

# Yoga Trampoline

EN



\*The maximum user weight is 100 Kg

**\*Please check the legs of the trampoline are firmly installed.**

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

**USER'S MANUAL**

# Catalog

Warning: This product is not suitable for children under 6 years old. To prevent accidents, please use it under the supervision of adults at all times!

Please read the manual carefully before installing the product and keep the manual properly.

Safety instructions .....	3
Product analysis diagram .....	5
Part list .....	6
Installation steps .....	7

## **SAFETY INSTRUCTIONS**

1. Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injuries.
2. All trampoline type exercises must be done with the Fitness Trampoline in the flat position.
3. All purchasers and all persons using the Fitness Trampoline must become familiar with the manufacturer's recommendations for proper assembly, use and care of the Fitness Trampoline.
4. The owner and supervisors of the trampoline are responsible to make all users aware of the Safety Instructions.
5. Place the Fitness Trampoline on a level surface before use.
6. Inspect your Fitness Trampoline before each use. Make sure the safety pad is in place. Replace any worn, defective, or missing parts.
7. The Fitness Trampoline is not a toy. Do not allow children to use the Fitness Trampoline. Keep small children and pets away from the Fitness Trampoline at all times (including assembly).
8. Make sure to provide adequate clearance for ceilings, ceiling lights, ceiling fans, wires and tree limbs. Failure to provide adequate head clearance can result in head or neck injury.
9. Place the Fitness Trampoline away from walls, structures, fences, play areas, furniture and other exercise equipment. Maintain a clear space on all sides of the trampoline. Remove all obstructions from beneath the Fitness Trampoline.
10. Good traction is very important using the Fitness Trampoline. Bare feet are acceptable but we recommend good footwear with rubber non-skid soles.
11. The Fitness Trampoline should be used by only one person at a time.
12. Do not attempt any gymnastic or acrobatic maneuvers on the Fitness Trampoline. Use the Fitness Trampoline only as described in this manual.
13. Always store the Fitness Trampoline indoors in a dry place and make sure that the surface of the bed is always dry before using.
14. Secure the Fitness Trampoline against unauthorized and unsupervised use. The Fitness Trampoline is for consumer use only. Public or semipublic use is not allowed.

**WARNING:** Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

## **WARNING**

### **WARNING – GENERAL SAFETY ADVICE**

- Please read the instructions before use and retain for future reference.
- Ensure the trampoline has been assembled correctly, as per the instructions in the manual.
- It is essential that the intended site for this trampoline is completely flat and level. If the ground is un-level this will cause movement in the frame and could cause stress on the joined sections.
- DO NOT exceed the recommended maximum weight.
- DO NOT allow more than one person on the trampoline at a time.
- DO NOT wear glasses or helmets when using the trampoline.
- DO NOT fall or bounce on your knees, this can cause injury.
- DO NOT use the trampoline in wet or windy conditions.
- DO NOT somersault – this can cause serious injury.
- DO NOT allow other persons to go under, sit, stand or lie on the frame pads whilst the trampoline is in use.
- DO NOT use the trampoline when under the influence of alcohol, drugs or medication which may impair the jumper's judgement.
- ALWAYS wear socks when using the trampoline.
- ALWAYS remove jewelry before using the trampoline.
- ALWAYS jump in the middle of the trampoline bed.
- ALWAYS follow the safety warnings stated with your trampoline instructions in conjunction with using enclosure.
- Children **MUST NEVER** use the trampoline unless supervised by a responsible adult with knowledge of trampoline use.
- Before trampolining, inspect and replace any worn, defective or missing parts.
- Ensure the trampoline is on level ground with a minimum of 2.5M clear space around the sides, 8M clear height space above and that nothing is under the trampoline.
- Mount and dismount the trampoline with care as injury may result.
- Please read and refer to other warnings and use information in the instructions before use

# Product analysis diagram



# Part list

1.Trampoline x1



2.Protective case x1



3.Armrest bracket x2



4.Bracket link x2



5.Armrest cross x1



6.Leg tube x6



Mute foot plug x6



Pentagonal screw x2



Long pentagonal screw x2



Safety bolt x2



## Installation steps



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

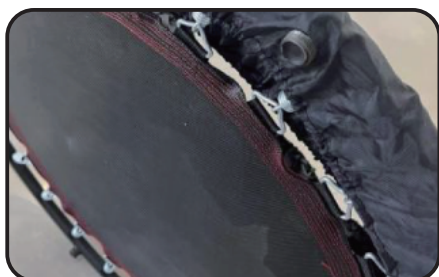


Fig. 4



Fig. 5

### Step 1:

Place the trampoline on the floor in its folded position (Fig. 1), pull the left and right sides, so the trampoline is in a semi circle. Ensure the folding clamp stick is close to the ground (Fig. 2).

### Step 2:

Secure one side of the trampoline, then open in the opposite direction. Keep fingers away from the folding points (Fig. 3). If equipped with a protective cover, put it on after the trampoline is opened. When opening, closing and storing, keep children and pets away. With at least two adults, assemble on a clean and dry surface.

### Step 3:

Put the protective cover on the trampoline (Fig. 4)

### Step 4:

Place it upside down, insert each bed foot into the frame and tighten (Fig. 5).

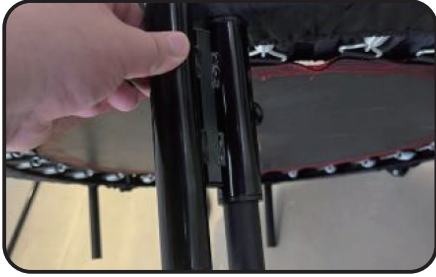


Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9

**Step 5:**

Pull out the silent foot plug or suction cup, put the support connecting rod on the two feet respectively (Fig. 6), then lock with triangle screws. When screwing the foot tube, hold it and not the support rod.

**Step 6:**

After connecting the handrail bracket with the cross bar, tighten with triangle screws (Fig. 7) and horizontally insert the connecting rod into the bracket, so it connects to the foot tube - lock it with pentagonal screws.

**Step 7:**

Put the mute foot plug into the leg tube. (Fig. 8) Installation is complete.(Fig. 9)

**Ensure all steps are followed when installing this product to avoid damage.**



## Trampolín de yoga

ES



El peso máximo del usuario no puede exceder 100 Kg.

**\*Comprueba que las patas del trampolín estén firmemente instaladas.**

IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN  
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE

# catálogo

Advertencia: Este producto no es adecuado para niños menores de 6 años. Para prevenir accidentes, por favor úsalo bajo la supervisión de adultos en todo momento. Por favor, lee el manual cuidadosamente antes de instalar el producto y mantén el manual adecuadamente.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD .....	3
Diagrama de análisis de producto .....	5
Lista de piezas .....	6
Pasos de instalación .....	7

## **INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD**

1. El mal uso o abuso del trampolín es muy peligroso y puede provocar lesiones graves.
2. Para hacer cualquier práctica del trampolín, siempre asegúrese de que el Trampolín de Fitness está en posición horizontal.
3. Todos los compradores y todos los usuarios que utilicen el Trampolín de Fitness deben familiarizarse con las recomendaciones del fabricante sobre la instalación, el uso y el mantenimiento adecuados del Trampolín de Fitness.
4. El propietario y los supervisores del trampolín son responsables de informar a todos los usuarios de las Instrucciones de seguridad.
5. Coloque el Trampolín de Fitness sobre una superficie nivelada antes de utilizarlo.
6. Inspeccione su Trampolín Fitness con cuidado antes de utilizarlo cada vez. Asegúrese de que la almohadilla de seguridad esté en su lugar. Reemplace las piezas gastadas, defectuosas o faltantes si sea necesario.
7. El Trampolín de Fitness no es un juguete. No permita que los niños lo utilicen. Mantenga a los niños pequeños y las mascotas alejados de él durante todo momento (incluido cuando realice el montaje).
8. Asegúrese de dejar suficiente espacio entre el Trampolín de Fitness y techos, luces de techo, ventiladores de techo, cables y ramas de árboles. Si no hay espacio libre suficiente, se puede causar lesiones en la cabeza o el cuello.
9. Coloque el Trampolín de Fitness lejos de paredes, estructuras, vallas, áreas de juego, muebles y otros equipos de ejercicio. Mantenga un espacio libre suficiente en alrededor del Trampolín de Fitness. Elimine todas las obstrucciones debajo del Trampolín de Fitness.
10. Una buena tracción es muy importante al utilizar el Trampolín de Fitness. Aunque se puede andar descalzo para utilizar el Trampolín de Fitness, se recomienda llevar calzado adecuado con suela antideslizante.
11. El Trampolín de Fitness solo puede ser utilizado por una sola persona a la vez.
12. No intente hacer ninguna maniobra gimnástica o acrobática en el Trampolín de Fitness. Utilícelo únicamente como lo que se describe en este manual.
13. Siempre guarde el Trampolín de Fitness en interiores y en un lugar seco, siempre asegúrese de que la superficie del Trampolín de Fitness esté seca antes de utilizarlo.
14. Asegúrese de que el Trampolín de Fitness no se utiliza sin autorización y sin supervisión. El Trampolín de Fitness se puede utilizar exclusivamente por el/la consumidor/a. No está permitido utilizarlo en ocasiones públicas o semipúblicas.

**ADVERTENCIA:** Antes de empezar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento, debe consultar con su médico personal para determinar si necesita un examen físico completo. Esto es muy importante si tiene más de 35 años, nunca ha hecho ejercicio antes, está embarazada o padece alguna enfermedad.



## ADVERTENCIA

### ADVERTENCIA - CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD

- Lea todas las instrucciones antes de utilizar el Trampolín de Fitness y guárdelas bien para las referencias futuras.
- Asegúrese de que el Trampolín de Fitness se haya instalado de manera correcta de acuerdo con las instrucciones del manual.
- Es esencial asegurarse de que la superficie sobre la que se colocará el Trampolín de Fitness esté completamente nivelada y plana. Si la superficie no está nivelada, esto puede hacer que el marco se sacuda y provocar demasiado tensión en las secciones conectadas.
- El peso del usuario NO debe exceder el límite de PESO MÁXIMO recomendado.
- NO permita que más de una persona se suba al Trampolín de Fitness a la vez.
- NO use gafas o cascos al utilizar el Trampolín de Fitness.
- NO se caiga ni rebote sobre sus rodillas, de lo contrario, puede provocar lesiones.
- NO utilice el Trampolín de Fitness cuando hace viento o en condición húmeda.
- NO realice saltos mortales en el Trampolín de Fitness, de lo contrario, puede provocar lesiones graves.
- NO permita que otras personas pasen por debajo, se sienten, se paren o se acuesten sobre las almohadillas del marco del Trampolín de Fitness cuando alguien está utilizándolo.
- NO utilice el Trampolín de Fitness cuando esté bajo la influencia de alcohol, drogas o medicamentos que puedan afectar su juicio.
- SIEMPRE use calcetines para utilizar el Trampolín de Fitness.
- SIEMPRE quítese las joyas antes de utilizar el Trampolín de Fitness.
- SIEMPRE salte en el centro del Trampolín de Fitness.
- SIEMPRE siga las advertencias de seguridad indicadas en el manual de instrucciones de su trampolín y las advertencias sobre el uso del cerramiento.
- Los niños NUNCA DEBEN utilizar el Trampolín de Fitness a menos que estén supervisados por un adulto responsable con conocimiento sobre cómo utilizar el trampolín correctamente.
- Antes de utilizar el Trampolín de Fitness, inspeccione y reemplace cualquier pieza desgastada, defectuosa o faltante.
- Asegúrese de que el Trampolín de Fitness esté sobre una superficie nivelada y haya un espacio libre mínimo de 2,5 M alrededor del Trampolín de Fitness, un espacio libre de 8 M de altura por encima y que no haya ningún objeto debajo del Trampolín de Fitness.
- Súbase y bájese del Trampolín de Fitness con cuidado, de lo contrario, podría sufrir lesiones.
- Lea y consulte otras advertencias e información en las instrucciones antes de utilizar el Trampolín de Fitness.

# Diagrama de análisis de producto



# Lista de piezas

1.Trampolín x1



2.Funda protectora x1



3.Soporte de reposabrazos x2



4.Bracket link x2



5.Barra transversal x1



6.Tubo de la pata x6



Tapón del pie silencioso x6



Tornillo pentagonal x2



Tornillo largo pentagonal x2



Perno de seguridad x2



## Pasos de instalación



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

### **Paso 1:**

Coloca el trampolín en el suelo en su posición plegada (Fig. 1), tira de los lados izquierdo y derecho para que el trampolín quede en forma de semicírculo.

Asegúrate de que el dispositivo de sujeción plegable esté cerca del suelo (Fig. 2).

### **Paso 2:**

Asegura un lado del trampolín y luego ábrelo en la dirección opuesta. Mantén los dedos alejados de los puntos de plegado (Fig. 3). Si está equipado con una cubierta de protección, colócala después de abrir el trampolín. Cuando se abre, se cierra y se guarda, mantén a los niños y las mascotas alejados. Con al menos dos adultos, ensámbalo en una superficie limpia y seca.

### **Paso 3:**

Coloca la cubierta de protección en el trampolín (Fig. 4).

### **Paso 4:**

Colócalo boca abajo, inserta cada pata de la cama en el marco y aprieta (Fig. 5).



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

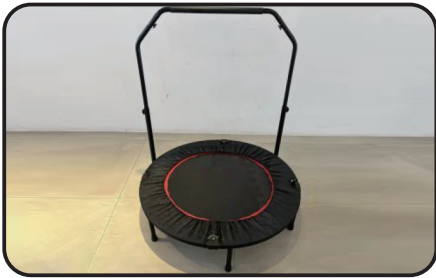


Fig. 9

**Paso 5:**

Saca el tapón del pie silencioso o ventosa, coloca la barra de conexión del soporte en los dos pies respectivamente (Fig. 6), luego asegúralos con tornillos triangulares. Al enroscar el tubo del pie, sujétalo y no la barra de soporte.

**Paso 6:**

Después de conectar el soporte del reposabrazos con la barra transversal, aprieta con tornillos triangulares (Fig. 7) e inserta horizontalmente la barra de conexión en el soporte, para que se conecte al tubo del pie; asegúralo con tornillos pentagonales.

**Paso 7:**

Coloca el tapón del pie silencioso en el tubo de la pata. (Fig. 8) La instalación está completa. (Fig. 9)

**Asegúrate de seguir todos los pasos al instalar este producto para evitar daños.**



**UK**

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

**IMPORTER ADDRESS:**

MH STAR UK LTD  
Unit 27, Perivale Park,  
Horsenden lane South  
Perivale, UB6 7RH  
MADE IN CHINA

**ES**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

**IMPORTADOR:**

SPANISH AOSOM, S.L.  
C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALETS DE  
BALENYÀ, SPAIN.  
B66295775  
WWW.AOSOM.ES  
ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES  
TEL: 931294512  
HECHO EN CHINA

**FR**

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

**Importé par:**

MH France  
2, rue Maurice Hartmann  
92130 Issy-les-Moulineaux  
France  
Fabriqué en Chine

**PT**

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

**IMPORTADOR:**

SPANISH AOSOM, S.L  
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ  
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)  
INFO@AOSOM.PT  
WWW.AOSOM.PT

**DE**

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

**ADRESSE DES IMPORTEURE:**

MH Handel GmbH  
Wendenstraße 309  
D-20537 Hamburg  
Germany  
IN CHINA HERGESTELLT

**IT**

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti. I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

**IMPORTATO DA:**

AOSOM Italy srl  
Centro Direzionale Milanofiori  
Strada 1 Palazzo F1  
20057 Assago (MI)  
P.I.: 08567220960  
FATTO IN CINA