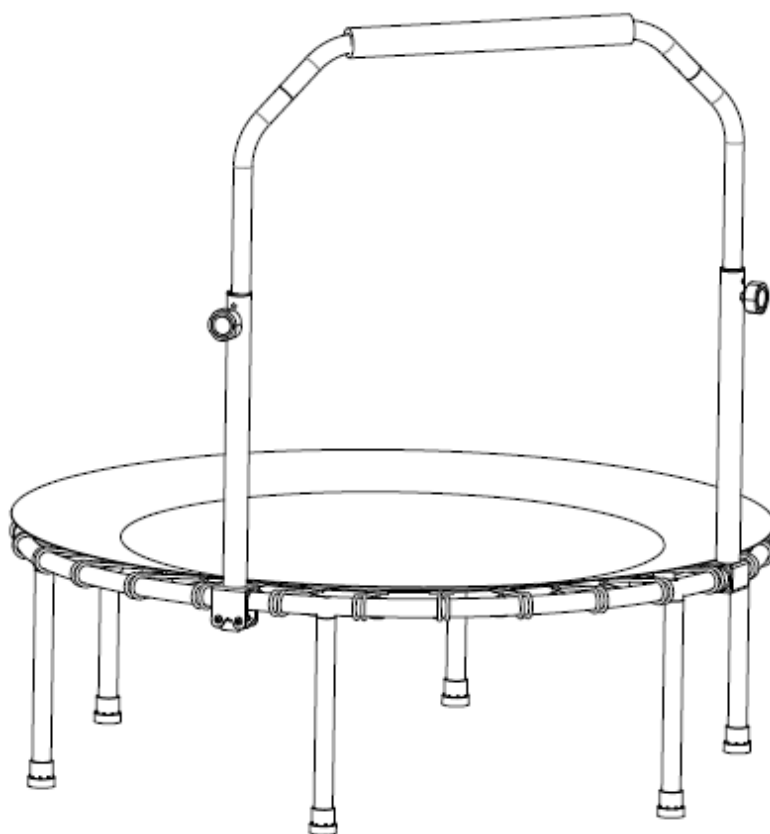


Soozier

IN250300156V01_US_CA

**A71-055V01_A71-055V02_
A71-059V00_A71-059V01_A71-059V02**



FITNESS FOLDING TRAMPOLINE TRAMPOLINE PLIABLE DE FITNESS

EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

**FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER
ULTERIEUREMENT.**

EN



DANGER



Do not perform somersaults of any type on this trampoline. If you land with your head or neck there is a risk of paralysis or death.



It should only be used by one person at a time. Maximum user weight: 100kg.



Do not use it if you are in a cast or have injured your leg, arm, head, neck or back.



This product should not be used by children under 3 years old.

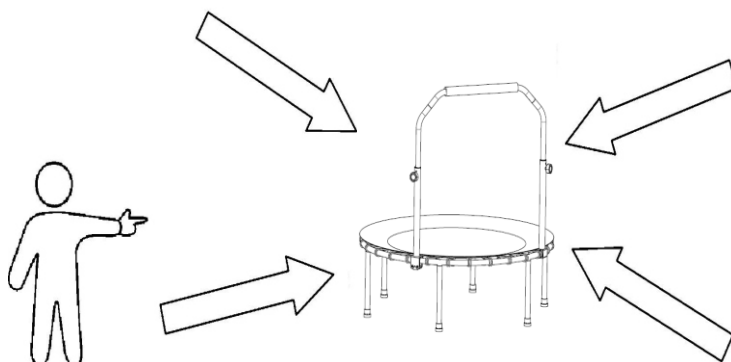


Remove all hard or sharp objects including jewelry, eyeglasses, sunglasses or hair clips before jumping.



If you are pregnant, do not use it without the permission of your doctor.

**ALWAYS CHECK YOUR TRAMPOLINE BEFORE USE, PAYING SPECIFIC ATTENTION TO ALL THE BOLTS, JUMP MAT AND PADS POSITION.
DON'T USE IF ANY PARTS ARE MISSING OR LOOK LIKE THEY SHOW WEAR AND TEAR.**



Warnings

Before you start using the trampoline, read and understand all this information provided to you in this manual. As with all physical sports and activities there is the risk of participants receiving an injury. To ensure your future enjoyment and the prevention of injury, be sure to follow appropriate safety rules and tips.

- For domestic use only.
- Do not allow children to use the trampoline unattended.
- The trampoline should only be placed on flat surfaces at least 2 meters away from walls, fences, furniture, etc.
- Do not place on hard surfaces (such as concrete or asphalt).
- Do not place it near cables, ceiling fans and other dangerous objects.
- Make sure there are no objects under the trampoline.
- Please inspect the trampoline before each use for bent steel tubes, torn mat, loose or broken springs and overall stability of the trampoline.

Instructions for care and use

- The trampoline should only be used by one person at a time.
- Do not let your pets get on the trampoline.
- To prevent injury, always inspect all parts of the product before use.
- Always check if the trampoline mat is loose or punctured and if its legs are bent or broken.
- If the product fails, it shall not be used until it is repaired.
- To avoid injury, check the product at regular intervals.
- Always check if the screws are properly placed.

Trampolines are great fun when used correctly. Most injuries are caused during the use of the trampoline not because of their construction.

Read these instructions and warnings carefully and ensure you follow them at all times. Follow all assembly and maintenance instructions closely to ensure the equipment is safe to use and lasts as long as possible.

WARNING: GENERAL ADULT ASSEMBLY AND SUPERVISION REQUIRED

Read all instructions before using the trampoline. Warnings and instructions for the care, maintenance, and use of this trampoline are included to promote safe, enjoyable use of this equipment.

- This trampoline is only suitable for domestic indoor use.
- The trampoline is not intended to be buried in the ground.
- Adult supervision required. Do not leave children unattended. The trampoline is designed for installation on flat surfaces with at least 2m clear space around the trampoline. Place the trampoline away from all objects such as walls, fences, structures, furniture and other objects.
- Do not place on a hard surface (ie concrete or asphalt) serious injury may occur.
- Ensure there is 3m (9.8 ft) of clear area above the trampoline as measured from the trampoline surface. This area should be free of objects such as wires, ceiling fans, branches, and other possible hazards.

- Ensure the area under the bouncing surface is free of objects.
- Inspect the trampoline before each use to ensure the frame padding is correctly and securely positioned. Replace any worn, defective, or missing parts.

Care, maintenance and use instructions

MUST be read carefully before using the trampoline!

This trampoline was designed and manufactured with quality materials and craftsmanship. If proper care and maintenance is provided, it will provide.

- Please make sure that only one person at any one time uses the trampoline
- In order to prevent the trampoline mat from getting cut or damaged please do not allow any pets onto the mat.
- Always inspect the trampoline before each use for worn, abused or missing parts. A number of conditions could arise that may increase your chances of getting injured.

Please be aware of:

- Punctures, holes, or tears in the trampoline mat. Sagging trampoline mat Loose stitching or any kind of deterioration of the mat.
- Bent or broken frame parts, such as legs or poles.
- Damaged, missing, or insecurely attached frame pad Protrusions of any types (especially sharp) on the frame, springs, or mat.

IF YOU FIND ANY OF THE PREVIOUS CONDITIONS, OR ANYTHING ELSE THAT YOU FEEL COULD CAUSE HARM TO ANY USER, THE TRAMPOLINE SHOULD BE DISASSEMBLED OR SECURED FROM USE UNTIL THE CONDITION (S) HAS BEEN RESOLVED.

Carry out checks and maintenance of the main parts (frame, suspension system, bed, pads and enclosure) at regular intervals. If these checks are not carried out the trampoline could become dangerous.

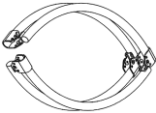
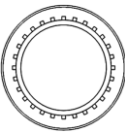
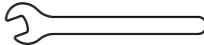
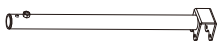
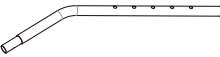
It is of particular importance that these be followed at the beginning of each season, as well as at regular intervals during the usage season.

- Check all nuts and bolts for tightness and tighten when required.
- Check all coverings for bolts and sharp edges and replace them when required.
- Check for evidence of wear or deterioration and replace if needed in accordance with these instructions.

Parts List

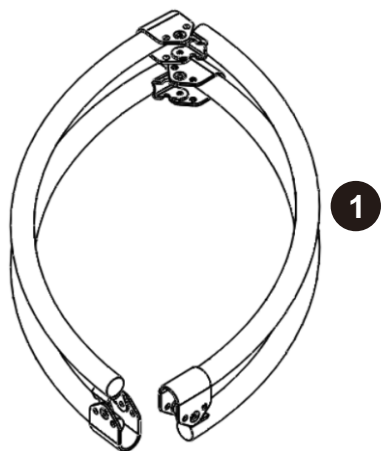
ATTENTION:

1. Please check the manual carefully and make sure you have received all the parts.
2. If there is any missing, please let us know the letter of the parts you need.
3. If there is any damage, please send clear photos to us, we will check and offer you best solution soon.

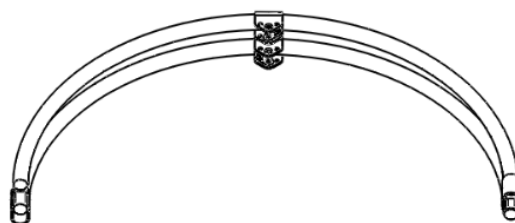
NO.	Image	40"	45"	48"	NO.	Image	40"	45"	48"
1		x1	x1	x1	7		x28	x32	x36
2		x1	x1	x1	A		x2	x2	x2
3		x6	x8	x8	B		x4	x4	x4
4A		x1	x1	x1	C		x1	x1	x1
4B		x1	x1	x1	D		x1	x1	x1
5		x1	x1	x1	E		x1	x1	x1
6A		x1	x1	x1	F		x1	x1	x1
6B		x1	x1	x1	G	 Washer for #3 (Spare)	x2	x2	x2

Assembly Instruction

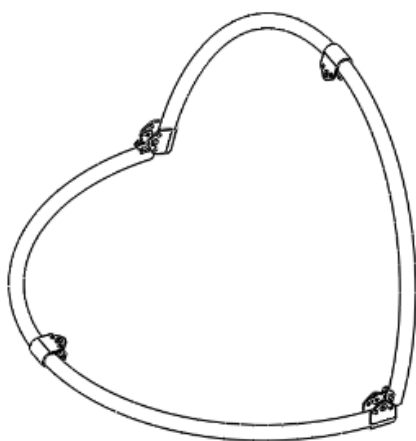
1



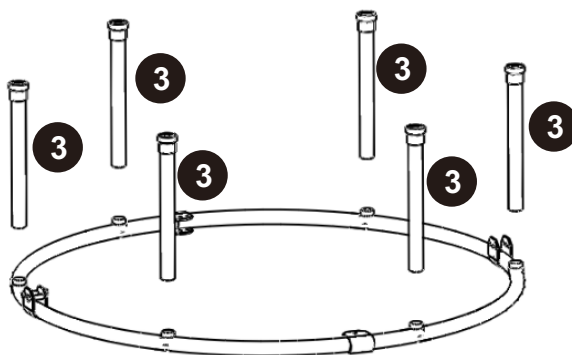
2



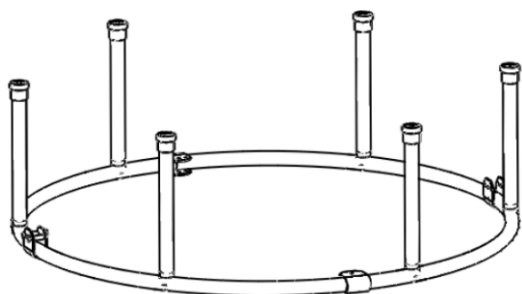
3



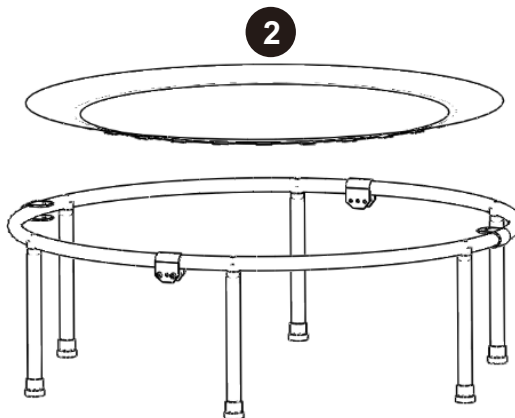
4



5

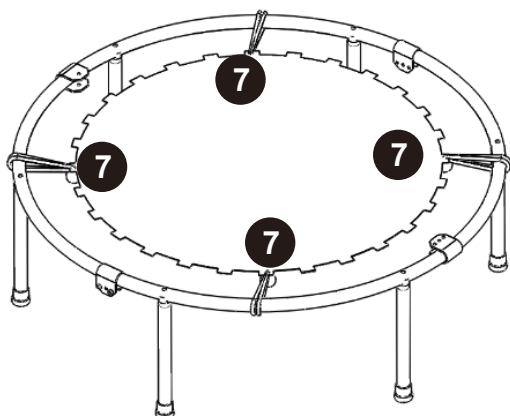


6

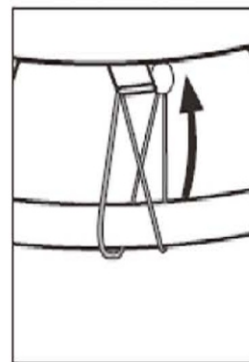
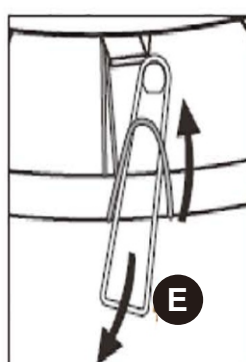
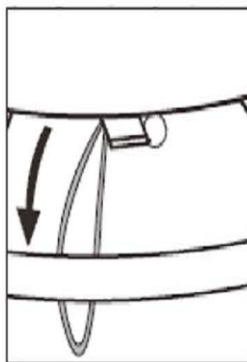
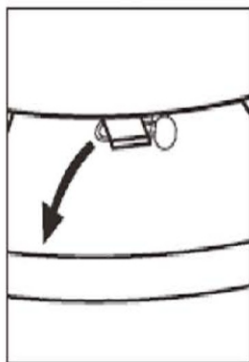
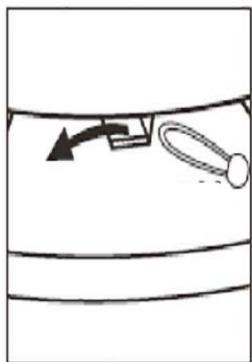
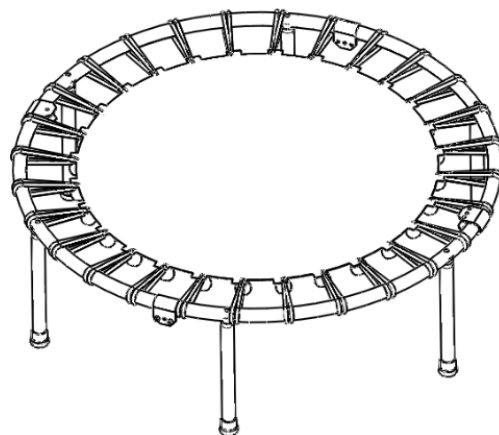


Assembly Instruction

7



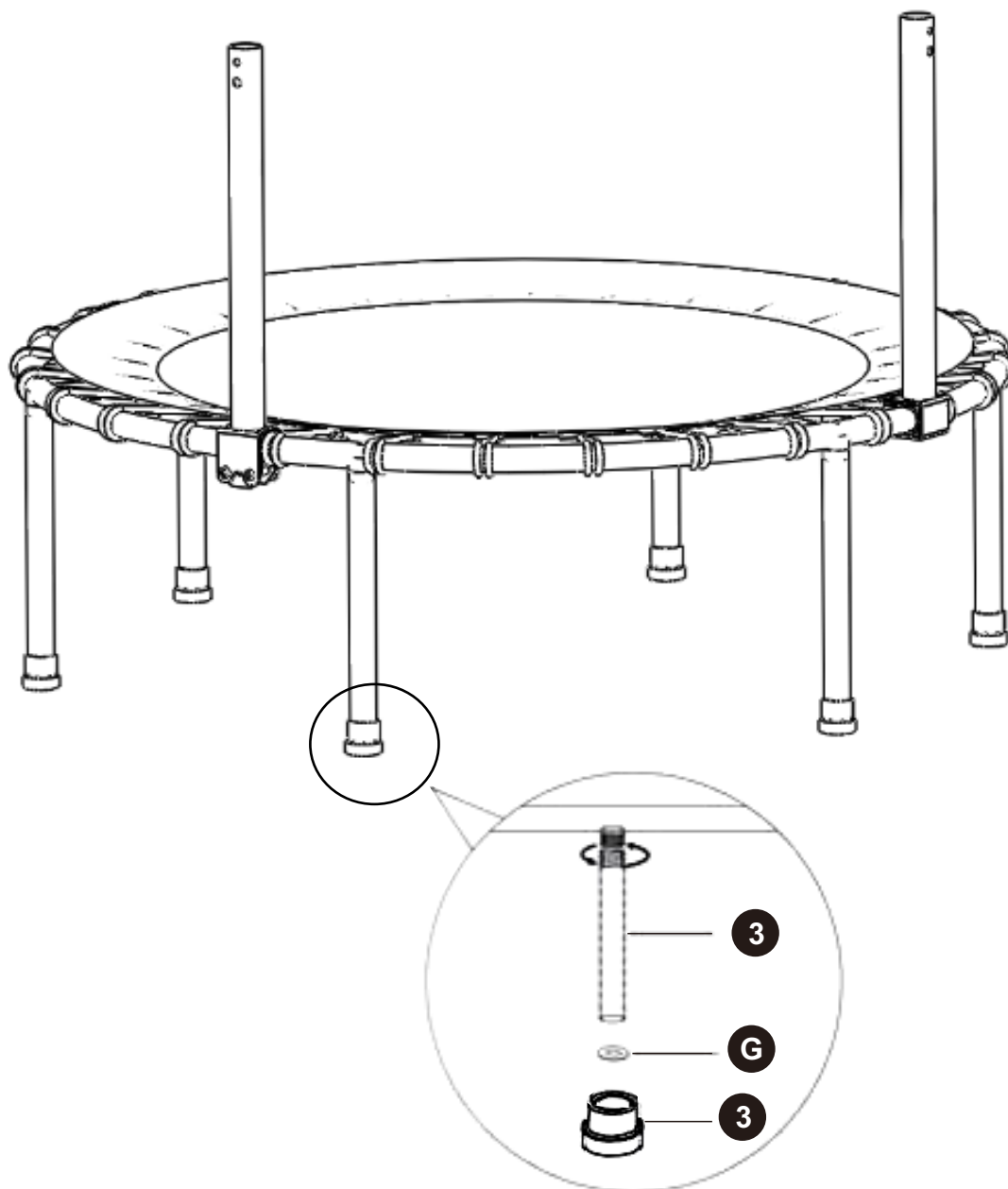
8



Assembly Instruction

Note:

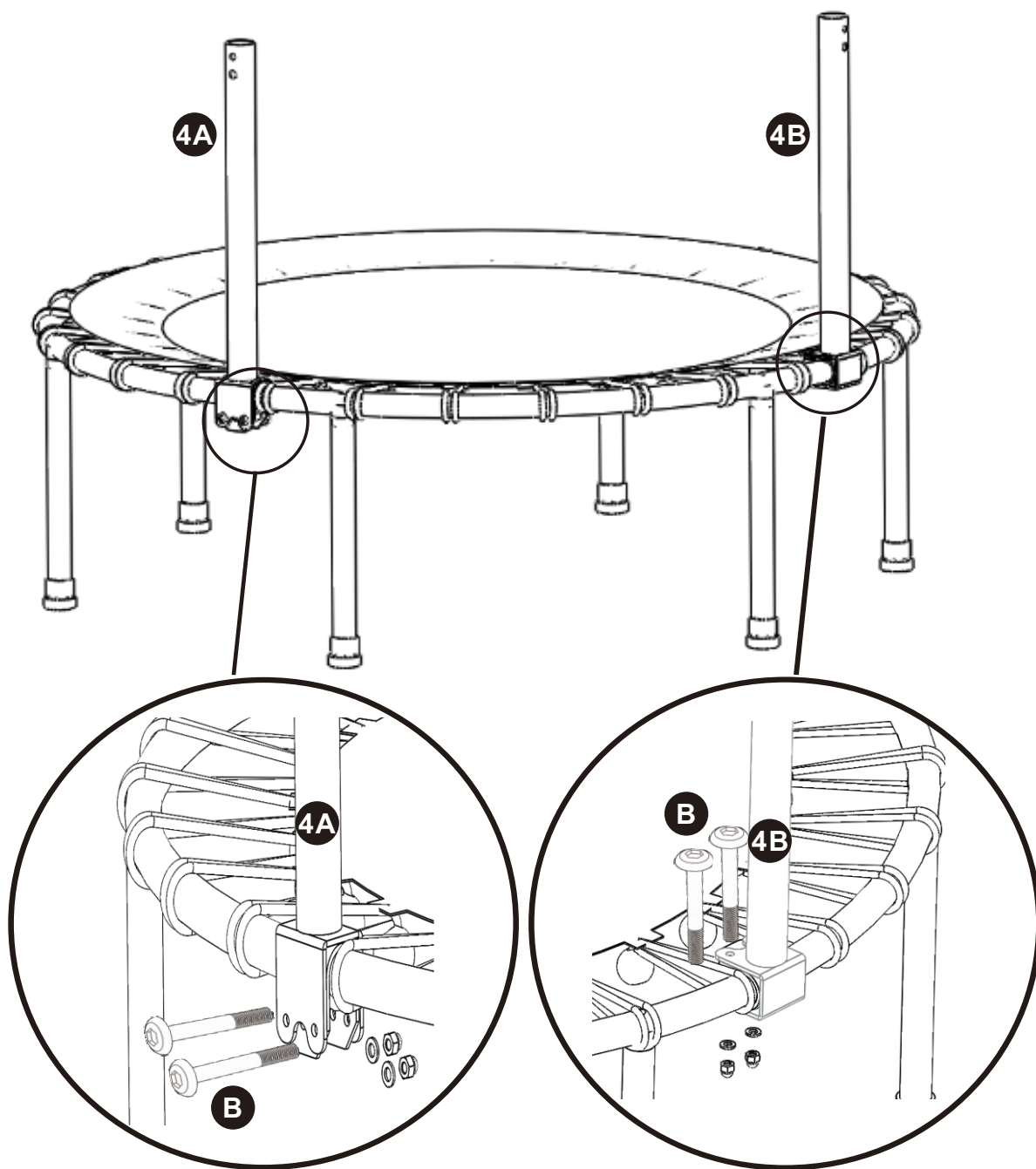
After completing assembly, turn over trampoline and place it on a flat surface. If you find the legs are not level, take off the rubber plugs and install the washers(#G).



Assembly Instruction

Assemble Handle Bar

Lift the trampoline to a standing position. Attach Handrail (4A) and (4B) to the folding joint with screw (B).

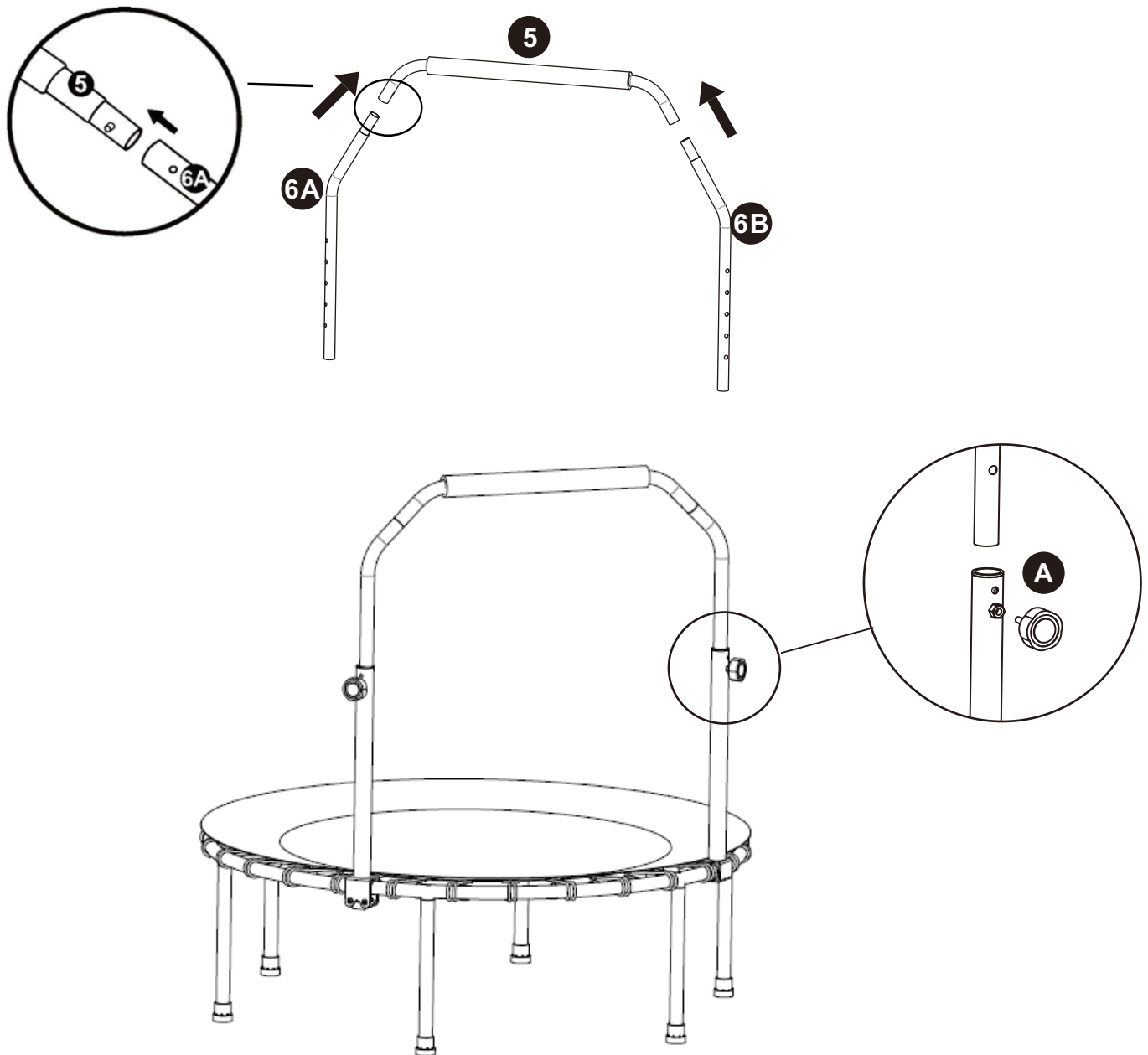


Assembly Instructions

Assemble Handle bar Support

Attach Handrail support (6A) and (6B) to each side of handle bar (5) Connect the assembled handle bar to handrail leg supports (4A) and (4B) and secure tightly with Adjustment Knob (A) at the appropriate height level.

!!!Attention!!!: All the Legs (3) and Knobs (A) must be screwed tightly, and Legs(3) is flat on ground to avoid wobbling when use.



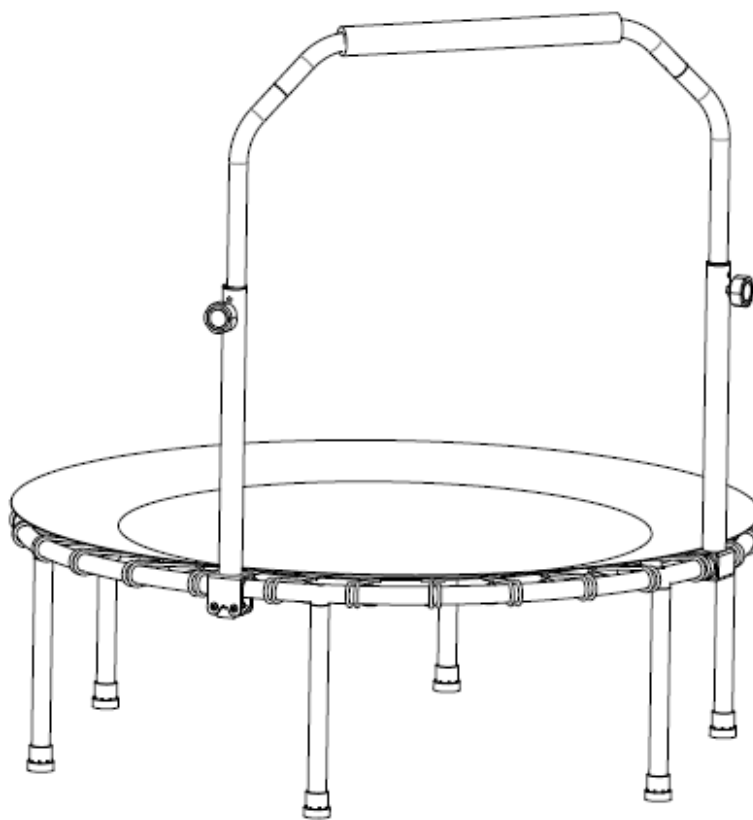
Assembly Instructions

Inspection

The trampoline should look as shown below when completed. Inspect the entire trampoline and make sure all parts are properly secured before using.

Note:

After completing assembly, turn over trampoline and place it on a flat surface. If you find the legs are not level, take off the rubber plugs and install the washers (#G).



Warnings -User Instructions

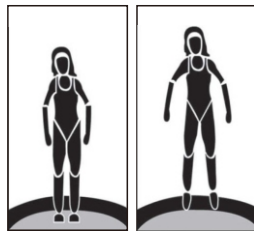
- Do not attempt stunts including somersaults, serious injury may occur if stunts are attempted on this trampoline. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis or death, even when landing in the middle of the bed.
- Children and unpracticed users must always jump under supervision by an experienced person, it is strongly recommended to use spotters at all times.
- Do not allow more than one person on the trampoline. Use by more than one person at the same time can result in serious injury.
- Use trampoline only with mature, knowledgeable supervision, Remove glasses, watches, jewelry and chains, ornaments, clasps and other sharp objects. Empty your pockets before starting to jump Do not use the trampoline in the dark.
- Do not put any objects or toys on the trampoline. Do not use when wet.
- Jumpers must wear socks, gymnastic shoes, or be barefoot when using the trampoline please be aware that street shoes or tennis shoes should not be worn while using the trampoline.
- Jumpers should remove all sharp objects prior to using the trampoline. Any type of sharp or pointed objects should be kept off the trampoline mat at all times.
- To break a bounce, all you need to do is flex your knees.
- Sharply before they come in contact with the mat of the trampoline this technique should be practiced while you are learning each of the basic bounces The skill of braking should be used whenever you lose balance or control of your jump.
- Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury! Trampolines being a rebounding device, propel the performer to unaccustomed heights and into a variety of body movements.
- Always inspect the trampoline before each use for worn-out mat, lose or missing parts.
- Climbing on and off the trampoline: it is a dangerous practice to jump from the trampoline to the floor or ground when dismounting, or to jump onto the trampoline when mounting. Do not use the trampoline as a springboard to other objects.
- Avoid bouncing too high stay low until bounce control and repeated landing in the center of the trampoline can be accomplished. Control is more important than height.
- While keeping the head erect, focus your eyes on the trampoline toward the perimeter This will help control the bounce.
- Keep objects away which could interfere with the performer. Maintain a clear area around the trampoline.
- Bounce only when the surface of the bed is dry. Wind or movement should be calm and gentle. The trampoline must not be used in gusty or severe winds.
- Bounce in the center of the bed.
- Secure the trampoline against unauthorized use.
- Limit the time of continuous usage (make regular stops).
- Modifications made by the consumer to the original trampoline (e.g the adding of an accessory) shall be carried out according to the instructions of the manufacturer.
- Ensure that the hook-and-loop fasteners are securely closed on the trampoline.

EXERCISES

1. HIGH BOUNCE

Bounce upwards from 30 to 45 cm, by pushing with your feet.

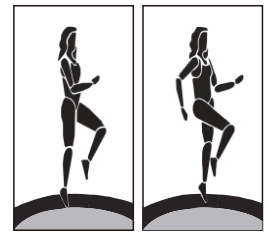
Exercise time: 1 to 3 minutes.



2. JOGGING

Lift your knees high and swing the arms vigorously. The higher you lift your knees, the better the exercise is for the abdomen.

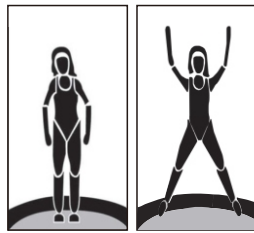
Exercise time: 1 to 10 minutes



3. STRADDLE HOPS

Leap upwards, bringing both arms overhead and spread the feet sideways about 60 cm. On the return bounce, bring the arms to the side and feet together.

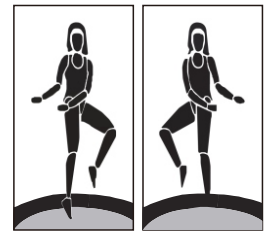
Exercise time: 10-50 repetitions.



4. TWISTER

Leap upward while twisting the arms, hips and upper body right and the knees twisting left. On the rebound, twist the opposite way.

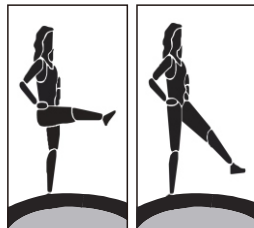
Exercise time: 10-50 repetitions.



5. HIGH KICK LOW KICK

Leap slightly and kick high with one leg while keeping the hands on the hips. On the rebound do a low kick (about half as high) with the other leg. Continue to alternate high and low kicks.

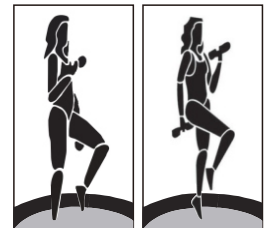
Exercise time: 1 to 5 minutes.



6. JOG WITH DUMBBELLS

Lift the knees high and swing the arms vigorously. The higher you lift your knees, the better the exercise is for the abdomen.

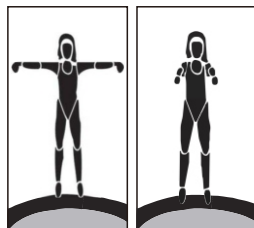
Exercise time: 1 to 10 repetitions.



7. SIDE AND FORWARD LATERALS

Hold the dumbbells with both arms straight down by the side. Bounce on both feet and raise the dumbbells sideways. On the next bounce, raise the dumbbells forward.

Exercise time: 10-25 repetitions.



8. ROPE SKIPPING

Rope skipping is a great cardiovascular exercise. It is even more effective when performed on a trampoline.

Exercise time: 30 seconds to 5 minutes.



FR



DANGER



Ne faites pas de saltos de quelque type que ce soit sur ce trampoline. Si vous atterrissez sur votre tête ou votre cou, il y a un risque de paralysie ou de mort.



Il ne doit être utilisé que par une personne à la fois. Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg.



Ne l'utilisez pas si vous êtes dans un plâtre ou si vous vous êtes blessé à la jambe, au bras, à la tête, au cou ou au dos.



Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants de moins de 3 ans.



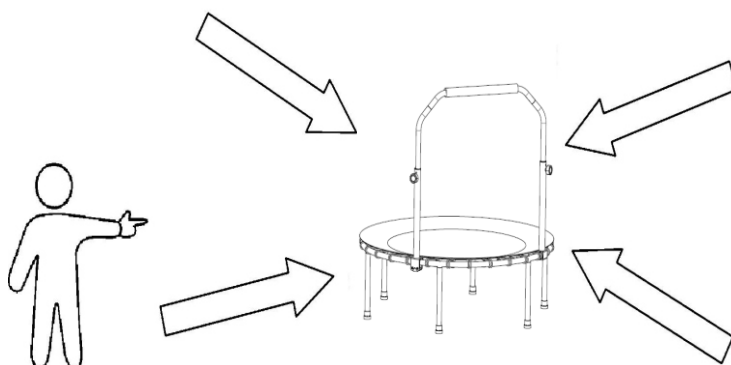
Retirez tous les objets durs ou pointus, y compris les bijoux, les lunettes, les lunettes de soleil ou les pinces à cheveux avant de sauter.



Si vous êtes enceinte, ne l'utilisez pas sans l'autorisation de votre médecin.

VÉRIFIEZ TOUJOURS VOTRE TRAMPOLINE AVANT UTILISATION, EN PORTANT UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À TOUS LES BOLTS, AU TISSU DE SAUT ET À LA POSITION DES PADS.

NE PAS UTILISER SI DES PIÈCES MANQUENT OU SEMBLER MONTRER DES SIGNES D'USURE.



Avertissements

Avant de commencer à utiliser le trampoline, lisez et comprenez toutes ces informations fournies à vous dans ce manuel. Comme pour tous les sports physiques et activités, il a le risque que les participants subissent une blessure. Pour assurer votre plaisir futur et la prévention des blessures, assurez-vous de suivre les règles de sécurité appropriées et des conseils.

- Pour un usage domestique uniquement.
- Ne laissez pas les enfants utiliser le trampoline sans surveillance.
- Le trampoline doit être placé uniquement sur des surfaces plates à au moins 2 mètres des murs, clôtures, meubles, etc.
- Ne pas placer sur des surfaces durs (comme le béton ou l'asphalte).
- Ne le placez pas près des câbles, des ventilateurs de plafond et d'autres objets dangereux.
- Assurez-vous qu'il n'y a aucun objet sous le trampoline.
- Veuillez inspecter le trampoline avant chaque utilisation pour des tubes en acier tordus, un tapis déchiré, des ressorts lâches ou cassés et la stabilité générale du trampoline.

Instructions d'entretien et d'utilisation

- Le trampoline ne devrait être utilisé que par une personne à la fois.
- Ne laissez pas vos animaux de compagnie monter sur le trampoline.
- Pour prévenir les blessures, inspectez toujours toutes les parties du produit avant d'utiliser.
- Vérifiez toujours si le tapis de trampoline est lâche ou perforé et si ses jambes sont pliées ou cassées.
- Si le produit échoue, il ne doit pas être utilisé jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Pour éviter les blessures, vérifiez le produit à des intervalles réguliers.
- Vérifiez toujours si les vis sont correctement placées.

Les trampolines sont très amusants lorsqu'ils sont utilisés correctement. La plupart des blessures sont causées lors de l'utilisation du trampoline, non pas à cause de leur construction.

Lisez attentivement ces instructions et avertissements et assurez-vous de les suivre en tout temps. Suivez de près toutes les instructions d'assemblage et d'entretien pour garantir que l'équipement est sûr à utiliser et dure le plus longtemps possible.

AVERTISSEMENT : GÉNÉRAL

ASSEMBLAGE ET SURVEILLANCE ADULTES REQUIS

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le trampoline. Des avertissements et des instructions pour l'entretien, la maintenance et l'utilisation de ce trampoline sont inclus pour promouvoir une utilisation sûre et agréable de cet équipement.

- Ce trampoline est uniquement adapté pour une utilisation intérieure domestique.
- Le trampoline n'est pas destiné à être enterré dans le sol.
- Une supervision adulte est requise. Ne laissez pas les enfants sans surveillance. Le trampoline est conçu pour être installé sur des surfaces plates avec au moins 2m d'espace libre autour du trampoline. Placez le trampoline loin de tous les objets tels que des murs, des clôtures, des structures, des meubles et d'autres objets.
- Ne placez pas sur une surface dure (c'est-à-dire béton ou asphalte) des blessures graves peuvent survenir.

- Assurez-vous qu'il y a 3m (9,8 pi) d' espace libre au-dessus du trampoline tel que mesuré à partir de la surface du trampoline. Cette zone doit être dégagée d' objets tels que des câbles, des ventilateurs de plafond, des branches, et d'autres risques possibles. of objects such as wires, ceiling fans, branches, and other possible hazards.
- Ensurez que la zone sous la surface rebondissante est libre d'objets.
- Inspecter le trampoline avant de s'assurer que le cadre de rembourrage est correctement et solidement positionné. Remplacez toutes les pièces usées, défectueuses, ou manquantes.

Les soins, l'entretien et les instructions d'utilisation

DOIVENT être lus avec attention avant d'utiliser le trampoline!

Ce trampoline a été conçu et fabriqué avec des matériaux de qualité et un savoir-faire. S'il est correctement entretenu, il durera.

- Ce trampoline a été conçu et fabriqué avec des matériaux de qualité et un savoir-faire. S'il est correctement entretenu, il durera.
- Veuillez vous assurer qu'une seule personne à la fois utilise le trampoline
- Pour éviter que le tapis de trampoline soit coupé ou endommagé, veuillez ne pas permettre à des animaux de monter sur le tapis.

Veuillez prendre note de :

- Des perforations, des trous, ou des déchirures dans le tapis de trampoline. Tapis de trampoline affaissé coutures lâches ou toute sorte de détérioration du tapis.
- Cadre plié ou cassé pièces, comme des jambes ou des poteaux.
- Endommagé, manquant, ou mal fixé coussin de cadre Proéminences de tous types (particulièrement net) sur le cadre, les ressorts ou le tapis.

SI VOUS TROUVEZ L'UNE DES CONDITIONS PRÉCÉDENTES, OU QUOI QUE CE SOIT D'AUTRE QUE VOUS ESTIMEZ POUVOIR CAUSER UN DOMMAGE À UN UTILISATEUR, LE TRAMPOLINE DOIT ÊTRE DÉMONTÉ OU SÉCURISÉ CONTRE L'UTILISATION JUSQU'À CE QUE LA CONDITION (S) SOIT RÉSOLUE.

Effectuer des vérifications et la maintenance des principales pièces (cadre, système de suspension, lit, coussins et enveloppe) à des intervalles réguliers. Si ces vérifications ne sont pas effectuées, le trampoline pourrait devenir dangereux.

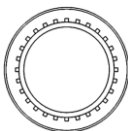
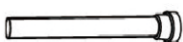
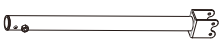
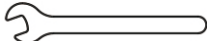
Il est particulièrement important que ceux-ci soient suivis au début de chaque saison, ainsi qu'à des intervalles réguliers pendant la saison d'utilisation.

- Vérifiez tous les écrous et boulons pour le serrage et serrez lorsqu'il est nécessaire.
- Vérifiez tous les revêtements pour les boulons et les bords tranchants et remplacez les lorsque nécessaire.
- Vérifiez les preuves d'usure ou détérioration et remplacez si nécessaire conformément à ces instructions.

Pièces Liste

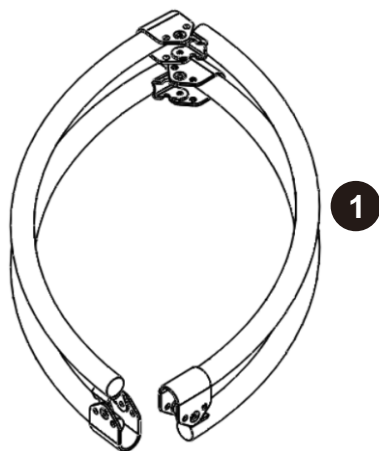
ATTENTION :

1. Veuillez vérifier le manuel attentivement et assurez-vous d'avoir reçu toutes les pièces.
2. Si il a des manques, veuillez nous faire savoir la lettre des pièces dont vous avez besoin.
3. Si là est n'importe quel dommage, s'il vous plaît envoyer clair photos à nous, nous vérifiera et vous proposera le meilleur solution bientôt.

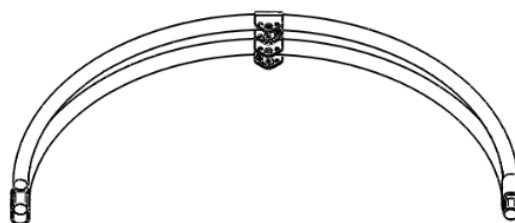
NO.	Image	40"	45"	48"	NO.	Image	40"	45"	48"
1		x1	x1	x1	7		x28	x32	x36
2		x1	x1	x1	A		x2	x2	x2
3		x6	x8	x8	B		x4	x4	x4
4A		x1	x1	x1	C		x1	x1	x1
4B		x1	x1	x1	D		x1	x1	x1
5		x1	x1	x1	E		x1	x1	x1
6A		x1	x1	x1	F		x1	x1	x1
6B		x1	x1	x1	G	 Laveuse pour #3 (de rechange)	x2	x2	x2

Instructions de montage

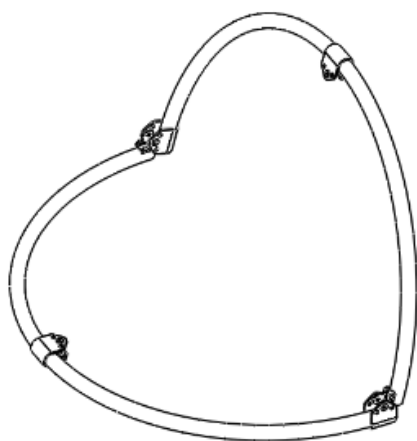
1



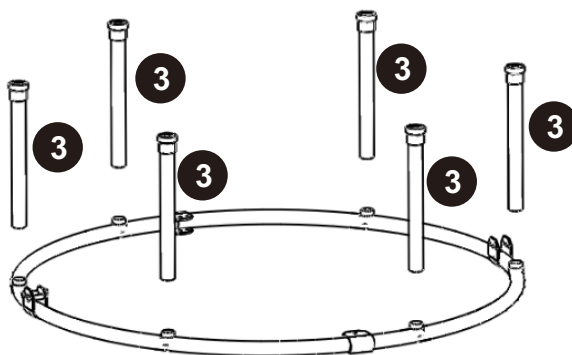
2



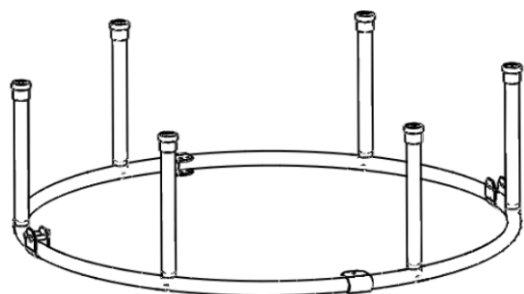
3



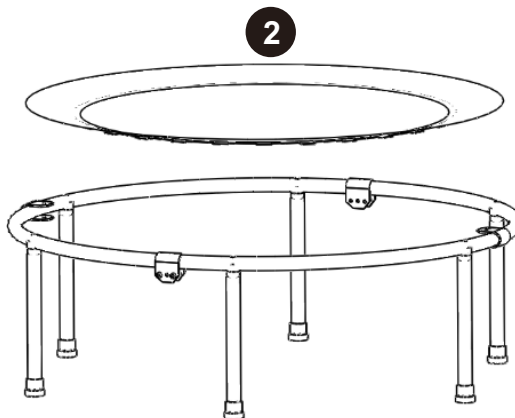
4



5

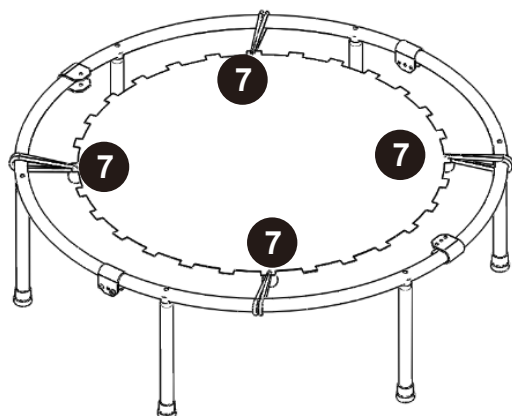


6

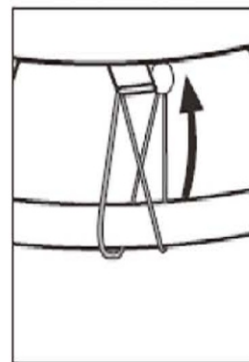
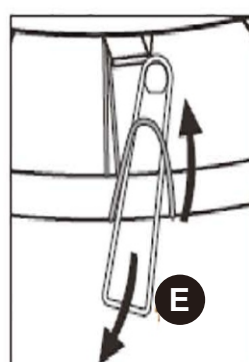
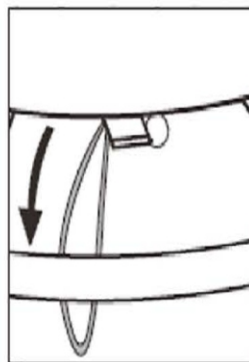
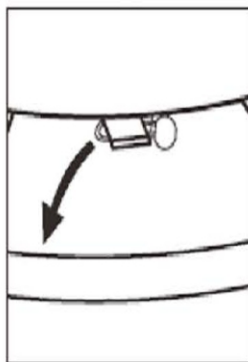
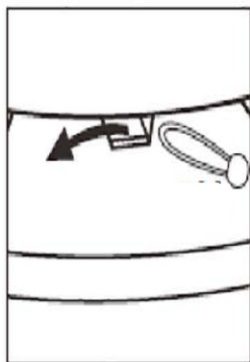
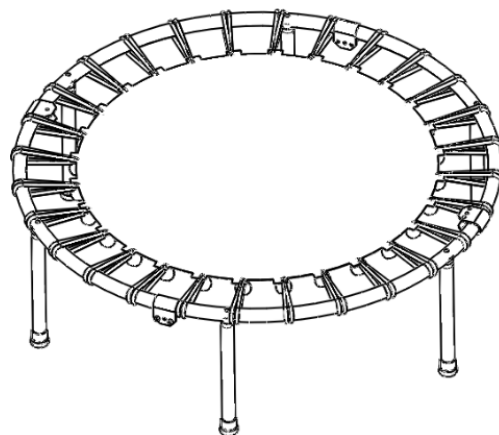


Instructions de montage

7



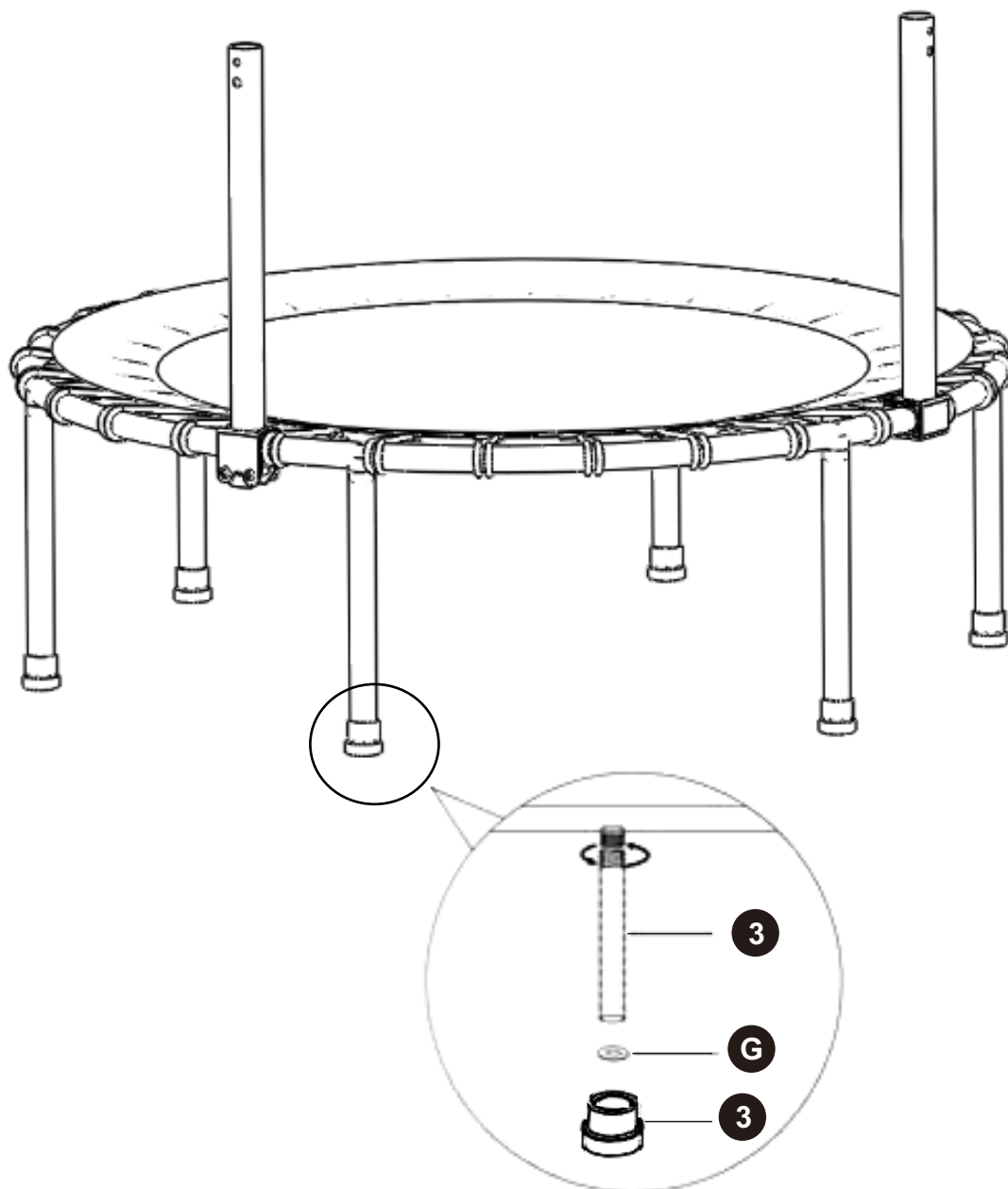
8



Instructions de montage

Remarque :

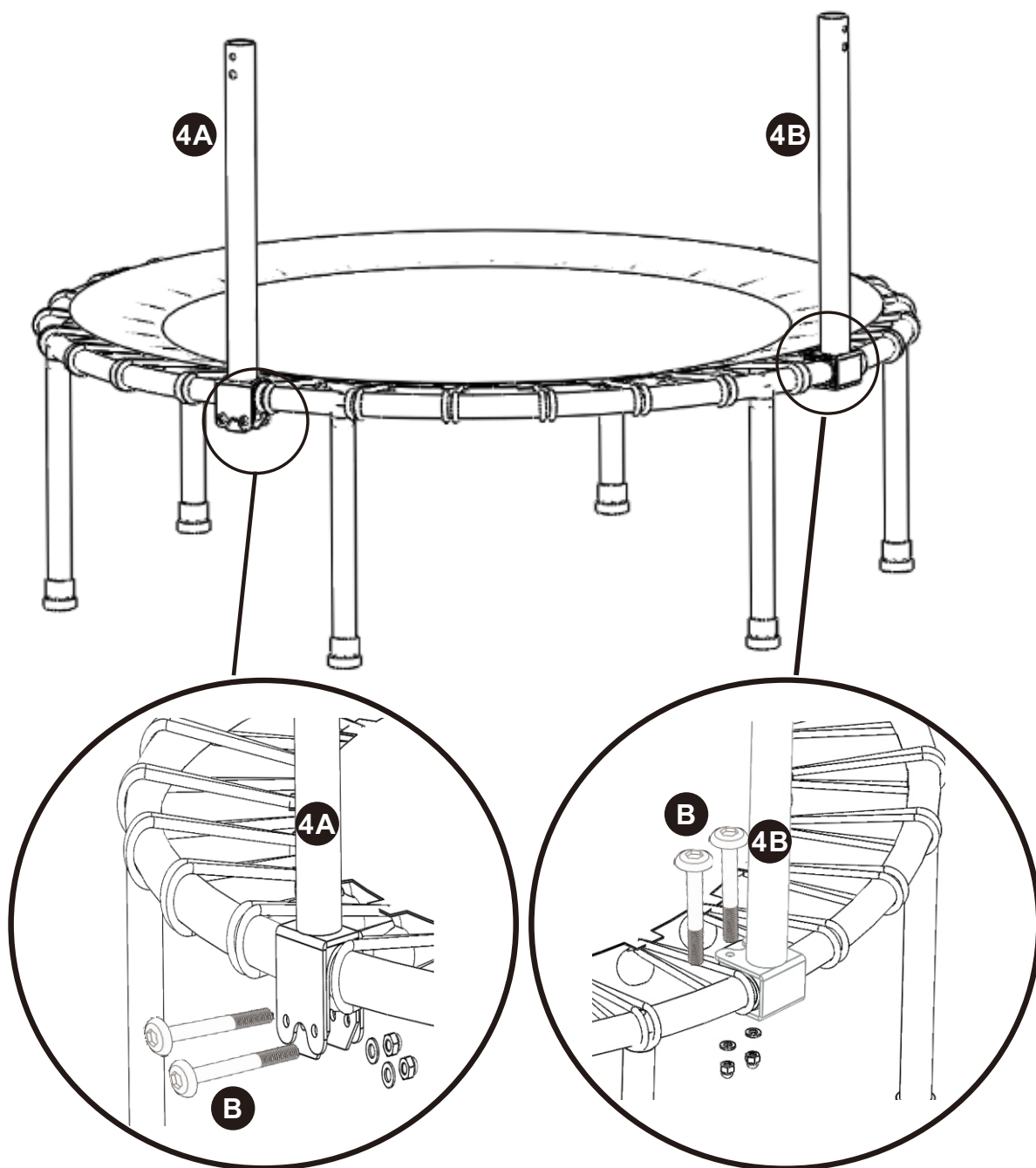
Après avoir terminé l'assemblage, retournez le trampoline et placez-le sur une surface plane. Si vous constatez que les pieds ne sont pas de niveau, retirez les bouchons en caoutchouc et installez les rondelles (#G).



Instructions de montage

Assembler la barre de maintien

Soulever le trampoline en position debout. Fixer la barre de maintien (4A) et (4B) à l'articulation pliante avec la vis (B).

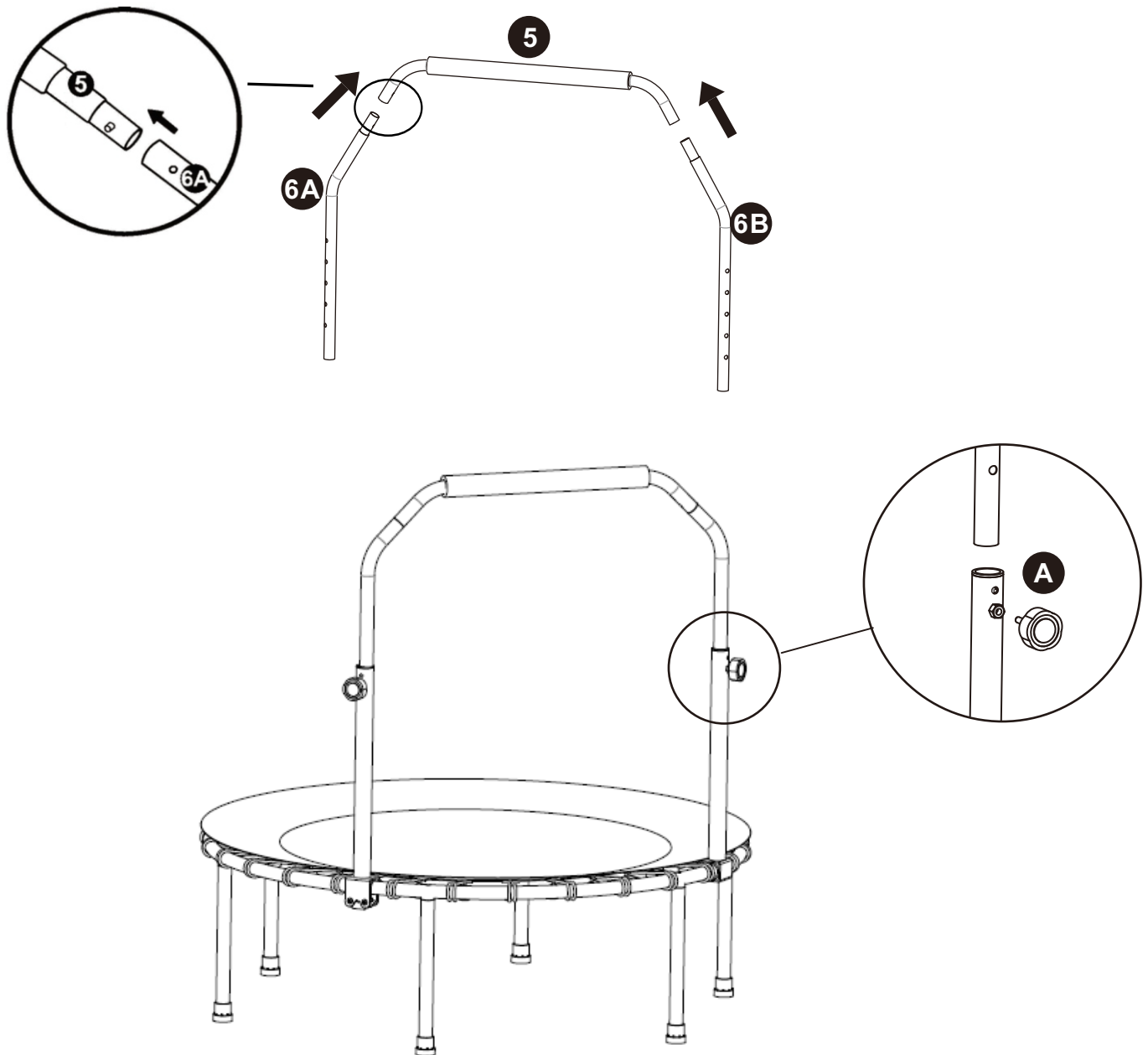


Instructions de montage

Assembler le support du guidon

Fixez le support de main courante (6A) et (6B) de chaque côté du guidon (5). Connectez le guidon assemblé aux supports de jambe de main courante (4A) et (4B) et serrez fermement avec le bouton de réglage (A) au niveau de hauteur approprié.

!!!Attention!!!: Toutes les jambes (3) et les boutons (A) doivent être visées solidement, et les jambes (3) sont à plat sur le sol pour éviter de tanguer lors de l'utilisation.



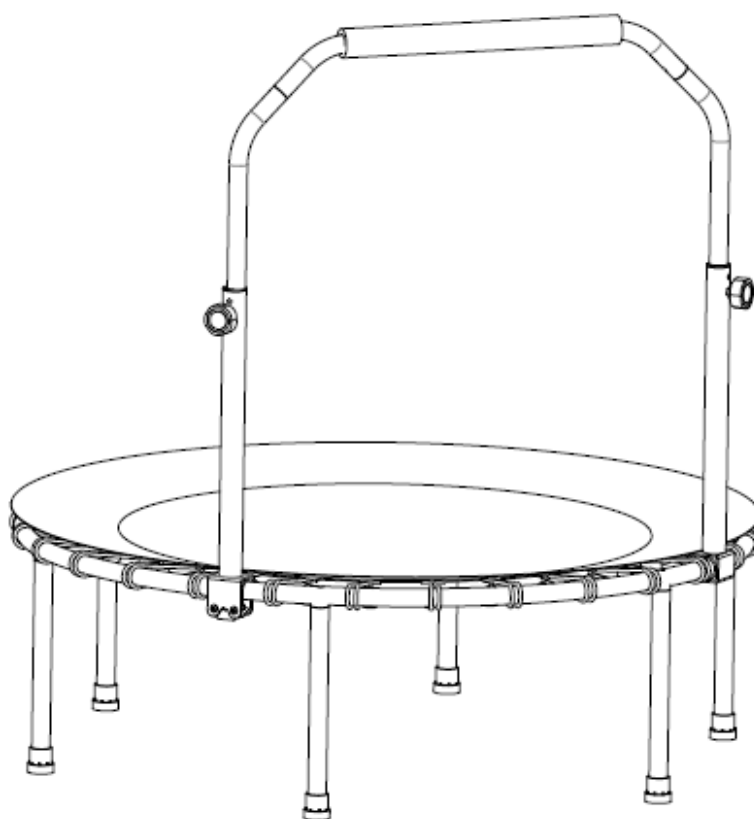
Instructions de montage

Inspection

Le trampoline doit avoir l'apparence montrée ci-dessous une fois terminé. Inspectez l'ensemble du trampoline et assurez-vous que toutes les pièces sont correctement fixées avant de l'utiliser.

Remarque :

Après avoir terminé l'assemblage, retournez le trampoline et placez-le sur une surface plane. Si vous constatez que les pieds ne sont pas de niveau, retirez les bouchons en caoutchouc et installez les rondelles (#G).



Avertissements -UtilisateurInstructions

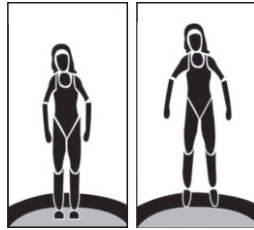
- Ne tentez pas des acrobaties, y compris des saltos, des blessures graves peuvent se produire si des acrobaties sont tentées sur ce trampoline. Atterrir sur la tête ou le cou peut causer des blessures graves au cerveau, une paralysie ou la mort, même en atterrissant au milieu du lit.
- Les enfants et les utilisateurs non expérimentés doivent toujours sauter sous la supervision d'une personne expérimentée, il est fortement recommandé d'utiliser des observateurs à tout moment.
- Ne permettez pas plus d'une personne sur le trampoline. L'utilisation par plus d'une personne en même temps peut entraîner des blessures sérieuses.
- Utilisez le trampoline uniquement avec une supervision mature et informée, retirez les lunettes, montres, bijoux et chaînes, ornements, fermoirs et autres objets tranchants. Videz vos poches avant de commencer à sauter. Ne utilisez pas le trampoline dans l'obscurité.
- Ne mettez aucun objet ou jouet sur le trampoline. Ne pas utiliser quand humide.
- Les sauteurs doivent porter des chaussettes, des chaussures de gymnastique, ou être pieds nus lorsqu'ils utilisent le trampoline. Veuillez être conscient que des chaussures de rue ou des chaussures de tennis ne doivent pas être portées lors de l'utilisation du trampoline.
- Les sauteurs doivent retirer tous les objets pointus avant d'utiliser le trampoline. Tout type d'objet pointu ou tranchant doit être tenu hors du tapis de trampoline en tout temps.
- Pour casser un rebond, tout ce que vous devez faire est de plier vos genoux.
- Juste avant qu'ils ne viennent en contact avec le tapis du trampoline cette technique doit être pratiquée pendant que vous apprenez chacun des rebonds de base. La compétence de freinage doit être utilisée chaque fois que vous perdez l'équilibre ou le contrôle de votre saut.
- Une mauvaise utilisation et un abus de ce trampoline est dangereux et peut causer des blessures graves.
- Les trampolines étant un dispositif de rebond, propulsent le performeur à des hauteurs inhabituelles et dans une variété de mouvements corporels.
- Inspectez toujours le trampoline avant chaque utilisation pour déceler un tissu usé ou des pièces manquantes.
- Grimper sur et hors du trampoline : c'est une pratique dangereuse de sauter du trampoline vers le sol ou le terrain lorsque vous descendez, ou de sauter sur le trampoline lorsque vous montez. Ne utilisez pas le trampoline comme un vers d'autres objets.
- Évitez de rebondir trop haut, restez bas jusqu'à ce que le contrôle de rebond et les atterrissages répétés dans le centre du trampoline puissent être accomplis. Le contrôle est plus important que la hauteur.
- Tout en gardant la tête droite, concentrez vos yeux sur le trampoline vers le périmètre. Cela aidera à contrôler le rebond.
- Gardez les objets à l'écart qui pourraient interférer avec le performeur. Maintenez une zone dégagée autour du trampoline.
- Rebondir uniquement lorsque la surface du lit est sèche. Le vent ou le mouvement doivent être calmes et doux. Le trampoline ne doit pas être utilisé par des vents forts ou sévères.
- Rebondir dans le centre du lit.
- Sécurisez le trampoline contre une utilisation non autorisée.
- Limitez le temps d'utilisation continue (faites des pauses régulières).
- Les modifications apportées par le consommateur au trampoline original (par exemple, l'ajout d'un accessoire) doivent être effectuées conformément aux instructions du fabricant.
- Assurez-vous que les fermetures à crochets et boucles sont bien fermées sur le trampoline.

EXERCICES

1. HAUTREBOND

Sautez vers le haut de 30 à 45 cm en poussant avec vos pieds.

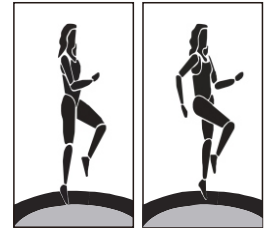
Temps d'exercice: 1 à 3 minutes.



2. JOGGING

Levez vos genoux haut et balancez vigoureusement les bras. Plus vous levez vos genoux haut, meilleur est l'exercice pour l'abdomen.

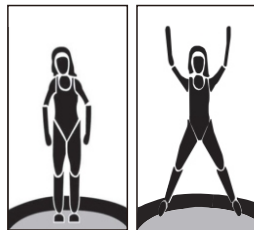
Temps d'exercice: 1 à 10 minutes



3. ÉCARTEMENTS SAUTS

Sautez vers le haut, en amenant les deux bras au-dessus de la tête et écartez les pieds sur les côtés d'environ 60 cm. Lors du rebond, ramenez les bras sur les côtés et les pieds ensemble.

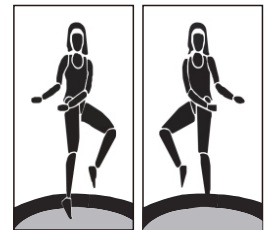
Temps d'exercice: 10-50 répétitions.



4. TWISTER

Sautez vers le haut en tordant les bras, les hanches et le haut du corps vers la droite et les genoux vers la gauche. Sur le rebond, tourne dans l'autre sens.

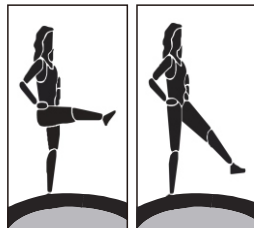
Temps d'exercice: 10-50 répétitions.



5. HAUT COUP BAS COUP

Sautez légèrement et frappez haut avec une jambe tout en gardant les mains sur les hanches. À la rebond faites un coup de pied bas (environ la moitié de la hauteur) avec l'autre jambe. Continuez à alterner coup de pied haut et bas.

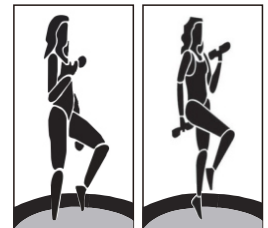
Temps d'exercice: 1 à 5 minutes.



6. JOGGER AVEC HALTERES

Soulevez les genoux haut et balancez les bras vigoureusement. Plus vous soulevez vos genoux, meilleur est l'exercice pour l'abdomen.

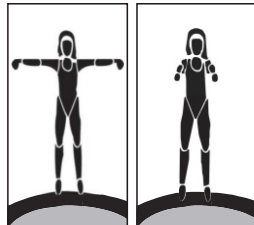
Temps d'exercice: 1 à 10 répétitions.



7. CÔTÉ ET AVANT LATÉRAUX

Maintenez les haltères avec les deux bras droits vers le bas sur le côté. Sautez sur les deux pieds et levez les haltères sur les côtés. Lors du prochain saut, levez les haltères vers l'avant.

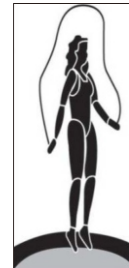
Temps d'exercice: 10-25 répétitions.



8. CORDE SAUTER

La corde à sauter est un excellent exercice cardiovasculaire. Elle est encore plus efficace lorsqu'elle est pratiquée sur un trampoline.

Temps d'exercice: 30 secondes à 5 minutes.



US

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:



001-877-644-9366



customerservice@aosom.com

Imported by Aosom LLC
27150 SW Kinsman Rd Wilsonville, OR 97070 USA
MADE IN CHINA

CA

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:



416-792-6088



customerservice@aosom.ca

Imported by Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, Unit 307, Markham, Ontario Canada
L3R 4B9
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, unité 307, Markham, Ontario Canada
L3R 4B9
FABRIQUÉ EN CHINE

