

Trampoline 1.00 M
Réf. 575100

F

ATTENTION

Merci d'avoir choisi un de nos produits d'entraînement. Nous faisons en sorte que tous nos produits répondent aux standards de qualité les plus hauts. Nous sommes fiers des équipements sportifs que nous créons et vous souhaitons de nombreuses années de bonnes santé et remise en forme.

LISTE DES PIÈCES

Pièce n°	Description	quantité
1	Unité trampoline	1
2	pieds	6

MONTAGE : (vous n'avez pas besoin d'outils)

1. Tournez l'unité trampoline (1) face vers le sol. Vous verrez des bouts en plastique où les pieds doivent être installés. Enlevez ces bouts et jetez-les.
2. vissez les pieds (2) sur les tiges
3. retournez le trampoline, vous pouvez commencer à sauter !

IMPORTANT

Veillez vérifier les pas de vis des pieds avant de les monter. Si vous ne les trouvez pas, tirez les bouchons en caoutchouc des pieds, peut-être se trouvent-ils de l'autre côté.

Assurez-vous que les pieds sont bien vissés et en place avant utilisation.

Consultez votre médecin avant tout exercice.

Assurez-vous que le sol soit plat et que le plafond soit assez haut avant de commencer.

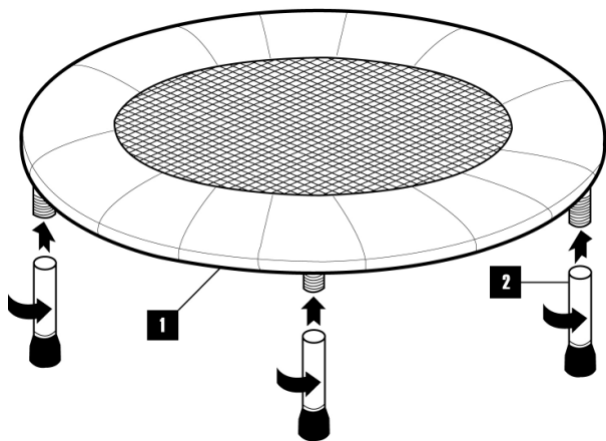
Ce trampoline n'est pas fait pour les sauts acrobatiques. Il ne doit pas être utilisé pour des tours en l'air ou toute autre figure de gymnastique.

COMMENT COMMENCER

Echauffez-vous toujours avant de commencer votre entraînement. Faites au moins 5 minutes d'étirements pour éviter les dommages musculaires.

Commencez par vous entraîner tous les deux jours sur votre trampoline. Après quelques semaines, vous pouvez vous entraîner cinq jours par semaine. L'exercice de rebondissement sera meilleur si vous chronométrez chaque exercice ou groupe d'exercice. Commencez par le nombre le plus bas de minute et augmentez progressivement jusqu'au niveau maximum recommandé.

Après vous être familiarisé avec les exercices de ce programme, soyez innovants et développez vos propres enchaînements. Combinez divers exercices et faites les en musique pour apprécier d'autant plus votre entraînement.



AMUSEZ-VOUS BIEN !

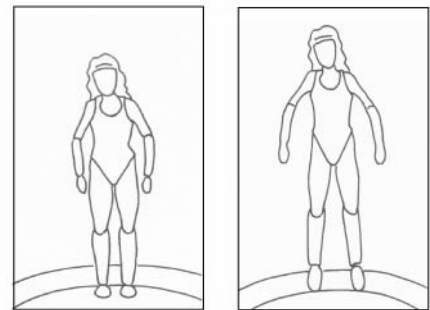
- Entraînez-vous partout – à la maison ou au bureau
- Réduisez les chocs sur vos ligaments
- Améliorez votre coordination, équilibre et agilité
- Modelez vos jambes
- Brûlez des calories tout en améliorant votre système cardio-vasculaire et votre aérobic
- Ayez un bon exercice en 15 minutes

EXERCICES

1. PETIT REBOND

Rebondissez de quelques centimètres seulement. Gardez les pieds espacés de quelques centimètres et pliez les genoux légèrement en partant et en revenant.

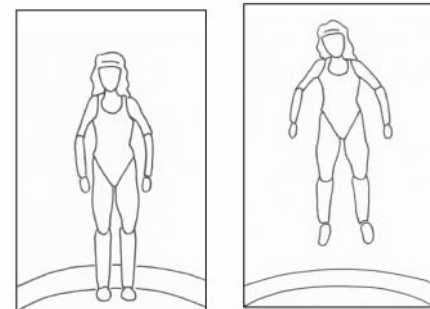
Durée : 1 à 3 minutes



2. GRAND REBOND

Rebondissez assez haut. Partez pieds joints, les orteils pointés vers le bas en haut de chaque saut. Ecartez les pieds à chaque retour sur le trampoline.

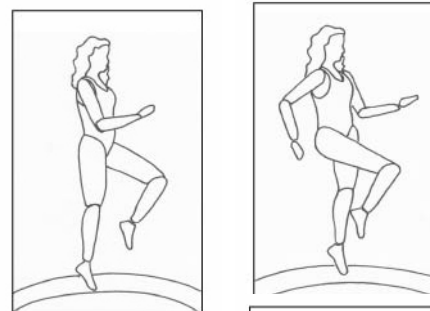
Durée : 1 à 3 minutes



3. JOGGING

Faites du jogging sur place. Levez haut les genoux et bougez les bras vigoureusement. Plus vous levez les genoux, meilleur est l'exercice pour votre abdomen.

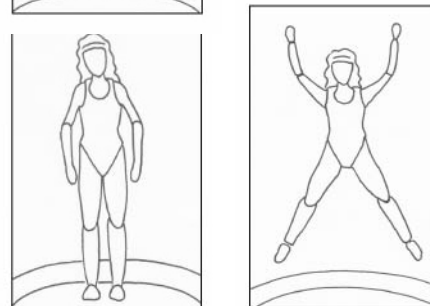
Durée : 1 à 10 minutes



4. SAUTS ECARTES

Commencez les pieds joints et bras le long du corps. Sautez en écartant les bras au-dessus de la tête et les jambes. Sur le retour, ramenez les bras et les jambes à la position de départ.

Durée : répétez 10 à 50 fois



5. TWISTER

Sautez dans un mouvement de twist : bras, hanches et haut du corps tournés vers la droite et genoux tournés vers la gauche. Au rebond, changez le twist de côté.

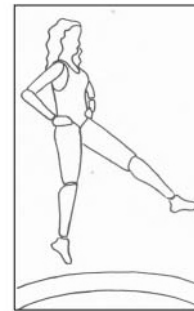
Durée : répétez 10 à 50 fois



6. COUPS DE PIED HAUTS ET BAS

Sautez en donnant un coup de pied haut avec une jambe, les mains sur les hanches. Au rebond, donnez un coup de pied bas (la moitié environ) avec l'autre jambe. Continuez en alternant les coups de pied hauts et bas.

Durée : 1 à 5 minutes



7. JOGGING AVEC POIDS

Tenez des poids légers dans vos mains. Faites du jogging sur place en levant haut les genoux et en bougeant les bras comme si vous faisiez du jogging.

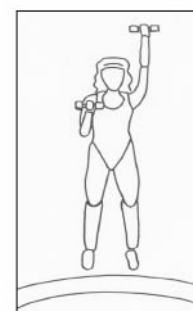
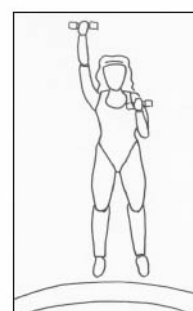
Durée : 30 secondes à 3 minutes



8. LEVER DE POIDS ALTERNE

Sautez en levant un bras tendu avec un poids au-dessus de votre tête. Alternez le bras droit et le bras gauche.

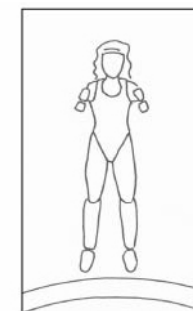
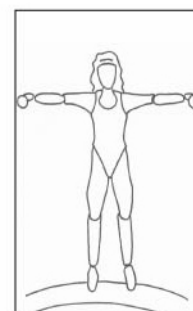
Durée : répétez 10 à 25 fois



9. LATERAUX COTE ET AVANT

Tenez les poids dans les deux mains les bras tendus le long du corps. Sautez sur les deux pieds et levez les poids sur les côtés. Au rebond, levez les bras devant vous.

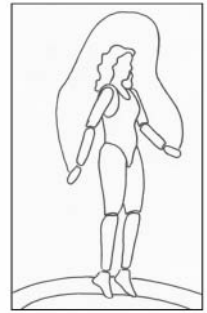
Durée : répétez 10 à 25 fois



10. SAUT A LA CORDE

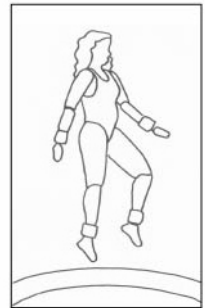
Le saut à la corde est un très bon exercice cardio-vasculaire. Il est encore plus efficace sur un trampoline.

Durée : 30 secondes à 5 minutes



11. POIDS AUX POIGNETS ET AUX CHEVILLES

Pour un entraînement plus intensif, essayez d'effectuer ces exercices avec des poids aux poignets et aux chevilles.



POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR : 100 Kg

1. **IMPORTANT** – examinez régulièrement votre appareil pour vous assurer qu'il n'est pas abîmé. Toute pièce endommagée doit être remplacée immédiatement.
2. veuillez noter que cet équipement est destiné à un usage à la maison et ne doit pas être utilisé comme un jouet. Les enfants not surveillés doivent être tenus à l'écart.
3. Cet équipement ne doit être utilisé que dans des endroits à l'espace suffisant pour réaliser les exercices correctement. Ne l'utilisez pas dans des endroits confinés ou bas de plafond.
4. **IMPORTANT** – Veuillez consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Un entraînement excessif ou incorrect peut endommager votre santé.

ATTENTION !!!

Seule une personne à la fois peut sauter

Sautez au centre du trampoline

Les lunettes, bijoux, montres doivent être enlevés et les poches vidées

Le trampoline doit être bien sec

Contre-indications médicales (par ex. blessure de la cheville)

Ne pas utiliser sous l'influence de l'alcool ou avec une cigarette

Inspecter régulièrement et remplacer les pièces défectueuses

Ne pas sauter dans le noir

Ne pas s'allonger sous le trampoline

Ne placer aucun objet sur le trampoline

Ne pas utiliser pour sauter vers une autre surface

Ne pas sauter sur le trampoline en venant d'une autre surface

Le trampoline doit être utilisé sur le sol

ATTENTION

Thank you for selecting one of our exercise products.

We make every effort to ensure that all our products meet only the highest quality standards.

We are proud of the fine exercise equipment we create and wish you many years of good health and fitness.

PARTS LIST

Item No.	Description	Quantity
1	Trampoline Unit	1
2	Legs	6

GB

ASSEMBLY : (No tools required)

1. Turn the Trampoline Unit (1) over so that the jumping surface is up-side-down. You will notice that there are plastic caps covering the stems where the legs will go. Remove these caps and discard.
2. Screw legs (2) on stems.
3. Turn Trampoline back over and you're ready to jump!

IMPORTANT

Please check the inner thread of the leg tubes before you install the leg studs. If you find the inner thread is missing pull out the rubber foot cap, it maybe on the other end.

Be sure the legs are securely screwed into place before using.

Have a physical examination or consult your physician before participating in this or any other physical training program. Make sure the floor is level and that you have adequate ceiling height before beginning.

Remember, the Aerobic Trampoline is not to be used for gymnastic or acrobatic stunts. It should not be used for aerial flips, vaulting or any other gymnastic feat.

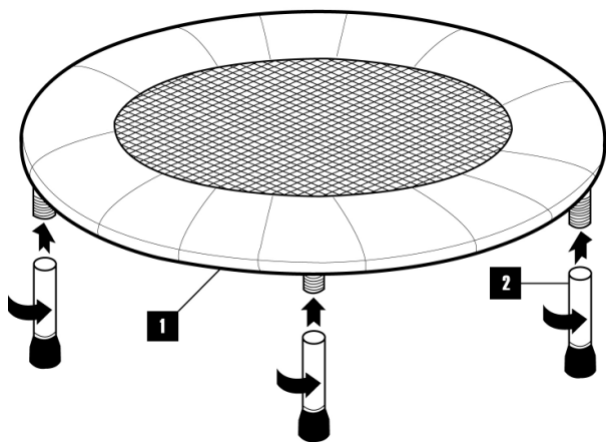
HOW TO START

Always warm up thoroughly before starting your workout.

Do at least five minutes of stretching and bending to help prevent muscle pulls and strains.

Begin by training every other day on the Aerobic Trampoline. After several weeks, start training five days a week. Rebounding is best preformed by timing each exercise or combination of exercises. Start by the minimum number of minutes and gradually increase to the maximum recommended.

After becoming familiar with the exercises in this course, be innovative and develop your own routines. Combine various exercises and perform them to music and you will enjoy your workouts even more.



HAVE FUN!

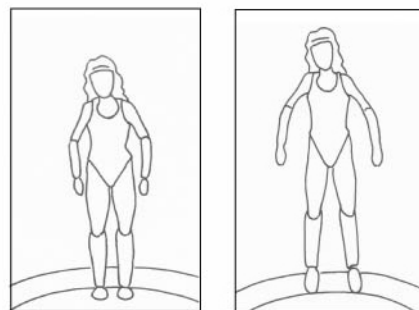
- Work out anywhere - home or office.
- Reduce shock on your joints.
- Improve your coordination, balance and agility.
- Trim and shape your legs
- Burn calories while improving your cardiovascular and aerobic fitness.
- Get a good workout in 15 minutes.

EXERCISES

1. LOW BOUNCE

Bounce upwards only a few inches. Keep the feet 12 to 18 inches apart and bend the knees slightly on take-off and landing.

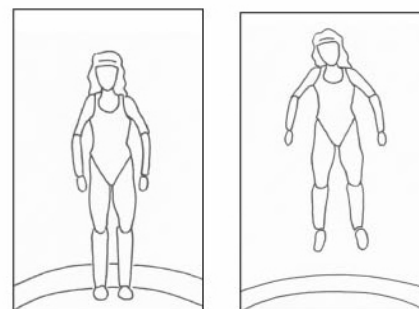
Perform: 1 to 3 minutes.



2. HIGH BOUCE

Bounce upward from 12 to 18 inches. Start with the feet together with toes pointed downward at the top of each bounce. Spread the feet as you land off each bounce.

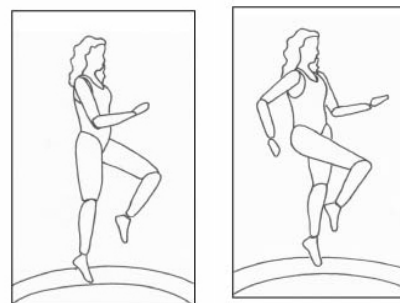
Perform: 1 to 3 minutes.



3. JOGGING

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

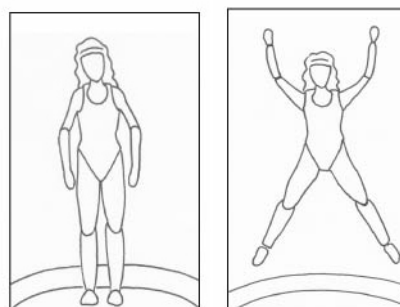
Perform: 1 to 10 minutes.



4. STRADDLE HOPS

Start with feet together and arms at the sides. Leap upwards, bringing both arms overhead and spread the feet sideward about 24 inches. On the return bounce, bring the arms to the side and feet together.

Perform: 10-50 repetitions.



5. TWISTER

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

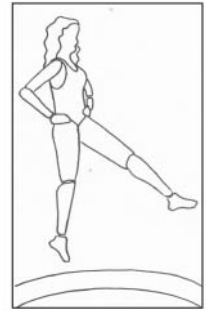
Perform: 10-50 repetitions.



6. 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.

Perform: 1 to 5 minutes.



7. JOG WITH DUMBELLS

Hold a light pair of dumbbells (3.3 to 5.5 lbs.) in your hands. Jog in place lifting the knees high and moving the arms in rhythm as you jog. Perform:

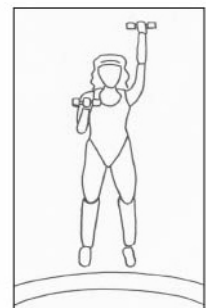
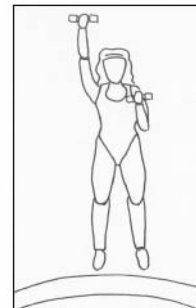
30 seconds to 3 minutes.



8. ALTERNATE DUMBBELL RAISES

Hold the dumbbell shoulder high. Extend one dumbbell to arms length overhead. Bounce on the feet while alternating the dumbbells to arms length overhead .

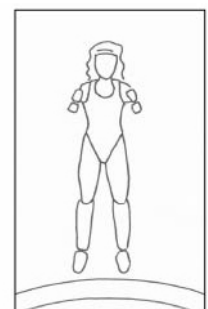
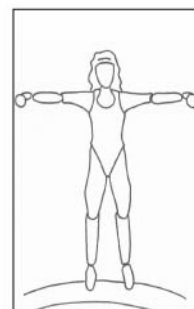
Perform: 10-25 repetitions.



9. 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.

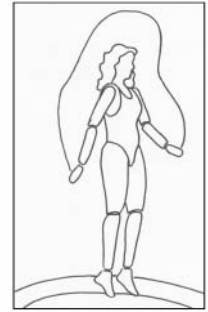
Perform: 10-25 repetitions.



10. ROPE SKIPPING

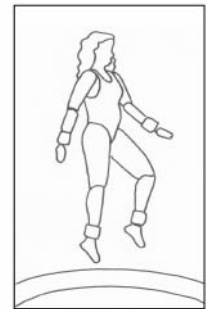
Rope skipping is a great cardiovascular exercise . It is even more active when performed on a trampoline.

Perform:30 seconds to 5 minutes.



11. ANKLE AND WRIST WEIGHTS

For a more strenuous workout, try using ankle and wrist weights on the exercises shown here.



MAXIMUM WEIGHT 100kgs

1. Important – Regular examination should be made to ensure that the jogger is not damaged. Any damaged parts should be replaced immediately.
2. Please Note – This item of fitness equipment is only intended for domestic use and should not be used as a toy. Unsupervised children should be kept away from exercise equipment.
3. This piece of equipment should only be used in areas with enough space to conduct the exercises shown correctly. Do not use in confined spaces or rooms with low ceilings.
4. Important – Consultation with a Doctor should be conducted prior to starting an exercise program. Excessive or incorrect training may result in damage to your health.

Warning!!!

- Only one person is to jump at a time
- Jump in the middle
- No somersaulting
- Glasses, jewelry, watches are to be removed and pockets emptied
- The cover and jumping fabric must be completely dry
- Medical contraindications (e.g. ankle injury)
- No jumping under the influence of alcohol and with cigarettes
- Regular inspections are to be made and defective parts replaced
- No jumping in the dark
- It is forbidden to linger under the trampoline
- No objects to be placed on the trampoline
- It is not to be used as a takeoff trampoline
- No jumping onto the trampoline from other objects
- The trampoline must put on level floor to use.

E **ATENCIÓNs**

Agradecemos su confianza al elegir este producto de fitness. Una de nuestras premisas es garantizar que nuestros productos cumplan las normativas de seguridad más exigentes. Por eso confiamos plenamente en nuestros aparatos de fitness y deseamos que le acompañen durante muchos años de buena salud y forma física.

COMPONENTES

Nº ITEM	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Cuerpo del trampolín	1
2	Patas	6

ENSAMBLAJE: (sin herramientas)

1. Dar la vuelta al cuerpo del trampolín (1) para que la cama elástica quede bocabajo. Quitar los tapones de plástico que cubren los brazos metálicos de fijación.
2. Enroscar las patas (2).
3. Dar la vuelta de nuevo al trampolín.

¡Listo para saltar!

IMPORTANTE

Localice la rosca interior de las patas antes de colocar los tacos. Si no puede ver la rosca, es posible que ésta se encuentre en el otro extremo. Retire el tapón de goma para comprobarlo. Verifique que las patas están firmemente enroscadas antes de usar el trampolín.

Es necesario pasar un reconocimiento médico antes de empezar un programa de entrenamiento.

El trampolín debe usarse sobre superficies planas. Compruebe que se encuentra dentro del límite de peso soportado por el trampolín.

Recuerde que el Aerobic Trampoline no ha sido diseñado para saltos acrobáticos o gimnásticos. No debe utilizarse para realizar ningún tipo de proeza gimnástica, piruetas en el aire o saltos mortales.

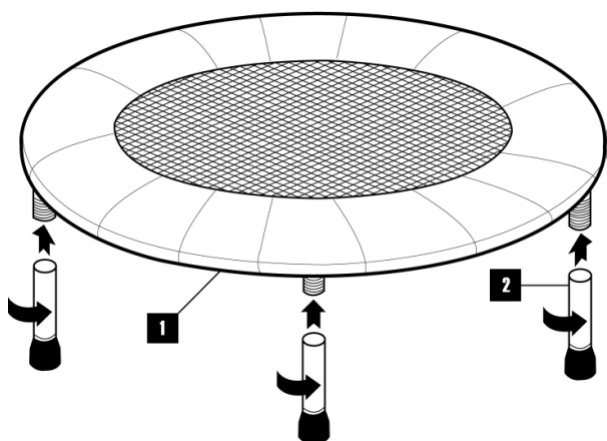
CÓMO EMPEZAR

Realizar un completo calentamiento antes de empezar el ejercicio.

Dedicar un mínimo de 5 minutos a estirar los músculos para prevenir tirones y torceduras.

Comience utilizando el Aerobic Trampoline un día sí y un día no. Más adelante, puede empezar a utilizarlo 5 veces por semana. La manera ideal de realizar el ejercicio es programar el tiempo de duración de la actividad (uno o varios ejercicios distintos). Empiece con pocos minutos y vaya incrementando el tiempo gradualmente, hasta alcanzar el máximo recomendado.

Una vez se haya familiarizado con los ejercicios que le proponemos aquí, puede aportar sus ideas y crear una rutina de ejercicios a su medida. Combinando ejercicios diferentes al ritmo de la música que más le guste, la actividad será aún más divertida y beneficiosa.



¡A DIVERTIRSE!

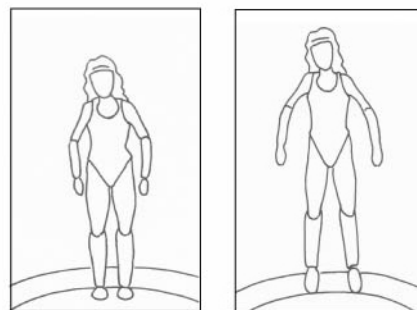
- Practique en casa, en la oficina... ¡en todas partes!
- Reduce el impacto en las rodillas
- Mejora la coordinación, el equilibrio y la agilidad
- Estiliza y tonifica las piernas
- Mientras quema calorías, mejora su condición física y cardiovascular
- Beneficios con sesiones de ejercicio (regulares) de 15 min.

EJERCICIOS

1. SALTO LIGERO

Salte suavemente elevándose unos pocos cm. Al saltar y al caer en la cama elástica, separe los pies entre 30 - 45 cm. y flexione ligeramente las rodillas.

Duración: de 1 a 10 minutos.

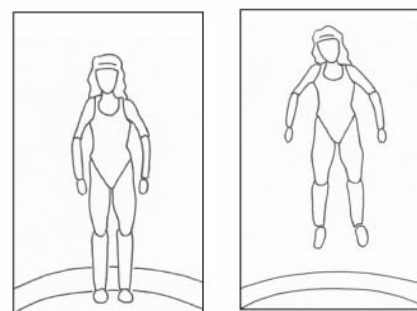


2. SALTO ALTO

Salte hacia arriba elevándose unos 30 - 45 cm. por encima de la cama elástica. Inicie el salto con los pies juntos. A medida que suba, separe los pies e incline las puntas hacia abajo.

Caiga de nuevo con los pies juntos.

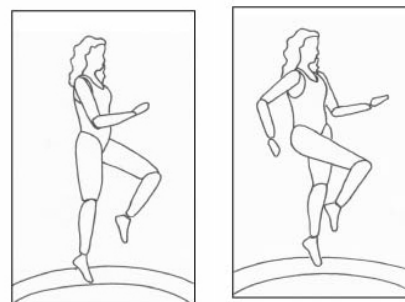
Duración: de 1 a 3 minutos.



3. JOGGING

Corra sin desplazarse. Levante bien las rodillas y balancee los brazos con energía. El ejercicio es más beneficioso para la zona abdominal cuanto más levante los brazos.

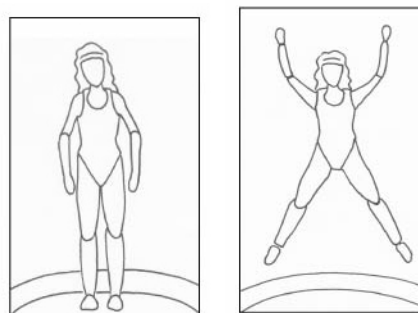
Duración: de 1 a 10 minutos.



4. SALTAR AL POTRO

Empiece con los pies juntos y los brazos pegados al cuerpo. Salte hacia arriba, juntando los brazos por encima de la cabeza y separando los pies unos 48 cm. Caiga de nuevo con los pies juntos y los brazos pegados al cuerpo.

Duración: 10 - 50 repeticiones.



5. TWIST CINTURA

Salte hacia arriba, girando brazos, tronco y caderas hacia la derecha y las rodillas hacia la izquierda. Al rebotar, gire de modo contrario.

Duración: 10 - 50 repeticiones.

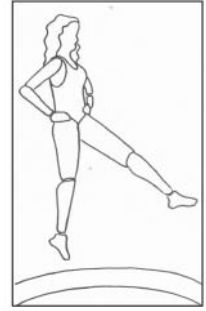


6. PATADA ALTA PATADA BAJA

Salte ligeramente simulando una patada alta con una pierna, con las manos apoyadas en las caderas. Al rebotar, dé una patadaza suave (media altura respecto a la patada alta) con la pierna contraria.

Repita alternando patadas altas y bajas con ambas piernas.

Duración: de 1 a 10 minutos.



7. JOGGING CON MANCUERNAS

Sostenga un par de mancuernas ligeras (1,5 – 2,5 kg.). Corra sin desplazarse subiendo las rodillas de forma alterna y levantando las mancuernas al mismo ritmo.

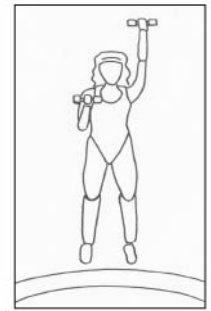
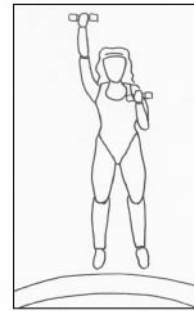
Duración: de 30 seg. a 3 minutos.



8. LEVANTAMIENTO DE MANCUERNAS ALTERNO

Sitúe las mancuernas a la altura de los hombros. Extienda un brazo por encima de la cabeza. Salte alternando el movimiento de los brazos.

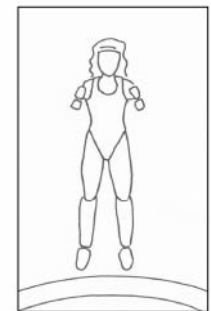
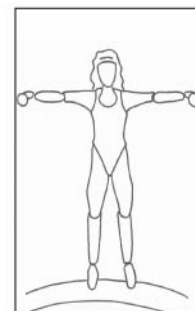
Duración: 10 - 25 repeticiones.



9. MANCUERNAS LATERALES YFRONTALES

Sostenga las mancuernas con los brazos pegados al cuerpo. Al saltar, eleve los brazos lateralmente, deteniendo las mancuernas a la altura de los hombros. En el siguiente salto, junte las mancuernas a la altura del pecho.

Duración: 10 - 25 repeticiones.



10. SALTAR A LA COMBA

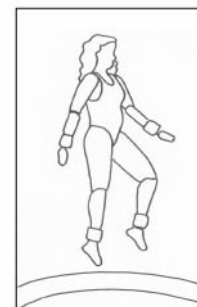
Saltar a la comba es un excelente ejercicio cardiovascular. Sus beneficios aumentan cuando se realiza en un trampolín.

Duración: de 30 seg. a 5 minutos



11. PESOS EN MUÑECAS Y TOBILLOS

Si desea aumentar el trabajo muscular al realizar estos u otros ejercicios, puede utilizar pesos para muñecas y tobillos.



PESO MÁXIMO 100 kg.

1. Es importante examinar regularmente el trampolín para verificar que está en perfectas condiciones de uso. En caso de localizar algún componente deteriorado, deberá sustituirlo inmediatamente.
2. Recuerde que este producto es un aparato de fitness para uso doméstico. No debe ser utilizado como juguete para niños. No dejar a los niños cerca del trampolín sin la vigilancia de un adulto.
3. Compruebe que el lugar donde va a utilizar el trampolín es suficientemente espacioso. La amplitud de la estancia debe permitir realizar los ejercicios correctamente. No usar en espacios muy cerrados o con techos bajos.
4. Es importante consultar con un médico antes de empezar un programa de entrenamiento. Una excesiva actividad, o realizar ejercicios no adecuados para usted podría ser perjudicial para su salud.

ADVERTENCIA:

- No utilizar el trampolín dos personas a la vez
- Saltar en el centro de la cama elástica
- No realizar saltos mortales ni acrobáticos
- Quitarse las gafas, relojes, joyas y vaciar los bolsillos antes de usar el trampolín.
- No usar con la tela elástica mojada
- No usar si existen contraindicaciones médicas (p. ej. Lesiones, esguinces)
- No usar bajo la influencia del alcohol. No fumar jamás sobre el trampolín.
- Examinar periódicamente el producto y reemplazar las partes que hayan podido deteriorarse.
- No saltar a oscuras
- No permanecer bajo el trampolín
- No colocar objetos sobre el trampolín
- No utilizar como trampolín de propulsión (para plinto, potro u otros)
- No saltar al trampolín desde otros objetos o muebles
- Situar el trampolín al nivel del suelo