

TRAMPOLÍNA

NÁVOD NA POUŽITIE



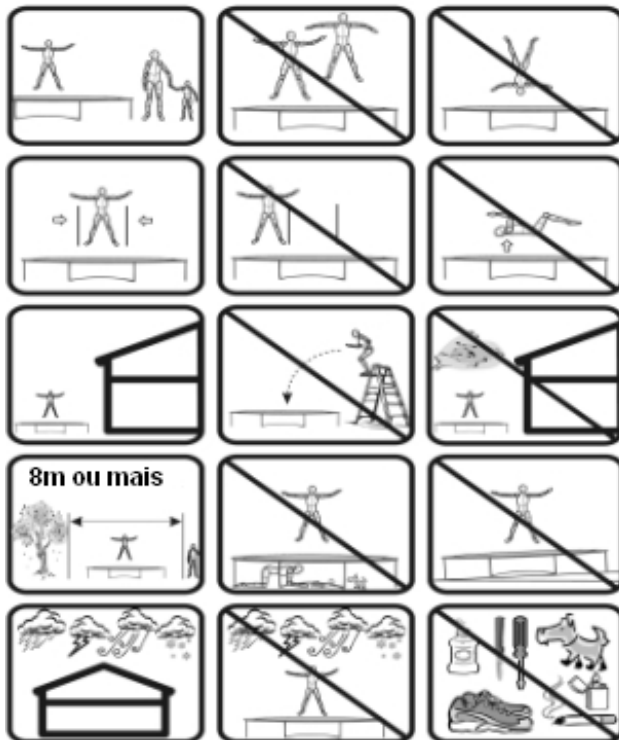
Používanie trampolíny je na vlastné riziko! Výrobca je zodpovedný iba za dobrý technický stav trampolíny!

ÚVOD

Pred použitím trampolíny si prečítajte pokyny v tomto návode. Ako aj pri iných rekreačných aktivitách, aj pri tejto aktivite môže dôjsť k úrazu. Pre zníženie rizika úrazu sa riadte bezpečnostnými pokynmi a tipmi nižšie:

- Zlé použitie a zaobchádzanie s trampolínou môže mať za následok vážne zranenie!
- Trampolína funguje na princípe odrazu, ktorý vymrští používateľa do výšky, na ktorú nie je zvyknutý. Z tohto dôvodu si pri používaní trampolíny dávajte pozor.
- Pred každým použitím trampolíny ju skontrolujte.
- Správna montáž, starostlivosť, a údržba produktu, ako aj bezpečnostné rady, varovania, a správne techniky skákania sú zahrnuté v tomto návode. Všetci používatelia trampolíny si musia prečítať tento návod a osvojiť si dané pokyny. Používateľ trampolíny si musí byť vedomí svojich limitov v súvislosti s vykonávaním skokov a odrazov na trampolíne.

Zo začiatku sa snažte osvojiť si správny odraz z trampolíny. Zamerajte sa na pozíciu Vášho tela a skúšajte si všetky základné skoky, kým si ich neosvojíte. Potom prejdite na pokročilejšie skoky. Na trampolíne neskáčte nezodpovedne a dbajte na kontrolu tela a zvládnutie techník skoku.



Trampolínu nesmie súčasne používať viac ako jeden používateľ. Pri viacerých používateľoch naraz hrozí riziko kolízie vo vzduchu,



Na trampolíne nerobte saltá, ktoré zvyšujú riziko pádu na hlavu alebo krk. Používateľ si môže spôsobiť paralýzu alebo smrť.

1. VŠEOBECNÉ POKYNY

1.1 VYUŽITIE

- Produkt je určený na domáce požívanie. Nie je vhodný ako profesionálne náčinie alebo na zdravotné účely.
- Maximálna váha používateľa môže byť 150kg. Pretaženie trampolíny ju môže poškodiť. Takéto poškodenie nieje kryté zárukou.

1.2 NEBEZPEČENSTVO PRE DETI

- Nedovoľte, aby deti využívali tento produkt bez Vášho dozoru. Pred použitím trampolíny deťmi vykonajte všetky potrebné bezpečnostné opatrenia. Majte na vedomí že balenie trampolíny nie je vhodné pre deti, keďže môže dôjsť k ich zaduseniu.
- Trampolíny vyššie než 51 cm nie su odporúčané pre deti do 6 rokov. Deti is nevedomujú potencionálne nebezpečenstvá spojené s používaním tohto produktu. Trampolína nie je hračka. Produkt skladujte mimo dosahu detí a zvierat.

1.3 POZOR – POŠKODENIE PRODUKTU

- Produkt neupravujte. Používajte iba originálne náhradne súčiastky. Opravy by mali byť vykonané iba kvalifikovaným technikom. Nesprávna oprava produktu môže ohroziť bezpečnosť produktu. Trampolíny používajte iba tak, ako je to určené v tomto návode na použitie.
- Produkt chráňte pred vlhkosťou a vysokými teplotami.

1.4 MONTÁŽ PRODUKTU

- Montáž produktu by mali vykonávať najmenej dve zdravé osoby. V prípade pochybností sa obráťte na kvalifikovaného technika.
- Pred začatím montáže trampolíny is prečítajte pokyny v tomto návode.
- Začnite odstránením obalu a položením súčiastok produktu do voľného priestoru. Týmto získate nadhľad nad súčiastkami a uľahčíte is montážne procedúry.
- Skontrolujte zoznam súčiastok, či boli všetky dodané. Po ukončení montáže obal produktu vyhodte.
- Majte na pamati že pri používaní náradia alebo vykonávaní technickej práce stále existuje riziko úrazu.
- Montáž produktu vykonávajte opatrne.
- Pred začatím montáže si vytvorte okolo seba priestor bez zbytočného náradia alebo iných nástrah.
- Obal produktu skladujte tak, aby nemohol spôsobiť úraz. Fólie a plastové vrecuška môžu byť pre deti nebezpečné (riziko zadusenia)!
- Po montáži produktu podľa pokynov tohto návodu sa uistite, že všetky skrutky, klince a matice sú správne utesnené a všetky spojenia upevnené.
- Nad trampolínou je nutné vytvoriť voľný priestor aspoň 7.3m. Medzi trampolínou a možnými zdrojmi nebezpečenstva (elektrické káble, konáre stromu, bazény, ploty,

atď.) je nutné vytvoriť voľný priestor.

- Pred použitím trampolíny sa uistite, že je správne namontovaná.
- Produkt nemontujte počas dažďa, silného vetra alebo búrky, najmä ak dochádza k blýskaniu. Počas zlého počasia sa odporúča trampolínu rozobrať a uskladniť.
- Kovový rám trampolíny je vodičom elektriny. Blískanie, predĺžovacie káble a všetky elektrické náradia sa nesmú dostať do kontaktu s trampolínou.
- Trampolína sa musí nachádzať v riadne osvetlenom priestore.
- Pod trampolínu neumiestňujte žiadne predmety.
- Ak sa produkt nachádza v blízkosti iných rekreačných predmetov alebo konštrukcií, nepoužívajte ho.
- Pri montáži alebo demontáži produktu používajte ochranné rukavice..

VAROVANIE

1. Pred použitím trampolíny sa uistite, že zatvárací zips je úplne zavretý a háčiky na všetkých troch vstupoch do trampolíny sú zaháčkované.
2. Neskáčte umýselne do ochrannej siete produktu, keďže je navrhnutá iba na zastavenie osôb pred vypadnutím z trampolíny. Úmyselné skákanie do ochrannej siete ju môže roztrhnúť, alebo trampolínu prevrátiť. Takéto chovanie sa považuje za nedbanlivosť a nie je pokryté zárukou.

2. OCHRANNÉ POKYNY

- Používatelia trampolíny v každom veku by mali mať pri sebe dozor.
- Bezpečnostné pokyny pre používanie trampolíny by mali byť brané do úvahy a uposlúchnuté.
- Nevykonávajú saltá. Nesprávny dopad na trampolínu môže spôsobiť úraz chrbta, krku, alebo hlavy. Takéto úrazy môže mať za následok paralýzu alebo smrť.
- Trampolínu nesmú súčasne používať dvaja alebo viac ľudí. Môže dôjsť k kolízii.
- Pred každým použitím trampolíny ju skontrolujte, či nenájdete poškodené alebo opotrebované súčiastky. Takéto súčiastky môžu ohroziť bezpečnosť produktu a je ich treba okamžite vymeniť, počas čoho je použitie produktu zakázané.
- Pri používaní produktu nemajte oblečené oblečenie s háčikmy.
- Trampolínu namontujte na rovnom a neklzkom povrchu.
- Silné vetry môže trampolínu odfúknuť. Ak sú predpovedané silné vetry, trampolínu premiestnite na bezpečné miesto, a rozoberte ju. Taktiež je možné ju uzemniť pomocou minimálne troch káblov.
- Skúste sa vyhnúť premiestňovaniu namontovanej trampolíny, keďže môže dôjsť k jej ohnaniu. V prípade potreby premiestnenia zvážte: minimálne štyria ľudia, rovnomerne rozdelený okolo rámu trampolíny, sú potrebný na premiestnenie produktu. Trampolínu držte horizontálne.
- Trampolína je určená na skákanie. Je schopná vymfšitiť používateľa do výšky, na ktorú nieje zvyknutý, a spôsobiť nezvyčajné pohyby tela. Skok na rám trampolíny, ochranné podložky alebo iné zlé dopady môžu spôsobiť úraz.
- Používatelia by is mali osvojiť tento návod. Obsahuje montážne pokyny, preventívne opatrenia, ako aj pokyny pre údržbu a servis produktu.

- Je na zodpovednosti vlastníka produktu zabezpečiť aby všetci používatelia trampolíny boli oboznámení o dodržiavaní bezpečného priestoru okolo trampolíny.
- Produkt nepoužívajte pri vode.
- Dávajte pozor na pohyblivé časti produktu, ktoré by mohli zachytiť Vaše končatiny.
- Do trampolíny nepchajte cudzie predmety.
- Nedovoľte aby sa počas používania trampolíny nachádzali osoby pod trampolínou. Skákacia plocha trampolíny je flexibilná a pri jej ohnutí môže dôjsť k úrazu osoby pod trampolínou.
- Oboznámte sa s bezpečnostnými pokynmi v tomto návode a riadte sa nimi.
- Trampolínu používajte iba ak je suchá a čistá. Poškodená alebo opotrebovaná skákacia plocha trampolíny musí byť okamžite vymenená.
- Predmety ktoré predstavujú nebezpečenstvo pre používateľa musia byť odstránené z blízkosti trampolíny.
- Zabráňte nedovolenému používaniu a používaniu bez dozoru.
- Trampolínu nesmú používať ľudia pod vplyvom alkoholu alebo drog (vrátane liekov).
- Naučte sa základne techniky odrazu a skákania pred vykonaním zložitejších obrátov. Pre viac informácií si prečítajte sekciu – základné techniky skákania.
- Pred použitím trampolíny naňu najprv vylezte, neskáčte priamo naňu. Trampolínu nepoužívajte ako odrazovú plochu pre predmety. Pre viac informácií si prečítajte sekciu – nástup a zosadnutie.
- Pre viac informácií o cvičení na trampolíne sa obráťte na odborníka.

ZOZNAM NÁHRADNÝCH DIELOV

- Skladacia rohož
- rebrík
- vonkajšia sieť
- ochrana pružín
- plachta



Trampolína XT08 (3 podstavy)



Trampolína XT10 / XT12 (4 podstavy)

MONTÁŽ TRAMPOLÍNY

Pozri náhradné diely pre referenciu.

VAROVANIE: Na montáž sú potrební dvaja zdraví dospelí ľudia. Odporúča sa mať nasadené ochranné oblečenie a topánky. Nedodržanie týchto pokynov môže mať za následok úraz.

POZNÁMKA: Obrázky sa môžu odlišovať od skutočného produktu.



1. Poskladajte diely produktu ako je vyobrazené na obrázku.

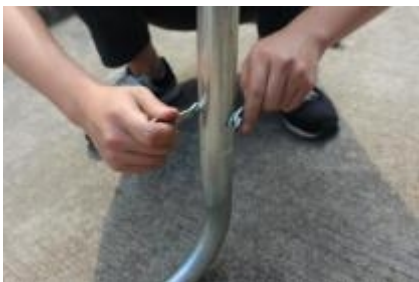
2. Pripevnite predĺženia podstavy k podstavám použitím dodaných skrutiek.



3. Horné rámy pripojte k sebe tak, aby po spojení vytvorili kruh. Pripevnenie posledného spojenia si vyžaduje pomoc druhej osoby. Jedna osoba by mala držať opačnú stranu kruhu, zatiaľ čo druhá pripojí rámy dokopy.

4. Pripevnite podstavy k vrchnému rámu.





5. Podstavu pripevnite do predĺženia použitím skrutiek, ktoré riadne utesnite.



6. Trampolína by mala vyzeráť takto.



7. Skákaciu plochu vložte do rámu a jednu časť pružiny pripevnite do trojuholníkov na okraji plochy, druhú do rámu.



8. Krok 7 zopakujte najprv na opačnej strane rámu, potom na polceste medzi týmito pružinami na obidvoch stranách. Týmto krokom dosiahnete rovnomerne vyvážený tlak na plochu.



9. Proces zopakujte aj pri zostávajúcich pružinách. Nástroje na upevnenie pružiny použite tak, ako je to vyobrazené na obrázku vyššie.

Varovanie: Počas montáže pružín dávajte pozor, aby nedošlo k zraneniu Vašich rúk alebo iných častí tela.



10. Pre rovnomerné rozloženie tlaku na skákaciu plochu namontujte pružinu každých štyri až päť dier.



11. Po pripevnení všetkých pružín by mal produkt vyzerať takto.

12. Na vonkajšiu časť skákacej plochy navlečte kryt pružín tak, aby boli kompletne zakryté.



13. Upevnite kryt pružín pomocou sťahovacích šnúrok.

MONTÁŽ OCHRANNEJ SIETE

Pozri “Zoznam dielov ochrannej siete” pre referenciu.

VAROVANIE: Montáž si vyžaduje dve dospelé osoby v dobrej fyzickej kondícii. Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča mať oblečenú ochannú obuv a oblečenie. Nedodržanie týchto pokynov môže mať za následok zranenie.

POZNÁMKA: Obrázky sa môžu líšiť od skutočného produktu.



1. Spodnú tyč k podstave trampolíny pripevníte rýchlopíňadlom.



2. K podstave trampolíny upevnite všetky tyče



3. Pripevnite klobúčik tyče k hornej tyči, ktorú následne prepchajte cez ochrannú sieť. Proces zopakujte pri všetkých tyčiach..



3. Hornú tyč zasunúte do spodnej tyče.



4. Sponou upevnite hornú a spodnú tyč.



5. Krok 3 a 4 zopakujte pri všetkých tyčiach.



5. Ochrannú sieť pretiahnite až na spodnú tyč.



6. Pružiny pripevnite k najbližšiemu trojuholníku na skákacej ploche.



7. Upevnite všetky pružiny.



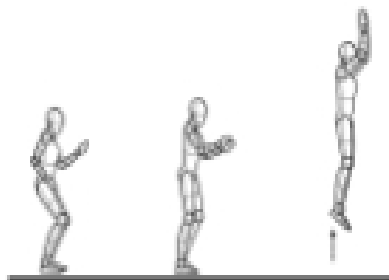
8. Vstup siete zazipsujte a upevnite háčiky vo vstupoch do trampolíny. Pred každým použitím trampolíny je potrebné vstup zazipsovať a upevniť háčiky.

ZÁKLADNÉ TECHNIKY SKÁKANIA

Všetci používatelia trampolíny by si mali prečítať túto časť návodu.

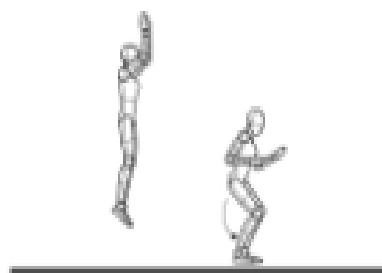
ZÁKLADNÝ SKOK

- Postavte sa. Nohy rozkročte na šírku ramien. Zrak uprite na skákajúcu plochu.
- Ruky vyvihnite smerom dopredu hore a okolo svojho tela.
- Chodidlá vo vzduchu spojte tak, aby Vaše prsty na nohách ukazovali smerom nadol.
- Pri dopade určujte chodidlá od seba na šírku ramien.



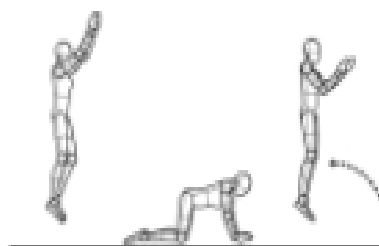
MANÉVER PRERUŠENIA SKOKU

- Tento manéver Vám pomôže nadobudnúť kontrolu pri nepodarenom skoku.
- Začnite základným skokom.
- Pri dopade pokrčte kolená.



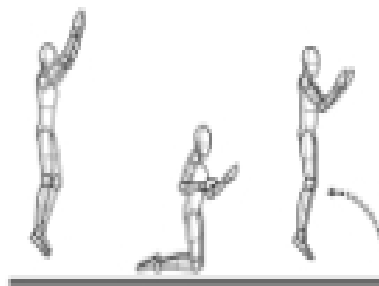
SKOK NA RUKY A KOLENÁ

- Začnite nízkym základným skokom.
- Dopadnite na ruky a kolená, pričom udržujte vystretý chrbát.
- Dbajte na dopad na ruky a kolená, nie na výšku skoku.



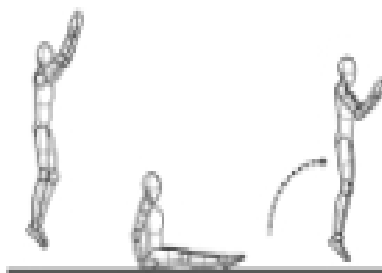
SKOK NA KOLENÁ

- Začnite nízkym základným skokom..
- Dopadnite na kolená pričom udržujte vystretý chrbát. Využite Vaše ruky na udržanie rovnováhy.
- Švihnutím rúk sa odrazte naspäť do štartovacej pozície.



SKOK DO SEDU

- Dopad na plochý sed.
- Ruky držte vedľa bokov.
- Odrazom rúk odskočíte do štartovacej polohy.



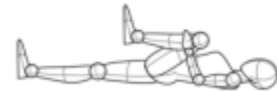
HAMSTRING (BACK SIDE OF UPPER LEG)

- › Sit with one knee bent and the other leg stretched out straight. Reach for the toes of the straight leg with both hands.
- › Repeat with other leg.



GLUTEUS (BACK OF HIP)

- › Lie on your back. Pull one knee up to your chest while keeping the opposite leg down on the floor with the straight knee. The same stretch can be perform standing.
- › Repeat using other leg.



ANTERIOR TIBIALIS (FRONT OF SHINE)

- › Stand with all of your weight on one leg. Extend the other leg forward, then flex and point at the ankle.
- › Repeat with other leg.



TRAMPOLINES

USER MANUAL



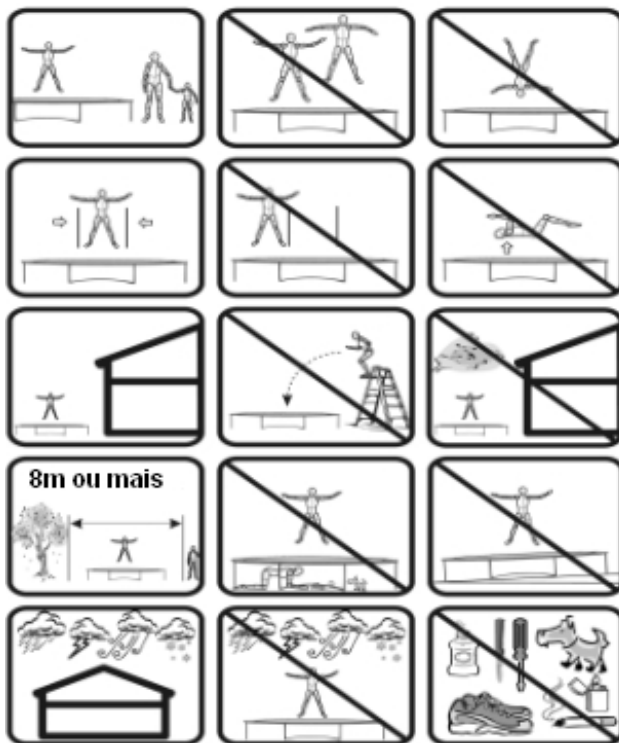
The use of trampoline is taken at your own risk! The operator is responsible only to the good condition of the trampoline!

INTRODUCTION

Before you begin to use this trampoline. You must read all the information in this manual. Just like any other type of physical recreational activities, Participants can be injured. To reduce the risk of injury is sure to follow the appropriate safety rules and tips.

- Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury!
- Trampolines are rebounding devices which propel the performer to unaccustomed heights through a variety of movements. So always use caution when playing on a trampoline.
- Always inspect the trampoline before each use.
- Proper assembly, care and maintenance of product, safety tips, warnings, and proper techniques in jumping and bouncing are all included in this manual. All users and supervisors must read and familiarize themselves with these instructions. Anybody who chooses to use this trampoline must be aware of their own limitations in regards to performing various jumps and bounces with this trampoline.

Initially, you should get accustomed to the feel and bounce of the trampoline. The focus must be on your body position and you should practice each fundamental bounce until you can do each skill with bounce before moving on to more difficult and advanced bounces. Do not bounce recklessly on the trampoline, emphasis must be made on good control and the mastering of various bounce techniques



No more than one person is allowed on the trampoline! Multiple jumpers increase the risk of injury resulting from min-air collisions.



Don not performs somersaults (flops) as this will increase the chances of landing on your head or neck. Paralysis or even death can result

TRAMPOLINE GUIDELINES

1. GENERAL INSTRUCTIONS

1.1 PURPOSE

- The product is intended for home/domestic use only and is not suitable for professional or medical uses.
- The maximum weight is 150kg. Overloading the trampoline above the recommended user weight will cause damage to the trampoline which is not covered by the warranty

1.2 DANGER FOR CHILDREN

- Do not let unsupervised children near this product. Carry out the necessary safety precautions and supervise all trampoline activities. Be aware that the packaging material is not suitable for children. There is a danger of suffocation!
- Trampolines over 51cm (20inches) in height are not recommended for children under 6 years of age. Children do not recognize potential dangers from this product. Keep children away from this product, it is not a toy. The product has to be stored out of reach of children and pets.

1.3 ATTENTION – PRODUCT DAMAGES

- Do not alter the product. Only use original spare parts. Repairs should only be carried out by qualified technicians. Improper repairs can compromise the safety of your trampoline. Use this product only as described in this manual
- Protect the product against humidity and high temperatures.

1.4 ADVICE FOR THE ASSEMBLY

- The assembly of the product must be done carefully by at least two able-bodied adults. If in any doubt, ask a technically qualified person.
- Before you start assembling the trampoline, read all the instructions in this manual.
- Remove all packaging materials and lay down all parts on a free space. This gives you an overview and simplifies the assembly procedure.
- Check with the parts list that no parts are missing. Dispose of the packaging material when the assembly is completed
- Beware that when using tools or doing technical work, there is always a risk of injury.
- Therefore assemble the product carefully.
- Create a danger free environment, for example: do not let tools lie around the workspace.
- Store the packaging material in a way that cannot cause any danger. Foils and plastic bags are dangerous for children (danger of suffocation)!
- After installing the product according to the instruction manual, please make sure that all screws, bolts and nuts are correctly installed and tightened and that all

joints are tightly fixed

- A clearance space of at least 7.3m is necessary above the trampoline. An appropriated clearance must be kept between the trampoline and possible sources of danger, such as electric cables, tree branched, playing devices, swimming pools and fences.
- The trampoline must be set up properly before use.
- Never set up the trampoline in rainy, windy or stormy conditions, especially lighting conditions..It is recommended that the trampoline be taken apart and stored in bad weather.
- The metal frame of the trampoline will conduct electricity. Lightning, extension cords and all electrical equipment must never be allowed to come in contact with the trampoline.
- The trampoline must always be used in a well-lit area.
- Do not place any objects under the trampoline.
- The trampoline in the vicinity of other leisure devices and constructions must not be used.
- When assembling or disassembling, please use gloves to protect your hands.

WARNING

1. Please ensure that the safety enclosure net zipper is 100% closed and all three entrance hooks are re-hooked before jumping.
2. Do not intentionally jump into the safety net, it is only designed to stop persons from falling off the trampoline. Intentional jumping into the safety net may cause the trampoline to top over, or may damage your net. Abuse of the safety net is considered negligent use which is not covered by the warranty, please refer to the disclaimer.

2. SAFETY INSTRUCTIONS FOR TRAMPOLINES

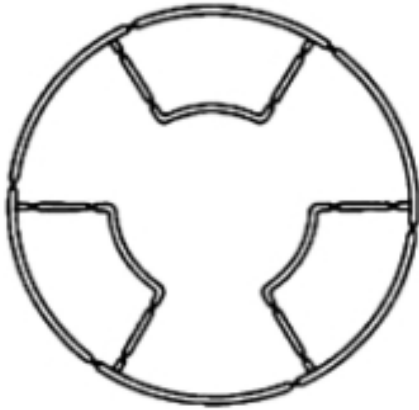
- All user of the trampoline need a supervisor. Regardless of the age and the experience of the user.
- The safety instructions of the trampoline should always be considered and obeyed
- Somersaults must be avoided. Incorrect ladings on the trampoline can lead to injuries, particularly to the back, neck or head. Injured may include paralysis. Or even death.
- Only one person should use the trampoline at a time. Multiple users on the trampoline will increase the risk of collision.
- The trampoline has to be examined for damaged, wearing or defective part before each usage, as it can impair the overall safety of the trampoline. The damaged, wearing or defective parts should be replaced immediately. In the meantime the trampoline must be restricted from access.
- No clothes with hooks or parts may be carried when jumping on the trampoline, in order to avoid hooks getting caught.
- The trampoline must be set up only on a flat ground and non-slippery surfaces/
- Strong wired can blow the trampoline away. If strong winds are predicted. The trampoline

must be moved to a protected place, and taken apart. Or fastened to the ground with cords and herrings. At least three anchorages are necessary. It is not enough to anchor the pennants in the ground since they can tear out of the patch cords.

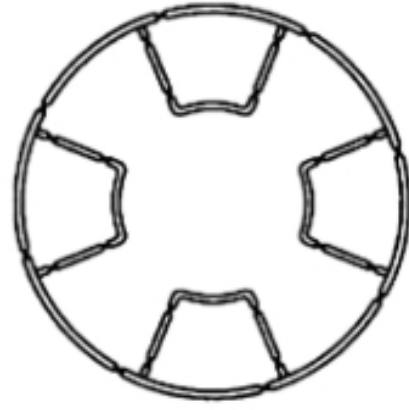
- Try to avoid moving the assembled trampoline, because it could bend during transportation. Should it be necessary to move the trampoline, please consider the following: at least four people must be evenly spaced around the frame to lift the trampoline off the ground. The trampoline must be carried horizontally, and if the frame shifts position use four people to draw the trampoline in shape.
- Trampolines are jumping devices, enabling the user to jump to unusual heights as well as into a multiplicity of body movements. Jumping into the trampoline. Hitting the frame, cover pads or incorrect landing on the trampoline can lead to injury.
- Users should be familiar with the user manual. This manual contains assembly instructions... selected precautionary measures as well as recommendations for servicing and maintenance of the trampoline. In order to ensure a secured and fun use of the trampoline.
- It is the responsibility of the owner or the supervisor to guarantee that all users of the trampoline are informed sufficient space around it as a safety precaution.
- Never use it near water and keep sufficient space around it as a safety precaution.
- Beware of moving parts. Which could catch your arms and legs?
- Do not stick any foreign objects into the trampoline,
- Do not allow anyone or any object to go under the trampoline whilst someone is jumping on the mat. The jumping mat is flexible and downwards force created by someone jumping can cause serious injury to a person.
- Implement all safety rules and make yourselves familiar with the information in the user manual
- The trampoline can be only used, if the jumping mat is clean and dry. Worn or damaged jumping mats should immediately be replaced.
- Object, which could be dangerous to the user, should be vacated from the area
- Avoid unauthorized and unsupervised use of the trampoline.
- Do not use the trampoline under influence of alcohol or drugs (including medicines)
- Learn the fundamental jumping techniques thoroughly. Before trying difficult jumps. For more information. See section-fundamental bounce techniques.
- Climb on the trampoline. Do not jump on it directly. Do not use the trampoline as jump board for other articles. For more information, see section-accident categories: mounting and dismounting
- For further information or exercise documents, you can turn to a trained trampoline teacher.

SPARE PARTS LISTS:

- jumping mat
- trampoline ladder
- trampoline outside net
- trampoline pad
- rain cover



Trampoline XT08 (3 legs)



Trampoline XT10 / XT12 (4 legs)

TRAMPOLINE ASSEMBLY

Refer to PARTS LIST for identification of parts.

WARNING: Two adults in good physical condition are required for the following assembly. For your safety, you should wear proper shoes and clothing. Failure to follow these instructions and warnings may result in injury.

NOTE: Picture may vary slightly with different trampoline models



1. Lay out all the trampoline parts in groups, as shown above.

2. Attach the leg extensions to a leg base and secure together with the screws. Repeat for all leg supports.



3. Attach all the top rails to form a large circle, Joining the last link may require two people .The second person should hold the opposite side, while you bring both ends of the circle together.



4. Attach the all leg supports you assembled in STEP 2 to the top frame.



5. Attach the leg support to leg extension tightly secure together with the screws.



6. At this stage the trampoline should look like the picture above.



7. With stitching portion facing down, lay jumping mat inside frame and attach a spring into one of the triangle rings on the mat. Then attach the other end of the spring to the frame.

8. Repeat STEP 7 directly across from where you attach the first spring. Then attach two more springs half distance between the first two springs, directly across from each other. This will ensure equal tension is distributed between the springs.



9. Repeat process for the remaining springs. Use the spring tool, as shown above .

Warning: During spring assembly, please be careful where you place your hands other parts of your body as connector points.



10. Springs under heavy tension may require adjacent springs to be attached at every four or five holes, so the spring tension is distributed equally.



11. Attach the remaining springs until all springs are attached onto the frame.



12. Lay the cover pads on the outer edge so the springs are covered.



13. Attach the cover pads by means of straps on the springs

SAFETY ENCLOSURE ASSEMBLY

Refer to **PARTS LIST** for identification of parts.

WARNING: Two adults in good physical condition are required for the following assembly. For your safety, you should wear proper shoes and clothing, Failure to follow these instructions and warning may result in injury.

NOTE: picture may vary slightly with the different trampoline models.



1. Insert two screws into the holes of pole, and seal it with wrench. Repeat for all poles.



2. All poles are attached in to the legs

3. Inset the pole cap into the upper pole and insert the pole into the sleeves, repeat all poles.



3. Put the upper pole into the low pole.repeat it all



4.A buckle can connect upper pole and low pole.



4. Repeat STEP 3 to STEP 4 for the remaining poles.



5. Pull the safety net gently till the end of the pole,and repeat it all





6. Attach the hooks to the nearest triangle ring of the mat. If you find it difficult to attach the hooks to the triangle rings go to STEP 12.



7. Repeat it all the rest



8. Zip the entrance close, and fasten all the entrance hooks. Supervisors must re-zip and re-hook all the entrance hooks securely before jumping begins.



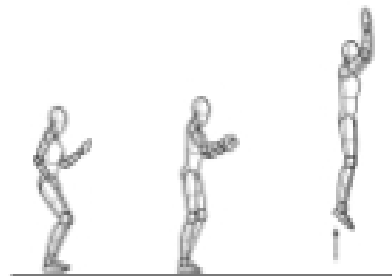
9. Proceed to Testing the Trampoline section of this manual before jumping on the trampoline.

FUNDAMENTAL BOUNCES TECHNIQUES

All trampoline users are recommended to understand and perfect these fundamental bounces.

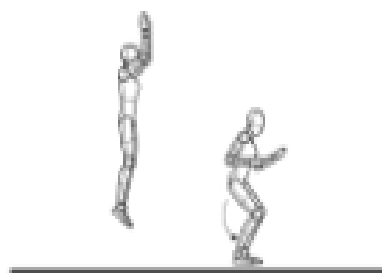
THE BASIC BOUNCE

- Start from a standing position, feet shoulder width apart with head and eyes on the mat
- Swing your arms forward and up and around in a circular motion.
- Bring feet together while in mid-air and point toes downward.
- Keeping feet shoulder width apart when landing on mat.



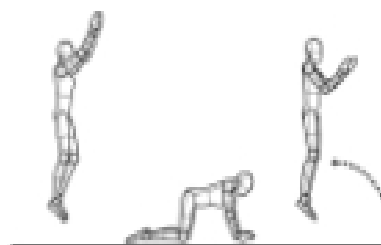
THE BRAKING MANOEUVRE

- Occasionally they may lose control of their jump and bounce wildly. Performing the braking maneuver will allow the user to regain control of the jump and their balance.
- Start with a basic bounce.
- As you land, bend your knees sharply and this will allow you to stop your jump.



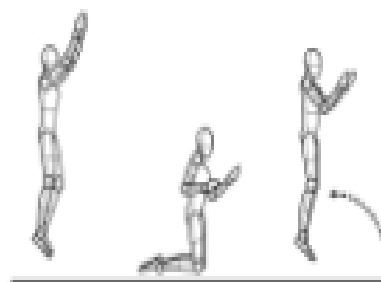
THE HANDS AND KNEES BOUNCE

- Start with a low controlled basic bounce.
- Land on your hands and knees keeping your back straight.
- Emphasis should be directed at a good four-point landing. And not on jumping height.



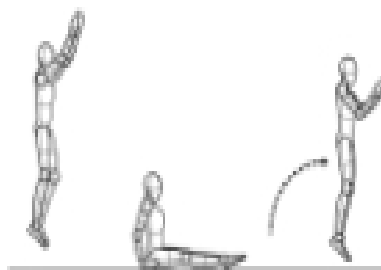
KNEE BOUNCE

- Start with a low controlled basic bounce.
- Land on your knees keeping back straight. Body erect and use your arms to maintain balance.
- Bounce back to the basic bounce position by swing your arms up.



SEAT BOUNCE

- Land in a flat sitting position.
- Place hands on mat beside your hips.
- Return to erect by pushing with your hands.



ereta.

HAMSTRING (BACK SIDE OF UPPER LEG)

- › Sit with one knee bent and the other leg stretched out straight. Reach for the toes of the straight leg with both hands.
- › Repeat with other leg.



GLUTEUS (BACK OF HIP)

- › Lie on your back. Pull one knee up to your chest while keeping the opposite leg down on the floor with the straight knee. The same stretch can be performed standing.
- › Repeat using other leg.



ANTERIOR TIBIALIS (FRONT OF SHINE)

- › Stand with all of your weight on one leg. Extend the other leg forward, then flex and point at the ankle.
- › Repeat with other leg.



VYHLÁSENIE O ZHODE
DECLARATION OF CONFORMITY

Intertek

vydané/issued by

Firma/Company: SLOVAKIA TREND EXPORT - IMPORT, s.r.o.
Sídlo/Seated: Michalovská 87/1414, Sobrance 07301, Slovensko
IČO/ID Nr: 46512250

vyhlasuje, že následne označené zariadenie na základe svojej koncepcie a konštrukcie, rovnako ako do obehu uvedené vyhotovenie, zodpovedá základným bezpečnostným požiadavkám príslušných legislatívnych predpisov/ hereby declares that this appliance is in compliance with all basic safety requirements of all relevant directives.

Trampolína/Trampoline

Model	Maximálna nosnosť / Maximum user weight as claim:
FUNJUMP8FT	100 kg
FUNJUMP10FT-1	150 kg
FUNJUMP12FT	150 kg

Od veku/from age: 3+

bola navrhnutá a vyrobená v zhode s nasledujúcimi normami/was constructed and produced in compliance with following standards:

BS EN 71-14: 2014 Safety of toys - Part 14: Trampolines for domestic use
BS EN 71-14: 2014 Bezpečnosť hračiek - Časť 14: Trampoliny pre domáce použitie

ES vyhlásenie o zhode bolo vydané na základe certifikátu /EC declaration of conformity issued on the basis of certificate:

SHAH00657220 - vydaného/issued Intertek Shanghai
SHAH00657224 - vydaného/issued Intertek Shanghai
SHAH00657225 - vydaného/issued Intertek Shanghai

Všetky súbory technickej dokumentácie sa nachádzajú k nahliadnutiu na adrese: /All related technical documentation and test report are available for checking at seat of company on following address: Slovakia TREND Export - Import s.r.o, Michalovská 87/1414, 073 01 Sobrance, Slovenská Republika

Last two digits when product has been introduced on market
/ Posledné dve číslice roka, kedy bol výrobok označený značkou

CE: 16

SLOVAKIA TREND EXPORT - IMPORT, s.r.o.
Michalovská 87/1414
073 01 SOB R A N C E
IČO: 46512250
DIČ: 2023403371

Sobrance 1.11.2016

Dátum a miesto vydania vyhlásenia
výrobcu /dovozcu
riaditeľa

.....
meno, priezvisko a podpis, pečiatka

Ing. Slavomír Čižmár, obchodný

ZÁRUČNÝ LIST

Dátum predaja:

Sériové číslo:

pečiatka a podpis predajcu

Záručné podmienky:

Na tento výrobok sa poskytuje záruka po dobu 24 mesiacov odo dňa predaja, respektíve odo dňa vyskladenia.

V dobe záruky vám záručný servis vykoná opravy všetkých závad vzniknutých následkom výrobných chyby bezplatne. Pri uplatnení požiadavky na záručnú opravu musí byť spolu s prístrojom predložený úplne a čitateľne vyplnený záručný list. Pri odosielaní prístroja do opravy, dopravné náklady hradí zákazník. Originálny obal od výrobku starostlivo uschovajte.

Záruka sa nevzťahuje na:

- prístroj poškodený počas dopravy a nesprávneho skladovania
- poruchy spôsobené nesprávnou obsluhou alebo údržbou
- poruchy spôsobené vplyvom opotrebenia výrobku a materiálu
- poruchy spôsobené používaním prístroja na iný účel než na aký je určený
- prístroj, do ktorého bol vykonaný neodborný zásah alebo úprava
- nekompletnosť výrobku, ktorú bolo možné zistiť už pri predaji

Dovozca:

Slovakia Trend Export-Import s.r.o., Michalovská 87/1414, Sobrance 073 01

Servisné záznamy:

--