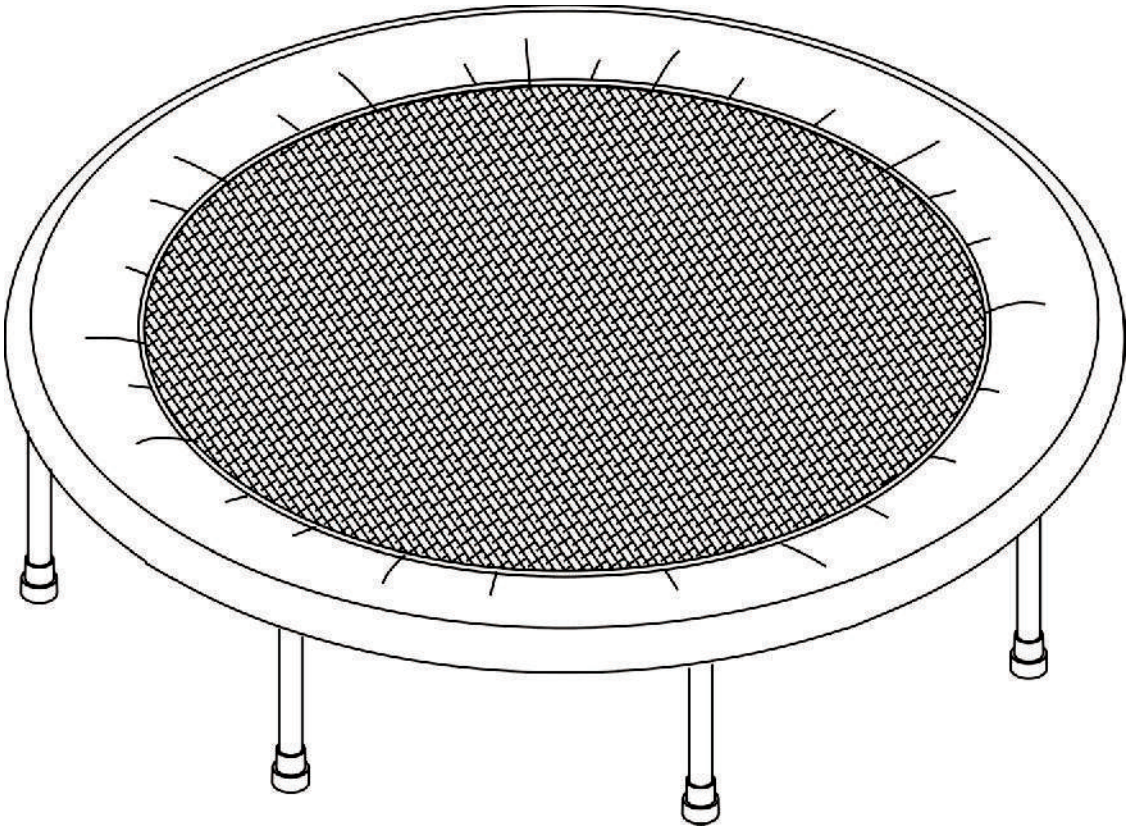
UPPER BOUNCE®

Trampoline User Manual

Assembly, Installation, Care, Maintenance and Use Instructions.

WARNING: **Read these materials prior to assembling and using this trampoline.**



Model

UBSF014F-36
UBSF014F-40

Manual Version #03

Upper Bounce® Inc. 2 Mill St. Cornwall NY 12518, 1-888-965-3331, www.upperbounce.com

UPPER® BOUNCE

USA		UK
	Call us	
1-888-965-3331		**020-3150-0484**
	Email us	
support@upperbounce.com		**support@upperbounce.co.uk**
	Check out our website	

www.uppperbounce.com

THANK YOU FOR PURCHASING THE UPPER BOUNCE® TRAMPOLINE

Simply follow the assembly and safety instructions in this manual and you will soon be starting your **UPPER BOUNCE®** exercise program for a happier, healthier and more fun lifestyle!

Should you have any questions, please call our Customer Service Department
Toll-free number: **1-888-965-3331**

MONDAY - THURSDAY	**FRIDAY**
9:30 A.M. - 5:00 P.M. Eastern Time.	9:00 A.M. - 12:00 P.M. Eastern Time.

TABLE OF CONTENTS

	Page
Instructions, Proper Assembly & Use, Safety Tips, Warnings	**3-6**
Trampoline Frame Parts List	**7**
How to Open the Folding Trampoline	**8-11**
How to Close the Folding Trampoline	**12-13**
Workout Program	**14**
Warm Up and Cool Down	**15**
Basic Workout	**16-17**

GENERAL INSTRUCTIONS

Included in this manual are instructions for: Proper assembly, care and maintenance of product, safety tips, warnings, and proper use; in order to ensure a secure and fun use of the trampoline. All users and supervisors must read and familiarize themselves with all these instructions and all other information in this manual.

As with any type of recreational physical activity, without being careful participants can be injured. Anybody who chooses to use this trampoline must be aware of their own limitations in regards to performing various jumps and bounces with this trampoline. Trampolines are rebounding devices which propel the performer to unaccustomed heights through a variety of movements, so initially; you should get accustomed to the feel and bounce of the trampoline. The focus must be on your body position, and you should practice each fundamental bounce until you can do each bounce with skill before moving on to more difficult and advanced bounces. Do not behave recklessly on the trampoline, emphasis must be made on good control and the mastering of various bounce techniques.

Proper Assembly

- The assembly of the product must be done carefully by at least two able-bodied adults. Contact us, or ask any technically qualified person if you have any difficulties.
- Beware that when using tools or doing technical work, there is always a risk of injury, so assemble the product carefully, and use gloves to protect your hands.
- Remove all packaging materials and lay down all parts on a free space. This gives you an overview and simplifies the assembly procedure. Check with the parts list that no parts are missing and dispose of the packaging material when the assembly is completed.
- Work in a danger free environment, do not leave tools or hazardous materials scattered around the workspace.
- Place trampoline on level and non-slippery ground, preferably on grass. Locating the trampoline on a hard surface will add stress to the frame and over time cause damage which is not covered by warranty. Placing the trampoline on uneven surfaces could result in the trampoline tipping over.
- A clearance space of at least 24ft is necessary above the trampoline. An appropriated clearance must be kept between the trampoline and possible sources of danger, such as electric cables, tree branches, playing devices, swimming pools and fences.
- After assembling the trampoline according to the instructions, please make sure that all screws, bolts and nuts are correctly installed and tightened, and that all joints are tightly sealed.
- For additional stability you can place sand bags on the trampoline legs. This will prevent the trampoline from tipping over in the event of any sideward force.

- Never set up the trampoline in rainy, windy or stormy conditions, especially lightening conditions. It is recommended that the trampoline be taken apart and stored in bad weather.
- Do not alter the product; use it only as described in this manual.

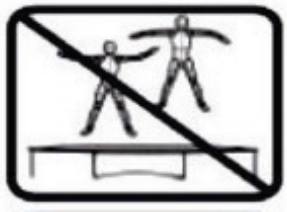
Care and Maintenance

- Always inspect the trampoline before each use. Check for damage, wear or defective parts, as they can impair the overall safety of the trampoline. The damaged, worn, or defective parts should be replaced immediately. In the meantime access to the trampoline must be restricted.
- Use the trampoline only in a well-lit area.
- Do not place any objects under the trampoline.
- Repairs should only be carried out by qualified technicians, using only original spare parts. Improper repairs can compromise the safety of your trampoline.
- Strong winds can compromise the stability of the trampoline. If strong winds are predicted, the trampoline must be fastened to the ground with cords and moorings, moved to a protected place, or taken apart and stored.
- Always store your Upper Bounce folding trampoline indoors and in a dry location.
- Store your Upper Bounce folding trampoline in a secure location to guard against unauthorized and unsupervised use.
- The trampoline can only be used if the jumping mat is clean and dry. Worn or damaged jumping mats should be replaced immediately.

Safety Guidelines

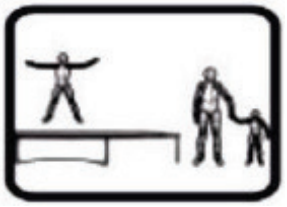
To reduce the risk of injury, please carefully read and follow the appropriate safety rules and tips, implementing all safety rules at all times.

- The product is intended for home/domestic use only and is not suitable for professional or medical uses.
- No more than one person at a time is allowed on the trampoline! Multiple jumpers increase the risk of mid-air collisions resulting in injury.



- Do not perform somersaults on the trampoline as this will increase the chances of landing on your head or neck, paralysis or even death can result.

- Children do not recognize the potential dangers of this product, so do not allow your children to play on this product without adult supervision.



- Trampolines over 51 cm (20”) in height are not recommended for children under 6 years of age.

Warnings

- Secure the trampoline against unauthorized use.
- Do not use during pregnancy or if suffering from high blood pressure.
- Do not smoke on the trampoline or use the trampoline when under the influence of alcohol or drugs (incl. Medication).
- Protect the product against humidity and high temperatures.
- Do not put cigarettes, pets, sharp objects or any other foreign objects on the trampoline.

- Do not expose the trampoline to open flames.
- The metal frame of the trampoline will conduct electricity. Lighting, extension cords and all electrical equipment must never be allowed to come in to contact with the trampoline parts.
- The trampoline may not be used in the close vicinity of other leisure devices and constructions.
- Do not allow anyone or any object to go under the trampoline while someone is jumping on the mat. The jumping mat is flexible and the downward force created by someone jumping can cause serious injuries.

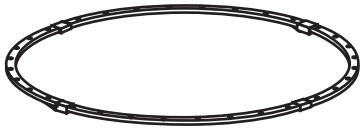
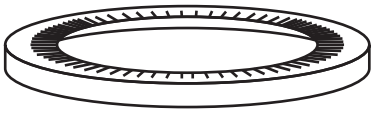
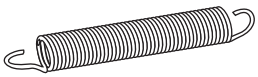
- Take care to keep the packaging materials beyond children’s reach, as they present a choking hazard.

Proper Use

- The maximum weight allowed on the trampoline is 250 pounds.
  Overloading the trampoline above the recommended user weight will cause damage to the trampoline.
- No more than one person at a time should be allowed on the trampoline!
- Avoid unsupervised use of the trampoline.
- Do not use the trampoline if it is wet.
- Excellent traction is a must when mounting, using and dismounting the Upper Bounce folding trampoline. Bare feet are acceptable, but we recommend wearing high quality footwear with rubber non-skid soles such as walking, running or cross-training shoes.
- Do not sit or lean on the cover pad as it needs to be flexible so it can move with the jumping mat.
- Objects that could be dangerous should be vacated from the playing area.
- Do not allow small children to pull themselves up onto the trampoline by using the cover pads, as this may damage the pads and compromise the safety of your trampoline.
- Do not wear clothes with hooks or loose parts when jumping on the trampoline, in order to avoid getting stuck in any trampoline parts.
- Carefully climb onto trampoline. Do not jump into it directly, or use it as a jump board for other activities. Jumping into the trampoline, hitting the frame, cover pads, and landing incorrectly on the trampoline; can lead to injury.

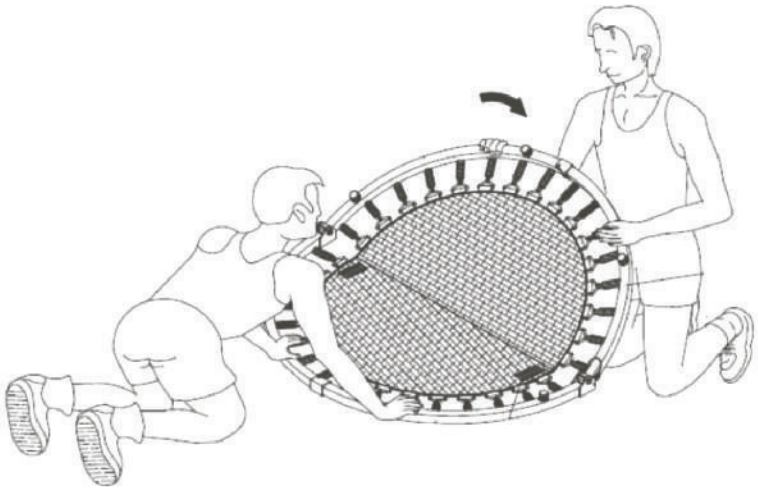
It is the responsibility of the owner or the supervisor to guarantee that all users of the trampoline are informed about all safety rules and that there is sufficient space around the trampoline to allow for safe play.

TRAMPOLINE FRAME PARTS LIST

PART #	IMAGE	ITEM	UBSF014F-36	UBSF014F-40
1,2,3,4		Rail A,B,C,D	1	1
5		Mat	1	1
6		Safety Pad	1	1
7		Leg	6	6
8		Leg Cap	6	6
10		Secure Pin	1	1
11		Spring	28	36

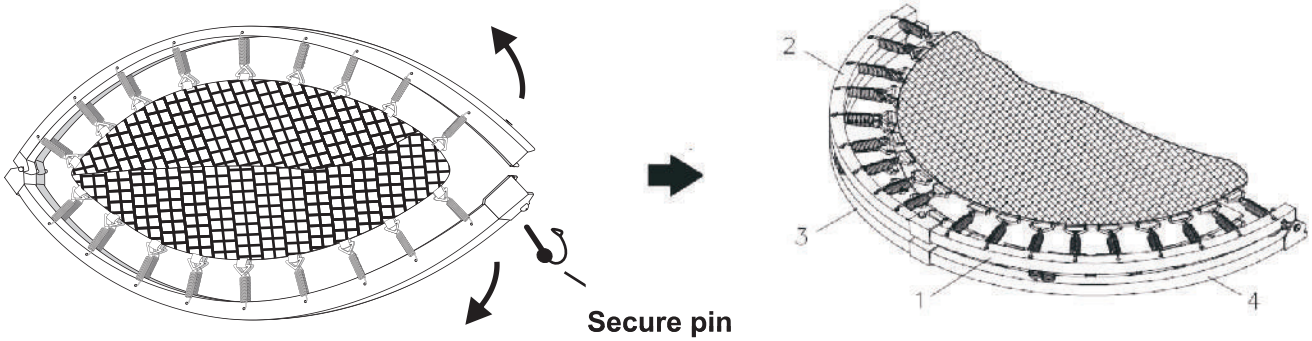
Note:

To unfold and fold the trampoline you will need 2 people.
Opening the trampoline requires the application of some pressure. It is strongly suggested that you use 2 people for this part of the process, with one individual on one side of the trampoline and the second on the other side of the trampoline.

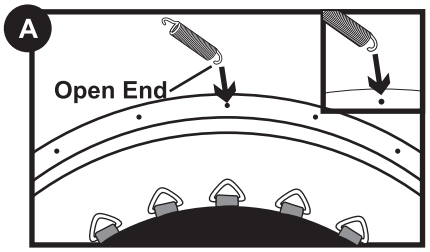


HOW TO OPEN THE UPPER BOUNCE FOLDING TRAMPOLINE

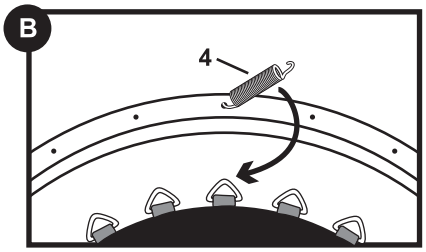
1) Lay the trampoline on the floor and remove the secure pin illustrated in the first picture below.Then open the rails as shown in the picture to the right.



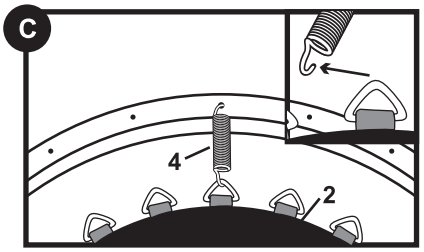
Note: Ensure that all the springs are attached before continuing to assemble the trampoline. If any spring is disconnected or damaged then follow this process:



Find the open end of the **SPRING** ④ and hook this end into the hole on the **RAIL(1,2,3,4).** Refer to illustration A.

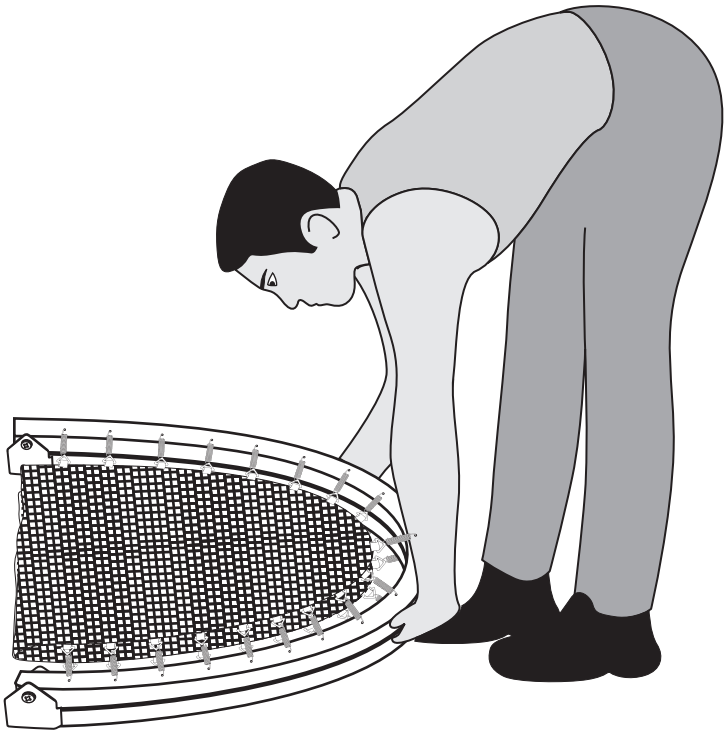


Swing the **SPRING** ④ to face inside of the trampoline. Refer to illustration B.



Slide the metal loop on the **MAT** ② into the spring hook as shown in illustration C.

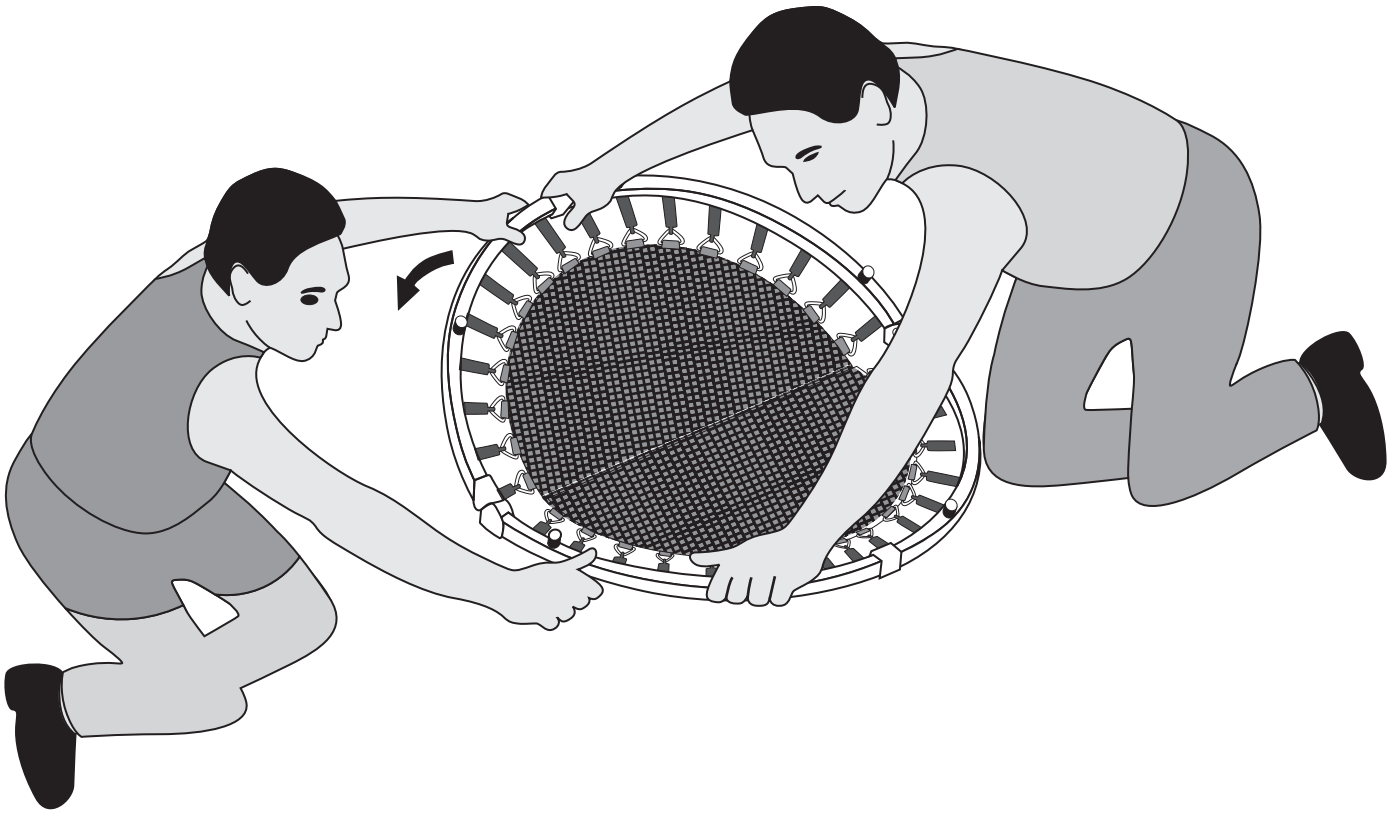
2) Next, firmly grasp both halves of the frame at the midpoint of each half circles.



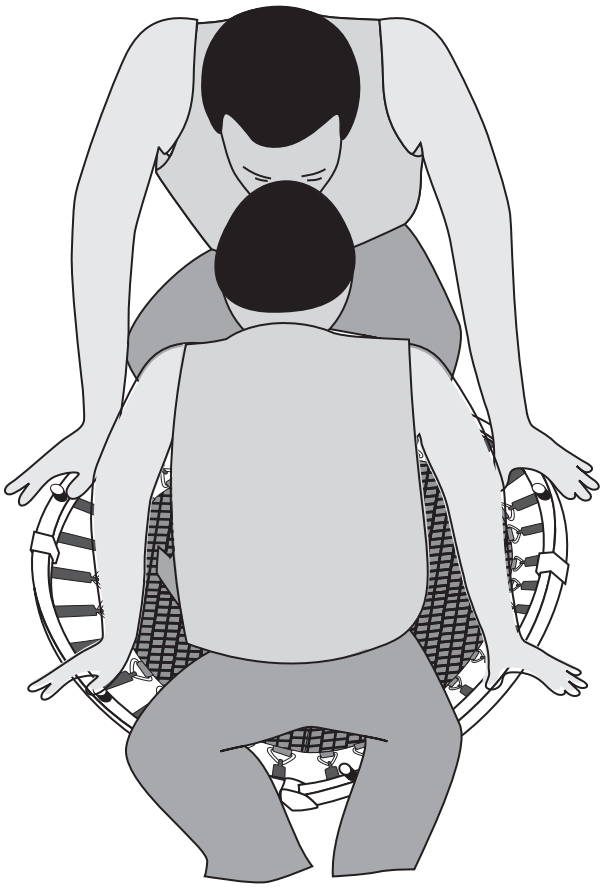
⚠ CAUTION:

When unfolding your new trampoline, you will note a lot of resistance. We design our trampolines in this manner because we do not want them to accidentally fold while in use. This tension will eventually release after repeated use of the product.

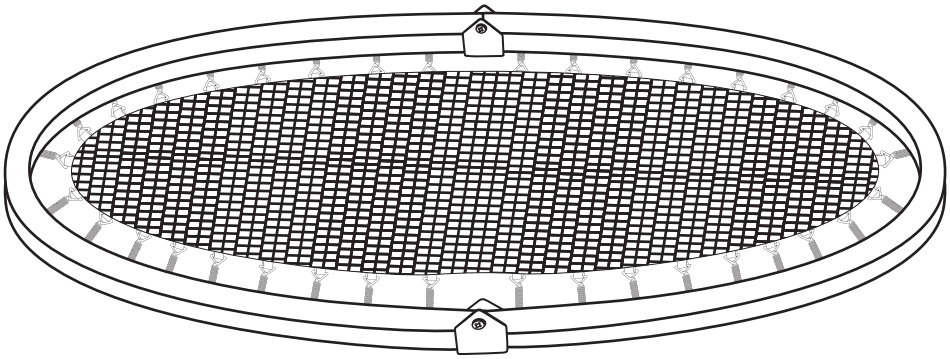
3) As one side of the trampoline is lifted slowly upwards, be sure that the other side remains on the ground.

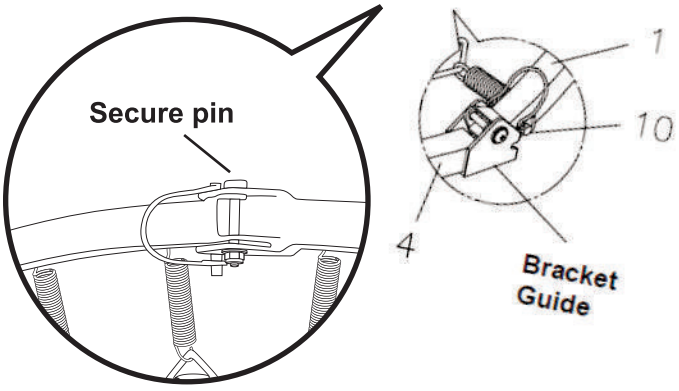


4) Using steady pressure, with hands open and fingers extended, use the palm of the hands to push the top side of the frame down to the open position.



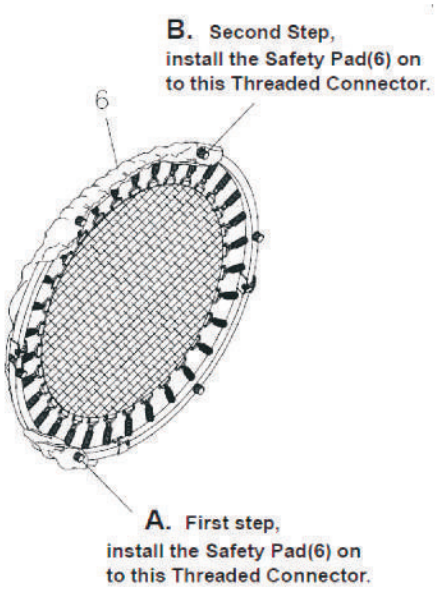
5) Once the frame is completely opened, insert the secure pin (10) into the end of the rail (1) and properly secure it by the wire ring.

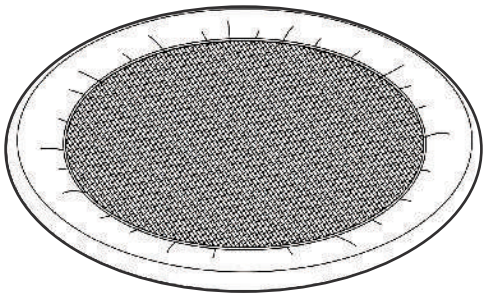




6) Slide the SAFETY PAD(6) over the rails of the frame. Make sure the holes in the SAFETY PAD (6) fit over the threaded leg connectors properly this is on the bottom of the trampoline as shown in the illustration below.

Note: The Safety Pad (6) Must also cover the springs around the MAT (5) as shown in the illustration below.

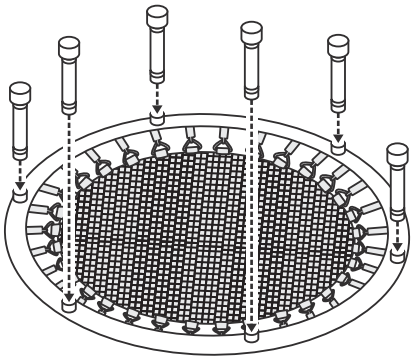




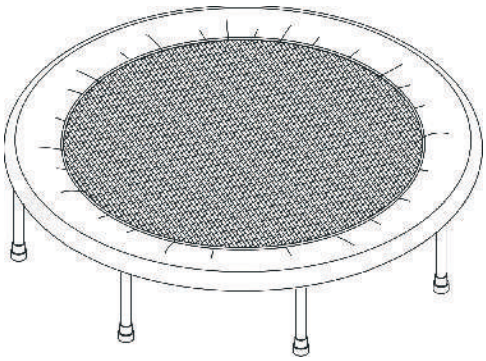
7) Remove the black caps that cover the leg holes. (It is the small threaded pieces that extends from the frame.)

8) Tightly screw the legs into the designed holes - the leg connectors, as shown in the illustration below.

Note:
If you see that one of the legs doesn't have the threads to roll it on the trampoline frame, you will have another small step to do. There is no leg without thread, the only thing is that it might be covered by the rubber cap. So you will need to remove the rubber cap from the trampoline leg, and place it on the opposite side leg- the side without the thread.



9) Turn the trampoline the right side up. Stand on the trampoline to ensure that the legs stand secure and flat on the floor.



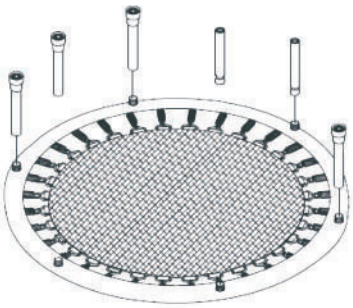
⚠ WARNING:

The Safety Pad ① must be securely attached to the frame before using the trampoline.

HOW TO CLOSE THE UPPER BOUNCE FOLDING TRAMPOLINE

1) Turn the trampoline upside down and lay it flat.

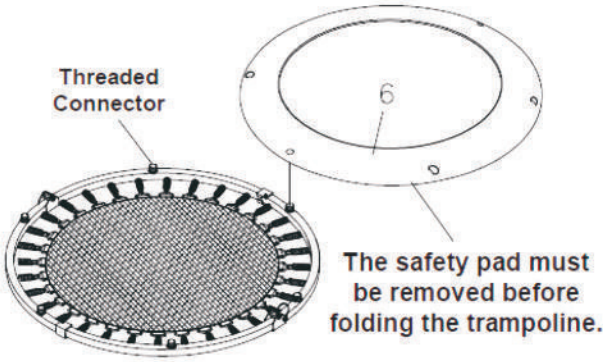
2) Next unscrew each leg from the threaded connectors in the frame.



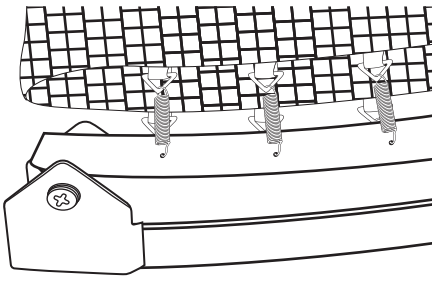
⚠ CAUTION

Your Upper Bounce folding trampoline has strong spring tension while in its open position. Upon closing, this powerful spring will have a tendency to snap towards the closed position. It is very important that you follow the instructions and maintain a firm and steady grip. Go slowly while closing your Upper Bounce folding trampoline. Keep your head clear of frame movement.

3) Remove the SAFETY PAD(6) from the frame. After the SAFETY PAD(6) is removed, place the trampoline on the floor with the threaded connectors pointing up. Refer to illustration Step 2.

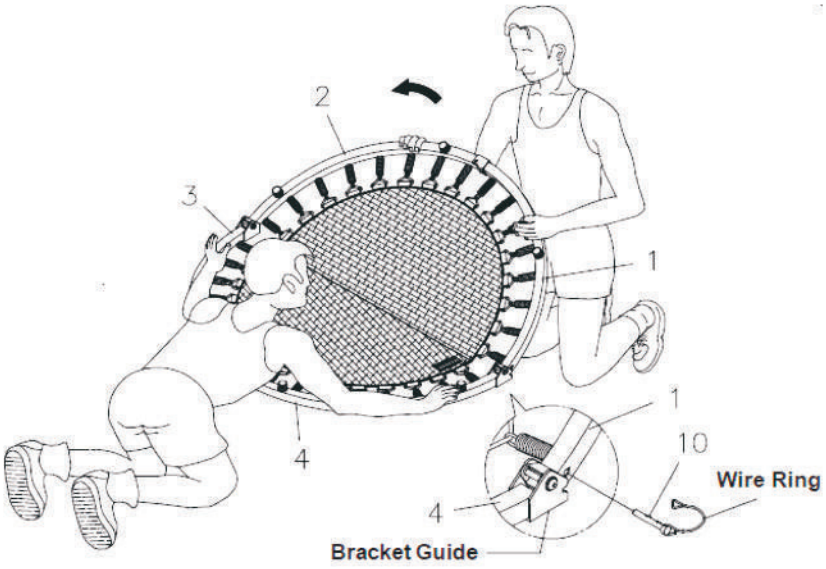


4) Determine the bottom half of the frame by locating the side that has the welded, larger outer hinges.

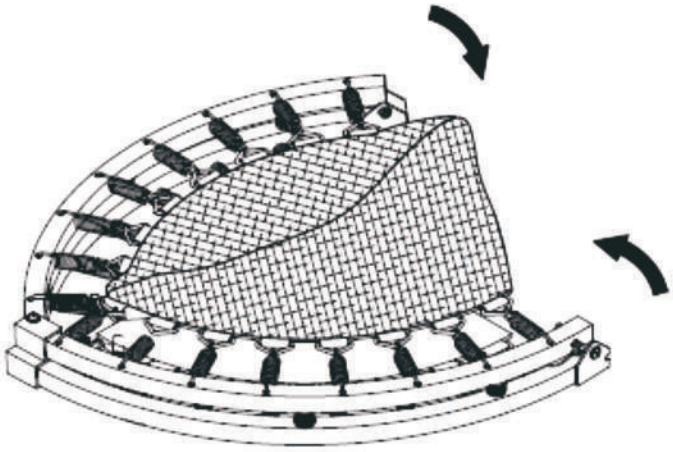


Welded part here

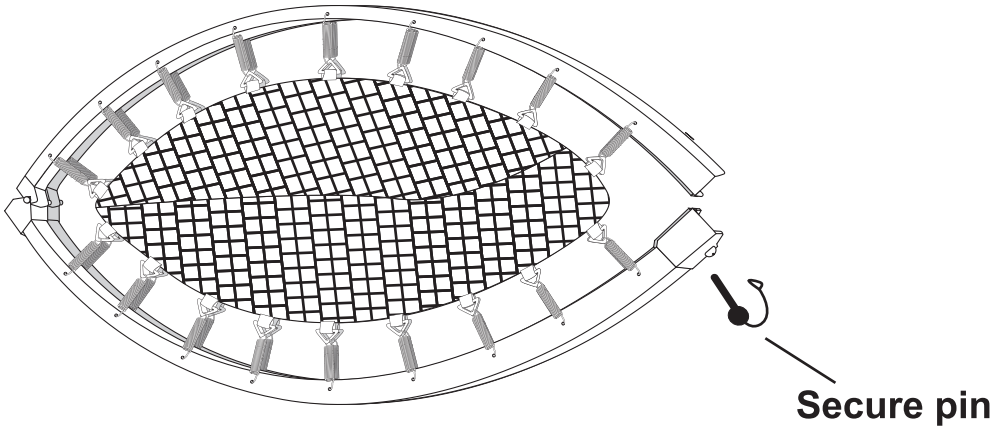
5) To prevent the trampoline from snapping into the folded position, push down the rails. Then unhook the wire ring and remove the SECURE PIN (10) from the rail. Firmly grasp both sides of the trampoline and fold the trampoline upward at the bracket guide as shown in the illustration below.



6) Fold the trampoline again as shown in illustration Step 5.



7) Insert the secure pin at the end of the frame where the rails connect.

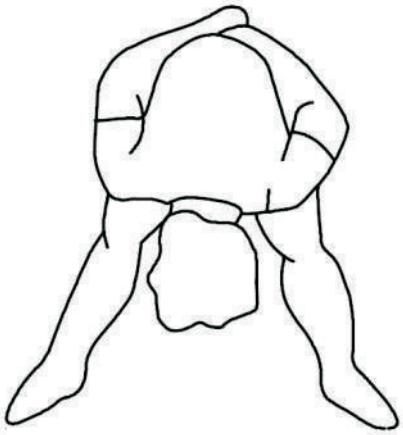


WORKOUT PROGRAM

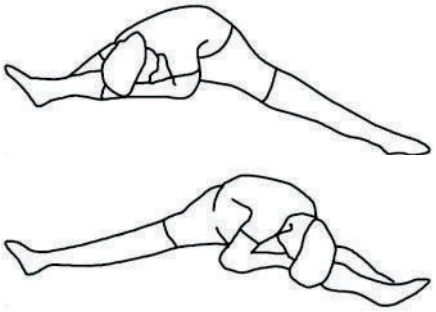
Stretching Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. Do not bounce.

Suggested Stretching Exercises
(Perform stretches slowly)

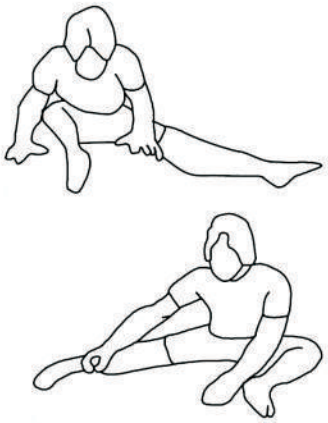
Lower Body Stretch
Place feet shoulder-width apart and lean forward. Keep this position for 30 seconds using the body as a natural weight to stretch the backs of the legs. DO NOT BOUNCE! When the pull on the back of the legs lessen, try a lower position gradually.



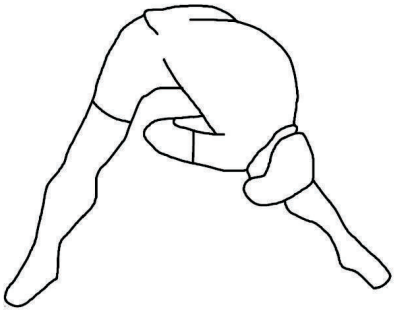
Floor Stretch
While sitting on the floor, open the legs as wide as possible. Stretch the upper body toward the knee on the right leg by using your arms to pull your chest to your thighs. Hold this stretch 10 to 30 seconds. DO NOT BOUNCE! Do this stretch 10 times. Repeat the stretch with the left leg.



Bent Torso Pulls
While sitting on the floor, have legs apart one leg straight and one knee bent. Pull the chest down to touch the thigh on the leg that is bent and twist at the waist.
Hold this position at least 10 seconds. Repeat 10 times on each side.



Bent Over Leg Stretch
Stand with feet shoulder width apart and lean forward as illustrated. Using the arms, **gently** pull the upper body towards the right leg. Let the head hang down.
DO NOT BOUNCE! Hold the position a minimum of 10 seconds. Repeat pulling the upper body to the left leg. Do this stretch several times slowly.



Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

WARM-UP AND COOL-DOWN

Warm-Up

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place. Below are specific warm-up exercises for the trampoline workout.

Cool-Down

The purpose of cooling down is to return the body to its normal, or near-normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart. Your cool-down should include the previously mentioned stretches and the same warmup exercises listed below.

Warm-Up and Cool-Down Exercises

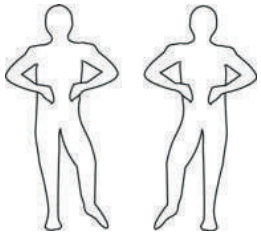
(Do each movement 10 times)

Contact Bounce

Place your feet shoulder width apart and bend at the knees. Place your hands on your waist. Start bouncing very gently without your feet leaving the mat. This movement is to get you comfortable with being on the mat.

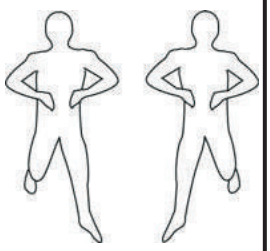
Foot Tap

While in the Contact Bounce position, shift your weight towards the right and tap your left foot out to the side. Bring your left foot back to shoulder width. Shift your weight to the left tap your right foot out to the side. Repeat the movement back and forth.



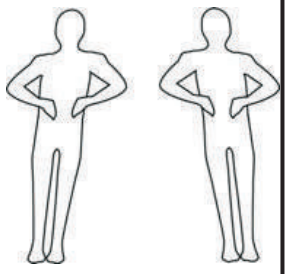
Hamstring Curls

While bouncing, shift your weight to the right and bring your left foot up to your left buttock. Bring your left foot down and shift your weight to the left and bring your right foot up to your right buttock. Repeat the movement back and forth.



Side To Side

In this movement, place both feet together and bounce from one side of the mat to the other side of the mat. Repeat the movement back and forth.



Jog in Place

While standing in the center of the mat, jog in place as you would on the ground.

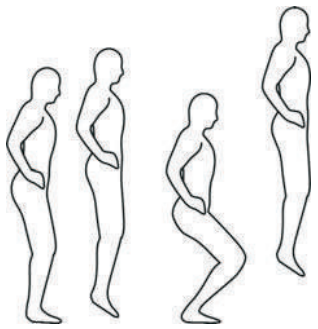
Jog Bounce

While jogging in place, bounce twice on one leg before switching to the other leg.

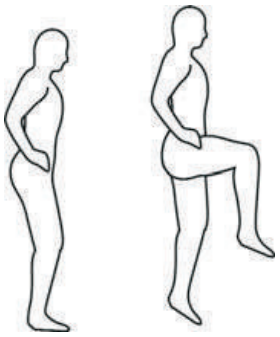
BASIC WORKOUT

Basic Workout Exercises
(Do each movement 10 times)

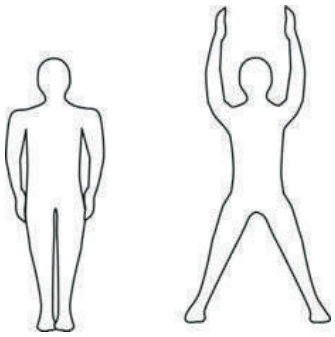
Contact Bounce, Big Bounce
Place your feet shoulder-width apart and bend at the knees. Place your hands on your waist. Start bouncing very gently without your feet leaving the mat. On your second bounce, bounce high enough that your feet leave the mat; only bounce as high as you feel comfortable bouncing. Continue to alternate your bounces back and forth. A variation can be done by raising your forearms as if you are doing biceps curls.



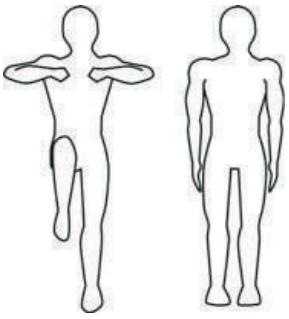
Knee Raises
While in the Contact Bounce position, alternately raise your right and left knees to just above waist height. Repeat the movement back and forth. You can add your own variations to this movement such as raising your arms out to the sides or to the front.



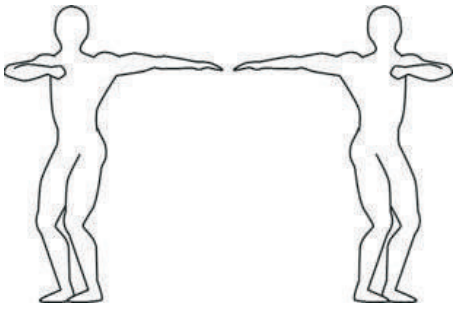
Jumping Jacks
With your feet together in the center of the mat, simultaneously bounce and land with your feet shoulder width apart. At the same, raise your arms out to the sides and overhead. Then, bounce and land with your feet back together and your arms resting at your sides. Repeat the movement.



Upright Row
While in the Contact Bounce position, alternately raise your knees to just above waist height. At the same time, perform an upright row with your arms to chin height each time you raise a knee. Repeat the movement.



Twist Bounce
With your feet together in the center of the mat bounce and twist your lower body to the right, simultaneously twisting your upper body to the left. Then bounce and twist your lower body to the left, simultaneously twisting your upper body to the right. Repeat the movement.



Basic Workout Program

Jogger Warm-Up

Do each exercise 10 times

1. Contact Bounce
2. Foot Tap
3. Hamstring Curls
4. Side to Side
5. Contact Bounce
6. Jog in Place
7. Jog Bounce
8. Jog in Place
9. Contact Bounce

Jogger Cool-Down

Do each exercise 10 times

1. Contact Bounce
2. Jog in Place
3. Jog Bounce
4. Jog in Place
5. Contact Bounce
6. Side to Side
7. Hamstring Curls
8. Foot Tap
9. Contact Bounce

Basic Workout

Do each exercise 10 times

1. Contact Bounce, Big Bounce (Hands on waist)
2. Contact Bounce, Big Bounce (Hands, Triceps/biceps movement)
3. Jog in Place
4. Knee Raises (Hands and Shoulder movement)
5. Jumping Jacks
6. Upright Row
7. Jog in Place
8. Front / Back jumps (Lateral and Forward shoulder raise)
9. Twist Bounce
10. Knee Raises (Hands on waist)
11. Jog in Place

Still have questions?

If you've read this entire manual and still have questions, please do not hesitate to contact us. Our experienced and knowledgeable team is ready to answer all questions that you may have regarding the Upper Bounce folding trampoline.

Please call us **1-888-965-3331**
or email us at **support@upperbounce.com**

We will assist you as quickly and accurately as possible. Our professional customer service team is standing by to help you get the most out of your Upper Bounce folding trampoline.

Thank you for your interest in Upper Bounce and we look forward to helping you achieve your fitness goals.

Need Parts?

We are sure that you and your entire family are having tons of fun and enjoying your trampoline. With continuous use there inevitably might come a time when a part wears out and needs replacement.

We at UPPER BOUNCE are proud to stock a full line of trampoline parts for brand- name and off-brand trampolines. Regardless of where you initially bought your trampoline, or how long ago, we sure have the replacement part you need. As we operate a fully stocked warehouse with every imaginable trampoline part type in the market.

Give us a call and we will do our utmost to ensure that you get your trampoline back up and bouncing quickly and safely.

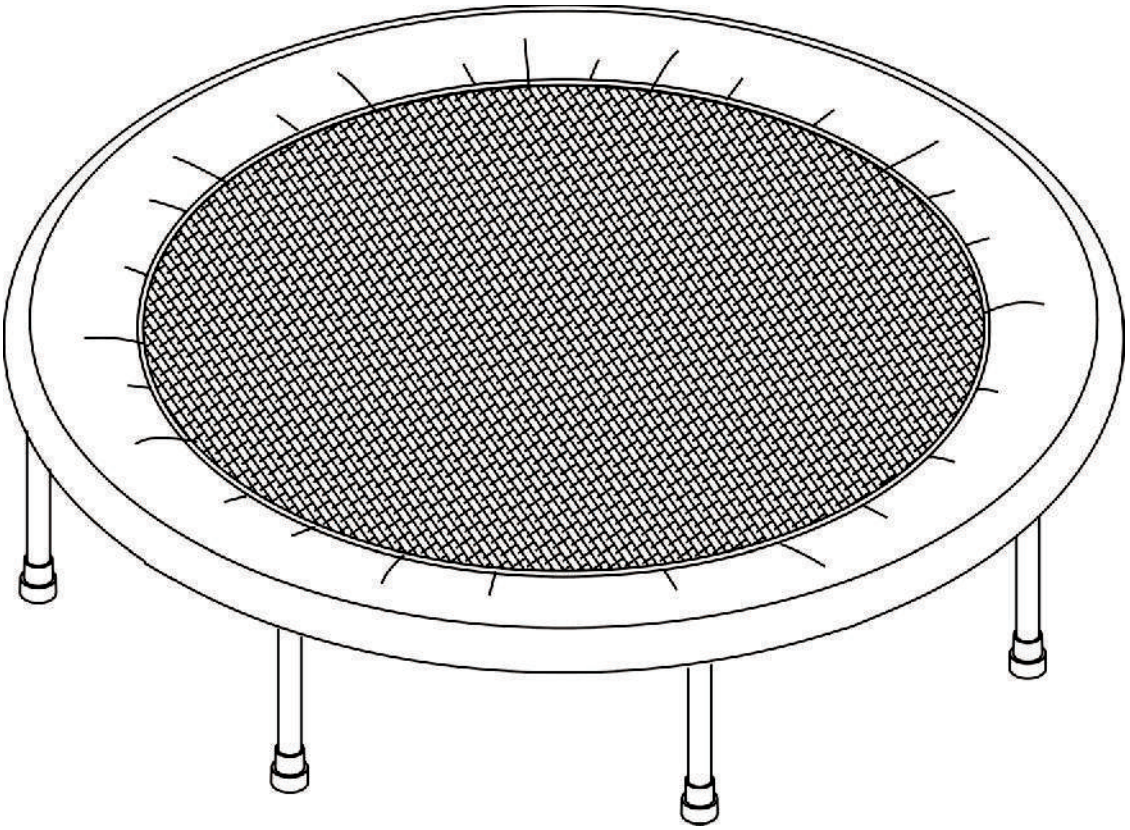
Website : **www.upperbounce.com**
Knowledge Base : **www.support.upperbounce.com**

UPPER® BOUNCE

Manuel d'utilisation du Trampoline

Instructions pour monter, installer, entretenir, maintenir et utiliser le trampoline

AVERTISSEMENT **Lisez attentivement les consignes avant d'assembler ou d'utiliser le trampoline.**



Model

UBSF014F-36
UBSF014F-40

Manual Version #03

Upper Bounce® Inc. 2 Mill St. Cornwall NY 12518, 1-888-965-3331, www.upperbounce.com

UPPER® BOUNCE

USA	UK
Téléphonez-nous	
1-888-965-3331	**020-3150-0484**
Envoyez-nous un Email	
support@upperbounce.com	**support@upperbounce.co.uk**
Consultez notre Website	

www.upperbounce.com

MERCI D'AVOIR ACHETÉ CE TRAMPOLINE UPPER BOUNCE®!

Avant toute utilisation du trampoline, veuillez suivre les instructions de montage et de sécurité détaillées dans ce manuel : vous pourrez ensuite commencer le programme d'exercices conçu par Upper Bounce pour une vie saine, heureuse et divertissante!

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter notre service clientèle
Numéro gratuit : **1-888-965-3331**

DU LUNDI AU JEUDI	**VENDREDI**
9:30 A.M. – 5:00 P.M.	9:00 A.M. – 12:00 P.M.
Heure de l'Est	Heure de l'Est

TABLES DES MATIÈRES

	Page
Introduction, instructions, conseils supplémentaires, avertissements	**3-6**
Liste des pièces du cadre du trampoline et illustrations	**7**
Ouverture du trampoline	**8-11**
Fermeture du trampoline	**12-13**
Programme d'exercices	**14**
Echauffement et relaxation	**15**
Exercice de base	**16-17**

CONSIGNES GENERALES

Vous trouverez dans ce manuel des directives pour bien assembler, entretenir et préserver ce produit ainsi que des conseils de sécurité et des avertissements pour que vous sachiez utiliser le trampoline à bon escient. Avant toute utilisation de votre trampoline, veuillez impérativement prendre connaissance et vous familiariser avec toutes les informations fournies dans ce manuel que vous soyez utilisateur ou superviseur : vous pourrez dès lors sauter en toute confiance et profiter un maximum du trampoline.

Comme dans toute activité sportive et physique, les participants risquent de se blesser. Pour réduire toute éventualité de blessure, veillez à lire les règles et les conseils de sécurité appropriés. Toute personne qui utilise le trampoline doit être conscient de ses limites lorsqu'elle effectue des sauts et des rebonds. Les trampolines sont des appareils de saut qui propulsent l'utilisateur à des hauteurs inhabituelles grâce à différents mouvements. Gardez toujours le contrôle lorsque vous jouez sur le trampoline. Il faut au départ s'habituer au trampoline et se familiariser avec l'effet de chaque rebond. Concentrez-vous sur la position du corps et entrainez-vous à faire des sauts de base jusqu'à ce que vous les maitrisiez avant de passer à des sauts plus compliqués. Ne soyez pas imprudent sur le trampoline. Gardez le contrôle et la maitrise des différentes techniques de saut.

Assemblage Correct

- L'assemblage du produit doit se faire avec précision par au moins deux adultes bien portants. Si vous rencontrez des difficultés, contactez-nous ou prenez conseil auprès d'une personne qualifiée.
- Gardez en tête qu'il existe toujours un risque de blessure lorsqu'on travaille avec des outils et que l'on fait un travail technique. Faites attention et utilisez des gants pour protéger vos mains.
- Enlevez les emballages et posez les pièces par terre dans un espace libre. Cela donne une idée d'ensemble et facilite le processus de montage. Vérifiez avec le liste des pièces que rien de manque. Débarrassez-vous des emballages une fois l'assemblage terminé.
- Travaillez sur une surface sécurisée. Ne laissez pas d'outils dans l'espace de travail.
- Placez le trampoline au niveau du sol, de préférence sur la pelouse. Placer le trampoline sur une surface dure peut tendre le cadre et provoque à l'usure des dégâts non couverts par la garantie. Le trampoline peut basculer sur un sol inégal.
- Il est nécessaire d'avoir un espace libre de 7.30 m au-dessus du trampoline. Il faut aussi de la distance entre le trampoline et toutes sources de dangers éventuels telles que des câbles électriques, des branches d'arbre, des jouets, une piscine ou des barrières.
- Après l'installation du produit selon les instructions du manuel, vérifiez que les vis, les boulons et les écrous sont bien vissés et serrés fermement et que les joints sont bien scellés.
- Pour plus de stabilité, lester les pieds du trampoline avec des sacs de sable. Cela va empêcher qu'il bascule en cas de fortes pressions.

- N’installez jamais le trampoline lorsque le temps est pluvieux et qu’il y a de fortes rafales de vent, des orages et surtout des éclairs. En cas d’intempéries, il est recommandé de démonter le trampoline et de le ranger au sec.
- Ne transformez pas le produit ; utilisez-le seulement comme c’est indiqué dans le manuel.

Entretien et Maintien

- Contrôlez toujours le trampoline avant chaque utilisation : vous pourrez ainsi déceler des anomalies ou des pièces défaillantes qui remettent en cause la sécurité. Toute pièce endommagée ou usée doit être changée immédiatement. Il est interdit de se servir du trampoline tant que les réparations ne sont pas effectuées.
- La zone du trampoline doit toujours être bien éclairée.
- Ne placez rien sous le trampoline.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par des techniciens qualifiés qui utilisent seulement les pièces de rechange originales. Ne pas faire les réparations selon les règles, peut compromettre la sécurité de votre trampoline.
- Des fortes rafales peuvent faire basculer le trampoline. En cas de prévision d’intempéries, attachez-le au sol fermement avec des cordes et des amarres ou démontez-le et mettez-le à l’abri.
- Evitez de changer le trampoline de place, il pourrait se tordre pendant le transport. Si c’est vraiment nécessaire, soyez au moins quatre personnes autours du cadre pour le soulever du sol. Le trampoline doit être porté horizontalement et si le cadre se tord, les quatre personnes doivent le remettre en forme.
- Utilisez le trampoline uniquement si la toile de saut est propre et sèche. Une toile de saut endommagée ou usée doit être remplacée immédiatement.

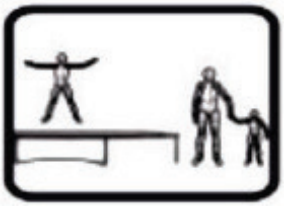
Directives de Sécurité

Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement et suivre scrupuleusement toutes les consignes et les conseils de sécurité.

- Ce produit est conçu pour un usage personnel. Il n’est pas adapté à un usage professionnel ou pour des soins médicaux.
- Une seule personne à la fois ! Plusieurs utilisateurs multiplient les chances de collision.

- Ne faites pas de sauts périlleux sur le trampoline car vous pourriez atterrir sur la tête ou le cou ce qui peut engendrer la paralysie ou la mort.

- Les enfants n'ont pas conscience des dangers potentiels de ce produit. Ne laissez pas les enfants jouer sur le trampoline sans la supervision d'un adulte.

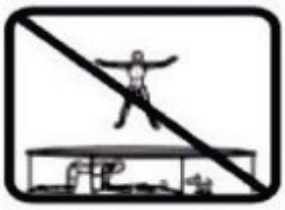


- Les trampolines de plus de 51cm de hauteur ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de 6 ans.

Avertissements

- Ne permettez l'usage du trampoline sans autorisation.
- Ne pas utiliser le trampoline si vous êtes enceinte ou si vous avez une tension artérielle élevée.
- Ne fumez pas sur le trampoline. Ne faites pas de trampoline sous l'emprise de l'alcool ou de la drogue ou de médicaments.
- Protégez le produit contre l'humidité et les températures élevées.
- Ne mettez pas de cigarettes, d'animaux domestiques, d'objets pointus sur le trampoline.

- N'exposez pas le trampoline aux flammes.
- Le cadre en métal du trampoline est conducteur d'électricité. Aucun équipement électrique (lumière, rallonges…) ne doit rentrer en contact avec le trampoline.
- Ne pas utiliser le trampoline à côté d'autres jeux ou de sites de construction.
- Ne rien mettre sous le trampoline lorsque quelqu'un saute sur la toile. La toile est souple et la force engendrée par le sauteur peut provoquer de sérieuses blessures.



- Ne laissez pas des enfants seuls approcher le trampoline. Appliquez les règles de sécurité et supervisez toutes les activités sur le trampoline. Faites attention : le matériel d'emballage n'est pas un jouet et peut provoquer l'étouffement !

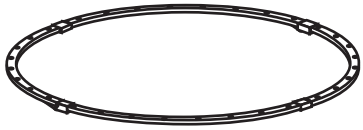
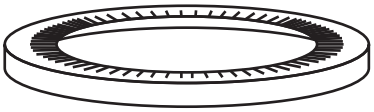
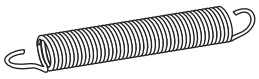
Utilisation Correcte

- Le poids maximum sur le trampoline est de 250 lb (113kg). Surchargez le trampoline provoque des dégâts.
- Une seule personne à la fois peut sauter sur le trampoline !
- Evitez l'utilisation du trampoline sans supervision.
- Ne pas utilisez le trampoline s'il est humide.
- Ne portez pas de chaussures lorsque vous sautez. Cela abime la toile de saut.
- Ne vous asseyez pas ou ne vous appuyez pas sur les coussins de protection afin qu'ils restent souples pour suivre le mouvement de la toile.
- Enlevez les objets dangereux de l'espace de jeu.
- Ne permettez pas aux petits enfants de se hisser sur le trampoline en utilisant les coussins car cela peut endommager les coussins et cela peut compromettre la sécurité du trampoline.
- Evitez les vêtements lâches avec des accessoires qui pourraient se coincer dans le trampoline.
- Faites attention en grimpant dans le trampoline. Ne sautez pas dedans directement. Ne l'utilisez pas comme un tremplin pour d'autres activités. On peut se blesser en n'atterrissant pas dans une bonne position si l'on saute dans le trampoline. On risque de se cogner contre le cadre ou les coussins de protection.

Il est de la responsabilité du propriétaire ou du superviseur de s'assurer que tous les utilisateurs du trampoline soient informés des mesures de sécurité et qu'il y ait suffisamment d'espace autour du trampoline pour plus de sécurité.

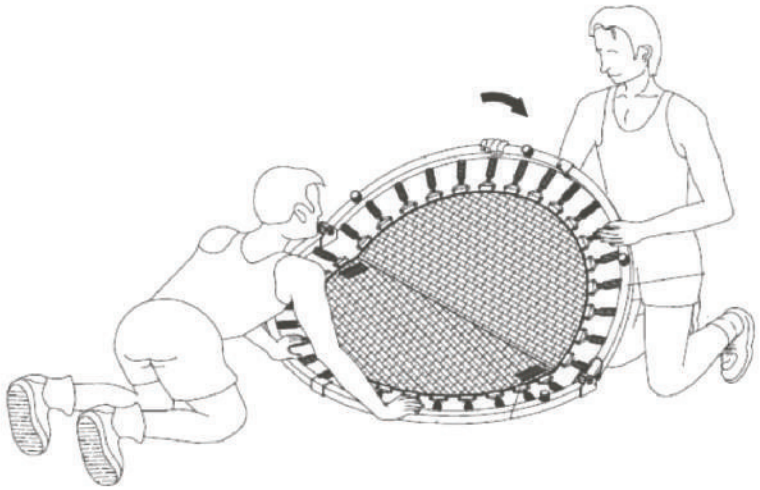
Apprenez et maitrisez les techniques de saut de base avant d'essayer des figures plus compliquées. Voir la section : Techniques de saut de base pour plus d'information.

LISTE DES PIÈCES DU CADRE DU TRAMPOLINE

PIÈCE #	ILLUSTRATION	ARTICLE	UBSF014F-36	UBSF014F-40
1,2,3,4		RAIL A,B,C,D	1	1
5		TOILE	1	1
6		COUSSIN DE PROTECTION	1	1
7		PIED	6	6
8		CAPUCHON POUR PIED	6	6
10		EPINGLE DE SÉCURITÉ	1	1
11		RESSORT	28	36

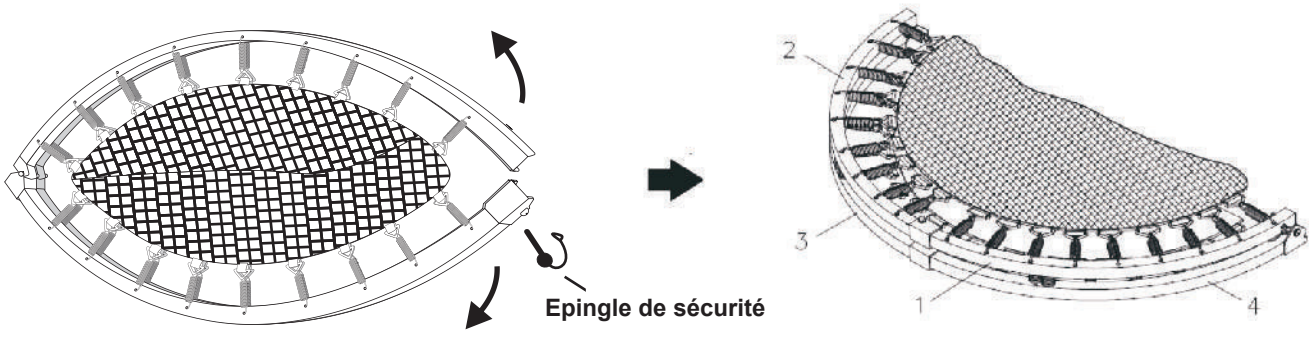
Avertissement

Il faut être deux personnes pour déplier et plier le trampoline.
Il faut exercer une certaine pression lorsqu'on ouvre le trampoline. Il est donc grandement recommandé d'être deux personnes durant ce processus : une personne d'un côté du trampoline et la seconde de l'autre côté du trampoline.

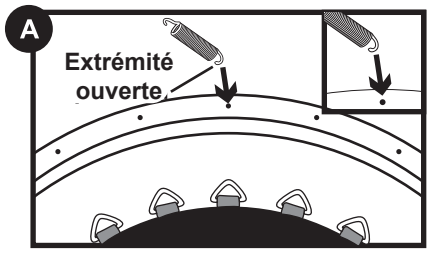


COMMENT OUVRIR LE TRAMPOLINE UPPER BOUNCE PLIABLE

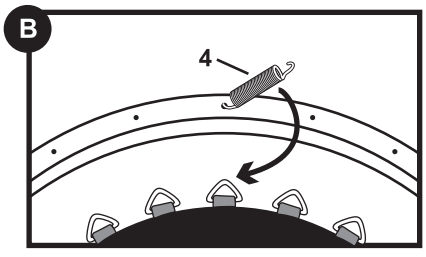
1) Posez le trampoline sur le sol et ôtez l'épingle de sécurité comme illustré sur l'image ci-dessous. Puis ouvrez les rails comme sur l'image de droite.



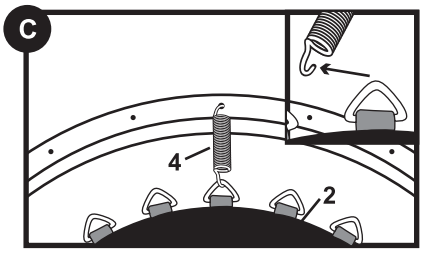
Note: Vérifiez que tous les ressorts soient attachés avant de continuer l'assemblage du trampoline. Si l'un des ressorts n'est pas attaché ou bien est endommagé vous devez d'abord plier le trampoline à demie pour pouvoir attacher ou remplacer le ressort. Puis continuez de cette façon :



Trouvez l'extrémité ouverte du ressort (4) et accrochez cette extrémité dans le trou sur le rail (1,2,3,4) comme indiqué sur l'illustration A.

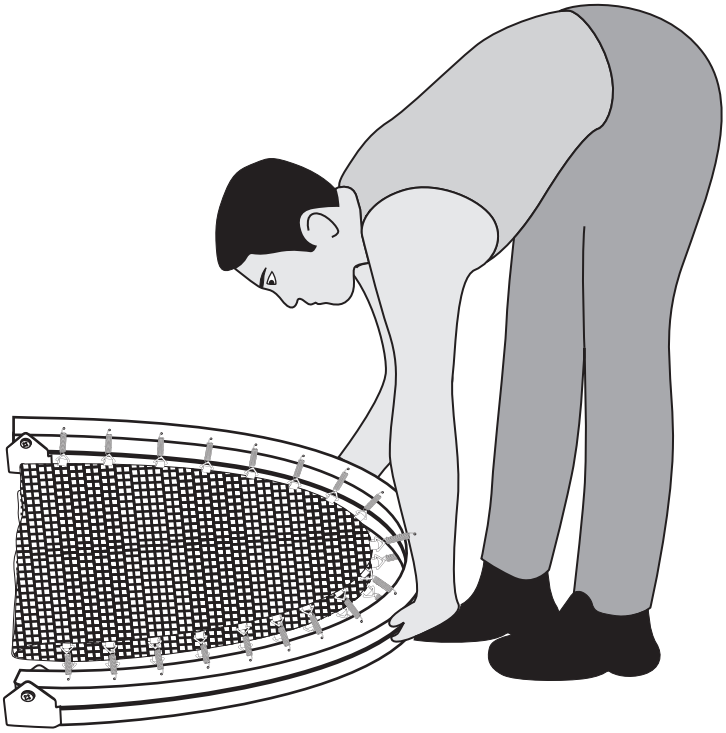


Faites balancer le ressort (4) pour qu'il soit face à l'intérieur du trampoline. Illustration B.



Faites glisser la boucle de métal sur la toile (2) dans le crochet pour ressort comme on le voit sur l'illustration C.

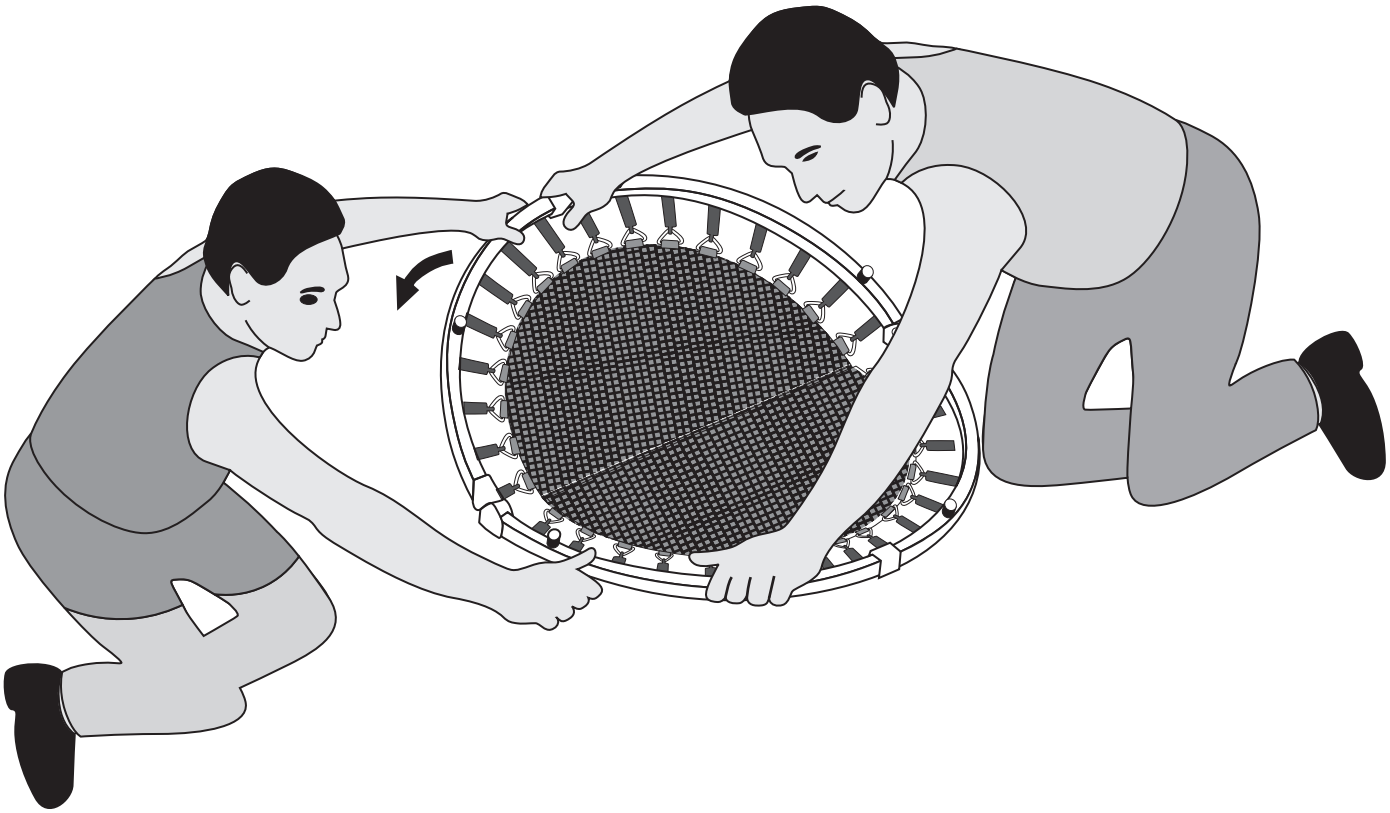
2) Puis attrapez fermement les deux moitiés du cadre au milieu de chaque demi-cercle.



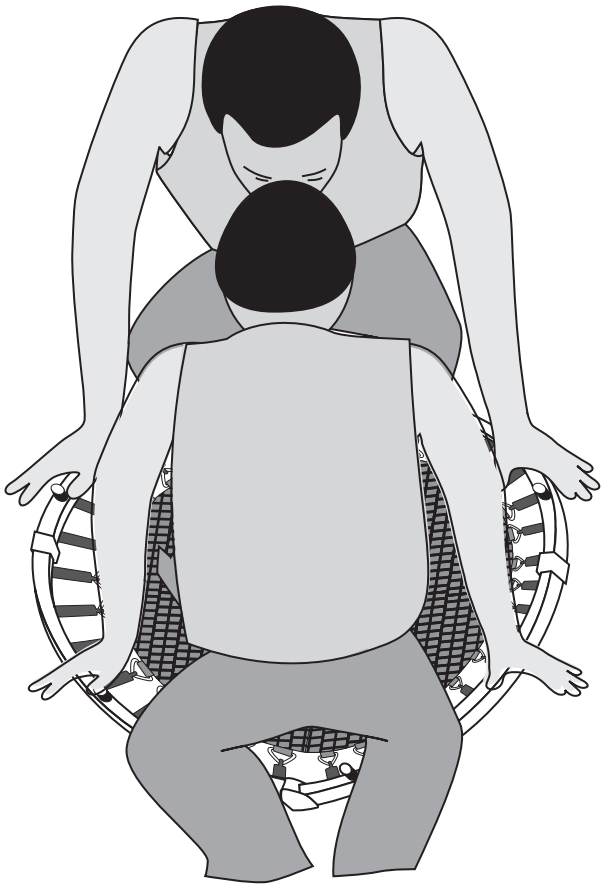
⚠ ATTENTION :

Lorsque vous allez déplier votre nouveau trampoline, vous allez rencontrer beaucoup de résistance. Nous avons conçu nos trampolines de cette façon car nous ne voulons pas qu'il se plie accidentellement pendant l'utilisation. La tension diminuera peu à peu après chaque utilisation du produit.

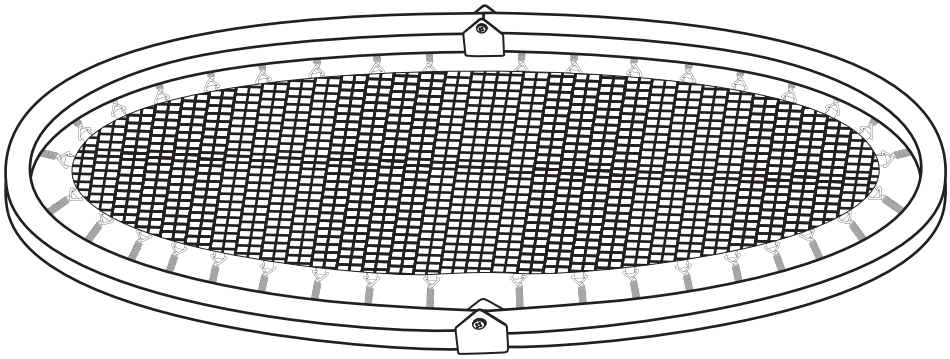
3) Lorsqu'un des côtés du trampoline est soulevé doucement vers le haut, assurez-vous que l'autre côté reste bien sur le sol.

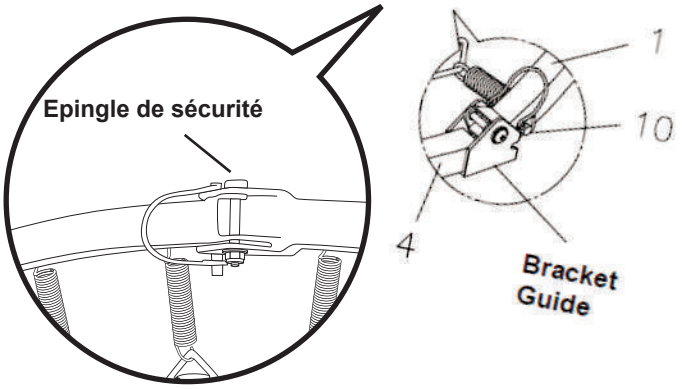


4) Tout en opérant une pression constante avec les mains et les doigts tendus, utilisez les paumes des mains pour pousser vers le bas les bords du cadre jusqu'à ce que le cadre soit complètement ouvert.



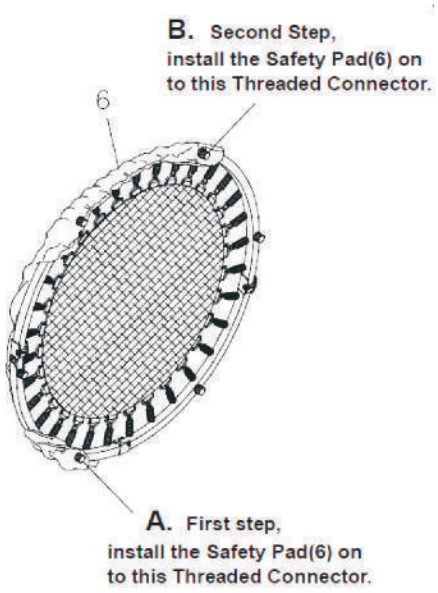
5) Une fois le cadre complètement ouvert, insérer l'épingle de sécurité (10) dans le bout du rail (1) et fixez fortement avec la bague de métal.

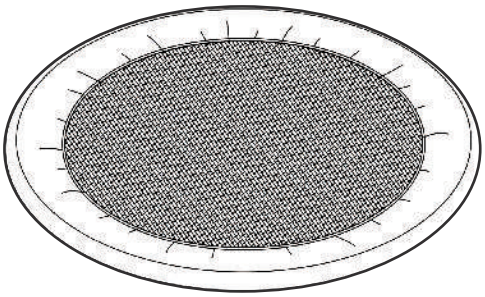




6) Faites glisser le coussin de protection (6) sur les rails du cadre. Assurez-vous que les trous dans le coussin de protection (6) se trouvent exactement sur les connecteurs en tissu des pieds sous le trampoline comme le montre l'illustration ci-dessous.

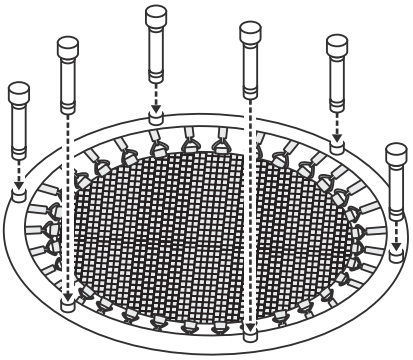
Note : Le coussin de protection doit aussi recouvrir les ressorts autours de la toile (5) comme sur l'illustration.





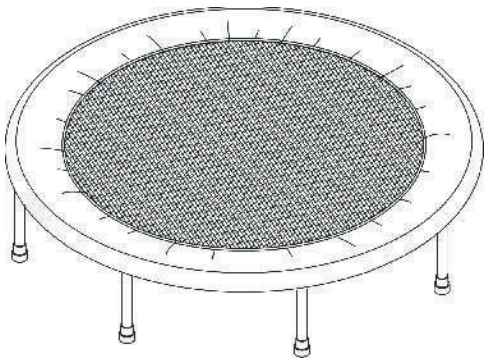
7) Enlevez les capuchons noirs qui recouvrent les emplacements des pieds. (Ce sont des petits morceaux tissés qui partent du cadre).

8) Vissez fortement les pieds dans les emplacements indiqués (les connecteurs de pieds) comme sur l'illustration.



Note :
Si vous voyez qu'un des pieds n'a pas les fils pour enrouler autour du cadre du trampoline, il faut ajouter une étape. Il n'y a pas de pied sans fils mais il peut arriver qu'ils soient couverts par le capuchon de plastic. Il vous faut donc retirer le capuchon de plastic du pied du trampoline et le placez sur l'autre côté du pied, le côté sans fils.

9) Retournez le trampoline à l'endroit. Tenez-vous debout sur le trampoline pour vous assurer que les pieds sont stables et bien à plat sur le sol.

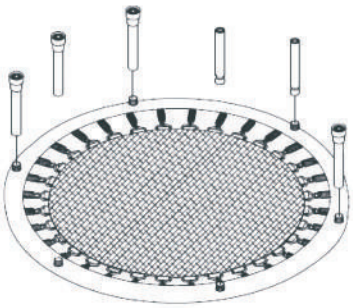


⚠ ATTENTION :

Le coussin de protection (1) doit être fermement attaché au cadre avant l'utilisation du trampoline.

COMMENT FERMER LE TRAMPOLINE UPPER BOUNCE PLIABLE

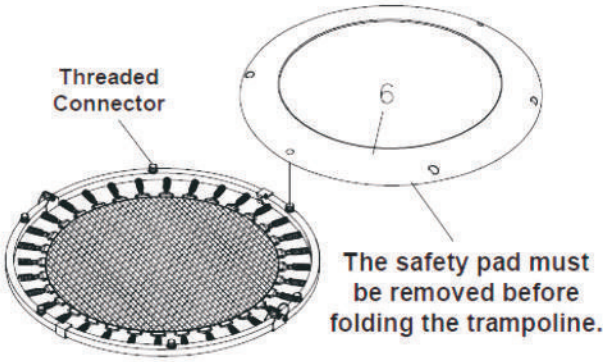
1) Retourner le trampoline à l'envers et mettez-le à plat.
2) Puis dévissez chaque pied des raccords filetés du cadre.



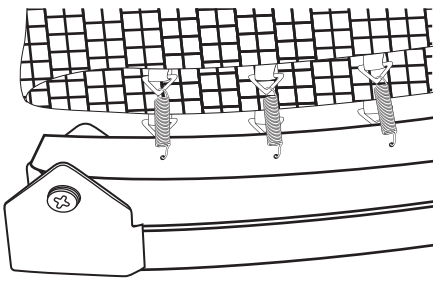
⚠ ATTENTION

Votre trampoline Upper Bounce pliable à une très grande force de tension lorsqu'il est ouvert. En le fermant, la puissance des ressorts engendrera une tension encore plus grande. Il est très important de suivre les instructions et de maintenir une forte et ferme emprise. Procédez lentement lorsque vous pliez votre trampoline Upper Bounce pliable. Gardez la tête loin du cadre.

3) Retirez le coussin de protection (6) du cadre. Après cela, mettez le trampoline sur le sol du côté des connecteurs tissés comme sur l'illustration.

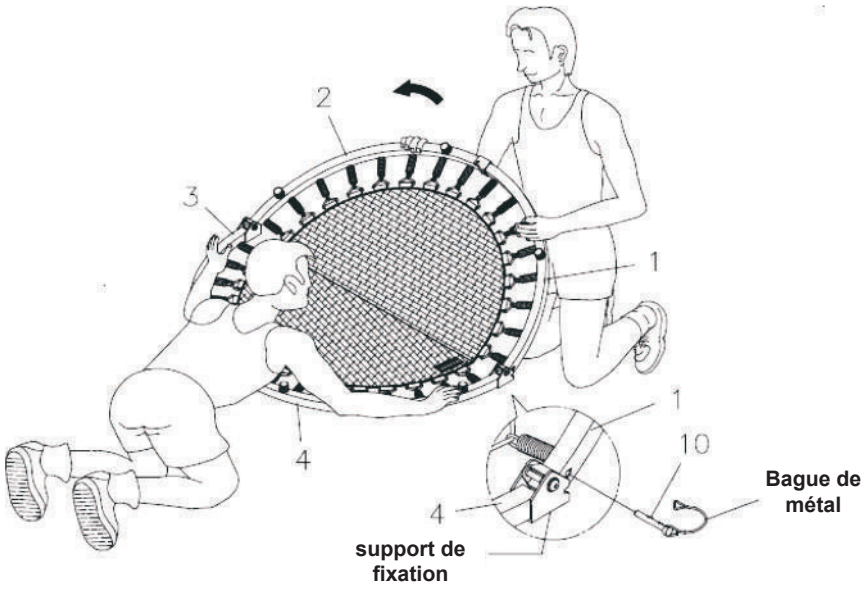


4) Cherchez et trouvez la moitié inférieure du cadre en localisant le coté qui comporte les plus grandes charnières extérieures soudées.

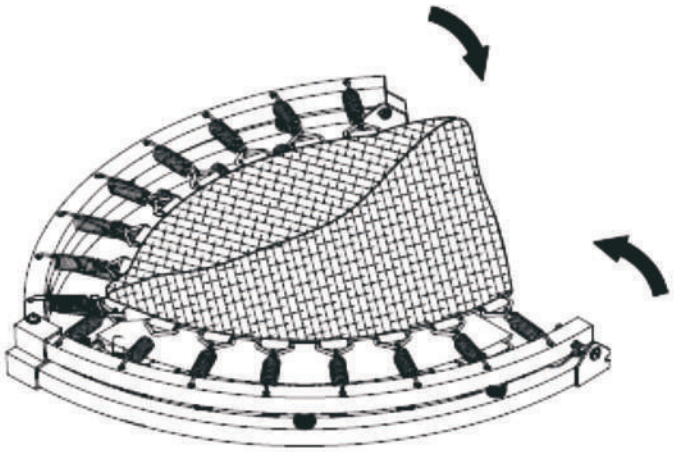


Pièce soudée ici

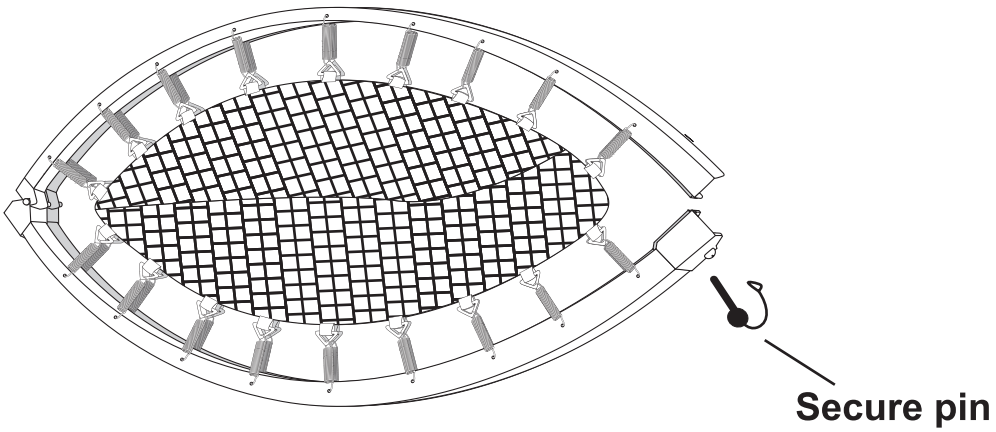
5) Pour éviter que le trampoline s'ouvre brutalement, poussez les rails vers le bas. Puis décrochez la bague de métal et retirez l'épingle de sécurité (10) du rail. Attrapez fermement les deux côtés du trampoline et pliez-le trampoline vers le haut au niveau du support de fixation comme illustré ci-dessous.



6) Repliez le trampoline encore une fois comme sur l'illustration 5.



7) Insérez l'épingle de sécurité au bout du cadre là où les rails se rejoignent.

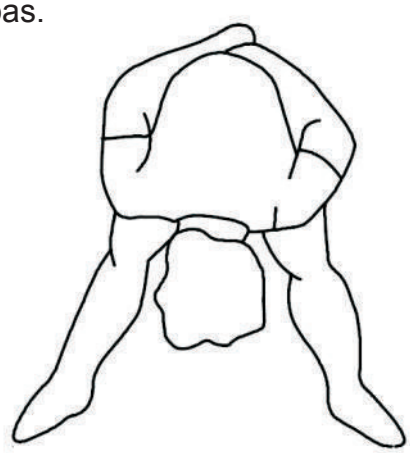


PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

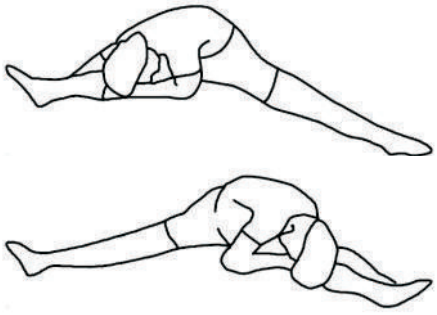
Etirement Il est très important de faire des étirements quand vos muscles sont chauds après une séance d'échauffement et à nouveau après un entrainement d'aérobic. Les muscles s'étirent plus facilement pendant ces périodes car leur température est plus élevée ce qui réduit grandement le risque de blessures.

Exemples d'exercices d'étirements
(Faites les étirements lentement)

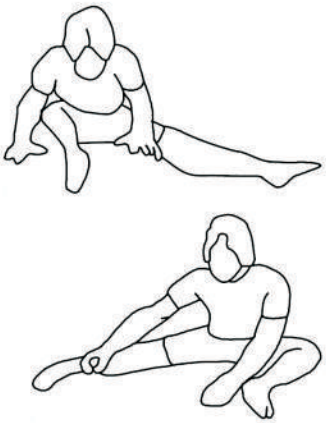
Etirement du bas du corps
Ecartez vos pieds au niveau de la largeur des épaules et penchez-vous en avant. Restez dans cette position pendant 30 secondes en utilisant le poids du corps pour étirer le bas des jambes. NE SAUTEZ PAS ! Lorsque l'étirement des jambes diminue essayez de descendre plus bas.



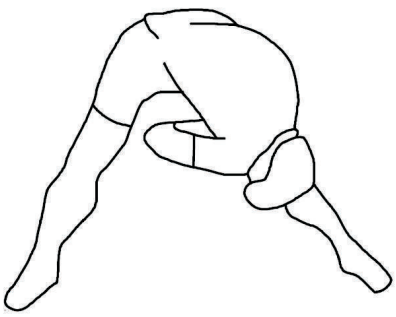
Etirement au sol
Asseyez-vous sur le sol et écartez vos jambes autant que possible. Etendez le haut du corps vers le genou du côté droit en utilisant vos bras pour tirer votre buste sur vos cuisses. Tenez la position pendant 10 à 30 secondes. NE SAUTER PAS ! Répétez cet exercice 10 fois. Faites la même chose du côté gauche.



Tractions du torse
Asseyez-vous sur le sol, les jambes écartées, une jambe droite et l'autre pliée. Baisser le torse jusqu'à ce qu'il touche la cuisse de la jambe qui est pliée et courbée à la taille. Gardez la position 10 secondes. Répétez l'exercice 10 fois de chaque coté.



Penchez-vous sur les jambes tendues
Soyez en position debout les jambes écartées de la largeur des épaules et penchez-vous en avant comme sur l'illustration. Avec vos bras, tirez doucement le haut du corps vers la jambe droite. Laissez la tête pendre en bas. NE SAUTEZ PAS ! Gardez cette position un minimum de 10 secondes. Répétez l'étirement sur la jambe gauche. Faites cet exercice plusieurs fois lentement.



N'oubliez pas de consulter votre médecin avant tout entrainement physique.

ECHAUFFEMENT ET DETENTE

ECHAUFFEMENT

Le but de l'échauffement est de préparer le corps aux exercices physiques et de minimiser les risques de blessures. Echauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant de commencer une séance d'aérobic ou d'entrainement. Faites des exercices qui augmentent le rythme cardiaque et qui chauffent les muscles au travail. Il peut s'agir de marches rapides, de jogging, de sauts, de sauts à la corde et de course sur place. Voici quelques exercices d'échauffement pour l'entrainement sur trampoline.

Détente

Il faut faire de la relaxation après chaque entrainement pour que le corps retrouve son rythme normal. Une séance de détente efficace diminue lentement votre rythme cardiaque et permet au sang de revenir au cœur. La détente doit comprendre les étirements mentionnés plus haut et les exercices d'échauffement dont la liste figure en dessous.

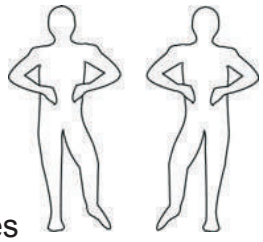
Exercices d'échauffement et de détente
(Faites chaque mouvement 10 fois)

Saut de contact

Placez vos pieds écartés de la largeur des épaules et pliez les genoux. Placez vos mains à la taille. Commencez à sauter très doucement sans décoller les pieds de la toile. Ce mouvement permet de s'habituer à la toile.

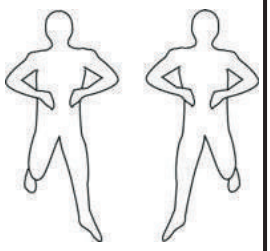
Tape du pied

Tout en gardant la position du saut de contact, mettez le poids du corps sur la droite et tapez votre pied gauche sur le côté le plus loin possible. Ramener le pied gauche à la largeur des épaules. Changez le poids du corps du côté gauche et tapez votre pied droit sur la toile le plus loin possible. Répétez le mouvement.



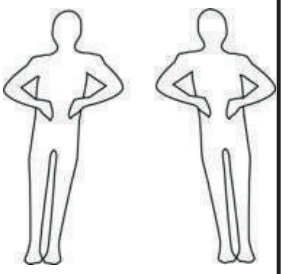
Etirements des ischio- jambiers

Tout en sautant mettez le poids du corps sur la droite et levez le pied gauche au niveau des fessiers. Baissez le pied gauche et levez le pied droit au niveau des fessiers. Répétez le mouvement



D'un côté de l'autre

Dans ce mouvement, garder les pieds ensemble et sautez d'un côté de la toile puis de l'autre côté de la toile. Répétez le mouvement d'avant en arrière.



Faire du Jogging sur place

Tenez-vous au centre de la toile et faites du jogging sur place comme vous le feriez sur le sol.

Saut de jogging

Tout en courant sur place sautez deux fois sur une jambe puis changez et sautez sur l'autre jambe.

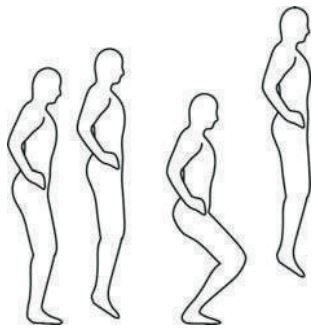
ENTRAINEMENT DE BASE

Exercices d'Entrainement de base

(Faites chaque mouvement 10 fois)

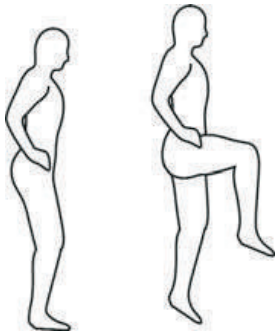
Saut de Contact, Grand Saut

Gardez les pieds écartés de la largeur des épaules et pliez les genoux. Mettez les mains à la taille. Commencez à sauter très doucement les pieds collés sur la toile. Lors du deuxième saut, sautez assez haut pour que vos pieds se soulèvent de la toile. Atteignez une hauteur à laquelle vous vous sentez à l'aise. Alternez les sauts en avant en arrière. Vous pouvez aussi soulever les bras et exécuter des mouvements pour faire travailler les biceps.



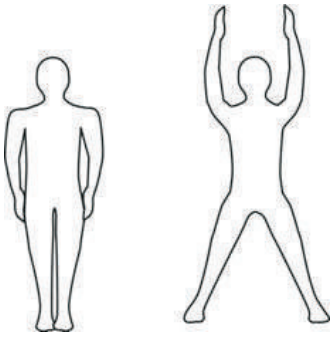
Elévation des genoux

Restez dans la position des sauts de contact et levez alternativement vos genoux droit et gauche à hauteur de la taille. Répétez le mouvement d'un côté de l'autre. Vous pouvez ajouter des mouvements avec les bras sur les côtés ou devant vous.



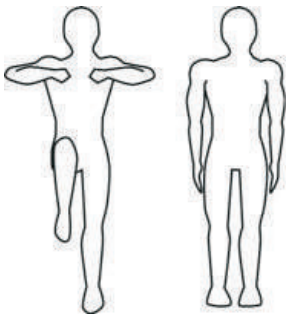
Jumping Jacks

Tenez-vous debout au centre de la toile. Sautez et atterrissez les jambes écartées. Simultanément, levez les bras sur les côtés et au-dessus de la tête. Puis rebondissez et atterrissez à nouveau les pieds ensemble, les bras le long du corps. Répétez le mouvement.



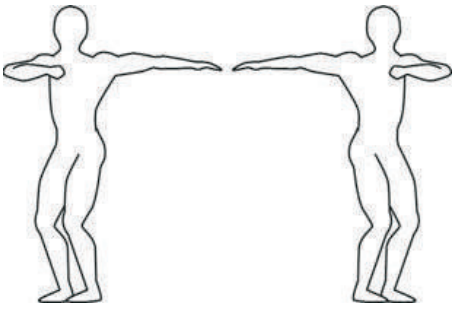
Ligne Droite

Dans la position du saut de contact, levez alternativement les genoux au niveau de la taille. En même temps, faites une ligne droite avec vos bas à hauteur du menton à chaque fois que vous levez les genoux. Répétez le mouvement.



Saut de Twist

Debout les pieds ensemble au centre de la toile, sautez et twistez le bas du corps vers la droite, twistez le haut du corps vers la gauche. Puis sautez et changez de direction ; le bas du corps à gauche et le haut du corps à droite. Répétez le mouvement.



ENTRAINEMENT DE BASE

Programme d'Entrainement de base

Echauffement du Jogger
(Faire les exercices 10 fois)

1 Saut de contact
2 Tape du pied
3 Etirements ischio-jambiers
4 D'un côté à l'autre
5 Saut de contact
6 Faire du jogging sur place
7 Saut de jogging
8 Courrez sur place
9 Saut de contact

Détente après le jogging
(Faire les exercices 10 fois)

1 Saut de contact
2 Faire du jogging sur place
3 Saut de jogging
4 Faire du jogging sur place
5 Saut de contact
6 D'un côté à l'autre
7 Etirements des ischio-jambiers
8 Tape du pied
9 Saut de contact

Entrainement de base
(Faire ces exercices 10 fois)

1 Saut de contact, Grand saut (les mains à la taille)
2 Saut de contact, Grand saut (Mains, mouvements des triceps/Biceps)
3 Faire du jogging sur place
4 Elévation des genoux (mouvement des mains et des épaules)
5 Jumping Jacks
6 Ligne droite
7 Faire du jogging sur place
8 Sauts en avant en arrière (Elévation de l'épaule sur les côtés et en avant)
9 Saut de Twist
10 Elévation des genoux (les mains sur la taille)

Vous avez encore des questions?

Si vous avez lu ce manuel en entier et si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à nous contacter. Notre équipe qualifiée et compétente se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions concernant le trampoline Upper Bounce pliable.

Téléphone : 1.800.965.3331
Email : support@upperbounce.com
Web : www.support.upperbounce.com

Nous viendrons rapidement à votre aide et le plus précisément possible. Notre service clientèle professionnel est là à vos côtés pour vous faire profiter un maximum de votre trampoline Upper Bounce pliable.
Merci de votre confiance en Upper Bounce. Nous vous aiderons à atteindre le meilleur de votre forme physique.

Vous avez besoin de pièces de rechange ?

Vous avez besoin de pièces de rechange ?
Nous sommes certains que vous et votre famille profitez un maximum de votre trampoline. A l'usage, certaines pièces peuvent s'endommagées et il faut les remplacer.
Nous fournissons non seulement une grande variété de trampolines mais nous sommes aussi fiers de notre large sélection de pièces de rechange adaptables à toutes les marques de trampoline.
Si vous avez des difficultés à trouver des pièces de rechange pour votre trampoline, envoyez-nous un email à
sales@upperbounce.com
Ou téléphonez au 188-965-3331
Nous ferons tout pour que vous puissiez très rapidement recommencer à sauter en toute sécurité.

Website : **www.upperbounce.com**
Informations de base : **support@upperbounce.com**