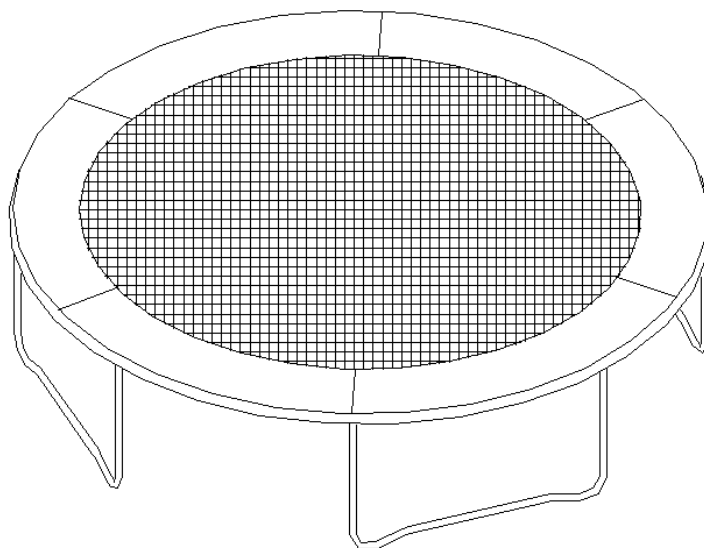


Gebruiksaanwijzing
Gebrauchsanweisung
User manual

MPS 0704
Trampoline



Garantie
Montage
Gebruik
Onderhoud

Garantie
Montage
Gebrauch
Wartung

Warranty
Assembly
Use
Maintenance

Inhoudsopgave

Garantie	3
Algemene veiligheidsvoorschriften	4
Onderdelenlijst	6
Introductie	8
Basissprongen	9
Montage	11
Algemene fitnesstips	16

Inhalstangabe

Garantie	20
Allgemeine Sicherheitsvorschriften	21
Einleitung	23
Zubehörliste	24
Basissprünge	25
Montage	27
Allgemeine Fitnesstips	33

Table of contents

Warranty	37
General safety directions	38
Introduction	40
Parts list	40
Basic bounces	43
Assembly	45
General fitnesstips	52

Garantie

H'its International, importeur van MPS, garandeert dat elk apparaat uit goede materialen bestaat en vervaardigd is. Mits het apparaat op de juiste wijze en voor het juiste doel wordt gebruikt en door de gebruiker gemonteerd zoals aangegeven in deze handleiding, wordt op alle apparatuur van MPS 2 jaar garantie gegeven. De garantie vervalt indien het apparaat niet op de juiste wijze is gemonteerd, schade heeft geleden door onjuist transport of indien het is gebruikt voor professionele toepassingen. Deze garantie van 2 jaar geldt voor alle onderdelen zoals frame, elektronische onderdelen, kabels, foam, wielen, pedalen, e.d., echter niet op slijtage gevoelige onderdelen.

De garantietermijn vangt aan bij aflevering. Als bewijs van de datum dient u het aankoopbewijs (zoals factuur of kassabon) voor de duur van de totale garantietermijn te bewaren. Het aankoopbewijs dient aan de klantenservice te worden getoond op het moment dat er aanspraak wordt gemaakt op garantie. Onze klantenservice is u natuurlijk ook na afloop van de garantietermijn nog graag van dienst.

U dient ons gebreken bij aflevering onmiddellijk te melden. Schademeldingen, inclusief die voor transportschade, worden door ons alleen in behandeling genomen als zij binnen 1 week na aflevering worden gemeld.

Als een artikel bij ons ter reparatie wordt aangeboden zonder bewijs van aankoop, dan geschiedt reparatie alleen tegen betaling, tenzij u op andere wijze de aankoop van het artikel onder onze voorwaarden en de datum van levering kan aantonen.

Postadres: H'its International B.V.
Postbus 465
7400 AL Deventer

E-mail: info@hits-international.nl (bij voorkeur), o.v.v.

- Naam, adres gegevens
- Telefoonnummer
- Type apparaat
- storingomschrijving

Service telefoon: +31 0900-2354487

Onze service afdeling is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00-1200 uur en van 13.30-16.30 uur.

Dit apparaat is geproduceerd overeenkomstig EN-normen.
De afbeeldingen zijn ter verduidelijking. Wijzigingen voorbehouden.



Algemene veiligheidsvoorschriften

Bij het ontwerp en de productie van dit fitnessapparaat is veel aandacht besteed aan veiligheid. U dient echter altijd bepaalde veiligheidsvoorschriften in acht te nemen. Zorg ervoor dat u de gehele handleiding uitvoerig heeft doorgelezen voordat u het apparaat in gebruik neemt. Houd daarbij rekening met onderstaande punten:

- 1) Dit apparaat is geen speelgoed en dient alleen gebruikt te worden voor doeleinden zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Lees de onderstaande voorschriften zorgvuldig door voordat u dit apparaat in gebruik neemt.
- 2) Houd uw kinderen en huisdieren uit de buurt van de apparatuur. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van het apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. Onder geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
- 3) Raadpleeg altijd eerst uw arts voordat u dit apparaat of andere fitnessapparaten in gebruik neemt.
- 4) Draag altijd veilige en makkelijke kleding als u gebruik maakt van fitnessapparatuur. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobicschoenen.
- 5) Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn of druk op uw gewrichten voelt.
- 6) Zorg dat nooit meer dan één gebruiker met het apparaat bezig is. Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond, de benodigde ruimte is ongeveer 3 x 3 meter.
- 7) Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat het in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die door de importeur worden aanbevolen en zijn meegeleverd.
- 8) Gebruik het apparaat niet indien het beschadigd of kapot is.
- 9) Let in het bijzonder op de reactie van uw lichaam na gebruik. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan op de grond liggen en kom niet eerder overeind totdat u zich weer beter voelt.
- 10) Gebruik het apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het nooit buiten of in het water.
- 11) Houd goed in de gaten dat uw armen en benen niet te dicht bij bewegende onderdelen komen. Stop geen materialen in bestaande openingen van het apparaat.
- 12) Gebruik dit apparaat alleen voor doeleinden zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Gebruik geen onderdelen die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- 13) Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van dit fitnessapparaat bevinden.
- 14) Wij adviseren gehandicapte of mindervalide personen dit apparaat alleen te gebruiken in bijzijn van gekwalificeerde begeleiders.
- 15) Het apparaat dient eerst stil te staan, alvorens u het apparaat verlaat.

Waarschuwing

Raadpleeg uw arts voordat u met oefeningen begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is met name belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Lees de gehele handleiding zorgvuldig door voordat u met de training begint. Wij staan in geen geval in voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld. Bewaar deze instructies zorgvuldig. Letsel kan ontstaan door incorrect of buitensporig gebruik. Let op: het maximale toelaatbare gewicht op dit apparaat is 110 kg.

Montage

Deze gebruikershandleiding is samengesteld om het monteren van dit apparaat éénvoudiger te maken en tevens het juiste gebruik uit te leggen. Zorg ervoor dat u de handleiding uitvoerig leest. Om u zelf bekend te maken met de onderdelen en het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage en gebruik over te gaan, eerst de overzichtstekening nauwkeurig te bestuderen. Leg alle montage materialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen. Bekijk de onderdelenlijst om te verifiëren welke onderdelen aanwezig zijn. Voor de montage verwijzen wij u naar de volgende pagina's.

Hartelijk dank

Wij danken u voor de aanschaf van dit MPS-apparaat. Dit apparaat zal u helpen uw conditie op peil te brengen en uw spieren op de juiste wijze te ontwikkelen. En van dit alles kunt u in uw eigen omgeving genieten.

Onderhoud en gebruik

Raadpleeg uw arts voordat u met oefeningen begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd.

- Het apparaat dient regelmatig nagekeken te worden om lichamelijk letsel te voorkomen. Dit betekent ook dat men regelmatig dient te kijken of bouten en moeren goed zijn aangedraaid, of er beginnende scheuren geconstateerd worden en of er geen scherpe randen e.d. zijn wat tot lichamelijk letsel kan leiden.
- Defecte onderdelen dienen direct vervangen te worden. Indien dit niet direct mogelijk is, dient de apparatuur buiten gebruik gesteld te worden tot reparatie heeft plaatsgevonden.
- Let op! U dient geen sigaretten, vuur e.d. te gebruiken in de buurt van het apparaat, daar sommige kunststof onderdelen brandbaar zijn.
- Gebruik het apparaat niet voor een hete kachel en/of open haard.
- Indien men allergisch is voor kunststof, dient men eerst een arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken.

Introductie

Lees alle informatie in deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u deze trampoline gebruikt. Net als bij elke andere recreatieve sportiviteit kunnen deelnemers gewond raken. Om het risico hierop te verkleinen adviseren wij u de volgende veiligheidsregels in acht te nemen.

- Verkeerd gebruik van deze trampoline kan ongelukken veroorzaken
- Check de trampoline altijd op slijtage van de mat, losse of missende onderdelen.



Gebruik de trampoline nooit met meer dan 1 persoon tegelijk. Dit verkleint het risico op ongelukken zoals breuken (hoofd, nek, been of rug).

Zorg ervoor dat u nooit op uw nek of hoofd landt. Voer geen flips uit en voorkom elk ander risico op invaliditeit.

- Zorg dat er voldoende ruimte boven je hoofd is met een minimum van 7.3 meter. Voorkom elk contact met kabels, takken of andere mogelijke obstakels. Gebruik de trampoline niet binnen.
- Ruimte om de trampoline heen is essentieel. Zet de trampoline uit de buurt van muren, gebouwen, omheiningen en andere speeltoestellen.
- Plaats de trampoline op een vlakke ondergrond, verlichting kan prettig zijn op schaduwrijke plekken.
- Beveilig de trampoline voor onbewaakt en onbevoegd gebruik.
- Verwijder alles onder de trampoline.
- Maak geen salto's. Een landing op uw hoofd of nek kan ernstige ongelukken veroorzaken.
- Gebruik de trampoline nooit met meer dan 1 persoon tegelijk om ongelukken te voorkomen. Maximale toelaatbare gewicht is 110 kg.
- Gebruik de trampoline alleen met supervisie door volwassenen.

Waarschuwing

- Trampolines groter dan $\varnothing$ 51 cm worden niet geadviseerd voor kinderen onder de 6 jaar.
- Check de trampoline voor ieder gebruik. Verzekert u ervan dat het frame correct en veilig gepositioneerd is. Vervang kapotte, versleten of missende onderdelen.
- Klim op en van de trampoline. Het is gevaarlijk om van de trampoline op de grond te springen of andersom. Gebruik de trampoline nooit als springplank om op andere objecten te springen.
- Stop het "bouncen" door uw knieën te strekken zodra uw voeten de mat raken. Leer dit voordat u andere sprongen probeert.
- Spring niet te hoog. Blijf laag totdat u volledig controle heeft over uw sprongen. Probeer altijd in het midden van de mat te landen. Controle is belangrijker dan hoog springen.
- Richt uw ogen op de trampoline tijdens het springen. Hiermee houdt u uw sprongen beter onder controle.
- Sluit de trampoline goed af als hij niet gebruikt wordt. Hiermee voorkomt u ongewenst gebruik. Als er een trampoline trap wordt gebruikt dient u deze weg te halen als u de

trampoline niet gebruikt. hiermee voorkomt u dat kinderen onder de 6 jaar op de trampoline klimmen.

- Gebruik de trampoline nooit als u onder invloed van drank of drugs bent.
- Gebruik de trampoline alleen als de mat droog is en het niet te hard waait.
- Begin altijd met springen in de onderbroken cirkel in het midden van de mat. Als u meer dan 30 cm. buiten de cirkel landt. Stop uw sprong dan direct en begin opnieuw in het midden.
- Lees alle instructies betreft veiligheid, onderhoud en gebruik zorgvuldig door.
- Plaats de trampoline niet op een betonnen of vergelijkbare harde of gladde ondergrond. Plaats de trampoline niet binnen.
- Gebruikers dienen te springen op sokken, turnschoenen of op blote voeten. (Dus geen sportschoenen).
- Laat geen huisdieren toe op de trampoline, en verwijder alle scherpe objecten van uw kleding. Let er op dat u ook geen andere scherpe objecten meeneemt op de trampoline.

Onderhoud

Check de trampoline voor ieder gebruik op versleten of missende onderdelen. Hiermee voorkomt u ongelukken. Let vooral op :

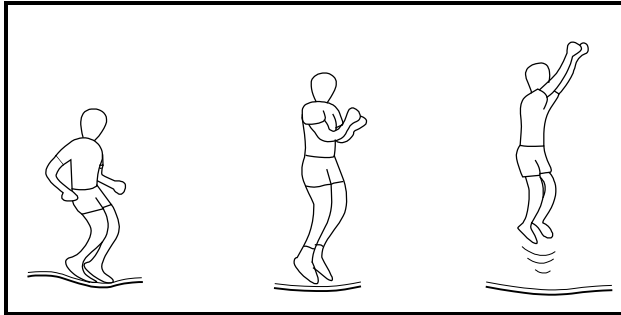
- Slijtage of gaatjes in de mat
- Doorgezakte mat
- Losse naden en rafels
- Verbogen of gebroken frame-delen, zoals de poten
- Gebroken, missende of beschadigde veren
- Beschadigde, missende of onveilig bevestigde frame-beschermer.

Onderdelenlijst

Nr.	Onderdeel Nr.	Omschrijving	Aantal
1	HJ800	Trampoline mat gestikt met V-ringen	1
2	HJ801	Frame Beschermer	1
3	HJ802	Top Rail met pootbevestigingen	3
4	HJ803	Top Rail	3
5	HJ804	Dragers	3
6	HJ805	Poten	6
7	HJ806	Gegalvaniseerde veren	60
8	HJ807	Veiligheidskaart	1
9	HJ808	Spanner	1

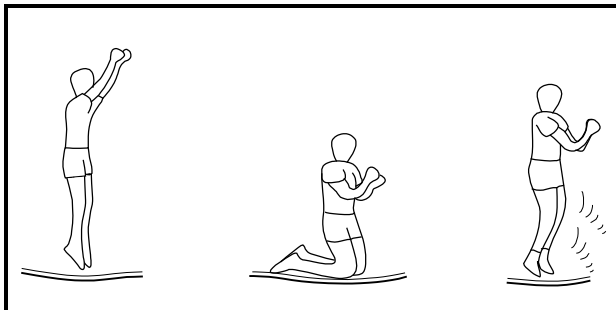
Basis trampoline sprongen

Basic Bounce



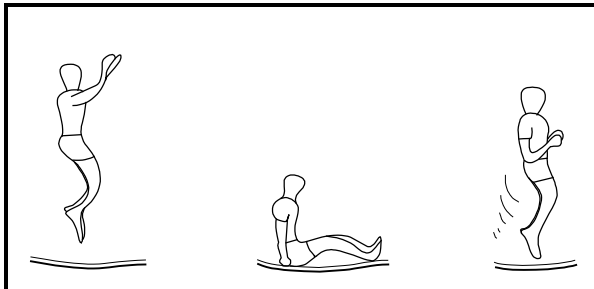
1. Start vanuit staande positie. Voeten schouderbreedte uit elkaar, hoofd omhoog en ogen op de mat gericht.
2. Zwaai armen naar voren, omhoog en rond en blijf deze ronddraaiende beweging herhalen
3. Breng uw voeten bij elkaar in het midden van uw sprong en wijs uw tenen naar beneden.
4. Voeten wee schouderbreedte uit elkaar tijdens de landing.

Knie Bounce



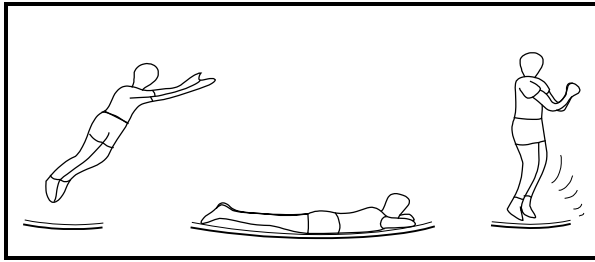
1. Start met de BASIC BOUNCE maar blijf laag.
2. Land op de knieën. Houd de rug gestrekt, lichaam recht en gebruik uw armen voor uw balans.
3. Veer terug naar de BASIC BOUNCE positie door uw armen omhoog te zwaaien.

Seat Bounce



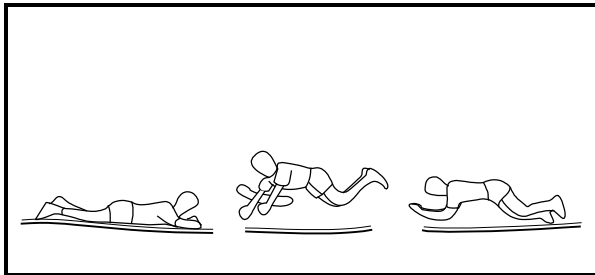
1. Land in een vlakke zitpositie.
2. Plaats uw handen op de mat naast de heupen. Zet uw ellebogen niet op slot.
3. Keer terug in staande positie door u met uw handen omhoog te duwen.

Front Bounce



1. Begin met een lage sprong.
2. Land in voorwaartse (gezicht naar beneden) positie en houd handen en armen gevouwen naar voren op de mat.
3. Kom omhoog in staande positie met behulp van uw armen.

Degree Bounce



1. Begin in FRONT BOUNCE positie.
2. Zet af met uw linker of rechter hand en arm, afhankelijk welke kant u wilt opdraaien.
3. Houd hoofd en schouders in dezelfde richting en houd de rug parallel met de mat, hoofd opgericht.
4. Land in vooroverliggende positie en keer terug in rechtopstaande positie door u af te zetten met handen en armen.

Waarschuwing

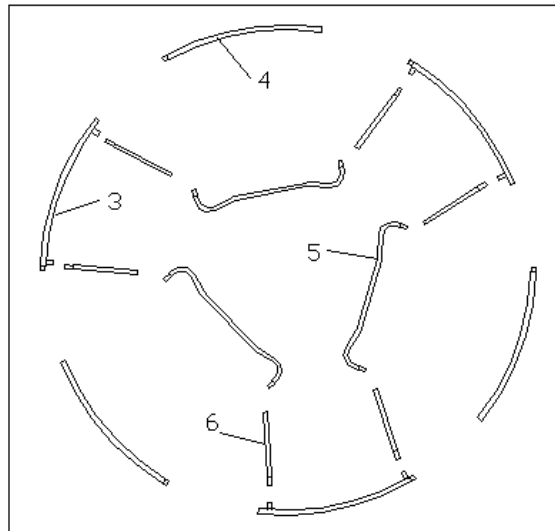
Begin altijd met springen in de onderbroken cirkel in het midden van de mat. Als u meer dan 30 cm. buiten de cirkel landt. Stop uw sprong dan direct en begin opnieuw in het midden. Overzichtstekening

Montage

Wij adviseren u handschoenen te dragen tijdens het aanbrengen van de veren. Hierdoor worden uw handen beschermt. Voor de montage van de trampoline zijn tenminste 2 volwassenen nodig.

Stap 1

Er zijn in totaal 20 stukken stalen buis die samen het frame gaan vormen. Alle onderdelen met hetzelfde nr. zijn onderling verwisselbaar en hebben geen rechter of linker zijde. Om het frame te monteren schuift u simpelweg de smalle kant van de ene buis in de grotere opening van de volgende buis. Deze openingen worden "connector points" genoemd.

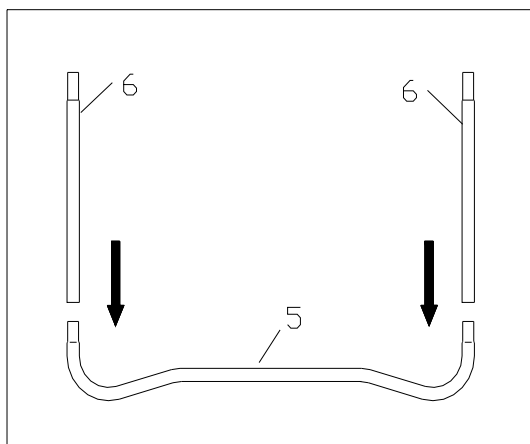


A. Leg alle frame onderdelen in een cirkel zoals hierboven afgebeeld.

B. U dient de volgende onderdelen te hebben:

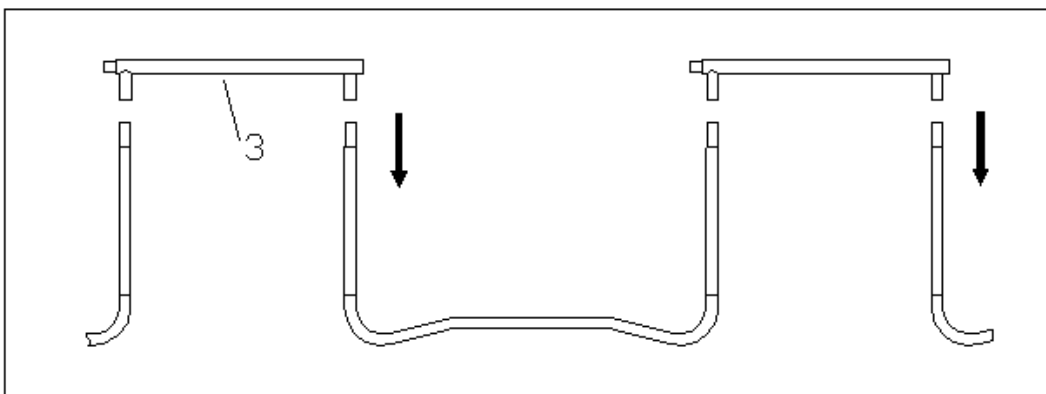
- # 4 Top rail, 3 st
- # 3 Toprail met pootbevestiging, 3 st.
- # 5 Dragers, 3 st.
- # 6 Poten, 6 st.

Stap 2

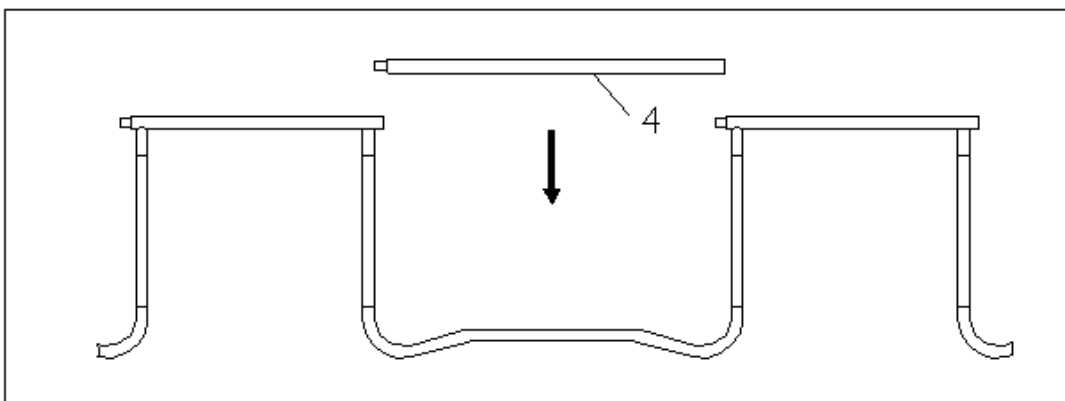


Schuif alle poten (6) in de staanders (5) zoals afgebeeld.

Stap 3

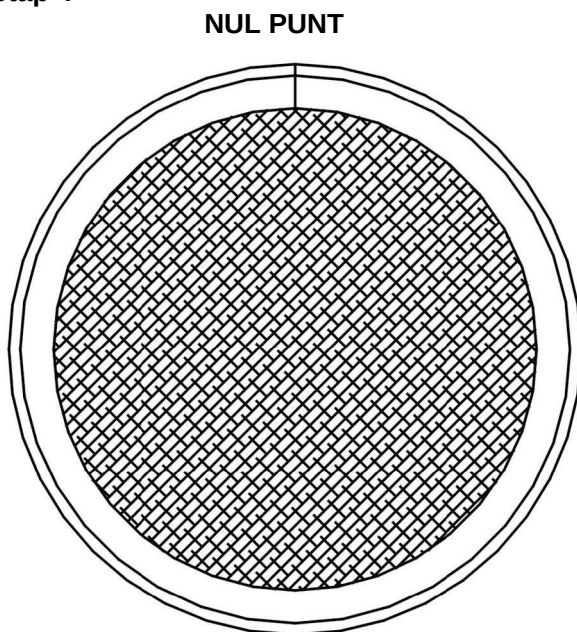


- A. Bij dit gedeelte van de montage zijn 2 volwassenen nodig. Een persoon tilt de draagconstructie van **STAP 2** in staande (verticale) positie en bevestigt een van de bevestigingen aan de Top Rail (3) boven op de poten. De 2^e persoon houdt de andere kant vast en bevestigt het 2^e deel van de Top Rail op de poten.



B. bevestig nu de andere Top Rails (4) in de overgebleven openingen.

Stap 4



1. Leg de trampoline mat (1) binnen in het frame.
2. Er zijn in totaal 60 veren, 60 V-ringen en 60 gaten in de Top Rail. Geen van hen is genummerd, dus volg deze instructies zorgvuldig om een correcte bevestiging te waarborgen.
3. Kies een uitgangspunt op het Top Rail frame, en noem het "het 0-punt". Bevestig eerst een veer (7) aan het hoofdframe in de richting en hoek zoals afgebeeld. Nadat u de haak van de veer heeft bevestigd aan het hoofdframe, draait u de veer rond in de richting van de trampoline-mat zoals hieronder afgebeeld. Gebruik de speciale bijgeleverde spanner om de mat en de veer naar elkaar toe te trekken en bevestig de andere haak aan de V-ring. Onthoud het Nul-punt, dit heeft u later nog nodig bij het bevestigen van de frame beschermer.

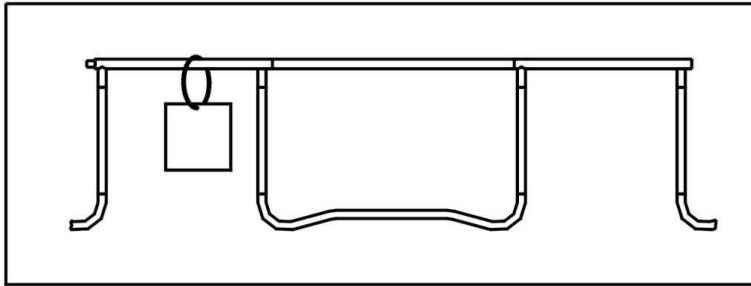
Het spannen van de veren

- Draag stevige werkhandschoenen om uw handen te beschermen.
- Gebruik de speciale spanner.
- Bevestig en lijn de veren zo uit dat de haak van de veer precies recht tegenover in het gat in het stalen frame komt.
- Houd de spanner bij de hand en trek de haak van de veer richting het stalen frame zoals afgebeeld. Steek de haak in het frame totdat hij er volledig doorheen zit. Tik hem anders nog wat aan.
- Tel nu 15 gaten op de Toprail en natuurlijk ook de daarbij corresponderende V-ringen. Bevestig weer een veer in gat 15.
- Tel weer 15 gaten verder. Bevestig weer een veer, nu dus in gat 30. Herhaal dit weer. Bevestig een veer in gat 45.
- Zover heeft u dus 4 veren bevestigd. In gat 0, 15, 30, en 45. Deze gelijkmatige verdeling van spanning is belangrijk voor een correcte bevestiging van de rest van de mat.

- Om de volgende 56 veren te bevestigen, dienen we dezelfde theorie te gebruiken van gelijkmatige verdeling.
- Bevestig in elk 7e gat, met de V-ringen daarbij corresponderend, een veer. U krijgt nu dus ook veren in de gaten 7, 22, 37 en 52.
- Bevestig nu een veer in elk 3^e gat. Dat betekent dat er nu ook veren zitten in gat 3, 10, 18, 25, 33, 40, 48 en 55.
- Bevestig nu de overgebleven veren.

Stap 5

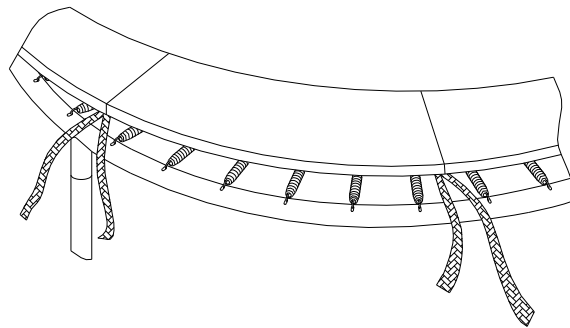
Bevestig met behulp van het koord de veiligheidskaart aan de trampoline. Het koord dient tussen de poten en de Top Rail bevestigd te worden zodat het niet van de trampoline kan glijden.



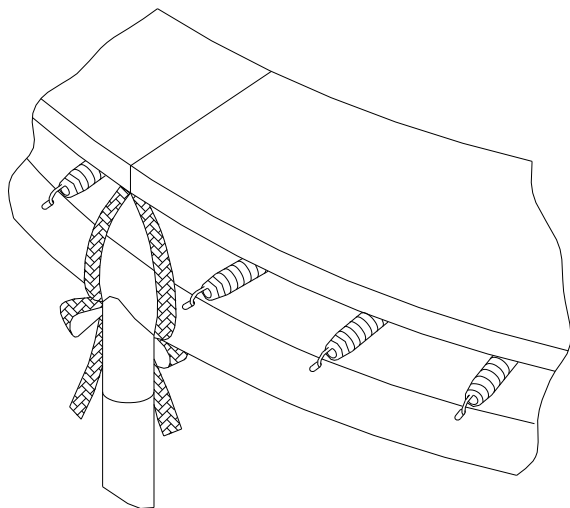
Stap 6

Waarschuwing: Gebruik de trampoline nooit zonder frame-beschermer. Maak de beschermer voor ieder gebruik van de trampoline goed vast.

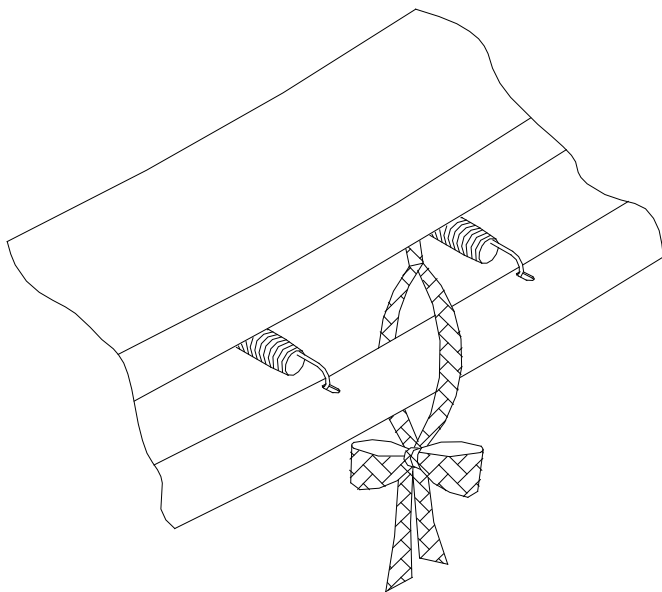
- Leg de beschermer (2) over de trampoline zodat de veren en het stalen frame beschermt is. Verzekert u ervan dat de beschermer alle metalen delen bedekt. Lijn de elastische koorden zo uit dat ze boven een poot zitten.



- Knoop de koorden om de poten zoals afgebeeld.



- C. Knoop de elastieke koorden die niet bij poten zijn gesitueerd stevig om het metalen frame zoals afgebeeld.



Verplaatsen van de trampoline

Als u de trampoline een klein stukje wilt verplaatsen, dient u dit met 2 volwassenen te doen. Alle "connector points" dienen te worden vastgezet met weerbestendig tape. Dit zorgt ervoor dat het frame in tact blijft tijdens het verplaatsen. Til de trampoline lichtjes van de grond en blijf hem horizontaal houden. Voor het verplaatsen van de trampoline verder weg dient u hem te demonteren.

Algemene fitnesstips

Raadpleeg uw huisarts

Voordat u dit fitnessapparaat gaat gebruiken, is het zeer verstandig u eerst uitvoerig te laten onderzoeken door uw eigen huisarts of specialist. Voor regelmatig oefenen met dit apparaat dient u eerst goedkeuring van uw huisarts te hebben gekregen. Indien u tijdens het gebruik van dit apparaat klachten krijgt, dient u direct uw huisarts te raadplegen. Verstandig gebruik c.q. verantwoord gebruik van dit apparaat is van essentieel belang. Zorg dat tijdens het gebruik van het apparaat geen kinderen in de buurt zijn. Tevens dient het apparaat te worden opgeborgen op een plek waar geen kinderen bij kunnen komen.

Draag gemakkelijke kleding

Draag altijd gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van dit apparaat, waaronder gym schoenen. Draag geen losse kleding die tijdens gebruik kan scheuren.

Controleer uw apparaat

Wees ervan overtuigd dat voor gebruik alle schroeven en bouten van het apparaat goed zijn vastgedraaid. Regelmatig onderhoud is zeer belangrijk voor de conditie van het apparaat.

Bepaal uw eigen tempo

De mate van oefenen op dit apparaat is afhankelijk van uw eigen conditie. Als u gedurende enkele jaren niet heeft getraind of u heeft last van overgewicht is het verstandig om langzaam te beginnen met slechts een paar minuten per week.

In eerste instantie zult u deze oefeningen maar enkele minuten volhouden maar dit zal binnen 6 tot 8 weken verbeteren. Raak niet ontmoedigd als dit enkele weken langer duurt. Het is belangrijk uw eigen tempo te bepalen. Uiteindelijk zult u de oefening langer dan 30 minuten kunnen volhouden. Hoe beter uw conditie wordt, hoe moeilijker het zal worden om dit niveau vast te houden. Let echter wel op het volgende:

- Raadpleeg uw huisarts voordat u start met uw trainingsprogramma. Laat u door hem rustig adviseren over het programma met betrekking tot de oefeningen maar ook over uw eetpatroon.
- Start de training rustig en stel uw eisen niet te hoog. Neem naast deze oefeningen extra beweging, bijv. lopen, zwemmen, dansen en fietsen. Controleer regelmatig uw hartslag. Indien u geen hartslagmeter heeft, kunt u aan uw huisarts vragen op welke manier u dit het beste kunt doen. Bepaal uw gewenste hartslagniveau. Houd hierbij rekening met uw leeftijd en conditie.
- Zorg dat u tijdens de oefeningen op dit apparaat voldoende drinkt. U moet zorgen dat uw vochtgehalte op niveau blijft en uitdroging wordt voorkomen. Hetgeen dat u drinkt, dient op kamertemperatuur te zijn. Drink niet te veel koude vloeistof.

Controleer uw hartslag

Om uw hartslag te kunnen controleren, moet u eerst weten hoe u deze kunt meten. De gemakkelijkste manier is om uw vingers op de slagader in uw nek, tussen de spieren en de luchtwegen, te leggen. Tel het aantal kloppingen gedurende 10 seconden en vermenigvuldig dit aantal met 6. Dit geeft de hartslag per minuut aan.

Oefeningen binnen uw eigen gestelde doel

Hoe hoog of laag dient uw hartslag te zijn gedurende de oefeningen? Uw arts kan u informeren over de richtlijnen die voor u gelden.

Leeftijd	Hartslagniveau 50-75% (slagen per minuut)	Maximale hartslag 100%
20 jaar	100-150	200
25 jaar	98-146	195
30 jaar	95-142	190
35 jaar	93-138	185
40 jaar	90-135	180
45 jaar	88-131	175
50 jaar	85-127	170
55 jaar	83-123	165
60 jaar	80-120	160
65 jaar	78-116	155
70 jaar	75-113	150

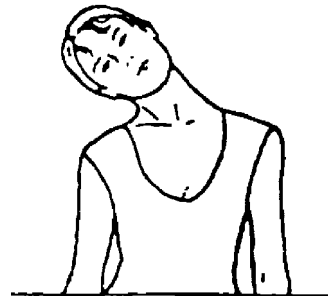
Copyright (c) 1997 American Heart Association

Warming-up – Cooling down

Een succesvolle oefening begint met een warming-up en wordt afgesloten met een cooling down. Doe alle oefeningen twee tot drie keer per week en neem tussen de oefendagen een rustdag. Binnen enkele maanden kunt u het aantal oefeningen uitbreiden naar 5 tot 6 keer per week. De warming-up is van essentieel belang voordat u met een oefening begint. Je lichaam wordt voorbereid om inspanningen te verrichten. Om spierproblemen te voorkomen, dient u na de oefening tevens een cooling down te doen. Wij raden u aan de volgende warming-up en cooling down te doen.

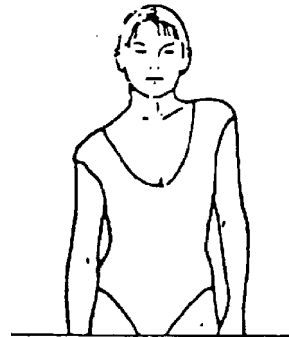
Hoofdoefeningen

Draai uw hoofd naar rechts en voel de spanning in uw nek. Draai uw kin richting het plafond en doe hierbij uw mond open. Draai uw hoofd naar rechts en laat uiteindelijk uw hoofd zakken tot op uw borst. Dit kunt u meerdere malen herhalen.



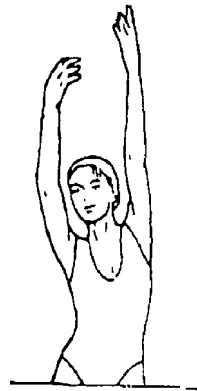
Schouderoefeningen

Til uw linkerschouder op en vervolgens uw rechterschouder waarbij u tegelijkertijd uw linkerschouder weer laat zakken.



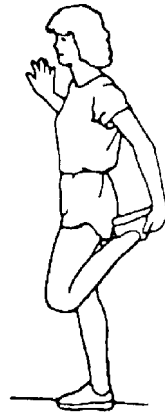
Strek oefeningen met uw armen

Strek uw linkerarm uit, richting het plafond en vervolgens uw rechterarm, terwijl u uw linkerarm weer laat zakken. Voel de spanning in uw rechter- en linkerzij. Herhaal dit meerdere malen.



Dijbeenoefeningen

Plaats 1 hand tegen de muur en reik achter u naar uw voet en til uw rechtervoet omhoog. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Doe dit 15 keer en herhaal dit met uw linkervoet.



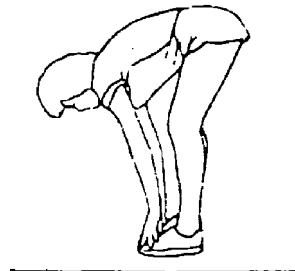
Binnenkant van dijbeen en benen strekken

Ga op de grond zitten en zet uw voeten tegen elkaar zodat uw knieën naar buiten wijzen. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw liezen. Druk uw knieën voorzichtig naar buiten tegen de grond. Herhaal dit indien mogelijk 15 keer.



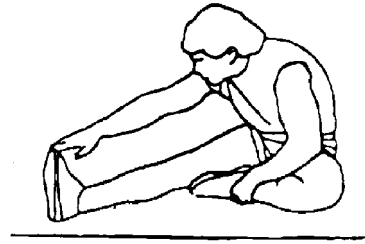
Tenen aanraken

Buig langzaam voorover en probeer met uw handen uw voeten aan te raken. Reik zover mogelijk en herhaal dit 15 keer.



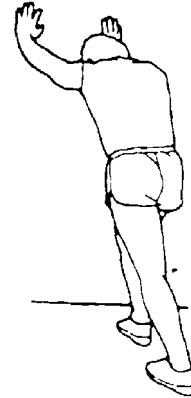
Hamstrings oefeningen

Ga op de grond zitten en strek uw rechterbeen. Buig uw linkerbeen en zet uw voet tegen uw rechterbovenbeen. Reik met uw rechterarm naar uw rechtervoet. Doe dit 15 keer en herhaal dezelfde oefening met uw linkerbeen.



Kuit/achilles oefeningen

Zet beide handen tegen de muur en leun met het gehele lichaam op uw handen. Plaats uw benen om beurten naar achteren. Het achterste been kunt u hierbij uitrekken. Doe dit voor elk been 15 keer.



Aerobic oefeningen & gewicht

Aerobic oefeningen

Aerobic oefeningen zorgen voor een goede zuurstofvoorziening aan uw spieren via uw hart en longen: de belangrijkste spieren van uw lichaam. Het is een essentieel onderdeel van alle oefeningen en dient ook werkelijk in acht te worden genomen bij elke sportieve activiteit.

Gewichtstraining

Aerobic oefeningen kunnen u helpen om het overtollig vetgehalte in uw lichaam te verminderen. Gewichtstraining daarentegen helpt bij de opbouw en versteviging van uw spieren.

Maar denk erom: raadpleeg altijd uw huisarts voordat u met trainen begint.

Garantie

H'its International, Importeur von MPS, garantiert, dass dieses Gerät aus gediegenen Materialien besteht und hergestellt ist, vorausgesetzt, dass das Gerät auf die richtige Art und Weise und für den richtigen Zweck verwendet und vom Benutzer so zusammengebaut wird, wie dies in dieser Gebrauchsanweisung angegeben wird. Deswegen wird auf alle Geräte von MPS 2 Jahr Garantie gewährt. Die Garantie verfällt, wenn das Gerät nicht richtig zusammengebaut, durch falschen Transport beschädigt oder für professionelle Zwecke verwendet wurde. Diese 2-jährige Garantie gilt für sämtliche Zubehörteile, wie Rahmen, elektronische Teile, Kabel, Schaum, Räder, Pedale, u.ä.

Diese Garantie gilt nur für den Käufer dieses Geräts und ist daher nicht übertragbar. Der Servicedienst ist erreichbar unter: **0700-01 00 14 13**.

Ersatzteile können auch bestellt werden beim MPS-Kundendienst

Bei der Bestellung von Ersatzteilen sollten Sie folgende Informationen bei der Hand haben:

- Benutzerhandbuch
- Modellnummer
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufdatum

Dieses Gerät wurde gemäß EN normen produziert.

Die Fotos dienen zur Illustration. Änderungen vorbehalten.

Importeur: H'its International B.V.
Postbus 465
7400 AL Deventer
Holland
E-mail: info@hits-international.nl

Allgemeine Sicherheitsvorschriften

Beim Entwurf und der Herstellung dieses Fitnessgeräts wurde sehr viel Wert auf Sicherheit gelegt. Trotzdem müssen Sie stets bestimmte Sicherheitsvorschriften beachten. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich die ganze Gebrauchsanweisung durchgelesen haben, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen. Berücksichtigen Sie dabei untenstehende Punkte:

- 1) Dieses Gerät ist kein Spielzeug und darf nur zu den in dieser Gebrauchsanweisung genannten Zwecken verwendet werden. Lesen Sie sich nachstehende Vorschriften sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen.
- 2) Kinder sind in ihrer ersten Begeisterung schnell dazu geneigt, das Gerät unsachgemäß zu verwenden. Wenn Kinder die Erlaubnis zur Benutzung des Gerätes erhalten, müssen die Kinder dabei unter Aufsicht stehen und in die richtige Verwendung des Gerätes eingewiesen werden. Das Gerät darf in keinem Fall als Spielzeug zweckentfremdet werden.
- 3) Konsultieren Sie immer erst Ihren Hausarzt, bevor Sie auf diesem oder irgendeinem anderen Fitnessgerät zu trainieren beginnen.
- 4) Tragen Sie immer schützende und bequeme Kleidung, wenn Sie das Fitnessgerät benutzen. Tragen Sie vorzugsweise Sport- oder Aerobicshuhe.
- 5) Wenn Sie sich plötzlich nicht wohl fühlen oder irgendwelche Beschwerden auftreten, müssen Sie die Übung sofort beenden. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie Schmerzen oder Druck auf Ihren Gelenken verspüren.
- 6) Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Gerät benutzt. Stellen Sie das Gerät auf einem flachen Untergrund auf. Der Platzbedarf beträgt ca. 2 x 1 Meter.
- 7) Sorgen Sie dafür, dass das Gerät richtig installiert wird, bevor Sie darauf zu trainieren beginnen. Vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Importeur empfohlen und mitgeliefert werden.
- 8) Benutzen Sie kein beschädigtes oder kaputtes Gerät.
- 9) Achten Sie vor allem darauf, wie Ihr Körper auf das Training reagiert. Schwindelanfälle sind ein Zeichen dafür, dass Sie zu intensiv mit dem Gerät trainiert haben. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, legen Sie sich auf den Boden, und stehen Sie erst wieder auf, wenn Sie sich wieder besser fühlen.
- 10) Benutzen Sie das Gerät immer auf einem glatten und sauberen Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser.
- 11) Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Zubehörteilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Geräts.
- 12) Benutzen Sie dieses Gerät ausschließlich für Zwecke, wie sie in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben werden. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Hersteller empfohlen werden.
- 13) Sorgen Sie dafür, dass sich keine spitzen Gegenstände in der direkten Umgebung des Fitnessgeräts befinden.
- 14) Wir raten behinderten Personen, dieses Gerät nur im Beisein von qualifizierten Betreuern zu benutzen.
- 15) Das Gerät muss erst zum Stillstand kommen, bevor Sie es verlassen dürfen.

Warnung

Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie mit Übungen an diesem Gerät beginnen. Wenn Sie regelmäßig und intensiv trainieren wollen, müssen Sie zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen. Dies gilt vor allem für Personen über 35 sowie für Personen mit Gesundheitsproblemen. Lesen Sie sich die ganze Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für persönlichen Schaden oder körperliche Beschwerden, die durch die Benutzung dieses Geräts verursacht werden und können daher auch nicht dafür haftbar gemacht werden. Heben Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Nicht sach- oder zweckgemäße Verwendung kann zu Verletzungen führen.

Beachten Sie: das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 110 kg.

Montage

Diese Gebrauchsanweisung dient dazu, Ihnen die Montage des Geräts zu erleichtern und Ihnen außerdem dessen richtige Benutzung zu erläutern. Lesen Sie sich diese Gebrauchsanweisung daher sorgfältig durch. Um mit den Zubehörteilen und dem Gerät besser vertraut zu werden, empfehlen wir Ihnen, sich vor der Montage erst die Bauzeichnung genau anzusehen.

Legen Sie alle Montagematerialien übersichtlich auf dem Boden auf, und entfernen Sie sämtliche Verpackungen. Überprüfen Sie anhand der Zubehörliste, ob alle Zubehörteile vorhanden sind. Näheres zur Montage erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Herzlichen Dank

Wir danken Ihnen für den Ankauf dieses MPS-Gerätes. Dieses Gerät wird Ihnen dabei helfen, Ihre Kondition zu verbessern und Ihre Muskeln auf die richtige Art und Weise zu trainieren. Und dies alles in vertrauter Umgebung.

Wartung und Benutzung

Beraten Sie sich vor Beginn der Übungen zunächst mit Ihrem Arzt. Ein häufiges und anstrengendes Trainingsprogramm muss zunächst von Ihrem Hausarzt genehmigt werden.

- Das Gerät muss regelmäßig überprüft werden, um Verletzungen zu vermeiden. Das bedeutet, dass regelmäßig geprüft werden muss, ob Schrauben und Muttern gut festgezogen sind, oder ob Haarrisse oder scharfe Kanten u.ä. vorhanden sind, die zu körperlichen Verletzungen führen könnten.
- Fehlerhafte Einzelteile müssen sofort ersetzt werden. Sollte dies nicht möglich sein, darf das Gerät in unrepariertem Zustand nicht mehr verwendet werden.
- Achtung! Rauchen bzw. Offenes Feuer in der Nähe des Gerätes ist zu vermeiden, da manche Kunststoffteile brennbar sind.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe eines heißen Ofens bzw. eines offenen Kamins.
- Wenn Sie gegen Kunststoff allergisch sind, sollten Sie zunächst Ihren Arzt fragen, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Falls das Gerät mit Zylindern ausgeführt ist, dürfen diese nach einem Training nicht berührt werden, da sie bei Benutzung sehr heiß werden.

Zubehörliste

Nr.	Teilenummer	Bezeichnung	Anzahl
1	HJ800	Trampolintuch, genäht, mit V-Ringen	1
2	HJ801	Randabdeckung	1
3	HJ802	Obere Schiene mit Öffnungen für Beinbefestigung	3
4	HJ803	Obere Schiene	3
5	HJ804	Träger	3
6	HJ805	Beine	6
7	HJ806	Galvanisierte Federn	60
8	HJ807	Sicherheitskarte	1
9	HJ808	Spanner	1

EINLEITUNG

Lesen Sie alle in dieser Gebrauchsanweisung enthaltenen Informationen vor Benutzung des Trampolins aufmerksam durch. Wie bei jedem anderen Freizeitsport können sich die Teilnehmer verletzen. Um die Verletzungsgefahr zu verringern, empfehlen wir Ihnen dringend, die folgenden Sicherheitsmaßnahmen einzuhalten.

- Ein falscher Gebrauch dieses Trampolins kann Unfälle verursachen.
- Kontrollieren Sie das Trampolin regelmäßig auf Verschleiß des Tuchs und auf lose oder fehlende Teile.

	Es darf immer nur eine Person gleichzeitig das Trampolin benutzen. Dadurch verringert sich die Gefahr von Unfällen wie Knochenbrüchen (an Kopf, Hals, Bein oder Rücken).
	Achten Sie darauf, dass Sie niemals auf dem Hals oder dem Kopf landen. Machen Sie keine Saltos und vermeiden Sie jegliches andere Risiko auf Invalidität.

- Sorgen Sie für ausreichend Raum über dem Kopf, mindestens 7,3 Meter. Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit Kabeln, Zweigen oder möglichen anderen Hindernissen. Verwenden Sie das Trampolin nicht in Innenräumen.
- Um das Trampolin herum muss sich genügend Freiraum befinden. Stellen Sie das Trampolin niemals in die Nähe von Wänden, Gebäuden, Zäunen und anderen Spielgeräten.
- Stellen Sie das Trampolin auf einen flachen Untergrund. An schattenreichen Stellen kann eine zusätzliche Beleuchtung hilfreich sein.
- Schützen Sie das Trampolin vor unbeaufsichtigtem und unbefugtem Gebrauch.
- Entfernen Sie alle unter dem Trampolin befindlichen Gegenstände.
- Machen Sie keine Saltos. Eine Landung auf Ihrem Kopf oder Hals kann zu schweren Verletzungen führen.
- Es darf immer nur eine Person gleichzeitig das Trampolin benutzen, um Unfälle zu vermeiden. Das maximal zulässige Gewicht eines Benutzers beträgt 110 kg.
- Das Trampolin sollte nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzt werden.

WARNUNG

Trampolins mit einem Durchmesser von mehr als $\varnothing$ 51 cm sollten nicht von Kindern unter 6 Jahren benutzt werden.

- Kontrollieren Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch. Vergewissern Sie sich, dass der Rahmen korrekt und sicher steht. Ersetzen Sie defekte, verschlissene oder fehlende Teile.
- Das Trampolin immer ruhig besteigen und ruhig herabsteigen, nicht springen. Es ist gefährlich, vom Trampolin auf den Boden zu springen oder umgekehrt. Verwenden Sie das Trampolin niemals als Sprungbrett, um auf andere Objekte zu springen.
- Sie stoppen das Zurückfedern, indem Sie Ihre Knie strecken, sobald Ihre Füße das Tuch berühren. Üben Sie diese Technik, bevor Sie andere Sprünge ausprobieren.
- Springen Sie nicht zu hoch. Bleiben Sie niedrig, bis Sie Ihre Sprünge gut beherrschen. Versuchen Sie immer, in der Mitte des Tuchs zu landen. Die richtige Beherrschung ist wichtiger als hohe Sprünge.
- Richten Sie Ihre Augen während des Springens auf das Trampolin. So können Sie Ihre Sprünge besser kontrollieren.
- Decken Sie das Trampolin gut ab, wenn es nicht benutzt wird. Damit verhindern Sie unerwünschten Gebrauch. Wird zum Besteigen des Trampolins ein Treppchen verwendet, muss dies entfernt werden, sobald das Trampolin nicht gebraucht wird. Damit verhindern Sie, dass Kinder unter 6 Jahren auf das Trampolin klettern.
- Springen Sie niemals Trampolin, wenn Sie unter Einfluss von Alkohol oder Drogen stehen.
- Verwenden Sie das Trampolin nur, wenn das Tuch trocken ist und kein starker Wind weht.
- Beginnen Sie mit dem Springen immer im mit Strichellinien gekennzeichneten Kreis in der Tuchmitte. Wenn Sie mehr als 30 cm außerhalb des Kreises landen, brechen Sie Ihren Sprung ab und fangen Sie in der Mitte wieder neu an.
- Lesen Sie alle Anleitungen mit Bezug auf die Sicherheit, Pflege und den Gebrauch aufmerksam durch.
- Stellen Sie das Trampolin nicht auf einen Betonboden oder einen vergleichbar harten oder glatten Untergrund. Verwenden Sie das Trampolin nicht in Innenräumen.
- Springen Sie auf Strümpfen, Gymnastikschuhen oder mit nackten Füßen auf dem Trampolin. (also nicht mit Sportschuhen).
- Lassen Sie keine Haustiere auf dem Trampolin zu und entfernen Sie alle scharfen Teile Ihrer Kleidung. Achten Sie darauf, dass Sie auch keine anderen scharfen Objekte auf das Trampolin mitnehmen.

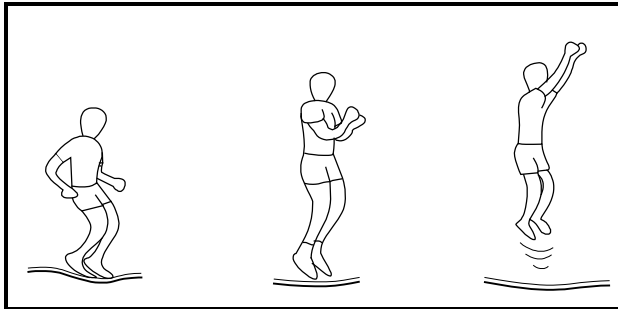
WARTUNG

Kontrollieren Sie das Trampolin vor Gebrauch auf verschlissene oder fehlende Teile. Damit vermeiden Sie Unfälle. Achten Sie vor allem auf Folgendes:

- Verschleiß oder Löcher im Tuch
- Durchhängendes Tuch
- Lose Nähte und ausgefranster Stoff
- Verbogene oder gebrochene Rahmenteile, wie beispielsweise Beine
- Gebrochene, fehlende oder beschädigte Federn
- Beschädigte, fehlende oder unsicher befestigte Randabdeckung.

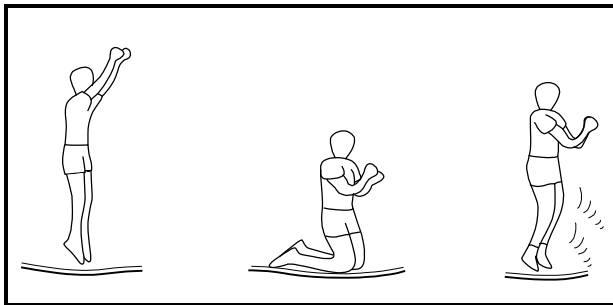
BASISSPRÜNGE AUF DEM TRAMPOLIN

STANDSPRUNG



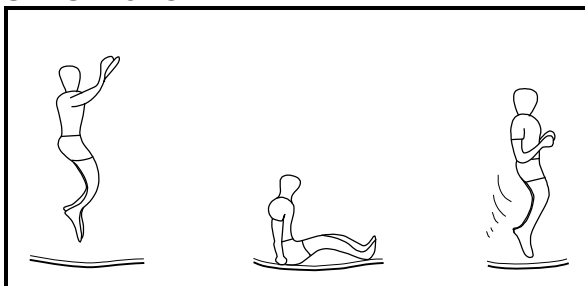
1. Starten Sie aus dem Stand. Die Füße stehen in Schulterbreite auseinander, der Kopf ist gerade, die Augen sind auf das Tuch gerichtet.
2. Schwingen Sie die Arme nach vorne, nach oben und dann in einer Kreisbewegung. Wiederholen Sie diese kreisende Bewegung.
3. Schließen Sie die Füße während des Sprunges. Dabei sind die Füße nach unten gestreckt.
4. Bei der Landung die Füße wieder in Schulterbreite aufsetzen.

KNIESPRUNG



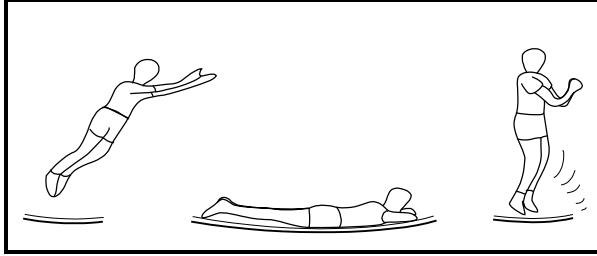
1. Starten Sie mit dem STANDSPRUNG, aber springen Sie nicht sehr hoch.
2. Landen Sie auf den Knien. Halten Sie den Rücken gestreckt, den Körper gerade und kontrollieren Sie mit Ihren Armen das Gleichgewicht.
3. Sie federn zurück in den STANDSPRUNG, indem Sie mit Ihren Armen Schwung holen.

SITZSPRUNG



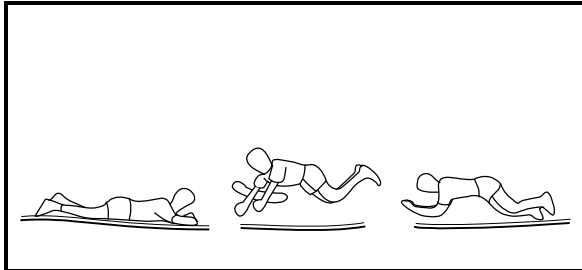
1. Landen Sie im Sitzen mit gestreckten Beinen.
2. Setzen Sie Ihre Hände neben den Hüften auf dem Tuch auf. Die Ellenbogen dabei nicht überstrecken, sondern leicht angewinkelt lassen.
3. Kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie sich mit Ihren Händen abdrücken.

BAUCHSPRUNG



1. Beginnen Sie mit einem niedrigen Sprung.
2. Landen Sie gestreckt auf dem Bauch (Gesicht nach unten) und halten Sie Hände und Arme in verschränkter Haltung vor sich.
3. Kehren Sie mit Hilfe der Arme wieder in den Stand zurück.

BAUCHSPRUNG MIT HALBER DREHUNG



1. Beginnen Sie in der BAUCHSPRUNG-Position.
2. Stoßen Sie sich, je nachdem, in welche Richtung Sie sich drehen wollen, mit Ihrem linken oder rechten Arm ab.
3. Drehen Sie Kopf und Schulter in die gleiche Richtung mit und halten Sie den Rücken parallel zum Tuch, der Kopf ist aufgerichtet.
4. Landen Sie auf dem Bauch und kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie sich mit Händen und Armen abstoßen.

WARNUNG:

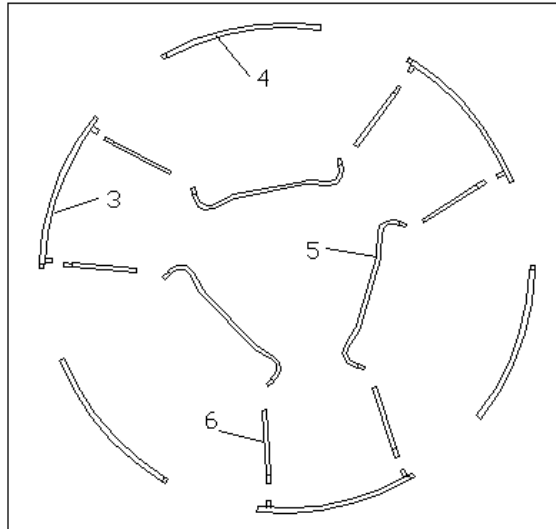
Beginnen Sie mit dem Springen immer im mit Strichellinien gekennzeichneten Kreis in der Tuchmitte. Wenn Sie mehr als 30 cm außerhalb des Kreises landen, brechen Sie Ihren Sprung ab und fangen Sie in der Mitte wieder neu an.

Montage

Während der Montage der Federn sollten Sie unbedingt Handschuhe tragen, um Ihre Hände zu schützen. Die Montage des Trampolins muss mindestens mit 2 Erwachsenen erfolgen.

SCHRITT 1

Insgesamt bilden 20 Stahlrohre gemeinsam den Rahmen des Trampolins. Alle Teile mit der gleichen Teilenummer sind untereinander austauschbar und haben keine rechte oder linke Seite. Schieben Sie zur Montage des Rahmens einfach die schmale Seite des einen Rohres in die größere Öffnung des folgenden Rohres. Diese Öffnungen werden als „connector points“ bezeichnet.

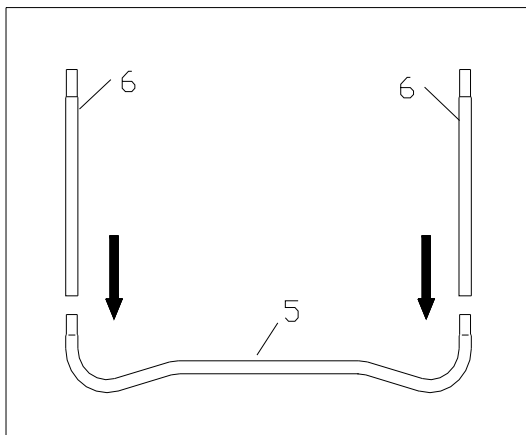


A. Legen Sie alle Rahmenteile in einem Kreis auf den Boden, siehe Abbildung oben.

B. Die folgenden Teile müssen dabei enthalten sein:

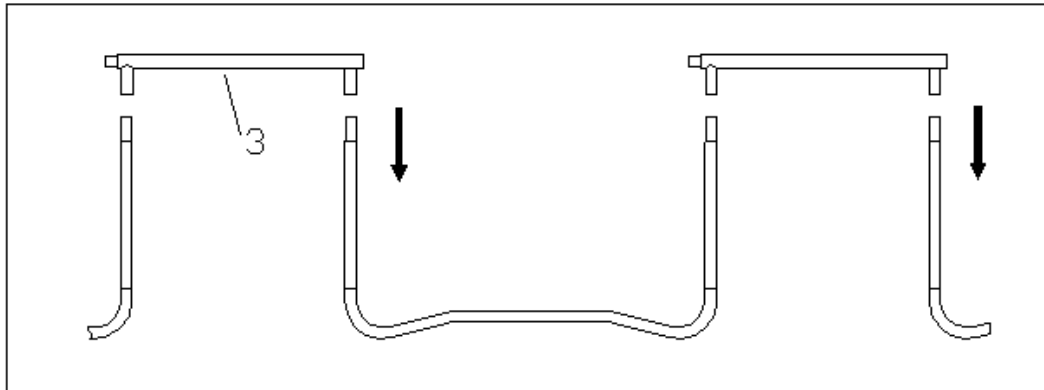
- Nr. 4 obere Schiene, 3 Stck
- Nr. 3, obere Schiene mit Beinbefestigung, 3 Stck.
- Nr. 5 Träger, 3 Stck.
- Nr. 6 Beine, 6 Stck.

SCHRITT 2

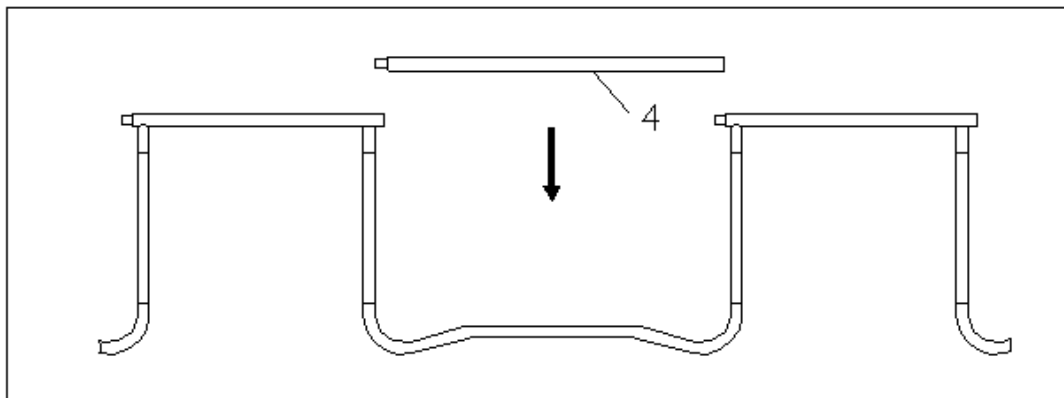


Schieben Sie alle Beine (6) wie in der Abbildung in die Ständer (5).

SCHRITT 3

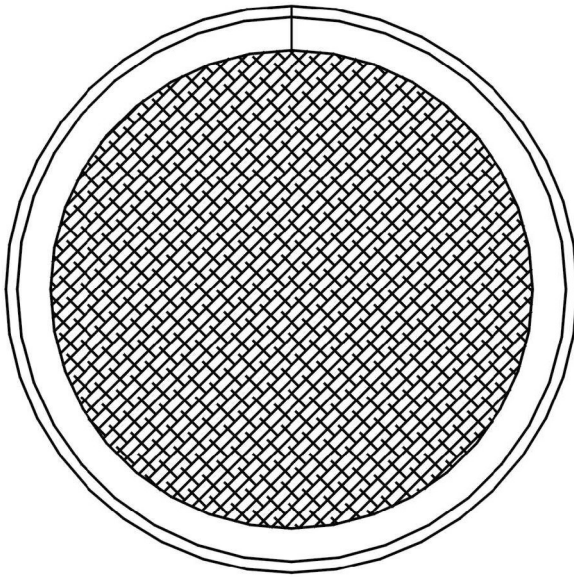


- Für diesen Teil der Montage werden 2 Erwachsene gebraucht. Eine Person hebt die Trägerkonstruktion aus **SCHRITT 2** in die aufrechte (vertikale) Position und befestigt einen der Anschlüsse oben an den Beinen an der oberen Schiene (3). Die zweite Person hält die andere Seite fest und befestigt den zweiten Teil der oberen Schiene an den Beinen.



- Befestigen Sie nun die anderen oberen Schienen (4) in den restlichen Öffnungen.

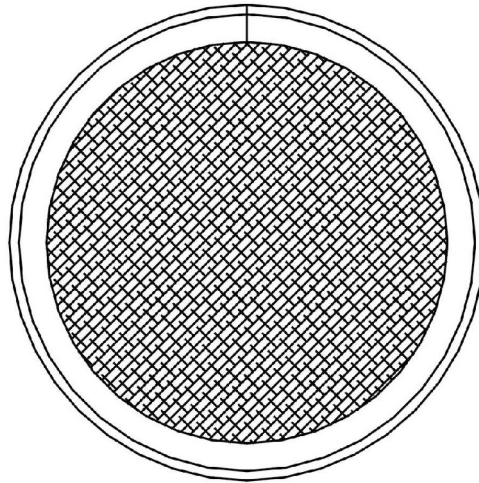
SCHRITT 4



- Legen Sie das Trampolintuch (1) in den Rahmen.
- Insgesamt werden 60 Federn mit 60 V-Ringen in den 60 Löchern in der oberen Schiene befestigt. Keine von ihnen ist nummeriert. Beachten Sie daher diese Anleitung sorgfältig, um eine korrekte Befestigung zu gewährleisten.
- Wählen Sie im oberen Rahmen einen Anfangspunkt und nennen Sie ihn den Nullpunkt. Befestigen Sie erst eine Feder (7) in Richtung und Winkel wie auf der Zeichnung angegeben am Hauptrahmen. Nachdem Sie den Haken der Feder am Hauptrahmen befestigt haben, drehen Sie die Feder in Richtung des Trampolintuchs, siehe die unten stehende Zeichnung. Verwenden Sie den speziellen mitgelieferten Spanner, um das Tuch und die Feder zueinander zu ziehen und befestigen Sie den anderen Haken am V-Ring. Behalten Sie diesen Nullpunkt, denn Sie brauchen ihn später noch im Zusammenhang mit der Befestigung der Randabdeckung.

SPANNEN DER FEDERN

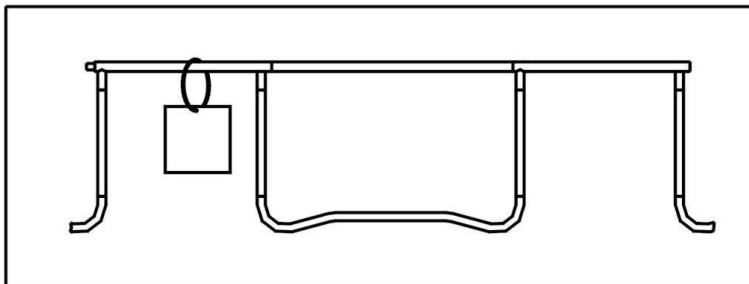
1. Tragen Sie als Schutz für Ihre Hände feste Arbeitshandschuhe.
2. Verwenden Sie den speziellen Spanner.
3. Befestigen Sie die Federn und richten Sie sie so aus, dass der Haken der Feder genau in das gegenüber liegende Loch im Stahlrahmen kommt.
4. Halten Sie den Spanner bereit und ziehen Sie den Haken der Feder in Richtung des Stahlrahmens (siehe Abbildung). Stecken Sie den Haken in den Rahmen, bis er vollständig durchgesteckt ist. Helfen Sie bei Bedarf ein wenig nach.
5. Zählen Sie nun 15 Löcher in der oberen Schiene und die entsprechenden V-Ringe ab. Befestigen Sie in Loch 15 die nächste Feder.
6. Zählen Sie 15 weitere Löcher ab. Befestigen Sie wieder eine Feder, jetzt also in Loch 30. Wiederholen Sie diesen Schritt. Befestigen Sie in Loch 45 wieder eine Feder.
7. Jetzt haben Sie also 4 Federn befestigt, und zwar in Loch 0, 15, 30 und 45. Diese gleichmäßige Verteilung der Spannung ist für die korrekte Befestigung des restlichen Tuches sehr wichtig.



8. Für die Befestigung der restlichen 56 Federn muss die gleiche Theorie der gleichmäßigen Spannung zugrunde gelegt werden.
9. Befestigen Sie nun in jedem siebten Loch und den entsprechenden V-Ringen eine Feder. So kommen Federn in die Löcher 7, 22, 37 und 52
10. Befestigen Sie nun in jedem dritten Loch eine Feder. Dadurch erhalten Sie in Loch 3, 10, 18, 25, 33, 40, 48 und 55 eine Feder.
11. Befestigen Sie nun die letzten Federn.

SCHRITT 5

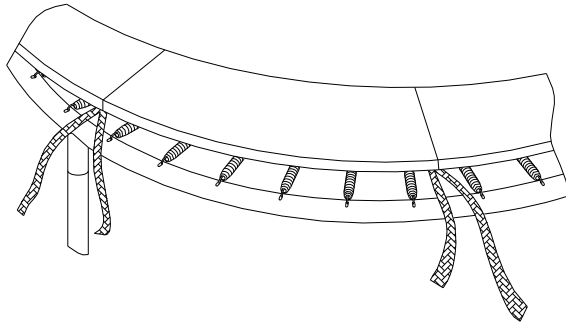
Befestigen Sie mit Hilfe des Bandes die Sicherheitskarte am Trampolin. Das Band muss zwischen den Beinen und der oberen Schiene befestigt werden, so dass es nicht am Trampolin herabrutschen kann.



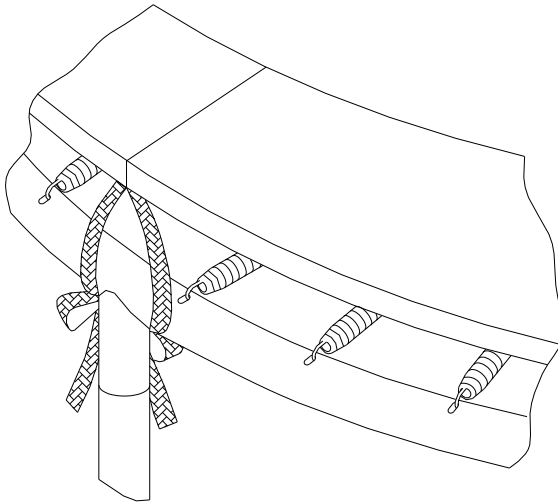
SCHRITT 6

WARNUNG: Benutzen Sie das Trampolin niemals ohne Randabdeckung. Befestigen Sie die Randabdeckung sorgfältig vor jeder Benutzung des Trampolins.

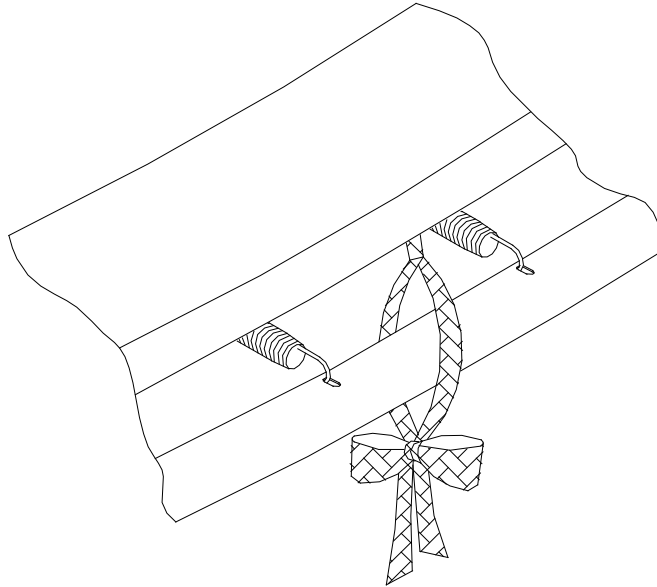
- Legen Sie die Abdeckung (2) über das Trampolin, so dass die Federn und der Stahlrahmen abgedeckt sind. Vergewissern Sie sich, dass die Randabdeckung alle Metallteile bedeckt. Richten Sie die elastischen Bänder so aus, dass sie sich über einem Bein befinden.



- Befestigen Sie die Bänder wie abgebildet um die Beine herum.



- Befestigen Sie die Bänder, die sich nicht an einem Bein befinden, in einer Schleife gut am Metallrahmen (siehe Abbildung).



DAS TRAMPOLIN UMPLATZIEREN

Wenn Sie das Trampolin ein wenig anders aufstellen wollen, müssen Sie es mit zwei Erwachsenen tragen. Zuerst müssen alle "connector points" mit wetterfestem Klebeband gesichert werden. Dadurch bleibt der Rahmen auch während des Tragens intakt. Heben Sie das Trampolin ein wenig vom Boden ab und halten Sie es horizontal. Soll das Trampolin an einem weiter entfernten Ort aufgestellt werden, müssen Sie es zuvor demontieren.

Allgemeine Fitnesstips

Konsultieren Sie Ihren Hausarzt

Bevor Sie dieses Fitnessgerät verwenden, wäre es sehr vernünftig, sich zuerst von Ihrem Hausarzt oder einem Spezialisten untersuchen zu lassen. Um regelmäßig mit diesem Gerät trainieren zu können, sollten Sie erst die Zustimmung Ihres Hausarztes einholen. Wenn während der Verwendung dieses Geräts irgendwelche Beschwerden auftreten, sollten Sie sofort einen Arzt konsultieren. Ein vernünftiger bzw. verantwortlicher Umgang mit diesem Gerät ist von wesentlicher Bedeutung. Sorgen Sie dafür, dass sich keine Kinder in der Nähe befinden, während Sie an diesem Gerät trainieren. Außerdem sollte das Gerät an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder unerreichbar ist.

Tragen Sie bequeme Kleidung

Tragen Sie während des Trainings mit diesem Gerät stets bequeme Kleidung sowie Turnschuhe. Tragen Sie keine weiten Kleidungsstücke, die während des Trainings zerreißen können.

Kontrollieren Sie das Gerät

Überzeugen Sie sich vor Gebrauch davon, dass sämtliche Schrauben und Bolzen des Geräts gut festgezogen sind. Regelmäßige Pflege ist für einen guten Zustand des Geräts unerlässlich.

Bestimmen Sie Ihr eigenes Tempo

Wieviel Sie an diesem Gerät trainieren können, hängt von Ihrer eigenen Kondition ab. Wenn Sie sich einige Jahre in keinsten Weise sportlich betätigt haben oder an Übergewicht leiden, wäre es vernünftig, langsam mit nur ein paar Minuten in der Woche zu beginnen.

Anfangs werden Sie diese Übungen nur einige Minuten lang durchhalten, dies wird sich jedoch im Laufe von 6 bis 8 Wochen ändern. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn dies doch einige Wochen länger dauert. Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihr eigenes Tempo bestimmen. Letztendlich werden Sie in der Lage sein, die Übung länger als 30 Minuten durchzuhalten. Je besser Ihre Kondition wird, desto schwieriger wird es für Sie werden, auf diesem Niveau zu bleiben. Beachten Sie jedoch folgendes:

Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm beginnen. Lassen Sie sich ruhig von ihm bezüglich der Übungen, aber auch bezüglich Ihrer Essgewohnheiten beraten.

Beginnen Sie ganz langsam mit dem Training, und setzen Sie sich keine zu hohen Ziele.

Sorgen Sie neben diesen Übungen für zusätzliche Bewegung in Form von Joggen, Schwimmen, Tanzen und Radfahren. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Herzschlag. Wenn Sie über kein Herzschlag-Messgerät verfügen, fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie Ihren Herzschlag am besten messen können. Ermitteln Sie Ihren persönlichen

Herzfrequenzbereich. Berücksichtigen dabei sowohl Ihr Alter als auch Ihre Kondition.

Achten Sie darauf, dass Sie während der Übungen an diesem Gerät genügend trinken.

Damit sorgen Sie dafür, dass der Flüssigkeitsbedarf Ihres Körpers gestillt wird und es zu keinen Austrocknungserscheinungen kommt. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Zimmertemperatur haben. Trinken Sie nicht zu viel kalte Flüssigkeit.

Kontrollieren Sie Ihren Herzschlag

Um Ihren Herzschlag kontrollieren zu können, müssen Sie zuerst wissen, wie Sie diesen messen können. Die einfachste Art ist, Ihre Finger auf die Halsschlagader, und zwar zwischen die Muskeln und Atemwege, zu legen. Zählen Sie die Zahl der Schläge in einem Zeitraum von 10 Sekunden, und multiplizieren Sie diese Zahl mit 6. Der Wert, den Sie erhalten, gibt den Herzschlag pro Minute an.

Übungen in Ihrem Persönlichen Zielbereich

Wie hoch oder niedrig sollte Ihr Herzschlag während der Übungen sein? Ihr Arzt kann Sie über die dafür geltenden Richtlinien näher informieren.



Alter	Herzfrequenz bereich 50-75% (schläge pro Minute)	Maximale Herzfrequenz 100%
20 Jahre	100-150	200
25 Jahre	98-146	195
30 Jahre	95-142	190
35 Jahre	93-138	185
40 Jahre	90-135	180
45 Jahre	88-131	175
50 Jahre	85-127	170
55 Jahre	83-123	165
60 Jahre	80-120	160
65 Jahre	78-116	155
70 Jahre	75-113	150

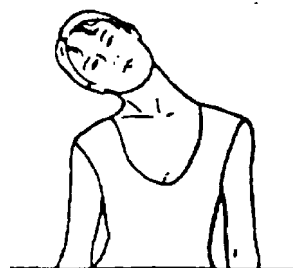
Copyright (c) 1997 American Heart Association

Aufwärmen - Abkühlen

Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abkühlen. Trainieren Sie zwei- bis dreimal in der Woche, und legen Sie zwischen den Trainingstagen einen Ruhetag ein. Innerhalb einiger Monate können Sie die Zahl der Trainingseinheiten auf fünf- bis sechsmal in der Woche ausdehnen. Es ist äußerst wichtig, dass Sie jedes Training mit Aufwärmübungen beginnen. Diese bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abkühlphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen. Wir empfehlen Ihnen, folgende Aufwärm- und Abkühlübungen auszuführen.

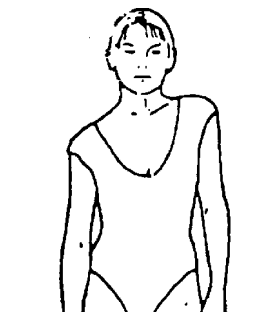
Übungen für den Kopf

Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Genick. Heben Sie das Kinn zur Decke, und öffnen Sie dabei den Mund. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und senken Sie ihn schließlich bis zur Brust. Dies können Sie mehrmals wiederholen.



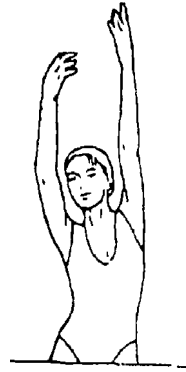
Übungen für die Schulterpartie

Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch.



Streckübungen mit den Armen

Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten und linken Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



Übungen für die Oberschenkel

Stützen Sie eine Hand an der Wand ab, reichen Sie zu Ihrem Fuß nach hinten, und heben Sie den rechten Fuß hoch. Ziehen Sie die Ferse so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Tun Sie dies 15mal, und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Fuß.



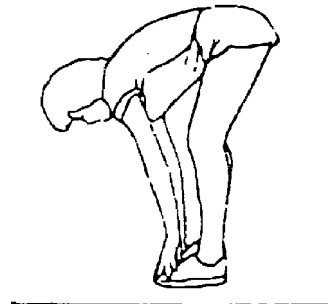
Innenseite der Oberschenkel und Beine strecken

Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Wiederholen Sie diese Übung, wenn möglich, 15 mal.



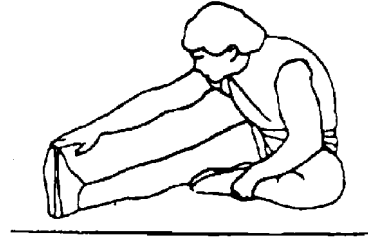
Zehen berühren

Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne, und versuchen Sie, mit den Händen die Füße zu berühren. Reichen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter, und wiederholen Sie das 15mal.



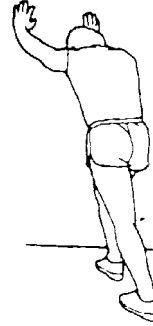
Übungen für den kniesehen

Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Beugen Sie Ihr linkes Bein, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel an. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Tun Sie dies 15mal, und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.



Übungen für die Waden/Achillessehne

Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper auf Ihren Händen ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Wiederholen Sie diese Übung 15mal für jedes Bein.



Aerobicübungen & Gewichte

Aerobicübungen

Aerobicübungen sorgen dafür, dass Ihre Muskeln über Ihr Herz und Ihre Lungen, die wichtigsten Muskeln Ihres Körpers, gut mit Sauerstoff versorgt werden. Sie bilden einen wichtigen Bestandteil aller Übungen und sollten daher auch wirklich bei jeder sportlichen Aktivität befolgt werden.

Gewichtstraining

Aerobicübungen können dazu beitragen, überschüssiges Fett in Ihrem Körper abzubauen. Gewichtstraining hingegen fördert den Aufbau und die Stärkung Ihrer Muskeln.

Beachten Sie jedoch folgendes: Konsultieren Sie immer erst Ihren Hausarzt, bevor Sie mit irgendeinem Training beginnen.

Warranty

H'its International, importer of MPS, guarantees that this equipment has been manufactured and is constructed from solid and reliable materials, provided it is used in the correct manner and for the right purpose and has been assembled by the user as explained in this manual. Consequently, all MPS equipment is supplied with a 2-year warranty. The warranty shall become voided when the equipment has been assembled in an incorrect manner, has suffered damage because of incorrect transport, or has been used for professional purposes. This two-year warranty covers all parts such as frame, electronic parts, cables, foam, wheels, pedals, and the like.

This warranty is valid only for the purchaser of this equipment and is non-transferable. Equipment parts can also be ordered from MPS Service Dienst. MPS Service Dienst department can be contacted by telephone: +31 (0)900 235 4487 , Mondays through Thursdays, between 14:00 hours and 17:00 hours. You can also send an e-mail to MPS Service Dienst at the address: info@hits-international.nl. When ordering parts, please have the following information handy:

- User manual
- Model number
- Description of the parts
- Part number
- Date of purchase

The address is: MPS Service Dienst
 Postbus 465
 7400 AL Deventer
 The Netherlands

This equipment has been manufactured according to EN-norms.
The pictures are by way of clarification only. They may not match reality in all details.

General safety directions

In the design and the production of this fitness equipment, much attention has been paid to safety. Nevertheless, you need at all times to remain conscious of certain safety measures. Make certain that you have carefully read through the whole user manual prior to your use of the equipment. Keep in mind the following points:

- 1) This equipment has not been designed to be used as a toy and must only be used for the purposes described in this manual. Read the instructions below carefully before using this equipment.
- 2) Keep children and animals away from the equipment. Children's enthusiasm may well lead to incorrect use of the equipment. If children are allowed to use the equipment, they should only do so under supervision and after receiving instructions regarding its proper use. Under no circumstances should the equipment be used as a toy.
- 3) Always consult with your physician prior to making use of this equipment or any other fitness equipment.
- 4) Always wear safe and comfortable clothing when you are using fitness equipment. Preferably, wear sports shoes or aerobic footwear.
- 5) In the event you should feel faint or suffer other discomforts, stop using the equipment. You also need to stop when you experience pain in or pressure on your joints.
- 6) Make certain that no more than one user is occupying the equipment at one time. Place the equipment on a level surface; the space required is approximately 2 x 1 metres.
- 7) Make certain that the equipment has been correctly assembled prior to its use. Ensure that all screws, nuts and bolts have been fitted correctly and tightened properly. Use only the parts that are recommended by the importer and that have been delivered with the equipment.
- 8) Do not use the equipment if it is damaged or has broken down.
- 9) Pay attention to how your body reacts after using the equipment. Dizziness is a sign that you worked out too intensely. If you feel dizzy, stretch out on the floor and do not try to get back on your feet until the dizziness has disappeared.
- 10) Always use the equipment on a level and clean surface. Never use the equipment outdoors or in water.
- 11) Avoid that your arms and legs come too close to the moving parts. Do not stuff articles inside the existing openings in the equipment.
- 12) Use this equipment only for the purposes as described in this user manual. Do not use parts that were not recommended by the manufacturer.
- 13) Ascertain that there are no sharp and pointed objects in the immediate vicinity of the equipment.
- 14) We advise physically challenged individuals to use this fitness equipment only under the supervision of qualified instructors.
- 15) The equipment must have come to a complete standstill before stepping down.

Warning

Consult with your physician prior to starting your exercises. A frequent and intensive training programme should first be approved by your family physician. This is especially important for individuals above 35 years of age or for those with physical problems. Carefully read through the entire user manual before you start exercising. We are in no wise responsible for personal injury or physical strains and discomforts that are caused by the use of this equipment and cannot be held liable in case of their occurrence. Carefully save these instructions. Incorrect or extreme use may lead to personal injury.

Note: the maximum permissible weight on this equipment is 115 kg.

Assembly

This user manual has been put together in order to simplify the assembly of the equipment and at the same time to explain its correct use. Please make certain to carefully read through this manual. In order to familiarise yourself with the parts of the equipment, we recommend that you carefully study the general reference drawing prior to starting the assembly and the use of the equipment.

Place all parts needed for the assembly on the floor in an orderly manner and remove all packing material. Check the list of parts to verify what items are present. For the actual assembly we make referral to the following pages.

Thank you for your purchase

We thank you for your purchase of this Slazenger fitness equipment. This equipment will help you in improving your general conditioning and in developing your muscles in the correct way. In addition, you can now enjoy all of these benefits inside your own home.

Maintenance and use

Consult your physician before starting the exercises. A frequent and strenuous workout program must be approved by your physician first.

- The equipment requires a regular check-up to prevent physical injury. This means that bolts and nuts should be frequently checked for their proper tightening and that the equipment in general should be checked for cracks and sharp edges etc.
- Defective components must be replaced immediately. If this is not feasible, the equipment must be put out of order until the required repairs have been made.
- NB! Do not smoke or use fire near the equipment, as some of the plastic components are flammable.
- Do not use the equipment in front of a burning stove and/or fire place.
- Persons suffering from a plastics allergy should consult their physician before using the equipment.
- Do not touch any cylinders on the equipment as they become extremely hot during use.

Parts list

Number	Part Number	Description	Number of Parts
1	HJ800	Trampoline Mat, stitched with V-Rings	1
2	HJ801	Frame Pad - 10" wide	1
3	HJ802	Top Rail with Leg Sockets	3
4	HJ803	Top Rail	3
5	HJ804	Leg Base	3
6	HJ805	Vertical Leg Extension	6
7	HJ806	Galvanized Springs	60
8	HJ807	Safety Instruction Placard	1
9	HJ808	Spring Loading Tool	1

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

- Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury!
- movements.
- Always inspect the trampoline before each use for worn-out mat, loose or missing parts.

	No more than one person at a time on the Trampoline! Multiple jumpers increase the risk of injury such as broken head, neck, leg or back.
	Paralysis or death can result if you land on your head or neck! Do not perform somersaults(flips)as this will increase your chances of landing on your head or neck!

ALWAYS CONSULT A PHYSICIAN BEFORE PERFORMING ANY KIND OF PHYSICAL ACTIVITY

- Adequate overhead clearance is essential. A minimum of 24 ft from ground level is recommended. Provide clearance for wires, tree limbs, and other possible hazards.
- Lateral clearance is essential. Place the trampoline away from walls, structures, fences, and other play areas. Maintain a clear space on all sides of the trampoline.
- Place the trampoline on a level surface before use, illumination may be required for shady areas.
- Secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.
- Remove any obstructions from beneath the trampoline.
- Do not attempt or allow somersaults. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis or death, even when landing in the middle of the bed.
- 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.

Warning

- Trampolines over 20inch (51 cm) tall are not recommended for use by children under 6 years of age.
 - Inspect the trampoline before each use. Make sure the frame padding is correctly and securely positioned.
 - Replace any worn, defective, or missing parts.
 - Climb 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.
 - Stop bounce by flexing knees as feet come in contact with the trampoline bed. Learn this skill before attempting others.
 - 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.
 - Focus eyes on the trampoline. This will help control bounce.
 - Properly secure the trampoline when not in use. Protect it against unauthorized use. If a trampoline ladder is used, the supervisor should remove it from the trampoline when leaving the area to prevent unsupervised access by children under 6 years of age.
 - Do not use the trampoline while under the influence of alcohol or drugs.
 - Bounce only when the surface of the bed is dry. Wind or air movement should be calm to gentle. The trampoline must not be used in gusty or severe winds.
 - Always start your jump at the broken circle printed on the trampoline mat. When you land more than 1ft away from the edge of the broken circle, stop your jump immediately!! Restart your jump at the broken circle.
 - 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.
 - Do not place trampoline on concrete floor, hard ground surface (i.e. rock) or slippery surface. Do not use indoor.
-
- This trampoline is designed to withhold a certain amount of weight and use. Please make sure that only one person at any one time uses the trampoline. Also, the person should weigh less than 225 pounds, jumpers should either wear socks, gymnastics 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. In order to
 - prevent the trampoline mat from getting cut or damaged please do not allow any pets onto the mat. Also, jumpers
 - should remove all sharp objects from their person prior to using the trampoline.
 - Any type of sharp or pointed objects should be kept off the trampoline mat at all times.
 - 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 the legs
 - Broken, missing, or damaged springs



- Damaged, missing, or insecurely attached frame pad

ACCIDENT CLASSIFICATION

Mounting and dismounting: Be very careful when getting on and off the trampoline. DO NOT mount the trampoline by grabbing the frame pad, stepping onto the springs, or by jumping onto the mat of the trampoline from any object (i.e. a deck, roof, or ladder). This will increase your chances of getting injured! DO NOT dismount by jumping off the trampoline and landing on the ground, regardless of the makeup of the ground. If small children are playing on the trampoline, they may need help in mounting and dismounting.

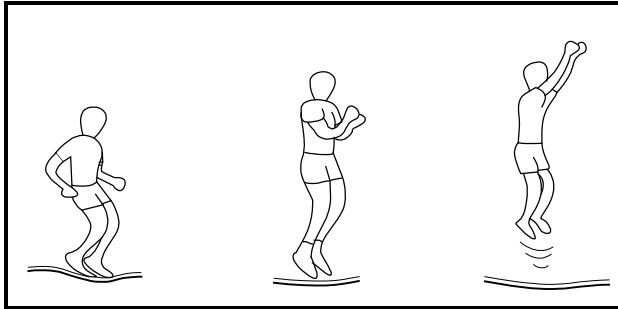
Use of alcohol or Drugs: DO NOT consume any alcohol or drugs when using this trampoline! This will increase your chances of getting injured since these foreign substances impair your judgements, reaction time, and overall physical coordination.

Multiple Jumpers: If you have multiple jumpers (more than one person on the trampoline at any one time), you increase the chance of getting injured. Injuries could occur when you fly off the trampoline, lose control, collide with the other jumper(s), or land on the springs. Generally, the lightest person on the trampoline will get injured.

Striking the Frame or Springs: When playing on the trampoline, STAY in the center of the mat. This will reduce your risk of getting injured by landing on the frame or springs. Always keep the frame pad covering the frame of the trampoline. DO NOT jump or step onto the frame pad directly since it was not intended to support the weight of a person.

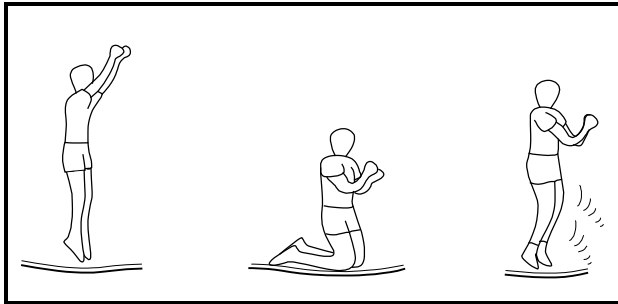
BASIC TRAMPOLINE BOUNCES

THE BASIC BOUNCE



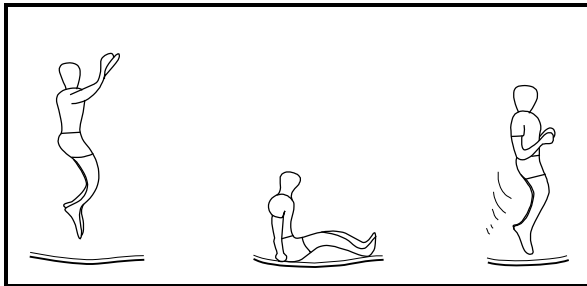
- Start from standing position, feet shoulder width apart and with head up and eyes on mat.
- Swing arms forward and up and around in a circular motion.
- Bring feet together while in mid-air and point toes downward.
- Keep feet shoulder width apart when landing on mat.

KNEE BOUNCE



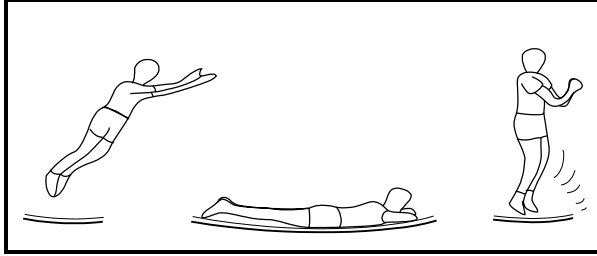
- Start with basic bounce and keep it low.
- Land on knees keeping back straight, body erect and use your arms to maintain balance.
- Bounce back to basic bounce position by swinging arms up.

SEAT BOUNCE



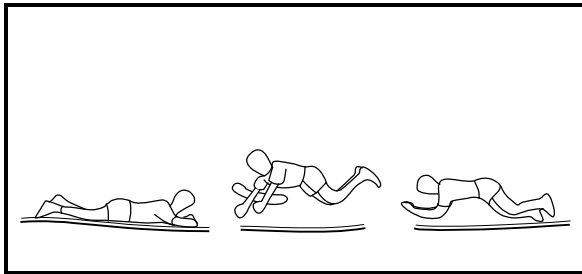
- Land in a flat sitting position.
- Place hands on mat besides hips, do not lock your elbow.
- Return to erect position by pushing with hands.

FRONT BOUNCE



- Start with a low bounce.
- Land in prone (face down) position and keep hand and arms extended forward on mat.
- Push off the mat with arms to return to standing position.

180 DEGREE BOUNCE



- Start with front bounce position.
- Push off with left or right hands and arms (depending on which way you wish to turn).
- Maintain head and shoulders in the same direction and keep back parallel to mat and head up.
- Land in prone position and return to standing position by pushing up with hands and arms

WARNING:

ALWAYS START YOUR JUMP AT THE BROKEN CIRCLE. WHEN YOU LAND MORE THAN 1FT AWAY FROM THE EDGE OF THE BROKEN CIRCLE, STOP YOUR JUMP IMMEDIATELY!!

RESTART YOUR JUMP AT THE OF BROKEN CIRCLE.

Assembly

To assemble this trampoline all you need is our special spring loading tool provided with this product. During periods of non-use, this trampoline can be easily disassembled and stored. **Please read the assembly instructions before beginning to assemble the product.**

PRIOR TO ASSEMBLING

Please refer to this page for parts descriptions and numbers. The assembly steps use these descriptions and numbers as reference for your convenience.

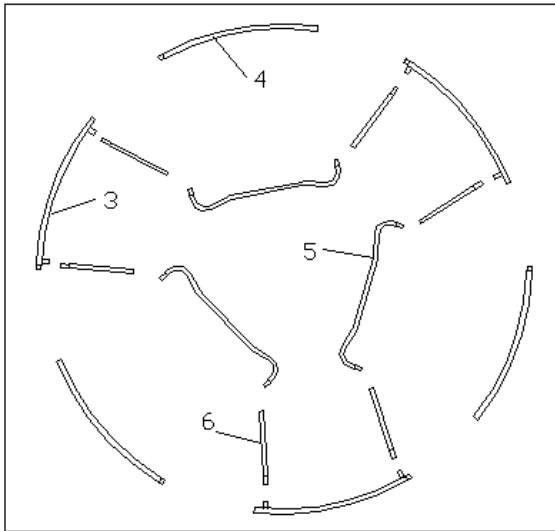
Make sure that you have all parts listed. If you are missing any parts, please refer to this page for instructions on how to attain any parts.

To prevent any injuries to your hands from pinch points during assembly, **please use gloves to protect your hands.**

REMEMBER TO USE GLOVES DURING ASSEMBLY TO AVOID PINCHING AND IT WILL TAKE AT LEAST TWO PEOPLE TO ASSEMBLE THE TRAMPOLINE

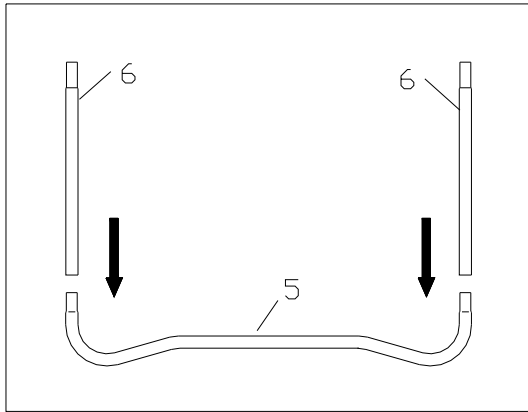
STEP 1-Frame layout

There are a total of 20 pieces of steel tubing parts that is needed to assemble the frame. All parts with the same part # are interchangeable and have no “right” or “left” orientation, To connect the parts, simply slide a section tubing that is smaller on one end into the adjacent section that has a larger opening. These joints are called “connector points”.



- A. Lay out all frame sections in a circle as shown (see fig. 1)
- B. You should have the following parts:
 - I. Top Rail (ref # 4) 3 pieces
 - II. Top Rail with Leg Sockets (ref # 3) 3pieces
 - III. Leg Base (ref # 5) 3 pieces
 - IV. Vertical Leg Extensions (ref #6) 6pieces

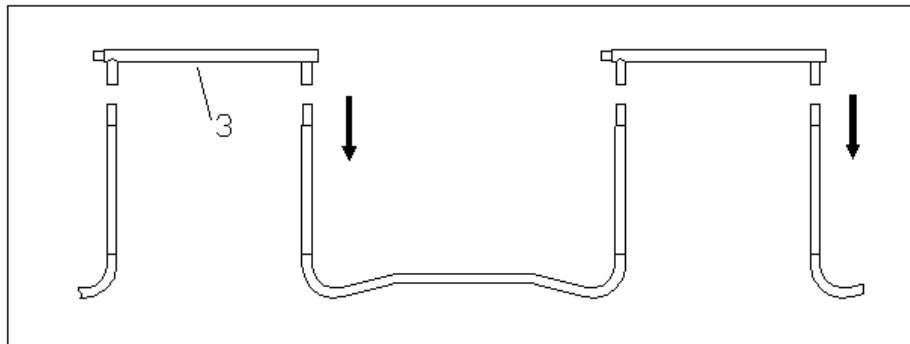
STEP 2 – Support Assembly



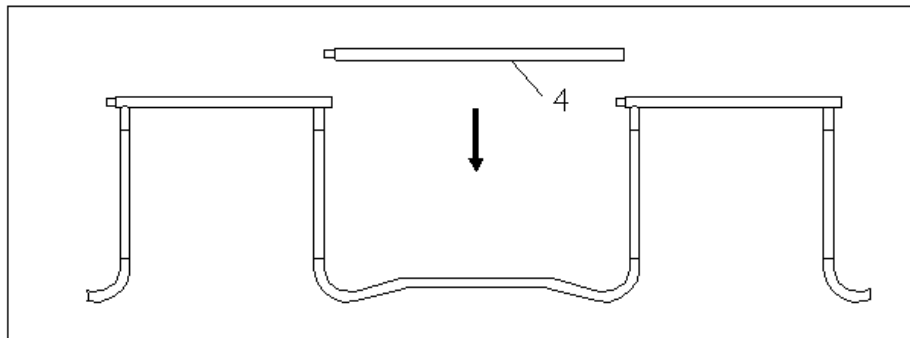
Slide all Vertical Leg Extensions (6) onto the Leg Base (5) as shown.

STEP 3 – Top Rail Assembly

- A. Two people will be necessary at this point to assemble the trampoline. One person lifts the Support Assembly from step 2 to a standing (vertical) position and inserts one of the sockets of the Top Rail with Sockets (3) into the Vertical Leg Extension portion of Support Assembly. The other person holds the other end and inserts that portion into the other Support Assembly as shown. You should now have 2 Support Assemblies held together by 1 Top Rail with Socket.



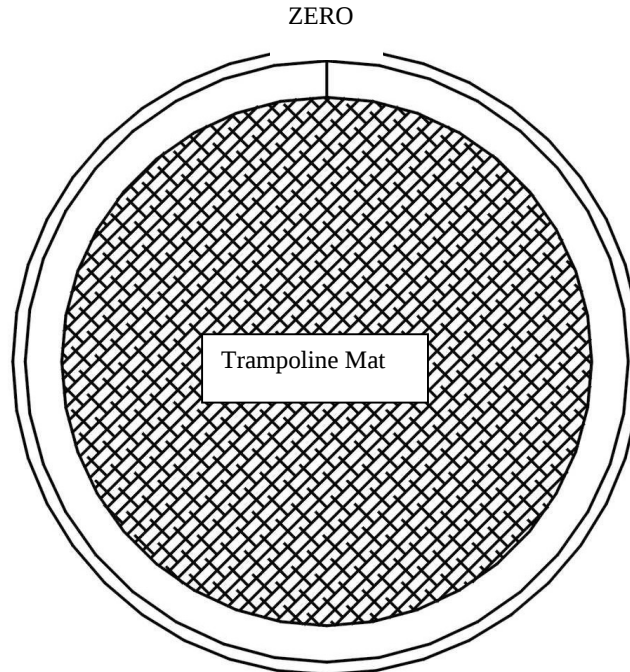
- B. Now, install the other Top Rails (4) into the gaps between the Vertical Leg Extensions (6) by inserting them into the slots as shown.



STEP 4 – Trampoline Mat Assembly

When Attaching springs to the trampoline mat, please be careful. You will need another person to help you with this portion of the assembly. CAREFUL – When attaching the springs, the Connector Points can become pinch points since the trampoline is tightening up.

A. Lay out the Trampoline Mat (1) inside the frame

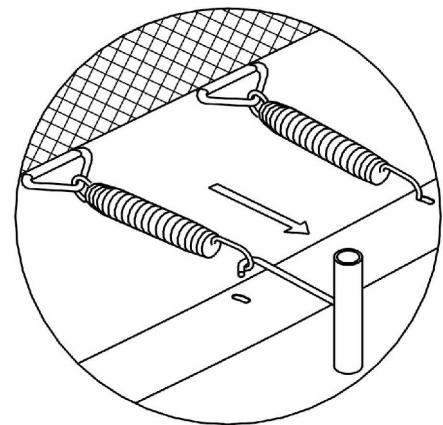


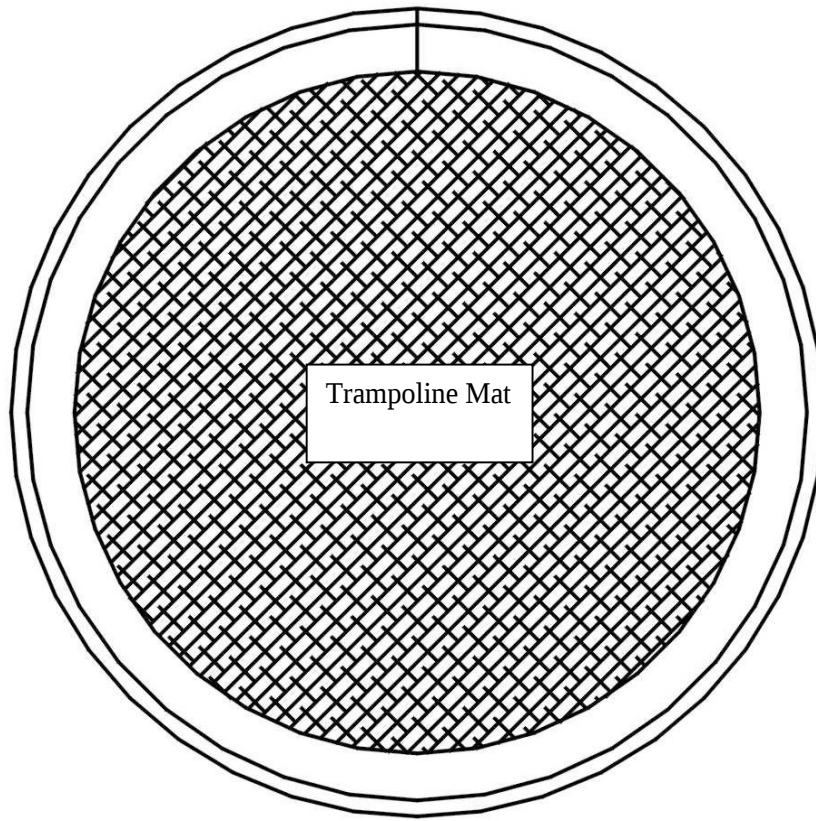
B. There are total 60 springs, 60 V-Rings and 60 holes on the Top Rail Frame. None are Numbered so please follow the instructions carefully to ensure line up.

C. Select an arbitrary point on the Top Rail Frame (call it ZERO). First, attach the spring(7) in the direction and angle as shown to the main frame. After inserting the hook of the spring into the main frame, turn the spring around in the direction towards the trampoline mat as shown below. Use the special tool connect spring and mat by pulling them together and inserting other hook through the V rings. Keep the ZERO point in mind as you will use this point later to attach the Frame Pad.

SPRING LOADING INSTRUCTION

- (1) Wear heavy duty working gloves to protect your hand.
 - (2) Use the special spring loading tool included.
 - (3) Hold and align spring so the hook of the spring lines up with hole on the steel frame.
 - (4) Hold spring loading tool overhand and pull spring hook towards steel frame as shown; drop hook into frame hole until it latches on completely, tap it down if hook is not completely in the hole.
- D. Next, count holes 15 on the Top Rail and 15 correspondi this point. You should be at point 12
- E. Now, count another 15 holes on the Top Rail and V Rings, You should be at point 3 and attach a spring at this point. Do this again and you should be at point 45.
- F. At this point in the assembly, you should have 4 springs install at points ZERO 15, 30 and 45 this even disbursement of tension is critical to the proper assembly of the rest of the trampoline mat.

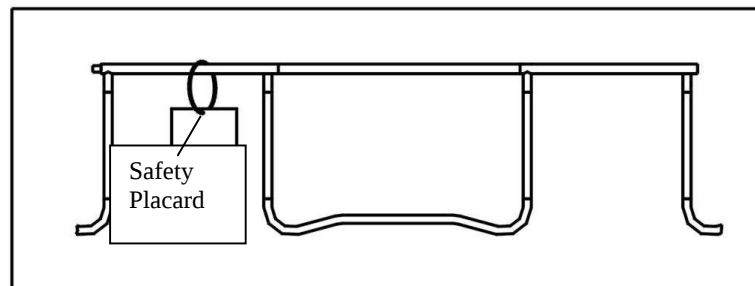




- G. To attach the remaining 56 springs, we will use same theory of counting equal hole.
- H. Attach spring every 7 holes and corresponding V-Rings. In addition to the previously Installed springs, you should have springs at 7, 22, 37 and 52
- I. Attach spring every 3 holes and corresponding V-Rings. In addition to the previously installed springs, you should have springs at 3, 10, 18, 25, 33, 40, 48 and 55
- J. Attach the remaining springs.
- K. If you notice that you have slipped a hole and V Rings connection, recount and remove or attach any springs required

STEP 5-Safety Placard Attachment

Using the tie wrap, attach the Safety Instruction Placard (8) to the trampoline. The tie wrap should go around the Vertical Frame Joint and the Top Rail to ensure that it doesn't slide off the trampoline.

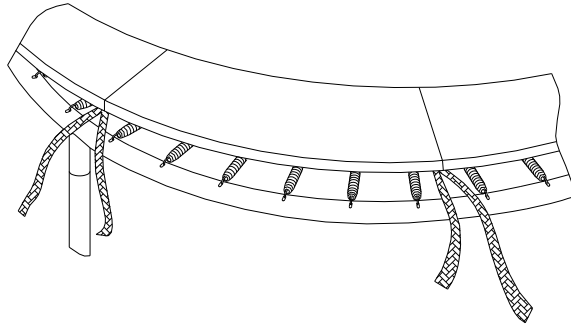


STEP 6-Frame Pad Assembly

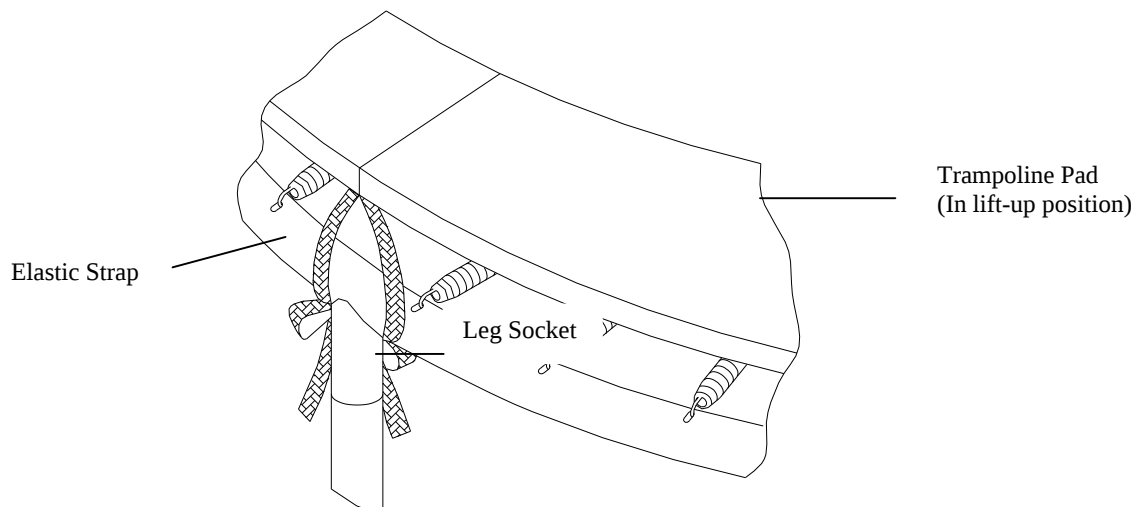
WARNING

Never use the trampoline without attaching the frame pad, properly tie down the frame pad before each use!!

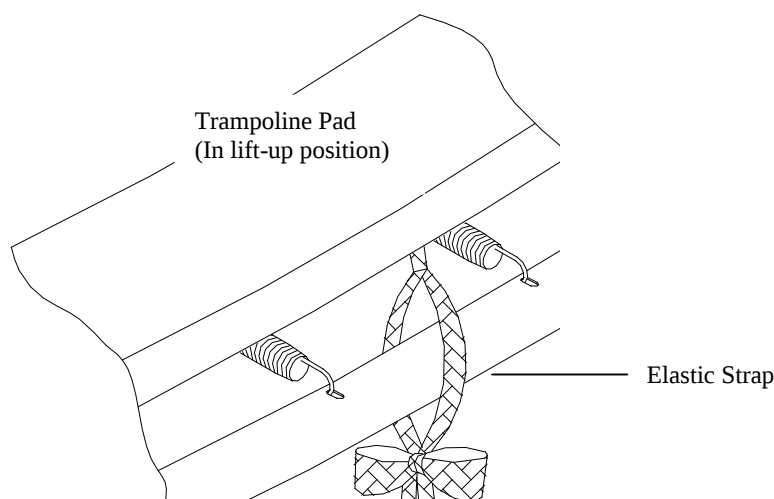
- A. Lay the Frame Pad (2) over the trampoline so that the springs and the steel frame is covered. Please ensure that the Frame Pad covers all metal parts. Line up the elastic tie straps as shown below, aligning alternate straps over leg socket.



- B. First tie straps over leg socket as shown below.



C. For the elastic straps not located over leg socket, pull tight to make sure pad covers the frame, insert one of strap over the metal triangle, then tie a knot with another as shown.



CARE AND MAINTENANCE

This trampoline was designed and manufactured with quality materials and craftsmanship. If proper care and maintenance is provided, it will provide all jumpers with years of exercise, fun, and enjoyment as well as reduce the risk of injury. Please follow the guidelines listed below:

This trampoline is designed to withhold a certain amount of weight and use. Please make sure that only one person at any one time uses the trampoline. Also, the person should weigh less than 225 pounds. Jumpers should either wear socks, gymnastics 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. In order to prevent the trampoline mat from getting cut or damaged please do not allow any pets onto the mat. Also, jumpers should remove all sharp objects from their person prior to using the trampoline. Any type of sharp or pointed objects should be kept off the trampoline mat at all times.

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 the legs
- Broken, missing, or damaged springs
- Damaged, missing, or insecurely attached frame pad
- Protrusions of any types (especially sharp types) 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.

WINDY CONDITIONS

In severe wind situations, the trampoline can be blown about. If you expect windy weather conditions, the trampoline should be moved to a sheltered area or disassembled. Another option is to tie the round, outside portion (top frame) of the trampoline to the ground using

ropes and stakes. To ensure security, at least three (3) tie downs should be used. Do not just secure the legs of the trampoline to the ground because they can pull out the frame sockets.

MOVING THE TRAMPOLINE

If you need to move the trampoline, two people should be used. All connector points should be wrapped and secured with weather resistant tape, such as duct tape. This will keep the frame intact during the move and prevent the connector points from dislocating and separating. When moving, lift the trampoline slightly off the ground and keep it horizontal to the ground. For any type of other move, you should disassemble the trampoline.

General fitness tips

Consult your physician

Before you start using this fitness equipment, it is recommended that you first get a physical examination by your family physician or by a specialist. Before starting regular exercises on this equipment, you must first get your doctor's approval. When you feel discomfort during your training on the equipment, you need to immediately consult your family physician. Intelligent use, meaning responsible use of this equipment is crucial. Make sure that no children are near you when you are using this equipment. Moreover, make sure to store the equipment in a safe place away from children.

Wear comfortable clothing

Always wear comfortable clothing when you are using the equipment, including gym shoes. Do not wear loose clothing that can tear during use.

Inspect your equipment

Prior to using your equipment, make sure that all nuts and bolts are properly tightened. Regular maintenance is very important to keep the equipment in good condition.

Set your own pace

The intensity level of your workout on this equipment depends on your own condition. If you have not been in training for some years or if you are overweight, it is recommended that you start slowly with only a few minutes per week.

At first you will be able to do the exercises for only a few minutes but this will improve within 6 to 8 weeks. Do not let yourself get discouraged if this takes a few weeks more. It is important for you to set your own pace. In the end you will be able to keep on exercising for more than 30 minutes. The better your condition, the more difficult it will become to stay at this level. But be aware of the following:

- Consult with your physician before you start your training programme. Let him/her advise you about the training programme as well as about your diet.
- Start your training at an easy pace and do not aim too high at first. Aside from this exercise with the equipment, also engage in extra activities, for instance, jogging, swimming, dancing, and biking. Regularly check your heart rate. If you do not have a counter, ask your family physician how you can best check your heart rate. Determine your desired heart rate. Take into consideration your age and condition.
- Make sure that you drink enough when training on this equipment. You need to keep drinking to prevent dehydration. The liquids you take in must be at room temperature. Limit your intake of cold drinks.

Check your heart rate

To be able to check your heart rate, you first need to know how to measure it. The easiest way is to press your fingertips against the artery in your neck, between the muscles and the air passages. Count the number of pulses for 10 seconds and multiply by 6. This will give you your heart rate per minute.

EXERCISE WITHIN YOUR OWN CAPABILITIES

What level of heart rate do you have to maintain during your exercises? Ask your physician to give you guidelines that are relevant for you.

Age	Heartbeat level 50-75% (beats per minute)	Maximum heart rate 100%
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150

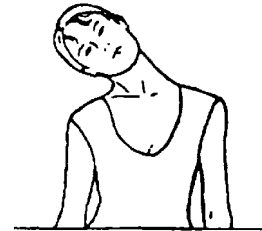
Copyright (c) 1997 American Heart Association

Warming-up – Cooling down

A successful exercise starts with a warm-up and is completed with a cool-down. Run through all of the exercises two or three times a week and take a day off in between the exercise days. After a few months you can extend the number of exercises to 5 to 6 times a week. The warm-up is of crucial importance before starting your workout. You will be preparing your body for the effort you are about to exert. In order to prevent muscle problems, you need to cool down after the exercises. We recommend the following warm-up and cool-down exercises.

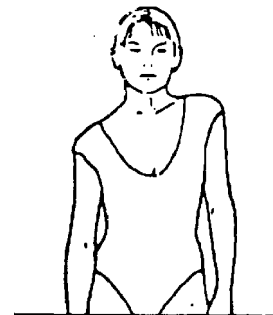
Head exercises

Turn your head to the right and feel the tension in your neck. Turn your chin up to the ceiling while opening your mouth. Turn your head to the right and finally let it drop to your chest. Repeat this exercise several times.



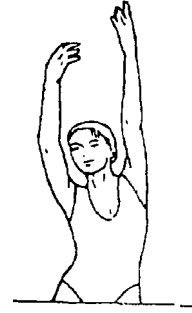
Shoulder exercises

Raise your left shoulder and then your right shoulder while you are dropping your left shoulder down again at the same time.



Stretching exercises for your arms

Stretch your left arm towards the ceiling. Then do the same with your right arm while you drop your left arm down again at the same time. Feel the tension in your right and left sides. Repeat this several times.



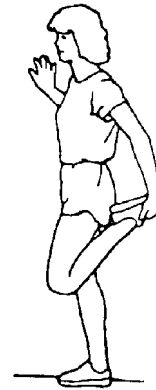
Thigh stretching exercises

Sit on the floor and place your feet together so that your knees are pointing outwards. Pull your feet as closely as possible against and into your groin area. Carefully push outwards on your knees towards the floor. If you can, repeat 15 times.



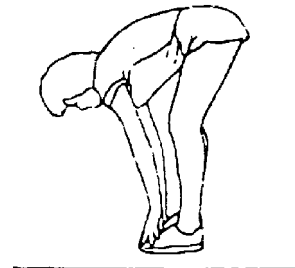
Stretch inner thigh and legs

Place one hand against the wall and reach back with your other hand to lift up your right foot. Bring your heel as closely as possible against your thigh. Repeat this 15 times, then do the same with your left foot.



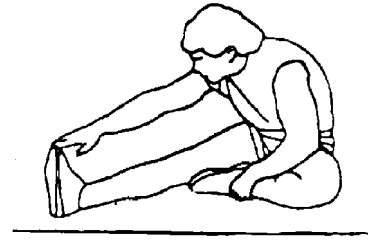
Touching your toes

Slowly bend forward and try to reach your feet with your hands. Stretch down as far as possible and repeat this 15 times.

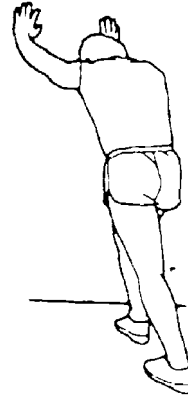


Hamstring exercises

Sit on the floor and stretch your right leg. Bend your left leg and place your foot against your right upper leg. Reach for your right foot with your right arm. Repeat this 15 times and do the same exercise with your left leg.

**Calf/achilles exercises**

Place both hands against a wall and lean the weight of your whole body on your hands. Move your legs to the rear, alternating one with the other. The leg in the rear position will be stretched. Repeat this for each leg 15 times.

**Aerobic exercises & Weights****Aerobic exercises**

Aerobic exercises promote a good oxygen supply to your muscles via your heart and lungs, the most important muscles in your body. It is an essential part of all exercises and needs to be considered when engaging in any sports activity.

Weight training

Aerobic exercises are useful in assisting you to reduce excessive body fat. In contrast, weight training helps you to build up and firm your muscles.

But one last warning: always consult with your physician before you start your training.