete di sicurezza (Fig.21). Queste devono essere lette e comprese prima di ogni utilizzo. Per aumentare la sicurezza, la copertura del bordo può anche essere fissata all'impalcatura del telaio con anelli supplementari situati sul lato inferiore della copertura.



Figura 20



Figura 21

Passo 14:

Aprire la cerniera dell'entrata e dell'uscita della rete di sicurezza (#D1) e spingerla fino al bordo della rete da salto (#C). Ora salite sulla rete da salto e iniziate a tirare le sei aste di fibra di vetro (#D3) attraverso i bordi di nylon forniti nella parte superiore della rete di sicurezza.

Assicuratevi di disporre i pali nella stessa direzione. Ora unirli insieme facendo passare le aste in vetroresina attraverso i tappi montati al punto 6 sopra i supporti della rete di sicurezza e collegarli utilizzando i connettori metallici montati sulle aste in vetroresina (Fig.22), che devono essere a livello con i supporti della rete di sicurezza (Fig.23).

Nota: se questo risulta difficile, tirare i supporti della rete di sicurezza verso l'imbracatura con una certa forza, se necessario, per far scorrere meglio le aste in fibra di vetro attraverso le aperture e collegarle. Si consiglia di eseguire questo passo con una seconda persona.

Figura 22



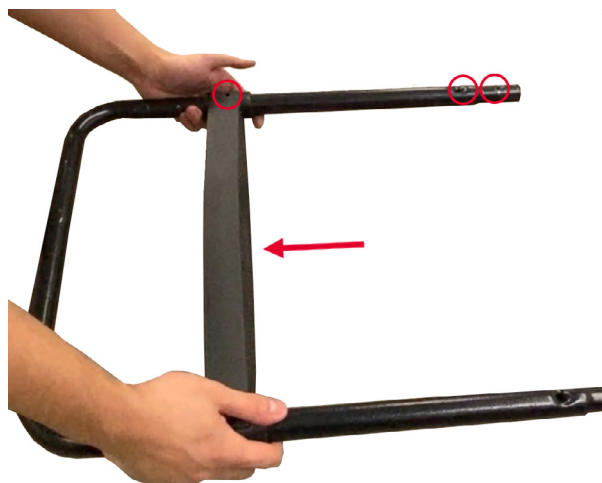
Figura 23



Passo 15:

Collegare i due pali della scala (#F1) unendoli in basso. Successivamente, far scorrere i due gradini (#F2) sul telaio della scala assemblato. Assicuratevi che la parte superiore dei gradini sia rivolta verso l'alto e che i piccoli fori su entrambi i lati dei gradini siano sul lato in cui le aste della scala hanno 3 fori ciascuna (Fig.24). Fissare i gradini all'altezza dei quattro fori inferiori e girare la scala. Ora inserite 2 dadi ciascuno a sinistra e a destra negli appositi incavi dei gradini e stringeteli in senso orario dall'altro lato con 4 viti di media lunghezza.

Figura 24



Passo 16:

Una volta che i gradini sono in posizione, attaccare i due ganci della scala (#F3) alla parte superiore delle aste della scala (#F1) e stringerle in senso orario con una vite M6*10 ciascuna (Fig.25).

Poi, usando i ganci della scala, montare la scala sul telaio di base del trampolino nel punto di entrata e di uscita. Per fare questo, basta sollevare la copertura del bordo, agganciare la scala nella posizione desiderata, e poi rimettere la copertura del bordo sopra di essa in modo che l'entrata assomigli alla Fig.26.

Figura 25



Figura 26



Passo 17:

Ora attaccate l'irrigatore (#G) insieme al tubo al telaio superiore della rete di sicurezza (#D1). Per fare questo, prima lasciate che il collegamento dell'acqua a norma DIN penda fuori dal trampolino nel punto desiderato e stringetelo liberamente con una delle fascette in dotazione (Fig.27).

Poi collegare il tubo dell'irrigatore in senso orario in modo simile. Usare lo spazio libero sui connettori dell'asta in fibra di vetro per attaccare la fascetta. Importante: il tubo dell'irrigatore è attaccato due volte intorno al trampolino. Si raccomanda di stringere leggermente la fascetta prima di far scorrere l'acqua e di stringere attentamente la fascetta in modo che l'acqua possa circolare liberamente. Un lungo tubo da giardino per l'alimentazione dell'acqua non è incluso nel set e deve essere acquistato separatamente.

Figura 27



Passo 18:

Per aumentare la stabilità del vostro trampolino, fissate ora la corda di fissaggio (#H1) con la chiusura a scatto al telaio metallico sotto la copertura del bordo e stringetela.

Su un terreno adatto, non troppo morbido e non troppo duro: Agganciare un picchetto ciascuno (#H2) alla corda di fissaggio, stringerlo e girare il picchetto in tensione in senso orario nel terreno (Fig.28).

Su superfici troppo dure o troppo morbide: Collegare saldamente ogni corda di fissaggio a un oggetto adatto che protegga in modo sicuro il trampolino dallo spostamento senza che esso stesso possa muoversi o addirittura essere danneggiato.

Ripetere questo passo per un totale di tre volte.

Figura 28



Passo 19:

Infine, fissate i due sacchetti (#I) alle chiusure in velcro attaccate alla rete di sicurezza (#D1) all'interno del trampolino (Fig.29).

Passo 20:

Eseguire un accurato controllo visivo e di resistenza di tutte le parti e dei collegamenti come descritto nella relativa sezione delle istruzioni di sicurezza di questo manuale. Se trovate dei difetti, correggeteli immediatamente.

Il vostro trampolino è ora pronto per l'uso. Vi auguriamo molto divertimento!

Ripetere regolarmente le ispezioni visive.

Figura 29



7. MANUTENZIONE/STOCCAGGIO

Prima e dopo ogni uso:

- Prima e dopo ogni utilizzo dell'apparecchio, effettuare un controllo visivo come descritto nella sezione pertinente delle istruzioni di sicurezza di questo manuale. Se trovate dei difetti, assicurate immediatamente l'unità contro l'uso ulteriore.
- Rimediare immediatamente ai difetti. Rilasciare per l'uso quando è sicuro farlo.
- Rimuovere lo sporco con acqua e, se necessario, con un panno e un detergente delicato.

Prima di un non utilizzo prolungato, per esempio durante i periodi di freddo:

- **Proteggere il trampolino dalle condizioni atmosferiche** come la neve e il ghiaccio. **Riporre la rete di sicurezza** e il tappeto per saltare al chiuso. Sicuro contro l'uso senza rete di sicurezza. **Svuotare completamente il tubo dell'irrigatore.**
- **Fissare l'unità in modo appropriato** per evitare che venga spostata da venti forti, come descritto nella sezione pertinente delle istruzioni di sicurezza in questo manuale.

Ogni 3 anni:

- **Riposizionare la rete di protezione.**

8. SPOSTAMENTO DEL TRAMPOLINO

Controllo dei requisiti

- Assicurarsi che il luogo previsto per il trampolino **soddisfi tutti i requisiti** descritti nella sezione "Istruzioni di sicurezza".
- Assicuratevi anche che il percorso per raggiungerlo sia abbastanza largo e privo di ostacoli.
- Assicuratevi che il **vento non** sia **troppo forte** per un trasporto sicuro. Se necessario, rimuovere gli elementi che catturano il vento, come la rete di protezione e il tappetino da salto, quando non vengono utilizzati.

Preparazione e trasporto

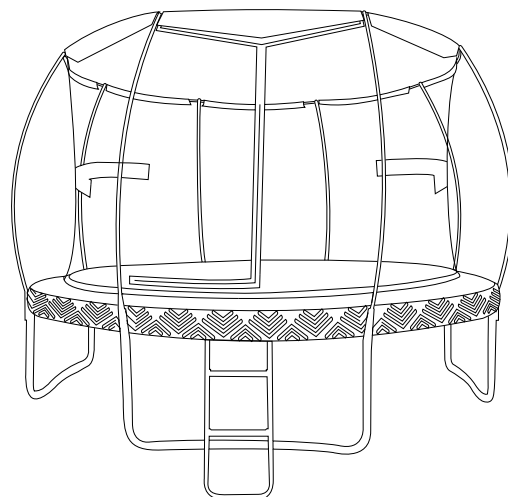
- Rimuovere la scala e metterla fuori dal percorso di trasporto.
- Rimuovere il tubo di ingresso dal sistema di irrigazione.
- Fatti assistere da almeno un'altra persona adatta. Siate consapevoli del peso considerevole del trampolino.
- Trasportare il trampolino lentamente e con attenzione al nuovo luogo di installazione.

Impostazione e test

- **Installare il trampolino** osservando tutte le istruzioni.
- **Installare tutti i componenti** precedentemente rimossi secondo le istruzioni. Appendere la scala e, se lo si desidera, installare il tubo di ingresso al sistema di irrigazione.
- **Fissare il trampolino** in modo adeguato per evitare che venga spostato, ad esempio da un forte vento.
- Dopo ogni riposizionamento dell'unità, **fare un controllo visivo e di resistenza** completo come descritto nella sezione pertinente delle istruzioni di sicurezza in questo manuale.

9. ISTRUZIONI PER SALTARE

- Si raccomandano esercizi di **stretching** prima e dopo l'uso del trampolino, come descritto nella sezione 9 di questo manuale.
- **Seguire** sempre tutte le istruzioni riguardanti i prerequisiti e l'esecuzione dei salti come descritto nelle sezioni pertinenti delle istruzioni di sicurezza in questo manuale. Anche come supervisore, assicurati che tutte **queste istruzioni** siano seguite.
- Prestare particolare attenzione a quanto segue quando si salta:
 - Entrare ed uscire dall'unità sempre **lentamente** e con attenzione.
 - Chiudere sempre completamente l'apertura della rete di sicurezza.
 - Eseguire solo **salti sicuri** e adeguati alle capacità della persona.
 - **Non sforzarti mai troppo.** Tenere sempre conto della forma fisica individuale di ogni persona. Fare pause sufficienti.
 - **Saltare** sempre **al centro** del trampolino.



10. ESERCIZI DI STRETCHING

Prima di ogni allenamento si dovrebbe allungare i muscoli per almeno 5-10 minuti per riscaldarli a sufficienza. Ripetere i seguenti esercizi di stretching per cinque volte. Lo stretching prima dell'allenamento aiuta a migliorare la flessibilità e riduce il rischio di lesioni.

1 RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.



2 SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.



3 STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.



4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro.



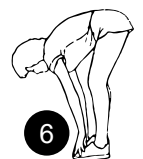
5 STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le suole dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi.



6 TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.



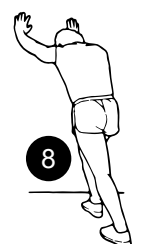
7 STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.



8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.



GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Beste klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH brengt hoogwaardige apparaten met nieuwe technologieën.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben. De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



- **Zorg ervoor dat ALLE personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en deze begrijpen. Bewaar deze handleiding in de buurt van het apparaat.**



- **Volg ALLE veiligheidsinstructies in deze handleiding op.**
- **Overbelast jezelf of anderen NOOIT bij het gebruik van het apparaat.**

Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

1. Scan de QR-code
2. Bekijk video's
3. Begin snel en veilig



Link naar de videos: https://service.innovamaxx.de/htx500_video

We zijn ook actief op social media

Raadpleeg voor de meest recente productinformatie, trainingen en nog veel meer, onze:



Instagram-pagina



<https://www.instagram.com/sportstech.official/>

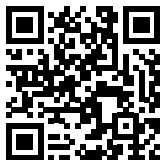
Facebook-pagina



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

Onze merken - Ontdek nog veel meer interessante producten:

Sportstech Fitness



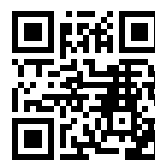
<https://www.sports-tech.uk.com/>

**Bluewheel
Electromobility**



<https://www.bluewheel.de/>

Deskfit



<https://www.deskfit.de/>

Relaxxnow

via Sportstech.de

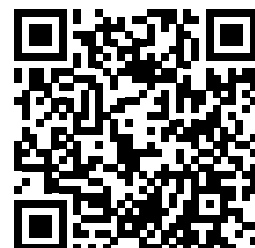


1. EXPLOSIETEKENING / ONDERDELENLIJST

Onder de volgende link vindt u

Explosietekening / Onderdelenlijst

https://service.innovamaxx.de/htx500_spareparts



INHOUD

1. EXPLOSIETEKENING / ONDERDELENLIJST	84
2. TECHNISCHE INFORMATIE.....	85
3. VERWIJDERING.....	85
4. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES.....	86
5. LEVERINGSOMVANG	89
6. MONTAGE/OPBOUW	90
7. ONDERHOUD/ZORG	96
8. DE TRAMPOLINE VERPLAATSEN	97
9. INSTRUCTIES VOOR HET SPRINGEN.....	97
10. STRETCHOEFENINGEN	98

2. TECHNISCHE INFORMATIE

Het toestel (trampoline HTX500) is verkrijgbaar in twee varianten:

- 8 ft (ca. 2,4 m) diameter
- 10 ft (ca. 3,0 m) diameter

Controleer voor montage en gebruik welke variant u heeft, aangezien de eerste montagestap en het maximaal toelaatbare gebruikersgewicht verschillen.

Productinformatie	8 ft - Ø 244 cm	10 ft - Ø 305 cm
Afmetingen (L x B x H; ca.)	244 x 244 x 215 cm (8.0 x 8.0 x 7.1 ft)	305 x 305 x 240 cm (10.0 x 10.0 x 7.9 ft)
Diameter van het springoppervlak	201 cm (6.6 ft)	262 cm (8.6 ft)
Gewicht van het product (netto)	38 kg (84 lb)	51 kg (112 lb)
Maximum aantal gelijktijdige gebruikers	1	1
Maximaal gebruikersgewicht	100 kg (220 lb)	120 kg (265 lb)
Aantal veren	48	54

3. VERWIJDERING

Recyclingcyclus



Materialen kunnen teruggevoerd worden naar de grondstofkringloop. Verpakkingsmateriaal en onderdelen die niet meer gerepareerd kunnen worden, afvoeren in overeenstemming met de wettelijke bepalingen. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.



4. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Algemene informatie en informatie over het gebruik van het handboek:

Er bestaat gevaar voor verwondingen bij het gebruik van het apparaat (trampoline). Dit kan aanmerkelijk worden verminderd, maar niet helemaal worden uitgesloten.

- Volg ALLE **veiligheidsinstructies** in deze handleiding op. Gebruik ook je **gezond verstand**.
- Zorg ervoor dat ALLE personen die het apparaat (trampoline) gebruiken de handleiding hebben gelezen en deze begrijpen.
- Bewaar deze handleiding in de buurt van het apparaat.



Persoonlijke vereisten

Het gebruik van het apparaat is **belastend voor de bloedsomloop en het spierstelsel**. Verkeerde of overmatige training kan de gezondheid schaden.

- Zorg er van tevoren voor dat er **geen ziekten of verwondingen** zijn waardoor het apparaat niet kan worden gebruikt. Raadpleeg zo nodig een arts; vooral als er bekende of mogelijke problemen zijn.
- De intensiteit van het gebruik mag **nooit groter zijn dan de huidige conditie van de persoon** die het apparaat gebruikt.
- **Besteed aandacht aan de signalen** van het lichaam. Stop met trainen als je een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Raadpleeg in dat geval onmiddellijk een arts.
- Kinderen en personen met verminderde capaciteiten mogen het apparaat alleen gebruiken **onder begeleiding van een geschikte toezichthouder** die hen, onder andere, helpt bij het in- en uitgaan van het apparaat, maar die ook tijdens het springen altijd in de buurt is.
- Kinderen **onder de drie jaar** mogen de trampoline **niet** gebruiken.
- Het maximaal **toelaatbare totale gebruikersgewicht** is **100 kg** voor het model van 8 ft (2,4 m Ø) en **120 kg** voor het model van 10 ft (3,1 m Ø).



Montage en installatie

- Plaats het apparaat alleen buiten op een **stevige, vlakke ondergrond in een open ruimte**. Het apparaat is niet ontworpen om in de grond te worden verankerd.
- Stel het apparaat op met een **horizontale vrije ruimte van minstens 2,0 meter** in elke richting. Blijf deze vrije ruimte boven en naast het apparaat aanhouden tot een **hoogte van minstens vier meter**. Er mogen ook geen obstakels zijn zoals daken, takken, waslijnen of elektriciteitskabels.
- Vooral in de buurt van de in- en uitgangsopening moet je op **gevaar om te vallen** letten: vermijd harde oppervlakken.
- De montage van het apparaat moet door ten minste één **volwassen persoon** worden uitgevoerd. Volg alle **stappen in deze instructies zorgvuldig**. Monteer het **veiligheidsnet** als het apparaat correct en volledig is gemonteerd.
- Gebruik beschermende **handschoenen** bij de montage.
- Laat eventueel een tweede, geschikte persoon **helpen bij de montage**.
- Zet het apparaat op een geschikte manier vast **tegen verplaatsing door harde wind**:
 - Gebruik de bijgeleverde **touwen en pennen** op een geschikte ondergrond.

- Gebruik ook, of als de grond te hard of te zacht is, **andere geschikte middelen** om het vast te zetten, bijvoorbeeld gewichten zoals zandzakken.
- **Controleer na de eerste montage en met regelmatige tussenpozen zorgvuldig de vastheid van alle verbindingen en de perfecte staat van alle onderdelen.**
- Breng **geen structurele veranderingen** aan het apparaat aan.
- Vraag hulp van tenminste nog een persoon om het apparaat te verplaatsen.



Vóór elk gebruik

Voer **vóór** elk gebruik een **visuele inspectie** uit van het apparaat en de omgeving. Besteed vooral, maar niet uitsluitend, aandacht aan de punten die in deze handleiding worden vermeld.

- In geval van een defect mag het apparaat **niet** worden gebruikt, maar moet je het tegen elk gebruik beveiligen en het laten repareren.
- Gebruik het apparaat **niet met felle wind en/of onweer**. Zet het apparaat tijdig vast tegen weersinvloeden. Blijf niet in de buurt van het apparaat tijdens onweer.
- Gebruik het apparaat niet voor commerciële of therapeutische doeleinden.
- Gebruik het apparaat **niet met bril, juwelen of losse voorwerpen**. Zet je bril af. Zorg dat je handen en zakken leeg zijn. Berg alle voorwerpen veilig buiten de trampoline op.
- Gebruik het apparaat **niet met lange kleren of lang haar** dat verstrikt kan raken.
- Gebruik het apparaat **niet met schoenen** aan.
- Gebruik het apparaat niet onder invloed van alcohol, medicijnen of drugs.
- Gebruik het apparaat niet vlak na het eten.



Tijdens het gebruik

- Gebruik het apparaat alleen **met een geschikte toezichthouder**.
- Het apparaat mag **slechts door één persoon worden gebruikt**.
- Ga het apparaat alleen in en uit **door de opening** van het veiligheidsnet; zo nodig **met hulp**. Ga altijd **langzaam en voorzichtig** het apparaat in en uit.
- **Sluit de opening in het veiligheidsnet altijd helemaal** af tijdens het springen.
- Let bij het gebruik van de sproeier en bij regenachtig weer op het **verhoogde risico van uitglijden**.
- Spring alleen in het **middelste gemarkeerde gebied** van de springmat.
- Doe geen salto's of andere riskante sprongen.
- Gooi jezelf niet tegen het veiligheidsnet.
- **Eet niet**, kauw geen kauwgom of drink niet tijdens het springen.
- Vermijd absoluut overbelasting en uitputting. Neem **regelmatig pauzes**.
- Spring niet van andere voorwerpen op het apparaat of omgekeerd.
- Om het apparaat te verlaten, **stop je eerst de springende beweging in het midden**. Open dan het veiligheidsnet en stap langzaam van het apparaat af. Spring niet direct op de vloer.



Na het gebruik

- Beveilig het apparaat tegen ongeoorloofd gebruik en gebruik zonder toezicht.
- Voer opnieuw een visuele inspectie uit.

Vervolg op volgende pagina



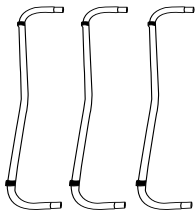
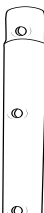
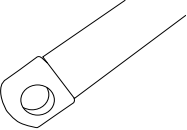
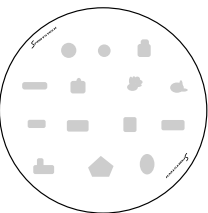
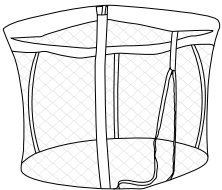
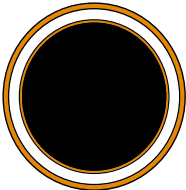
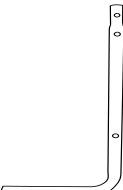
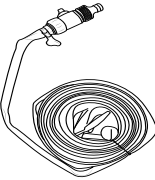
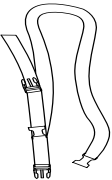
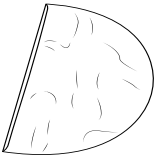
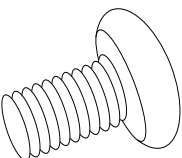
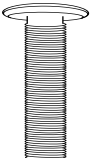
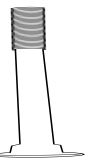
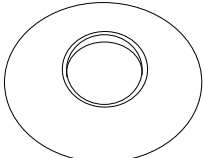
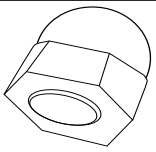
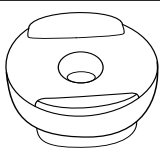
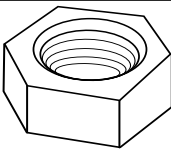
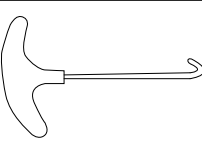
- **Bescherm de trampoline tegen weersinvloeden** zoals sneeuw en ijs als het gedurende langere tijd niet wordt gebruikt, bv. in het koude seizoen. Bewaar het veiligheidsnet en de springmat **binnenshuis**. **Beveilig het apparaat tegen gebruik zonder veiligheidsnet**. Maak de sproeislang leeg.
- **Verwijder** eventueel **windbrekende elementen** zoals het veiligheidsnet en springmat als het apparaat niet in gebruik is. **Beveilig het apparaat tegen gebruik zonder veiligheidsnet**.



Tijdschema en belangrijke elementen van visuele en stevigheidscontroles

- Voer visuele inspecties uit op de volgende **tijden**:
 - Na de eerste montage/vóór het eerste gebruik: grondige inspectie
 - Na een langere periode van niet-gebruik (bv. na de koude periode): grondige inspectie
 - Na het opnieuw bevestigen van onderdelen zoals veiligheidsnet of springmat: grondige inspectie
 - Na het verplaatsen van de trampoline
 - Voor en na elk gebruik
- Let bij visuele inspecties vooral op de volgende punten; Verhelp altijd alle gevonden gebreken **VOORDAT** je het apparaat gebruikt:
 - **Staat** het apparaat veilig en **stabiel**?
 - Zitten alle **verbindingsstukken** goed vast? (schroeven, moeren, enz.)
 - Zijn alle **veren** intact en goed bevestigd?
 - Is de **springmat** onbeschadigd?
 - Is het **veiligheidsnet**, inclusief de stalen buizen, intact en correct aangebracht?
 - Zijn alle beschermhoezen en bekledingen (bv. over de veren) intact en correct aangebracht?
 - Is de **omgeving** van het apparaat vrij van risico's voor ongevallen bv. scherpe voorwerpen?
 - Is het apparaat vrij van **vuil** en voorwerpen die de gebruikers kunnen verwonden?
 - Is het **waarschuwbord** bij de ingang van de trampoline goed bevestigd en duidelijk leesbaar?

5. LEVERINGSOMVANG

				
3 x Voetstukken (#A1)	6 x Voetstukverlengstuk (#A2) (alleen bij 10 ft variant)	6 x Framestuk (#A3)	12 x Beugel van het beschermingsnet samen (#B)	6 x Beugel van het beschermingsnet boven (#B1)
				
6 x Beugel van het beschermingsnet beneden (#B2)	6 x Kap voor de beugel van het beschermingsnet (#B3)	12 x schuimrubberen hoezen (#B4)	6 x Beschermhoes (#B5)	1 x Springdoek (#C)
				
1 x Beschermingsnet (#D1)	48/54 x Metalen veren (#D2)	6 x Glasvezelstangen voor de bevestiging (#D3)	1 x Randbekleding (#E)	2 x Ladderrails (#F1)
				
2 x Traptreden (#F2)	2 x Ladderhaken (#F3)	1 x Wateraansluiting en -slang (#G)	3 x Bevestigingstouwen (#H1)	9 x Pennen (#H2)
				
2 x Speelgoedzak (#I)	6 (8ft) & 14 (10ft) x 6x10mm (#J)	4 x Schroef (#K)	12 (8ft) & 12 (10ft) x Schroef (#L)	30 x Sluiringen (#M)
				9 x softbal
12 (8ft) & 12 (10ft) x Rubberen kap (#N)	12 x Rubberen moer (#O)	16 (8ft) & 16 (10ft) x Moer (#P)	1 x Haken (#Q)	Overige accessoires (#R)

6. MONTAGE/OPBOUW



- **Laat de montage zorgvuldig uitvoeren door één of twee volwassenen!**
- **Beschermende handschoenen worden aanbevolen ter bescherming tegen verwondingen.**
- **Zorg voor voldoende vrije ruimte rondom het apparaat voor montage en veilig gebruik!**
- **Alle componenten en voorgemonteerde onderdelen stevig vastdraaien!**
- **Voer na de montage een grondige visuele controle uit zoals beschreven in de subsectie van de veiligheidsinstructies.**

Op YouTube vindt u eenvoudige montage-instructies op video. Scan gewoon de QR-code op pagina 84 en u kunt aan de slag.

Stap 1:

Pak alle onderdelen uit en leg ze duidelijk neer op een vrije plaats.

Stap 2: Alleen uitvoeren met 10 ft variant van de trampoline.

Voor de 8-ft variant, spring direct naar stap 3. (De voetstukken zijn hier niet verlengd).

Neem een voetstuk (#A1) en verbind het aan beide kanten met elk een voetstukverlengstuk (#A2). Herhaal deze substap in totaal drie keer. Draai met een gebogen sluitring een schroef (M6x10) aan elke kant van het voetstuk (#A1) met de klok mee in het daarvoor bestemde gat en draai vast.

Herhaal deze stap in totaal drie keer. Leg de drie verlengde voetstukken voorlopig opzij.



Afbeelding 1



Afbeelding 2

Stap 3:

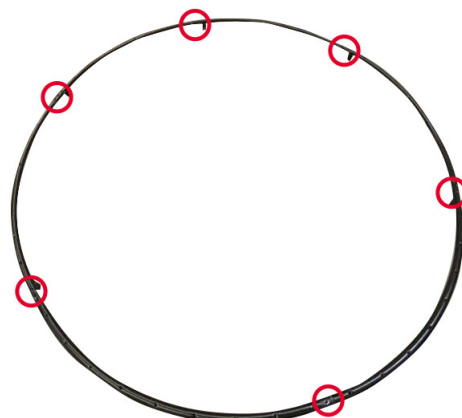
Leg nu de 6 framestukken (#A3) voor je uit. Zorg ervoor dat de beugels van de voetstukken (#A1) naar beneden wijzen en dat de smalle uiteinden van de framestukken samenkomen met de brede (afb. 3). Verbind de uitgelegde framestukken (#A3) door de smalle uiteinden in de brede te steken en zet ze dan met de klok mee vast met 6 schroeven (M6x10) en de gebogen sluitringen in de daarvoor bestemde gaten (afb. 4).

Let op: als het laatste stuk moeilijk te verplaatsen blijkt, vraag dan de tweede persoon om het frame aan de schuin tegenoverliggende kant iets in jouw richting te duwen, terwijl jij de framestukken samenvoegt (#A3).

Afbeelding 3



Afbeelding 4

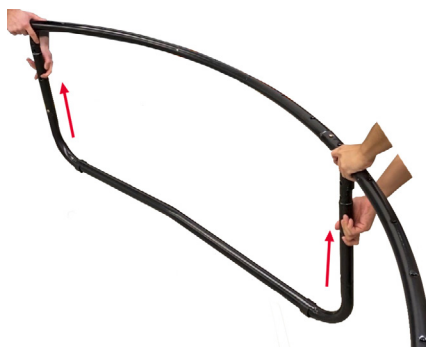


Stap 4:

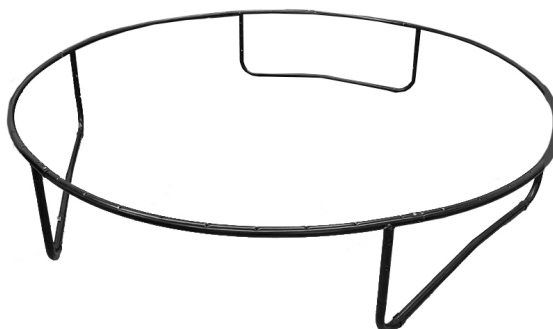
Als de 6 framestukken (#A3) helemaal in elkaar zijn gezet en vastgeschroefd, til je het metalen frame op en plaats je de in de stappen 1 en 2 gemonteerde voetstukken in de daarvoor bestemde beugels aan de onderkant (afb. 5). Het basisframe moet nu alleen staan en stabiel zijn (afb. 6).

Opmerking: let op de lichte kromming van de voetstukken. Draai het voetstuk 180° als het niet in de openingen past.

Afbeelding 5



Afbeelding 6



Stap 5:

Verbind nu de bovenste beugel van het beschermingsnet (#B1) met de onderste beugel van het beschermingsnet (#B2) zoals in afbeelding 7. Steek daartoe het brede uiteinde van de bovenste beugel van het beschermingsnet met gat aan de zijkant over het smalle uiteinde van de onderste. Duw daartoe de klikvergrendeling van de onderste beugel van het beschermingsnet in en laat de bovenste beugel van het beschermingsnet erover glijden zodat hij automatisch vastklikt. Beide buizen moeten nu stevig met elkaar zijn verbonden.

Herhaal deze stap in totaal zes keer.

Afbeelding 7



Stap 6:

Steek nu een kap (#B3) in het bovenste uiteinde van elke buis (afb. 8) en doe twee schuimrubberen hoezen (#B4) over de gecombineerde beugels van het beschermingsnet (afb. 9).

Herhaal deze stap in totaal zes keer.

Afbeelding 8



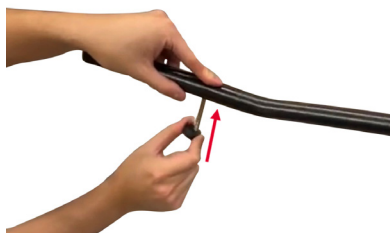
Afbeelding 9



Stap 7:

Verbind nu deze beugels van het beschermingsnet met het basisframe, zodat het lange uiteinde naar boven wijst en gebogen is naar het midden van de trampoline. Steek voor de bevestiging telkens twee lange schroeven (M6x7) van buitenaf door de daarvoor bestemde openingen aan de onderkant van de beugels van het beschermingsnet en bevestig elk van deze schroeven met een rubberen moer aan de andere kant van de buis (afb. 10).

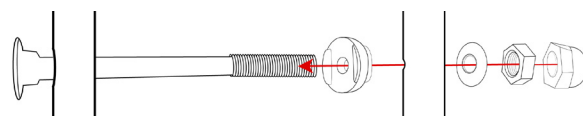
Plaats ze nu van buitenaf op het bijbehorende voetstuk (#A1), steek de schroeven door de daarvoor bestemde openingen (afb. 10) en draai ze aan de andere kant met de wijzers van de klok mee vast met telkens een moer en een sluitring. Herhaal deze stap in totaal zes keer.



Afbeelding 10



Afbeelding 11



Stap 8:

Bevestig, om je veiligheid te verhogen, in een volgende stap een van de zwarte beschermkapjes aan elk van de lange schroeven die je zojuist hebt bevestigd door ze met de klok mee vast te draaien (afb. 12).



Afbeelding 12

Stap 9:

Als alle beugels van het beschermingsnet op hun plaats zitten, is de volgende stap de zwarte beschermkappen (#B5) er van bovenaf overheen te leggen (afb. 13).

Let op: de kant met de licht gesloten opening moet naar boven wijzen.



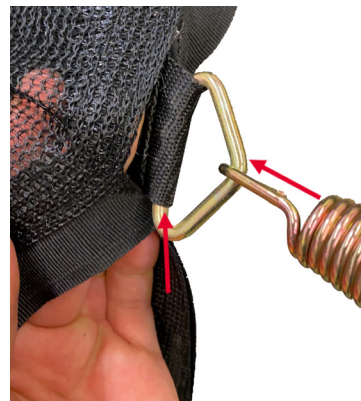
Afbeelding 13

Stap 10:

Plaats vervolgens het springdoek (#C) in het midden van het basisframe en leg het beschermingsnet (#D1) erover. Zorg ervoor dat de klittenbandsluitingen die aan het beschermingsnet zijn bevestigd naar binnen wijzen (naar het midden van de trampoline) en dat de openingen aan de onderrand evenwijdig staan met de metalen haken van het springdoek.

Als je het springdoek en het beschermingsnet hebt uitgelegd, begin je met de 48/54 metalen haken van onderen en van binnen naar buiten door de openingen in het beschermingsnet te trekken en hang je de metalen veren (#D2) met het gesloten uiteinde in de richting van het springdoek (afb. 14).

Afbeelding 14



Stap 11:

Voor je verder gaat met de volgende stap, controleer je of de met de gele rits gemarkeerde in- en uitgang zich rechts van een van de zes beugels van het beschermingsnet bevindt. Als dit het geval is, steek je de veer die links onder de in- en uitgang zit in de daarvoor bestemde opening op het basisframe (afb. 15).

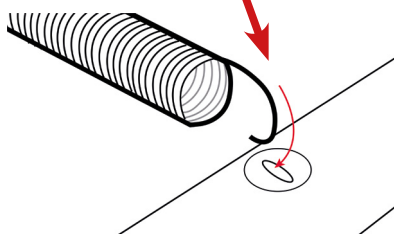
Ga dan met de klok mee rond de trampoline en haak nog vier veren met tussenafstanden van elk 9 oogjes (de eerste veer meegerekend) op dezelfde manier (afb. 16). Op de 8 ft-trampoline neem je elk zevende oogje. Om de cirkel rond te maken, moet een zesde veer in het tiende oogje na de vorige veer worden geklemd.

Let op: zorg er altijd voor dat de veren goed op het stalen frame vastzitten. Je zou een duidelijke klik moeten horen.

Afbeelding 15



Afbeelding 16



Afbeelding 17



Stap 12:

Haak nu de overgebleven veren met de klok mee aan het basisframe vast, zodat het resultaat er uitziet als in afbeelding 17.

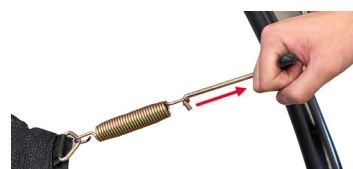
Let op: als het met de hand insteken van de veren te moeilijk blijkt, gebruik dan de bijgeleverde spanhaak (afb. 18) en trek, indien nodig, met je lichaamsgewicht aan de betreffende metalen veer (afb. 19).

Laat deze stap alleen door volwassenen uitvoeren - en met de grootste zorg - om uitglijden en verwondingen te voorkomen.

Afbeelding 18



Afbeelding 19



Stap 13:

Plaats nu de randbekleding (#E) op de rand van het springdoek (#C), zodat zowel het basisframe als de metalen veren (#D2) bedekt zijn. De naden van de randbekleding moeten op de hoogte van de beugels van het beschermingsnet liggen (afb. 20).

BELANGRIJK: let er ook op dat de veiligheidsaanwijzingen op de randbekleding bij de in- en uitgang van het beschermingsnet staan (afb. 21). Deze moeten vóór elk gebruik worden gelezen en begrepen. Om de veiligheid te verhogen kan de randbekleding ook aan de constructie worden bevestigd met extra lusjes, die aan de onderkant van de bekleding zitten.



Afbeelding 20



Afbeelding 21

Stap 14:

Open de rits van de in- en uitgang op het beschermingsnet (#D1) en schuif hem eerst naar de rand van het springdoek (#C). Ga nu op het springdoek staan en trek de zes glasvezelstangen (#3) door de daarvoor bestemde nylon randen aan de bovenkant van het beschermingsnet. Let erop dat je de stangen in dezelfde richting legt.

Voeg ze nu samen door de glasvezelstangen door de kapjes te steken die in stap 6 boven de beugels van het beschermingsnet waren geplaatst en ze met elkaar te verbinden met de metalen verbindingsstukken die aan de glasvezelstangen vastzitten (afb. 22), en die zich op dezelfde hoogte moeten bevinden als de beugels van de beschermingsnetten (afb. 23).

Let op: als dit moeilijk blijkt te zijn, trek je de beugels van het beschermingsnet zo nodig met wat kracht naar het springdoek toe, om de glasvezelstangen door de openingen te kunnen duwen en ze beter te kunnen verbinden. We raden je aan deze stap samen met een tweede persoon uit te voeren.

Afbeelding 22



Afbeelding 23

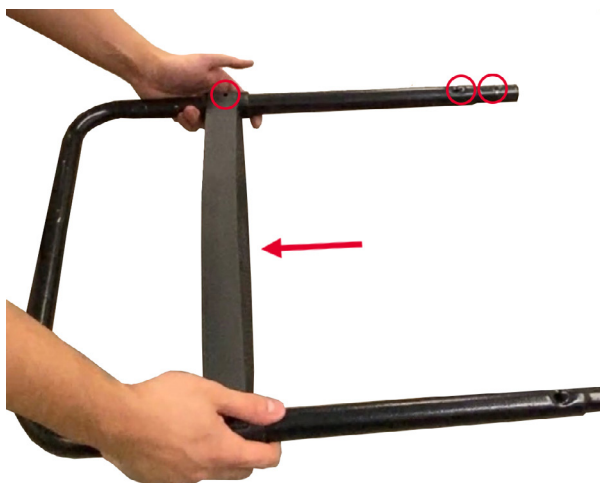


Stap 15:

Verbind beide ladderrails (#F1) door ze aan het onderste uiteinde samen te brengen. Schuif vervolgens de twee traptreden (#F2) op het gemonteerde ladderframe. Zorg ervoor dat de bovenkant van de traptreden naar boven wijst en dat de kleine gaatjes aan beide kanten van de traptreden aan de kant zitten waar de ladderrails elk 3 gaatjes hebben (afb. 24).

Bevestig de treden op het niveau van de onderste vier gaten en draai de ladder om. Steek nu links en rechts telkens 2 moeren in de daarvoor bestemde uitsparingen in de traptreden en draai ze vanaf de andere kant met de klok mee vast met 4 middellange schroeven.

Afbeelding 24



Stap 16:

Als de traptreden vastzitten, bevestig je de twee ladderhaken (#F3) aan de bovenste uiteinden van de ladderrails (#F1) en draai je ze met de klok mee vast met telkens een M6x10-schroef (afb. 25).

Bevestig vervolgens de ladder met behulp van de ladderhaken aan het basisframe van de trampoline op het punt van de in- en uitgang. Til daartoe eenvoudig de randbekleding op, haak de ladder in de gewenste positie en plaats dan de randbekleding er weer overheen, zodat de ingang er uitziet als in afbeelding 26.

Afbeelding 25



Afbeelding 26



Stap 17:

Bevestig nu de sproeier (#G) samen met de slang aan het bovenste frame van het beschermingsnet (#D1). Om dit te doen laat je eerst de wateraansluiting volgens DIN-standaard op het gewenste punt uit de trampoline hangen en trek je hem losjes vast met een van de bijgeleverde kabelbinders (afb. 27).

Bevestig dan de sproeislang met de klok mee op dezelfde manier. Gebruik de vrije ruimte bij de verbindingstukken van de glasvezelstangen om de kabelbinder vast te maken.

Belangrijk: de sproeislang wordt tweemaal rond de trampoline aangebracht. Het is aan te raden de kabelbinder eerst losjes aan te trekken voor je het water laat stromen en de kabelbinder voorzichtig aan te trekken zodat het water vrij kan circuleren. Een lange tuinslang voor de watertoevoer is niet bij de set inbegrepen en moet apart worden aangekocht.

Afbeelding 27



Stap 18:

Om de stabiliteit van je trampoline te vergroten, maak je nu het bevestigingstouw (H1) met de kliksluiting vast aan het metalen frame onder de randbekleding en draai je het vast.

Op geschikte grond die niet te zacht en niet te hard is: haak een pen (H2) aan elk bevestigingstouw, span het touw aan en draai de pen onder spanning met de klok mee in de grond (afb. 28).

Op oppervlakken die te hard of te zacht zijn: maak elk bevestigingstouw stevig vast aan een geschikt voorwerp dat de trampoline veilig tegen verplaatsingen beschermt, zonder dat het zelf kan worden verplaatst of beschadigd.

Herhaal deze stap in totaal drie keer.

Stap 19:

Maak tenslotte de twee speelgoedzakken (I) vast aan de klittenbandsluitingen die aan het veiligheidsnet (D1) binnenin de trampoline zijn bevestigd (afb. 29).

Stap 20:

Voer een grondige visuele en stevigheidscontrole uit van alle onderdelen en verbindingen, zoals beschreven in het betreffende hoofdstuk van de veiligheidsinstructies in deze handleiding. Verhelp eventuele gebreken onmiddellijk. Je trampoline is nu klaar voor gebruik. We wensen je er veel plezier mee! Herhaal regelmatig de visuele inspecties.

Afbeelding 28



Afbeelding 29



7. ONDERHOUD/ZORG

Voor en na elk gebruik:

- Inspecteer het apparaat visueel voor en na elk gebruik, zoals beschreven in het betreffende hoofdstuk van de veiligheidsinstructies in deze handleiding. Beveilig het apparaat onmiddellijk tegen verder gebruik als je gebreken ontdekt.
- Verhelp de gebreken onmiddellijk. Gebruik het apparaat pas opnieuw als dat veilig kan.
- Verwijder vuil met water en eventueel met een doek en een mild schoonmaakmiddel.

Vóór langdurig niet-gebruik, bv. tijdens het koude seizoen:

- **Bescherm de trampoline tegen weersinvloeden** zoals sneeuw en ijs. Bewaar het veiligheidsnet en de springmat **binnenshuis**. **Beveilig het apparaat tegen gebruik zonder veiligheidsnet**. Maak de sproeislang volledig leeg.
- **Zet het apparaat op een geschikte manier vast tegen verplaatsing door harde wind** zoals beschreven in het betreffende hoofdstuk van de veiligheidsvoorschriften in deze handleiding.

Elke 3 jaar:

- **Veiligheidsnet veranderen.**

8. DE TRAMPOLINE VERPLAATSEN

De vereisten controleren

- Zorg ervoor dat de geplande **opstelplaats** van de trampoline voldoet aan alle **vereisten** die in het hoofdstuk 'Veiligheidsvoorschriften' worden beschreven.
- Zorg er ook voor dat het **pad** ernaartoe **breed** genoeg is en **vrij** van obstakels.
- Zorg ervoor dat de **wind niet te sterk** is om veilig te vervoeren.
- **Verwijder** eventueel **windbrekende elementen** zoals het veiligheidsnet en springmat als het apparaat niet in gebruik is.

Vorbereiden en vervoeren

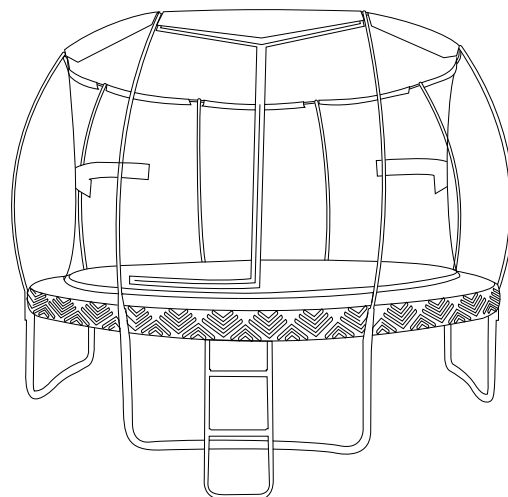
- Verwijder de **ladder** en plaats deze buiten de verplaatsingsroute.
- Verwijder de **toevoerslang** van het sproeisysteem.
- Vraag minstens één **andere geschikte persoon** om je te helpen. Wees je bewust van het aanzienlijke gewicht van de trampoline.
- Draag de trampoline langzaam en voorzichtig naar de nieuwe plaats van installatie.

Opstellen en controleren

- Zet de trampoline daar op en neem daarbij **alle aanwijzingen in acht**.
- Installeer alle eerder verwijderde onderdelen **volgens de aanwijzingen**. Hang de ladder op en installeer, indien gewenst, de toevoerslang naar het sproeisysteem.
- **Zet** de trampoline op een geschikte manier **vast** tegen verplaatsing door bv. harde wind.
- Voer altijd een **grondige visuele en stevigheidscontrole** uit na het verplaatsen van het apparaat, zoals beschreven in het betreffende hoofdstuk van de veiligheidsinstructies in deze handleiding.

9. INSTRUCTIES VOOR HET SPRINGEN

- Het wordt aanbevolen om voor en na het gebruik van de trampoline **stretchoefeningen** te doen, zoals beschreven in hoofdstuk 9 van dit handboek.
- Volg steeds alle **instructies** over de voorwaarden en uitvoering van het springen, zoals beschreven in de betreffende hoofdstukken van de veiligheidsvoorschriften in dit handboek. Ook als **toezichthouder** zie je erop toe dat al deze instructies worden opgevolgd.
- Let bij het springen vooral op het volgende:
 - Ga altijd **langzaam en voorzichtig** het apparaat in en uit.
 - **Sluit** de opening in het **veiligheidsnet** altijd helemaal.
 - Voer alleen **veilige sprongen** uit die passen bij de mogelijkheden van de persoon.
 - **Overbelast jezelf nooit**. Houd altijd rekening met de individuele conditie van iedere persoon. Neem voldoende pauze.
 - Spring altijd in het **midden** van de trampoline.



10. STRETCHOEFENINGEN

Voor elke training moet u uw spieren minstens 5-10 minuten strekken om ze voldoende op te warmen. Herhaal de volgende stretchoefeningen vijf keer. Rekken voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en vermindert het risico op letsel.

1 MET JE HOOFD ROLLEN

Draai je hoofd een seconde naar rechts, voel de stretch aan de linkerkant van je nek, draai dan je hoofd een seconde terug, strek je kin omhoog en laat je mond open. Draai je hoofd een seconde naar links en laat je hoofd dan een seconde zakken tot je borstkas.



2 SCHOULDERS OPHEFFEN

Hef je rechterschouder een seconde tegen je oor. Til dan je linkerschouder een seconde op terwijl je de rechterschouder loslaat.



3 ZIJWAARTS REKKEN

Open je armen naar de zijkant en til ze op tot ze boven het hoofd zijn. Strek de rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond toe. Herhaal deze handeling met je linkerarm.



4 STRETCHING QUADRICEPS

Steun met een hand tegen de muur om het evenwicht te bewaren, reik naar achteren en trek je rechtervoet omhoog. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze handeling met je linkervoet.



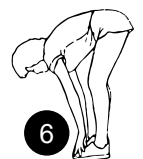
5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je buik toe. Druk je knieën zachtjes op de grond. Houd 15 seconden vast.



6 TENEN AANRAKEN

Buig langzaam naar voren vanaf de heup en houd je rug en schouders los terwijl je je strekt tot je handen de grond bereiken. Strek je zo ver mogelijk uit en houd 15 seconden vast.



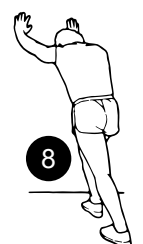
7 STRETCHING ACHILLESPEES

Strek je rechterbeen. Ondersteun de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Rek zo ver mogelijk naar je tenen toe. 15 seconden aanhouden. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.



8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

Leun tegen een muur met je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig je linkerbeen en leun naar voren waarbij je de heupen naar de muur toe beweegt. Houd de spanning vast en herhaal dit met het andere been gedurende 15 seconden.



Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany

 +49 30 23 59 600

 www.sportstech.de