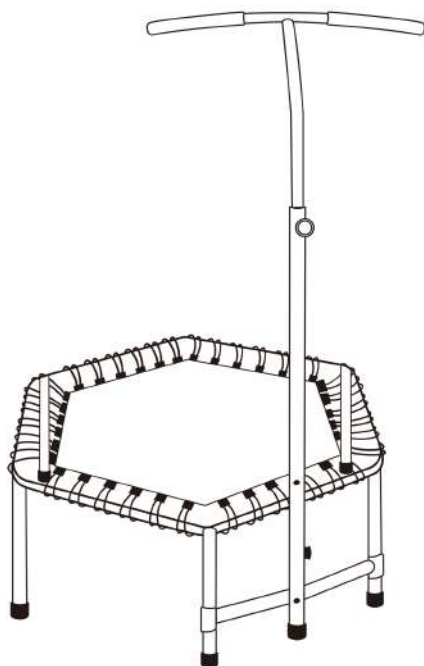


KLAPPBARES FITNESS-TRAMPOLIN MIT HALTEGRIFF

FOLDABLE FITNESS TRAMPOLINE WITH
HANDLEBAR



DE.....	01
EN.....	07
FR.....	13
IT.....	19
ES.....	25
PL.....	31

SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG: Vor der Anwendung bitte die Gebrauchsanweisung ausführlich durchlesen! Missbrauch des Geräts und Unachtsamkeit beim Training können zu Störungen, Schäden oder lebensbedrohlichen Verletzungen führen.

- Dieses Produkt unterstützt den Muskelaufbau und verbessert die Herz- sowie Lungenfunktion. Es kann jedoch kein medizinisches Mittel oder Rehabilitationsgerät ersetzen.
- Dieses Gerät ist kein Spielzeug. Minderjährige sollten nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten das Gerät benutzen. Älteren Menschen und Patienten mit schweren Krankheiten ist die Nutzung dieses Produkts untersagt. Bitte Kinder und Haustiere vom Gerät fernhalten.
- Das Trampolin nur EINZELN nutzen. **KEINE** Überschreitung der maximalen Belastung von **150 kg**.
- **NICHT** direkt nach dem Essen trainieren. Bei Unannehmlichkeiten die Benutzung **SOFORT** beenden. Bei anhaltenden körperlichen Beschwerden bitte an einen Arzt wenden.
- **NICHT** vom Trampolin auf den Boden oder von anderen Objekten auf das Trampolin springen. Während des Gebrauchs **IMMER** geeignete Sportbekleidung tragen.
- **WARNUNG:** Falsche Ausführungen von Sportübungen können schwere oder lebensgefährliche Verletzungen verursachen. Verletzungsrisiken können durch bewusste und sichere Ausführung der Technik reduziert werden. Nicht ohne Anleitung oder Aufsicht trainieren und ggf. Rücksprache mit einem Arzt halten.
- Durchführung der Trampolinübungen nur auf einer ebenen, stabilen Fläche. Ausreichend Freiraum halten und Hindernisse wie Bäume, Kabel oder Sprinkler entfernen, um Kollisionen zu vermeiden.
- Das Trampolin nur auf rutschfestem Untergrund oder Teppichboden verwenden, um Verrutschungen zu verhindern.
- Das Trampolin in einer trockenen, sauberen und offenen Umgebung nutzen.
- Das Gerät sorgfältig auf lose oder beschädigte Teile überprüfen. Keine Verwendung bei defekter Ware.
- Die elastischen Federn können zu Beginn steif sein, diese lockern sich nach ständigem Gebrauch.
- Verpackungsmaterial sowie Montageabfälle von Kindern unter 6 Jahren fernhalten und ordnungsgemäß entsorgen.

Lieber DH FitLife Kunde,

vielen Dank für deinen Einkauf! Wir wünschen dir viel Spaß mit unserem Produkt. Wir hoffen, dass du mit deinem Einkauf zufrieden bist.

Kundenzufriedenheit ist uns sehr wichtig und wir würden uns über deinen Eindruck und ein Feedback von dir freuen. Hinterlasse uns gerne deine Bewertung für unser Produkt, denn dann hilfst du auch anderen Kunden/-innen bei der Auswahl.

Selbstverständlich stehen wir dir bei weiteren Fragen und Wünschen stets zur Verfügung. Wende dich gerne jederzeit per E-Mail an: service@DH-FitLife.com

Herzlichen Dank!
Sportliche Grüße wünscht
Dein DH FitLife-Team

BESTANDSTEILELISTE

1	3x	2	6x	3	1x
Haupttrahmen		Beine mit Fußkappen		Sprungtuch	
4	36x	5	1x	6	1x
Gummiseil		Horizontale Stange		Unteres Haltegriffrohr	
7	1x	8	1x	9	2x
Oberes Haltegriffrohr		Haltegriff		M8*75mm Schraube + Mutter + Unterlegscheibe	
10	2x	11	1x	12	1x
M8*12mm Schraube		Verstellbare Schraube		M8*35mm Schraube	
13	1x	14	1x	15	1x
Sechskantschlüssel		Schlüssel		Unterstützungsgerät	



Installationsvideo

INSTALLATIONSANWEISUNG

SCHRITT 1

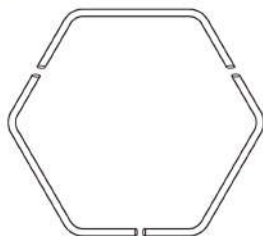


FIG.1

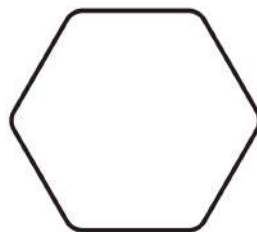


FIG.2

- Den Hauptrahmen(1) des Trampolins flach auf den Boden legen.(FIG.1)
- Die Schnittstellen ausrichten und den Rahmen verbinden.(FIG.2)

SCHRITT 2

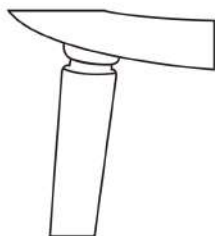


FIG.3

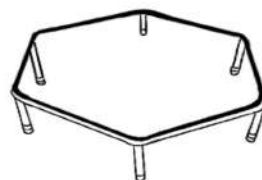


FIG.4

- Die Beine(2) nacheinander montieren und anziehen.(FIG.3).

SCHRITT 3

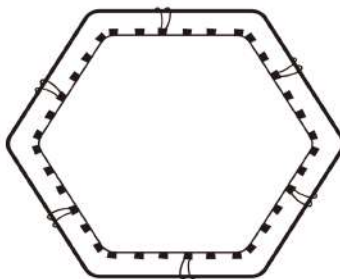


FIG.5

- Das Sprungtuch(3) flach auslegen, auf jeder Seite des Hauptrahmens(1) je **EIN** Gummiseil(4) installieren, um das Sprungtuch zu spannen.(FIG. 5)

SCHRITT 4

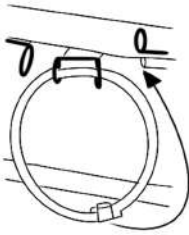


FIG.6

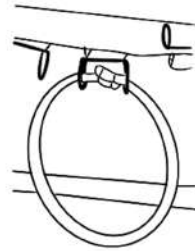


FIG.7

- Das glatte Teil des Gummiseils in die Eisenklemme einsetzen.(FIG.6) Anschließend die feste Eisenklemme des Gummiseils in die Mitte der Eisenklemme eindrehen, um Kratzer zu vermeiden.(FIG.7)

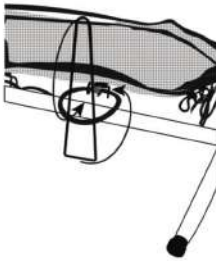


FIG.8



FIG.9

- Unterstüzungsgert(15) verwenden, um das Gummiseil zu installieren und zu fixieren. (FIG.8/9)

SCHRITT 5

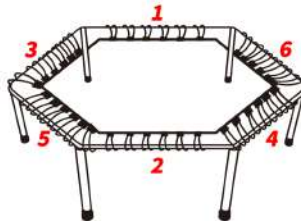


FIG.10

- Restliche Gummiseile gemäÙ der Nummerierung in der Abbildung seitenweise mit dem Unterstüzungsgert(15) nacheinander installieren.(FIG. 10)

SCHRITT 6

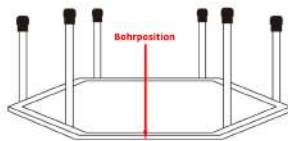


FIG.11

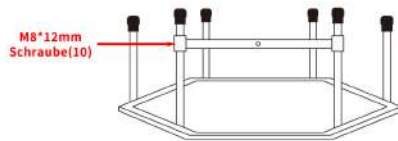


FIG.12

- Das Trampolin umdrehen, die Bohrposition am Hauptrahmen finden. Die Fußkappen der beiden benachbarten Beine herausziehen, die horizontale Stange(5) einsetzen und mit der M8*12mm Schraube(10) fixieren. (FIG.11/12)
- Hinweis: Die Fußkappen lassen sich durch Drehen nach links und rechts leichter entfernen.

SCHRITT 7



FIG.13

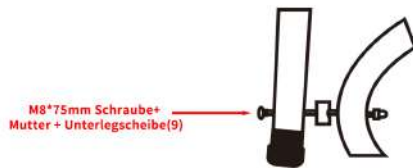


FIG.14

- Das untere Haltegriffrohr(6) mit der horizontalen Stange(5) ausrichten und mit der M8*75mm Schraube + Mutter + Unterlegscheibe(9) befestigen.(FIG.13/14)

SCHRITT 8



FIG.15

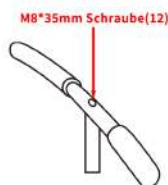


FIG.16

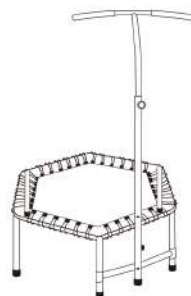
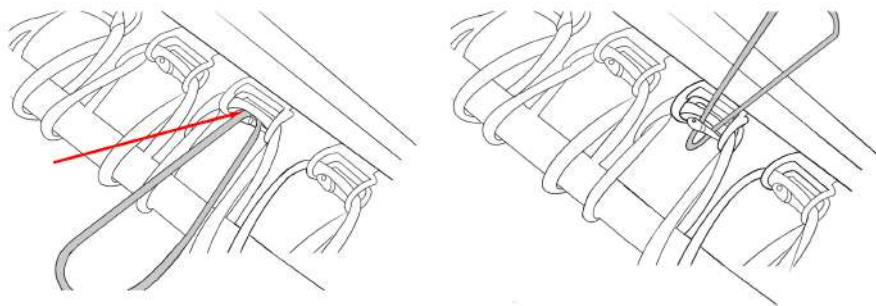


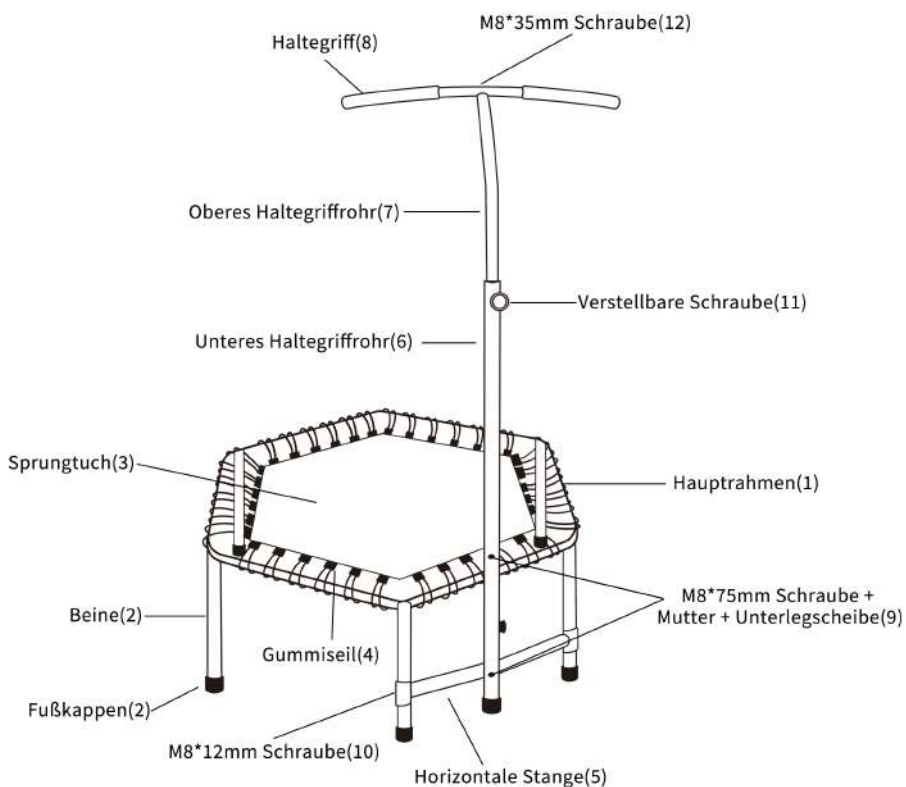
FIG.17

- Das obere Haltegriffrohr(7) und untere Haltegriffrohr(6) mit der verstellbaren Schraube(11) festziehen. (FIG.15)
- Den Haltegriff(8) mit dem oberen Haltegriffrohr(7) ausrichten und die M8*35mm Schraube(12) anziehen, um es zu fixieren.(FIG.16/17)
- Installation abgeschlossen.

WECHSELN DES GUMMISEILS



- Das Unterstützungsgerät(15) zwischen beide Gummiseile(4) einsetzen und vollständig nach vorne drücken, bis sich die Gummiseile(4) lösen und leicht entfernen lassen.



SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING: Please read the instructions thoroughly before use! Misuse of the device and carelessness during training can lead to disturbances, damage, or life-threatening injuries.

- This product supports muscle development and improves heart and lung function. However, it cannot replace medical or rehabilitation equipment.
- This device is not a toy. Minors should use it only under the supervision of a guardian. The use of this product is prohibited for elderly people and patients with serious illnesses. Keep children and pets away from the device.
- Use the trampoline only INDIVIDUALLY. DO NOT exceed the maximum weight of 150 kg.
- DO NOT train immediately after eating. Stop immediately if discomfort occurs. If physical symptoms persist, consult a doctor.
- DO NOT jump from the trampoline onto the floor or from other objects onto the trampoline. Always wear appropriate sportswear during use.
- WARNING: Incorrect execution of exercises can cause serious or life-threatening injuries. Injury risks can be reduced by performing techniques consciously and safely. Do not train without guidance or supervision and, if necessary, consult a doctor.
- Perform trampoline exercises only on a flat, stable surface. Keep enough free space and remove obstacles like trees, cables, or sprinklers to avoid collisions.
- Use the trampoline only on non-slip surfaces or carpets to prevent slipping.
- Use the trampoline in a dry, clean, and open environment.
- Carefully check the device for loose or damaged parts. Do not use defective equipment.
- The elastic springs may be stiff at first but will loosen after repeated use.
- Packaging materials and assembly waste should be kept away from children under 6 years old and disposed of properly.

Dear DH FitLife Customer,



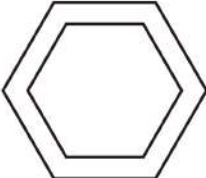

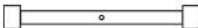



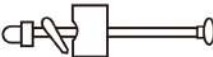

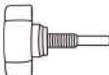
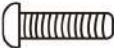



Thank you very much for your purchase! We hope you enjoy our product. We hope you are satisfied with your purchase.

Customer satisfaction is very important to us, and we would love to hear your feedback and reviews. Feel free to leave us a rating for our product, as this helps other customers with their selection.

Of course, we are always available to answer any questions or concerns. Please feel free to contact us by email at: service@DH-FitLife.com.

Thank you very much!
Best regards,
Your DH FitLife Team

PARTS LIST

1	3x		2	6x		3	1x	
		Main frame			Legs with foot caps			Jumping mat
4	36x		5	1x		6	1x	
		Elastic cord			Horizontal bar			Lower handlebar tube
7	1x		8	1x		9	2x	
		Upper handlebar tube			Handlebar			M8*75mm screw + nut + washer
10	2x		11	1x		12	1x	
		M8*12mm screw			Adjustable screw			M8*35mm screw
13	1x		14	1x		15	1x	
		Allen key			Wrench			Support tool



Installation video

INSTALLATION INSTRUCTIONS

STEP 1

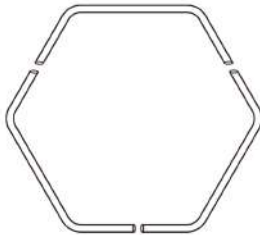


FIG.1

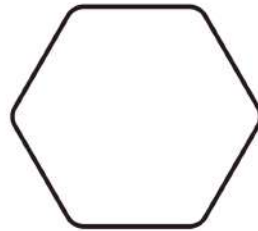


FIG.2

- Lay the main frame (1) of the trampoline flat on the ground.(FIG.1)
- Align the connecting points and join the frame.(FIG.2)

STEP 2

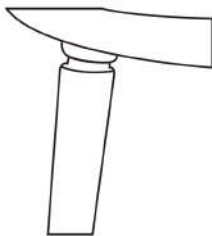


FIG.3

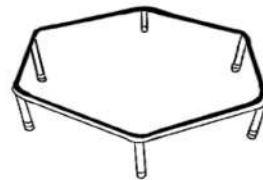


FIG.4

- Mount the legs(2) one after another and tighten them.(FIG.3/4)

STEP 3

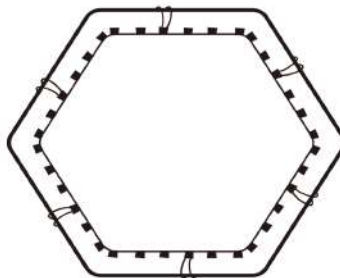


FIG.5

- Lay the jumping mat (3) flat, install **ONE** elastic cord (4) on each side of the main frame (1) to stretch the jumping mat. (FIG. 5)

STEP 4

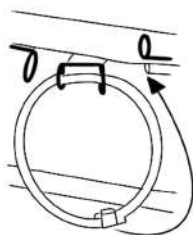


FIG.6

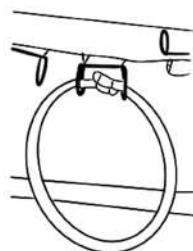


FIG.7

- Insert the smooth part of the elastic cord into the metal clamp (FIG.6). Then twist the solid metal clamp of the elastic cord into the center of the metal clamp to avoid scratches (FIG.7).

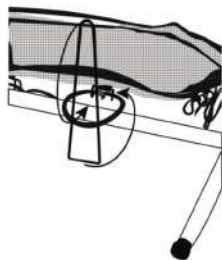


FIG.8



FIG.9

- Use the support tool (15) to install and fix the elastic cord (FIG.8/9).

STEP 5

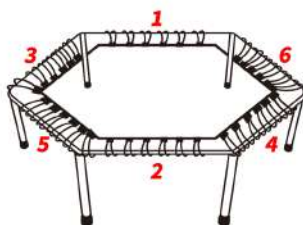


FIG.10

- Install the remaining elastic cords on each side in sequence according to the numbering in the diagram using the support tool(15).(FIG.10)

STEP 6

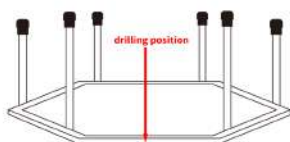


FIG.11

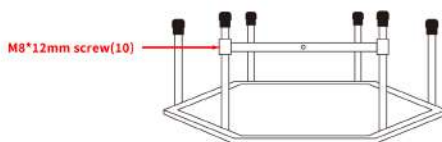


FIG.12

- Turn the trampoline over, locate the drilling position on the main frame. Pull out the foot caps of the two adjacent legs with caps and insert the horizontal bar (5), fixing it with the M8*12mm screw (10) (FIG.11/12).
- Note: The foot caps can be more easily removed by rotating them left and right.

STEP 7



FIG.13

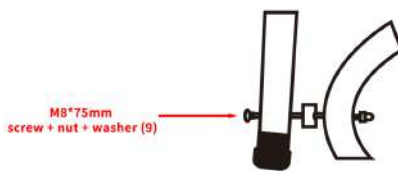


FIG.14

- Align the lower handle tube (6) with the horizontal bar (5) and secure it with the M8*75mm screw + nut + washer (9) (FIG.13/14).

STEP 8



FIG.15



FIG.16

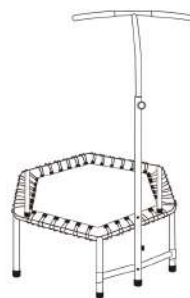
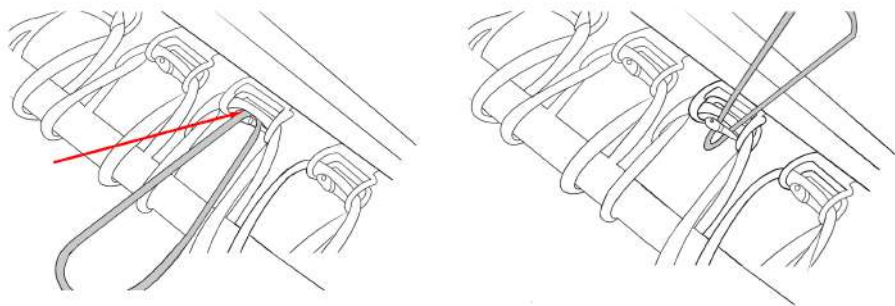


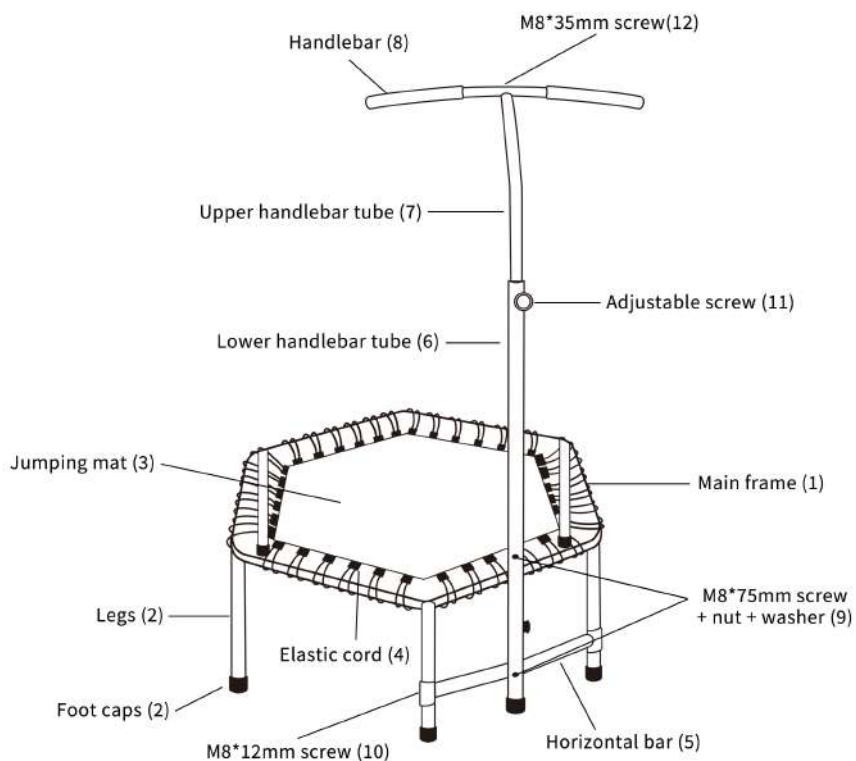
FIG.17

- Tighten the upper handle tube (7) and lower handle tube (6) with the adjustable screw (11) (FIG.15).
- Align the handle (8) with the upper handle tube (7) and tighten the M8*35mm screw (12) to fix it (FIG.16/17).
- Installation completed.

CHANGING THE ELASTIC CORD



- Insert the support tool (15) between both elastic cords (4) and press it fully forward until the elastic cords loosen and can be easily removed.



INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT : Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation avant toute utilisation ! L'abus de l'appareil et l'imprudence pendant l'entraînement peuvent entraîner des dysfonctionnements, des dommages ou des blessures mortelles.

- Ce produit soutient la construction musculaire et améliore la fonction cardiaque et pulmonaire. Cependant, il ne peut pas remplacer un traitement médical ou un appareil de rééducation.
- Ce produit n'est pas un jouet. Les mineurs doivent l'utiliser uniquement sous la supervision d'un tuteur. Les personnes âgées et les patients atteints de maladies graves ne doivent pas utiliser ce produit. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil.
- Utiliser le trampoline UNIQUEMENT SEUL. NE PAS dépasser la charge maximale de 150 kg.
- NE PAS s'entraîner immédiatement après avoir mangé. Si des désagréments surviennent, arrêtez immédiatement l'utilisation. Si des symptômes persistants apparaissent, consultez un médecin.
- NE PAS sauter du trampoline vers le sol ou d'autres objets sur le trampoline. Toujours porter des vêtements de sport appropriés pendant l'utilisation.
- AVERTISSEMENT : Une mauvaise exécution des exercices peut entraîner des blessures graves ou mortelles. Les risques de blessures peuvent être réduits par une exécution consciente et sûre des techniques. Ne pas s'entraîner sans instruction ou supervision et, si nécessaire, consulter un médecin.
- Effectuer les exercices sur le trampoline uniquement sur une surface plane et stable. Gardez un espace suffisant et retirez les obstacles tels que les arbres, câbles ou arroseurs pour éviter les collisions.
- Utilisez le trampoline uniquement sur des surfaces antidérapantes ou des tapis pour éviter tout glissement.
- Utilisez le trampoline dans un environnement sec, propre et ouvert.
- Vérifiez soigneusement l'appareil pour détecter toute pièce desserrée ou endommagée. Ne pas utiliser l'appareil défectueux.
- Les ressorts élastiques peuvent être rigides au début, mais se détendent après une utilisation répétée.
- Les matériaux d'emballage et les déchets de montage doivent être tenus à l'écart des enfants de moins de 6 ans et éliminés correctement.

Cher Client DH FitLife,



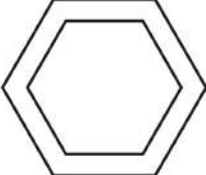

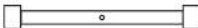
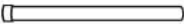




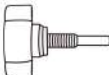
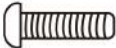

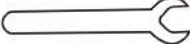

Merci beaucoup pour votre achat ! Nous espérons que vous prendrez beaucoup de plaisir avec notre produit. Nous espérons que vous êtes satisfait de votre achat.

La satisfaction de nos clients est très importante pour nous, et nous aimerions recevoir vos retours et avis. N'hésitez pas à nous laisser une évaluation pour notre produit, car cela aide aussi d'autres clients dans leur choix.

Nous restons bien entendu à votre disposition pour toute question ou préoccupation. N'hésitez pas à nous contacter par email à : service@DH-FitLife.com

Merci beaucoup !
Cordialement,
Votre équipe DH FitLife

LISTE DES PIÈCES

1	3x	2	6x	3	1x
					
Cadre principal		Pieds avec embouts		Tapis de saut	
4	36x	5	1x	6	1x
					
Corde élastique		Barre horizontale		Tube inférieur de la poignée	
7	1x	8	1x	9	2x
					
Tube supérieur de la poignée		Poignée		Vis M8*75mm + écrou + rondelle	
10	2x	11	1x	12	1x
					
Vis M8*12mm		Vis réglable		Vis M8*35mm	
13	1x	14	1x	15	1x
					
Clé Allen		Clé		Outil de soutien	



Vidéo d'installation

INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

ÉTAPE 1

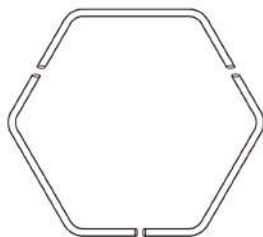


FIG.1

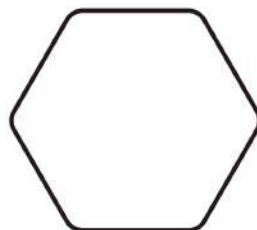


FIG.2

- Poser à plat le cadre principal (1) du trampoline sur le sol (FIG.1).
- Aligner les points de connexion et assembler le cadre (FIG.2).

ÉTAPE 2

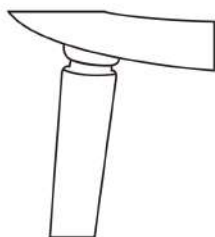


FIG.3

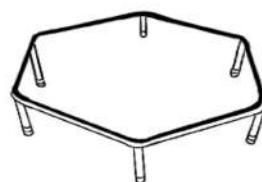


FIG.4

- Monter les pieds avec embouts (2) les uns après les autres et les serrer (FIG.3/4).

ÉTAPE 3

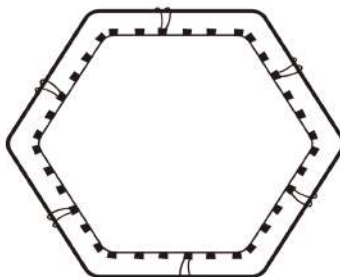


FIG.5

- Déplier le tapis de saut (3), installer **UNE** corde élastique (4) de chaque côté du cadre principal (1) pour tendre le tapis de saut. (FIG. 5)

ÉTAPE 4

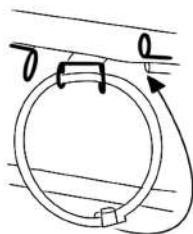


FIG.6



FIG.7

- Insérez la partie lisse de la corde élastique dans le collier métallique (FIG.6). Ensuite, tournez le collier métallique solide de la corde élastique au centre du collier métallique pour éviter les rayures (FIG.7).

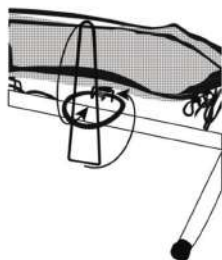


FIG.8



FIG.9

- Utilisez l'outil de support (15) pour installer et fixer la corde élastique (FIG.8/9).

ÉTAPE 5

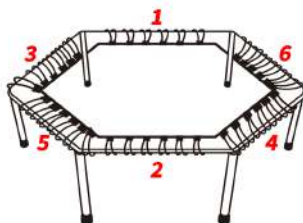


FIG.10

- Installer les cordes élastiques restantes de chaque côté dans l'ordre indiqué sur le schéma à l'aide de l'outil de support (15). (FIG.10)

ÉTAPE 6

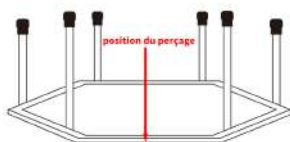


FIG.11

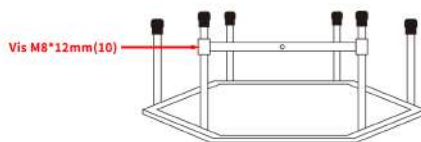


FIG.12

- Retourner le trampoline, trouver la position du perçage sur le cadre principal. Retirer les bouchons des pieds avec embouts des deux jambes adjacentes, insérer la barre horizontale (5) et la fixer avec la vis M8*12mm (10) (FIG.11/12).
- Remarque : Les bouchons peuvent être facilement retirés en les faisant pivoter vers la gauche et la droite.

ÉTAPE 7



FIG.13

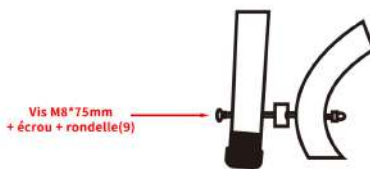


FIG.14

- Aligner le tube inférieur de la poignée (6) avec la barre horizontale (5) et le fixer avec la vis M8*75mm + écrou + rondelle (9) (FIG.13/14).

ÉTAPE 8



FIG.15



FIG.16

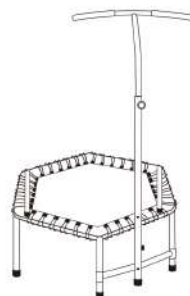
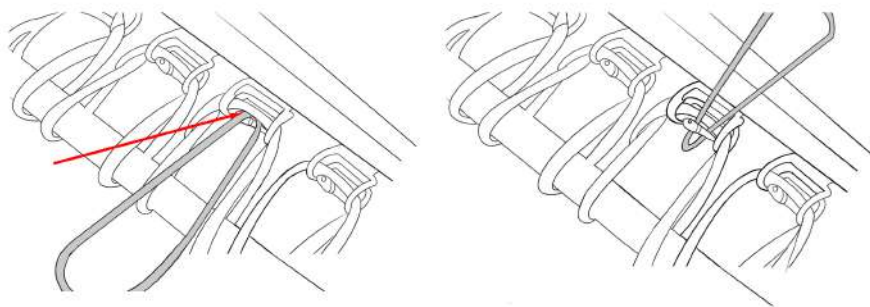


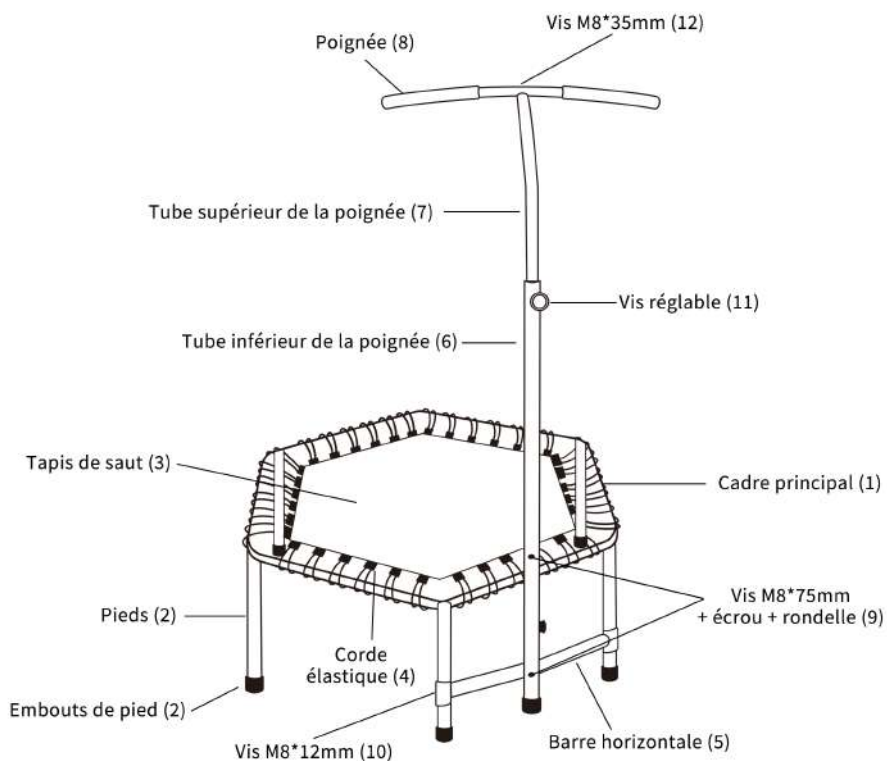
FIG.17

- Serrer le tube supérieur de la poignée (7) et le tube inférieur de la poignée (6) avec la vis réglable (11) (FIG.15).
- Aligner la poignée (8) avec le tube supérieur de la poignée (7) et serrer la vis M8*35mm (12) pour la fixer (FIG.16/17).
- Installation terminée.

CHANGEMENT DE LA CORDE ÉLASTIQUE



- Insérer l'outil de support (15) entre les deux cordes élastiques (4) et appuyer complètement vers l'avant jusqu'à ce que les cordes élastiques se détachent et puissent être facilement retirées.



ISTRUZIONI DI SICUREZZA

AVVERTENZA: Leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso! L'abuso del dispositivo e la negligenza durante l'allenamento possono causare malfunzionamenti, danni o lesioni mortali.

- Questo prodotto supporta la costruzione muscolare e migliora la funzione cardiaca e polmonare. Tuttavia, non può sostituire alcun trattamento medico o dispositivo di riabilitazione.
- Questo dispositivo non è un giocattolo. I minori devono utilizzarlo solo sotto la supervisione di un tutore. Alle persone anziane e ai pazienti con malattie gravi è vietato l'uso di questo prodotto. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dal dispositivo.
- Utilizzare il trampolino solo INDIVIDUALMENTE. NON superare il peso massimo di 150 kg.
- NON allenarsi subito dopo aver mangiato. Interrompere immediatamente se si verificano disagi. In caso di sintomi persistenti, consultare un medico.
- NON saltare dal trampolino verso il pavimento o da altri oggetti sul trampolino. Indossare sempre abbigliamento sportivo adeguato durante l'uso.
- AVVERTENZA: Una cattiva esecuzione degli esercizi può causare lesioni gravi o mortali. I rischi di lesioni possono essere ridotti eseguendo consapevolmente e in sicurezza le tecniche. Non allenarsi senza istruzioni o supervisione e, se necessario, consultare un medico.
- Eseguire gli esercizi sul trampolino solo su una superficie piana e stabile. Mantenere uno spazio libero sufficiente e rimuovere ostacoli come alberi, cavi o irrigatori per evitare collisioni.
- Utilizzare il trampolino solo su superfici antiscivolo o tappeti per evitare scivolamenti.
- Utilizzare il trampolino in un ambiente asciutto, pulito e aperto.
- Controllare accuratamente il dispositivo per eventuali parti allentate o danneggiate. Non utilizzare apparecchiature difettose.
- Le molle elastiche potrebbero essere rigide all'inizio, ma si allenteranno dopo un uso ripetuto.
- I materiali di imballaggio e i rifiuti di montaggio devono essere tenuti lontani dai bambini di età inferiore ai 6 anni e smaltiti correttamente.

Caro cliente DH FitLife,



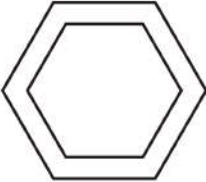

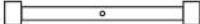
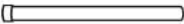


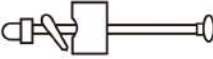

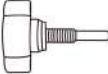


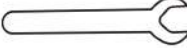

Grazie mille per il tuo acquisto! Speriamo che ti divertirai molto con il nostro prodotto. Speriamo che tu sia soddisfatto del tuo acquisto.

La soddisfazione dei clienti è molto importante per noi e ci farebbe piacere ricevere i tuoi commenti e recensioni. Non esitare a lasciare una valutazione per il nostro prodotto, poiché questo aiuta anche altri clienti nella loro scelta.

Siamo ovviamente sempre disponibili per rispondere a domande o dubbi. Non esitare a contattarci via email a: service@DH-FitLife.com

Grazie mille!
Cordiali saluti,
Il tuo team DH FitLife

ELENCO DEI COMPONENTI

1	3x	2	6x	3	1x
					
Telaio principale		Gambe con cappucci terminali		Tappeto da salto	
4	36x	5	1x	6	1x
					
Corda elastica		Barra orizzontale		Tubo inferiore della maniglia	
7	1x	8	1x	9	2x
					
Tubo superiore della maniglia		Maniglia		Vite M8*75mm + dado + rondella	
10	2x	11	1x	12	1x
					
Vite M8*12mm		Vite regolabile		Vite M8*35mm	
13	1x	14	1x	15	1x
					
Chiave a brugola		Chiave		Strumento di supporto	



Video di installazione

ISTRUZIONI DI INSTALLAZIONE

FASE 1

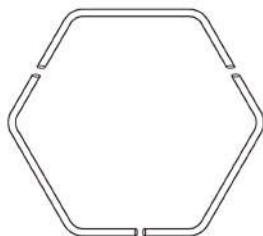


FIG.1

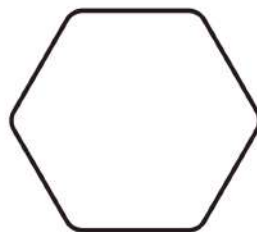


FIG.2

- Posizionare il telaio principale (1) del trampolino piatto a terra (FIG.1).
- Allineare i punti di giunzione e collegare il telaio (FIG.2).

FASE 2

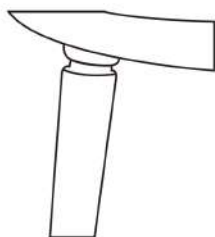


FIG.3

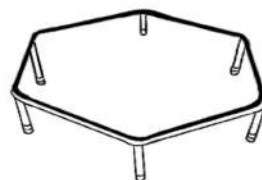


FIG.4

- Montare le gambe con cappucci terminali (2) una dopo l'altra e serrarle (FIG.3/4).

FASE 3

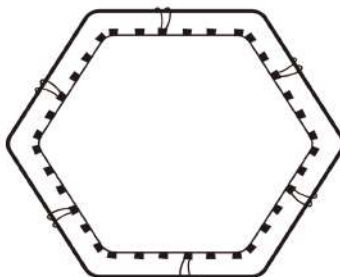


FIG.5

- Stendere il tappeto da salto (3), installare **UNA** corda elastica (4) su ciascun lato del telaio principale (1) per tendere il tappeto. (FIG.5)

FASE 4

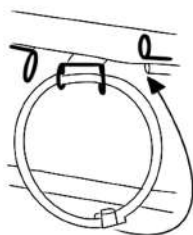


FIG.6

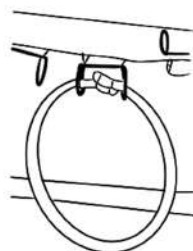


FIG.7

- Inserire la parte liscia della corda elastica nella pinza metallica (FIG.6). Successivamente, avvitare la pinza metallica solida della corda elastica al centro della pinza metallica per evitare graffi (FIG.7).

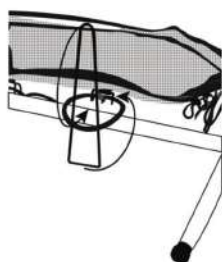


FIG.8



FIG.9

- Usare lo strumento di supporto (15) per installare e fissare la corda elastica (FIG.8/9).

FASE 5

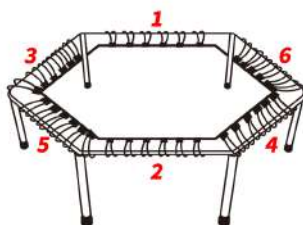


FIG.10

- Installare le corde elastiche rimanenti su ciascun lato in sequenza, secondo la numerazione indicata nello schema, utilizzando lo strumento di supporto (15). (FIG.10)

FASE 6



FIG.11

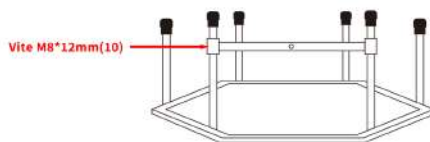


FIG.12

- Capovolgere il trampolino, individuare la posizione dei fori sul telai principale. Rimuovere i tappi dei piedi delle due gambe con cappucci adiacenti, inserire la barra orizzontale (5) e fissarla con la vite M8*12mm (10) (FIG.11/12).
- Nota: I tappi possono essere facilmente rimossi ruotandoli a sinistra e a destra.

FASE 7



FIG.13

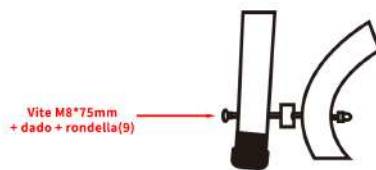


FIG.14

- Allineare il tubo inferiore della maniglia (6) con la barra orizzontale (5) e fissarlo con la vite M8*75mm + dado + rondella (9) (FIG.13/14).

FASE 8



FIG.15



FIG.16

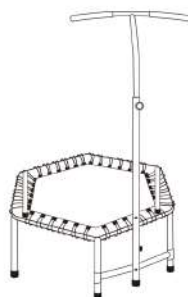
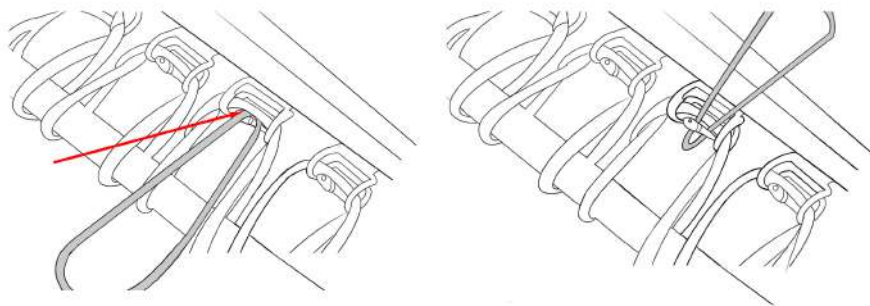


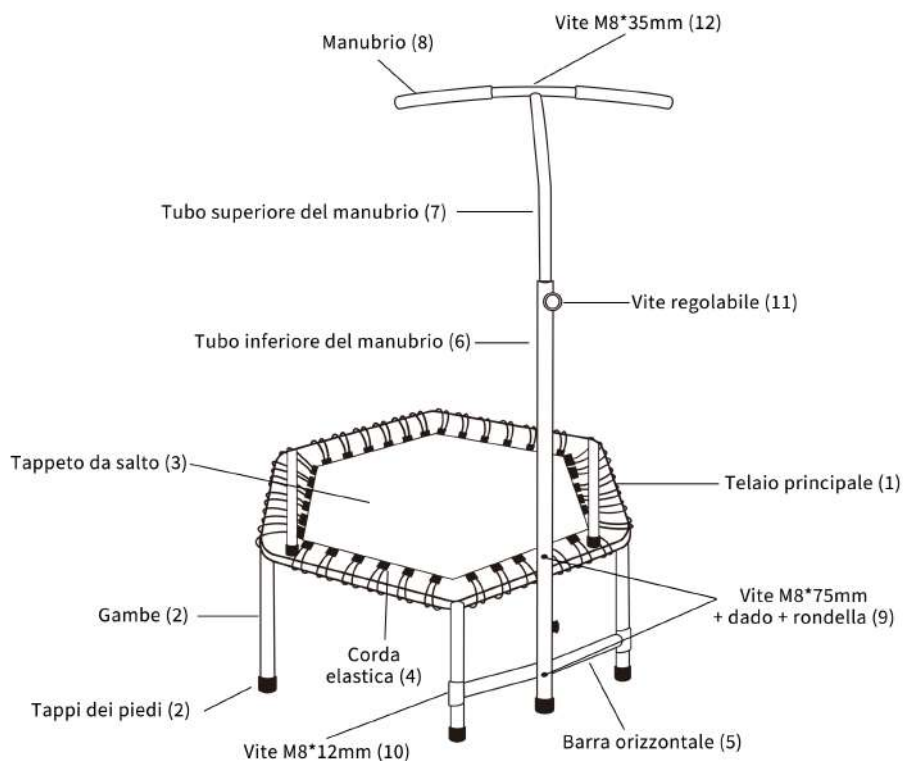
FIG.17

- Serrare il tubo superiore della maniglia (7) e il tubo inferiore della maniglia (6) con la vite regolabile (11) (FIG.15).
- Allineare la maniglia (8) con il tubo superiore della maniglia (7) e stringere la vite M8*35mm (12) per fissarla (FIG.16/17).
- Installazione completata.

SOSTITUZIONE DELLA CORDA ELASTICA



- Inserire lo strumento di supporto (15) tra le due corde elastiche (4) e spingere completamente in avanti finché le corde elastiche non si allentano e possono essere facilmente rimosse.



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: ¡Lea detenidamente el manual de instrucciones antes de usarlo! El uso indebido del dispositivo y la negligencia durante el entrenamiento pueden causar fallos, daños o lesiones mortales.

- Este producto apoya la construcción muscular y mejora la función cardíaca y pulmonar. Sin embargo, no puede reemplazar ningún tratamiento médico o dispositivo de rehabilitación.
- Este dispositivo no es un juguete. Los menores solo deben usarlo bajo la supervisión de un tutor. Se prohíbe su uso a personas mayores y pacientes con enfermedades graves. Mantenga a los niños y animales domésticos alejados del dispositivo.
- Use el trampolín SOLO INDIVIDUALMENTE. NO exceda el peso máximo de 150 kg.
- NO entrene inmediatamente después de comer. Detenga el uso inmediatamente si se sienten molestias. Si los síntomas persisten, consulte a un médico.
- NO salte del trampolín al suelo ni desde otros objetos al trampolín. Siempre use ropa deportiva adecuada durante el uso.
- ADVERTENCIA: La ejecución incorrecta de los ejercicios puede causar lesiones graves o mortales. Los riesgos de lesiones se pueden reducir mediante una ejecución consciente y segura de las técnicas. No entrene sin instrucciones o supervisión y, si es necesario, consulte a un médico.
- Realice los ejercicios del trampolín solo en una superficie plana y estable. Mantenga suficiente espacio libre y retire obstáculos como árboles, cables o rociadores para evitar colisiones.
- Utilice el trampolín solo en superficies antideslizantes o alfombras para evitar deslizamientos.
- Utilice el trampolín en un ambiente seco, limpio y abierto.
- Revise cuidadosamente el dispositivo en busca de piezas sueltas o dañadas. No use equipos defectuosos.
- Los resortes elásticos pueden estar rígidos al principio, pero se aflojarán después de un uso continuo.
- Los materiales de embalaje y los desechos de montaje deben mantenerse alejados de los niños menores de 6 años y eliminarse adecuadamente.

Estimado cliente de DH FitLife,



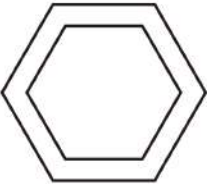

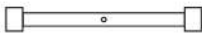



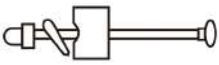

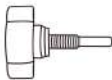


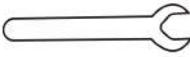

¡Muchas gracias por su compra! Esperamos que disfrute mucho de nuestro producto. Esperamos que esté satisfecho con su compra.

La satisfacción del cliente es muy importante para nosotros y nos encantaría recibir sus comentarios y opiniones. No dude en dejar una valoración de nuestro producto, ya que esto también ayuda a otros clientes en su elección.

Por supuesto, estamos siempre a su disposición para responder a cualquier pregunta o preocupación. No dude en contactarnos por correo electrónico a: **service@DH-FitLife.com**

¡Muchas gracias!
Saludos cordiales,
Su equipo DH FitLife

LISTA DE PIEZAS

1	3x	2	6x	3	1x
					
Marco principal		Patas con tapas		Lona de salto	
4	36x	5	1x	6	1x
					
Cuerda elástica		Barra horizontal		Tubo inferior del manillar	
7	1x	8	1x	9	2x
					
Tubo superior del manillar		Manillar		Tornillo M8*75mm + tuerca + arandela	
10	2x	11	1x	12	1x
					
Tornillo M8*12mm		Tornillo ajustable		Tornillo M8*35mm	
13	1x	14	1x	15	1x
					
Llave Allen		Llave		Herramienta de soporte	



Vídeo de instalación

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

PASO 1

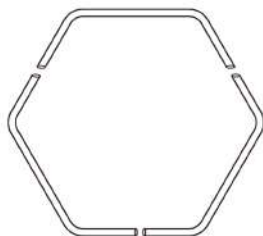


FIG.1

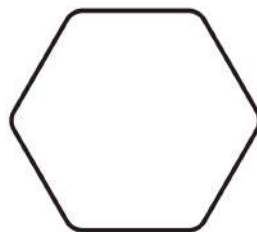


FIG.2

- Colocar el marco principal (1) del trampolín plano sobre el suelo (FIG.1).
- Alinear los puntos de unión y conectar el marco (FIG.2).

FASE 2

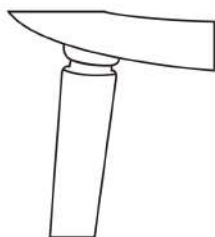


FIG.3

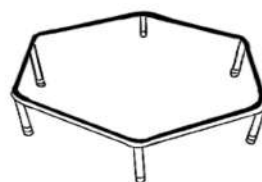


FIG.4

- Montar las patas con tapas (2) una por una y apretarlas (FIG.3/4).

FASE 3

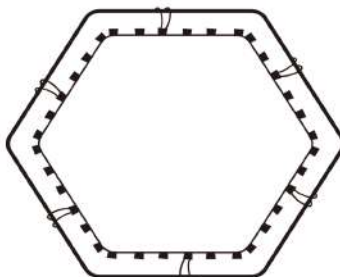


FIG.5

- Extender la lona de salto (3) y colocar **UNA** cuerda elástica (4) en cada lado del marco principal (1) para tensar la lona. (FIG.5)

PASO 4

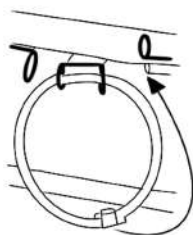


FIG.6

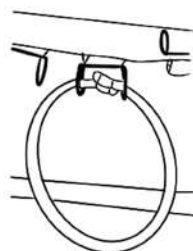


FIG.7

- Inserte la parte suave de la cuerda elástica en la pinza metálica (FIG.6). Luego, gire la pinza metálica sólida de la cuerda elástica en el centro de la pinza metálica para evitar rayones (FIG.7).

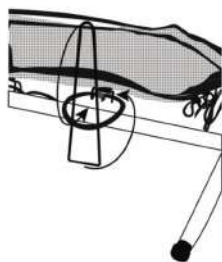


FIG.8



FIG.9

- Utilice la herramienta de soporte (15) para instalar y fijar la cuerda elástica (FIG.8/9).

PASO 5

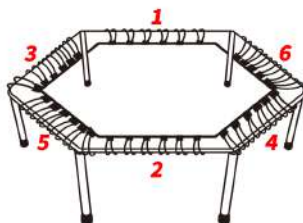


FIG.10

- Instalar las cuerdas elásticas restantes en cada lado en secuencia, según la numeración del diagrama, utilizando la herramienta de soporte (15). (FIG.10)

PASO 6

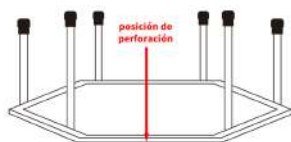


FIG.11

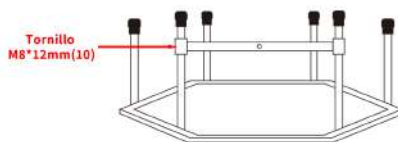


FIG.12

- Voltee el trampolín, ubique la posición de perforación en el marco principal. Retire los tapones de los pies con tapas de las dos patas adyacentes, inserte la barra horizontal (5) y fijela con el tornillo M8*12mm (10) (FIG.11/12).
- Nota: Los tapones se pueden quitar más fácilmente girándolos hacia la izquierda y la derecha.

PASO 7



FIG.13

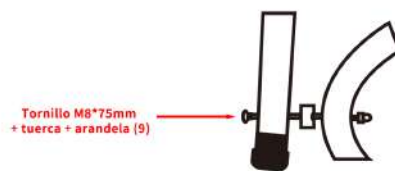


FIG.14

- Alinee el tubo inferior del manillar (6) con la barra horizontal (5) y fijelo con el tornillo M8*75mm + tuerca + arandela (9) (FIG.13/14).

PASO 8



FIG.15



FIG.16

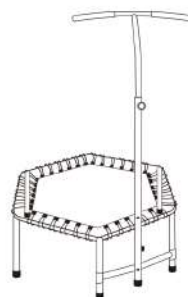
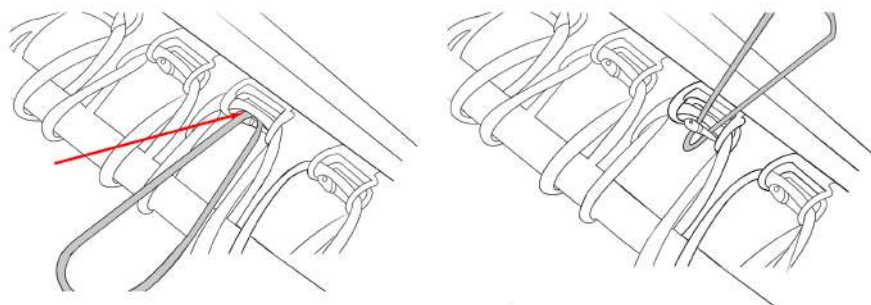


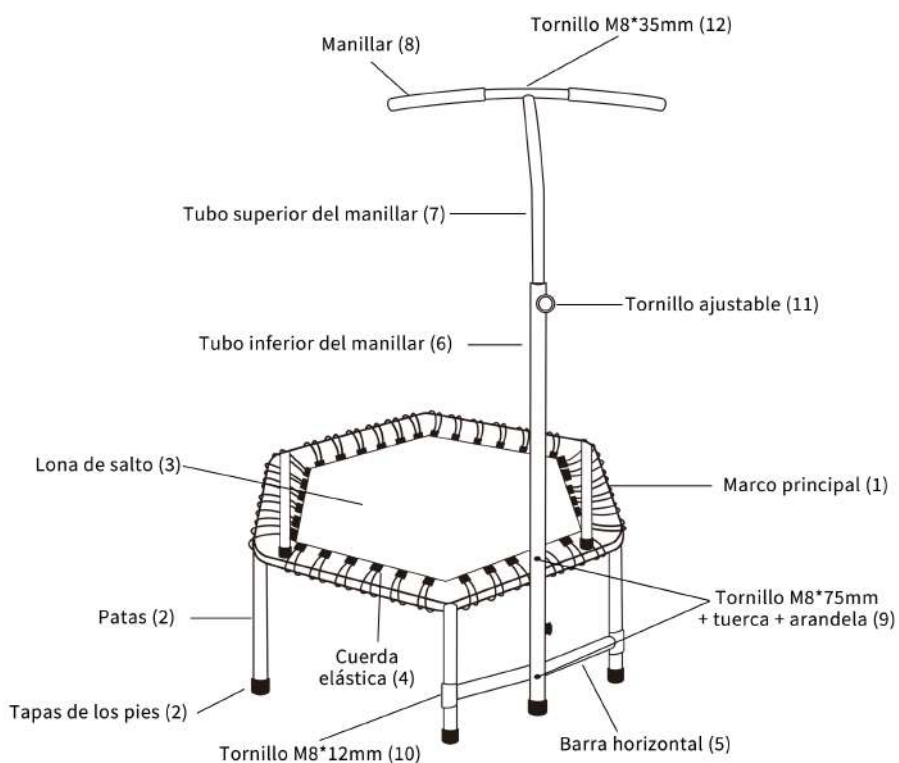
FIG.17

- Apretar el tubo superior del manillar (7) y el tubo inferior del manillar (6) con el tornillo ajustable (11) (FIG.15).
- Alinee el manillar (8) con el tubo superior del manillar (7) y apriete el tornillo M8*35mm (12) para fijarlo (FIG.16/17).
- Instalación completada.

CAMBIO DE LA CUERDA ELÁSTICA



- Inserte la herramienta de soporte (15) entre las dos cuerdas elásticas (4) y presione completamente hacia adelante hasta que las cuerdas elásticas se aflojen y puedan ser fácilmente retiradas.



INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIE: Proszę dokładnie przeczytać instrukcję obsługi przed użyciem! Nadużywanie urządzenia i brak ostrożności podczas treningu mogą prowadzić do zakłóceń, uszkodzeń lub obrażeń zagrażających życiu.

- Produkt wspomaga budowanie masy mięśniowej i poprawia funkcję serca i płuc. Jednak nie może zastąpić żadnego leczenia medycznego ani urządzenia rehabilitacyjnego.
- To urządzenie nie jest zabawką. Osoby niepełnoletnie powinny używać go tylko pod nadzorem opiekuna. Starsze osoby i pacjenci z poważnymi chorobami nie mogą korzystać z tego produktu. Trzymać dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia.
- Korzystać z trampoliny TYLKO INDYWIDUALNIE. NIE przekraczać maksymalnego obciążenia 150 kg.
- NIE ćwiczyć bezpośrednio po jedzeniu. Natychmiast przerwać korzystanie w przypadku jakichkolwiek dolegliwości. W przypadku utrzymujących się objawów skonsultować się z lekarzem.
- NIE skakać z trampoliny na podłogę ani z innych obiektów na trampolinę. Zawsze nosić odpowiednią odzież sportową podczas użytkowania.
- **OSTRZEŻENIE:** Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może spowodować poważne lub zagrażające życiu obrażenia. Ryzyko kontuzji można zmniejszyć przez świadome i bezpieczne wykonywanie technik. Nie trenować bez instrukcji lub nadzoru, a w razie potrzeby skonsultować się z lekarzem.
- Ćwiczenia na trampolinie wykonywać tylko na równej, stabilnej powierzchni. Utrzymywać wystarczającą przestrzeń i usuwać przeszkody, takie jak drzewa, kable lub zraszacze, aby uniknąć kolizji.
- Korzystać z trampoliny tylko na powierzchniach antypoślizgowych lub dywanach, aby zapobiec poślizgnięciom.
- Korzystać z trampoliny w suchym, czystym i otwartym środowisku.
- Dokładnie sprawdzić urządzenie pod kątem luźnych lub uszkodzonych części. Nie używać uszkodzonego sprzętu.
- Sprężyny elastyczne mogą być sztywne na początku, ale po pewnym czasie użytkowania rozluźnią się.
- Materiały opakowaniowe i odpady montażowe należy trzymać z dala od dzieci poniżej 6. roku życia i odpowiednio je zutylizować.

Drogi Kliencie DH FitLife,



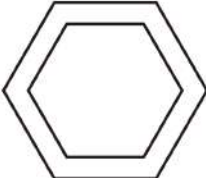

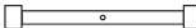





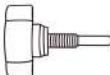
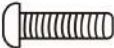

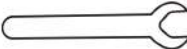

Dziękujemy za zakupy! Mamy nadzieję, że nasz produkt przyniesie Ci wiele radości. Liczymy, że będziesz zadowolony z zakupu.

Twoja satysfakcja jest dla nas bardzo ważna, a Twoja opinia cieszy nas ogromnie. Prosimy, zostaw swoją ocenę, aby pomóc innym klientom w wyborze.

Jesteśmy do Twojej dyspozycji, jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub uwagi. Możesz skontaktować się z nami o każdej porze, wysyłając wiadomość na:
service@DH-FitLife.com

Dziękujemy serdecznie!
Z pozdrowieniami,
Zespół DH FitLife

LISTA CZĘŚCI

1	3x	2	6x	3	1x
					
Rama główna		Nogi z nakładkami		Mata do skakania	
4	36x	5	1x	6	1x
					
Lina gumowa		Pręt poziomy		Dolna rura uchwytu	
7	1x	8	1x	9	2x
					
Górna rura uchwytu		Uchwyt		Śruba M8*75mm + nakrętka + podkładka	
10	2x	11	1x	12	1x
					
Śruba M8*12mm		Śruba regulacyjna		Śruba M8*35mm	
13	1x	14	1x	15	1x
					
Klucz imbusowy		Klucz		Narzędzie pomocnicze	



Wideo instalacyjne

INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 1

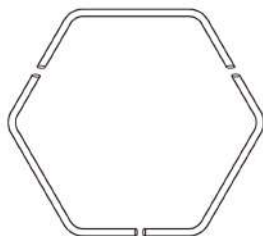


FIG.1

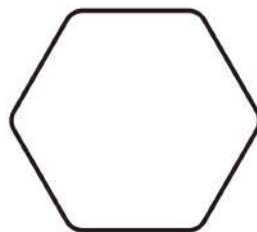


FIG.2

- Położyć główną ramę (1) trampoliny płasko na ziemi (FIG.1).
- Wyrównać miejsca połączeń i złączyć ramę (FIG.2).

KROK 2

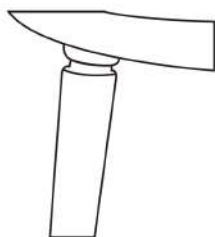


FIG.3

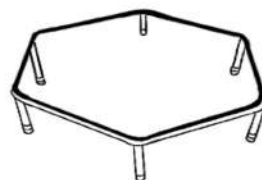


FIG.4

- Montaż nóg z nakładkami (2) jeden po drugim i dokręcenie (FIG.3/4).

KROK 3

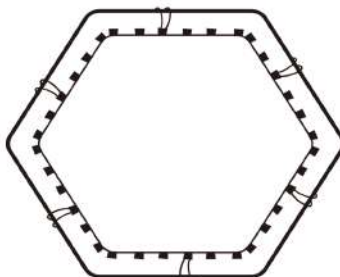


FIG.5

- Rozłożyć matę do skakania (3), zainstalować po jednej **LINIE** elastycznej (4) z każdej strony głównej ramy (1), aby napiąć matę. (FIG.5)

KROK 4

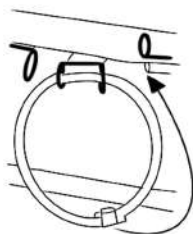


FIG.6

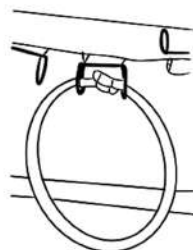


FIG.7

- Włóż gładką część lina gumowa do metalowej zaciskarki (FIG.6). Następnie wkręć solidną metalową zaciskarkę lina gumowa w środek metalowej zaciskarki, aby uniknąć zarysowań (FIG.7).

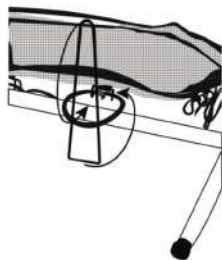


FIG.8



FIG.9

- Użyj narzędzia pomocniczego (15) do zainstalowania i zamocowania lina gumowa (FIG.8/9).

KROK 5

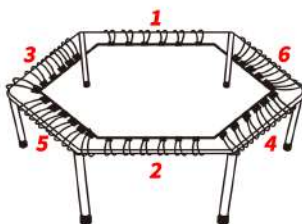
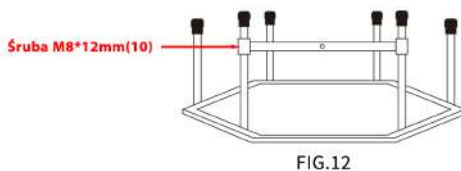
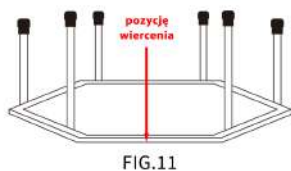


FIG.10

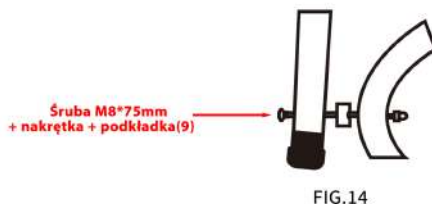
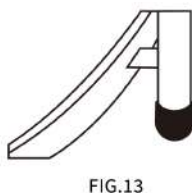
- Pozostałe liny elastyczne instalować kolejno po bokach zgodnie z numeracją na schemacie, używając narzędzia wspomagającego (15). (FIG.10)

KROK 6



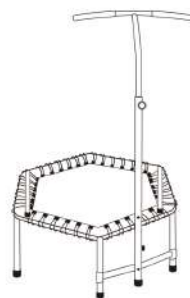
- Odwrócić trampolinę, znaleźć pozycję wiercenia na ramie głównej. Wyciągnąć nasadki z nakładkami dwóch sąsiednich nóg, włożyć pręt poziomy (5) i zamocować go za pomocą śruby M8*12mm (10) (FIG.11/12).
- Uwaga: Nasadki można łatwiej usunąć, obracając je w lewo i prawo.

KROK 7



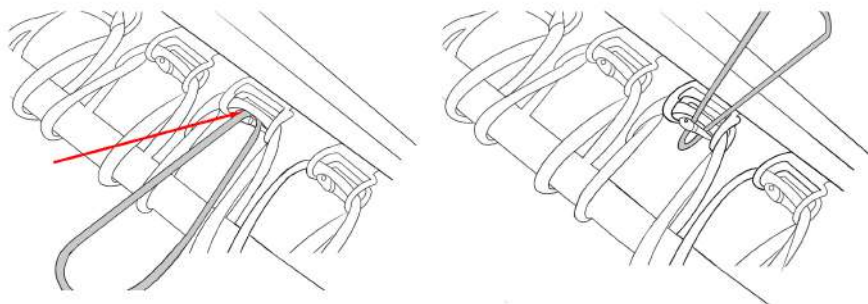
- Dopasować dolną rurę uchwytu (6) do pręta poziomego (5) i przymocować go za pomocą śruby M8*75mm + nakrętka + podkładka (9) (FIG.13/14).

KROK 8

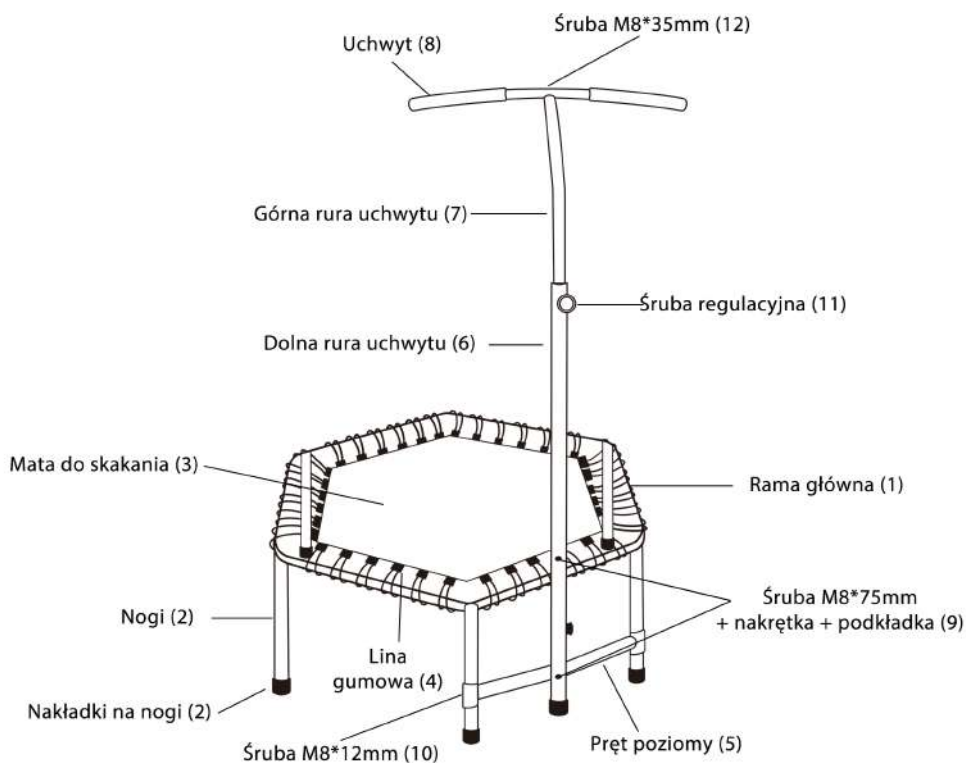


- Zaciągnąć górną rurę uchwytu (7) i dolną rurę uchwytu (6) za pomocą śruby regulacyjnej (11) (FIG.15).
- Dopasować uchwyt (8) do górnej rury uchwytu (7) i dokręcić śrubę M8*35mm (12), aby go zamocować (FIG.16/17).
- Instalacja zakończona.

WYMIANA LINA GUMOWA



- Włożyć narzędzie pomocnicze (15) między dwie gumowe sznurki (4) i całkowicie nacisnąć do przodu, aż gumowe sznurki się poluzują i będzie je można łatwo usunąć.



DH FitLife[®]

Designed for your Home gym



DH-FitLife.com