

Ⓓ Bedienungsanleitung

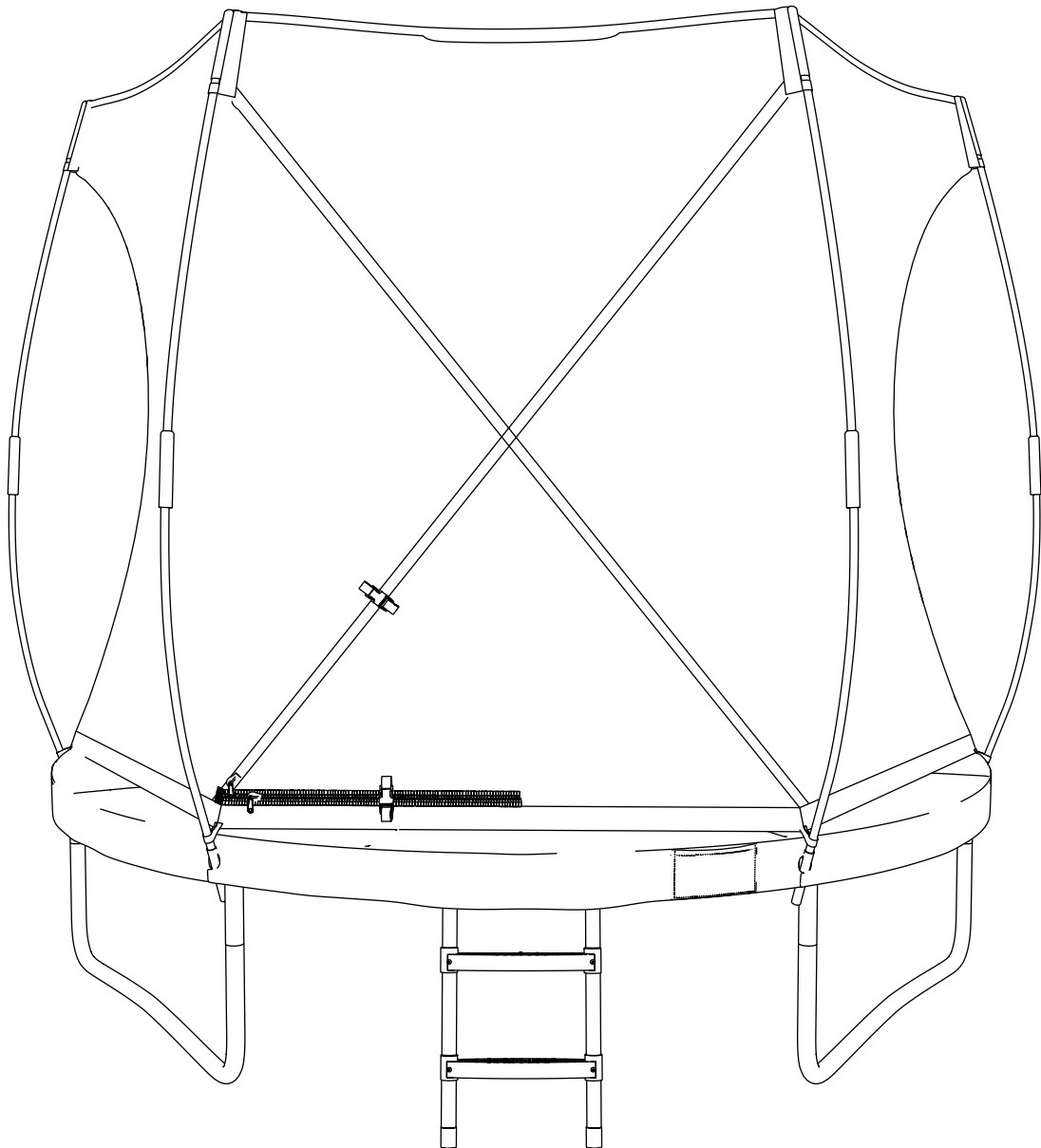
ⒼⒷ User Manual

Ⓕ Mode d'emploi

Kinetic[®]
S P O R T S

TBSE800 / TBSE1000 / TBSE1200

Trampolin / Trampoline / Trampoline



Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Abbildungen können vom erworbenen Produkt abweichen.

Changes and errors excepted! Pictures may differ from the purchased product.

Sauf modifications et erreurs ! Les images peuvent être différentes du produit acheté.



Ⓓ **HINWEIS!** Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen, um das Verletzungsrisiko zu senken.

ⒼⒷ **NOTE!** Read all safety warnings and instructions to reduce the risk of injury.

Ⓕ **REMARQUE !** Lisez tous les avertissements de sécurité et les instructions pour réduire le risque de blessure.

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum neuen Kinetic Sports Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:

- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben, damit es zu keinen Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben, legen Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung mit dazu.

INHALT

1. Technische Daten	2
2. Sicherheitshinweise	4
3. Teileliste	7
4. Aufbauanleitung	8
5. Abbau des Sicherheitsnetzes	23
6. Wartung und Reinigung	24
7. Entsorgungshinweise	24
8. Service und Ersatzteile	24
9. Gewährleistung	25
10. Trainingsanleitung und Sprungtechniken	26

1. TECHNISCHE DATEN

Beschreibung: 244/305/366/427 cm Trampolin mit Sicherheitsnetz und Einstiegsleiter

Artikel: TBSE800, TBSE1000, TBSE1200

Artikel	Maße (L x B x H)	max. Benutzergewicht
TBSE800	276 x 276 x 234 cm	120 kg
TBSE1000	337 x 337 x 250 cm	150 kg
TBSE1200	398 x 398 x 262 cm	160 kg

2. SICHERHEITSHINWEISE

2.1 Verwendungszweck

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für gewerbliche Zwecke geeignet.
- Nur im Freien zu verwenden.
- Es ist die Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen erforderlich.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt:

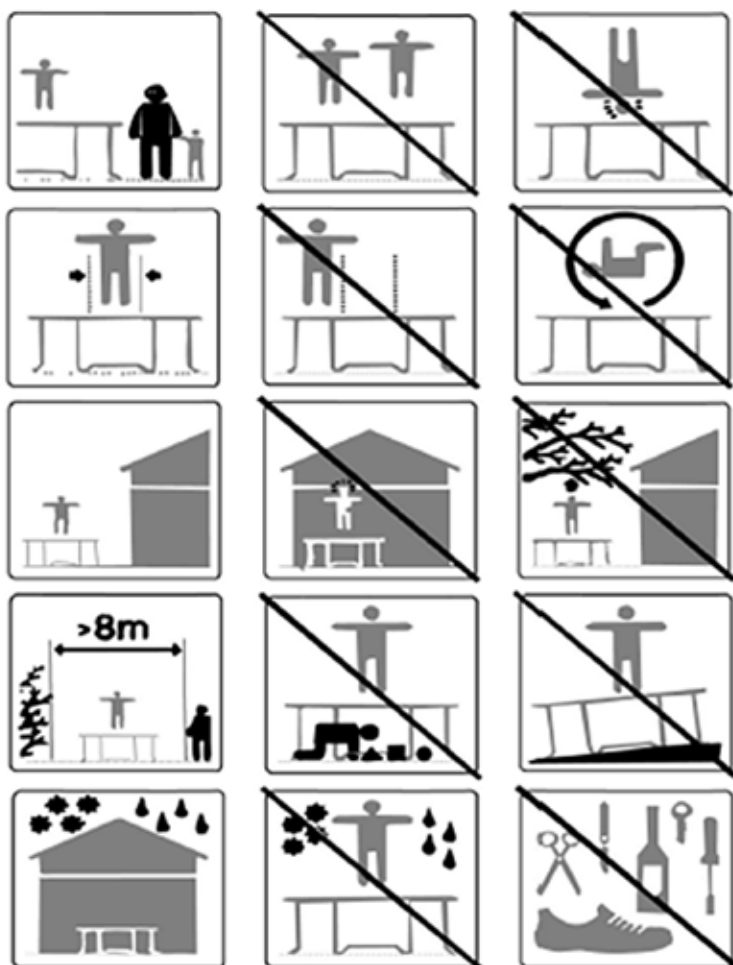
Art. Nr.	max. Benutzergewicht
TBSE800	120 kg
TBSE1000	150 kg
TBSE1200	160 kg

2.2 Achtung – Gefahr für Kinder



WARNUNG!

- Trampoline mit einer Höhe über 51 cm sind nicht geeignet für Kinder unter 6 Jahren.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!



NICHT MEHR ALS EINE PERSON GLEICHZEITIG AUF DEM TRAMPOLIN! MEHRFACHSPRINGER ERHÖHEN DAS RISIKO SCHWERER VERLETZUNGEN.



LÄHMUNGEN ODER TOD KÖNNEN DIE FOLGE SEIN, WENN SIE AUF IHREM KOPF ODER HALS LANDEN! WIR EMPFEHLEN, KEINE SALTOS DURCHZUFÜHREN, DA DIES DIE WAHRSCHEINLICHKEIT ERHÖHEN KANN, DASS SIE AUF IHREM KOPF ODER HALS LANDEN.

2.3 Achtung – Verletzungsgefahr

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service Center.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als 1 Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von mindestens 2,5 Metern zu jeder Seite ein.

Achtung:

- Vor dem Benutzen immer die Netzöffnung schließen.
- Nicht benutzen, wenn das Sprungtuch nass ist.
- Vor dem Benutzen Taschen und Hände leeren.
- Das Sprungtuch nicht mit einem Sprung verlassen.
- Die Dauer der Benutzung begrenzen indem regelmäßige Pausen eingelegt werden.

2.4 Achtung – Produktschäden

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung. Demontieren Sie das Produkt bei längerer Nichtbenutzung, da besonders Wind und Wetter sowie direkte Sonneneinstrahlung zu einer vorzeitigen Alterung, speziell der Kunststoffteile, führen kann.

2.5 Achtung – Hinweise zur Montage

- Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.

- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschnitte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial. Legen Sie dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dies verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Führen Sie regelmäßig Inspektionen durch.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind und dass die Rahmenrohre korrekt ineinander stecken.
- Ein Freiraum nach oben von mindestens 9,5 m ist erforderlich. Ein Mindestabstand von 2 m zu anderen Aufbauten oder Hindernissen, wie z.B. Zäunen, Garagen, Häusern, ausladenden Zweigen, Wäscheleinen oder elektrischen Leitungen muss eingehalten werden.
- Das Trampolin muss vor dem Gebrauch auf ebenem, waagerechtem und festem Grund aufgestellt werden.
- Das Trampolin ist nicht dafür vorgesehen, in den Boden eingegraben zu werden.
- Das Trampolin muss immer in einem gut beleuchteten Bereich verwendet werden.
- Es darf sich nichts unter dem Trampolin befinden. Das Trampolin darf nicht über Beton, Asphalt oder sonstigen harten Oberflächen aufgebaut werden.
- Das Trampolin nicht in der Nähe anderer Freizeitgeräte und -konstruktionen aufstellen.
- Bei Montage oder Demontage zum Schutz Ihrer Hände Handschuhe verwenden.

2.6 Achtung – Weitere Hinweise

- Dieser Artikel darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Artikels, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum (mind. 2,5 m nach jeder Seite) vorhanden ist. Das Trampolin darf nicht in Innenräumen aufgestellt werden – Verwendung nur im Freien bei ruhigem und trockenem Wetter!
- Achtung. Während des Springens nicht essen.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Wenn Sie das Trampolin verlassen möchten, stoppen Sie zuerst die Sprungbewegung und gehen Sie dann langsam vom Trampolin herunter! Springen Sie nicht direkt vom Trampolin auf den Boden!
- Achten Sie beim Aufbau, dass Sie keine Körperteile, insbesondere Finger oder Zehen, einklemmen!
- Selbst bei Landungen auf der Sprungmatte kann es zu Verletzungen, speziell zu Rücken-, Hals- oder Kopfverletzungen kommen. Saltos und Überschläge sollten unterbleiben. Grundsätzlich darf sich immer nur ein Springer auf dem Trampolin aufhalten, auch wenn Abbildungen ggf. mehrere Kinder auf dem Trampolin zeigen.
- Weder die Firma PRIMOPET noch unsere Hersteller und Lieferanten sind in irgendeiner Form für direkte, indirekte oder spezielle Folgeschäden verantwortlich oder haftbar, die durch den Gebrauch, oder im Zusammenhang mit diesem Produkt verursacht werden.
- Erkennbare Produktionsfehler sind sofort beim Händler oder Hersteller / Importeur zu melden und eine weitere Benutzung ist sofort einzustellen. Der Käufer/Betreiber des Trampolins hat das Gerät regelmäßig auf Verschleiß oder Beschädigung zu untersuchen.
- Es darf beim Springen keine Kleidung mit Haken oder Teilen getragen werden, die sich in der Sprungmatte verhaken oder verfangen könnten.
- Starkwindbedingungen: Bei Sturm oder heftigem Wind muss das Trampolin gegen Wegwehen gesichert werden. Dazu sind wenigstens 3 Verankerungen (z. B. Stahlanker im Erdboden) oder Gewichte (wie Sand- oder Wassersäcke) notwendig. Windfangende Elemente, wie Netz und Sprungmatte sollten entfernt werden.
- Vermeiden Sie es, das aufgebaute Trampolin zu transportieren, da es sich dabei unter der Spannung der Federn verformen könnte. Sollte dies doch notwendig werden, beachten Sie folgendes:
 - 1) Beim Transport sollten sich mindestens 2 bis 3 Personen gleichmäßig um das Trampolin verteilen, um den Rahmen anzuheben.
 - 2) Das Trampolin muss horizontal transportiert werden.
- Trampoline sind Rücksprunngeräte, die den Springer in ungewohnte Höhen schleudern sowie in eine Vielzahl von Körperbewegungen versetzen können. Es ist sicherzustellen, dass die Klettverschlüsse während der Benutzung des Trampolins ordnungsgemäß geschlossen sind. Ein Auftreffen auf den Rahmen oder Federn oder eine falsche Landung auf der Trampolinmatte kann zu Verletzungen führen. Alle Anweisungen sorgfältig lesen, bevor das Trampolin verwendet wird, oder jemandem die Benutzung des Trampolins erlaubt wird.
- Alle Personen, die das Trampolin verwenden, müssen sich mit den Empfehlungen des Herstellers für den richtigen Zusammenbau, den richtigen Gebrauch und die richtige Pflege des Trampolins vertraut machen. In dieser Anleitung sind der Aufbau, ausgewählte Vorsichtsmaßnahmen sowie Empfehlungen für die Pflege und Wartung des Trampolins enthalten, um die Sicherheit und die Freude an der Verwendung des Trampolins zu gewährleisten.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers oder der Aufsichtsperson sicherzustellen, dass alle Benutzer des Trampolins ausreichend über alle Warnhinweise und Sicherheitsanweisungen informiert sind.
- Halten Sie das Trampolin immer sauber und trocken. Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn es nass oder feucht ist.
- Springer sollen Socken oder Gymnastikschuhe tragen. Straßenschuhe und andere Sportschuhe dürfen nicht getragen werden.

- Es ist sicherzustellen, dass die Klettverschlüsse während der Benutzung des Trampolins ordnungsgemäß geschlossen sind.
- Die Randabdeckung ist nicht elastisch. Auf der Randabdeckung darf nicht gesprungen werden, da sonst Nähte reißen können.
- Das Springen ist untersagt für Schwangere, Wirbelsäulengeschädigte, Personen mit Organschäden und/oder Sprunggelenkverletzungen.
- In bestimmten Ländern kann das Trampolin durch Schneelast und sehr niedrige Temperaturen während der Winterperiode beschädigt werden. Es wird empfohlen, den Schnee vom Trampolin zu entfernen und Sprungmatte sowie Sicherheitsnetz im Innenbereich aufzubewahren.
- Wenn das Trampolin über Winter abgebaut wird, müssen die selbstsichernden Muttern beim Wiederaufbau ersetzt werden. Jede selbstsichernde Mutter muss erneuert werden.

2.7 Achtung – Information für Aufsichtspersonen

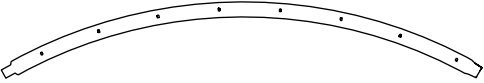
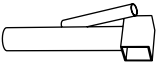
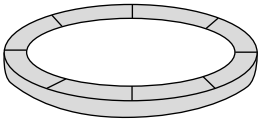
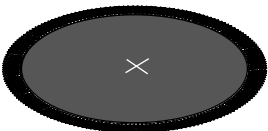
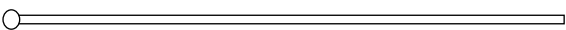
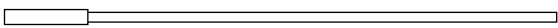
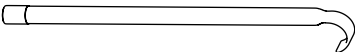
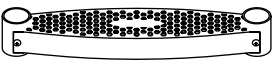
- Setzen Sie alle Sicherheitsregeln durch und machen Sie sich mit den Informationen im Benutzerhandbuch vertraut.
- Alle Trampolinbenutzer brauchen eine Aufsichtsperson, unabhängig vom Alter und der Fähigkeiten des Springers.
- Das Trampolin ist für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet.
- Das Trampolin nur verwenden, wenn die Sprungmatte sauber und trocken ist. Eine verschlissene oder beschädigte Sprungmatte sofort ersetzen.
- Objekte, die den Springer behindern, aus dem Weg räumen.
- Das Trampolin gegen unbefugte und unbeaufsichtigte Nutzung sichern.

2.8 Achtung – Information für Benutzer/Springer

- Verwenden Sie das Trampolin nicht unter Einfluss von Alkohol oder Drogen (auch Medikamente).
- Lernen Sie die grundlegenden Sprung- und Körperstellungen sorgfältig, bevor Sie schwierige Sprünge wagen.
- Bringen Sie Ihren Rücksprung durch Beugen der Knie zum Stillstand, sobald Ihre Füße mit der Trampolinmatte in Berührung kommen.
- Diese Technik sollte gleichzeitig mit den anderen Sprungtechniken eingeübt werden. Die Fähigkeit des Abfederns sollte dann angewendet werden, wann immer Sie die Balance eines Sprungs verlieren, oder wenn Sie einfach nur Grundsprünge erlernen möchten. Ein kontrollierter Sprung liegt erst dann vor, wenn Sie auf derselben Stelle landen, von der Sie abgesprungen sind.
- Wechseln Sie sich beim Springen ab und passen Sie auf den jeweils Springenden auf.
- Klettern Sie auf und vom Trampolin. Springen Sie nicht auf das oder von dem Trampolin. Verwenden Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett zu anderen Gegenständen.
- Für weitere Informationen oder Übungsunterlagen wenden Sie sich bitte an einen ausgebildeten Trampolinlehrer.
- Wenn Sie das Gleichgewicht verlieren, beugen Sie Ihre Knie, wenn Sie landen. Das erlaubt Ihnen, das Gleichgewicht wiederzugewinnen.
- Springen Sie nur in der Mitte.
- Glas, Schmuck und Uhren sollten entfernt und die Taschen geleert werden.
- Bei Verletzungen oder deren Anzeichen (Verstauchungen) nicht springen.
- Unter Alkoholeinfluss und mit Zigarette niemals springen.
- Keine Gegenstände auf das Trampolin stellen.
- Nicht von anderen Objekten auf das Trampolin springen.
- Kaugummis, Bonbons usw. im Mund sind während des Springens untersagt.

3. TEILELISTE

Bitte überprüfen Sie die Teileliste, die für die von Ihnen gekaufte Trampolingröße relevant ist.

	Bauteil	Bezeichnung	Quantity		
			TBSE800	TBSE1000	TBSE1200
A		Rahmenbauteil	6	8	10
B		T-Verbindungsstück	6	8	10
C		Randabdeckung	1	1	1
D		Sprungtuch mit elastischem Netzgitter	1	1	1
E		Haken	180	240	280
F		Standfußverlängerung	–	8	10
G		Standfuß	3	4	5
H		obere Fiberglasstange	6	8	10
I		untere Fiberglasstange	6	8	10
J		Federspannwerkzeug	2	2	2
O		Metallhülse	6	8	10
P		Sicherheitsnetz	1	1	1
Q		Leiterstange	2	2	2
R		Leitersprosse	2	2	2
S		M6*40 Schraube	4	4	4
T		Mutter	4	4	4
N		Sechskantschlüssel	1	1	1

4. AUFBAUANLEITUNG

Stellen Sie das Trampolin an seinem endgültigen Standort auf. Stellen Sie sicher, dass der Boden am Aufbau-
platz eben ist, da sonst die Spannung der Federn den Rahmen verformen kann. Vermeiden Sie es, das aufgebaute Trampolin zu transportieren, da es sich dabei unter der Spannung der Federn verformen könnte.



ACHTUNG!

Das Trampolin darf nur auf Rasenflächen aufgestellt werden. Nicht geeignet für Beton oder andere harte Oberflächen.



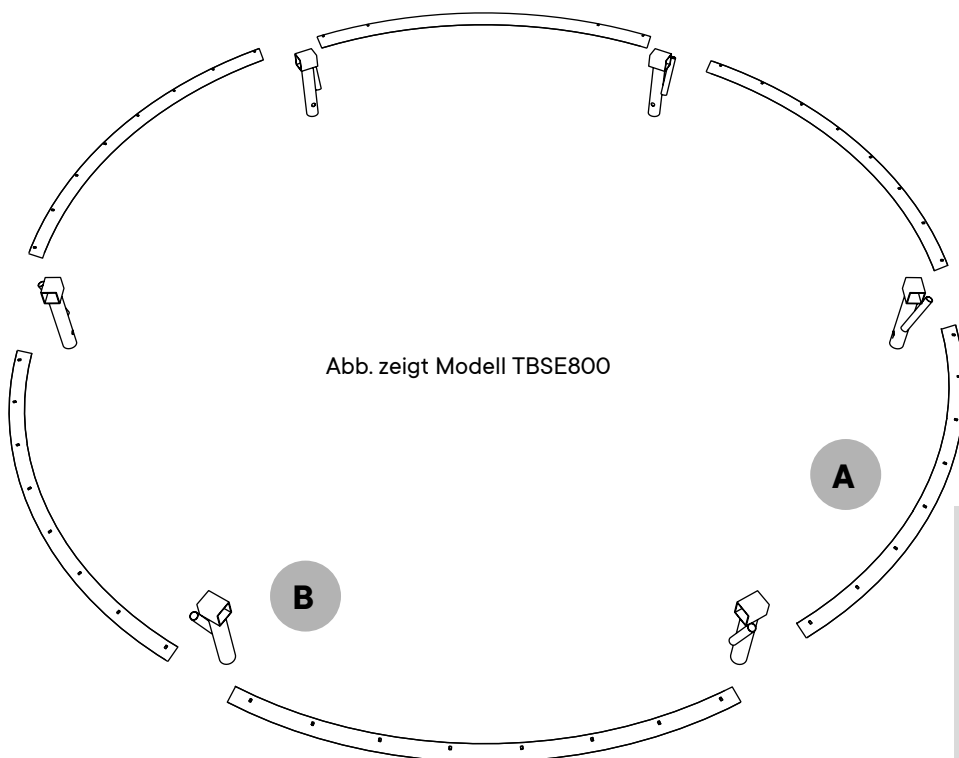
HINWEIS!

Für die folgende Montage sind zwei oder mehr Personen erforderlich. Wir empfehlen dringend, feste Arbeitsschuhe und Handschuhe zu tragen. Stellen Sie sicher, dass der Bereich um die Baugruppe frei von Gefahren ist, die zu einem Sturz oder einem Verlust des Gleichgewichts führen können. Die Nichtbeachtung aller Anweisungen und Warnungen kann zu schweren Verletzungen führen. Legen Sie alle Trampolin- und Sicherheitsnetzteile in Gruppen aus. Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob alle Teile gemäß der Teileliste vollständig sind.

STEP 1

RAHMENTEILE AUF DEM BODEN AUSLEGEN

Legen Sie alle Rahmenbauteile **(A)** und T-Verbindungsstücke **(B)** in einem Kreis auf den Boden.

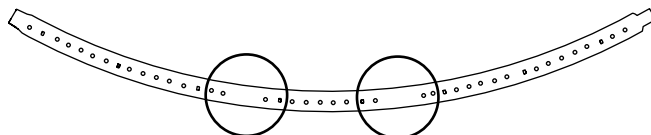


HINWEIS!

Die Löcher an den Rahmenbauteilen müssen nach oben zeigen.

Größerer Abstand zwischen den Bohrlöchern - An dieser Stelle wird im letzten Schritt die Eintrittsleiter befestigt.

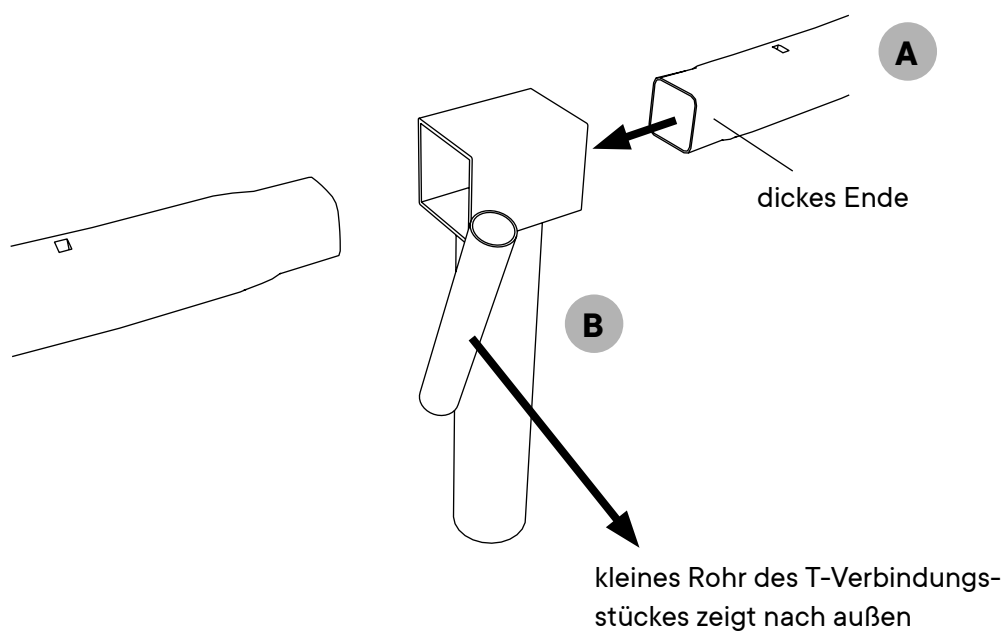
Bohrungen sind an allen Rahmenteilen identisch damit die Leiter an allen Rahmenteilen befestigt werden kann.



TBSE800:	6 x Rahmenbauteil / 6 x T-Verbindungsstück
TBSE1000:	8 x Rahmenbauteil / 8 x T-Verbindungsstück
TBSE1200:	10 x Rahmenbauteil / 10 x T-Verbindungsstück

STEP 2**RAHMENBAUTEILE ZUSAMMENSTECKEN**

- 1** Führen Sie zuerst das dickere Ende des Rahmenbauteils **(A)** in das T-Verbindungsstück **(B)** ein. Das geschweißte Rohr des T-Verbindungsstücks muss nach außen zeigen.



- 2** Führen Sie dann das dünnere Ende des anderen Rahmenbauteils in dasselbe T-Verbindungsstück ein. Wiederholen Sie diese Schritte bis alle Rahmenbauteile und T-Verbindungsstücke verbunden sind.

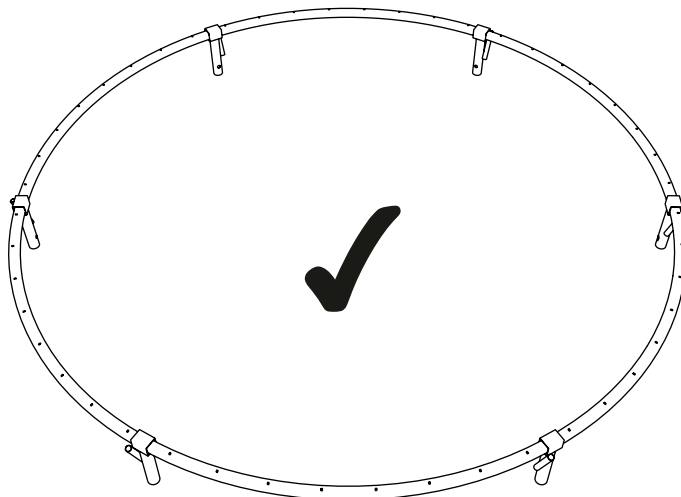
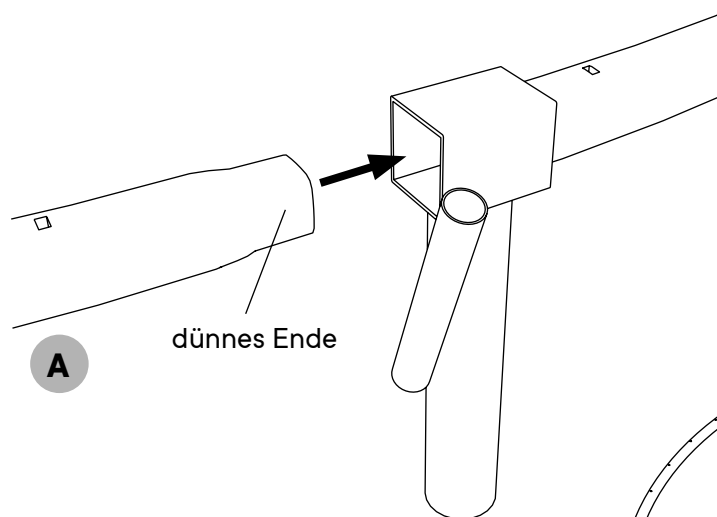


Abb. zeigt Modell TBSE800

TBSE800:	6 x Rahmenbauteil / 6 x T-Verbindungsstück
TBSE1000:	8 x Rahmenbauteil / 8 x T-Verbindungsstück
TBSE1200:	10 x Rahmenbauteil / 10 x T-Verbindungsstück

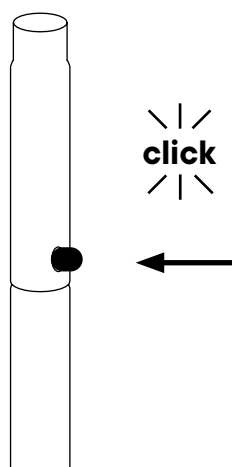
STEP 3

MONTAGE DES STANDFUSSES

- 1 Führen Sie die Standfußverlängerung (**F**) wie in der Abbildung gezeigt in den Standfuß (**G**) ein. Richten Sie den Standfuß und die Standfußverlängerung dabei so aus, dass die Verriegelungsstifte und die Löcher übereinander liegen.



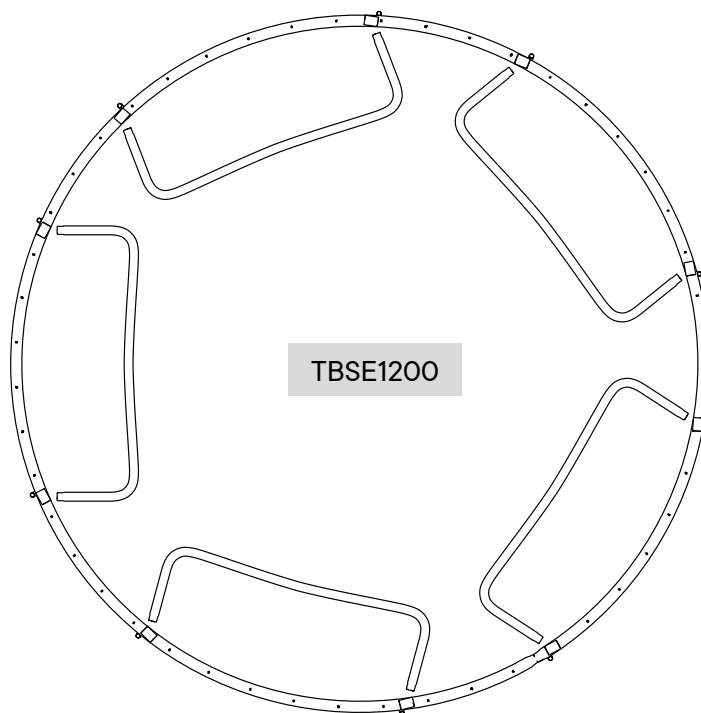
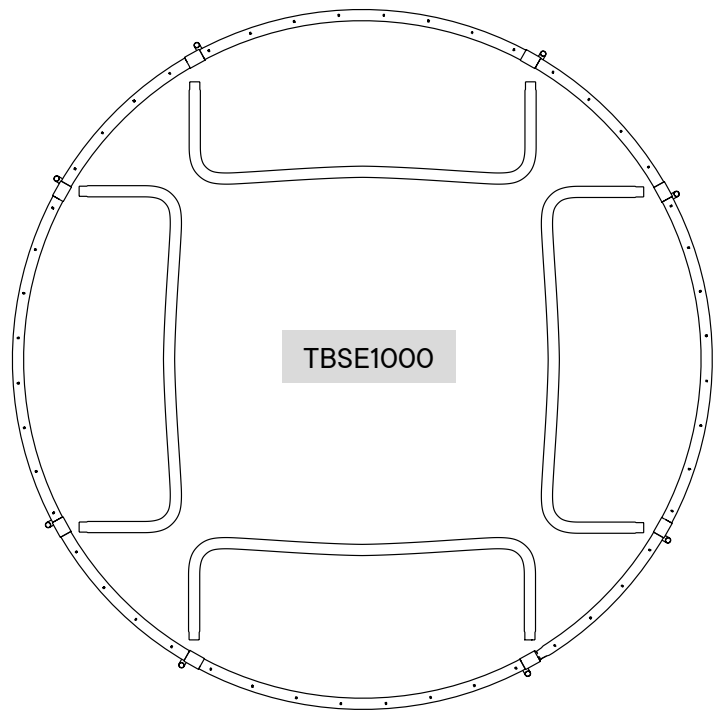
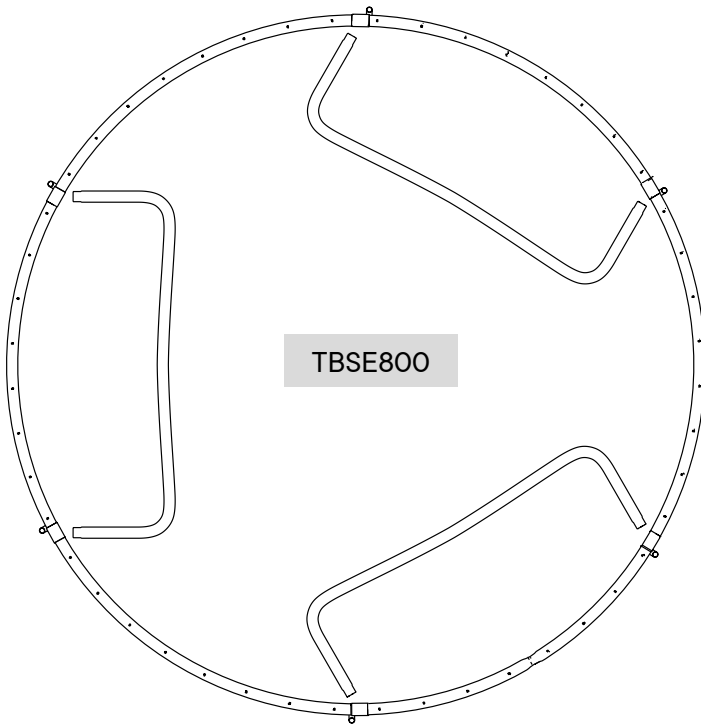
- 2 Stecken Sie die beiden Teile ineinander und achten Sie dabei bitte darauf, dass der Verriegelungsstift richtig einrastet.



TBSE1000: 4 x Standfuß / 8 x Standfußverlängerung
TBSE1200: 5 x Standfuß / 10 x Standfußverlängerung

STEP 4**PLATZIEREN DER TEILE AUF DEM BODEN**

Platzieren Sie alle fertigen Standfüße innerhalb des Rohrrahmens und richten sie diese an den T-Verbindungsstücken aus.



STEP 5

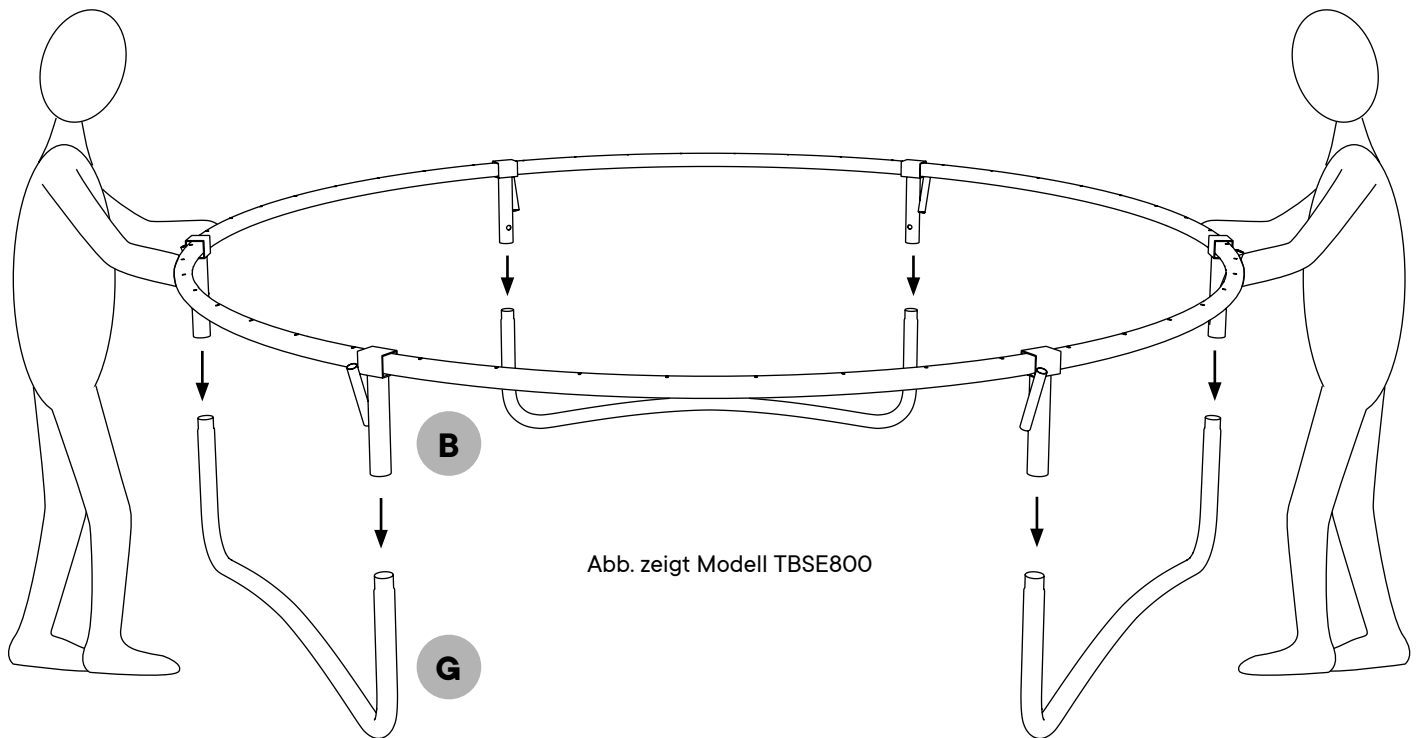
RAHMENTEILE MIT STANDFÜßEN VERBINDEN

- 1 Heben Sie den kompletten Rahmenring gleichmäßig auf mindestens zwei Seiten an und führen Sie die T-Verbindungsstücke **(B)** in die Standfüße **(G)** ein.

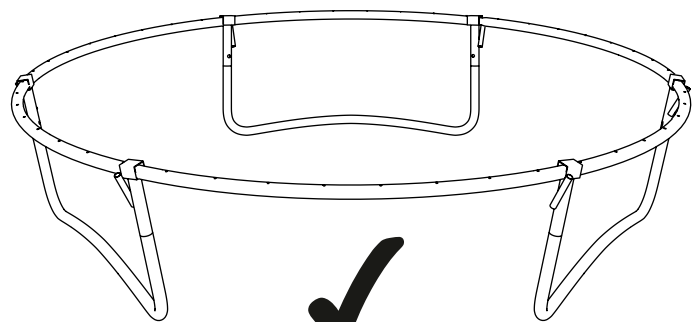
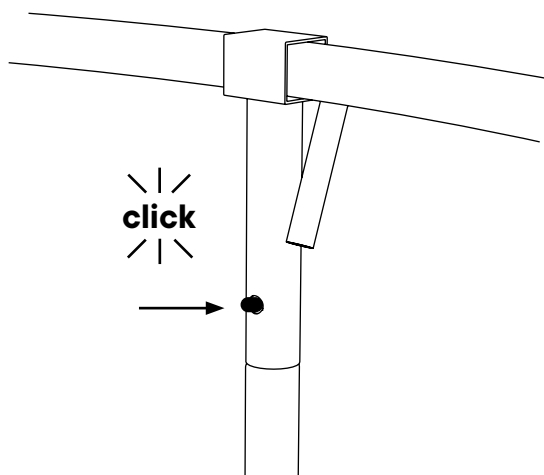


HINWEIS!

Zwei oder mehr Personen müssen den Rahmen auf der gegenüberliegenden Seite anheben.



- 2 Richten Sie die Löcher und Verriegelungsstifte der beiden Teile so aus, dass sie übereinanderliegen. Stecken Sie sie dann ineinander. Achten Sie auch hier darauf, dass die Verriegelungsstifte einrasten. Wiederholen Sie diesen Schritt, um alle verbleibenden Standfüße zu verbinden.



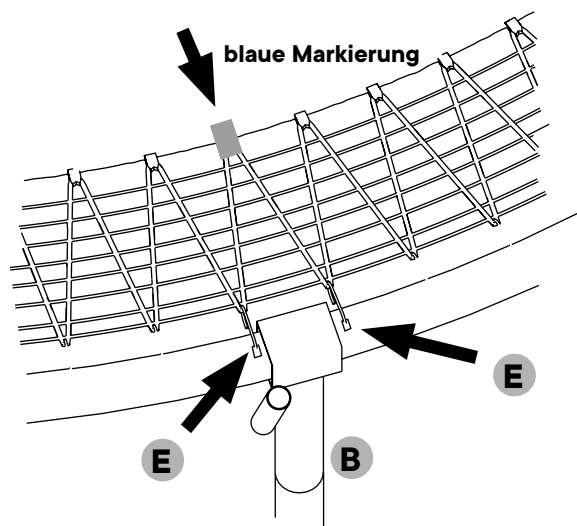
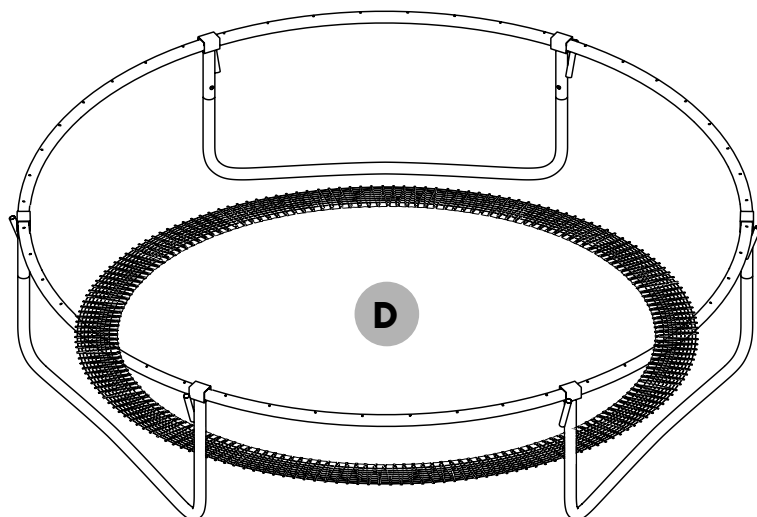
HINWEIS!

Die Standfüße des Trampolins zeigen während dem Aufbau nach innen. Nach der abgeschlossenen Installation der Fiberglas-Netzstangen und des Sicherheitsnetzes erreicht das Trampolin die vollständige Stabilität. Die Standfüße stehen dann gerade.

STEP 6

SPRUNGTUCH AUSRICHTEN

- 1 Legen Sie das Sprungtuch (**D**) wie in der Abb. gezeigt in den Rahmen. Richten Sie es so aus, dass die blauen Markierungen am Sprungtuch jeweils an einem T-Verbindungsstück positioniert sind. Im nächsten Schritt werden zunächst nur die an den T-Verbindungsstücken liegenden Schlaufen am Rahmen befestigt.



STEP 7

SPRUNGTUCH AM RAHMEN BEFESTIGEN

- 1 Beginnen Sie wie in STEP 6 beschrieben mit den Schlaufen, die an einer blauen Markierung sitzen und an den T-Verbindungsstücken ausgerichtet sind. Bringen Sie jeweils einen Haken (**E**) vom Verbindungsstück an (siehe Abbildung oben rechts). Nutzen Sie hierfür das Federspannwerkzeug (**J**).

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Öffnungen der Haken immer nach unten zeigen!

Führen Sie den Haken (**E**) mit dem Federspannwerkzeug (**J**) in das Loch des Rahmenrohrs ein. Bitte achten Sie beim Anbringen des Hakens darauf, dass die kleinere Öffnung des Hakens am Sprungtuch und die größere Öffnung des Hakens am Rahmen befestigt wird.

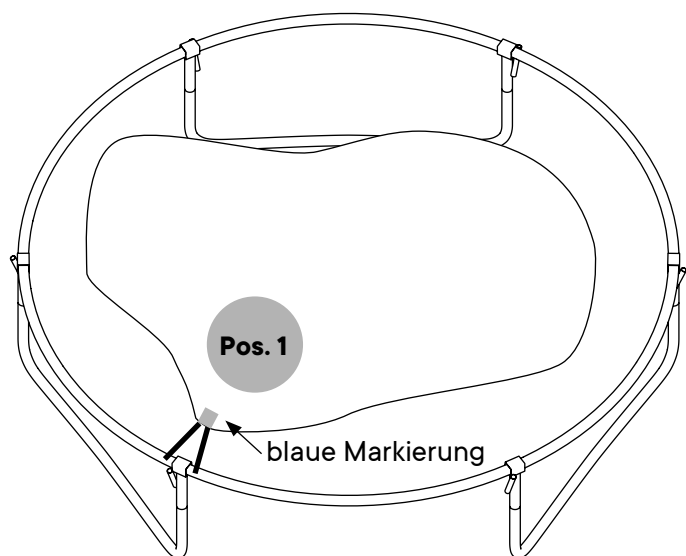
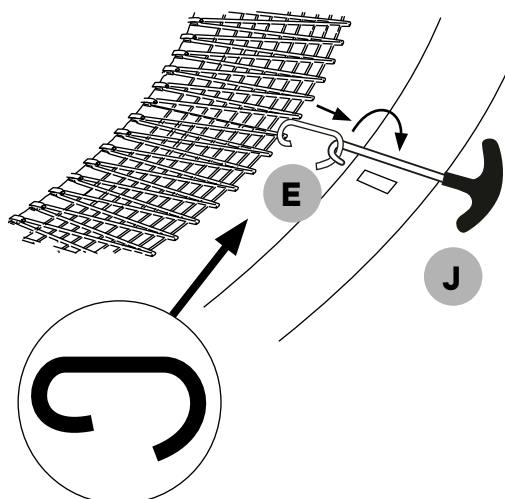


Abb. zeigt Modell TBSE800



- 2** Befestigen Sie nun zwei Haken an der gegenüberliegenden Seite auf Pos. 2. Gehen Sie nun der Reihe nach so vor, bis an jedem T-Verbindungsstück jeweils 2 Haken sitzen. Erst, wenn diese Haken alle in Position gebracht wurden, dürfen die restlichen Haken befestigt werden.

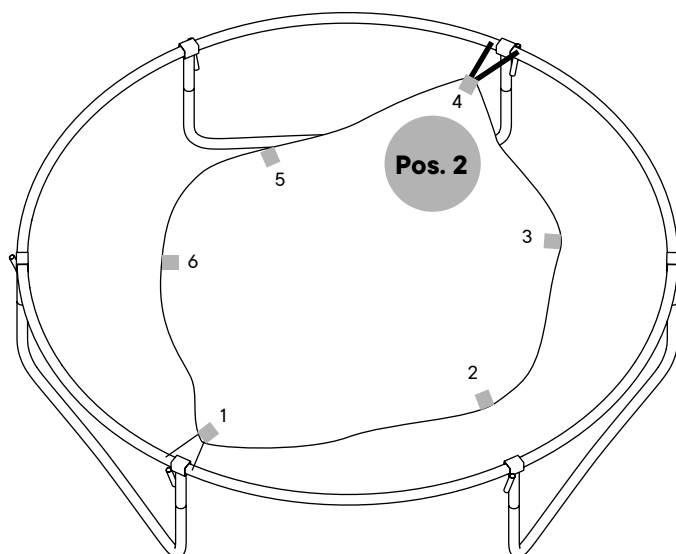
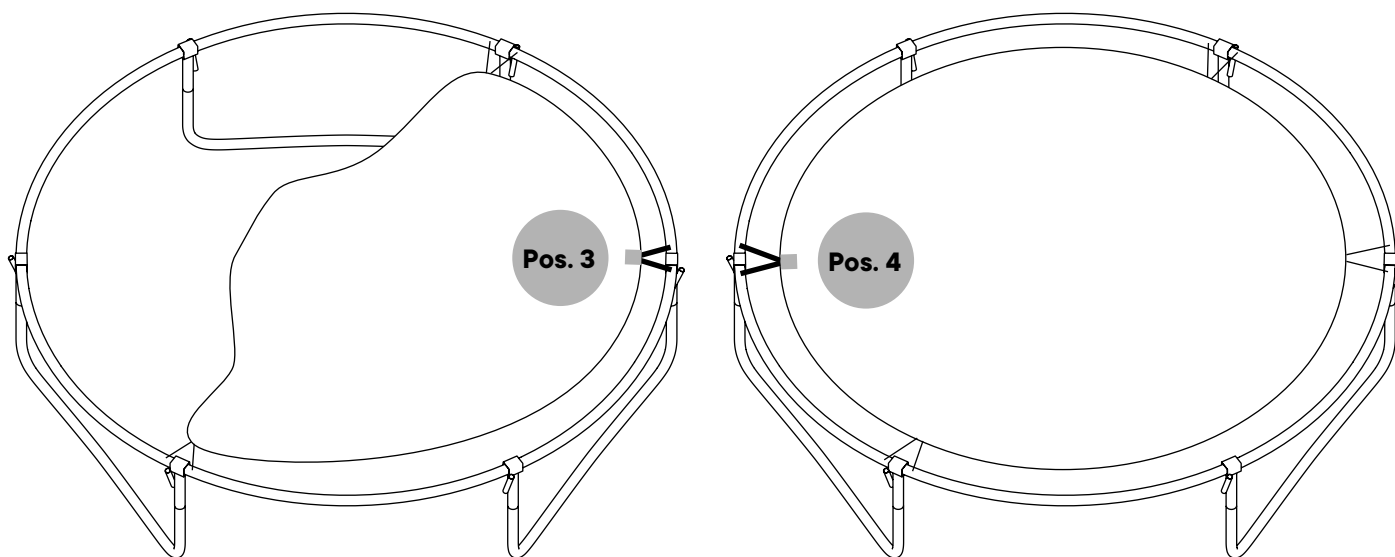


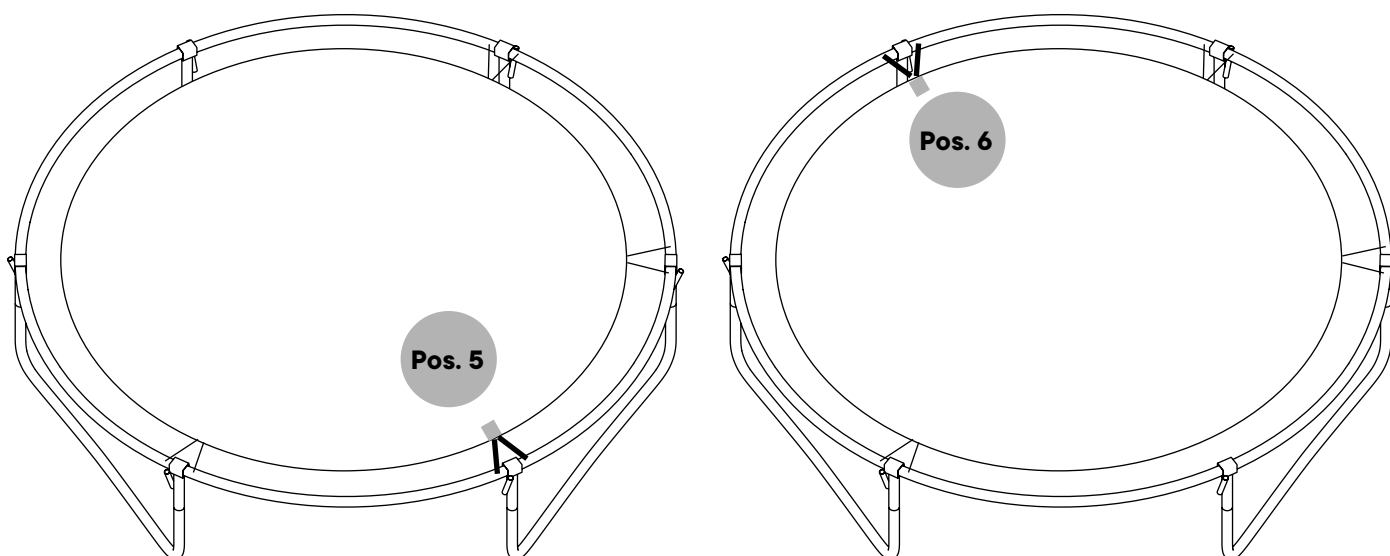
Abb. zeigt Modell TBSE800

**WICHTIG!**

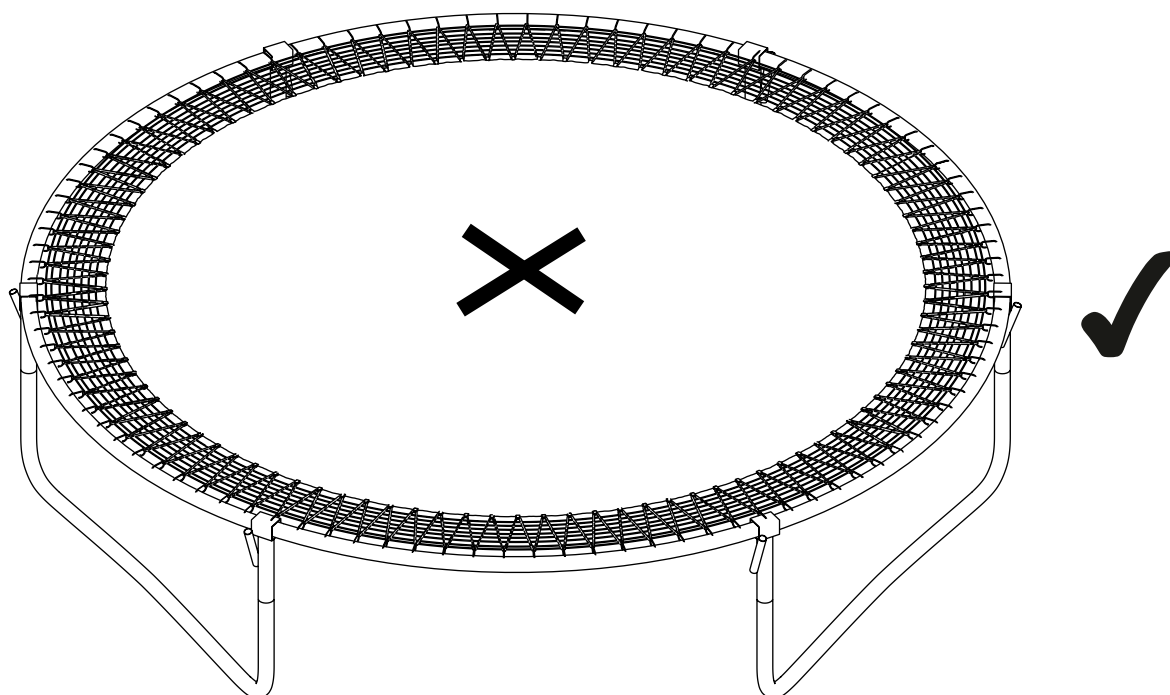
**BRINGEN SIE ZUERST ALLE HAKEN AN DEN T-VERBINDUNGSSTÜCKEN AN!
GEHEN SIE DABEI AUF KEINEN FALL DER REIHE NACH VOR!**

Die falsche Reihenfolge kann das Sprungtuch und den Trampolinrahmen beschädigen.

- 3 Bringen Sie nun die restlichen Haken auf die gleiche Weise gegenüberliegend an bis an allen T-Verbindungsstücken jeweils 2 Haken sitzen. Befestigen Sie die übrigen Haken wenn möglich ebenfalls gegenüberliegend um die Spannung zu reduzieren.



Hinweis: An einer Stelle dieser Verbindung liegen drei Schlaufen übereinander (Überlappungsteil). Bitte verwenden Sie an diesen drei überlappenden Schlaufen jeweils einen Haken für zwei Schlaufen.

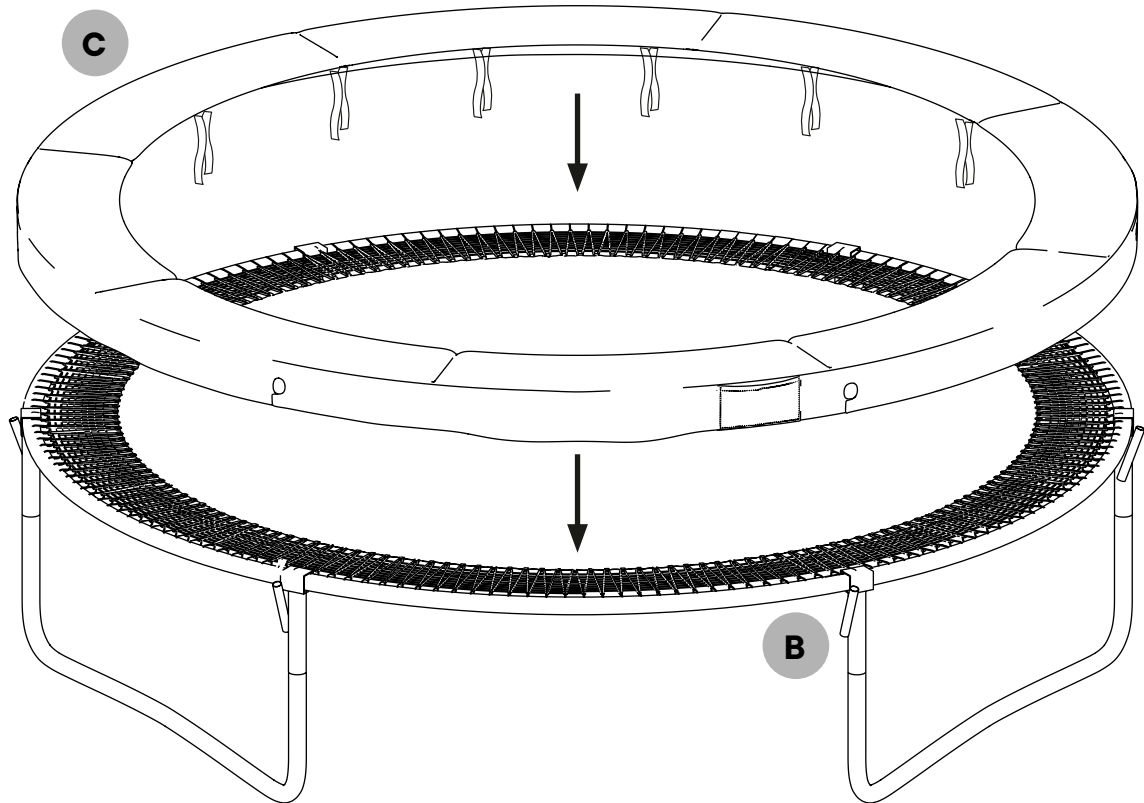


TBSE800:	6 x Rahmenbauteil / 6 x T-Verbindungsstück
TBSE1000:	8 x Rahmenbauteil / 8 x T-Verbindungsstück
TBSE1200:	10 x Rahmenbauteil / 10 x T-Verbindungsstück

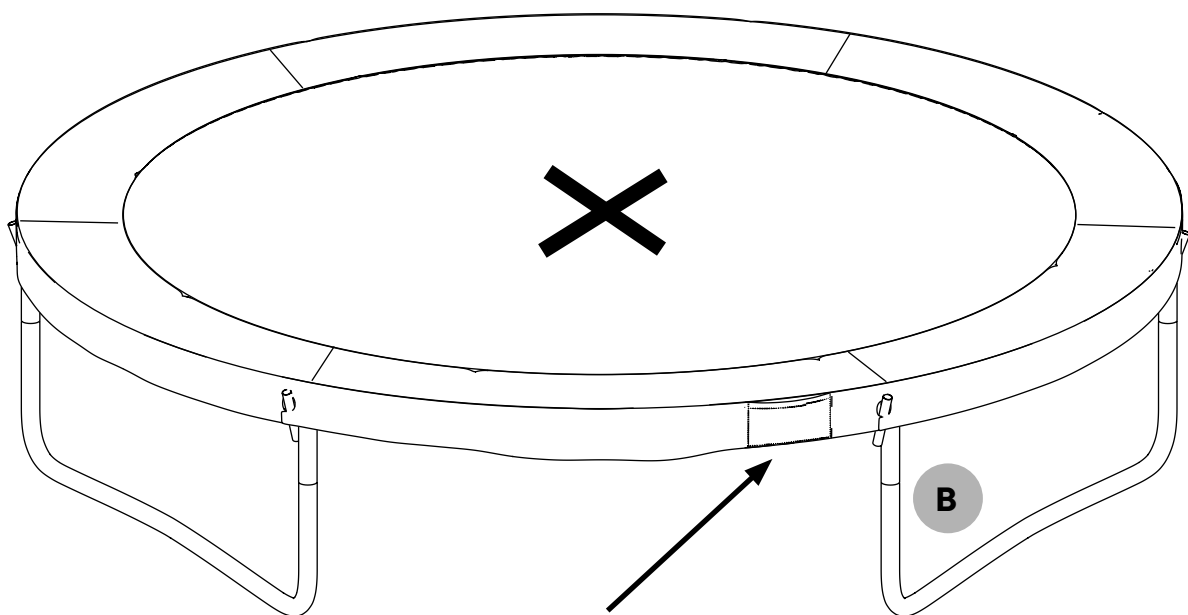
STEP 8

INSTALLATION DER RANDABDECKUNG

- 1 Legen Sie die Randabdeckung (C) mit den Klappen über den Außenrahmen auf die Kante des Trampolins. Verbinden Sie den Klettverschluss an beiden Enden der Randabdeckung miteinander. Richten Sie die Randabdeckung am Rahmen aus und stellen Sie sicher, dass jede Nahtverbindung mit jedem T-Verbindungsstück (B) übereinstimmt.

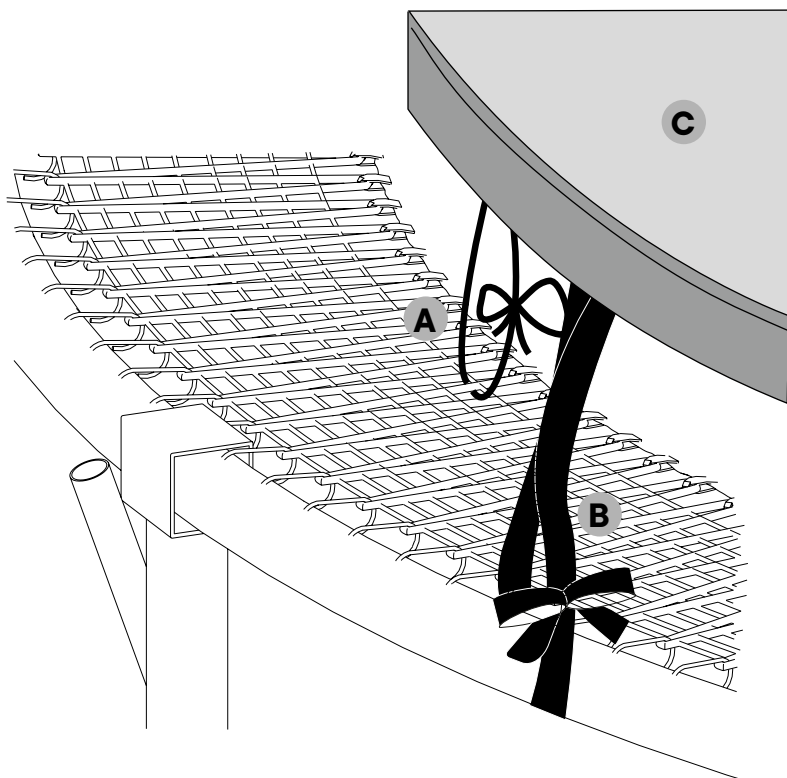


- 2 Stellen Sie sicher, dass die Aufbewahrungstasche der Randabdeckung vorne am Eingang installiert ist.



Aufbewahrungstasche

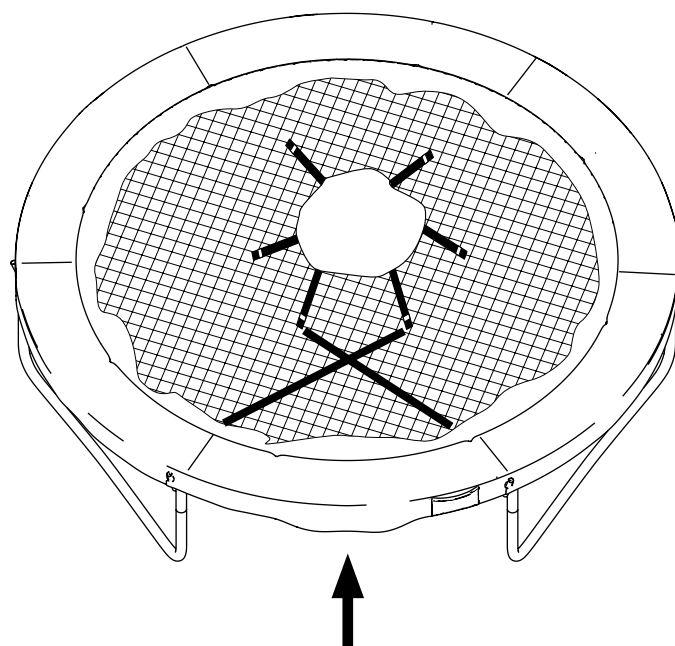
- 3 Verbinden Sie die kleinen Gummibänder **(A)** unter der Randabdeckung am elastischen Netzgitter. Verbinden Sie alle Stoffbänder **(B)** unter der Randabdeckung mit dem Rahmenrohr.



STEP 9

NETZ ANBRINGEN

Legen Sie das Netz auf die Sprungmatte und richten Sie den X-Eingang zwischen den Standfüßen aus.



X-Eingang vom Sicherheitsnetz

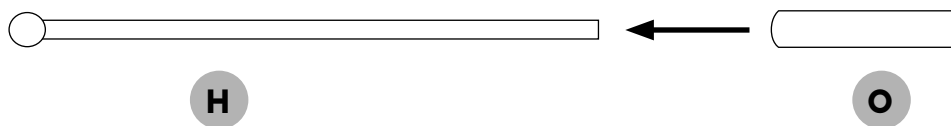
STEP 10

VERBINDEN DER FIBERGLASSTANGEN

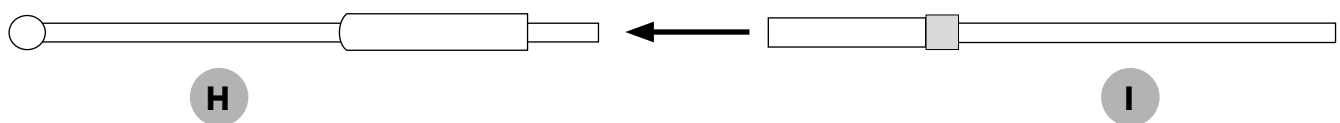


Die Fiberglasstangen werden ausschließlich zusammen gesteckt und erreichen durch die fertige Montage am Trampolin ihre Stabilität. Eine zusätzliche Verschraubung ist nicht notwendig!

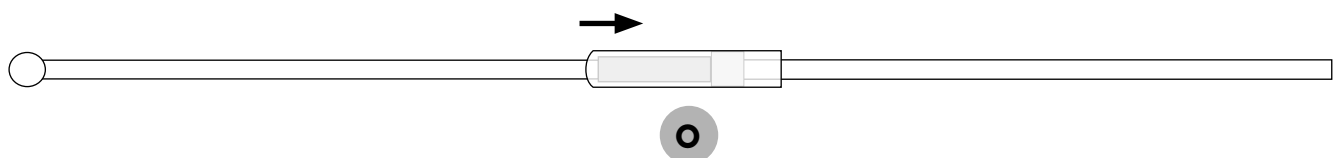
- 1** Schieben Sie die Metallhülse **(O)** auf die obere Fiberglasstange **(H)**.



- 2** Führen Sie die silbernen Steckverbindung der unteren Fiberglasstange **(I)** auf die obere Fiberglasstange **(H)**. **HINWEIS:** Eine Verschraubung der beiden Fiberglasstangen ist nicht erforderlich!



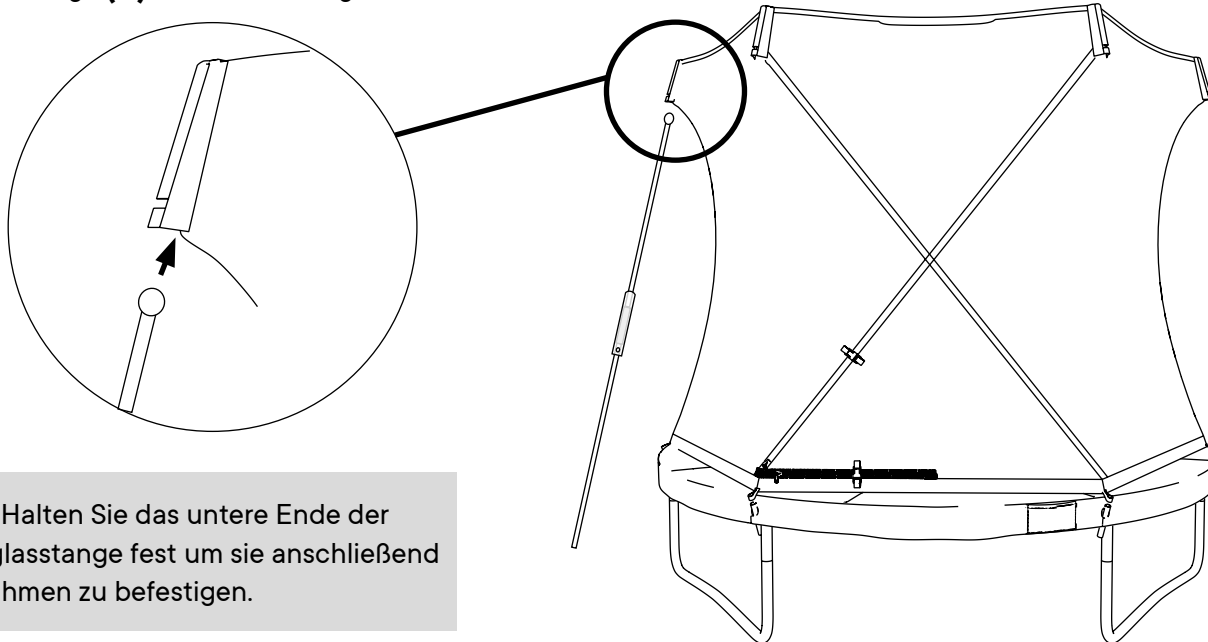
- 3** Schieben Sie die schwarze Metallhülse **(O)** über die silbernen Steckverbindung. Die silberne Steckverbindung sollte durch die Metallhülse komplett verdeckt werden. Halten Sie gegebenenfalls die obere und untere Fiberglasstange gleichzeitig fest damit diese nicht herausrutschen können



STEP 11

MONTAGE DES SICHERHEITSNETZES

- 1 Halten Sie die untere Fiberglasstange mit einer Hand fest und führen Sie das obere runde Ende der Fiberglasstange (H) in die Halterung am Sicherheitsnetz ein.



TIPP! Halten Sie das untere Ende der Fiberglasstange fest um sie anschließend am Rahmen zu befestigen.

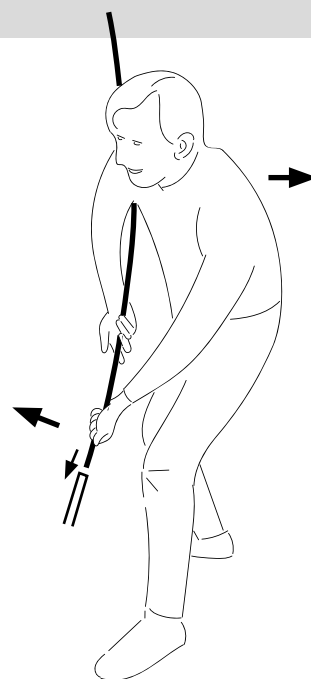
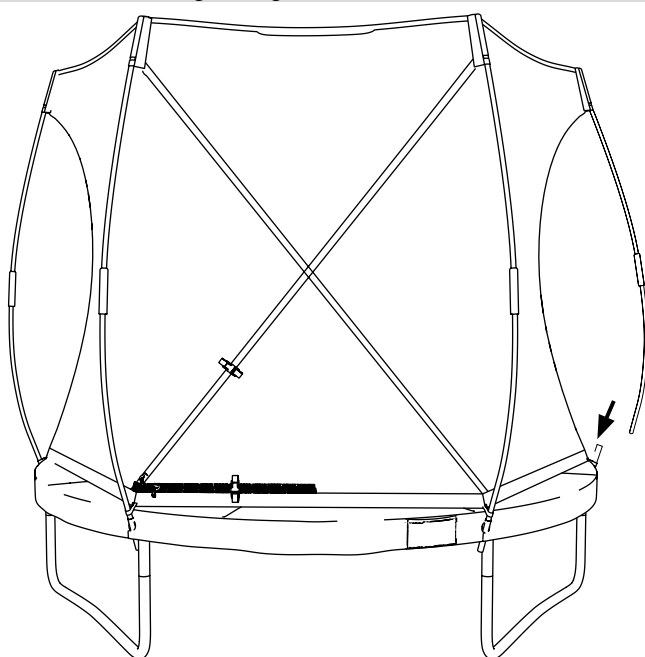
- 2 Führen Sie zuerst die untere Fiberglasstange (I) fest in das kleine, geschweißte Rohr am T-Verbindungsstück ein. Halten Sie dazu die untere Fiberglasstange (I) mit beiden Händen fest und klemmen Sie sie hinter Ihren Oberarm (siehe Abb.). Drücken Sie dann die eingeklemmte Fiberglasstange mit Ihrem Oberarm nach hinten und schieben gleichzeitig mit den Händen nach vorne zum Trampolin hin, um das untere Ende der Fiberglasstange (I) in die Aufnahme am T-Verbindungsstück (B) einzuführen. Somit haben Sie erfolgreich eine Fiberglasstange am Trampolin befestigt.



ACHTUNG!

Die Fiberglasstange steht unter großer Spannung!

Es erfordert große Kraft um die untere Fiberglasstange in die kleinen geschweißten Rohre am Rahmenrohr einzuführen. Achten Sie darauf, dass die Fiberglasstange vollständig im Rahmenrohr sitzt. Bitte seien Sie vorsichtig und lassen Sie Ihren Griff nicht los, während Sie die Stange biegen!

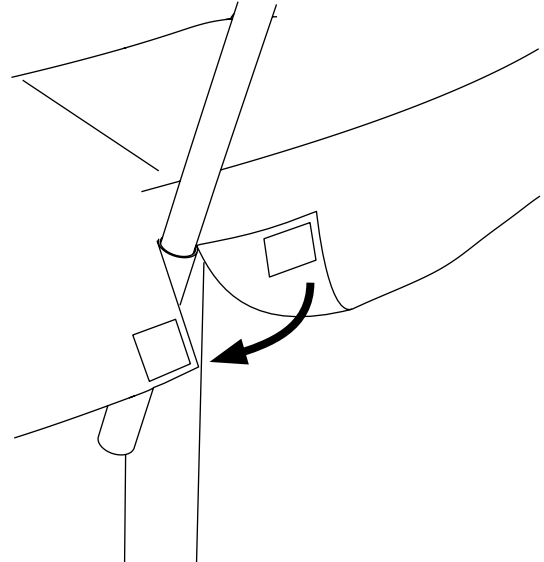
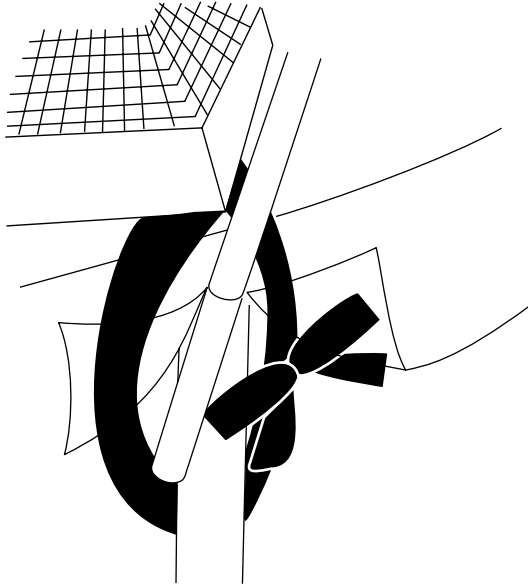


- 3 Wiederholen Sie den Vorgang 1. und 2. bis alle restlichen Fiberglasstangen am Trampolin befestigt wurden.

STEP 12

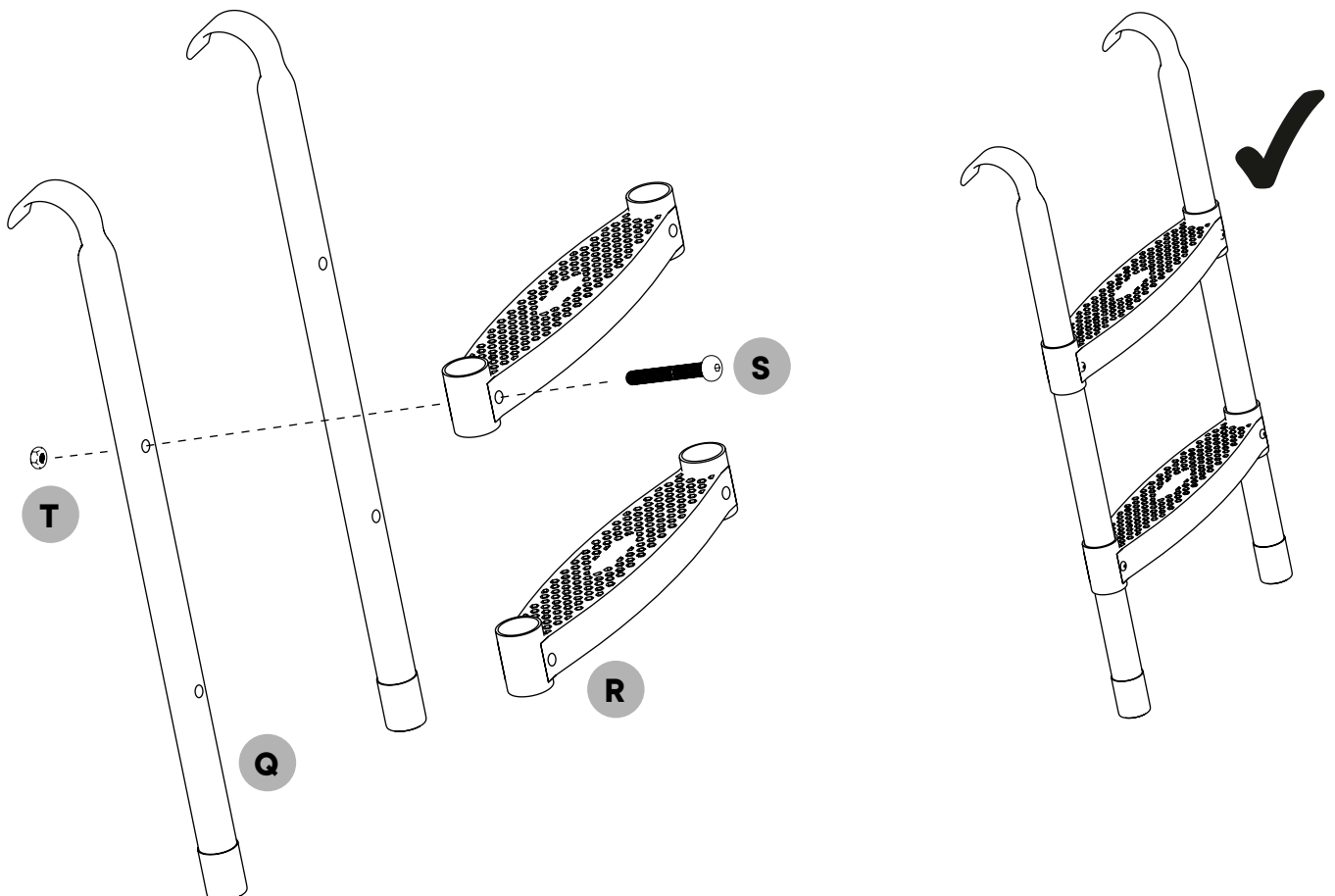
BEFESTIGEN VON RANDABDECKUNG UND NETZ

- 1 Verbinden Sie die Stoffbänder vom Netz mit den T-Verbindern am Rahmenrohr.
- 2 Verbinden Sie den Klettverschluss an jeder Nahtverbindung der Randabdeckung.



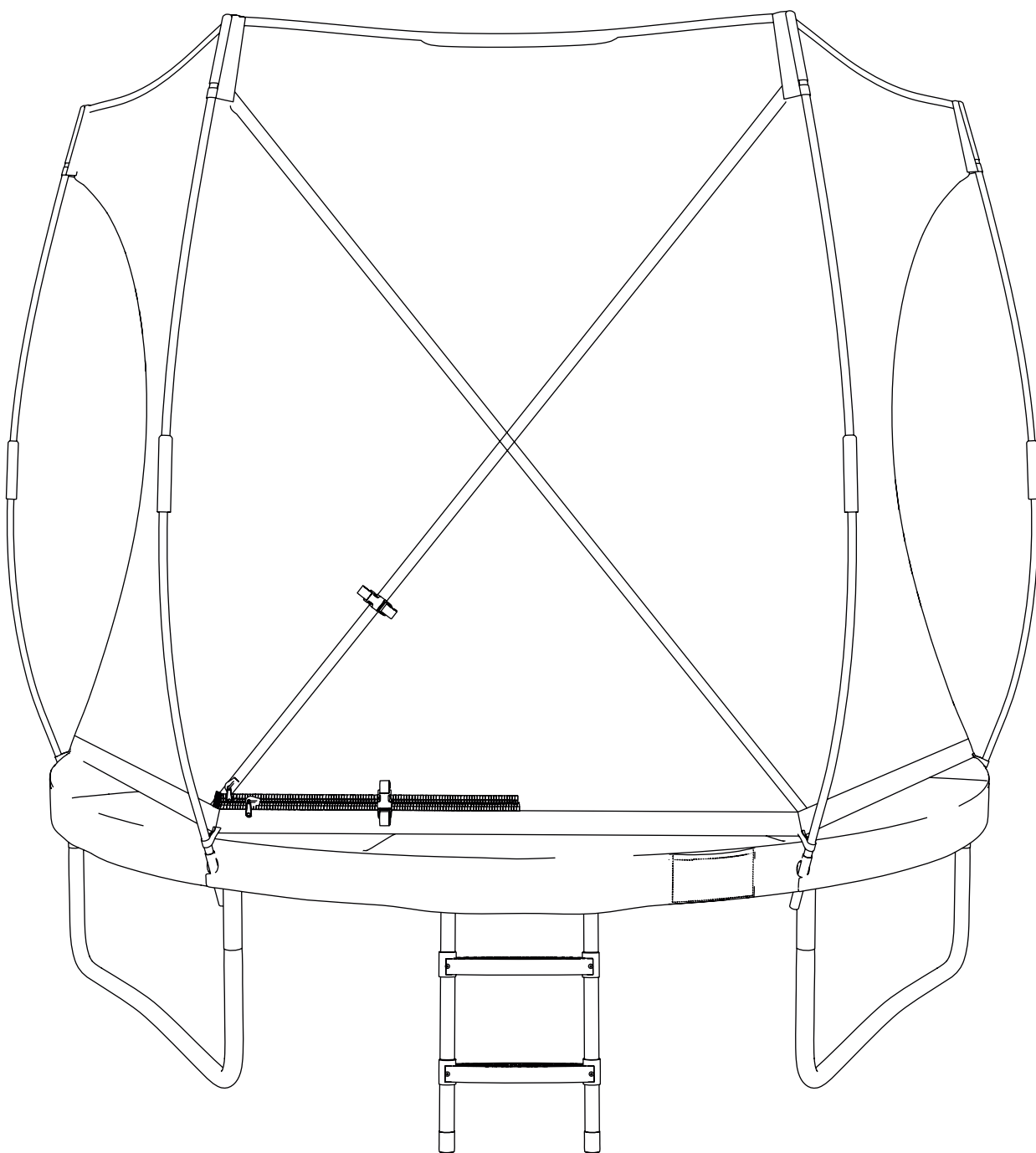
STEP 13

AUFBAU DER LEITER



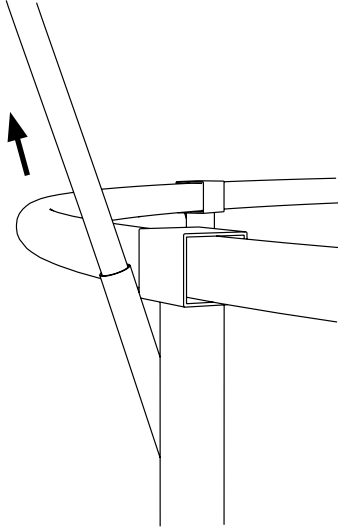
STEP 14**GESCHAFFT!**

Viel Spaß beim Trampolinspringen!

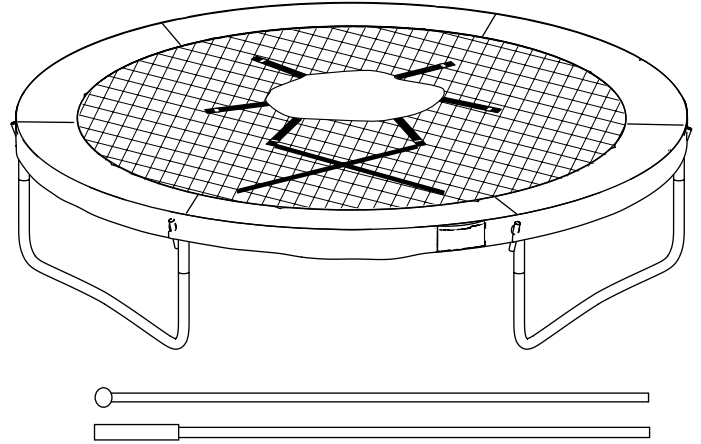


ABBAU DES SICHERHEITSNETZES

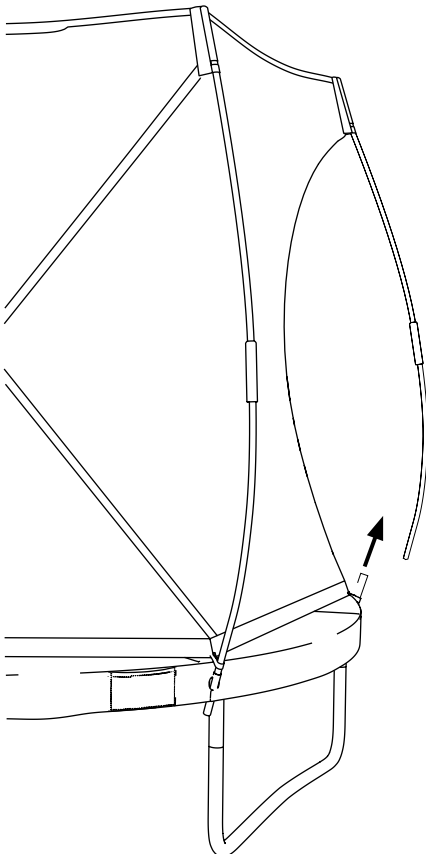
- 1 Wenn Sie das Netz im Falle eines Gewitters oder einer anderen bevorstehenden Situation entfernen oder absenken müssen, entfernen Sie bitte die Glasfaserstangen.



- 3 Senken Sie das Sicherheitsnetz in die Mitte der Sprungmatte. Lagern Sie die Glasfaserstangen separat.

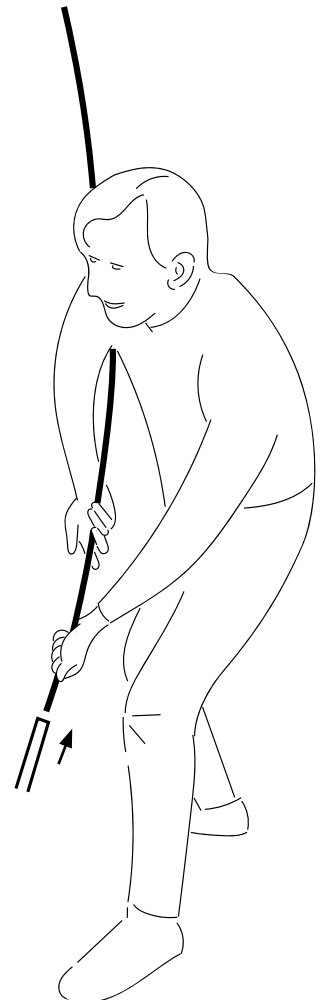


- 2 Ziehen Sie die Glasfaserstangen vorsichtig und nacheinander heraus.



ACHTUNG!

Die Fiberglasstange steht unter großer Spannung!



6. WARTUNG & REINIGUNG

6.1 Wartung

Kontrollieren Sie das Produkt regelmäßig auf Verschleiß oder Schäden und beheben Sie diese umgehend. Sprungtuch, Sicherheitsnetz, Rahmenpolsterung und deren Befestigung sowie Federn sind Verschleißteile und müssen regelmäßig, zumindest einmal pro Saison, kontrolliert und ggf. ausgetauscht werden. Speziell das Sicherheitsnetz unterliegt durch Umwelt- und UV-Einflüsse einem erhöhten Verschleiß und sollte spätestens nach zwei Jahren gegen ein neues getauscht werden.

Wartungsanleitung:

- Eine regelmäßige Wartung ist erforderlich.
- Ein Vernachlässigen der regelmäßigen Wartung kann für die Benutzer zu einer Gefahr werden.
- Es ist zu prüfen, ob alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind, und bei Bedarf sind sie nachzuziehen.
- Es ist sicherzustellen, dass alle federbelasteten Verbindungen (Sperrbolzen) unbeschädigt sind und sich während des Spielens nicht verschieben können.
- Alle Abdeckungen von Schrauben und scharfen Kanten sind zu überprüfen und bei Bedarf auszutauschen.

6.2 Reinigung

- Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel. Beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, leicht feuchten Tuch. Benutzen Sie keine alkoholischen oder alkoholhaltigen Reiniger zur Reinigung der Bezüge. Wir empfehlen die Reinigung der Bezüge mit einem leichten Reinigungsmittel, um diese vor Ölflecken und Schmutz zu schützen, welche auf lange Sicht zu Rissen und permanenten Flecken führen könnten.
- Benutzen Sie nur solche Haushaltsprodukte, welche für den Einsatz an Polsterbezügen vorgesehen sind. Die Anwendung von milder Seife und Wasser oder anderen nicht aggressiven Mitteln mit nicht-alkoholischem Inhalt ist auch möglich.
- Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Bolzen fest angezogen sind.

7. ENTSORGUNGSHINWEISE



Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein.

Altprodukte sind recycelbar. Entsorgen Sie sie nicht über den Hausmüll! Geben Sie sie separat an einer zugelassenen Sammelstelle ab.

8. SERVICE UND ERSATZTEILE

Im Falle eventueller Mängel am Produkt wenden Sie sich bitte direkt an unser Serviceteam. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, den Kaufbeleg sorgfältig aufzubewahren.

Für Fragen zum Aufbau und zur Anwendung Ihres Produkts sowie zur Ersatzteilbestellung steht Ihnen unser Serviceteam selbstverständlich jederzeit zur Verfügung.

Servicezeiten: Montag bis Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 15:00 Uhr,
Feiertage sind ausgenommen

E-Mail: service@primopet.de

Service-Telefon: +49 (0) 6159 – 86 24 000 (*)

*Es entstehen Ihnen Kosten gemäß Ihres jeweiligen Tarifs ins deutsche Festnetz.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Bezeichnung der Zubehörteile
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

WICHTIGER HINWEIS

Bitte senden Sie Ihr Produkt nicht ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

9. GEWÄHRLEISTUNGEN

Kinetic Sports versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde. Sollten sich dennoch bei normaler Verwendung und Wartung innerhalb der hiernach genannten Gewährleistungsfrist Defekte ergeben, wenden Sie sich bitte an unser Service-Team. Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und/oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Zeitpunkt des Erhalts der Ware, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der oben angegebenen Frist an unseren Kundendienst.

Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, Hinweise und Warnungen.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleiß- und Verbrauchsmaterialien.

Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Bei gewerblicher Nutzung entfällt der Gewährleistungsanspruch.

10. TRAININGSANLEITUNG UND SPRUNGTECHNIKEN

Nach der Montage des Trampolins ist es dringend erforderlich, dass Sie die folgenden Sicherheitschecks/Überprüfungen durchführen:

Überprüfung des Trampolins:

- Versichern Sie sich mit Hilfe eines Schraubenziehers, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
- Schauen Sie unter das Trampolin und überprüfen Sie, ob alle Federn sicher im Rahmen und in den Dreiecks-Ösen des Sprungtuches eingehakt sind.
- Wackeln Sie am Trampolin und prüfen Sie die Stabilität des Rahmens und die Standfestigkeit. Der Boden muss eben sein.
- Stellen Sie sicher, dass die Abdeckmatten die Federn und den Rahmen komplett bedecken und mit den Bändern sicher befestigt sind.

Überprüfung des Sicherheitsnetzes:

- Überprüfen Sie die Haltestangen auf festen Halt.
- Sehen Sie sich Material und Nähte des Netzes und der Einsteckhülsen genau an. Sie müssen einwandfrei sein.
- Kontrollieren Sie Reißverschluss und Haken des Eingangs auf einwandfreie Funktion.
- Schauen Sie nach, ob alle Haken unterhalb des Trampolins in den Dreiecks-Ösen eingehängt sind.

Nachdem Sie alle Tests ausgeführt haben, springen Sie 5 Minuten lang in der Mitte des Trampolins. Das Trampolin ist nun sicher. Herzlichen Glückwunsch. Das Trampolin ist fertig zusammengebaut. Beachten Sie stets die Sicherheitsvorschriften. Haben Sie Spaß, springen Sie vorsichtig.

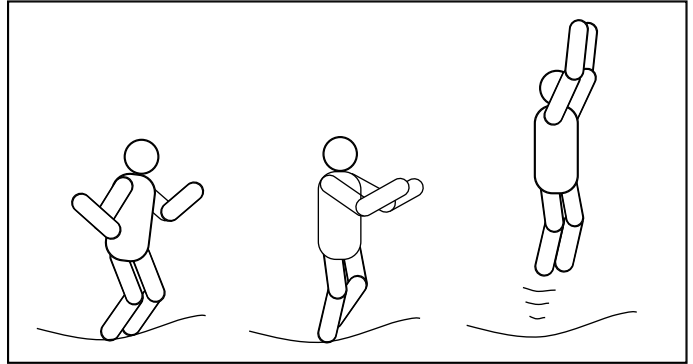
Basissprungtechniken

Da die Gefahr einer Verletzung bei ungeübten Sprüngen sehr hoch ist, ist es wichtig, dass Sie die Basissprungtechniken erlernen.

Der Basissprung

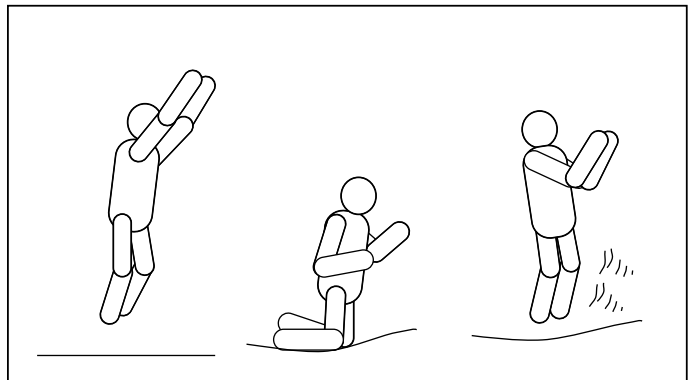
- Starten Sie aus stehender Position, Füße schulterbreit auseinander, Augen auf das Sprungtuch.
- Schwingen Sie Ihre Arme nach vorne und in einer Kreisbewegung herum.
- Bringen Sie Ihre Füße in der Luft zusammen und strecken Sie die Zehenspitzen nach unten.

- Bei der Landung sind die Füße schulterbreit auseinander.
- Schwingen Sie Ihre Arme nach vorne und in einer Kreisbewegung herum.
- Bringen Sie Ihre Füße in der Luft zusammen und strecken Sie die Zehenspitzen nach unten.
- Bei der Landung sind die Füße schulterbreit auseinander.



Das Abbruchmanöver

- Gelegentlich verliert der Springer die Kontrolle über seinen Sprung. Durch das Ausführen des Abbruchmanövers kann der Springer die Kontrolle über den Sprung und sein Gleichgewicht wiedergewinnen.
- Beginnen Sie mit einem Basissprung.
- Bei der Landung ziehen Sie Ihre Knie an. So können Sie Ihren Sprung abbrechen.



Der Hand-/Kniesprung

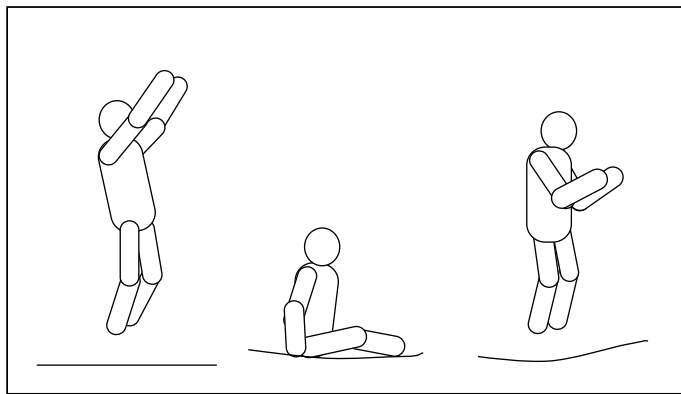
- Beginnen Sie mit einem niedrigen kontrollierten Basissprung.
- Landen Sie auf Ihren Händen und Knien, lassen Sie dabei den Rücken gerade.
- Achten Sie auf eine gute 4-Punkt-Landung. Die Höhe sollte keine Rolle spielen

Kniesprung

- Beginnen Sie mit einem niedrigen kontrollierten Basissprung.
- Landen Sie auf Ihren Knien, halten Sie dabei den Körper aufgerichtet, den Rücken gerade. Benutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
- Springen Sie zurück in die Grundposition, indem Sie Ihre Arme aufwärts schwingen.

Sitzsprung

- Landen Sie in einer flachen Sitzposition.
- Setzen Sie Ihre Hände neben Ihre Hüften auf.
- Bringen Sie sich wieder in aufrechte Position, indem Sie sich mit den Händen abdrücken.

**Trainingsplan**

Befolgen Sie den Trainingsplan, um die Basissprünge zu erlernen, bevor Sie sich an schwierigere Sprünge wagen. Sie sollten die Sicherheitshinweise gründlich lesen und sich über ihre Notwendigkeit im Klaren sein, bevor Sie mit dem Training beginnen. Aufsichtsperson und Nutzer sollten sowohl die Trampolin-Richtlinien als auch die Körperfunktionen gründlich besprechen.

1. Übungsstunde

- Auf- und Absteigen – Darstellung sauberer Techniken
- Basissprung – Demonstration und Praxis
- Abbrechmanöver – Demonstration und Praxis
- Hand-/Kniesprung – Demonstration und Praxis

2. Übungsstunde

- Wiederholung der letzten Stunde
- Kniesprung – Demonstration und Praxis
- Sitzsprung – Demonstration und Praxis
- Damit Sie Routine erlangen, beginnen Sie mit einem Sitzsprung und schließen Sie einen Kniesprung an.

3. Übungsstunde

- Wiederholen Sie, was Sie in den vorhergehenden Stunden gelernt haben.

Nach Absolvierung dieser Übungsstunden verfügen Sie über Basiskenntnisse. Achten Sie in Zukunft stets auf Kontrolle und Ausführung Ihrer Sprünge.

Folgendes Spiel kann gespielt werden, um die Nutzer nach und nach an das Trampolin zu gewöhnen: Spieler eins beginnt mit einem Sprung, Spieler zwei wiederholt diesen Sprung und fügt einen weiteren hinzu. Die Spieler wechseln sich ab und fügen jeweils einen weiteren Sprung hinzu. Der, der alle Sprünge bis zuletzt ausführt, ist der Sieger. Auch hier ist es wichtig, dass alle Sprünge kontrolliert gesprungen werden. Versuchen Sie keine allzu schwierigen Sprünge, die Sie nicht beherrschen. Falls Sie Ihr Können weiter verbessern wollen, sollten Sie einen ausgebildeten Trampolinlehrer aufsuchen.

Dehnübungen

Tägliches Trampolinspringen kann Ihre Gesundheit fördern. Vorher sollten Sie sich jedoch dehnen. Dehnübungen entspannen und können Muskelverspannungen lockern. Sie beugen ernsthaften Muskelverletzungen während des Trainings vor. Es ist daher wichtig, dass Dehnübungen in Ihr Übungsprogramm mit aufgenommen werden. Aber bitte denken Sie daran, erst mit dem Dehnen zu beginnen, nachdem Sie sich warm gemacht haben.

Die folgenden Übungen sind Beispiele, die Sie vor dem Training absolvieren sollten. Machen Sie alle Bewegungen langsam und weich, bis Sie ein leichtes Ziehen in Ihren Muskeln verspüren. Vielleicht möchten Sie nach einer Zeit die Intensität Ihrer Dehnungen erhöhen, doch bitte nicht, bis es schmerzt und hören Sie nicht ruckartig auf, sonst könnten die Muskelfasern reißen. Halten Sie jede Übung zwischen 10 und 20 Sekunden. Atmen Sie dabei langsam ein und aus.

Wade

- Stellen Sie sich 90 cm entfernt vor eine Wand, stellen Sie ein Bein 30 cm nach vorn, winkeln Sie dabei beide Beine an und stützen Sie sich mit den Händen ab. Halten Sie Ihre Fersen am Boden und drehen Sie die Füße leicht nach innen (niedrige Intensität).
- Oder lassen Sie das hintere Bein gestreckt und bringen Sie das andere Bein 60 cm nach vorn. Stützen Sie sich mit den Händen ab. Halten Sie Ihre Fersen am Boden und drehen Sie die Füße leicht nach innen (höhere Intensität).
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

Außenband

- Treten Sie mit dem Bein, das gedehnt werden soll, einen Schritt zurück hinter den Fuß des anderen Beines. Bewegen Sie Ihre Hüften gegen die Wand, jedoch nicht den Oberkörper. Beugen Sie sich nicht nach vorne. Wiederholen Sie das Ganze mit dem anderen Bein.

Unterer Rücken, Hüften, Leiste,**Oberschenkelmuskel**

- Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander. Neigen Sie sich aus den Hüften nach vorne. Halten Sie dabei die Knie etwas angewinkelt.

Seiten

- Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Knie bleiben immer etwas angewinkelt. Legen Sie Ihre linke Hand auf Ihre Hüfte, strecken Sie den rechten Arm aus und führen ihn über den Kopf. Dehnen Sie Ihren Oberkörper langsam nach links (niedrige Intensität).
- Oder strecken Sie beide Arme über den Kopf, die linke Hand zieht am rechten Arm. Beugen Sie Ihren Oberkörper langsam nach links (höhere Intensität).
- Wiederholen Sie das Ganze mit der anderen Seite.

Oberschenkel außen

- Legen Sie sich flach auf den Bauch und ziehen Sie die Ferse des linken Beines mit der rechten Hand an das Gesäß. Halten Sie dabei einen bequemen Abstand zum ausgestreckten Bein.
- Die selbe Dehnung kann auch im Stehen ausgeübt werden. Dabei darf weder Oberschenkel noch Oberkörper nach vorne gebeugt werden.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

Oberschenkel innen

- Setzen Sie sich auf den Boden mit den Fußsohlen aneinander. Drücken Sie die Knie leicht mit den Ellbogen nach unten.
- Stellen Sie Ihre Füße 90 – 120 cm auseinander und drehen Sie sich leicht nach außen. Halten Sie ein Bein gerade und beugen Sie sich über das andere Knie.
- Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.

Oberschenkel hinten

- Beugen Sie ein Knie an. Das andere Bein ist gestreckt. Versuchen Sie mit beiden Händen die Zehenspitzen des ausgestreckten Beines zu fassen.
- Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

Gesäßmuskel

- Legen Sie sich auf den Rücken. Ziehen Sie ein Knie an Ihre Brust, während das andere Bein flach auf dem Boden liegen bleibt. Das Gleiche kann man auch im Stehen machen.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

Schienbein

- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf ein Bein. Strecken Sie das andere Bein nach vorn, bewegen Sie das Fußgelenk auf und nieder.
- Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

Dear customer,

Congratulations for choosing a Kinetic Sports product. We have great expectations that you will be fully satisfied with your new purchase.

To guarantee optimal function of this product, please adhere to the following instructions:

- Before using this product for the first time, please read the manual careful!
- The product has been designed with safety features. Nevertheless, please read the safety instructions carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.
- Please retain this user manual for future reference.
- If you pass on this product, ensure to include the corresponding instruction user manual.

CONTENT

1. Technical data	28
2. Safety instructions	29
3. Parts list	33
4. Assembly instruction	34
5. Lowering the safety net	50
6. Maintenance & cleaning	51
7. Disposal instructions	51
8. Service and replacement parts	51
9. Warranties	52
10. Training and jumping techniques	53

1. TECHNICAL DATA

Description: 244/305/366/427 cm Trampoline with safety net

Art. Nr.: TBSE800, TBSE1000, TBSE1200, TBSE1400

Art. Nr.	Dimensions (L x W x H)	Max. user weight
TBSE800	276 x 276 x 234 cm	120 kg
TBSE1000	337 x 337 x 250 cm	150 kg
TBSE1200	398 x 398 x 262 cm	160 kg

2. SAFETY INSTRUCTIONS

2.1 Intended use

- This product is intended for private use and is not suitable for commercial purposes.
- Only use outdoors.
- Supervision by an adult is required.
- The maximum permissible weight for this product is listed in the chart below:

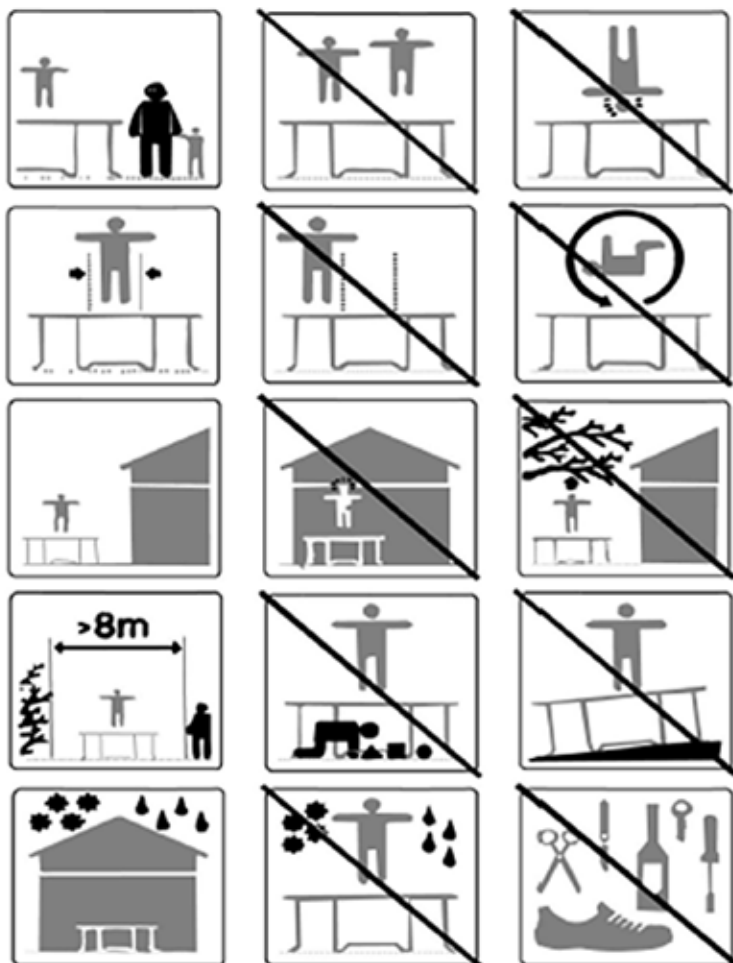
Art. Nr.	Max. user weight
TBSE800	120 kg
TBSE1000	150 kg
TBSE1200	160 kg

2.2 Caution – Danger for children



WARNING!

- Trampolines with a height in excess of 5 cm are not suitable for children under the age of 6 years.
- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- If you allow a child to use the product, do not leave it unattended during use. Make all necessary adjustments to the product yourself and supervise the child during exercise.
- Keep packaging materials out of the reach of children. Packaging material can pose a suffocation hazard!



NO MORE THAN ONE PERSON AT A TIME ON THE TRAMPOLINE! MULTIPLE JUMPERS INCREASE THE RISK OF SERIOUS INJURY.



PARALYSIS OR DEATH CAN RESULT IF YOU LAND ON YOUR HEAD OR NECK! WE RECOMMEND YOU DO NOT PERFORM SOMERSULTS AS THEY CAN INCREASE YOUR CHANCES OF LANDING ON YOUR HEAD OR NECK.

2.3 Caution – Risk of injury

- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our service center.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the unit.
- Make sure that no more than 1 person uses the product at a time.
- Always use the product on a flat, skid-proof and solid surface. Never use it in the wet weather conditions or water and observe a safety clearance of at least 2.5 m on each side of the product.
- Always close the net opening before use.
- Do not use when the jumping mat is wet.
- Use the product with empty pockets and hands only.
- Do not jump off the jumping mat.
- Do not use the product for extended periods without pause (take regular breaks while training).

2.4 Caution – Product damage

- Do not alter the product in any way and use only original replacement parts. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similarly qualified person improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in the operating instructions only.
- Shield the product from moisture, high temperatures and direct sunlight. Disassemble the product for periods of prolonged disuse as environmental conditions like wind, weather and direct sunlight can cause especially plastic parts to age prematurely.

2.5 Caution – Information on assembly

- The trampoline must be assembled by an adult person according to the assembly instructions and checked before first use.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging material. Lay out all the individual parts on a free space. This will give you a good overview and simplify assembly.
- Check the components against the components list to make sure all are present. Do not dispose of all packaging materials until assembly is completed.

- Please note that there is always a risk of injury when using tools to carry out manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this product.
- Inspect the product regularly.
- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around. Place the packaging materials somewhere where they will not pose any hazards during assembly. Packaging foil or plastic bags pose a suffocation hazard for children!
- After having assembled the product based on the operating instructions, make sure all screws, bolts and nuts have been installed and tightened properly and all frames are connected correctly.
- Overhead free space of at least 9.5 m is required. Observe a minimum safety clearance of 2 m to other structures or obstructions such as fences, garages, buildings, branches, clotheslines or electric power lines.
- Install the trampoline on a flat, horizontal and solid floor before use.
- The trampoline is not intended for installation as an in-ground trampoline.
- The trampoline must be used in a well-lighted area always.
- Nothing may be underneath the trampoline. The trampoline may not be assembled on concrete, asphalt or other hard surfaces.
- Do not install near other free-time equipment or structures.
- Wear protective gloves to protect your hands during assembly or disassembly.

2.6 Caution – Other requirements

- This product may be used by one person at a time and for training purposes only.
- Before first-time use and later on periodically check that all screws, bolts and connections are securely fastened.
- Remove all sharp objects from the vicinity of the device before starting to exercise.
- When installing the product, leave sufficient space (at least 2.5 m at each side) around the device. The trampoline may not be set up in indoor spaces – use outdoors only in calm, dry weather!
- 2 additional persons are required to move the trampoline. Slowly and evenly lift the trampoline at 3 points, hold it horizontal to the ground and make sure that no connections loosen or detach.
- Caution. Do not eat while jumping on the trampoline.

- Never exercise immediately after eating!
- In order to get off the trampoline, first stop jumping and then slowly walk off the device! Do not directly jump from the trampoline to the ground!
- During assembly, take care not to pinch any body parts, especially fingers and toes!
- No person should use the trampoline without supervision, regardless of age or experience.
- The safety instructions for the trampoline must be followed. Use of the trampoline poses a risk of severe injury including permanent damage, paraplegia and death.
- Even landings on the jumping mat can result in injury, especially injuries of the back, neck or head. Somersaults and flips are discouraged. Only one user may be on the trampoline at a time even if some illustrations may show several children on the trampoline.
- Neither PRIMOPET nor our manufacturers and distributors are responsible or liable in any form for direct, indirect or special consequential damages that occur in combination with the use of this product.
- Report any recognizable manufacturing defects immediately to the retailer or manufacturer/importer and cease use of the product immediately. The purchaser/ user of the trampoline must inspect the device regularly for signs of wear or damage.
- Do not wear any clothing with hooks or parts that may become hooked or entangled in the jumping mat when jumping on the trampoline.
- High wind conditions: In the event of a storm or high winds, the trampoline must be secured against being blown away. At least 3 anchors (e.g. steel anchor in the soil) or weights (such as sand or water bags) are required. Remove wind-catching parts such as the net and jumping mat.
- Avoid transporting the assembled trampoline as the springs may become deformed under the strain. If it is necessary to transport the assembled trampoline, observe the following:
 - At least 3 persons should stand evenly around the trampoline to lift the frame.
 - The trampoline must be transported horizontally to the ground.
 - Trampolines are rebounding devices that can propel the user to unaccustomed heights in a variety of body movements. Make sure that the hook and loop fasteners are properly closed while using the

trampoline. Landing on the frame or springs or poor landings on the trampoline mat may result in injury. Carefully read the instructions before using the trampoline or allowing any other persons to use it.

- All persons who use the trampoline must be made familiar with the manufacturer's recommendations for the proper assembly, use and care of the trampoline. This handbook contains the assembly instructions, selected safety precautions as well as recommendations for product cleaning and maintenance that are intended to ensure your safety and enjoyment when using the trampoline.
- It is the responsibility of the owner or supervising adult to ensure all users of the trampoline are sufficiently familiar with all warnings and safety instructions.

2.7 Caution – Information for Supervisor

- Enforce all safety rules and become familiar with the information contained in the user handbook.
- All trampoline users require a spotter, regardless of the user's age and ability.
- The trampoline is not suitable for children under 6 years of age.
- The jumping mat must be clean and dry at all times during use. A worn or damaged jumping mat should be replaced immediately.
- Remove any objects that might impede the user.
- Secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.

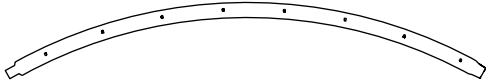
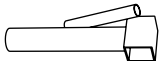
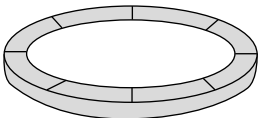
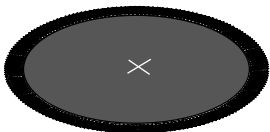
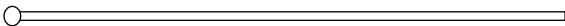
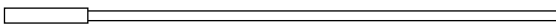
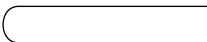
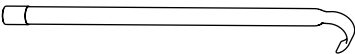
2.8 Caution – Information for Jumper

- Do not use the trampoline if you are under the influence of alcohol, drugs or medication.
- Learn the basic jumping posture before attempting advanced jumps.
- Bring your rebound to a full stop by bending your knees as soon as your feet come into contact with the trampoline mat.
- Learn this technique with the other jumping techniques. The ability to cushion rebounds should be applied if you lose your balance or when training basic jumps. When you can land on the exact spot you jumped from, you have learned how to control your jumping.
- Take turns jumping on the trampoline and make sure each user has a spotter.
- Climb onto and off of the trampoline. Do not jump onto or off of the trampoline. Do not use the trampoline as a springboard to other objects.

- For more information or training instructions, contact a trained trampoline instructor.
- Learn the basic jumping posture before attempting advanced jumps.
- If you lose your balance, bend your knees when you land. In this way, you can regain your balance.
- Always jump in the middle of the mat.
- Remove any glass, jewelry and watches and empty your pockets.
- Do not jump if you are injured or show signs of injury (sprains).
- Never jump under the influence of alcohol or while smoking.
- Do not place any objects on the trampoline.
- Do not jump from other objects onto the trampoline.
- It is prohibited to have chewing gum, sweets, etc. in your mouth while jumping on the trampoline.

3. PARTS LIST

Please check the parts list relevant to the trampoline size you have purchased.

	Part	Description	Quantity		
			TBSE800	TBSE1000	TBSE1200
A		Frame tube	6	8	10
B		T-tube connector	6	8	10
C		Frame pad	1	1	1
D		Jumping mat with elastic net	1	1	1
E		Steel hook	180	240	280
F		Upright tube	–	8	10
G		"W" leg tube	3	4	5
H		Upper fiberglass pole	6	8	10
I		Lower fiberglass pole	6	8	10
J		hook loading tool	2	2	2
O		metal sleeve	6	8	10
P		Safety net with top sleeves	1	1	1
Q		Ladder pole	2	2	2
R		Tread	2	2	2
S		M6*40 screw	4	4	4
T		Nut	4	4	4
N		Sechskantschlüssel	1	1	1

4. ASSEMBLY INSTRUCTION

Set-up the trampoline in its final location. After complete set-up, DO NOT MOVE the trampoline after assembly. Make sure the ground is level at the set up location otherwise the tension of the springs might deform the frame.



WARNING!

The Trampoline **MUST** be set up on grassed area only. Not suitable on concrete or other hard surfaces.



NOTE!

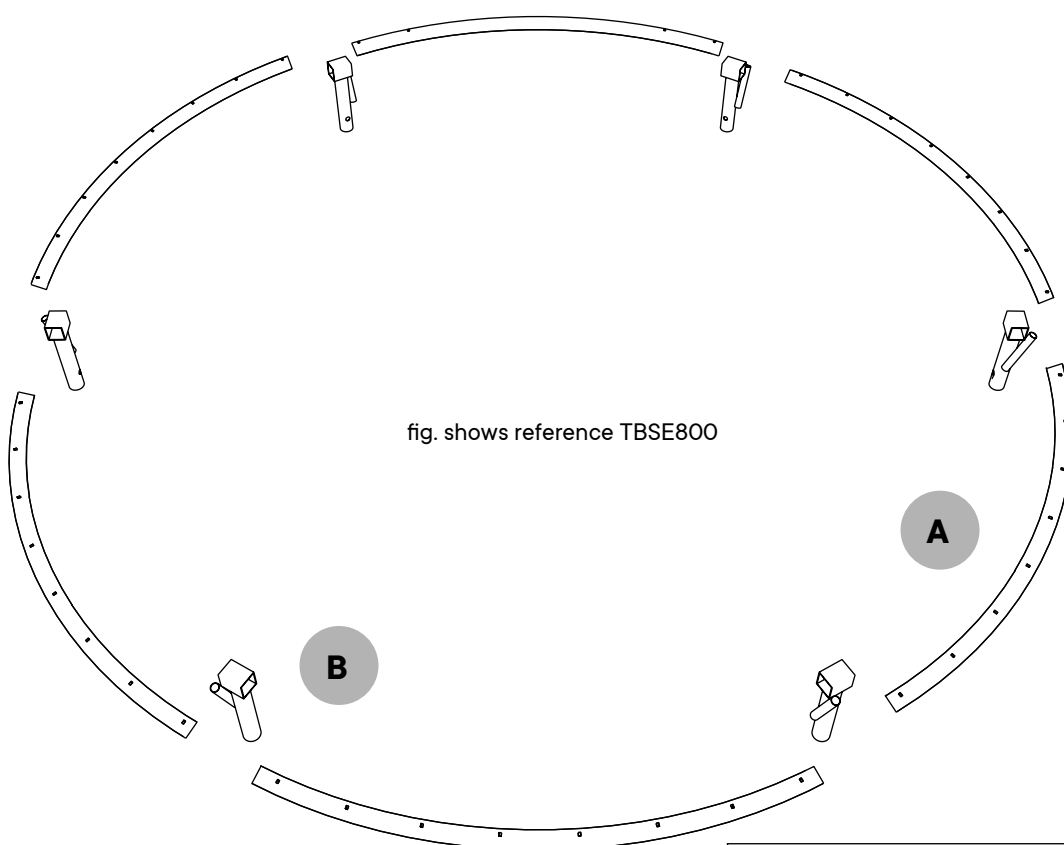
Two or more persons are required for the following assembly. We strongly recommend to wear protected working shoes and gloves. Make sure area around assembly is clear of any hazards which may cause a fall or loss of balance. Failure to follow all instructions and warnings exactly may result in serious injury.

Lay out all trampoline and safety net parts in groups. Check, prior to assembly, that all parts are complete according to the parts list.

STEP 1

ARRANGE FRAME PARTS ON GROUND

Put all frame tubes **(A)** and T-tube connectors **(B)** in a circle on the ground.

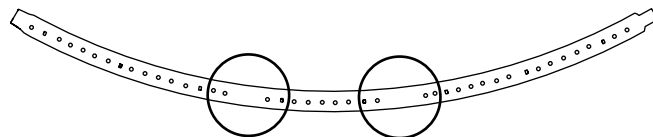


NOTE!

The spring slits on frame tube parts should face upward.

Larger distance between the drill holes - this is where the entry ladder is attached in the last step.

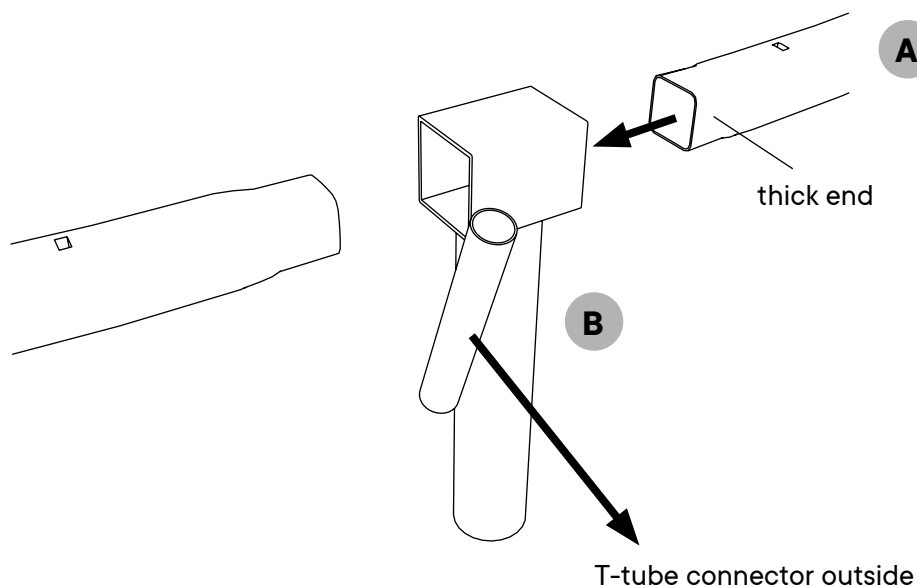
The holes on all frame parts are identical so that the ladder can be attached to all frame parts.



TBSE800:	6 x Frame tube / 6 x T-tube connector
TBSE1000:	8 x Frame tube / 8 x T-tube connector
TBSE1200:	10 x Frame tube / 10 x T-tube connector

STEP 2**CONNECT FRAME PARTS**

- 1 First insert the frame tube's bigger end into the T-tube connector.
The welded tube of T-tube connector must face outside.



- 2 Then insert the small end of another frame tube into the same T-tube connector.
Repeat until all the frame tubes and T-tube connectors are connected.

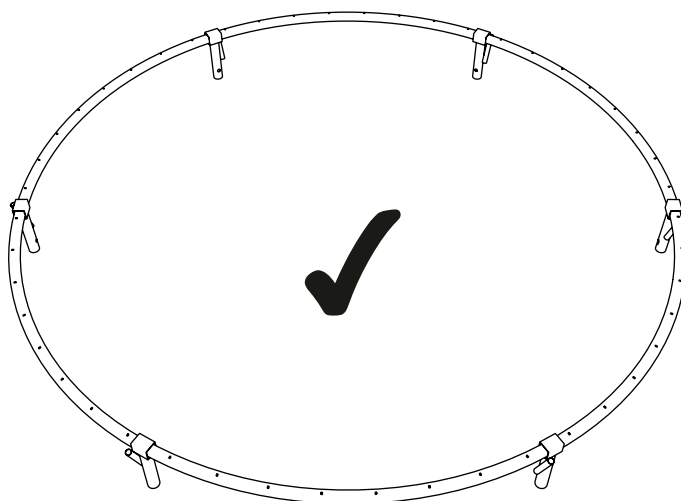
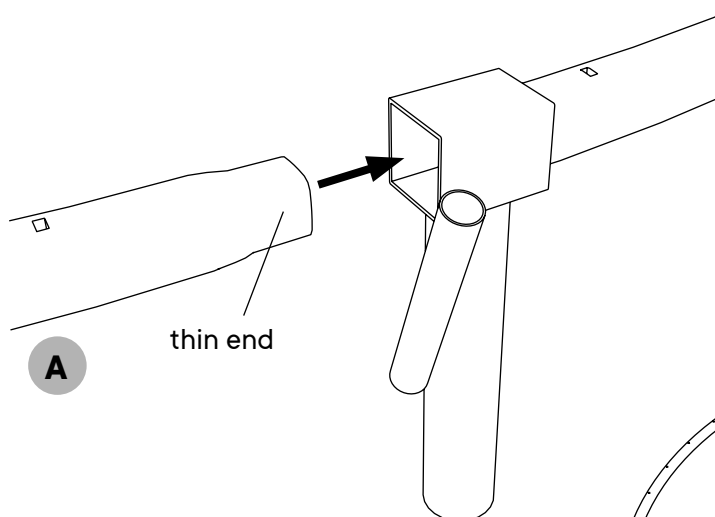


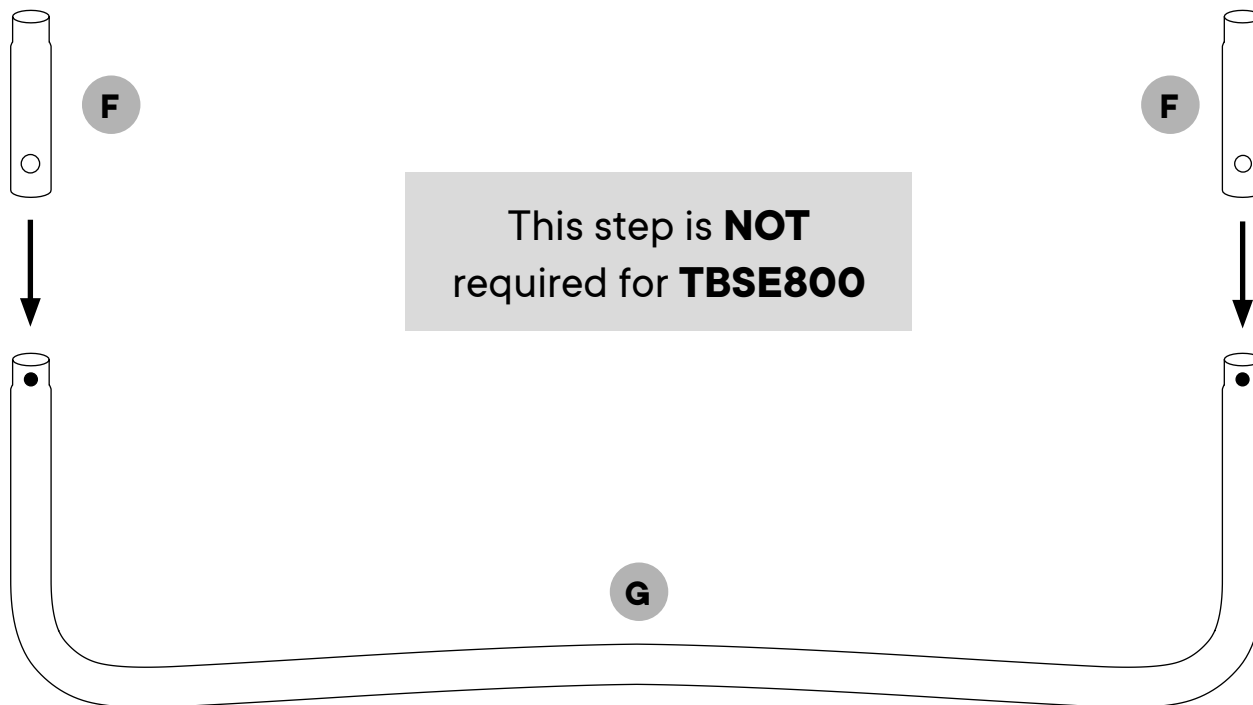
fig. shows reference TBSE800

TBSE800:	6 x Frame tube / 6 x T-tube connector
TBSE1000:	8 x Frame tube / 8 x T-tube connector
TBSE1200:	10 x Frame tube / 10 x T-tube connector

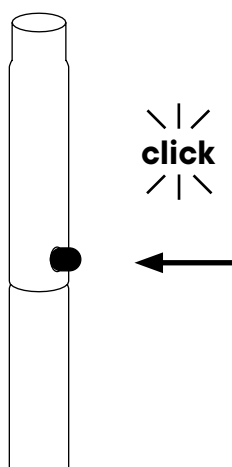
STEP 3

ASSEMBLE LEG PARTS

- 1** Insert the upright tube **(F)** into the w-leg-tube **(G)** as shown in the illustration. Align the upright tube and the w-leg-tube so that the locking pins and the holes are on top of each other.



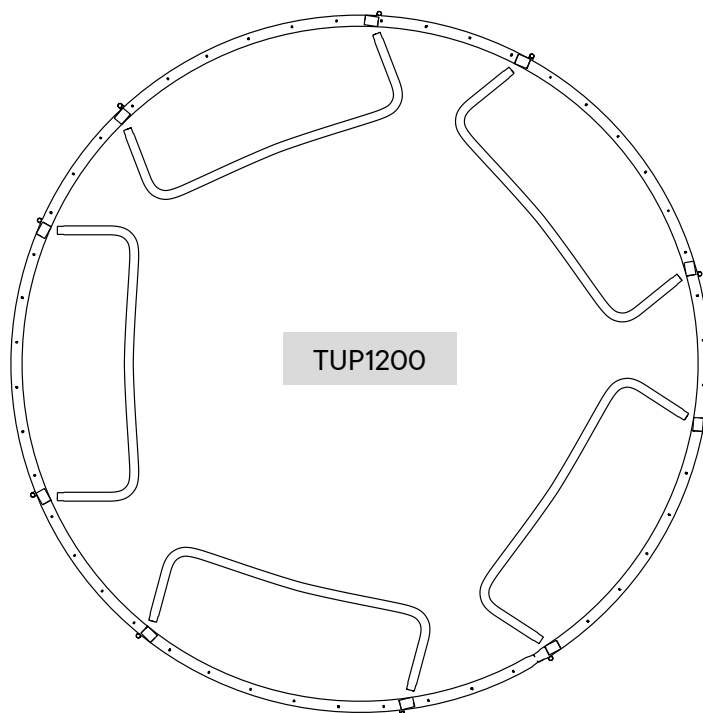
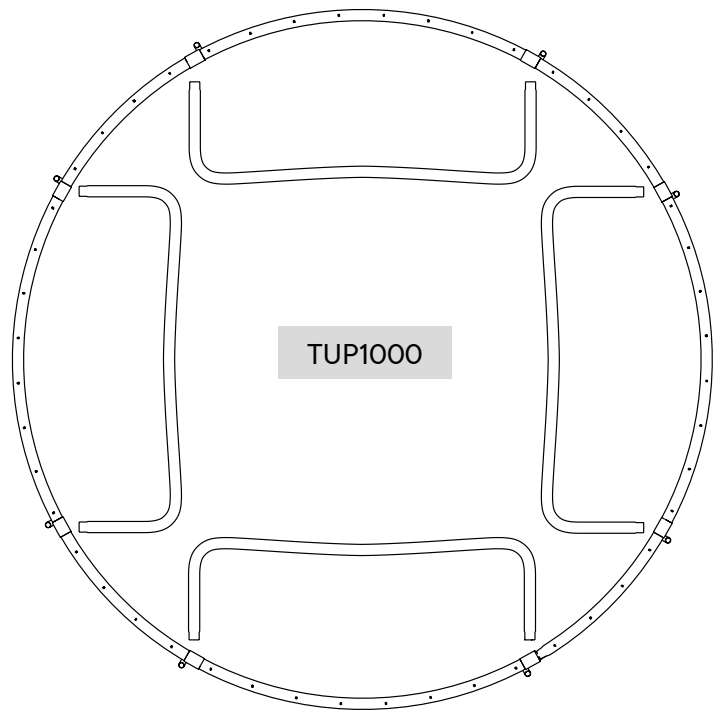
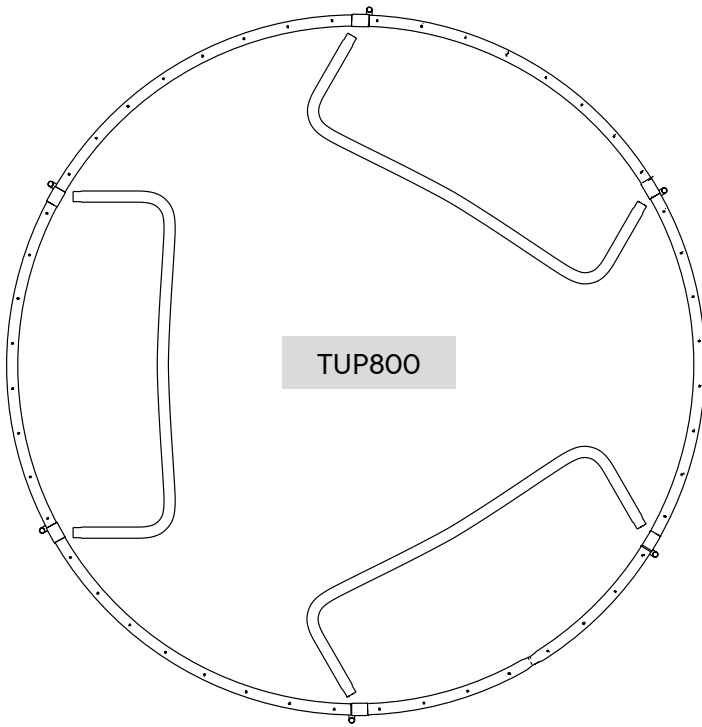
- 2** Insert the two parts into each other, making sure that the locking pin locks properly.



TBSE1000: 4 x "W" leg tube / 8 x Upright tube
TBSE1200: 5 x "W" leg tube / 10 x Upright tube

STEP 4**PLACE ALL PARTS ON GROUND**

Place all finished leg tubes inside the frame circle to line up with T-tube connectors.



STEP 5

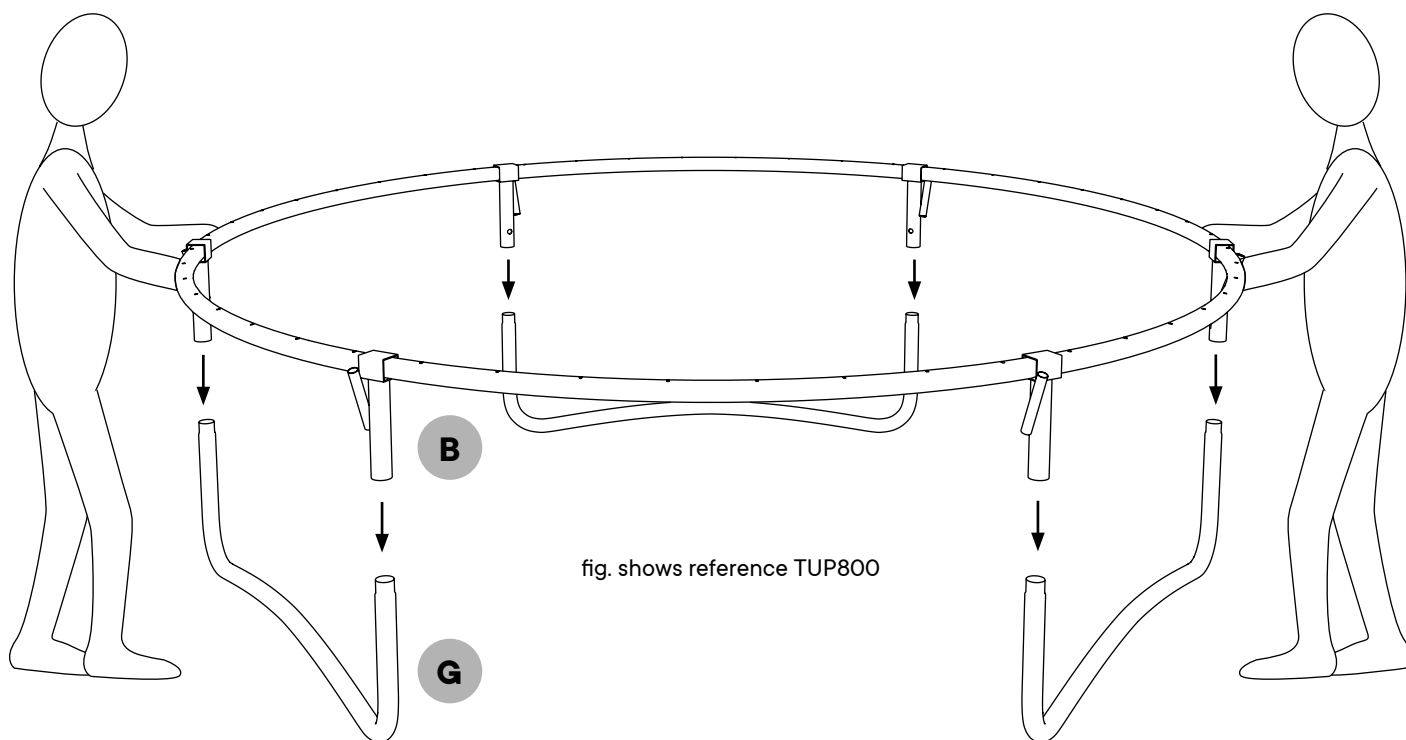
CONNECT FRAME PARTS WITH LEG TUBES

- 1 Lift up the frame ring on one side and insert leg tubes (G) into the T-tube connectors (B) on the frame.

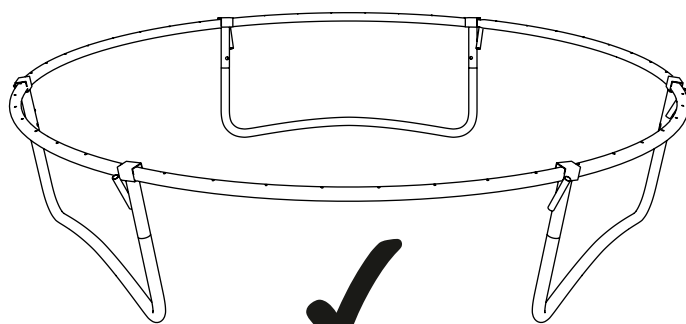
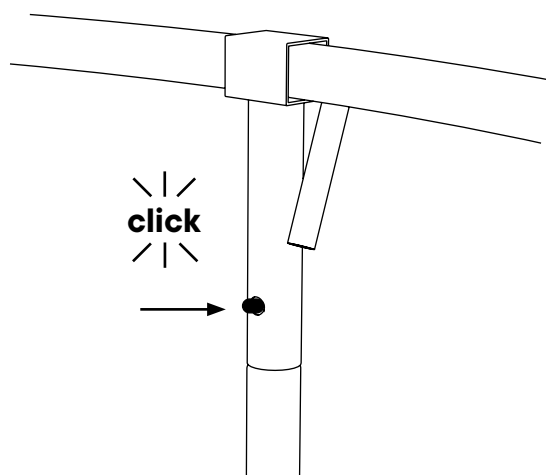


NOTE!

Two or more persons are required to lift the frame on the opposite side.



- 2 Align the holes and locking pins of the two parts so that they overlap, then plug into each other. Again, make sure the locking pins snap into place. Repeat this step to connect all remaining stand feet.

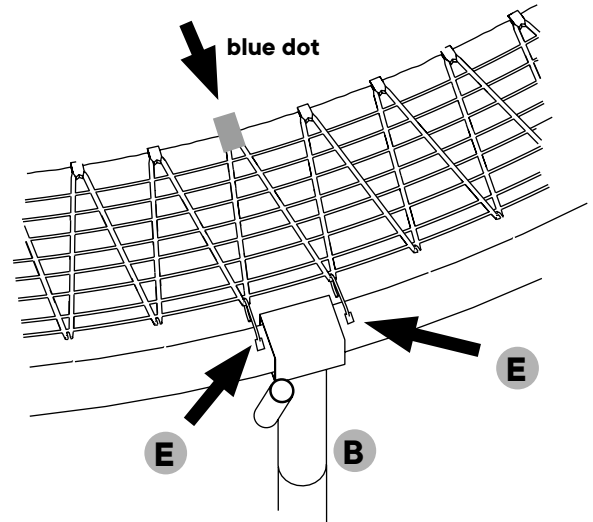
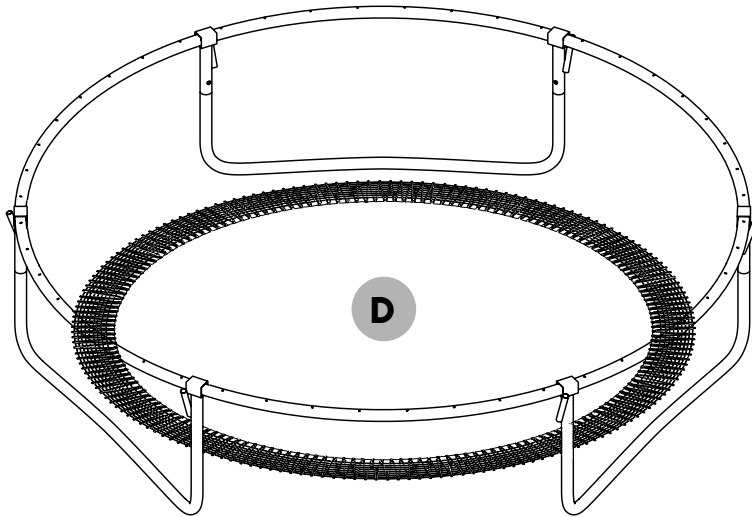


NOTE!

The legs of the trampoline point inwards during assembly. Only after the installation of the fiberglass net poles and the safety net has been completed does the trampoline achieve full stability and the final position of the feet. When finished, the feet are straight.

STEP 6**ALIGN THE JUMPING MAT**

- 1 Place the jumping mat **(D)** in the frame. Align it so that the blue markings on the jumping mat are each positioned on a T-connector. In the next step, only the loops on the T-connectors are initially attached to the frame.

**STEP 7****ATTACH THE JUMPING MAT TO THE FRAME**

- 1 As described in STEP 6, start with the loops, which are located on a blue marking and aligned with the T-connectors. Attach a hook **(E)** to each connector (see figure above right). Use the spring tensioning tool **(J)** for this.

Important: Make sure that the openings of the hooks always point downwards!

Insert the steel hook **(E)** with the hook loading tool **(J)** into the hole in the frame tube. When attaching the hook, please ensure that the smaller opening of the hook is attached to the jumping mat and the larger opening of the hook is attached to the frame.

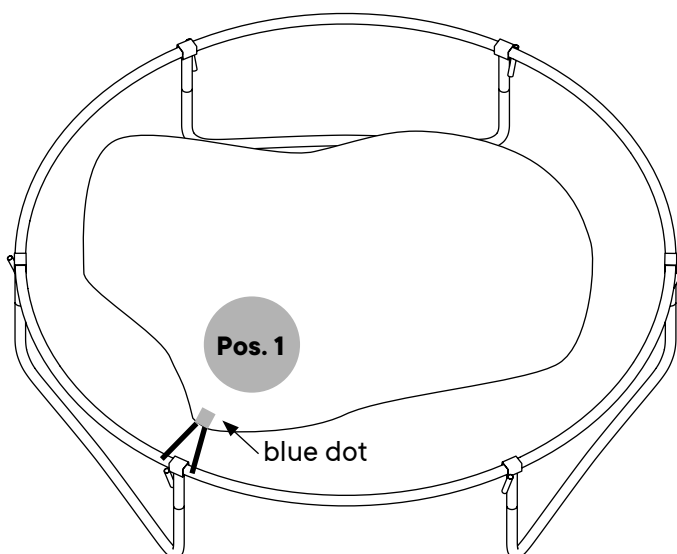
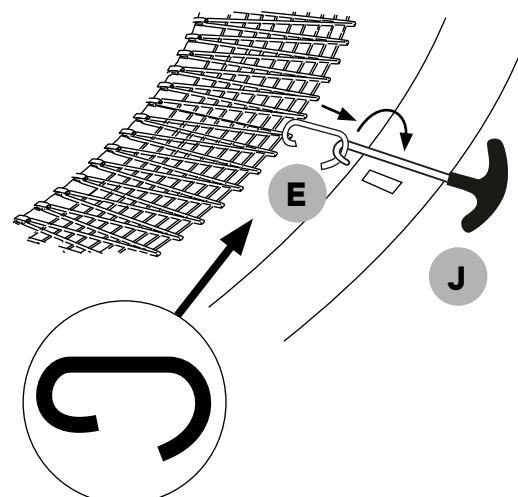


fig. shows reference TBSE800



- 2** Now attach two hooks on the opposite side at pos. 2. Now proceed in sequence until there are 2 hooks on each T-connector. Only when these hooks have all been brought into position can the remaining hooks be attached.

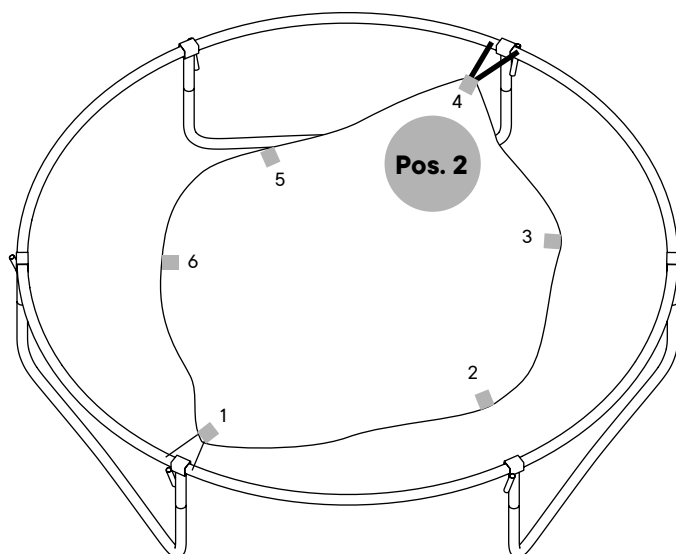
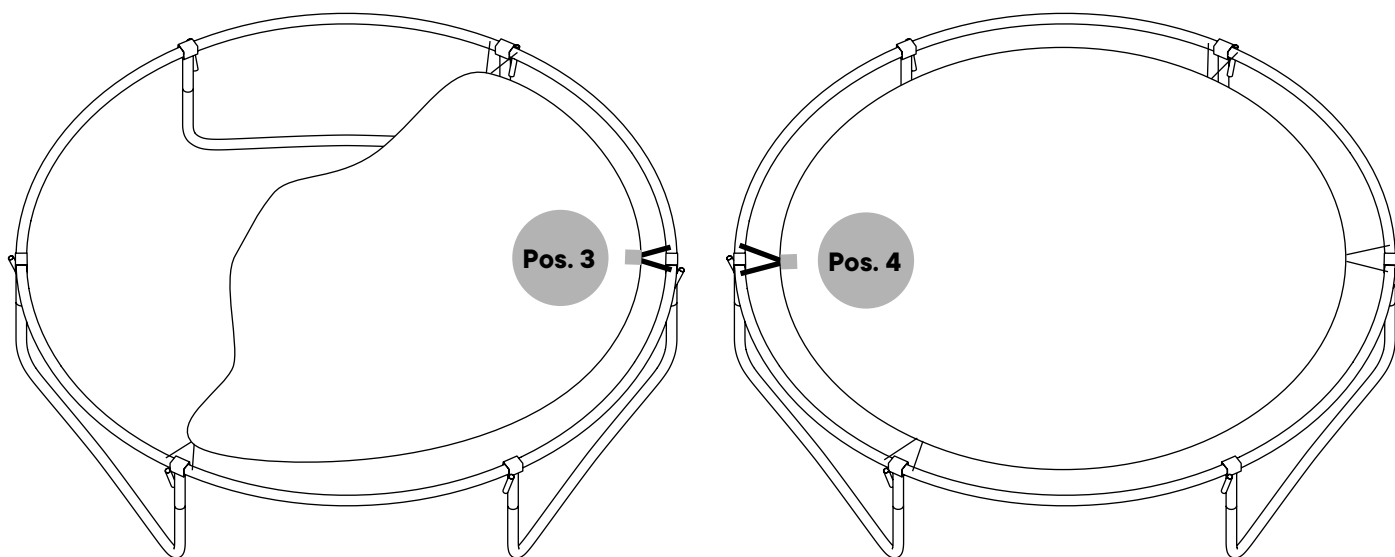


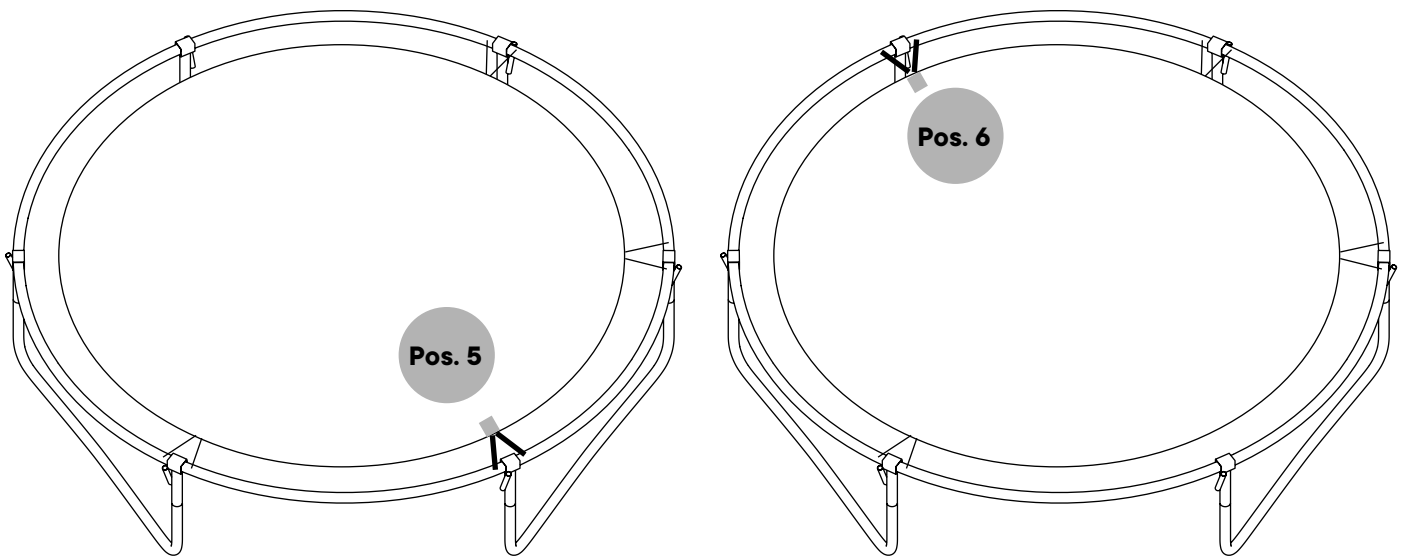
fig. shows reference TBSE800



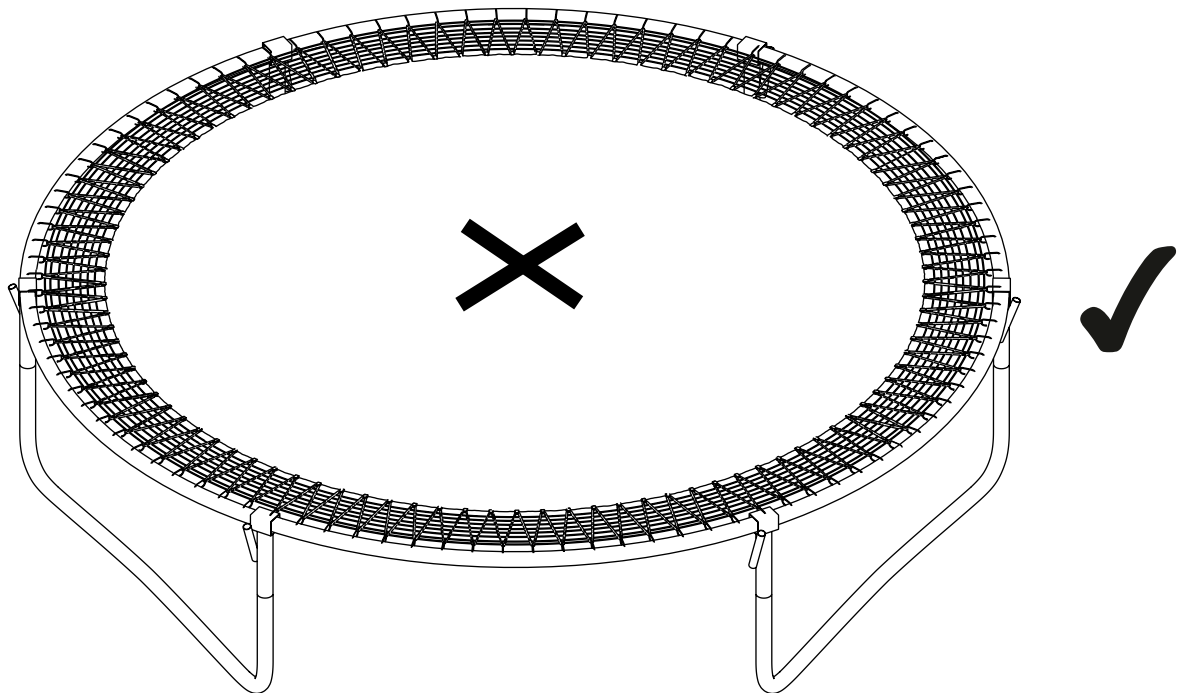
**FIRST, ATTACH ALL THE HOOKS TO THE T-CONNECTORS!
DO NOT FOLLOW THE ROW!**

The wrong order can damage the jumping mat and the trampoline frame.

- 3 Now attach the remaining hooks in the same way opposite each other until there are 2 hooks on all T-connectors. If possible, attach the other hooks also opposite one another to reduce the tension.



Note: At one point of this connection there are three loops on top of each other (overlapping part). Please use one hook for two loops on each of these three overlapping loops.

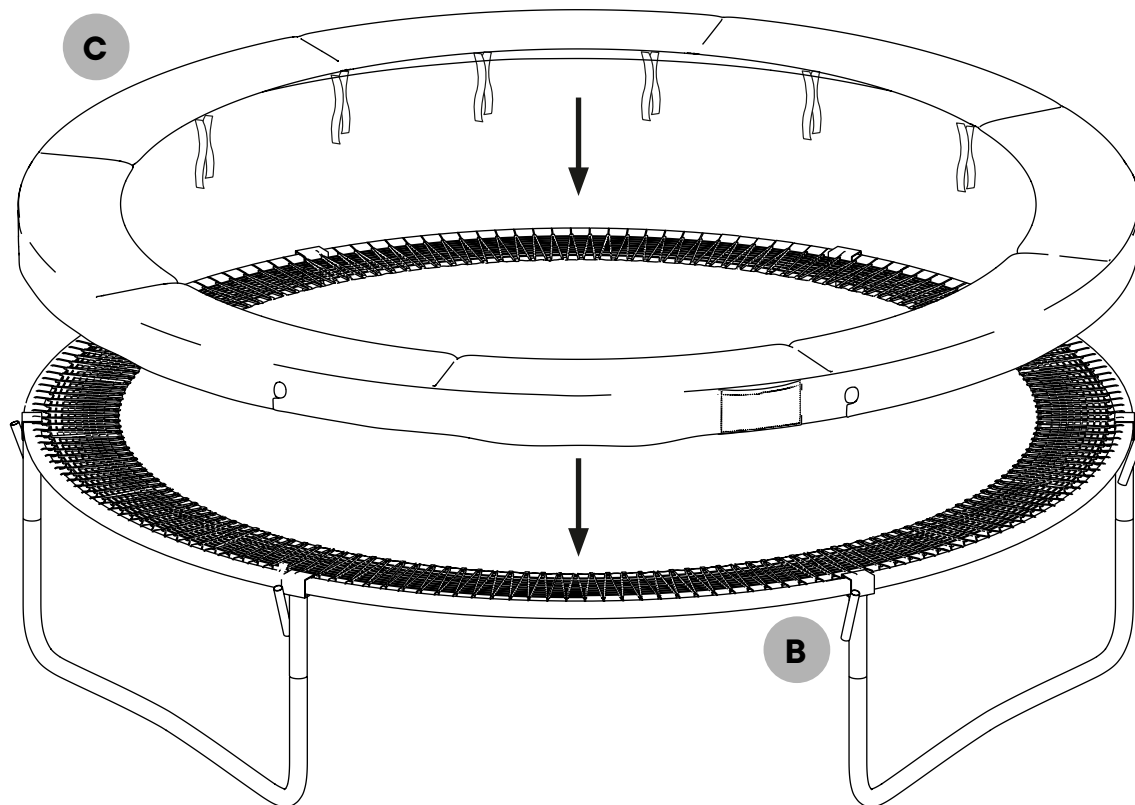


TBSE800:	6 x Frame tube / 6 x T-tube connector
TBSE1000:	8 x Frame tube / 8 x T-tube connector
TBSE1200:	10 x Frame tube / 10 x T-tube connector

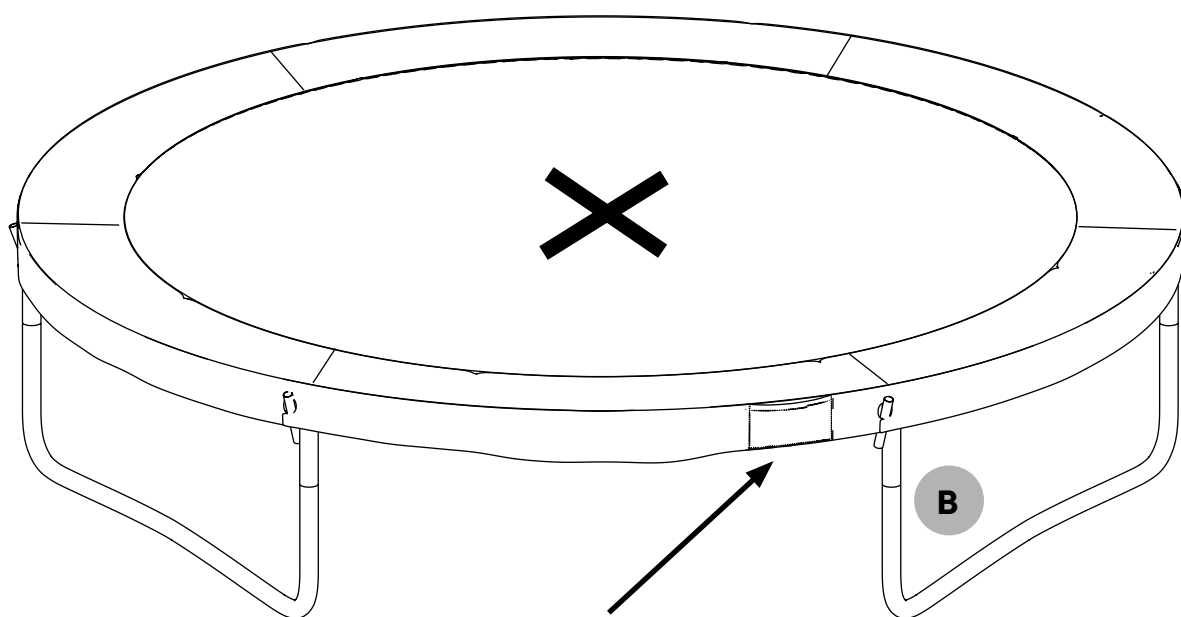
STEP 8

POSITION AND PLACE FRAME PAD

- 1 Lay the frame pad (C) around on edge of trampoline with flaps hanging over outside frame. Then connect the velcro at both end of frame pad together. Adjust the pad's placement and make sure each seam-joint -joint aligns with each welded tube on the frame tube.

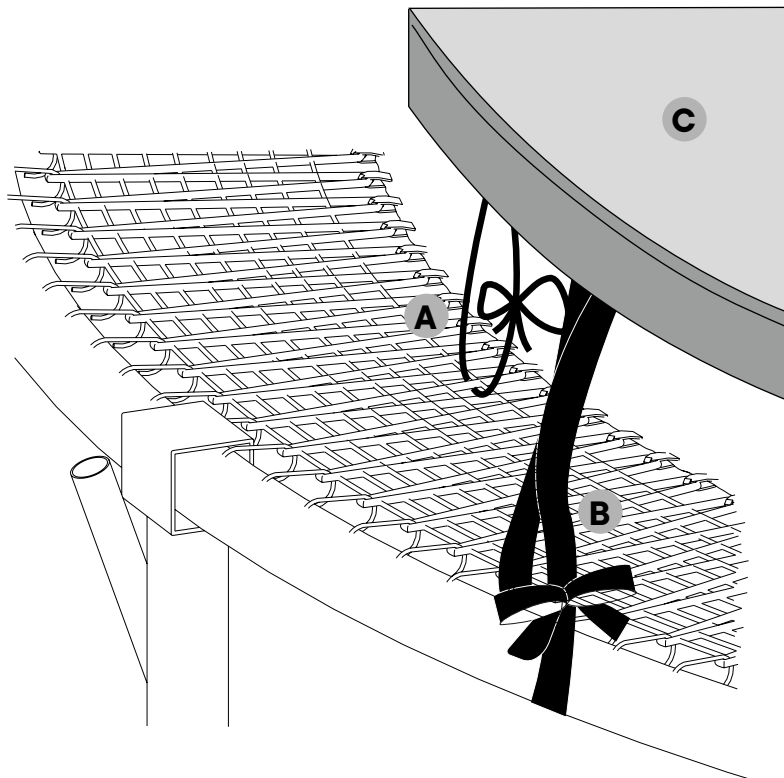


- 2 Make sure the storage pocket located on the frame pad is installed at the front of the entrance.

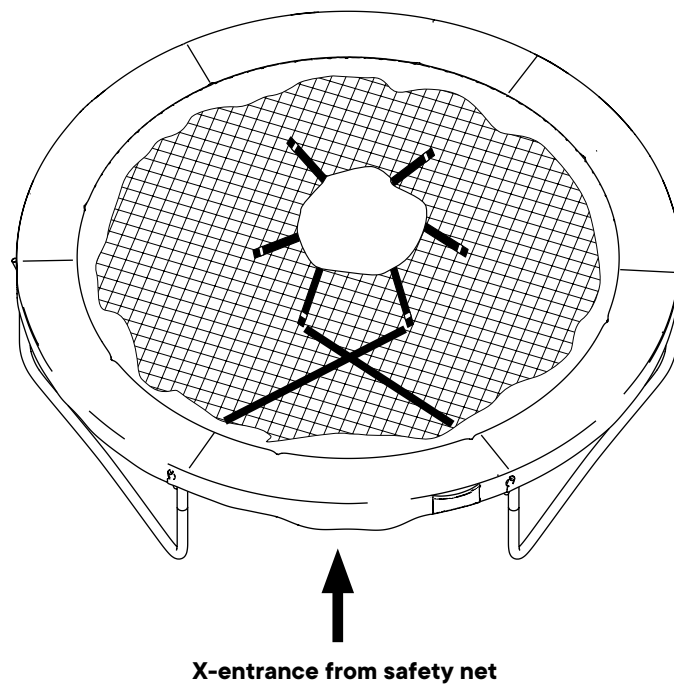


Pocket position

- 3** Connect the small rubber bands under safety frame pad on the elastic net.
Connect all black straps under safety frame pad to the frame tubes like picture

**STEP 9****ASSEMBLE SAFETY NET**

Place the safety net on the jumping mat and align the X-entrance between the leg tube..



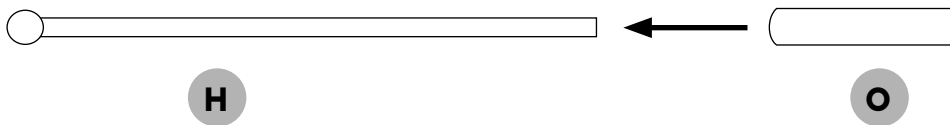
STEP 10

ASSEMBLING THE FIBERGLASS POLE

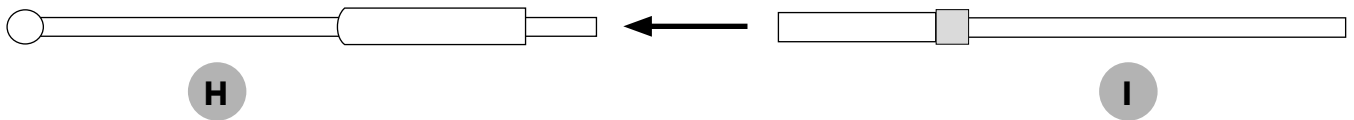
**NOTE!**

The fiberglass poles are only put together and achieve their stability through the completed assembly on the trampoline. An additional screw connection is not necessary!

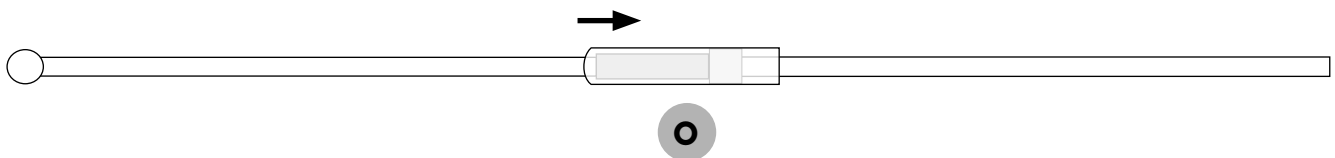
- 1** Slide the metal sleeve (**O**) onto the top fiberglass pole (**H**).



- 2** Guide the silver plug connection of the lower fiberglass rod (**I**) onto the upper fiberglass rod (**H**).
NOTE: It is not necessary to screw the two fiberglass rods together!

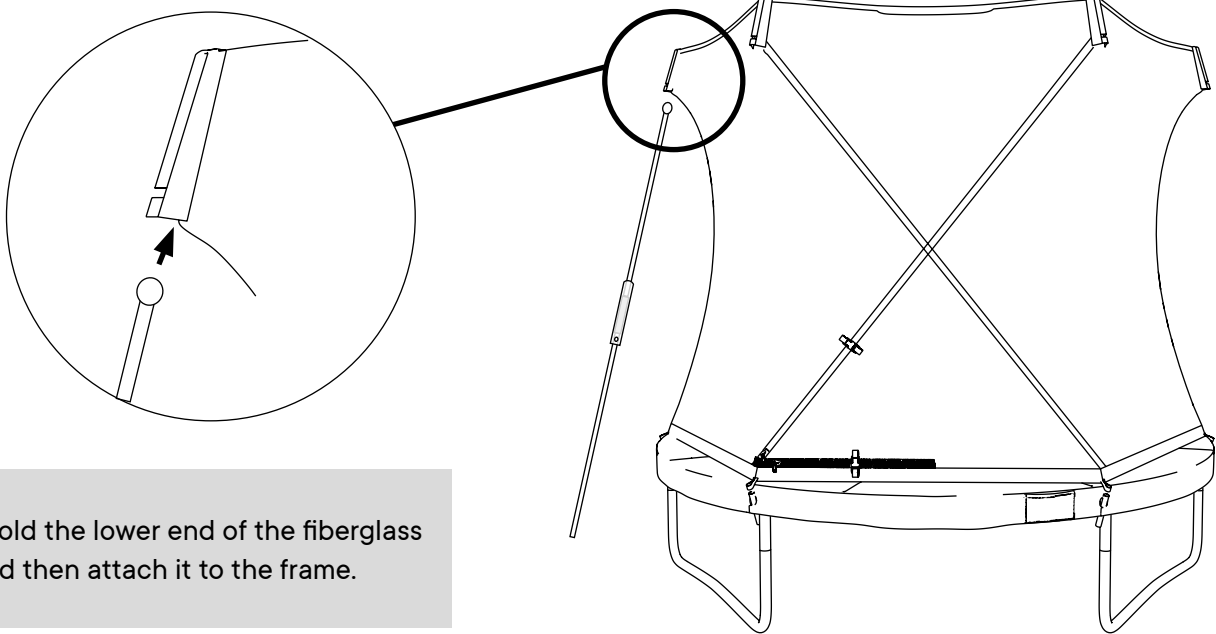


- 3** Slide the black metal sleeve (**O**) over the silver connector. The silver connector should be completely covered by the metal sleeve. If necessary, hold the upper and lower fiberglass rods at the same time so that they cannot slip out.



STEP 11**CONNECT THE POLE WITH SAFETY NET**

- 1** Hold the lower fiberglass pole with one hand and insert the upper round end of the fiberglass pole **(H)** into the bracket on the safety net.



TIP! Hold the lower end of the fiberglass rod and then attach it to the frame.

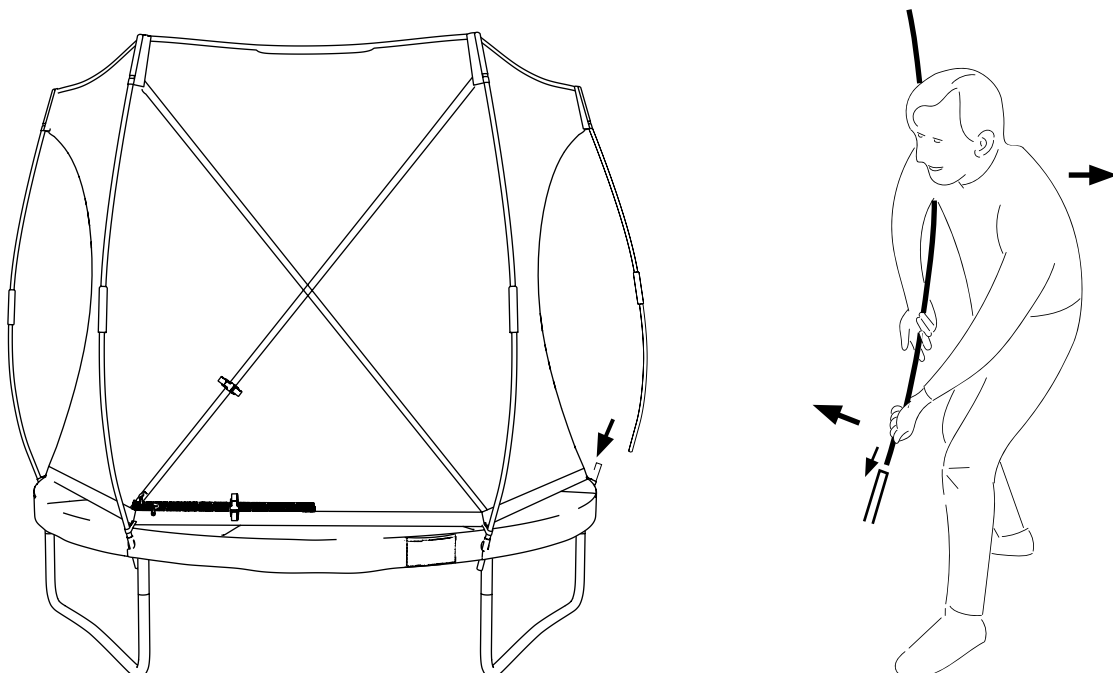
- 2** First insert the lower fiberglass pole **(I)** firmly into the small, welded tube on the T-connector. To do this, hold the lower fiberglass pole **(I)** with both hands and clamp it behind your upper arm (see illustration). Then push the clamped fiberglass pole backwards with your upper arm and at the same time push it forward towards the trampoline with your hands to insert the lower end of the fiberglass pole **(I)** into the receptacle on the T-connector **(B)**. Thus, you have successfully attached a fiberglass pole to the trampoline.



WARNING!

The fiberglass pole is under heavy tension!

It requires strong strength when inserting the lower fiberglass pole into the small welded tubes on frame tube. Make sure that the fiberglass rod is fully seated in the frame tube. Please take caution and do not release your grip while bending the pole!

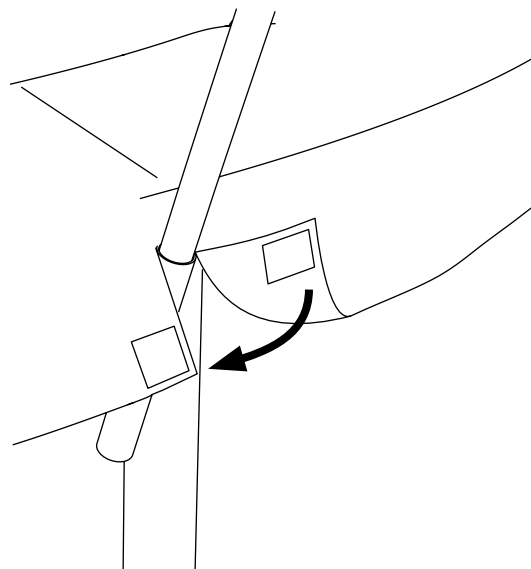
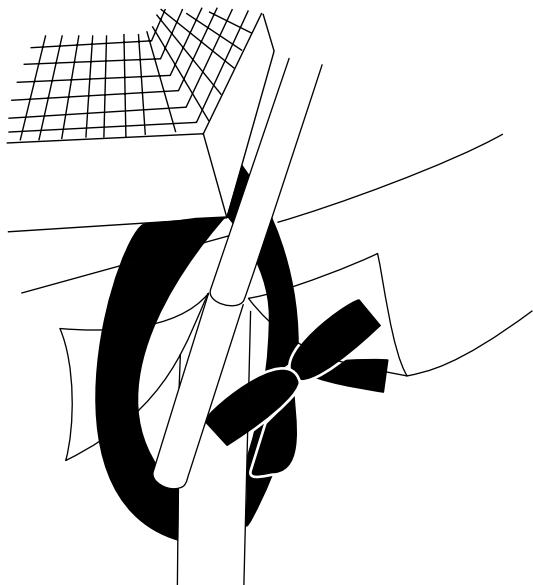


- 3** Repeat steps 1 and 2 until all of the remaining fiberglass poles have been attached to the trampoline.

STEP 12

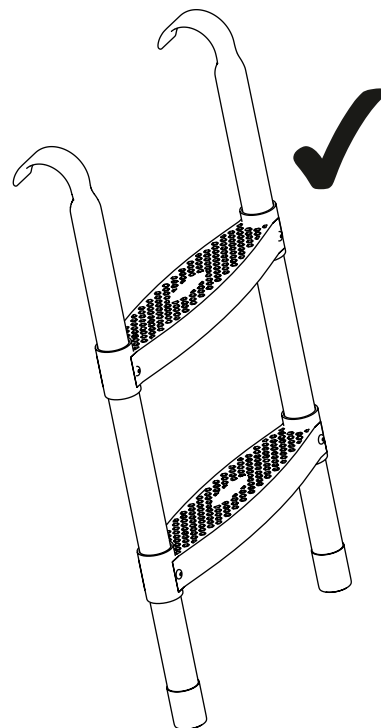
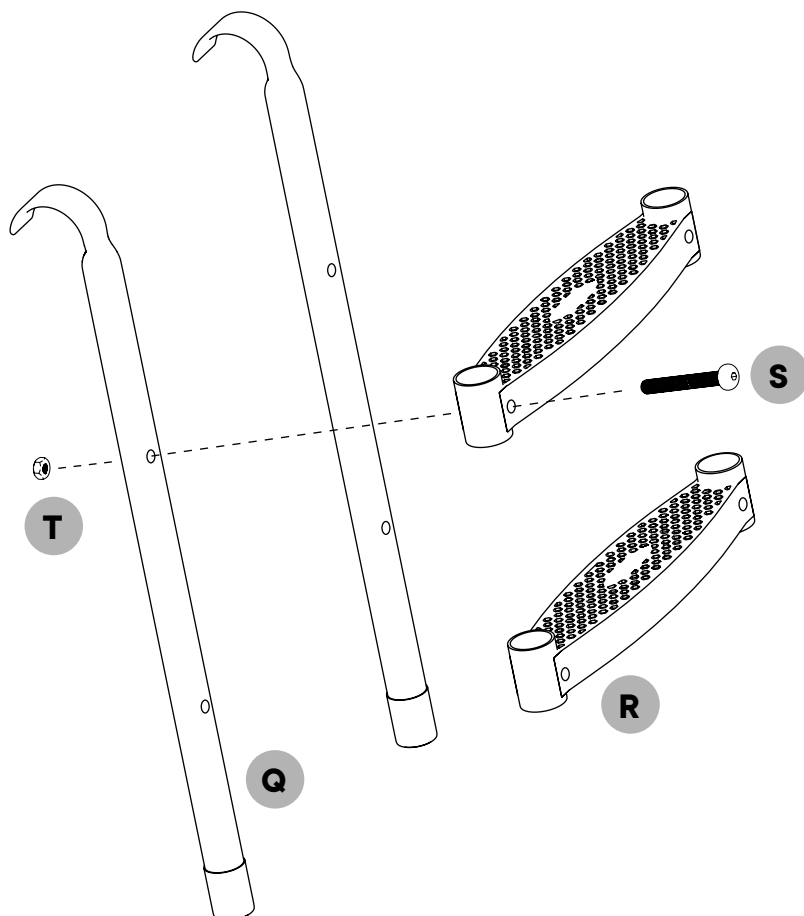
ATTACH THE FRAME PAD AND SAFETY NET

- 1 Connect the fabric straps from the net to the T connectors.
- 2 Stick the Velcro at each seam-joint of frame pad together and cover the fabric straps.



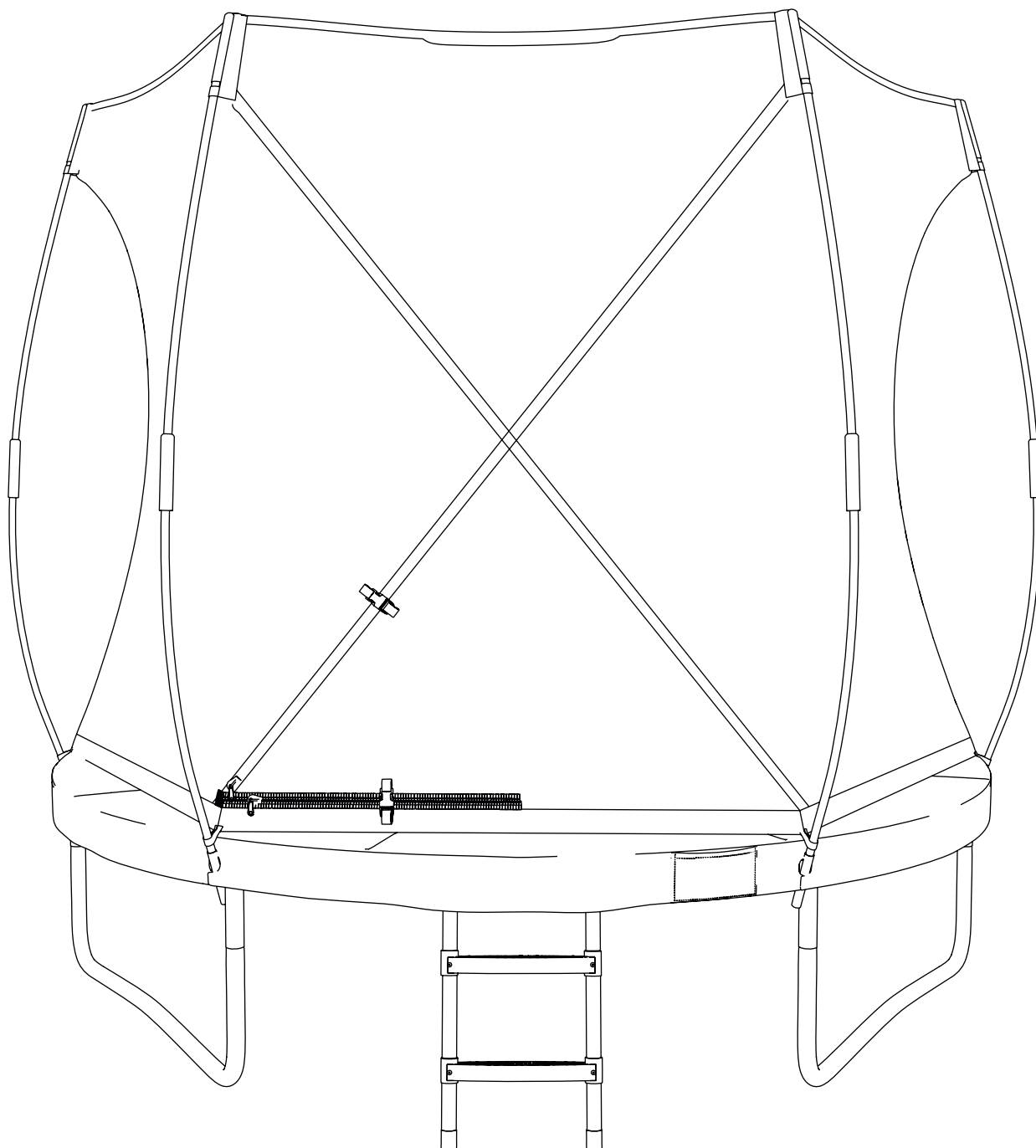
STEP 13

ASSEMBLY OF THE LADDER



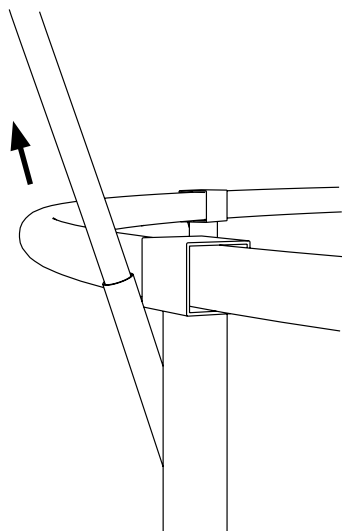
STEP 14**FINISH**

Enjoy the trampoline and have fun!

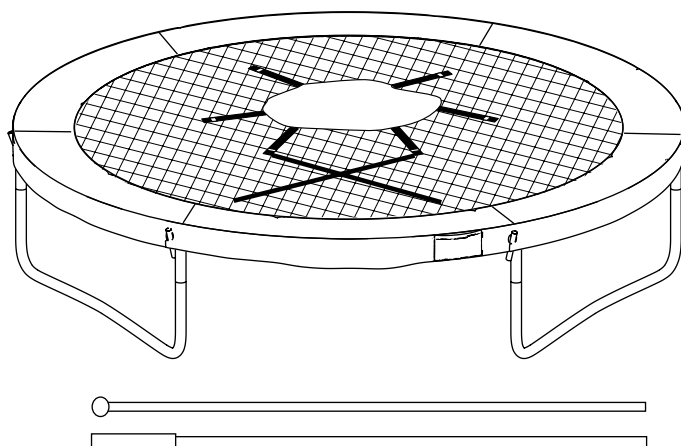


LOWERING THE SAFETY NET

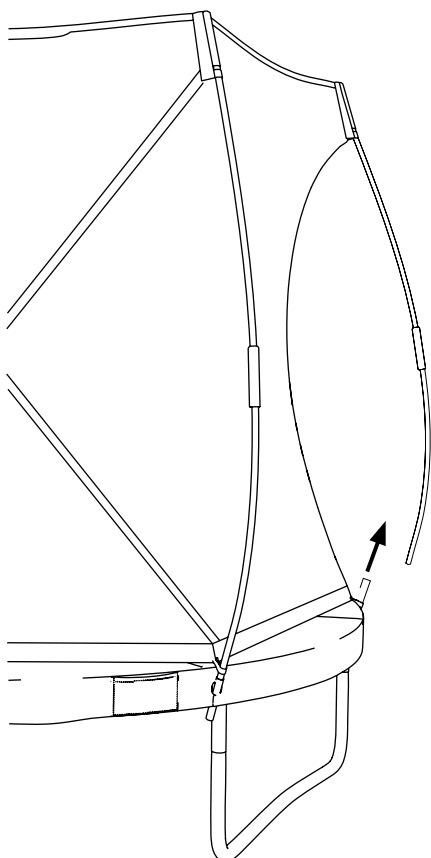
- 1 If you need to remove or lower the net in case of a thunderstorm or other upcoming situation, please remove the fiberglass pole.



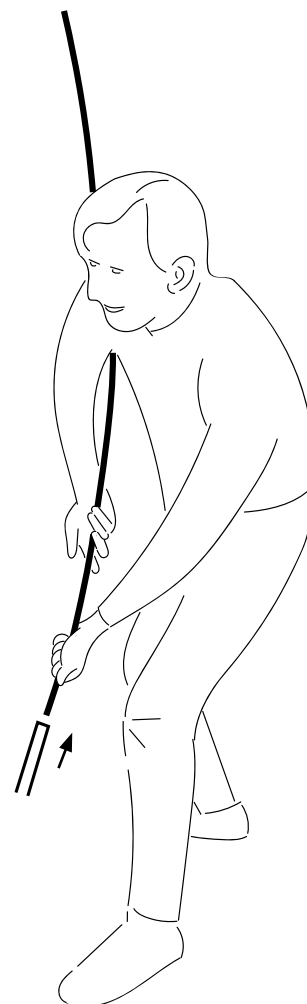
- 3 Lower the safety net into the centre of the jumping mat. Store the fiberglass poles separately.



- 2 Pull out the fiberglass poles one after another carefully.



WARNING!
The fiberglass pole is
under heavy tension!



6. MAINTENANCE & CLEANING

6.1 Maintenance

Regularly check the product for wear or damage and have any problems fixed immediately. The jumping mat, safety net, frame cover, fastenings and springs are subject to wear and must be checked regularly, at least once a season, and replaced if necessary. The safety net in particular is subject to increased wear due to environmental conditions (UV radiation) and should be replaced within two years.

Maintenance instructions

- The trampoline requires regular maintenance.
- Irregular maintenance can lead to safety hazards for the user.
- Make sure that all nuts and screws are firmly tightened and tighten if necessary.
- Make sure that all spring-loaded connections (locking bolts) are undamaged and cannot slip during use.
- All covers for screws and sharp edges must be checked and replaced if necessary.

6.2 Cleaning

Do not use any aggressive cleaning agents for cleaning. Remove staining and dust with a soft, slightly damp cloth. Do not use any alcoholic cleaners for cleaning the covers. We recommend cleaning the covers using a mild cleaning agent, in order to protect the covers from oil stains and dirt, which – in the long run – could cause cracks or permanent stains. Only use household products that are intended for treating upholstery covers. You may also use a mild detergent and water or other non-aggressive, non-alcoholic products.

Make sure all screws and bolts are securely tightened.

7. DISPOSAL INSTRUCTIONS



This product is delivered packaged to protect it from damages in transit. Packaging materials are raw materials and can be recycled. Please sort packaging materials and dispose of them appropriately.

Used products may be recycled. Do not dispose of used products with household waste! Return them separately to designated collection facilities.

8. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS

In the case of a product defect, please directly contact our customer service team. For this purpose, we recommend that you retain the sales receipt as proof of purchase.

Our service team is naturally available at any time to assist you with additional questions regarding the assembly and use of your product as well as ordering spare parts.

Service time: Monday to Friday, 9 am to 12 pm and 13 pm to 15 pm, national holidays are excluded

E-Mail: service@primopet.de

Service-Telefon: +49 (0) 6159 – 86 24 000 (*)

*Costs according to your tariff from the German land-line network.

Please have the following information at hand when you call.

- Instruction manual
- Model number (located on the title page of this manual)
- Description of accessory parts
- Proof of purchase with purchase date

IMPORTANT NOTE

Please do not send your product to our service team without being requested to do so. The costs and risk of loss for unsolicited shipments will be borne by the sender. We reserve the right to refuse to accept unsolicited shipments or to return the corresponding merchandise to the sender carriage forward, that is, at the sender's expense.

9. WARRANTIES

Kinetic Sports guarantees that the product under warranty has been manufactured from the highest quality materials and has been checked with the utmost care. Should there be any defects within the hereinafter stipulated warranty period and under normal use and maintenance conditions, please contact our service team.

The operation and assembly of the product according to the user manual is a precondition of this warranty. The warranty can be voided due to improper use and/or improper transport of the product.

The warranty period is 2 years beginning on the date of delivery. If the product you have purchased is defective, please contact our service team within the time specified above. Excluded from the warranty are:

- Damage due to external force.
- Interference, repairs or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us.
- Failure to observe the user manual.
- If the afore-mentioned warranty terms are not met.
- If the defect was caused by improper use or maintenance, neglect or accidents.
- Also excluded are wear parts and consumable materials.

This product is intended for private use only. There is no warranty for commercial use.

10. TRAINING AND JUMPING TECHNIQUES

After installing the trampoline, it's necessary to perform the following safety checks:

Checking the trampoline:

- Use a screwdriver to make sure that all screws are properly tightened.
- Look under the trampoline and check whether all springs are securely hooked into the frame and in the triangular eyelets of the jumping mat.
- Wiggle the trampoline and check the stability of the frame and the stability. The floor must be even.
- Make sure that the cover mat is completely covering the springs and the frame and are securely fastened with the straps.

Check the safety net:

- Check the handrails for firm grip.
- Take a close look at the material and seams of the net and the push-in sleeves. They have to be impeccable.
- Check the zip and hook on the entrance to ensure that they are working properly.
- Check whether all the hooks below the trampoline are attached to the triangular eyes.

After performing all of the tests, jump in the middle of the trampoline for 5 minutes. The trampoline is now safe. Congratulations. The trampoline is completely assembled. Always observe the safety regulations. Have fun, jump carefully.

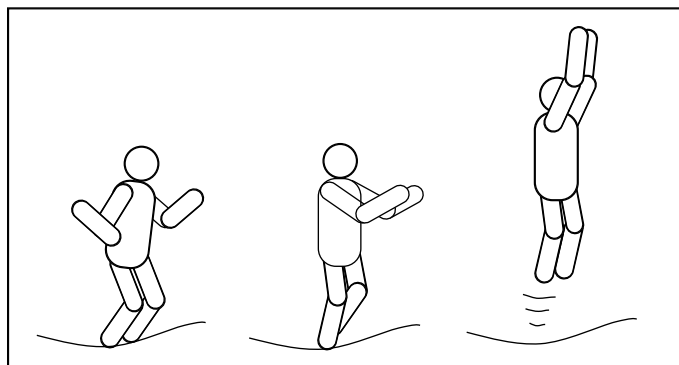
Basic jumping techniques

Since the risk of injury is very high for inexperienced jumpers, it's important that you learn the basic jumping techniques.

The basic jump

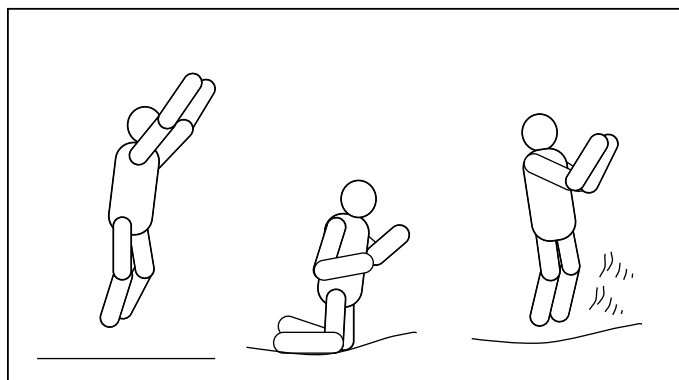
- Start from a standing position, feet shoulder-wide apart, eyes on the jumping mat.
- Swing your arms forward and around in a circular motion.
- Bring your feet together in the air and point your toes down.
- When landing, feet are shoulder width apart.
- Swing your arms forward and around in a circular motion.

- Bring your feet together in the air and point your toes down.
- When landing, your feet are shoulder-wide apart.



The break-off maneuver

- Occasionally the jumper loses control of his jump. By performing the break-off maneuver, the jumper can regain control of the jump and his balance.
- Start with a basic jump.
- When landing, bend your knees. This is how you can cancel your jump.



The hand / knee jump

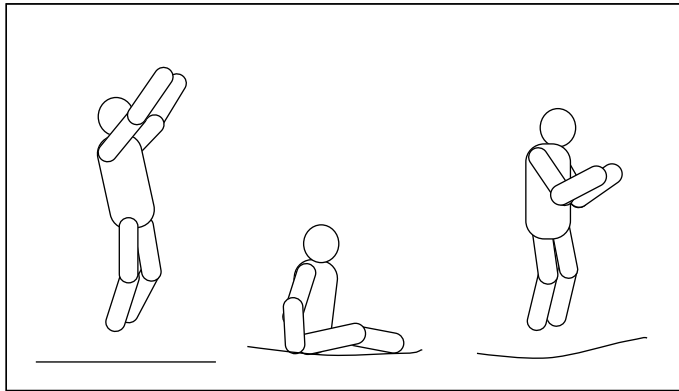
- Start with a low, controlled base jump.
- Land on your hands and knees, keeping your back straight.
- Make sure you make a good 4-point landing. The height shouldn't matter.

Knee jump

- Start with a low, controlled base jump.
- Land on your knees, keeping your body straight and your back straight. Use your arms to keep your balance.
- Jump back to the starting position by swinging your arms upwards.

Seat jump

- Land in a flat sitting position.
- Put your hands next to your hips.
- Bring yourself back upright by pushing off with your hands.

**Training schedule**

Follow the training schedule to learn the basic jumps, before attempting more difficult jumps. You should read the safety information carefully and be aware of its necessity before starting training. The supervisor and user should thoroughly discuss the trampoline guidelines and body functions.

1. Practice lesson

- Ascending and descending - presentation of clean techniques
- Basic jump - demonstration and practice
- Break-off maneuver - demonstration and practice
- Hand / knee jump - demonstration and practice

2. Practice lesson

- Repetition of the last hour
- Knee jump - demonstration and practice
- Seat jump - demonstration and practice
- To get routine, start with a seat jump and then do a knee jump.

3. Practice lesson

- Repeat what you learned in the previous lessons.

After completing these practice hours, you'll have the basic knowledge. In the future, always pay attention to control and execution of your jumps.

The following game can be played to gradually get users used to the trampoline: Player one starts with a jump, player two repeats her/his jump and adds another one. The players take turns adding one more jump each time. The one who performs all the jumps to the last is the winner. Here, too, it is important that all jumps are jumped in a controlled manner. Don't try difficult or hard jumps that you haven't mastered. If you want to improve your skills further, you should consult a trained trampoline instructor.

Stretching

Every day jumping with a Trampoline can improve your health and wellness. However, you should stretch before using it. Stretching exercises can relax and reduce muscle tension. They prevent serious muscle injuries during training. It is therefore important that stretching exercises are included in your training program. But please remember to start stretching only after you have warmed up.

The following exercises are examples that you should do before training. Make all movements slow and soft until you feel a slight pull in your muscles. You may want to increase the intensity of your stretches after a while, but please do not stretch until it hurts and do not stop suddenly, otherwise it could lead to the tearing of muscle fibers. Hold each exercise between 10 and 20 seconds and breathe in and out slowly.

Calf

- Stand 90 cm away in front of a wall, put one leg 30 cm forward, bend both legs and support yourself with your hands. Rest your heels on the ground and lightly turn your feet inward (low intensity).
- Or keep your back leg straight and bring the other leg 60 cm forward. Support yourself with your hands. Rest your heels on the ground and turn your feet slightly inwards (higher intensity).
- Repeat this procedure with the other leg.

Outside ligament

- Take a step back behind the other foot with which the leg you want to stretch. Bring your hips against the wall, but not your upper body. Do not lean forward. Repeat this step with the other leg.

Lower back, hips, groin and thigh muscle

- Put your feet shoulder width apart. Lean forward from your hips. Keep your knees slightly bent.

Body Side

- Put the feet shoulder wide apart. The knees always remain slightly bent. Place your left hand on your hip, extend your right arm, and bring it over your head. Slowly stretch your upper body to the left (low intensity).
- Or stretch both arms over your head, the left hand pulls on the right arm. Slowly bend your upper body to the left (higher intensity).
- Repeat the whole processes with the other side.

Thigh (outside)

- Lie flat on your stomach and pull the heel of your left leg towards your buttocks with your right hand. Keep a comfortable distance from your outstretched leg.
- The same stretch can be done while standing. When doing this, neither the thigh nor the upper body must be bent forward.
- Repeat with the other leg.

Thigh (inside)

- Sit on the floor with the soles of your feet together. Press your knees down slightly with your elbows.
- Place your feet 90–120 cm apart and turn them slightly outwards. Keep one leg straight and bend over the other knee.
- Repeat on the other side.

Thigh (backside)

- Bend one knee. The other leg is straight. Try to grab the tips of the toes of the outstretched leg with both hands.
- Repeat this exercise with the other leg.

Glutes

- Lie on your back. Pull one knee up to your chest while keeping the other leg flat on the floor. You can also do this exercise while standing.
- Repeat with the other leg.

Shin

- Shift your body weight onto one leg. Extend your other leg forward, moving your ankle up and down.
- Repeat this exercise with the other leg.

Cher client,

Félicitations pour avoir choisi un produit Kinetic Sports. Nous espérons vivement que vous serez pleinement satisfait de votre nouvel achat.

Pour garantir le fonctionnement optimal de ce produit, veuillez respecter les instructions suivantes :

- Avant d'utiliser ce produit pour la première fois, veuillez lire attentivement le manuel !
- Le produit a été conçu avec des fonctions de sécurité. Néanmoins, veuillez lire attentivement les consignes de sécurité et utilisez l'équipement uniquement comme décrit dans le manuel pour éviter les risques et les blessures.
- Veuillez conserver ce manuel d'utilisation pour référence ultérieure.
- Si vous cédez ce produit, assurez-vous d'inclure le manuel correspondant.

TABLE DE MATIÈRES

1. Données techniques	54
2. Conignes de sécurité.....	55
3. Liste des pièces	59
4. Instructions d'assemblage.....	60
5. Abaissement du filet de sécurité.....	74
6. Entretien et nettoyage	75
7. Instructions d'élimination.....	75
8. Service et pièces de rechange.....	75
9. Garanties	76
10. Techniques d'entraînement et de saut.....	77

1. DONNÉES TECHNIQUES

Description : 244/305/366/427 cm Trampoline avec filet de sécurité

N° d'article: TBSE800, TBSE1000, TBSE1200, TBSE1400

N° d'article.	Dimensions (L x L x H)	Poids maximal de l'utilisateur
TBSE800	276 x 276 x 234 cm	120 kg
TBSE1000	337 x 337 x 250 cm	150 kg
TBSE1200	398 x 398 x 262 cm	160 kg

2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

2.1 Utilisation prévue

- Ce produit est destiné à un usage privé et ne convient pas à des fins commerciales.
- N'utilisez qu'à l'extérieur.
- La surveillance d'un adulte est requise.
- Le poids maximal autorisé pour ce produit est indiqué dans le tableau ci-dessous :

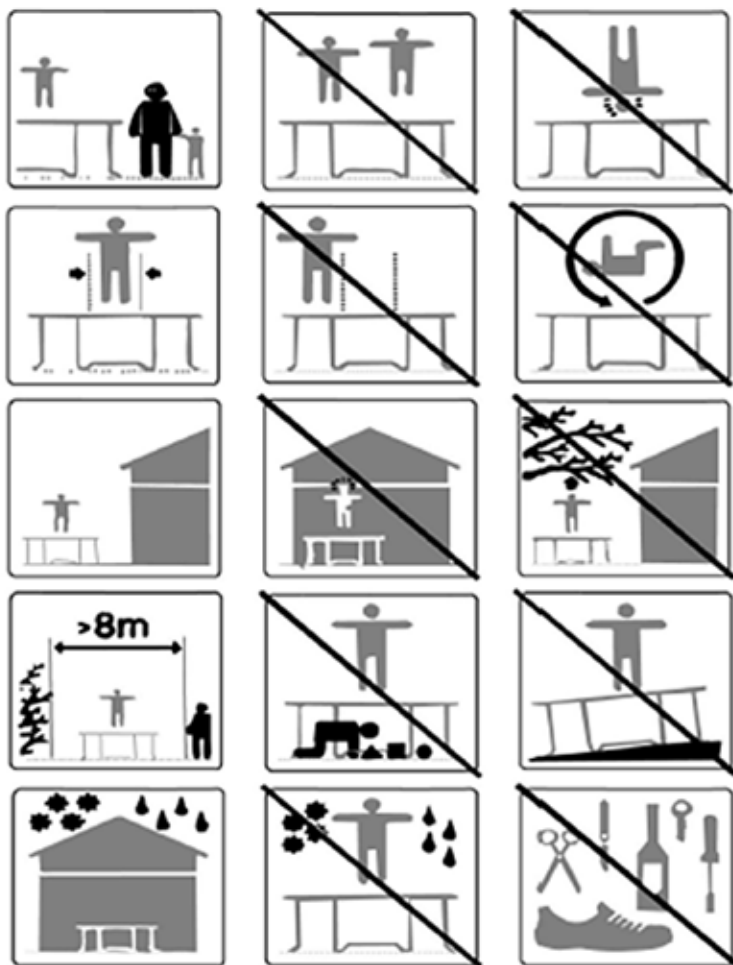
N° d'article.	Poids maximal de l'utilisateur
TBSE800	120 kg
TBSE1000	150 kg
TBSE1200	160 kg

2.2 Attention – Danger pour les enfants



AVERTISSEMENT !

- Les trampolines d'une hauteur supérieure à 51 cm ne conviennent pas aux enfants de moins de 6 ans.
- Les enfants ne reconnaissent pas le danger que ce produit peut représenter. Rangez le produit dans un endroit hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Les enfants ne reconnaissent pas le danger que ce produit peut représenter. Rangez le produit dans un endroit hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Gardez les matériaux d'emballage hors de portée des enfants. Les matériaux d'emballage peuvent présenter un risque d'étouffement !



PAS PLUS D'UNE PERSONNE À LA FOIS SUR LE TRAMPOLINE ! LES SAUTS MULTIPLES AUGMENTENT LE RISQUE DE BLESSURES GRAVES.



LA PARALYSIE OU LA MORT PEUT SURVENIR SI VOUS ATTERISSEZ SUR LA TÊTE OU LE COU ! NOUS VOUS RECOMMANDONS DE NE PAS EFFECTUER DE SAUTS ACROBATIQUES CAR ILS PEUVENT AUGMENTER VOS CHANCES D'ATTERISSER SUR LA TÊTE OU LE COU.

2.3 Attention – Risque de blessures

- N'utilisez pas le produit s'il est endommagé ou défectueux. Dans ce cas, contactez un atelier professionnel ou notre centre de service.
- Vérifiez toujours que le produit est en parfait état avant utilisation. Les composants défectueux doivent être remplacés immédiatement car le non-respect de cette consigne peut compromettre le fonctionnement et la sécurité de l'appareil.
- Assurez-vous que pas plus d'une personne utilise le produit à la fois.
- Utilisez toujours le produit sur une surface plane, antidérapante et solide. Ne l'utilisez jamais par temps humide ou dans l'eau et respectez une distance de sécurité d'au moins 2,5 m de chaque côté du produit.
- Fermez toujours l'ouverture du filet avant utilisation.
- N'utilisez pas lorsque le toile est mouillée.
- N'utilisez le produit qu'avec les poches et les mains vides.
- Ne sautez pas de la toile de saut.
- N'utilisez pas le produit pendant de longues périodes sans pause (faites des pauses régulières pendant l'entraînement).
- Retirez tous les matériaux d'emballage. Disposez toutes les pièces individuelles sur un espace libre. Cela vous donnera une bonne vue d'ensemble et simplifiera le montage.
- Vérifiez les composants par rapport à la liste des composants pour vous assurer qu'ils sont tous présents. Ne jetez pas tous les matériaux d'emballage tant que l'assemblage n'est pas terminé.
- Veuillez noter qu'il existe toujours un risque de blessure lors de l'utilisation d'outils pour effectuer des tâches manuelles. Par conséquent, veuillez faire preuve de prudence lors de l'assemblage de ce produit.
- Inspectez régulièrement le produit.
- Assurez-vous que votre environnement de travail est sans danger. Par exemple, ne laissez traîner aucun outil. Placez les matériaux d'emballage à un endroit où ils ne présenteront aucun danger lors du montage. Les films d'emballage ou les sacs en plastique présentent un risque d'étouffement pour les enfants !
- Après avoir assemblé le produit conformément aux instructions d'utilisation, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et tous les écrous ont été installés et serrés correctement et que tous les cadres sont correctement connectés.

2.4 Attention – Endommagement du produit

- Ne modifiez en aucune façon le produit et n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Faites effectuer toutes les réparations dans un atelier professionnel ou par une personne de qualification similaire. Des réparations inappropriées peuvent entraîner de graves risques pour l'utilisateur. Utilisez le produit uniquement aux fins prévues, telles que décrites dans le mode d'emploi.
- Protégez le produit de l'humidité, des températures élevées et de la lumière directe du soleil. Démontez le produit pendant des périodes d'inutilisation prolongée car les conditions environnementales telles que le vent, les intempéries et la lumière directe du soleil peuvent entraîner un vieillissement prématuré des pièces en plastique.
- Un espace libre en hauteur d'au moins 9,5 m est requis. Respectez une distance de sécurité minimale de 2 m par rapport à d'autres structures ou obstacles tels que clôtures, garages, bâtiments, branches ou lignes électriques.
- Installez le trampoline sur un sol plat, horizontal et solide avant utilisation.
- Le trampoline n'est pas destiné à être installé comme trampoline enterré.
- Le trampoline doit toujours être utilisé dans un endroit bien éclairé.
- Rien ne doit se trouver sous le trampoline. Le trampoline ne peut pas être assemblé sur du béton, de l'asphalte ou d'autres surfaces dures.
- N'installez pas à proximité d'autres équipements ou structures de loisirs.
- Portez des gants de protection pour protéger vos mains lors du montage ou du démontage.

2.5 Attention – Informations sur le montage

- Le trampoline doit être assemblé par une personne adulte conformément aux instructions de montage et vérifié avant la première utilisation.
- Avant de commencer l'assemblage du produit, lisez attentivement toutes les étapes d'assemblage et examinez le schéma.

2.6 Attention – Autres exigences

- Ce produit peut être utilisé par une seule personne à la fois et à des fins de formation uniquement.
- Avant la première utilisation et ultérieurement, vérifiez périodiquement que toutes les vis, tous les boulons et toutes les connexions sont bien serrés.

- Retirez tous les objets pointus à proximité de l'appareil avant de commencer à vous entraîner.
- Lors de l'installation du produit, laissez suffisamment d'espace (au moins 2,5 m de chaque côté) autour de l'appareil. Le trampoline ne doit pas être installé dans des espaces intérieurs - utilisez-le à l'extérieur uniquement par temps calme et sec !
- 2 personnes supplémentaires sont nécessaires pour déplacer le trampoline. Soulevez lentement et uniformément le trampoline en 3 points, maintenez-le à l'horizontale par rapport au sol et assurez-vous qu'aucune connexion ne se desserre ou ne se détache.
- Mise en garde. Ne mangez pas en sautant sur le trampoline.
- Ne faites jamais d'exercice immédiatement après avoir mangé !
- Pour descendre du trampoline, arrêtez d'abord de sauter, puis descendez lentement de l'appareil ! Ne sautez pas directement du trampoline au sol !
- Lors du montage, veillez à ne pincer aucune partie du corps, en particulier les doigts et les orteils !
- Personne ne doit utiliser le trampoline sans supervision, quel que soit son âge ou son expérience.
- Les consignes de sécurité du trampoline doivent être respectées. L'utilisation du trampoline présente un risque de blessures graves, y compris des dommages permanents, une paraplégie et la mort.
- Même les atterrissages sur la toile de saut peuvent entraîner des blessures, en particulier des blessures au dos, au cou ou à la tête. Les sauts périlleux et les pirouettes sont déconseillés. Un seul utilisateur peut être sur le trampoline à la fois même si certaines illustrations peuvent montrer plusieurs enfants sur le trampoline.
- Ni PRIMOPET ni nos fabricants et distributeurs ne sont responsables sous quelque forme que ce soit des dommages consécutifs directs, indirects ou spéciaux qui se produisent en combinaison avec l'utilisation de ce produit.
- Signalez immédiatement tout défaut de fabrication reconnaissable au revendeur ou au fabricant/importateur et cessez immédiatement d'utiliser le produit. L'acheteur/l'utilisateur du trampoline doit inspecter régulièrement l'appareil pour détecter tout signe d'usure ou de dommage.
- Ne portez pas de vêtements avec des crochets ou des pièces qui pourraient s'accrocher ou s'emmêler dans la toile de saut lorsque vous sautez sur le trampoline.
- Conditions de vent fort : En cas d'orage ou de vent fort, le trampoline doit être sécurisé contre le vent. Au moins 3 ancrs (par exemple, une ancre en acier dans le sol) ou des poids (tels que des sacs de sable ou d'eau) sont nécessaires. Retirez les pièces coupe-vent telles que le filet et le toile de saut
- Évitez de transporter le trampoline assemblé car les ressorts peuvent se déformer sous l'effort. S'il est nécessaire de transporter le trampoline assemblé, respectez les points suivants :
- Au moins 3 personnes doivent se tenir uniformément autour du trampoline pour soulever le cadre.
- Le trampoline doit être transporté horizontalement jusqu'au sol. Les trampolines sont des dispositifs de rebond qui peuvent propulser l'utilisateur à des hauteurs inhabituelles dans une variété de mouvements corporels. Assurez-vous que les attaches sont correctement fermées lorsque vous utilisez le trampoline. Un atterrissage sur le cadre ou les ressorts ou un mauvais atterrissage sur la toile du trampoline peut entraîner des blessures. Lisez attentivement les instructions avant d'utiliser le trampoline ou de permettre à d'autres personnes de l'utiliser.
- Toutes les personnes qui utilisent le trampoline doivent être familiarisées avec les recommandations du fabricant pour le montage, l'utilisation et l'entretien appropriés du trampoline. Ce manuel contient les instructions de montage, les précautions de sécurité sélectionnées ainsi que les recommandations de nettoyage et d'entretien du produit destinées à assurer votre sécurité et votre plaisir lors de l'utilisation du trampoline.
- Il est de la responsabilité du propriétaire ou de l'adulte superviseur de s'assurer que tous les utilisateurs du trampoline sont suffisamment familiarisés avec tous les avertissements et consignes de sécurité.

2.7 Attention – Informations pour le superviseur

- Appliquez toutes les règles de sécurité et vous familiarisez avec les informations contenues dans le manuel d'utilisation.
- Tous les utilisateurs de trampoline ont besoin d'un pareur, peu importe l'âge et les capacités de l'utilisateur.
- Le trampoline ne convient pas aux enfants de moins de 6 ans.

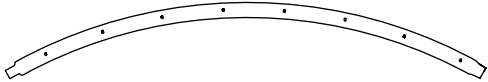
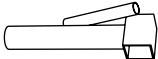
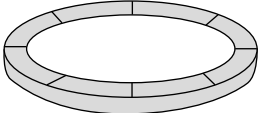
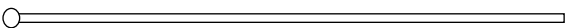
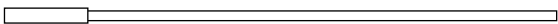
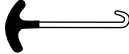
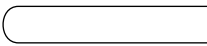
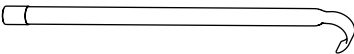
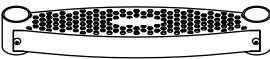
- Le toile de saut doit être propre et sec en tout temps pendant son utilisation. Une toile de saut usé ou endommagé doit être remplacé immédiatement.
- Retirez tous les objets qui pourraient gêner l'utilisateur.
- Sécurisez le trampoline contre toute utilisation non autorisée et sans surveillance.

2.8 Attention – Informations pour le sauteur

- N'utilisez pas le trampoline si vous êtes sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de médicaments.
- Apprenez la posture de saut de base avant de tenter des sauts avancés.
- Arrêtez complètement votre rebond en fléchissant les genoux dès que vos pieds entrent en contact avec la toile du trampoline.
- Apprenez cette technique avec les autres techniques de saut. La capacité d'amortir les rebonds doit être appliquée si vous perdez l'équilibre ou lors de l'entraînement de sauts de base. Lorsque vous pouvez atterrir à l'endroit exact d'où vous avez sauté, vous avez appris à contrôler votre saut.
- À tour de rôle, sautez sur le trampoline et assurez-vous que chaque utilisateur a un pareur.
- Montez et descendez du trampoline. Ne sautez pas sur ou hors du trampoline. N'utilisez pas le trampoline comme tremplin vers d'autres objets.
- Pour plus d'informations ou des instructions de formation, contactez un instructeur de trampoline qualifié.
- Apprenez la posture de saut de base avant de tenter des sauts avancés.
- Si vous perdez l'équilibre, pliez les genoux lorsque vous atterrissez. De cette façon, vous pouvez retrouver votre équilibre.
- Sauter toujours au milieu du tapis.
- Enlevez verres, bijoux et montres et videz vos poches.
- Ne sautez pas si vous êtes blessé ou présentez des signes de blessure (entorses).
- Ne sautez jamais sous l'influence de l'alcool ou en fumant.
- Ne placez aucun objet sur le trampoline.
- Ne sautez pas d'autres objets sur le trampoline.
- Il est interdit d'avoir des chewing-gums, des bonbons, etc. dans la bouche en sautant sur le trampoline.

3. LISTE DES PIÈCES

Veuillez vérifier la liste des pièces correspondant à la taille de trampoline que vous avez achetée.

	Partie	Description	Quantité		
			TBSE800	TBSE1000	TBSE1200
A		Tube de cadre	6	8	10
B		T-tube connector	6	8	10
C		Coussin de cadre	1	1	1
D		Toile de saut avec filet élastique	1	1	1
E		Crochet en acier	180	240	280
F		Tube vertical	–	8	10
G		Tube de pied en "W"	3	4	5
H		Perche supérieure en fibre de verre	6	8	10
I		Perche inférieure en fibre de verre	6	8	10
J		Outil de chargement de ressort	2	2	2
O		Manchon métallique	6	8	10
P		Filet de sécurité avec haut manches	1	1	1
Q		Montant supérieur	2	2	2
R		Bande de roulement	2	2	2
S		Vis M6*40	4	4	4
T		Écrou	4	4	4
N		Clé hexagonale	1	1	1

4. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Installez le trampoline dans son allocation d'ailerons. Une fois l'installation terminée, **NE DÉPLACEZ PAS** le trampoline après l'assemblage. Assurez-vous que le sol est de niveau à l'emplacement d'installation, sinon la tension des ressorts pourrait déformer le cadre.



ATTENTION !

Le trampoline **DOIT** être installé uniquement sur une zone gazonnée. Ne convient pas au béton ou à d'autres surfaces dures.



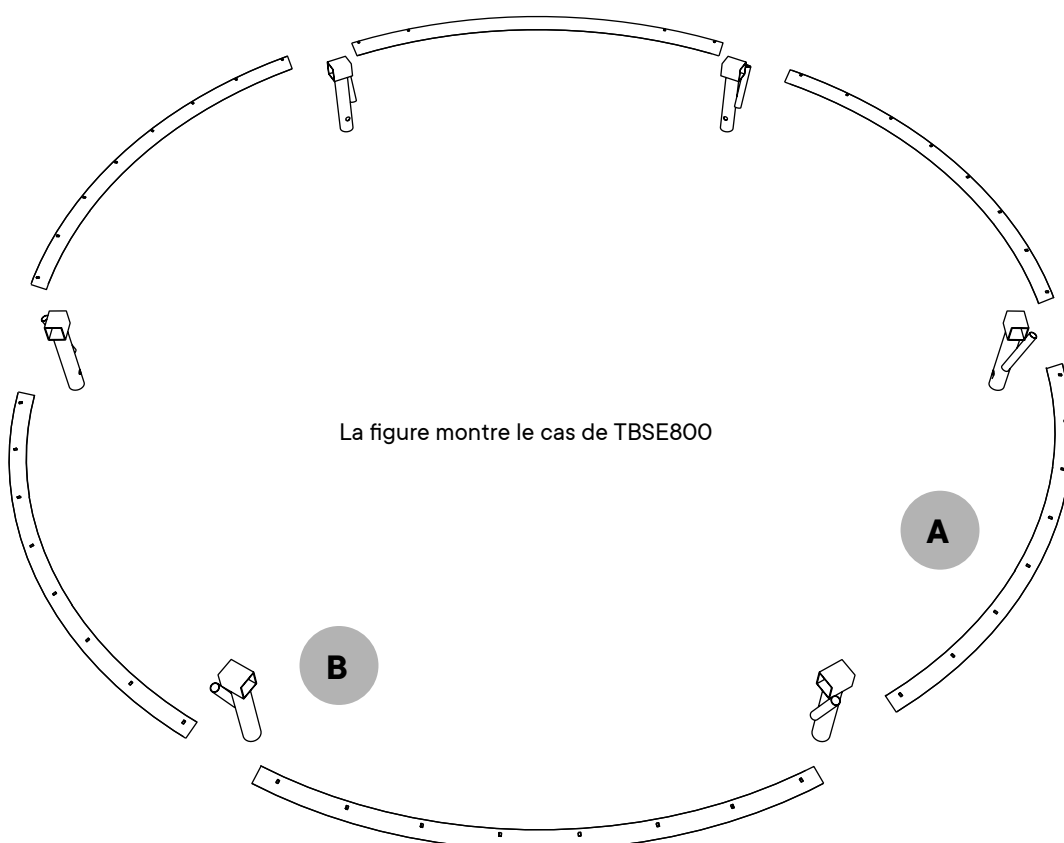
REMARQUE !

Deux personnes ou plus sont nécessaires pour l'assemblage suivant. Nous vous recommandons fortement de porter des chaussures de travail et des gants protégés. Assurez-vous que la zone autour de l'assemblage est exempte de tout danger susceptible de provoquer une chute ou une perte d'équilibre. Le non-respect de toutes les instructions et avertissements à la lettre peut entraîner des blessures graves. Disposez toutes les pièces du trampoline et du filet de sécurité en groupes. Vérifiez, avant le montage, que toutes les pièces sont complètes conformément à la liste des pièces.

ÉTAPE 1

DISPOSEZ LES PIÈCES DU CADRE AU SOL

Placez tous les tubes de cadre **(A)** et les connecteurs de tube en T **(B)** en cercle sur le sol.

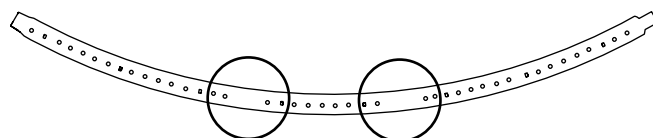


REMARQUE !

Les fentes des ressorts sur les pièces du tube du cadre doivent être orientées vers le haut.

Plus grande distance entre les trous de perçage - c'est là que l'échelle d'entrée est fixée à la dernière marche.

Les trous sur toutes les pièces du cadre sont identiques afin que l'échelle puisse être fixée à toutes les pièces du cadre.

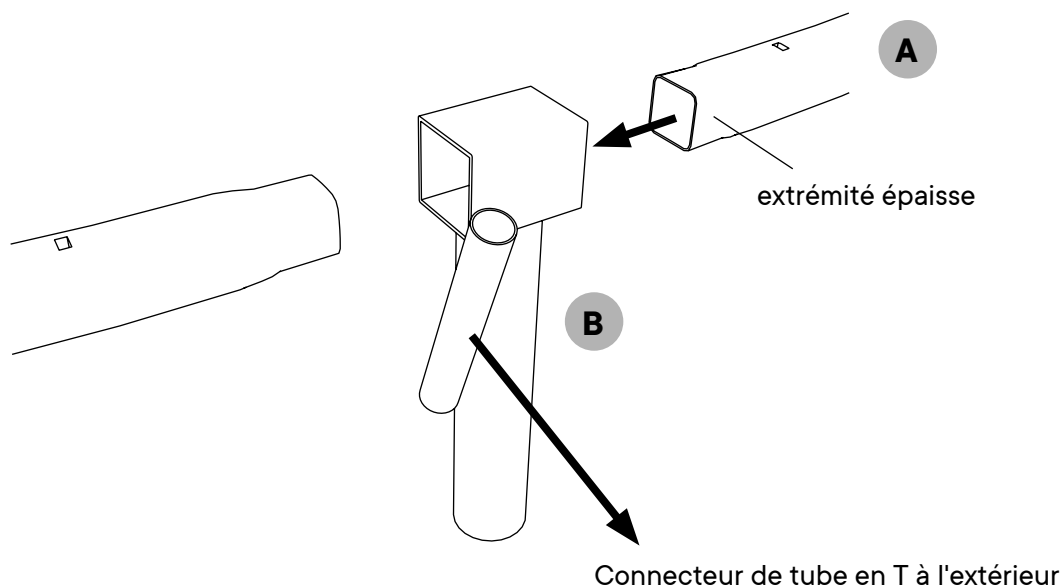


TBSE800 : 6 x tube de cadre / 6 x connecteur de tube en T
 TBSE1000 : 8 x tube de cadre / 8 x connecteur de tube en T
 TBSE1200 : 10 x tube de cadre / 10 x connecteur de tube en T

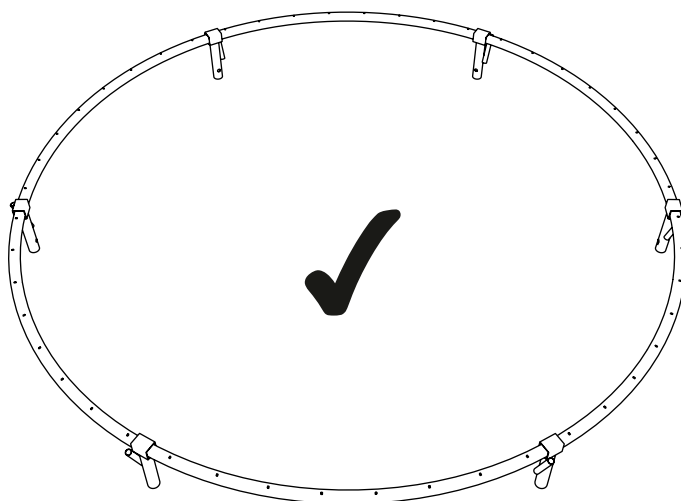
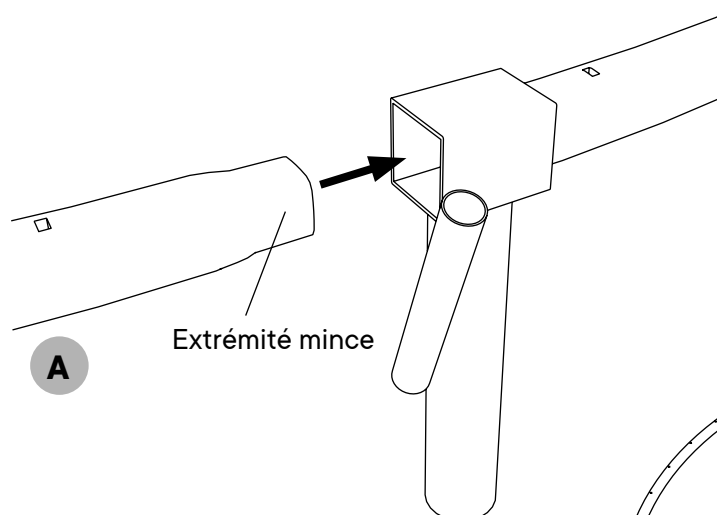
ÉTAPE 2

CONNECTEZ LES PIÈCES DU CADRE

- 1 Insérez d'abord la plus grande extrémité du tube du cadre dans le connecteur du tube en T. Le tube soudé du connecteur de tube en T doit faire face à l'extérieur.



- 2 Insérez ensuite la petite extrémité d'un autre tube de cadre dans le même connecteur de tube en T. Répétez jusqu'à ce que tous les tubes du cadre et les connecteurs du tube en T soient connectés.



La figure montre le cas de TBSE800

TBSE800 : 6 x tube de cadre / 6 x connecteur de tube en T
 TBSE1000 : 8 x tube de cadre / 8 x connecteur de tube en T
 TBSE1200 : 10 x tube de cadre / 10 x connecteur de tube en T

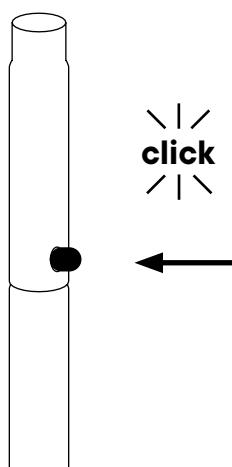
ÉTAPE 3

ASSEMBLAGE DES PIÈCES DE PIED

- 1 Insérez le tube vertical (F) dans le tube du pied en W (G) comme indiqué sur l'illustration. Alignez le tube vertical et le tube du pied en W de manière que les goupilles de verrouillage et les trous se superposent.



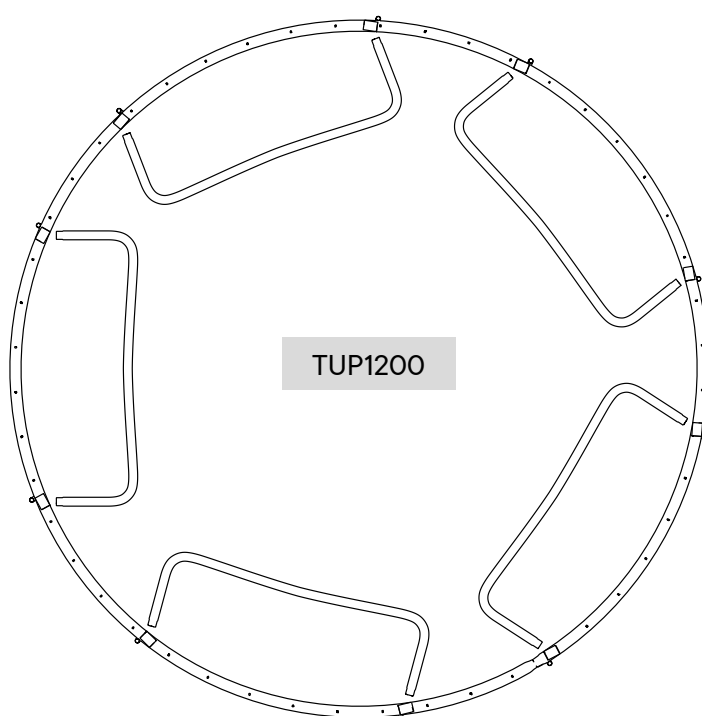
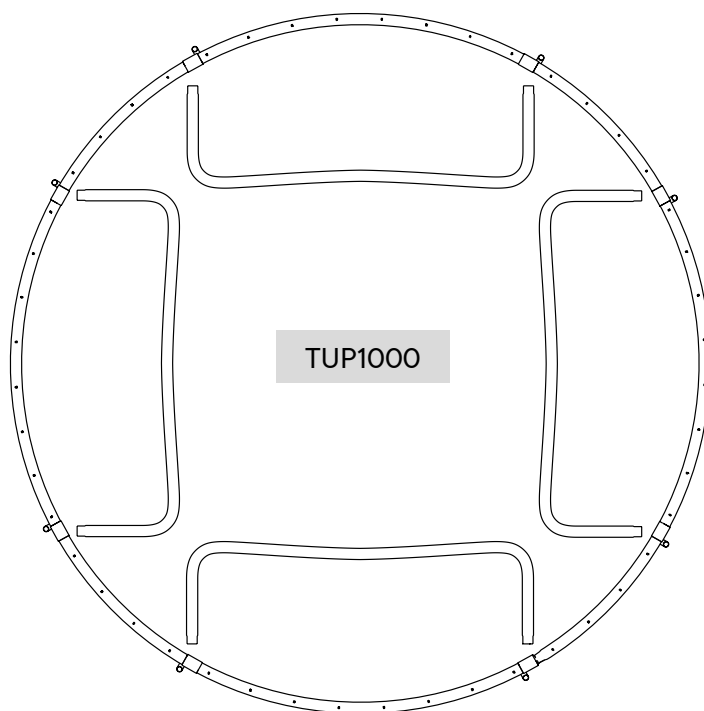
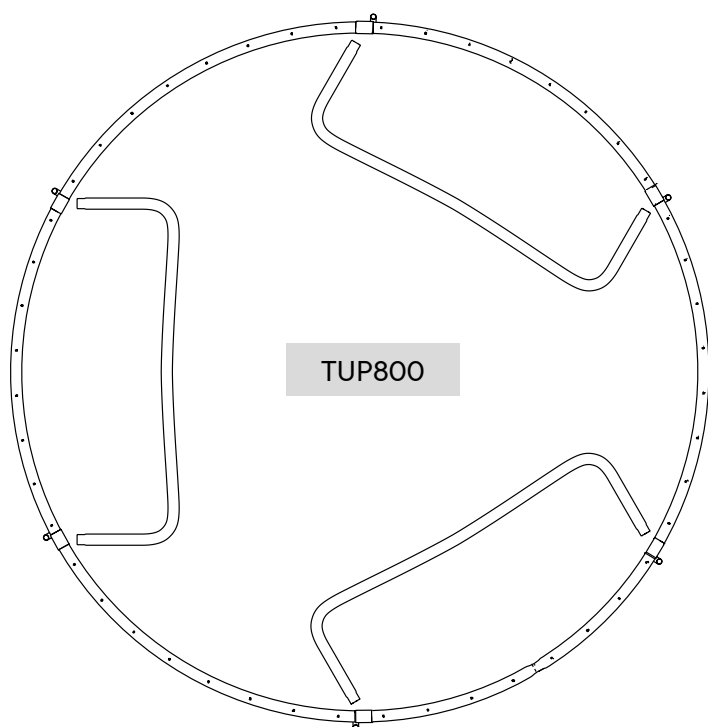
- 2 Insérez les deux parties l'une dans l'autre en vous assurant que la goupille de verrouillage se verrouille correctement.



TBSE1000: 4 x tube de pied en "W" / 8 x tube vertical
 TBSE1200: 5 x tube de pied en "W" / 10 x tube vertical

ÉTAPE 4**PLACEZ TOUTES LES PIÈCES SUR LE SOL**

Placez tous les tubes de pied finis à l'intérieur du cercle du cadre pour les aligner avec les connecteurs de tube en T.



ÉTAPE 5

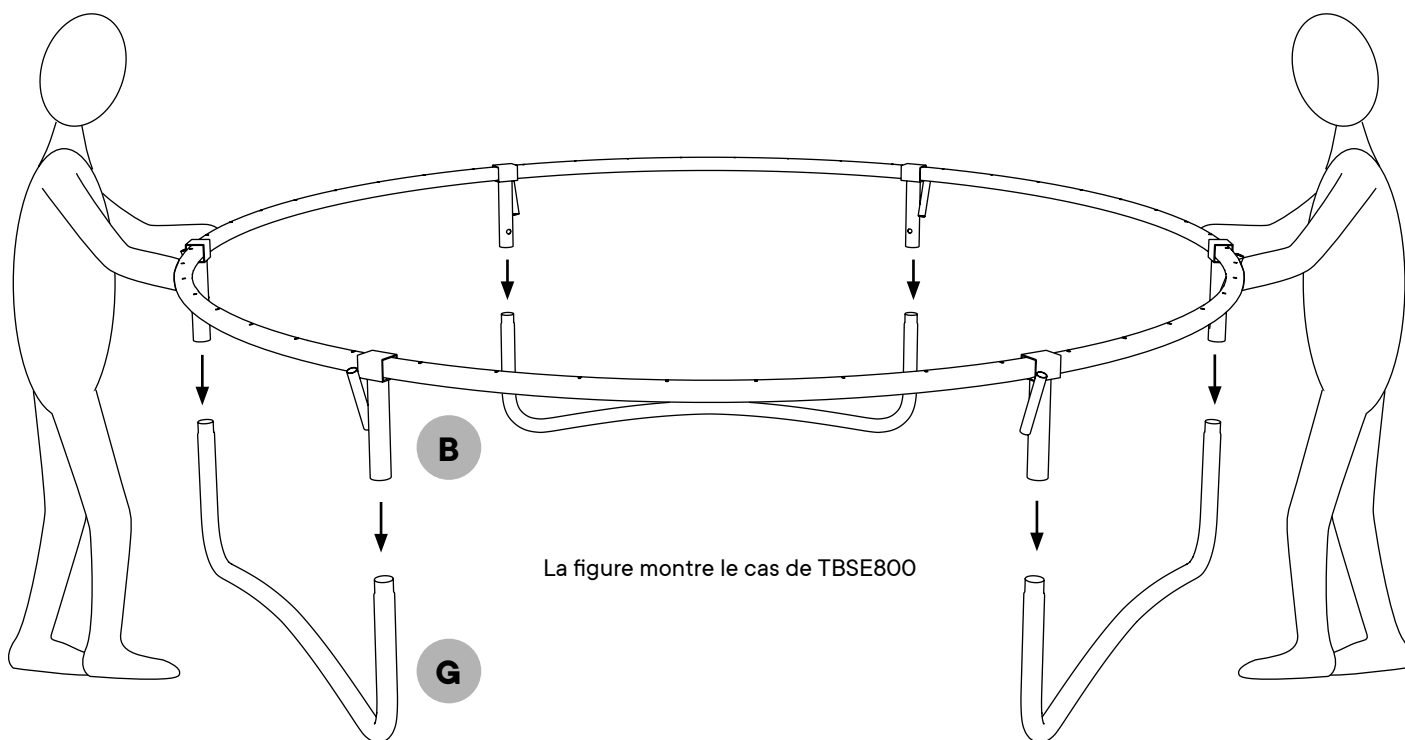
CONNECTEZ LES PIÈCES DU CADRE AVEC LES TUBES DE PIEDS

- 1 Soulevez l'anneau du cadre d'un côté et insérez les tubes de pied (G) dans les connecteurs de tube en T (B) sur le cadre.

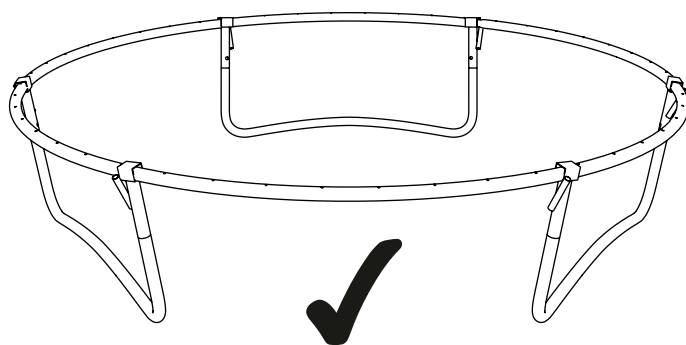
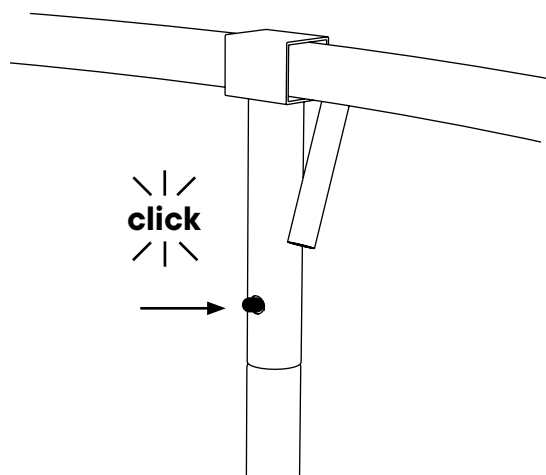


Deux personnes ou plus sont nécessaires pour soulever le cadre du côté opposé.

REMARQUE !



- 2 Alignez les trous et les goupilles de verrouillage des deux pièces de manière qu'elles se chevauchent, puis enfichez-les l'une dans l'autre. Encore une fois, assurez-vous que les goupilles de verrouillage s'enclenchent en place. Répétez cette étape pour connecter tous les pieds de support restants.



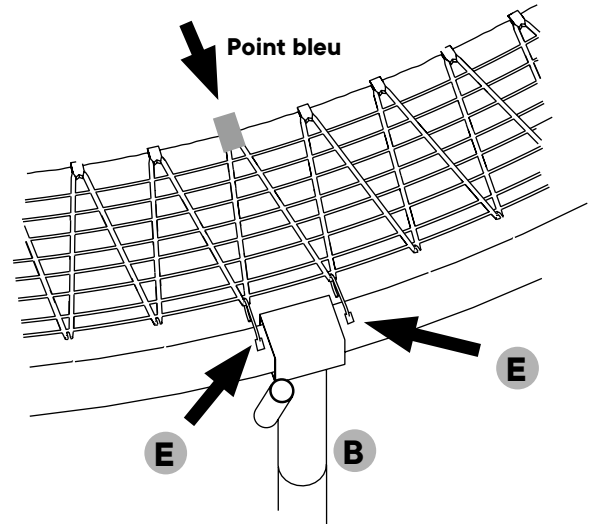
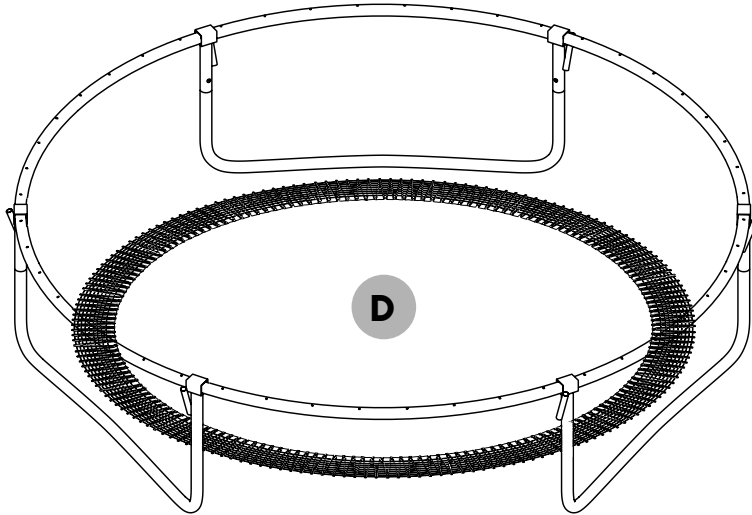
REMARQUE!

Les pieds du trampoline pointent vers l'intérieur lors du montage. Ce n'est qu'après l'installation des poteaux du filet en fibre de verre et du filet de sécurité que le trampoline atteint sa stabilité totale et la position finale des pieds. Une fois terminé, les pieds sont droits..

ÉTAPE 6

CONNECTEZ LE FILET DE SÉCURITÉ À LA TOILE DE SAUT

- 1 Placez le tapis de saut (**D**) dans le cadre. Alignez-le de manière à ce que les marques bleues sur le tapis de saut soient positionnées chacune sur un connecteur en T. À l'étape suivante, seules les boucles des connecteurs en T sont initialement fixées au cadre.

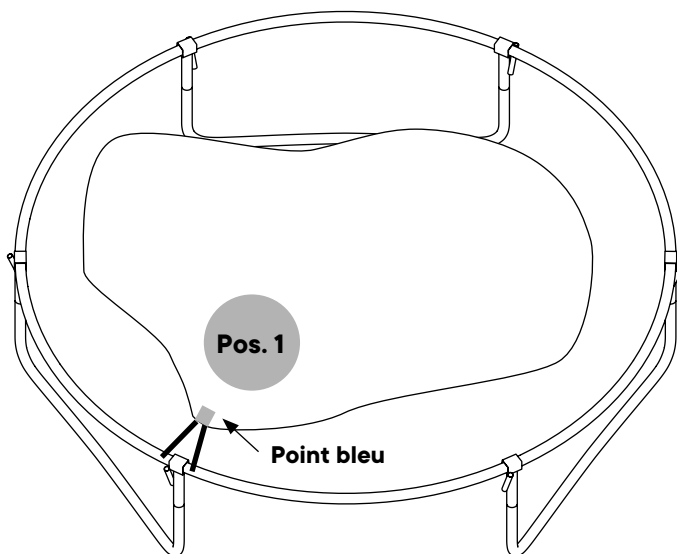


ÉTAPE 7

FIXEZ LA TOILE DE SAUT SUR LE CADRE

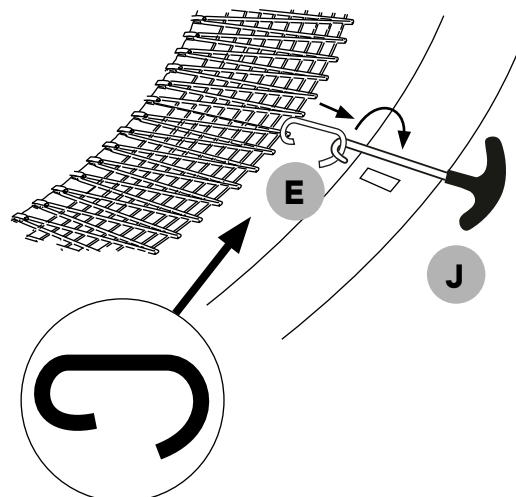
- 1 Comme décrit à l'ÉTAPE 6, commencez par les boucles, qui sont situées sur un marquage bleu et alignées avec les connecteurs en T. Fixez un crochet (**E**) à chaque connecteur (voir figure ci-dessus à droite). Utilisez l'outil de tension de ressort (**J**) pour cela.

Important : Assurez-vous que les ouvertures des crochets pointent toujours vers le bas !

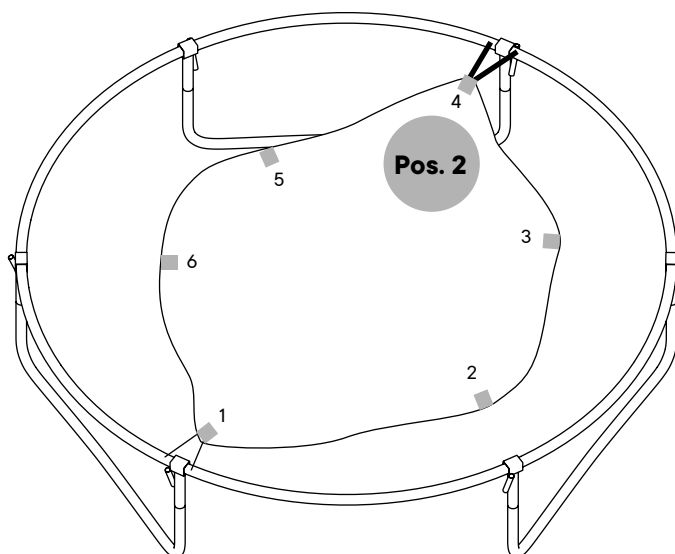


La figure montre le cas de TBSE800

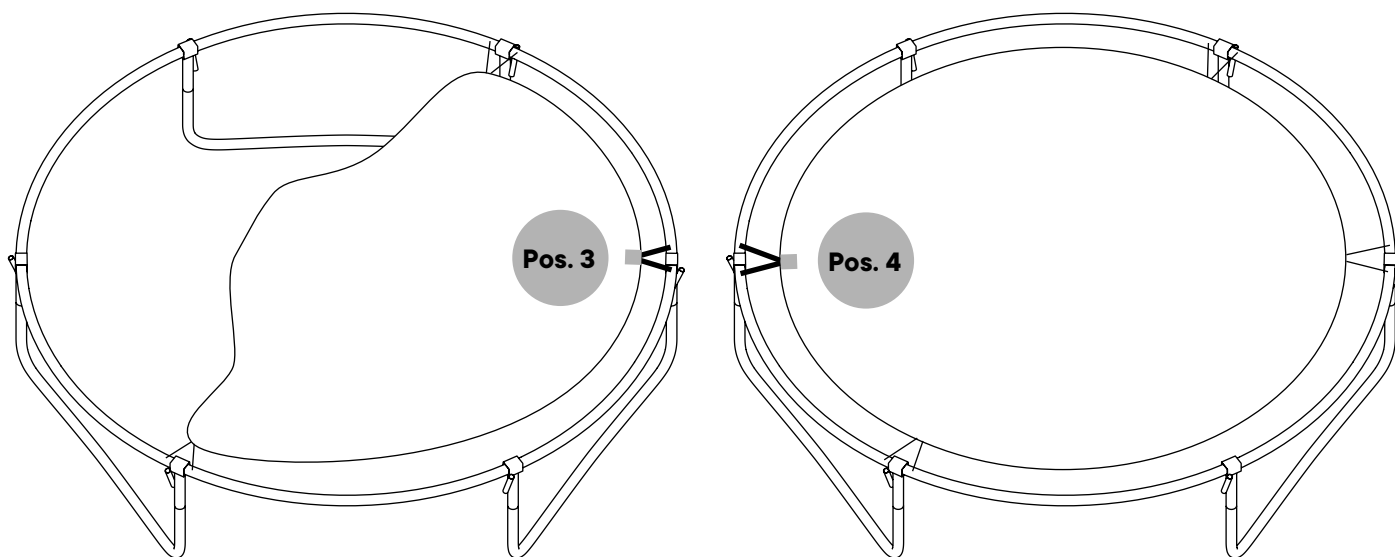
Insérez le crochet en acier (**E**) avec l'outil de chargement du crochet (**J**) dans le trou du tube du cadre. Lors de la fixation du crochet, veuillez-vous assurer que la plus petite ouverture du crochet est fixée à la toile de saut et que la plus grande ouverture du crochet est fixée au cadre.



- 2** Fixez maintenant deux crochets sur le côté opposé à la position 2. Procédez maintenant dans l'ordre jusqu'à ce qu'il y ait 2 crochets sur chaque connecteur en T. Ce n'est que lorsque ces crochets ont tous été mis en place que les crochets restants peuvent être attachés.



La figure montre le cas de TBSE800

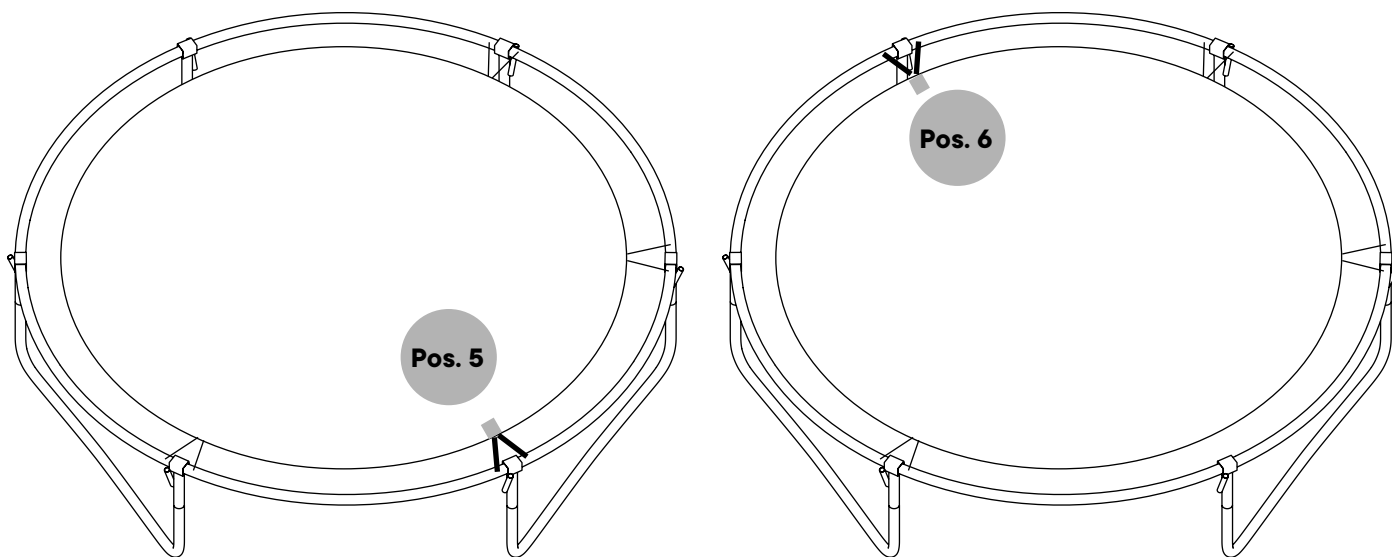


AVERTISSEMENT!

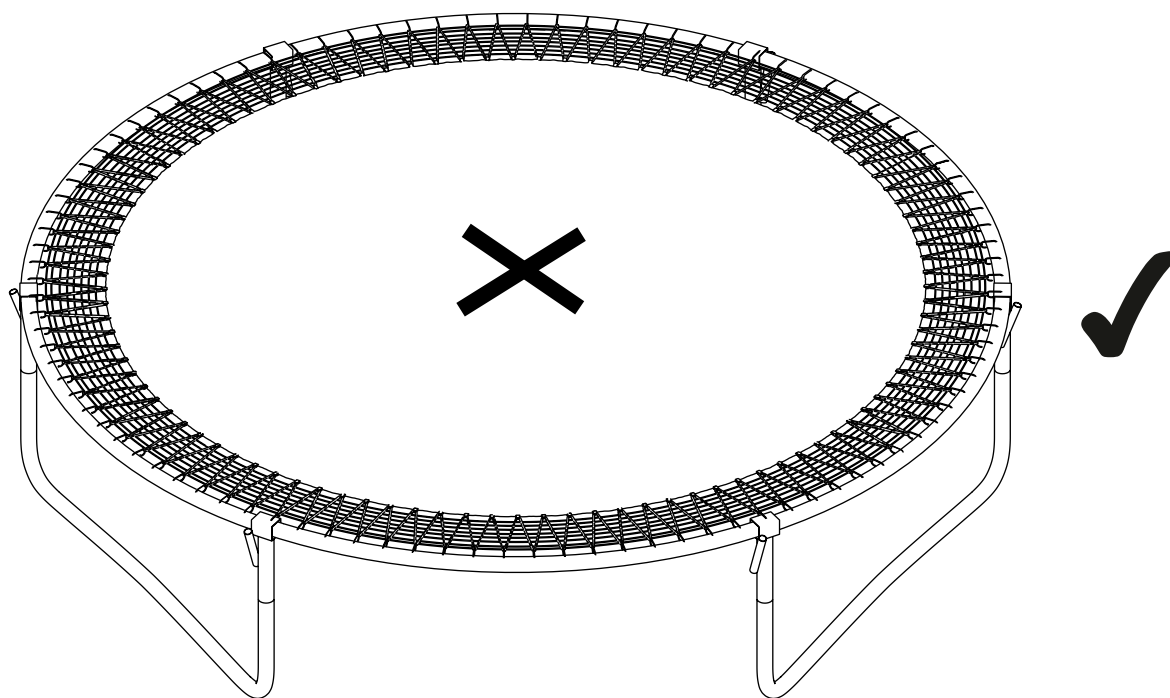
D'ABORD, ATTACHEZ TOUS LES CROCHETS AUX CONNECTEURS EN T ! NE PAS SUIVRE LA LIGNE !

Un mauvais ordre peut endommager la toile de saut et le cadre du trampoline.

- 3 Fixez maintenant les crochets restants de la même manière l'un en face de l'autre jusqu'à ce qu'il y ait 2 crochets sur tous les connecteurs en T. Si possible, attachez les autres crochets également en face l'un de l'autre pour réduire la tension.



Remarque : À un point de cette connexion, il y a trois boucles les unes sur les autres (partie qui se chevauche). Veuillez utiliser un crochet pour deux boucles sur chacune de ces trois boucles qui se chevauchent.

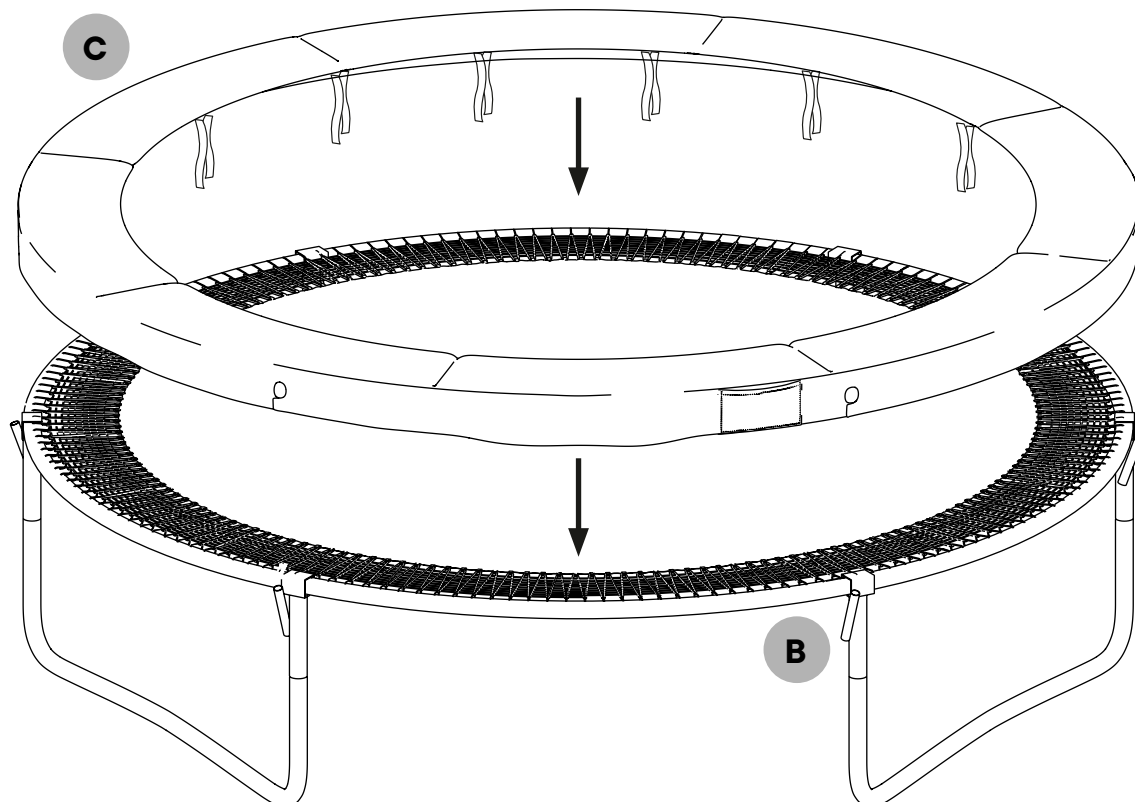


TBSE800 : 6 x tube de cadre / 6 x connecteur de tube en T
 TBSE1000 : 8 x tube de cadre / 8 x connecteur de tube en T
 TBSE1200 : 10 x tube de cadre / 10 x connecteur de tube en T

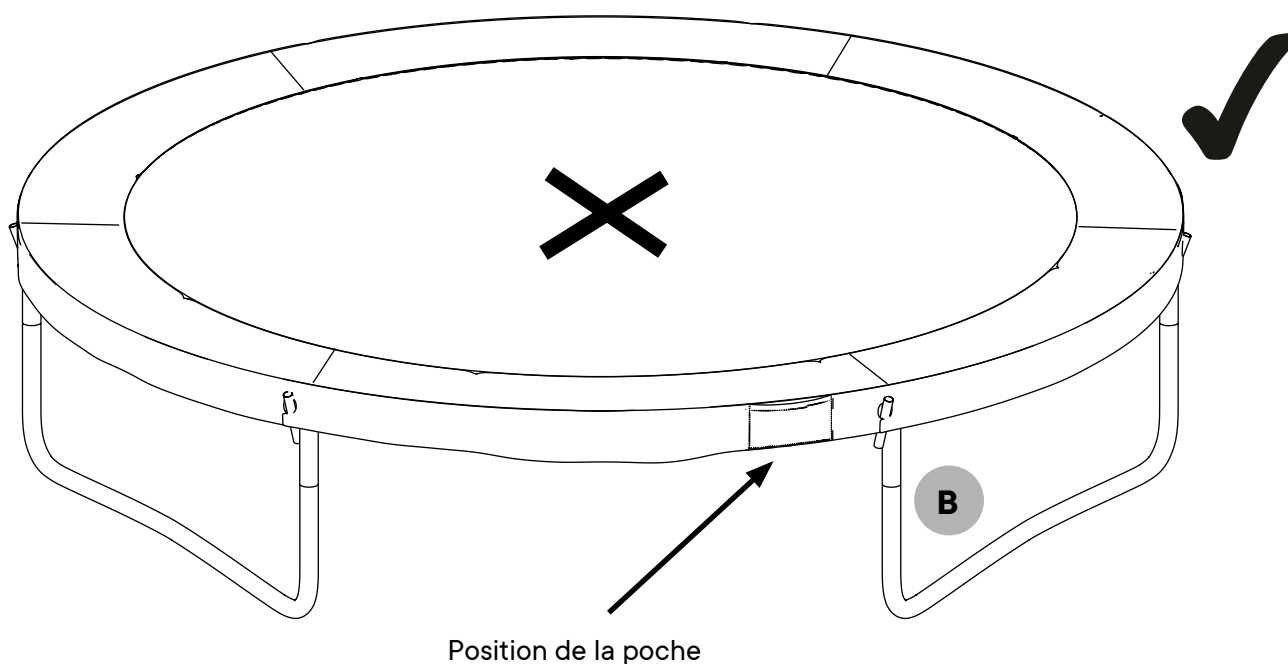
ÉTAPE 8

POSITIONNEMENT ET PLACEMENT DU COUSSIN DE CADRE

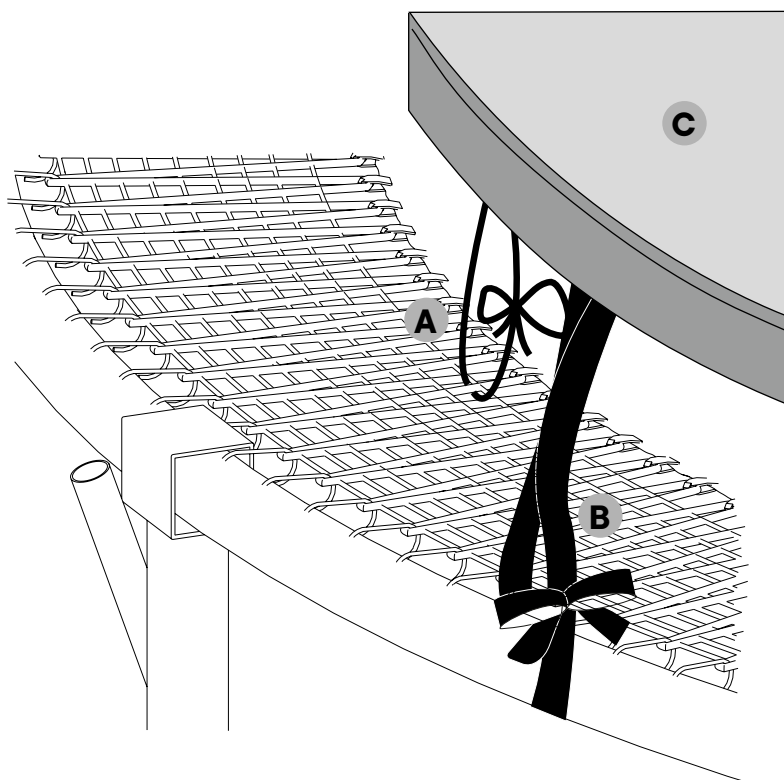
- 1 Posez le coussin de cadre (C) autour du bord du trampoline avec les rabats suspendus au-dessus du cadre extérieur. Ensuite, connectez le velcro aux deux extrémités du coussin de cadre ensemble. Ajustez le placement du coussinet et assurez-vous que chaque joint de couture s'aligne avec chaque tube soudé sur le tube du cadre.



- 2 Assurez-vous que la poche de rangement située sur le coussin du cadre est installée à l'avant de l'entrée.



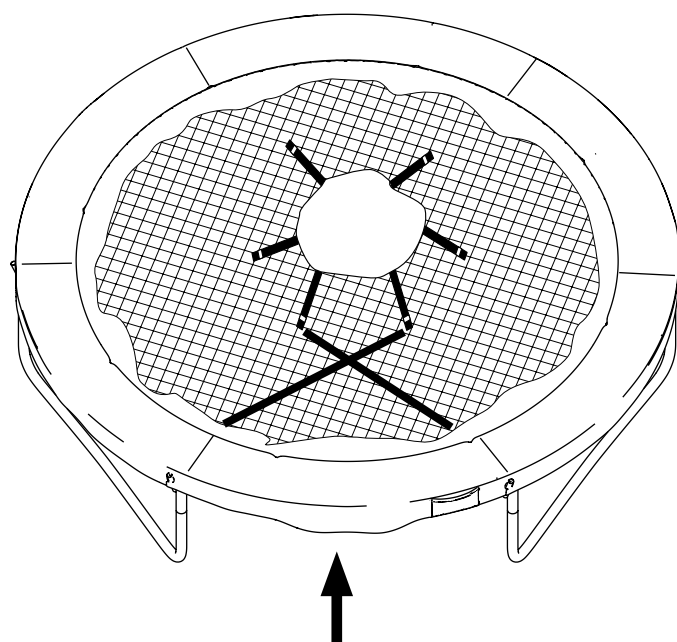
- 3 Connectez les petits élastiques sous le coussin du cadre de sécurité sur le filet élastique. Connectez toutes les sangles noires sous le coussin de sécurité aux tubes du cadre comme sur l'image.



ÉTAPE 9

ASSEMBLEZ LE FILET DE SÉCURITÉ

Placez le filet de sécurité sur la toile de saut et alignez l'entrée en X entre le tube de pied.



X-entrée du filet de sécurité

ÉTAPE 10

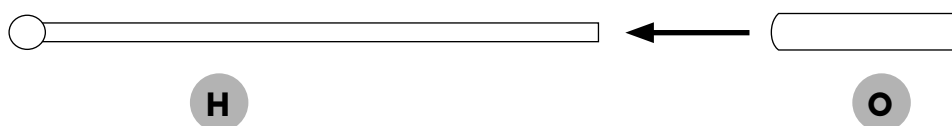
ASSEMBLAGE DE LA PERCHE EN FIBRE DE VERRE



REMARQUE!

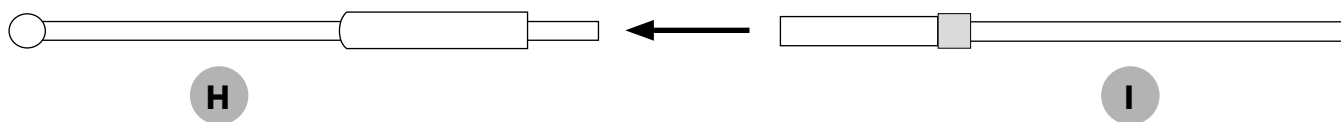
Les poteaux en fibre de verre ne sont assemblés et n'atteignent leur stabilité que par l'assemblage complet sur le trampoline. Une connexion à vis supplémentaire n'est pas !

- 1** Faites glisser le manchon métallique (**O**) sur le poteau supérieur en fibre de verre (**H**).

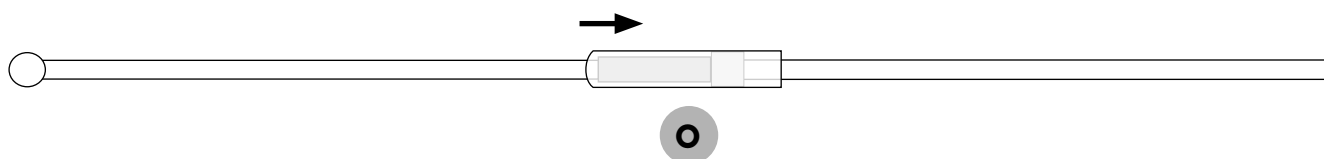


- 2** Guidez la connexion enfichable argentée de la tige en fibre de verre inférieure (**I**) sur la tige en fibre de verre supérieure (**H**).

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire de visser les deux tiges en fibre de verre ensemble !



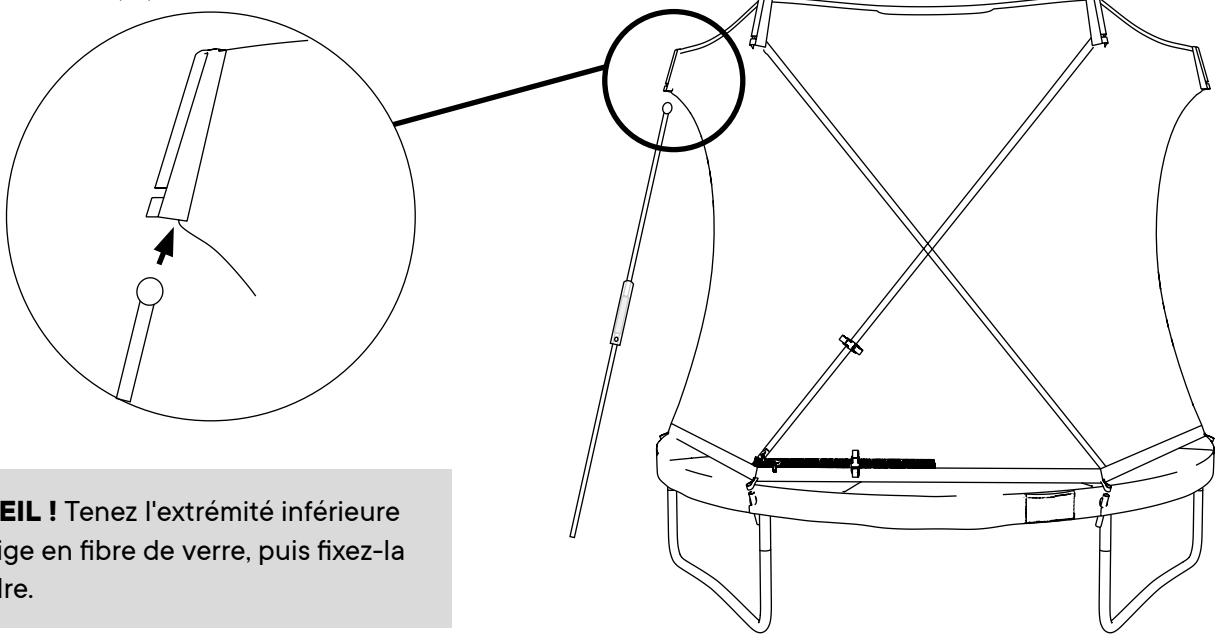
- 3** Faites glisser le manchon métallique noir (**O**) sur le connecteur argenté. Le connecteur argenté doit être entièrement recouvert par le manchon métallique. Si nécessaire, maintenez les tiges en fibre de verre supérieure et inférieure en même temps afin qu'elles ne puissent pas glisser.



ÉTAPE 11

CONNECTEZ LE PERCHE AVEC FILET DE SÉCURITÉ

- 1 Tenez le poteau inférieur en fibre de verre d'une main et insérez l'extrémité ronde supérieure du poteau en fibre de verre **(H)** dans le support du filet de sécurité.



CONSEIL ! Tenez l'extrémité inférieure de la tige en fibre de verre, puis fixez-la au cadre.

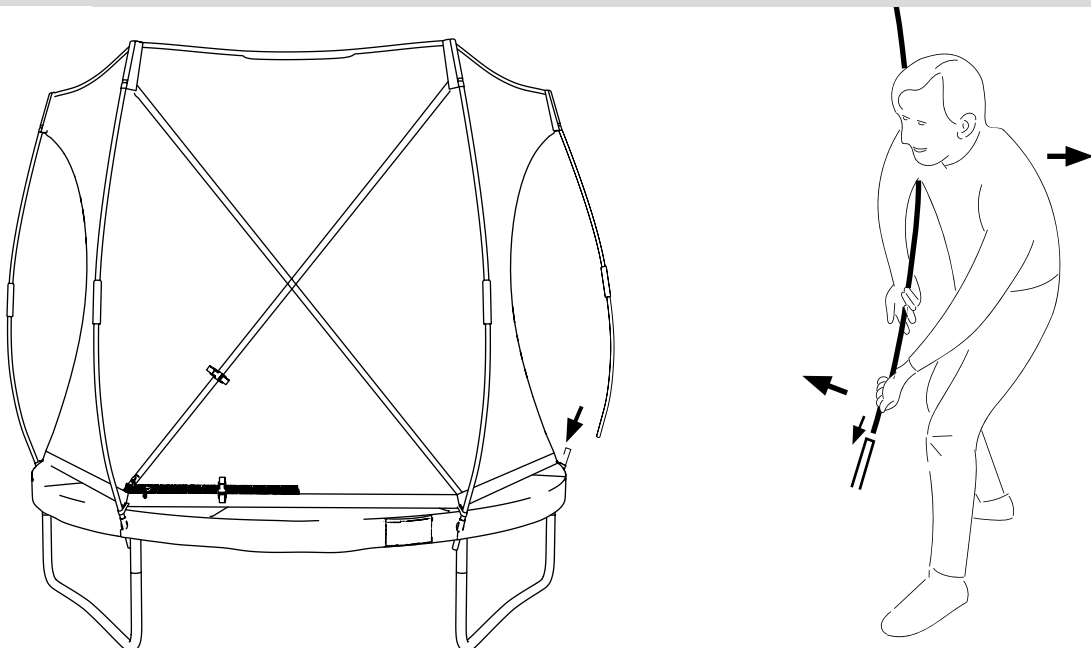
- 2 Insérez d'abord le poteau inférieur en fibre de verre **(I)** fermement dans le petit tube soudé sur le connecteur en T. Pour ce faire, tenez le poteau inférieur en fibre de verre **(I)** avec les deux mains et serrez-le derrière votre bras (voir illustration). Poussez ensuite le mât en fibre de verre serré vers l'arrière avec votre bras supérieur et en même temps poussez-le vers l'avant vers le trampoline avec vos mains pour insérer l'extrémité inférieure du mât en fibre de verre **(I)** dans le réceptacle du connecteur en T **(B)**. Ainsi, vous avez réussi à fixer un poteau en fibre de verre au trampoline.



AVERTISSEMENT!

Le poteau en fibre de verre est soumis à une forte tension !

Il nécessite une forte résistance lors de l'insertion du poteau inférieur en fibre de verre dans les petits tubes soudés sur le tube du cadre. Assurez-vous que la tige en fibre de verre est bien insérée dans le tube du cadre. Veuillez faire attention et ne relâchez pas votre prise en pliant le poteau !

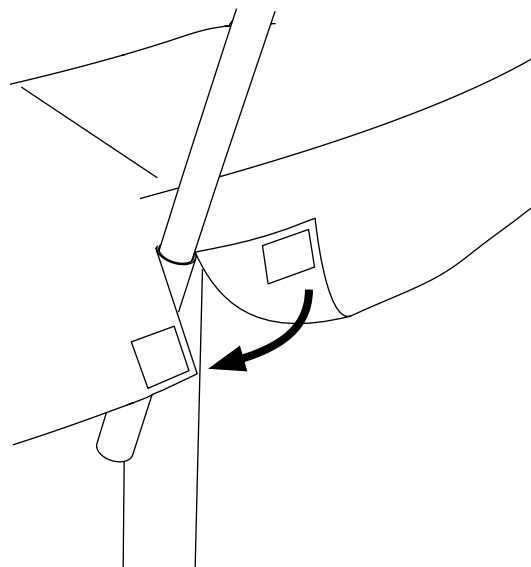
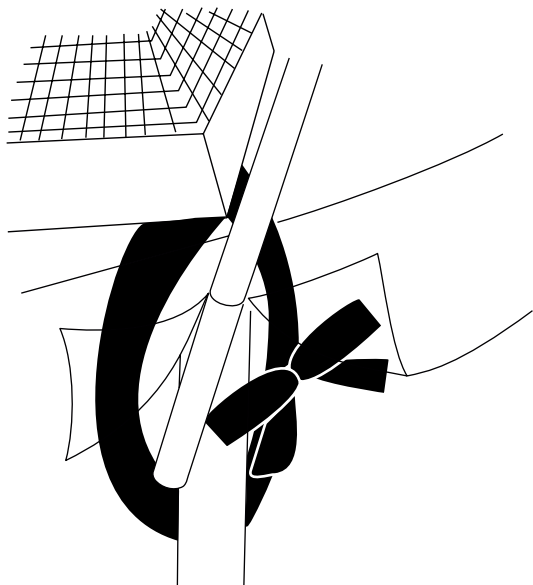


- 3 Répétez les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que tous les poteaux en fibre de verre restants soient fixés au trampoline.

ÉTAPE 12

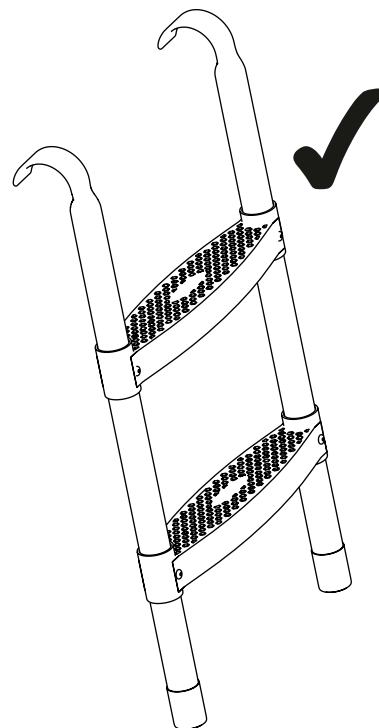
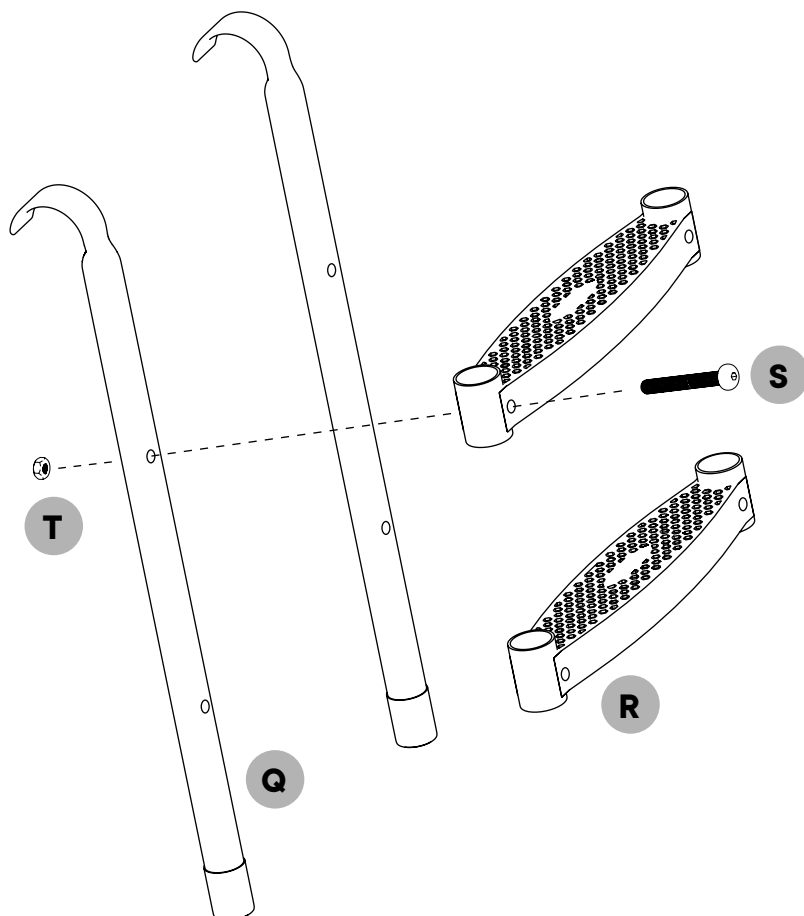
FIXEZ LE COUSSIN DE CADRE ET LE FILET DE SÉCURITÉ

- 1 Connectez les sangles en tissu du filet aux connecteurs en T.
- 2 Collez le velcro à chaque joint de couture du coussin de cadre ensemble et couvrez les sangles en tissu.



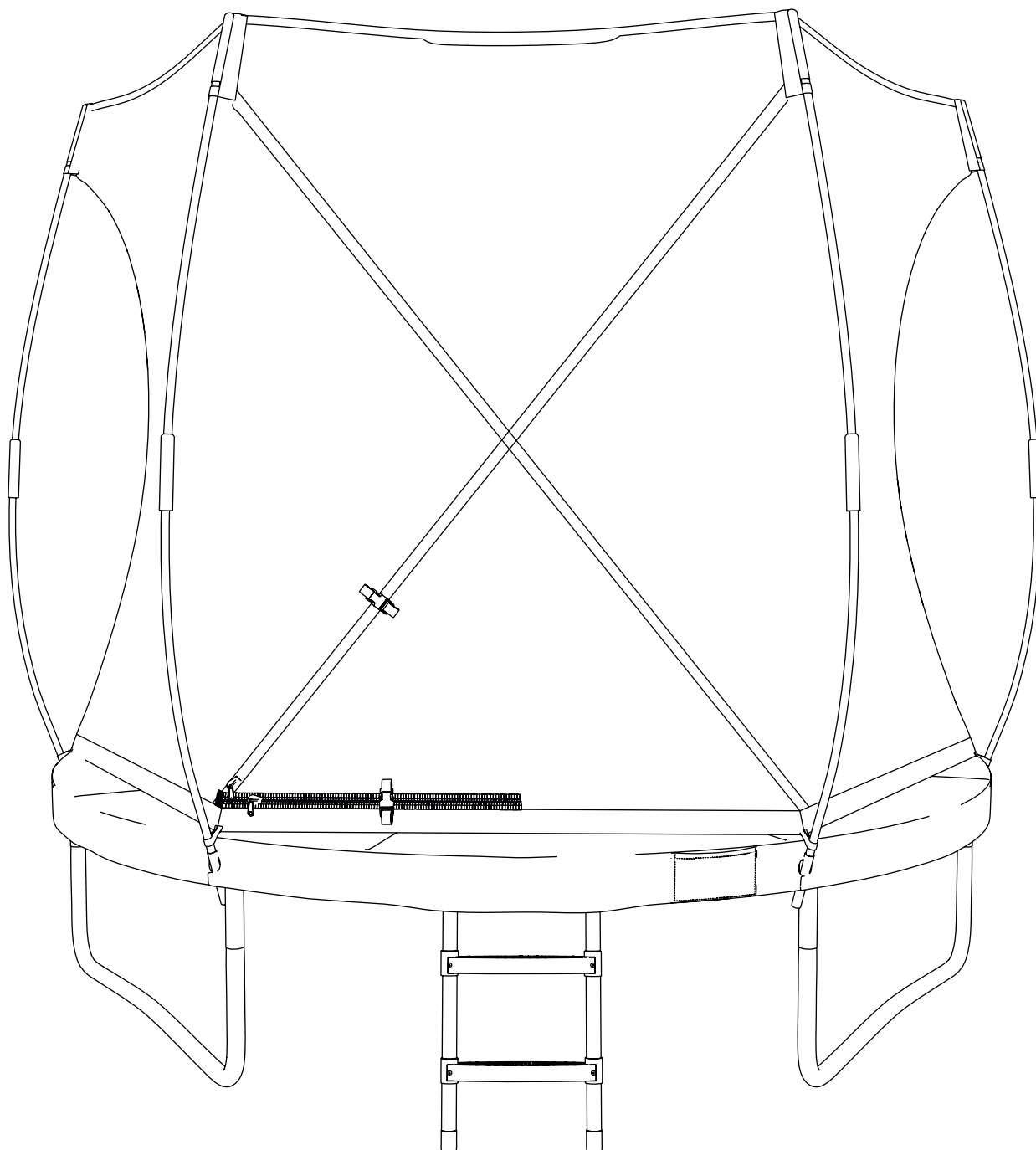
ÉTAPE 13

ASSEMBLAGE DE L'ECHELLE



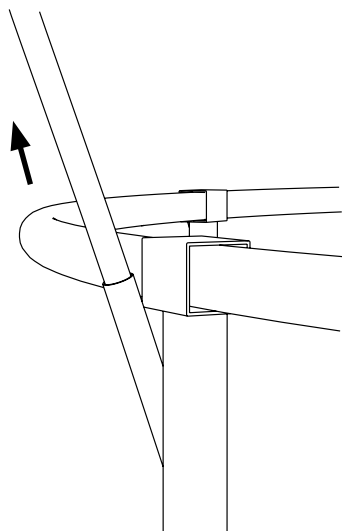
ÉTAPE 14**FINIR**

Profitez du trampoline et amusez-vous !

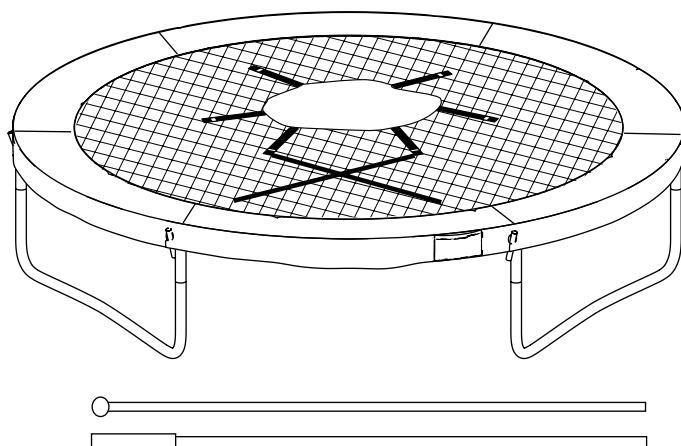


ABAISSMENT DU FILET DE SECURITE

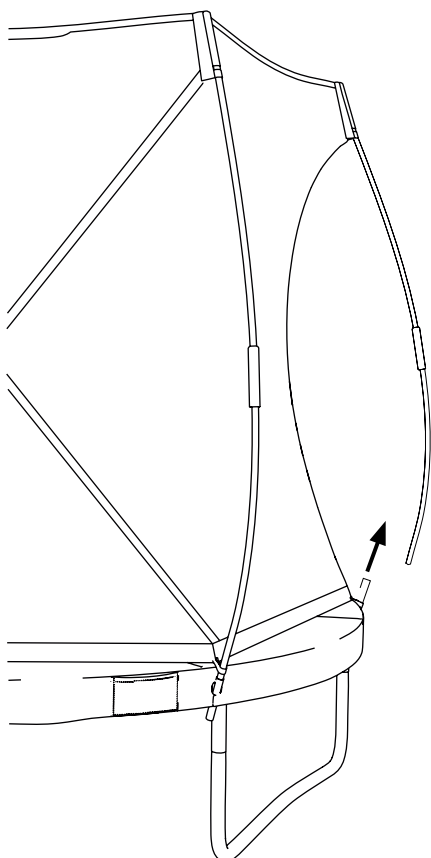
- 1 Si vous devez retirer ou abaisser le filet en cas d'orage ou autre situation à venir, veuillez retirer le poteau en fibre de verre.



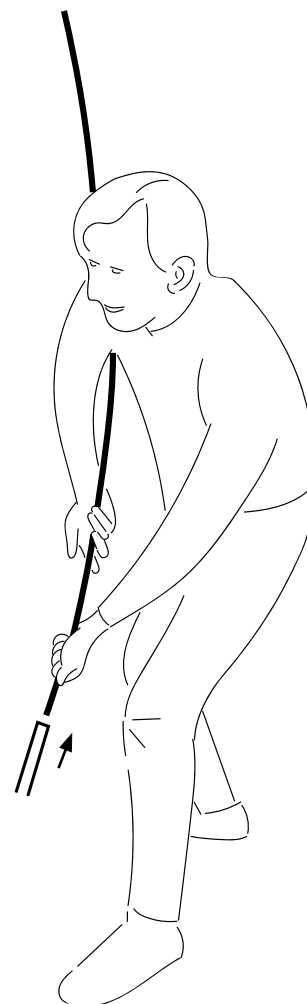
- 3 Abaissez le filet de sécurité au centre de la toile de saut. Rangez les poteaux en fibre de verre séparément.



- 2 rez soigneusement les poteaux en fibre de verre l'un après l'autre.



AVERTISSEMENT !
Le poteau en fibre de verre est soumis à une forte tension !



6. ENTRETIEN & NETTOYAGE

6.1 Entretien

Vérifiez régulièrement que le produit n'est pas usé ou endommagé et résolvez immédiatement tout problème. La toile de saut, le filet de sécurité, la couverture du cadre, les fixations et les ressorts sont sujets à l'usure et doivent être contrôlés régulièrement, au moins une fois par saison, et remplacés si nécessaire. Le filet de sécurité en particulier est soumis à une usure accrue due aux conditions environnementales (rayonnement UV) et doit être remplacé dans les deux ans.

Consignes d'entretien

- Le trampoline nécessite un entretien régulier.
- Un entretien irrégulier peut entraîner des risques pour la sécurité de l'utilisateur.
- Assurez-vous que tous les écrous et vis sont bien serrés et serrez si nécessaire.
- Assurez-vous que toutes les connexions à ressort (boulons de verrouillage) sont intactes et ne peuvent pas glisser pendant l'utilisation.
- Tous les couvercles pour les vis et les arêtes vives doivent être vérifiés et remplacés si nécessaire.

6.2 Nettoyage

N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs pour le nettoyage. Enlevez les taches et la poussière avec un chiffon doux légèrement humide. N'utilisez pas de nettoyeurs alcoolisés pour nettoyer les couvercles. Nous vous recommandons de nettoyer les couvertures à l'aide d'un produit de nettoyage doux, afin de protéger les couvertures des taches d'huile et de la saleté qui, à long terme, pourraient provoquer des fissures ou des taches permanentes. N'utilisez que des produits ménagers destinés au traitement des couvertures de rembourrage. Vous pouvez également utiliser un détergent doux et de l'eau ou d'autres produits non agressifs et sans alcool.

Assurez-vous que toutes les vis et tous les boulons sont bien serrés.

7. INSTRUCTIONS D'ÉLIMINATION



Ce produit est livré emballé pour le protéger des dommages pendant le transport. Les matériaux d'emballage sont des matières premières et peuvent être recyclés. Veuillez trier les matériaux d'emballage et les éliminer de manière appropriée.

Les produits usagés peuvent être recyclés. Ne jetez pas les produits usagés avec les ordures ménagères ! Retournez-les séparément aux points de collecte désignés.

8. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

En cas de défaut du produit, veuillez contacter directement notre service client. À cette fin, nous vous recommandons de conserver le ticket de caisse comme preuve d'achat.

Notre équipe de service est naturellement disponible à tout moment pour vous aider avec des questions supplémentaires concernant le montage et l'utilisation de votre produit ainsi que pour la commande de pièces de rechange.

Temps de service : Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h à 15h, les jours fériés sont exclus

Courriel : service@primopet.de

Téléphone de service : +49 (0) 6159 – 86 24 000 (*)

*Coûts selon votre tarif depuis le réseau fixe allemand.

Veuillez avoir les informations suivantes à portée de main lorsque vous appelez.

- Manuel d'instructions
- Numéro de modèle (situé sur la page de titre de ce manuel)
- Description des pièces accessoires
- Preuve d'achat avec date d'achat

REMARQUE IMPORTANTE

Veuillez ne pas envoyer votre produit à notre équipe de service sans y avoir été invité. Les frais et les risques de perte pour les envois non sollicités seront à la charge de l'expéditeur. Nous nous réservons le droit de refuser d'accepter des envois non sollicités ou de renvoyer la marchandise correspondante à l'expéditeur en port dû, c'est-à-dire aux frais de l'expéditeur.

9. GARANTIES

Kinetic Sports garantit que le produit sous garantie a été fabriqué à partir de matériaux de la plus haute qualité et a été contrôlé avec le plus grand soin. En cas de défauts dans les présentes après la période de garantie stipulée et dans des conditions normales d'utilisation et d'entretien, veuillez contacter notre équipe de service

Le fonctionnement et l'assemblage du produit conformément au manuel d'utilisation est une condition préalable de cette garantie. La garantie peut être annulée en raison d'une mauvaise utilisation et/ou d'un transport inapproprié du produit.

La période de garantie est de 2 ans à compter avec le date d'obtention. Si le produit que vous avez acheté est défectueux, veuillez contacter notre équipe de service dans le temps indique ci-dessus. Ils sont exclus de la garantie :

- Dommages dus à une force externe.
- Interventions, réparations ou modifications par des amateurs et par des personnes non autorisées par nous.
- Non-respect du manuel d'utilisation.
- Si les conditions de garantie susmentionnées ne sont pas respectées.
- Si le défaut a été causé par une mauvaise utilisation ou un mauvais entretien, une négligence ou des accidents.
- Les pièces d'usure et les consommables sont également exclus.

Ce produit est destiné à un usage privé uniquement. Il n'y a aucune garantie pour une utilisation commerciale.

10. TECHNIQUES D'ENTRAÎNEMENT ET DE SAUT

Après avoir installé le trampoline, il est nécessaire d'effectuer les contrôles de sécurité suivants :

Vérification du trampoline:

- Utilisez un tournevis pour vous assurer que toutes les vis sont correctement serrées.
- Regardez sous le trampoline et vérifiez si tous les ressorts sont solidement accrochés au cadre et aux œillets triangulaires de la toile de saut.
- Agitez le trampoline et vérifiez la stabilité du cadre et la stabilité. Le sol doit être plat.
- Assurez-vous que le tapis de protection recouvre complètement les ressorts et le cadre et qu'il est solidement fixé avec les sangles.

Vérifiez le filet de sécurité :

- Vérifiez que les mains courantes sont bien en place.
- Examinez de près le matériau et les coutures du filet et des manchons enfichables. Ils doivent être impeccables.
- Vérifiez la fermeture éclair et le crochet à l'entrée pour vous assurer qu'ils fonctionnent correctement.
- Vérifiez si tous les crochets sous le trampoline sont attachés aux yeux triangulaires.

Après avoir effectué tous les tests, sautez au milieu du trampoline pendant 5 minutes. Le trampoline est désormais sécurisé. Toutes nos félicitations. Le trampoline est entièrement assemblé. Respectez toujours les consignes de sécurité. Amusez-vous, sautez prudemment.

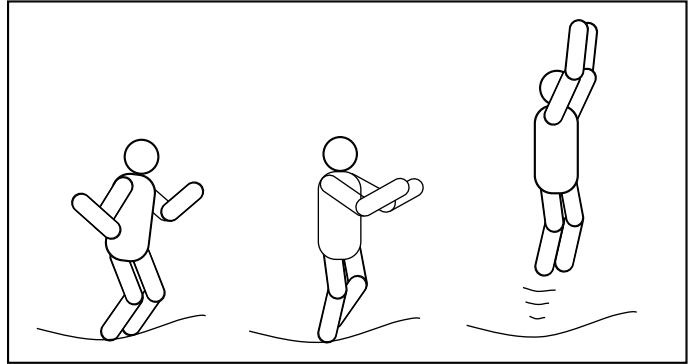
Techniques de saut de base

Étant donné que le risque de blessure est très élevé pour les sauteurs inexpérimentés, il est important que vous appreniez les techniques de saut de base.

Le saut de base

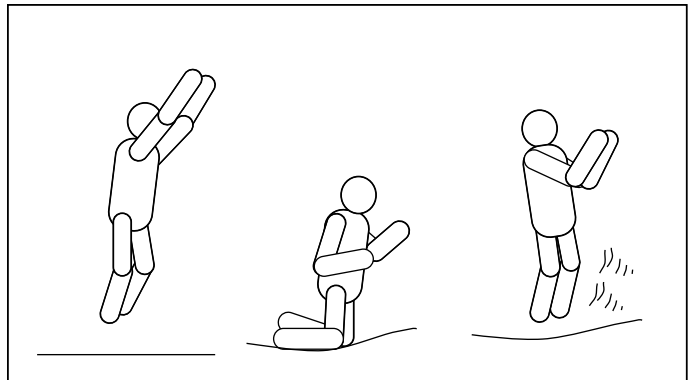
- Commencez en position debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les yeux sur la toile de saut.
- Balancez vos bras vers l'avant et autour dans un mouvement circulaire.
- Ramenez vos pieds en l'air et pointez vos orteils vers le bas.

- Lors de l'atterrissage, les pieds sont écartés de la largeur des épaules.
- Balancez vos bras vers l'avant et autour dans un mouvement circulaire.
- Ramenez vos pieds en l'air et pointez vos orteils vers le bas.
- Lors de l'atterrissage, vos pieds sont écartés de la largeur des épaules.



La manœuvre d'arrêt

- Parfois, le sauteur perd le contrôle de son saut. En effectuant la manœuvre d'arrêt, le sauteur peut reprendre le contrôle du saut et de son équilibre.
- Commencez par un saut de base.
- Lors de l'atterrissage, pliez les genoux. Voici comment vous pouvez annuler votre saut.



Le saut main/genou

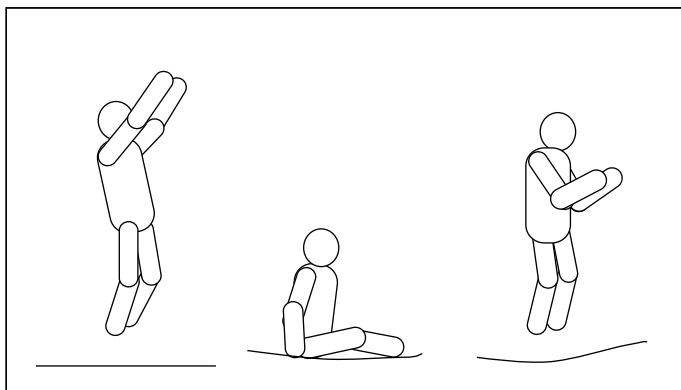
- Commencez par un saut de base bas et contrôlé.
- Atterrissez sur vos mains et vos genoux en gardant le dos droit.
- Assurez-vous de faire un bon atterrissage en 4 points. La hauteur ne doit pas mater

Saut du genou

- Commencez par un saut de base bas et contrôlé.
- Atterrissez sur vos genoux en gardant votre corps droit et votre dos droit. Utilisez vos bras pour garder votre équilibre.
- Revenez à la position de départ en balançant vos bras vers le haut.

Saut de siège

- Atterrissez dans une position assise à plat.
- Mettez vos mains à côté de vos hanches.
- Remettez-vous debout en poussant avec vos mains.

**L'horaire d'entraînement**

Suivez le programme d'entraînement pour apprendre les sauts de base, avant de tenter des sauts plus difficiles. Vous devez lire attentivement les informations de sécurité et être conscient de leur nécessité avant de commencer la formation. Le superviseur et l'utilisateur doivent discuter en profondeur des directives du trampoline et des fonctions corporelles.

1. Leçon de pratique
 - Ascendant et descendant - présentation des techniques propres
 - Saut de base - démonstration et pratique
 - Manœuvre de rupture - démonstration et pratique
 - Saut main / genou - démonstration et pratique
2. Leçon de pratique
 - Répétition de la dernière heure
 - Saut de genou - démonstration et pratique
 - Saut de siège - démonstration et entraînement
 - Pour obtenir la routine, commencez par un saut de siège, puis faites un saut de genou.
3. Leçon de pratique
 - Répétez ce que vous avez appris dans les leçons précédentes.

Après avoir terminé ces heures de pratique, vous aurez les connaissances de base. À l'avenir, faites toujours attention au contrôle et à l'exécution de vos sauts.

Le jeu suivant peut être joué pour habituer progressivement les utilisateurs au trampoline : le joueur un commence par un saut, le joueur deux répète son saut et en ajoute un autre. Les joueurs se relaient en ajoutant un saut de plus à chaque fois. Celui qui effectue tous les sauts jusqu'au dernier est le gagnant. Ici aussi, il est important que tous les sauts soient sautés de manière contrôlée. N'essayez pas des sauts difficiles ou durs que vous ne maîtrisez pas. Si vous souhaitez améliorer davantage vos compétences, vous devriez consulter un instructeur de trampoline qualifié.

Étirement

Chaque jour, sauter avec un trampoline peut améliorer votre santé et votre bien-être. Cependant, vous devez vous étirer avant de l'utiliser. Les exercices d'étirement peuvent détendre et réduire la tension musculaire. Ils préviennent les blessures musculaires graves pendant l'entraînement. Il est donc important que des exercices d'étirement soient inclus dans votre programme d'entraînement. Mais n'oubliez pas de ne commencer à vous étirer qu'après vous être échauffé.

Les exercices suivants sont des exemples que vous devriez faire avant l'entraînement. Faites tous les mouvements lents et doux jusqu'à ce que vous sentiez une légère traction dans vos muscles. Vous voudrez peut-être augmenter l'intensité de vos étirements après un certain temps, mais veuillez ne pas vous étirer jusqu'à ce que cela fasse mal et ne vous arrêtez pas brusquement, sinon cela pourrait entraîner la déchirure des fibres musculaires. Tenez chaque exercice entre 10 et 20 secondes et inspirez et expirez lentement.

Le veau

- Tenez-vous à 90 cm devant un mur, avancez une jambe de 30 cm, pliez les deux jambes et soutenez-vous avec vos mains. Reposez vos talons sur le sol et tournez légèrement vos pieds vers l'intérieur (faible intensité).
- Ou gardez votre jambe arrière tendue et avancez l'autre jambe de 60 cm. Soutenez-vous avec vos mains. Reposez vos talons au sol et tournez légèrement vos pieds vers l'intérieur (intensité plus élevée).
- Répétez cette procédure avec l'autre jambe.

Ligament extérieur

- Faites un pas en arrière derrière l'autre pied avec lequel vous voulez étirer la jambe. Apportez vos hanches contre le mur, mais pas le haut de votre corps. Ne vous penchez pas en avant. Répétez cette étape avec l'autre jambe.

Bas du dos, hanches, aine et muscle de la cuisse

- Écartez vos pieds de la largeur des épaules. Penchez-vous en avant à partir de vos hanches. Gardez les genoux légèrement fléchis.

Côté du corps

- Écartez les pieds au niveau des épaules. Les genoux restent toujours légèrement fléchis. Placez votre main gauche sur votre hanche, tendez votre bras droit et amenez-le au-dessus de votre tête. Étirez lentement le haut de votre corps vers la gauche (faible intensité).
- Ou tendez les deux bras au-dessus de votre tête, la main gauche tire sur le bras droit. Pliez lentement le haut du corps vers la gauche (intensité plus élevée).
- Répétez l'ensemble des processus avec l'autre côté.

Cuisse (extérieur)

- Allongez-vous sur le ventre et tirez le talon de votre jambe gauche vers vos fesses avec votre main droite. Gardez une distance confortable avec votre jambe tendue.
- Le même étirement peut être fait debout. Ce faisant, ni la cuisse ni le haut du corps ne doivent être penchés vers l'avant.
- Répétez avec l'autre jambe.

Cuisse (intérieur)

- Asseyez-vous sur le sol avec la plante de vos pieds ensemble. Appuyez légèrement sur vos genoux avec vos coudes.
- Écartez vos pieds de 90 à 120 cm et tournez-les légèrement vers l'extérieur. Gardez une jambe tendue et pliez l'autre genou.
- Répétez de l'autre côté.

Cuisse (dos)

- Pliez un genou. L'autre jambe est droite. Essayez de saisir le bout des orteils de la jambe tendue avec les deux mains.
- Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

Les fessiers

- Allongez-vous sur le dos. Tirez un genou vers votre poitrine tout en gardant l'autre jambe à plat sur le sol. Vous pouvez également faire cet exercice debout.
- Répétez avec l'autre jambe.

Tibia

- Transférez le poids de votre corps sur une jambe. Étendez votre autre jambe vers l'avant, en déplaçant votre cheville de haut en bas.
- Répétez cet exercice avec l'autre jambe

WWW.KINETIC-SPORTS.DE

Hergestellt im Auftrag / Made on behalf / Fabriqué pour KINETIC SPORTS[®]

Vertrieb durch / Distribution by / Distribué par
PrimoPet GmbH, Georgenhäuser Str. 1, D-64409 Messel
Deutschland / Germany / Allemagne

Kundenservice / Customer support / Service client
service@primopet.de

Version: TBSE_Anleitung_V4
23062023