

Soozier

IN230800508V01_CA

A71-007_A71-007V01



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

Fitness Trampoline

Parts list

			
TR01 x 1pcs	TR02 x 8pcs	TR03 x 1pcs	TR04 x 1pcs
			
TR05 x 1pcs	TR06 x 1pcs	TR07 x 1pcs	TR08 x 1pcs
			
TR09 x 2pcs	TR10 x 1pcs	TR11 x 1pcs	TR12 x 2pcs
			
TR13 x 2pcs			

Installation

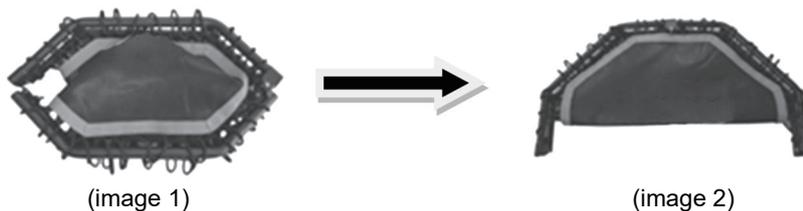
Safety instructions for installation and assembly.

- Assemble the trampoline with sufficient space to move in.
- Protect your floor with a tarpaulin, cover, sheet or similar.
- Read these instructions carefully before installation.

Step 1

Lay the trampoline on the floor, in its still folded position (image 1). Push out the ends according to the arrows on the picture, so the rebounder expands and looks like a half moon (image2).

WARNING: The trampoline needs to be open by two adults! And adjust the gap between the elastic ropes evenly after open.

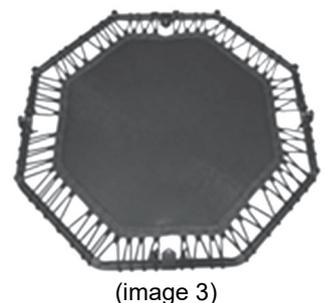


Step 2

Using steady pressure with hands open and finger extended, use palm of hands to push top side of frame up, over and down to open position.

WARNING: Frame will snap close, FIX the Trampoline with Safety Screws thus it will not snap close!!!! The Snap Back will be Dangerous!!!

Please keep all fingers away from hinge when opening and closing!!!!



Step 3

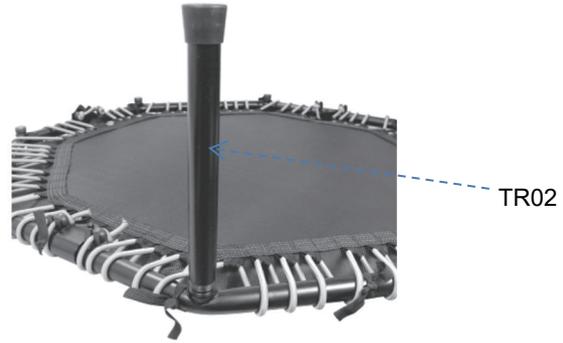
Install the safety screws on the hinge (image4), so the trampoline does not fold while in use .



(image 4)

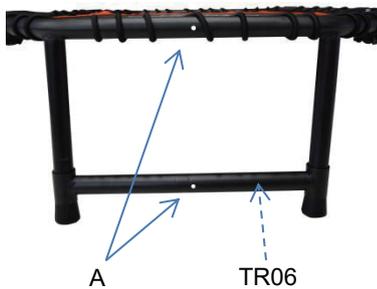
Step 4

With the trampoline now open and still upside down, install all 8 legs



Step 5

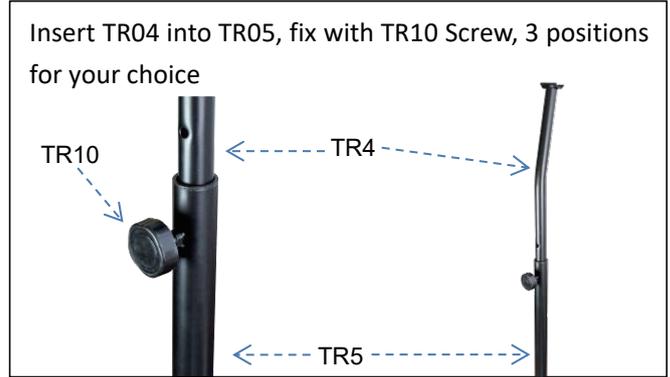
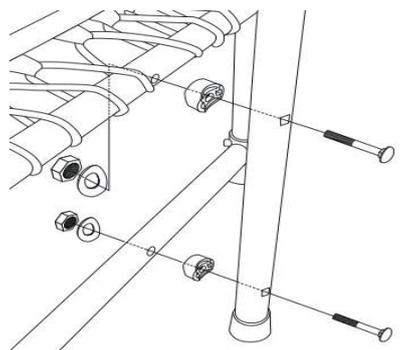
Attention: There is a hole at center of the frame tube, before installing the bottom connect bar, please find the hole first (as shown A).



Please find out bottom bar(TR06), To install on two legs, first remove rubber "feet" from these 2 legs, as shown B and C, Fix the bottom BarTR06 with Two TR12 screws with help of Allen Key TR08, then recap rubber feet.

Step 6

Now connect the trampoline frame (TR01) and Bottom Bar (TR06) with the handle bar OUTER (TR05) by two long screws (TR09)



Step 7

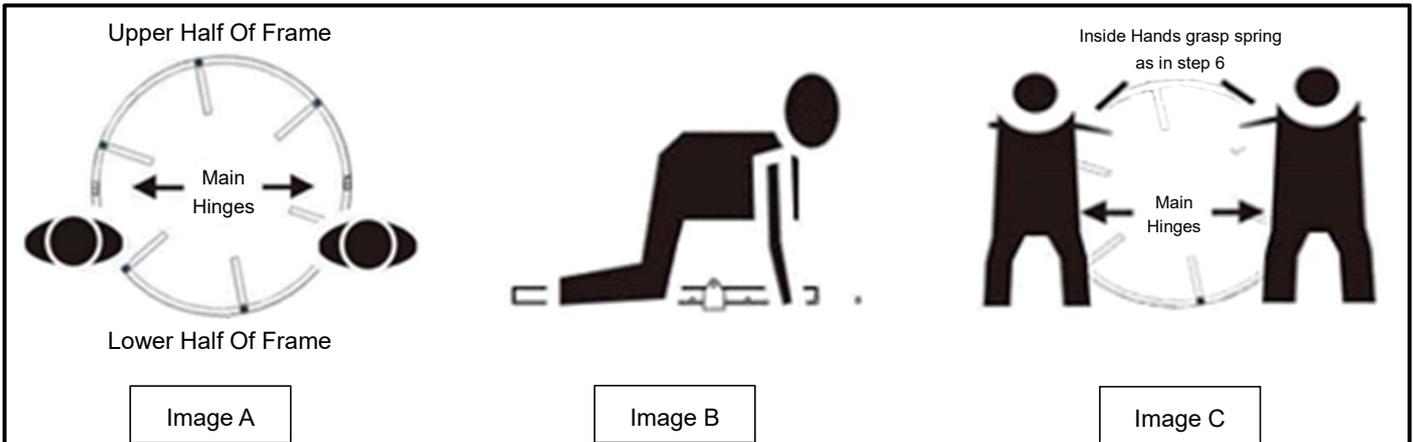
Then install the Top bar (TR03) and inner bar (TR04) by screws, connect all parts as the picture shows.



CLOSING UP INSTRUCTIONS

IMPORTANT SAFETY NOTE: Always close your trampoline with 2 people.

- Turn the unit upside down and lay it flat.
- Take each leg out.
- Locate the larger hinges on each side of the trampoline. Stand near the hinges on opposite sides of the trampoline facing the upper half of the frame



- Both persons kneel facing the “top half” of the trampoline and place their knee closest to the trampoline on the “bottom half” of the frame approximately 2 inches below (not on) the hinge (Image B).
- Both persons lean forward placing their outside hand on the ground and use their inside hand to grasp one of the spring ropes near the top of the trampoline (image C)
- Together pull gently on the spring ropes and the top half of the frame will rise toward the middle. Ensure that your head is clear of moving frame

Note: Watch out for your hands, feet body part, etc. And always take 2 people to fold the trampoline

Instructions for Use

- Make sure to check that all screws are tightened each time before using the trampoline, and that the handlebar is set at the correct height and that it is fixed to the frame. Additionally, check that the jumping mat has tension, that the 36 elastic ropes are in good condition, and that they are looped to the plastic hooks.
- Pay attention to damages and gradual wear and tear.
- Consult a doctor before using the trampoline if: You have not participated or performed much athletic activities recently, have high-risk health complications, heart or orthopedic problems, or if you are pregnant.
- First become familiar with your trampoline: Begin your workout slowly. Start with small bounces and increase your intensity gradually to higher jumps. Always maintain control. The risk of damages increases with excessive or improper use.
- The trampoline is intended for use by persons who are fit and healthy. Do not use the trampoline after consuming food, alcoholic beverages or narcotic substances. If you become dizzy or nauseous, have heart-related problems or other health issues, stop training immediately and contact a doctor.
- This equipment is intended for fitness exercises like bouncing, light jumps, walking and jogging. Do not jump aggressively; otherwise, you risk injuries to your head or neck.
- Prepare yourself for training with a warm-up, and always cool down at the end of a workout. If you do not, you may feel discomfort in your back muscles.
- Stay hydrated and take sufficient breaks to avoid fatigue or injuries.
- Never exercise when tired, exhausted or lacking concentration; otherwise, you risk injury.
- Do not jump on and off the mat. Always mount and dismount with care.
- Jump in the middle of the mat only; take care to not jump or step on the edge cover or frame.

Storage and Care

- Clean your trampoline with warm water and mild soap only. Do not use aggressive detergents or soaps; these can cause serious damages to the mat.
- When storing, remove the feet and the handlebar to save space. Take care when reattaching these parts to tighten their locks and screws before use.
- Store the trampoline out of reach of children and animals.
- Store the trampoline in a space with consistent temperatures; not where it would be subject to extreme temperature fluctuations, direct sunlight or moisture.

Using the Trampoline

- The maximum body weight of the user should not exceed 100 kg.
- This trampoline is intended for use as a home training device in the private sector (class H). It is not intended for commercial, medical or therapeutic purposes. This equipment is suitable for use as a fitness trampoline only. The use of the trampoline is allowed only as described in this manual. Another use of the trampoline is illegal and may cause damages. Please be aware that improper and excessive use of the trampoline can lead to damages. We are not responsible for damages resulting from improper use, wear and tear, or repair attempts by the user.

Health Hazards

- This equipment is not intended as a child's toy, and can be used by persons aged from 14 years and above. Children should be supervised to ensure that they do not play with the trampoline or packaging material. Children should be under supervision when allowed to jump on the trampoline.
- Only one person is permitted to use the trampoline at a time. No objects or animals can be under, above or next to equipment when the trampoline is in use.
- This equipment is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the trampoline by a person responsible for their safety. If you are in doubt, please consult a doctor before use.
- Consult a doctor before using the trampoline if: You have not participated or performed much athletic activities recently, have high-risk health complications, heart or orthopedic problems, or if you are pregnant.
- Prepare yourself for training with a warm-up. Proper attire should be worn while using the trampoline: comfortable sports shoes and sportswear. Avoid wearing shoes with a hard sole or strong platform as they can quickly wear down or ruin the jumping mat.
- Do not wear loose clothing to avoid getting material caught on the handlebar. Train with the trampoline in a well-ventilated room.
- Begin your workout slowly and increase your intensity gradually. The risk of damages is possible with excessive or improper use. Do not use the trampoline after consuming food, alcoholic beverages or narcotic substances. The trampoline is intended for use by persons who are fit and healthy. If you become dizzy or nauseous, have heart-related problems or other health issues, stop training immediately and contact a doctor.

Safety Instructions for Installation

- Install this trampoline on a solid, flat, clean and non-slip surface. Parquet or other sensitive floor materials may need to be covered.
- You can use this equipment indoors and outdoors! Your trampoline is made of stainless steel or powder-coated steel and does not rust.
- If possible, set up the ropes with two people.
- The trampoline must not be used in rooms with low ceilings. When jumping, your head should not hit the ceiling or other items.

- Give yourself at least one meter/three feet of space around you while training on the trampoline. The training area must be accessible from all sides in order to ensure that you can leave the trampoline in case of an emergency.
- Keep the trampoline away from heat, such as a furnace or open fireplace.
- This training equipment should not be subjected to extreme temperature fluctuations between hot and cold, or exposed to direct sunlight, and moisture should be avoided.

Safety Instructions for Use

- Before every use of the trampoline, check that all equipment parts are in perfect condition and free from damage. Check the trampoline regularly for damages and defects, and inspect parts damages acquired in transportation, such as loose connections, cracks or holes. If damages or defects are discovered, do not use the equipment. Safe training with this equipment is only possible with an intact trampoline.
- Repairs or replacements of defective or damaged parts must be accomplished by a specialist only. Do not repair or fix the trampoline yourself; otherwise, the warranty is made obsolete.
- To use the trampoline, the frame and jumping mat must be tightly connected with a complete set of 36 elastic ropes under tension.
- The height of the handlebar is adjustable. Before jumping on the trampoline, adjust the handlebar for your height, and secure the rod with the locking screw.
- The handlebar is designed to help you stay balanced while jumping. Do not lean against the handlebar with your bodyweight; otherwise, you risk tilting the trampoline.
- Be careful that clothing, hair or the like are not caught on the supporting rod or handlebar.
- Do not attach anything to the trampoline.
- The intended use of this is equipment is for training and fitness exercises only, such as bouncing, walking, jogging and light jumping. Do not jump over the trampoline, otherwise the risk for injuries and damages to your head or neck increase.
- Improper and unsafe jumping can lead to serious injury! Do not jump on or off the trampoline, instead, step on and step off carefully.
- Bounce gently to become familiar with your trampoline, and gradually increase your jumping intensity once you are comfortable. Jump with care and stay in control of your movements at all times.
- Jump in the middle of the mat, and avoid jumping on the outside ring near the elastic ropes.
- Never jump on the edge of the jumping mat or the frame.

Before First Use

- Before assembling your new trampoline, unpack the parts and check that all pieces are in perfect condition.
-  Keep the packing material and single-piece items away from children and animals. Leaving them unattended increases the risk of swallowing items and suffocation!
- Unpack the pieces and remove the cardboard, foil and plastic parts. Compare the contents of the trampoline box with small parts (TR07 to TR13 in parts list) to confirm that all pieces are present. Before assembling, check that all parts are in mint condition and free of damages or defects. If you find defective or faulty parts, do not assemble the trampoline. Instead, contact customer service.

Specifications

Please contact us if you discover missing or defective parts. It's recommended that you install this trampoline with two people. Take care to keep your head and face away from the frame to avoid injuries.

Trampoline de Fitness

Liste des pièces

			
TR01 x 1pcs	TR02 x 8pcs	TR03 x 1pcs	TR04 x 1pcs
			
TR05 x 1pcs	TR06 x 1pcs	TR07 x 1pcs	TR08 x 1pcs
			
TR09 x 2pcs	TR10 x 1pcs	TR11 x 1pcs	TR12 x 2pcs
			
TR13 x 2pcs			

Installation

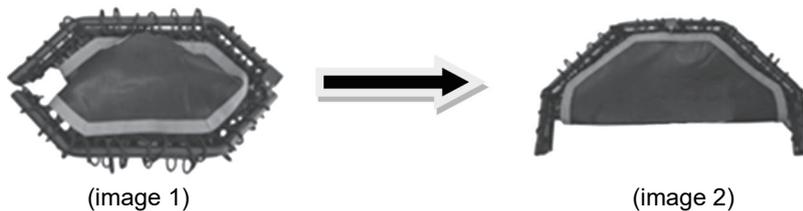
Les instructions de sécurité pour l'installation et le montage.

- Assembler le trampoline avec suffisamment d'espace pour y emménager.
- Protéger votre plancher avec une bâche, un revêtement, un tissu ou similaire.
- Veuillez lire attentivement ces instructions avant l'installation.

Etape 1

Poser le trampoline sur le sol, dans sa position pliée (image 1). Pousser les extrémités selon les flèches de l'image pour que le rebondisseur s'étende et devienne comme une demi-lune (image2).

AVERTISSEMENT : Le trampoline doit être ouvert par deux adultes ! Ajustez l'écart entre les cordes élastiques après l'ouverture.

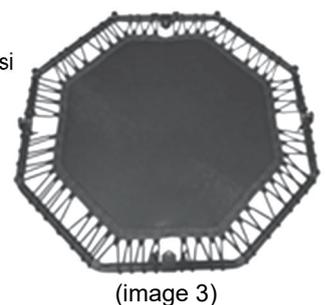


Etape 2

En exerçant une pression constante avec les mains ouvertes et les doigts tendus, utiliser les paumes de la main pour pousser la partie supérieure du cadre vers le haut, et l'autre partie vers le bas jusqu'à la position.

ATTENTION: Le cadre se fermera brusquement, FIXER le Trampoline avec des vis de sécurité ainsi il ne se fermera pas brusquement!!!! La Fermeture brusque sera dangereuse!!!

Veuillez tenir les doigts éloignés de la charnière lors de l'ouverture et la fermeture!!!!



Etape 3

Installer les vis de sécurité sur la charnière (image4), ainsi le trampoline ne se plie pas pendant l'utilisation.

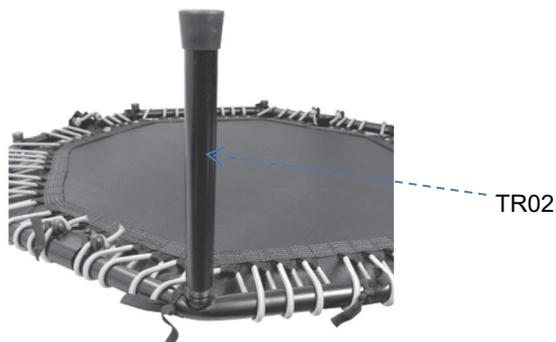


(image 4)



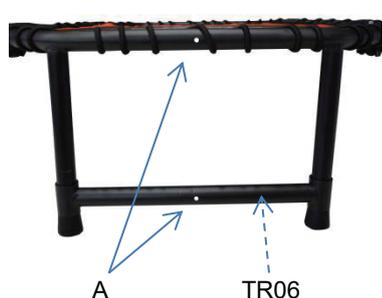
Etape 4

Avec le trampoline ouvert et toujours à l'envers, installer les 8 pieds.



Etape 5

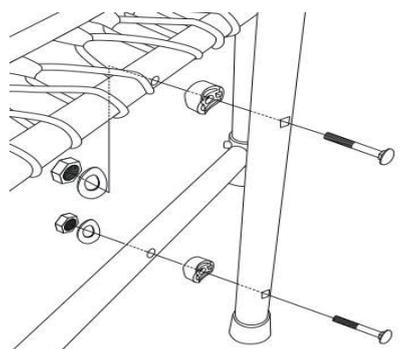
Attention: Il y a un trou au centre du tube du cadre, avant d'installer la barre de connexion inférieure, veuillez d'abord trouver le trou (comme A l'indique).



Veuillez trouver la barre inférieure (TR06), Pour l'installer sur les deux pieds, enlevez d'abord les "pieds" en caoutchouc de ces 2 pieds, comme B et C l'illustre, Fixez la barre inférieure TR06 avec deux vis TR12, à l'aide d'une clé Allen TR08, puis refermez les pieds en caoutchouc.

Etape 6

Maintenant, reliez le cadre du trampoline (TR01) avec la barre inférieure (TR06) avec le guidon EXTERIEUR (TR05) par deux vis (TR09)



Etape 7

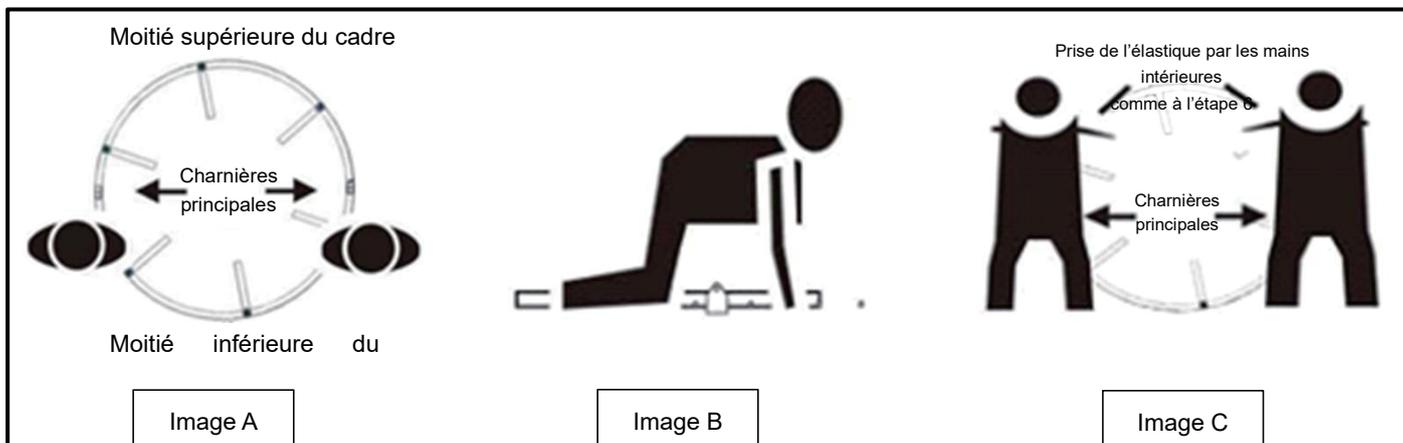
Installez ensuite la barre Supérieure (TR03) et la barre intérieure (TR04) à l'aide d'une vis, connectez toutes les pièces comme la photo le montre.



INSTRUCTIONS POUR LA FERMETURE

NOTE DE SECURITE IMPORTANTE: Toujours fermer votre trampoline avec 2 personnes.

- Retourner l'appareil et posez-le à plat.
- Enlever chaque pied
- Repérer les plus grandes charnières de chaque côté du trampoline. Tenez-vous près des charnières sur les côtés opposés du trampoline, face à la moitié supérieure du cadre.



- Les deux personnes s'agenouillent face à la "moitié supérieure" du trampoline en plaçant leur genou le plus près du trampoline sur la moitié inférieure du cadre, à environ 5 centimètres en dessous de la (et non sur) (Image B).
- Les deux personnes se penchent vers l'avant en plaçant leur main extérieure sur le sol et utilisent leur main intérieure pour saisir l'une des élastiques près du haut du trampoline (image C)
- Ensemble, tirez doucement les élastiques et la moitié supérieure du cadre s'élèvera vers le milieu. Assurez-vous que votre tête est dégagée du cadre mobile.

Note: Prenez garde à vos mains, pieds, partie du corps, etc. Et toujours engager 2 personnes pour plier le trampoline

Instructions pour l'utilisation

- Veuillez-vous assurer à chaque fois, que toutes les vis soient bien fixées avant l'utilisation du trampoline, veuillez aussi vous assurer que le guidon soit bien réglé à la hauteur correcte et qu'il soit fixé au cadre. En outre, veuillez vérifier que le tapis de saut ait de la tension, et que les 36 cordes élastiques soient en bon état, et enfin qu'ils soient en boucle aux crochets en plastique.
- Faites attention aux dommages et à l'usure graduelle.
- Veuillez consulter un médecin avant l'utilisation du trampoline si vous n'avez pas pratiqué ou effectué récemment assez d'activités sportives, ou si vous avez une complication de santé à haut risque, des problèmes cardiaques ou orthopédiques, ou si vous êtes enceinte.
- Veuillez-vous familiariser d'abord avec votre trampoline: commencez votre séance d'entraînement tout doucement. Commencez par de petits rebonds et augmentez progressivement votre intensité à des sauts plus élevés. Gardez toujours le contrôle. Le risque de dommages augmente avec une utilisation excessive ou inappropriée.
- Le trampoline est destiné aux personnes en forme et en bonne santé. Ne pas l'utiliser après avoir consommé des aliments, des boissons alcoolisées ou des substances narcotiques. Si vous vous sentez étourdis ou nauséux, ou que vous ayez des problèmes relatifs au cœur ou autres problèmes de santé, veuillez arrêter immédiatement de vous entraîner et consulter un médecin.
- Cet équipement est destiné pour des exercices de fitness comme des rebondissements, sauts légers, marche et jogging. Ne pas sauter agressivement sinon, vous risquez de vous blesser à la tête ou au cou.
- Veuillez-vous préparer avant l'entraînement avec des échauffements, et veuillez toujours vous rafraîchir à la fin de vos entraînements. Si vous ne pratiquez pas cette méthode, vous pourriez sentir de l'inconfort avec les muscles de dos.
- Restez toujours bien hydraté et prenez assez de pauses pour éviter la fatigue ou des blessures.
- Ne pratiquez pas de l'exercice quand vous vous sentez fatigué, épuisé ou en manque de concentration, sinon, vous risquez de vous blesser.
- Ne sautez pas sur et en dehors du tapis. Montez et descendre toujours avec soin.
- Sautez seulement au milieu du tapis; Faites attention à ne pas sauter ou marcher sur le bord ou le cadre.

Rangement et soins

- Nettoyer votre trampoline avec seulement de l'eau chaude et du savon doux; Ne pas utiliser des détergents ou savons agressifs, ils peuvent endommager le tapis.
- Lors du rangement, enlever les pieds et le guidon pour plus d'espace. Faites attention à ce que ces pièces soient bien vissées et bien fermées lors du remontage avant utilisation.
- Rangez le trampoline dans un lieu hors de la vue des enfants ou des animaux.
- Rangez le trampoline dans un espace à température constante, non dans un lieu où il serait exposé à des fluctuations de température extrême, la lumière directe du soleil ou encore l'humidité.

Utiliser le trampoline

- Le poids maximum du corps de l'utilisateur ne devrait pas dépasser 100kg.
- Ce trampoline est destiné à être utilisé comme dispositif d'entraînement à domicile dans le secteur privé (classe H). Il n'est pas destiné à des fins commerciales, médicales ni thérapeutiques. Cet équipement est adapté pour une utilisation comme trampoline de fitness seulement. L'utilisation du trampoline n'est autorisée que comme décrite dans ce manuel. Une autre utilisation est illégale et peut causer des dommages. Veuillez noter que l'utilisation inappropriée et excessive du trampoline peut résulter à des dommages. Les dommages causés par l'utilisation inappropriée, l'usure ou les tentatives de réparation faites par l'utilisateur ne sont pas portés sous garantie.

Risques pour la santé

- Cet équipement n'est pas destiné à être un jouet pour les enfants, il est fait pour les personnes âgées de 14 ans et plus. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec le trampoline ou le matériel d'emballage. Ils devraient aussi être sous la surveillance d'un adulte quand ils ont la permission de sauter sur le trampoline.
- Une personne à la fois est permise d'utiliser le trampoline. Aucun objet, ni animal ne devrait pas être sous, ni au-dessus ni à côté de l'équipement quand le trampoline est en utilisation.
- Cet équipement est destiné à ne pas utiliser par des personnes (y compris les enfants) à des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ni par des personnes ayant une manque d'expérience ou connaissance, à moins qu'elles soient sous la surveillance d'une autre personne responsable de leur sécurité. S'il y a un doute, veuillez toujours consulter un médecin avant l'utilisation.
- Veuillez consulter un médecin avant l'utilisation du trampoline si vous n'avez pas pratiqué ou effectué récemment assez d'activités sportives, ou si vous avez une complication de santé à haut risque, des problèmes cardiaques ou orthopédiques, ou si vous êtes enceinte.
- Veuillez toujours vous préparer avec des échauffements pour l'entraînement. Des vêtements appropriés doivent être portés lors de l'utilisation du trampoline : chaussures de sport confortables et vêtements de sport. Évitez de porter des chaussures avec une semelle dure ou une plate-forme solide car ils peuvent rapidement abîmer ou ruiner le tapis de saut.
- Ne pas porter des vêtements amples pour éviter un quelconque accrochage au guidon. Veuillez-vous entraîner avec le trampoline dans une salle bien aérée.
- Commencez votre séance d'entraînement tout doucement et augmentez graduellement votre intensité. Le risque des dommages est possible à cause de l'utilisation inappropriée et excessive. Ne pas utiliser le trampoline après avoir consommé des aliments, des boissons alcoolisées ou des substances narcotiques. Le trampoline est destiné aux personnes en forme et en bonne santé. Si vous vous sentez étourdis ou nauséux, ou que vous ayez des problèmes relatifs au coeur ou autres problèmes de santé, veuillez arrêter immédiatement de vous entraîner et consulter un médecin.

Instructions sûres pour l'installation

- Installez ce trampoline sur une surface solide, plate, propre et antidérapante. Le parquet ou d'autres matériaux sensibles doivent être couverts.
- Vous pouvez utiliser cet équipement à l'intérieur et à l'extérieur! Votre trampoline est en acier inoxydable ou en acier enduit de poudre et ne rouille pas.
- Si possible, mettre en place les cordes avec deux personnes.
- Le trampoline ne doit pas être utilisé dans les pièces à plafond soudoyé. Lorsque vous sautez, votre tête ne doit pas toucher le plafond ou d'autres articles.
- Donnez-vous au moins un mètre/trois pieds d'espace autour de vous tout en vous entraînant sur le trampoline. L'aire d'entraînement doit être accessible de tous les côtés afin de vous assurer que vous pouvez quitter le trampoline en cas d'urgence.
- Gardez le trampoline à l'écart de la chaleur, comme un four ou une cheminée ouverte.
- Cet équipement d'entraînement ne doit pas être soumis à des fluctuations de température extrêmes entre le chaud et le froid, ou exposé à la lumière directe du soleil, et l'humidité doit être évitée.

Instructions de sécurité pour l'utilisation

- Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les pièces sont en parfaite condition et exempts de dommages. Contrôler régulièrement si le trampoline est endommagé ou défectueux et vérifier les pièces endommagées durant le transport, comme les connexions desserrées, les fissures ou trous. Si des dommages ou défauts sont identifiés, n'utilisez pas l'équipement. Un entraînement sécurisé n'est possible qu'avec un trampoline intact.
- Les réparations ou remplacements de pièces défectueuses ou endommagées ne doivent être effectués que par un spécialiste. Ne réparez pas vous-même le trampoline, autrement la garantie est rendue obsolète.
- Pour utiliser le trampoline, le cadre et le tapis de saut doivent être étroitement liés par un ensemble complet de 36 cordes élastiques tendu.
- La hauteur du guidon est ajustable. Avant de sauter sur le trampoline, ajuster le guidon avec votre taille et fixer la barre avec la vis de blocage.

- Le guidon est conçu pour vous aider à rester en équilibre tout en sautant. Ne vous appuyez pas sur le guidon avec votre poids corporel, autrement vous risquez de faire basculer le trampoline.
- Veillez à ce que les vêtements, les cheveux ou autres ne s'accrochent pas sur la tige de support ou le guidon.
- Ne rien attacher au trampoline.
- Cet équipement est uniquement destiné à l'entraînement ou aux exercices de fitness comme le rebondissement, la marche, le jogging et le saut léger. Ne pas sauter par-dessus le trampoline, dans le cas contraire le risque de blessures ou de dommages à la tête ou au cou augmente.
- Un saut inapproprié et risqué peut entraîner de grave blessure ! Ne pas monter ou descendre du trampoline en sautant, Montez et descendez plutôt avec soin.
- Rebondissez doucement pour vous familiariser avec votre trampoline et augmentez graduellement votre intensité de saut une fois que vous êtes à l'aise. Sautez avec prudence et gardez le contrôle de vos mouvements en tout temps.
- Sauter au milieu du tapis et éviter de sauter sur le cercle extérieur près des cordes élastiques.
- Ne jamais sauter au bord du tapis de saut ou du cadre.

Avant la Première Utilisation

- Avant d'assembler votre nouveau trampoline, déballez les pièces et vérifiez que toutes soient en parfaite condition. Eloignez le matériel d'emballage et les articles d'une seule-pièce des enfants et des animaux. Les laisser sans surveillance augmente le risque d'avaler des articles et de suffocation!
-  Déballez les pièces et enlevez le carton, le papier d'aluminium et les pièces en plastique. Comparez les contenus du carton du trampoline avec les petites pièces (TR07 à TR13 dans la liste des pièces) pour confirmer que toutes les pièces soient présentes. Avant l'assemblage, vérifiez que toutes les pièces sont en parfait état et exemptes de dommages ou de défauts. Si vous trouvez des pièces défectueuses ou défectives, n'assemblez pas le trampoline. Au lieu de cela, contactez le service clientèle.

Spécifications

Veillez nous contacter si vous constatez un manque de pièce ou une défectuosité. Il est recommandé d'installer ce trampoline à deux. Gardez la tête et le visage à l'écart du cadre pour éviter les blessures.

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:



416-792-6088



customerservice@aosom.ca

Imported by Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, Unit 307, Markham, Ontario Canada L3R 4B9
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, unité 307, Markham, Ontario Canada L3R 4B9
Fabriqué en Chine