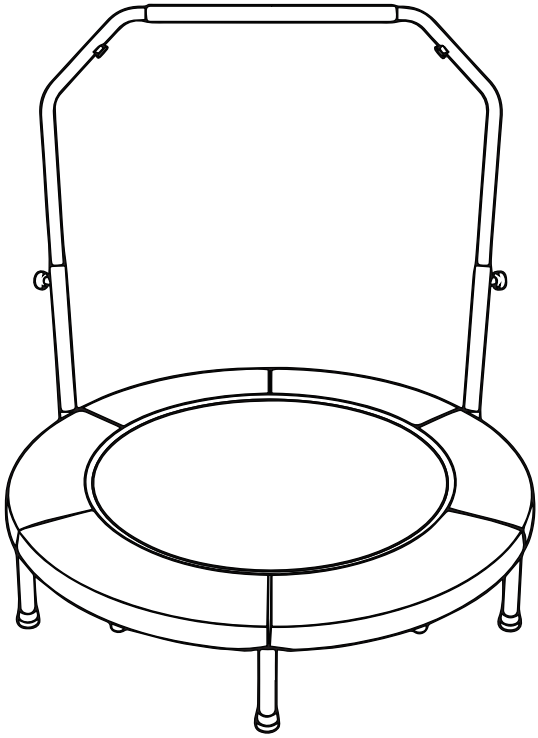
DHFitLife®

FITNESS TRAMPOLIN
FITNESS TRAMPOLINE



DE 01
EN 06
FR 11
IT 16
ES 21
PL 26

DH FitLife

FITNESS TRAMPOLIN

SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG: Vor der ersten Benutzung die Gebrauchsanweisung vollständig lesen und für zukünftige Verwendung aufbewahren. Unsachgemäße Nutzung oder Missachtung der Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen.

- Trainingsgerät zur Förderung von Muskelaufbau, Koordination und Ausdauer – ersetzt KEINE medizinischen oder therapeutischen Geräte
- Vor direkter Sonneneinstrahlung schützen
- Kein Spielzeug! Ausschließlich zur Nutzung für gesunde Erwachsene bestimmt. Kinder und Haustiere vom Gerät fernhalten
- Für Minderjährige, Senioren sowie Personen mit schweren Einschränkungen und Vorerkrankungen ist die Nutzung **STRENGSTENS UNTERSAGT**
- **Statische** Belastbarkeit**: max. 450 kg**. **Dynamische** Belastbarkeit: **max. 150 kg** – **NICHT ÜBERSCHREITEN.*** *Dynamische Belastbarkeit gilt für die Nutzung während des Springens.
- Das Trampolin darf ausschließlich von einer Person gleichzeitig genutzt werden.
- **NICHT** mit vollem Magen trainieren. Bei Schwindel, Schmerzen oder Unwohlsein das Training SOFORT beenden und einen Arzt aufsuchen
- **NIEMALS** vom Trampolin auf den Boden oder von anderen Gegenständen auf das Trampolin springen
- Während des Trainings stets geeignete Sportbekleidung sowie rutschfeste Schuhe tragen
- **WARNUNG:** Falsches oder übermäßiges Training kann zu ensthaften Verletzungen führen. Übungen stets kontrolliert ausführen und vor Trainingsbeginn gegebenenfalls ärztlichen Rat einholen
- Das Trampolin ausschließlich auf einer ebenen, stabilen Fläche aufstellen und auf ausreichend Freiraum rund um sowie oberhalb des Geräts achten
- Vor jeder Nutzung prüfen, ob alle Sicherungsstifte korrekt eingesetzt und alle Schrauben fest angezogen sind. Defekte Geräte **NIEMALS** verwenden
- **WICHTIG:** Das Gerät ausschließlich mit montierter Armlehne verwenden– ein Entfernen der Armlehne darf nur nach ärztlicher Freigabe erfolgen

Lieber DH FitLife Kunde,

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

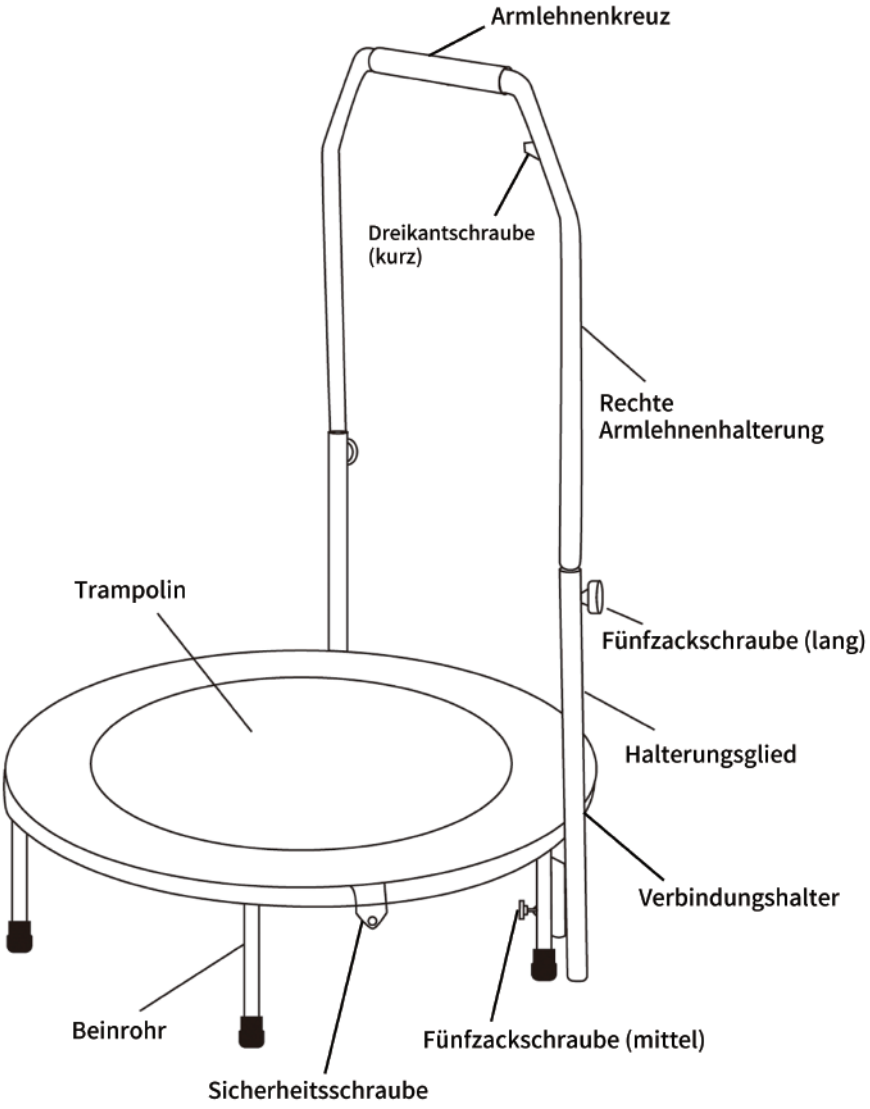
Kundenzufriedenheit ist uns sehr wichtig und wir würden uns über deinen Eindruck und ein Feedback von dir freuen. Hinterlasse uns gerne deine Bewertung für unser Produkt, denn dann hilfst du auch anderen Kunden/-innen bei der Auswahl.

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

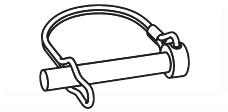
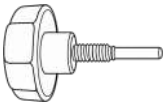
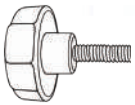
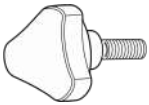
Herzlichen Dank!
Sportliche Grüße wünscht
Dein DH FitLife-Team

DH FitLife

PRODUKTANALYSE-DIAGRAMM



TEILELISTE

1. Trampolin x1	2. Schutzhülle x1	3. Armlehnenhalterung x2
		
4. Halterungsglied x2	**5. Armlehnenkreuz x1**	**6. Beinrohr x6**
		
7. Sicherheitsschraube x2	**8. Fünfzackschraube (lang) x2**	**9. Fünfzackschraube (mittel) x2**
		
10. Dreikantschraube (kurz) x2	**11. Innensechskantschlüssel x1**	**12. Schrauben x2**
		

HINWEIS

Es gibt insgesamt zwei Arten von Fünfzackschrauben: **lang und mittel**.

Bitte stellen Sie vor der Montage sicher, dass die jeweils richtige Größe verwendet wird, um Montagefehler zu vermeiden.

Scannen Sie den QR-Code, um das Installationsvideo für das Trampolin anzusehen

MONTAGEANLEITUNG

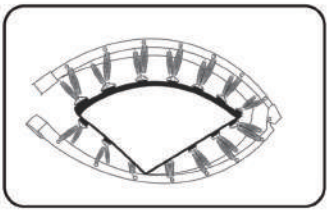


Fig. 1

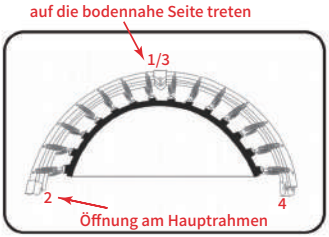


Fig. 2

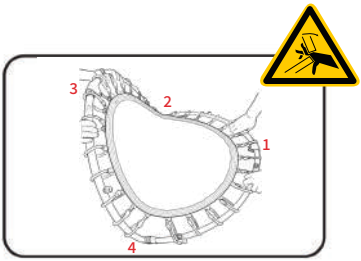


Fig. 3

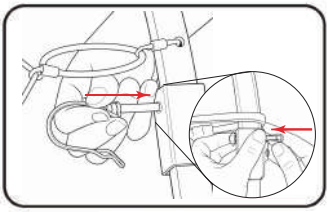


Fig. 4

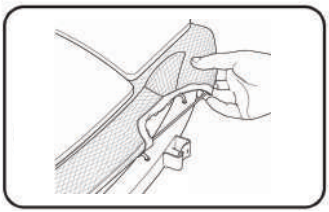


Fig. 5

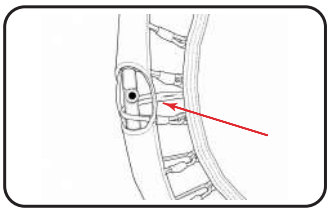


Fig. 6

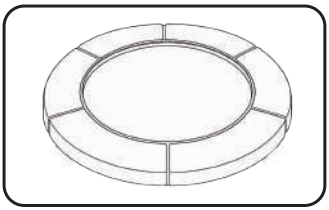


Fig. 7

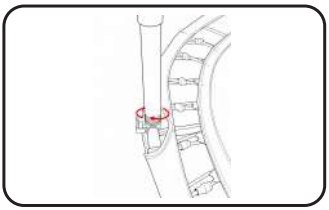


Fig. 8

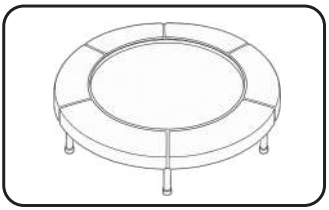
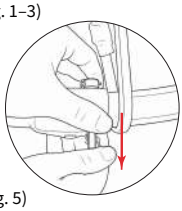


Fig. 9

SCHRITT 1 – RAHMEN AUFKLAPPEN & SICHERN (FIG. 1–4)

- Bodennahe Seite mit dem Fuß fixieren und die gegenüberliegende Seite kräftig nach oben aufklappen (Fig. 1–3)
- **WARNUNG: Quetschgefahr! Hände unbedingt von den Scharnierbereichen fernhalten**
- Sicherungsstifte in die Öffnungen stecken und den Sicherungsbügel fest umklappen/einrasten lassen, um den Rahmen absolut sicher zu verriegeln
- **Zum Entfernen:** Zuerst den Sicherungsbügel lösen und dann den Sicherungsstift herausziehen



SCHRITT 2 – SCHUTZHÜLLE ANBRINGEN (FIG. 5–7)

- Schutzhülle über den Hauptrahmen ziehen und das Gummiband um die seitlichen Halterungen führen (Fig. 5)
- **WICHTIG:** Das Gummiband muss über den Gewindeöffnungen verlaufen, sodass die Öffnungen für die Standfüße innerhalb des Gummibands befinden (Fig. 6)
- Schutzhülle vollständig ausrichten, glattziehen und symmetrisch postionieren (Fig. 7)

SCHRITT 3 – STANDFÜSSE MONTIEREN (FIG. 8)

- Den Hauptrahmen umdrehen, sodass die Unterseite nach oben zeigt
- Alle sechs Standfüße fest in die vorgesehenen Gewinde einschrauben
- **ACHTUNG:** Die Standfüße müssen innerhalb des Gummibands montiert werden, damit die Schutzhülle während des Trainings straff sitzt und nicht verrutscht (Fig. 8)

SCHRITT 4 – AUFSTELLEN & PRÜFEN (FIG. 9)

- Fertig montiertes Trampolin umdrehen und auf die Standfüße stellen (Fig. 9)
- Vor der ersten Nutzung die Standfestigkeit auf einer ebenen Fläche überprüfen

MONTAGEANLEITUNG

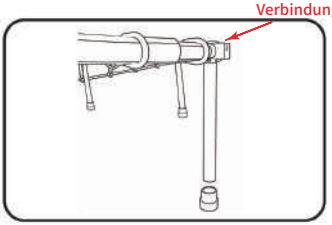


Fig. 10

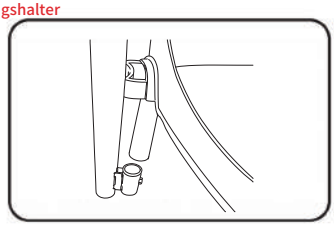


Fig. 11

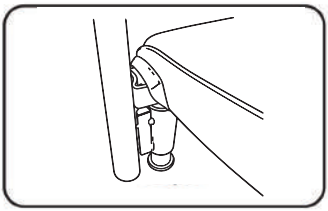


Fig. 12

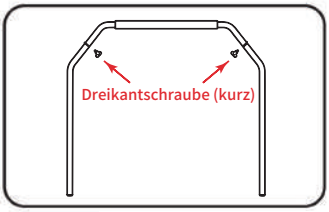


Fig. 13

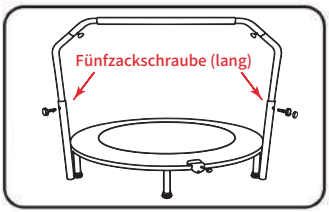


Fig. 14

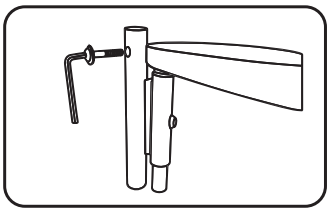


Fig. 15

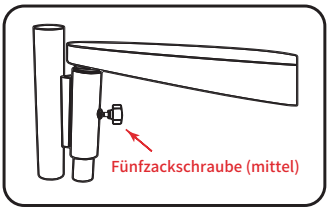


Fig. 16

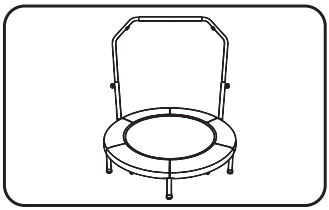


Fig. 17

SCHRITT 5 – HALTERUNGSROHRE MONTIEREN (FIG. 10–12)

- Die beiden Verbindungshalter am Hauptrahmen lokalisieren und die Fußkappen der direkt danebenliegenden Beinrohre entfernen (Fig. 10)
- Die Halterungsrohre von unten durch die Verbindungshalter führen (Fig. 11)
- Anschließend die Fußkappen wieder fest auf die Beinrohre aufsetzen (Fig. 12)

SCHRITT 6 – ARMLEHNE ZUSAMMENBAUEN & EINSETZEN (FIG. 13 & 14)

- Das obere Armlehnenkreuz auf die seitlichen Rohre aufsetzen und mit den kurzen Dreikantschrauben befestigen (Fig. 13)
- Die vollständig montierte Armlehne in die Halterungsrohre einstecken
- Gewünschte Höhe einstellen und mit den langen Fünfzackschrauben sicher fixieren (Fig. 14)

SCHRITT 7 – KONSTRUKTION FINAL SICHERN (FIG. 15–17)

- Die Halterungsrohre oben mithilfe der entsprechenden Schrauben und des Innensechskantschlüssels fest am Hauptrahmen verschrauben (Fig. 15)
- Die unteren Bereiche der Halterungsrohre mit den mittleren Fünfzackschrauben an den Beinrohren befestigen (Fig. 16)
- **WICHTIG:** Vor jeder Nutzung prüfen, ob die komplette Armlehne stabil und absolut wackelfrei montiert ist (Fig. 17)

SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING: Read the instruction manual completely before first use and keep it for future reference. Improper use or failure to follow the instructions can result in serious injury.

- Training equipment to promote muscle building, coordination, and endurance – DOES NOT replace any medical or therapeutic devices
- Protect from direct sunlight
- Not a toy! Exclusively intended for use by healthy adults. Keep children and pets away from the equipment
- Use by minors, seniors, and persons with severe physical limitations or pre-existing conditions is **STRICTLY PROHIBITED**
- **Static** load capacity: **max. 450 kg**. **Dynamic** load capacity: **max. 150 kg** – **DO NOT EXCEED.***
  *Dynamic load capacity applies to use while jumping.
- The trampoline may only be used by one person at a time.
- **DO NOT** train on a full stomach. In case of dizziness, pain, or discomfort, **STOP** training IMMEDIATELY and consult a doctor
- **NEVER** jump from the trampoline onto the floor or from other objects onto the trampoline
- Always wear suitable sports clothing and non-slip shoes during training
- **WARNING:** Incorrect or excessive training can lead to serious injuries. Always perform exercises in a controlled manner and seek medical advice before starting training if necessary
- Set up the trampoline exclusively on a flat, stable surface and ensure sufficient clear space around and above the equipment
- Before every use, check that all safety pins are correctly inserted and all screws are firmly tightened. **NEVER** use defective equipment
- **IMPORTANT:** Use the equipment exclusively with the armrest mounted – removal of the armrest may only take place after medical clearance

Dear DH FitLife Customer,

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

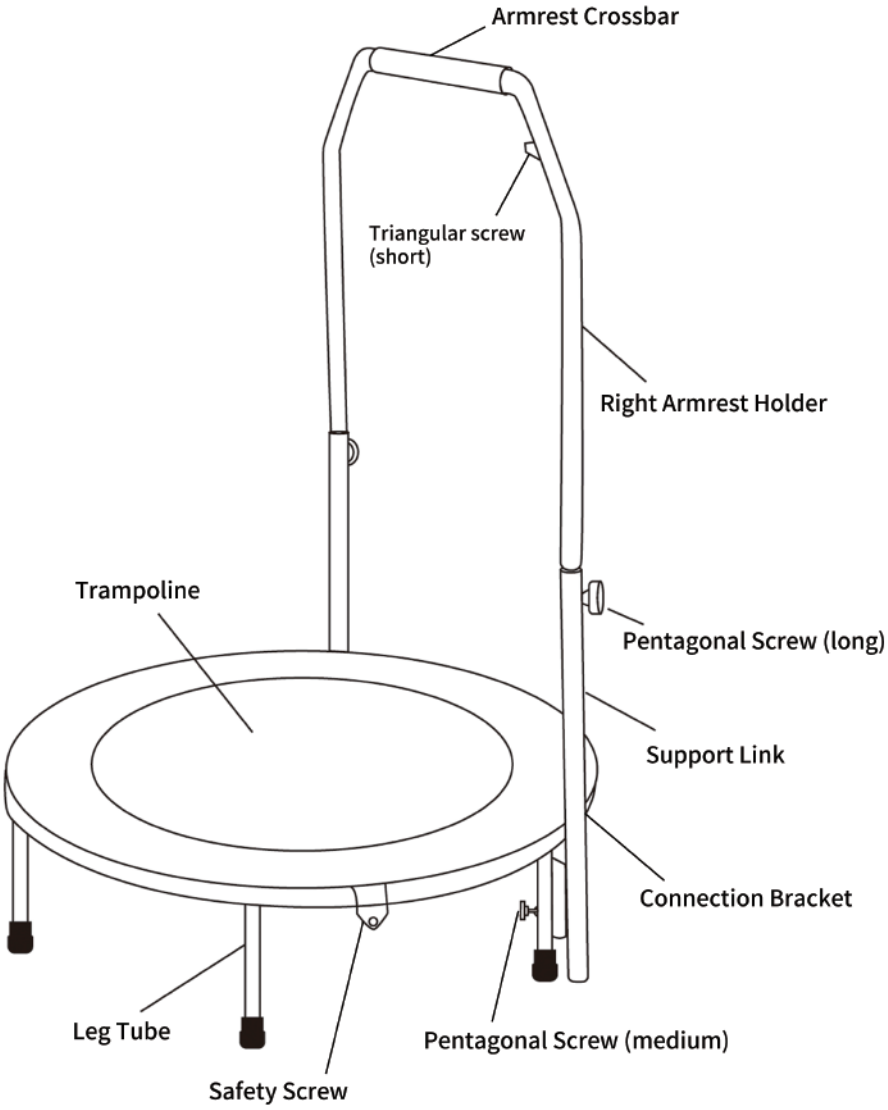
Customer satisfaction is very important to us, and we would love to hear your feedback and reviews. Feel free to leave us a rating for our product, as this helps other customers with their selection.

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

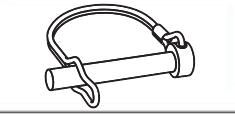
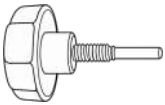
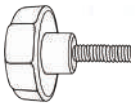
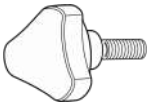
Thank you very much!
Best regards,
Your DH FitLife Team

DH FitLife

PRODUCT ANALYSIS DIAGRAM



PARTS LIST

1. Trampoline x1 	2. Protective Cover x1 	3. Armrest Holder x2 
4. Support Link x2 	5. Armrest Crossbar x1 	6. Leg Tube x6 
7. Safety Screw x2 	8. Pentagonal Screw (long) x2 	9. Pentagonal Screw (medium) x2 
10. Triangular screw (short) x2 	11. Hex Key x1 	12. Screws x2 

NOTE

There are a total of two types of pentagonal screws: long and medium

Before assembly, ensure that the correct size is used to avoid assembly errors

Scan the QR code to watch the installation video for the trampoline

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

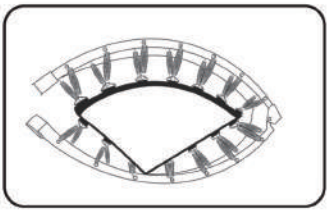


Fig. 1

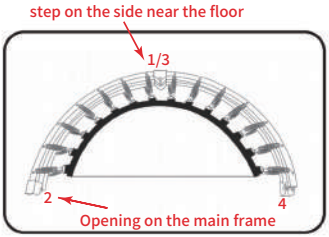


Fig. 2

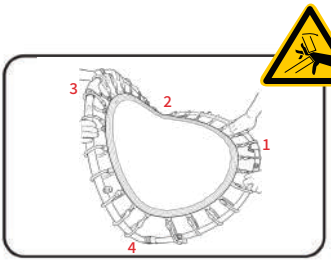


Fig. 3

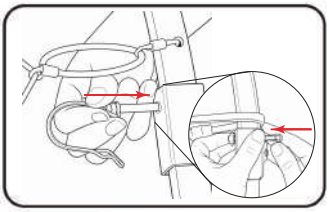


Fig. 4

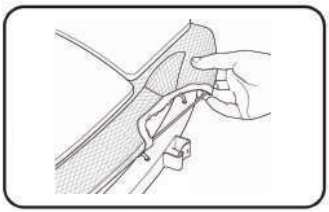


Fig. 5

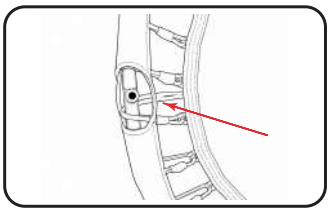


Fig. 6

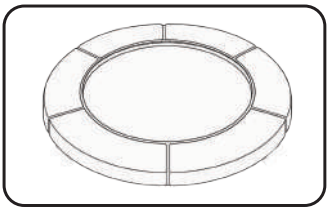


Fig. 7

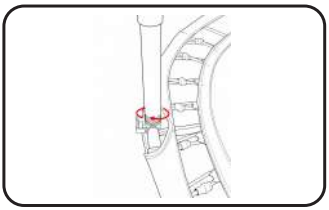


Fig. 8

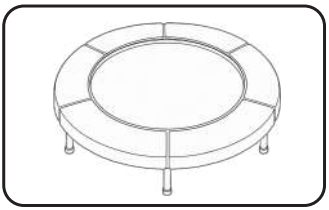
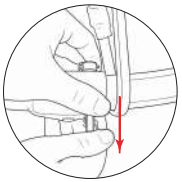


Fig. 9

STEP 1 – UNFOLD & SECURE THE FRAME (FIG. 1–4)



- Fix the side close to the floor with your foot and forcefully unfold the opposite side upwards (Fig. 1–3)
- **WARNING: Pinch hazard! Keep hands absolutely away from the hinge areas**
- Insert both Safety Screws into openings 2 and 4 to secure the main frame (Fig. 4)
- Insert the Safety Pins into the openings and snap the wire clasp firmly shut to lock the frame absolutely securely
- **To remove:** Unclip the wire clasp first, then pull out the Safety Pin

STEP 2 – ATTACH THE PROTECTIVE COVER (FIG. 5–7)

- Pull the Protective Cover over the main frame and guide the elastic band around the side brackets (Fig. 5)
- **IMPORTANT:** The elastic band must run over the threaded openings so that the openings for the Leg Tubes are located inside the elastic band (Fig. 6)
- Fully align the Protective Cover, smooth it out, and position it symmetrically (Fig. 7)

STEP 3 – MOUNT THE LEG TUBES (FIG. 8)

- Turn the main frame over so that the bottom faces upwards
- Firmly screw all six Leg Tubes into the designated threads
- **ATTENTION:** The Leg Tubes must be mounted inside the elastic band so that the Protective Cover remains tight during training and does not slip (Fig. 8)

STEP 4 – SET UP & CHECK (FIG. 9)

- Turn the fully assembled Trampoline over and place it on the Leg Tubes (Fig. 9)
- Before first use, check the stability on a flat surface

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

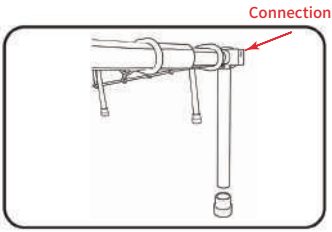


Fig. 10

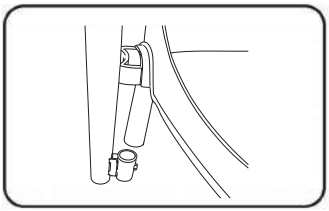


Fig. 11

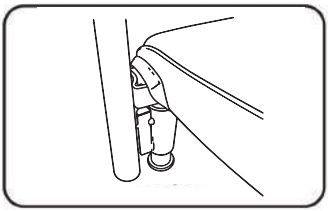


Fig. 12

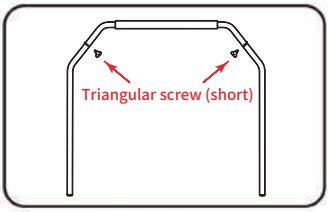


Fig. 13

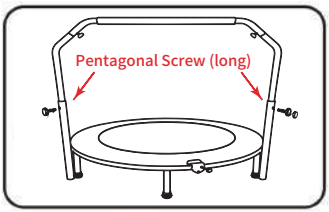


Fig. 14

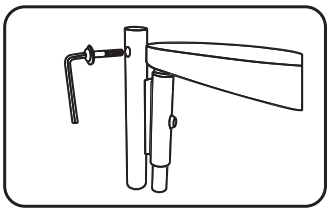


Fig. 15

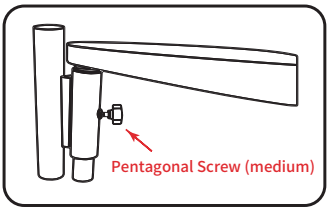


Fig. 16

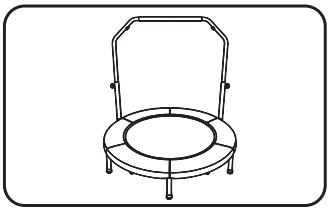


Fig. 17

STEP 5 – MOUNT THE SUPPORT LINKS (FIG. 10–12)

- Locate the two Connection Brackets on the main frame and remove the foot caps of the immediately adjacent Leg Tubes (Fig. 10)
- Guide the Support Links from below through the Connection Brackets (Fig. 11)
- Afterwards, firmly place the foot caps back onto the Leg Tubes (Fig. 12)

STEP 6 – ASSEMBLE & INSERT THE ARMREST (FIG. 13 & 14)

- Place the upper Armrest Crossbar onto the side tubes and fasten them with the Triangular screws (short) (Fig. 13)
- Insert the fully assembled armrest into the Support Links
- Set the desired height and securely fix it with the Pentagonal Screws (long) (Fig. 14)

STEP 7 – FINALLY SECURE THE STRUCTURE (FIG. 15–17)

- Firmly screw the Support Links at the top to the main frame using the corresponding screws and the Hex Key (Fig. 15)
- Fasten the lower areas of the Support Links to the Leg Tubes using the Pentagonal Screws (medium) (Fig. 16)
- **IMPORTANT:** Before every use, check whether the complete armrest is mounted stably and absolutely wobble-free (Fig. 17)

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT : Lire attentivement le mode d'emploi avant la première utilisation et le conserver pour s'y référer ultérieurement. Une utilisation inappropriée ou le non-respect des consignes peut entraîner des blessures graves.

- Appareil d'entraînement favorisant le développement musculaire, la coordination et l'endurance – NE REMPLACE AUCUN appareil médical ou thérapeutique
- Protéger de la lumière directe du soleil
- Ceci n'est pas un jouet ! Exclusivement destiné à l'usage d'adultes en bonne santé. Tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil
- L'utilisation par des mineurs, des personnes âgées ainsi que des personnes souffrant de graves limitations ou de maladies préexistantes est **STRICTEMENT INTERDITE**
- Capacité de charge **statique** : **max. 450 kg**. Capacité de charge **dynamique** : **max. 150 kg** – **NE PAS DÉPASSER**.* *Capacité de charge dynamique : s'applique à l'utilisation pendant les sauts.
- Le trampoline doit être utilisé par une seule personne à la fois.
- **NE PAS** s'entraîner l'estomac plein. En cas de vertiges, de douleurs ou de malaise, **ARRÊTER** l'entraînement IMMÉDIATEMENT et consulter un médecin
- **Ne JAMAIS** sauter du trampoline vers le sol ou d'autres objets vers le trampoline
- Porter toujours des vêtements de sport appropriés et des chaussures antidérapantes pendant l'entraînement
- **AVERTISSEMENT :** Un entraînement incorrect ou excessif peut entraîner des blessures graves. Toujours effectuer les exercices de manière contrôlée et, si nécessaire, demander un avis médical avant de commencer l'entraînement
- Placer le trampoline exclusivement sur une surface plane et stable et veiller à laisser un espace libre suffisant autour et au-dessus de l'appareil
- Avant chaque utilisation, vérifier que toutes les goupilles de sécurité sont correctement insérées et que toutes les vis sont bien serrées. Ne **JAMAIS** utiliser d'appareils défectueux
- **IMPORTANT :** Utiliser l'appareil exclusivement avec l'accoudoir monté – le retrait de l'accoudoir ne doit être effectué qu'après autorisation médicale

Cher Client DH FitLife,

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

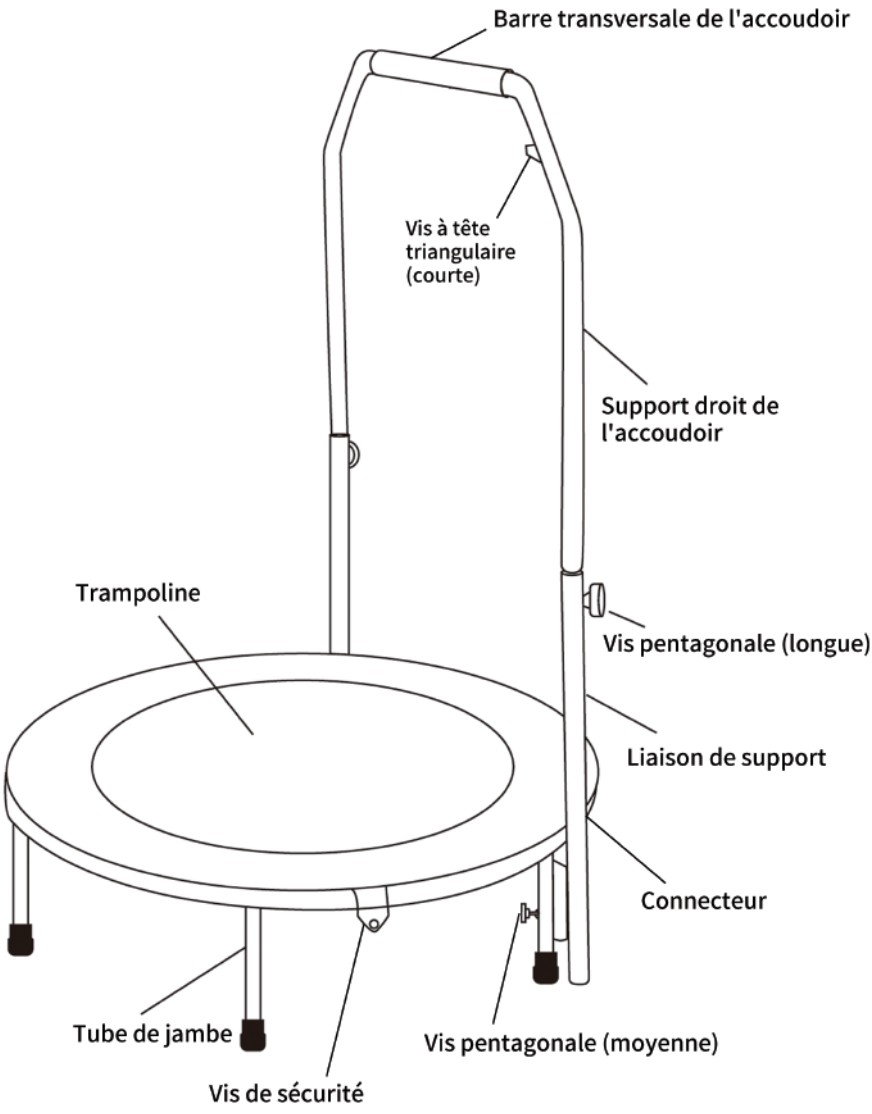
La satisfaction de nos clients est très importante pour nous, et nous aimerions recevoir vos retours et avis. N'hésitez pas à nous laisser une évaluation pour notre produit, car cela aide aussi d'autres clients dans leur choix.

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

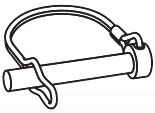
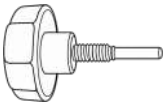
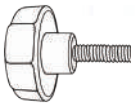
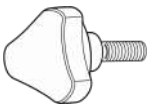
Merci beaucoup !
Cordialement,
Votre équipe DH FitLife

DH FitLife

DIAGRAMME D'ANALYSE DU PRODUIT



LISTE DES PIÈCES

1. Trampoline x1	2. Housse de protection x1	3. Support de l'accoudoir x2
		
4. Liaison de support x2	**5. Barre transversale de l'accoudoir x1**	**6. Tube de jambe x6**
		
7. Vis de sécurité x2	**8. Vis pentagonale (longue) x2**	**9. Vis pentagonale (moyenne) x2**
		
10.Vis à tête triangulaire (courte) x2	**11. Clé hexagonale x1**	**12. Vis x2**
		

REMARQUE

Il y a trois types de vis pentagonales : longues et moyennes

Avant le montage, s'assurer d'utiliser la taille appropriée afin d'éviter les erreurs d'assemblage

Scanner le code QR pour regarder la vidéo d'installation du trampoline

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

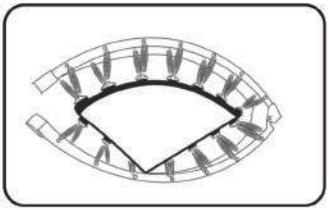


Fig. 1

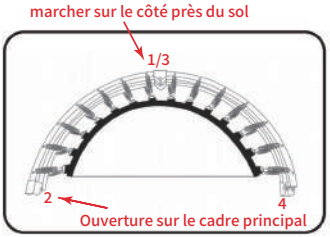


Fig. 2

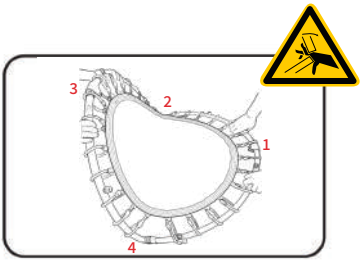


Fig. 3

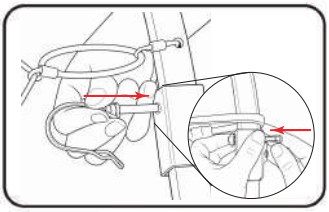


Fig. 4

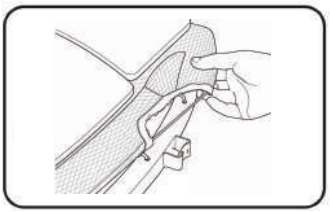


Fig. 5

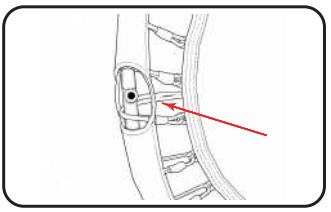


Fig. 6

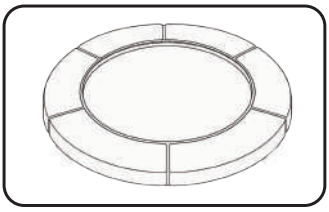


Fig. 7

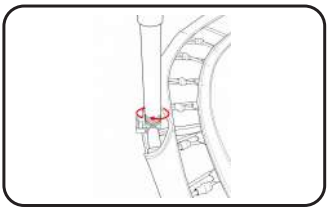


Fig. 8

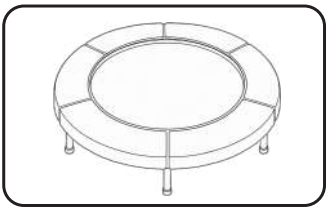
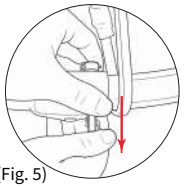


Fig. 9

ÉTAPE 1 – DÉPLIER ET SÉCURISER LE CADRE (FIG. 1–4)

- Fixer le côté proche du sol avec le pied et déplier fermement le côté opposé vers le haut (Fig. 1–3)
- **AVERTISSEMENT : Risque de pincement ! Tenir impérativement les mains éloignées des zones de charnière**
- Insérer les deux Vis de sécurité dans les ouvertures 2 et 4 pour fixer le cadre principal (Fig. 4)
- Insérer les Goupilles de sécurité dans les ouvertures et rabattre fermement le fermoir pour verrouiller le cadre en toute sécurité
- **Pour le retrait :** Déclipser d'abord le fermoir, puis retirer la Goupille de sécurité



ÉTAPE 2 – INSTALLER LA HOUSSE DE PROTECTION (FIG. 5–7)

- Tirer la Housse de protection sur le cadre principal et guider la bande élastique autour des supports latéraux (Fig. 5)
- **IMPORTANT :** La bande élastique doit passer sur les ouvertures filetées afin que les ouvertures pour les Tubes de jambe se trouvent à l'intérieur de la bande élastique (Fig. 6)
- Aligner complètement la Housse de protection, la lisser et la positionner de manière symétrique (Fig. 7)

ÉTAPE 3 – MONTER LES TUBES DE JAMBE (FIG. 8)

- Retourner le cadre principal de sorte que le dessous soit tourné vers le haut
- Visser fermement les six Tubes de jambe dans les filetages prévus à cet effet
- **ATTENTION :** Les Tubes de jambe doivent être montés à l'intérieur de la bande élastique afin que la Housse de protection reste tendue pendant l'entraînement et ne glisse pas (Fig. 8)

ÉTAPE 4 – INSTALLER ET VÉRIFIER (FIG. 9)

- Retourner le Trampoline entièrement monté et le placer sur les Tubes de jambe (Fig. 9)
- Avant la première utilisation, vérifier la stabilité sur une surface plane

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

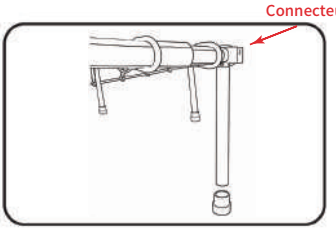


Fig. 10

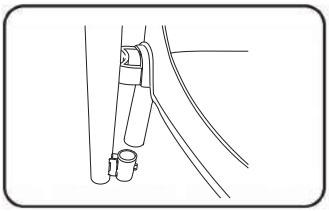


Fig. 11

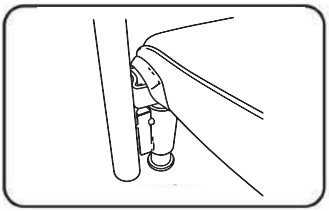


Fig. 12

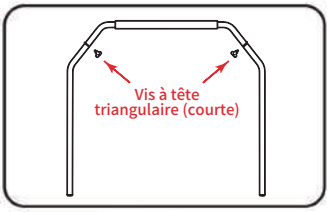


Fig. 13

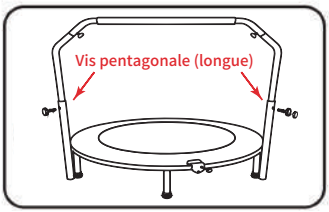


Fig. 14

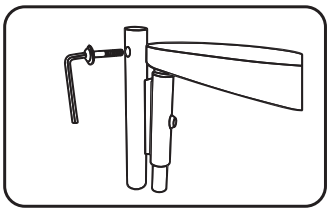


Fig. 15

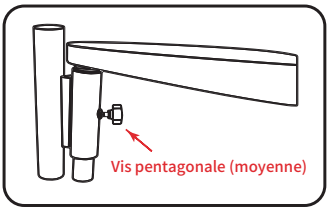


Fig. 16

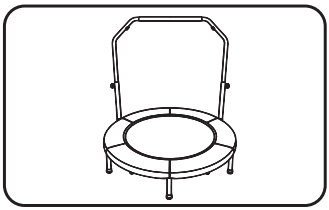


Fig. 17

ÉTAPE 5 – MONTER LES LIAISONS DE SUPPORT (FIG. 10–12)

- Localiser les deux Connecteurs sur le cadre principal et retirer les embouts des Tubes de jambe directement adjacents (Fig. 10)
- Guider les Liaisons de support par le bas à travers les Connecteurs (Fig. 11)
- Ensuite, replacer fermement les embouts sur les Tubes de jambe (Fig. 12)

ÉTAPE 6 – ASSEMBLER ET INSÉRER L'ACCOUDOIR (FIG. 13 & 14)

- Placer la Barre transversale de l'accoudoir supérieure sur les tubes latéraux et la fixer avec les Vis à tête triangulaire (courte) (Fig. 13)
- Insérer l'accoudoir entièrement monté dans les Liaisons de support
- Régler la hauteur souhaitée et la fixer solidement avec les Vis pentagonales (longue) (Fig. 14)

ÉTAPE 7 – SÉCURISER DÉFINITIVEMENT LA STRUCTURE (FIG. 15–17)

- Visser fermement les Liaisons de support en haut au cadre principal à l'aide des vis correspondantes et de la Clé hexagonale (Fig. 15)
- Fixer les parties inférieures des Liaisons de support aux Tubes de jambe avec les Vis pentagonales (moyenne) (Fig. 16)
- **IMPORTANT :** Avant chaque utilisation, vérifier si l'accoudoir complet est monté de manière stable et ne vacille absolument pas (Fig. 17)

AVVERTENZE DI SICUREZZA

ATTENZIONE: Leggere attentamente il manuale di istruzioni prima del primo utilizzo e conservarlo per consultazioni future. L'uso improprio o il mancato rispetto delle avvertenze può causare gravi lesioni.

- Attrezzo per l'allenamento per favorire lo sviluppo muscolare, la coordinazione e la resistenza – NON sostituisce dispositivi medici o terapeutici
- Proteggere dalla luce solare diretta
- Non è un giocattolo! Destinato esclusivamente all'uso da parte di adulti sani. Tenere bambini e animali domestici lontani dall'attrezzo
- L'utilizzo da parte di minori, anziani e persone con gravi limitazioni fisiche o patologie pregresse è **SEVERAMENTE VIETATO**
- Portata **statica**: **max. 450 kg**. Portata **dinamica**: **max. 150 kg** – **NON SUPERARE**.*
  *Portata dinamica: si applica all'utilizzo durante i salti.
- Il trampolino può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- **NON** allenarsi a stomaco pieno. In caso di vertigini, dolore o malessere, **INTERROMPERE** IMMEDIATAMENTE l'allenamento e consultare un medico
- Non saltare **MAI** dal trampolino al pavimento o da altri oggetti sul trampolino
- Indossare sempre abbigliamento sportivo adeguato e scarpe antiscivolo durante l'allenamento
- **ATTENZIONE:** Un allenamento scorretto o eccessivo può portare a gravi lesioni. Eseguire sempre gli esercizi in modo controllato e, se necessario, consultare un medico prima di iniziare l'allenamento
- Posizionare il trampolino esclusivamente su una superficie piana e stabile e assicurarsi che vi sia spazio libero sufficiente attorno e sopra l'attrezzo
- Prima di ogni utilizzo, verificare che tutti i perni di sicurezza siano inseriti correttamente e che tutte le viti siano serrate saldamente. Non utilizzare **MAI** apparecchi difettosi
- **IMPORTANTE:** Utilizzare l'attrezzo esclusivamente con il bracciolo montato – la rimozione del bracciolo può avvenire solo previa autorizzazione medica

Caro cliente DH FitLife,

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

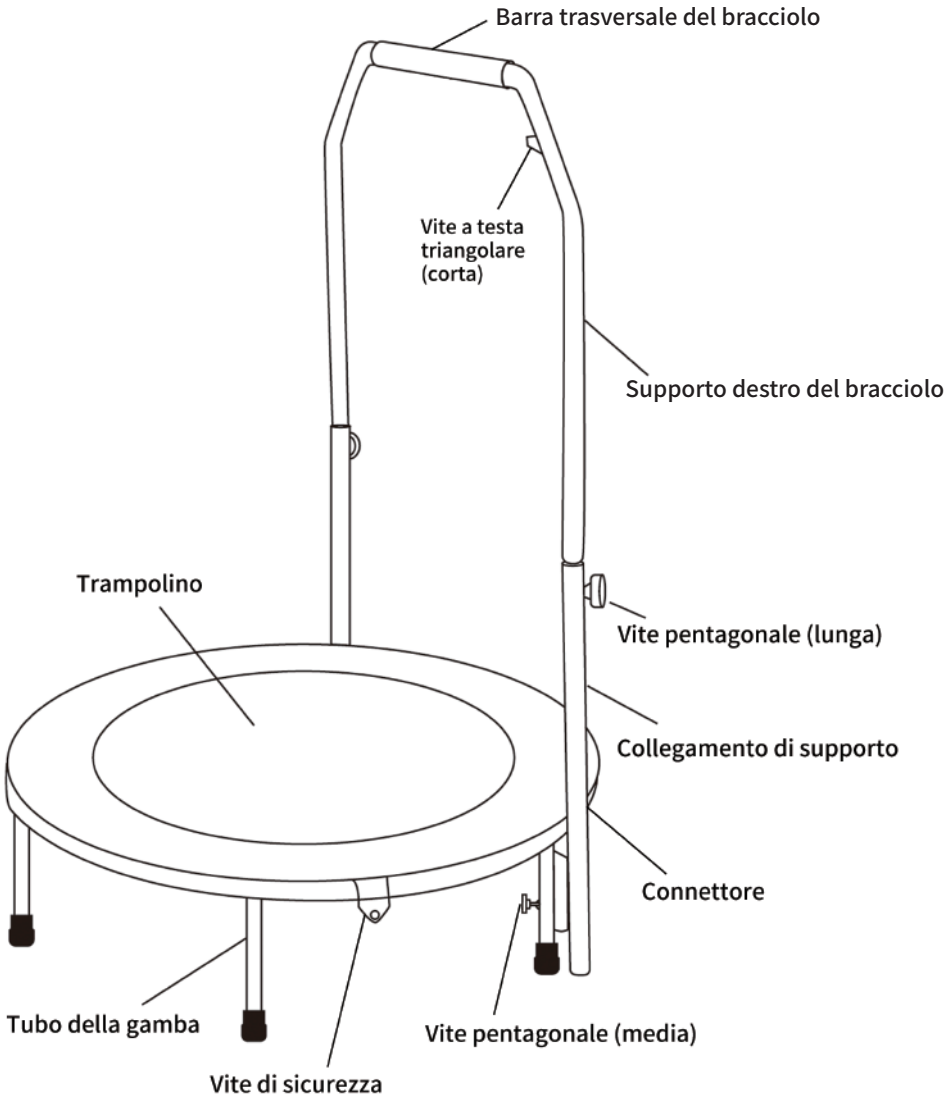
La soddisfazione dei clienti è molto importante per noi e ci farebbe piacere ricevere i tuoi commenti e recensioni. Non esitare a lasciare una valutazione per il nostro prodotto, poiché questo aiuta anche altri clienti nella loro scelta.

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

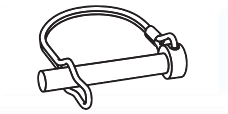
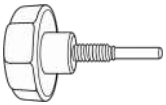
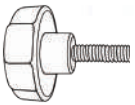
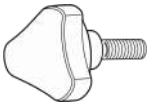
Grazie mille!
Cordiali saluti,
Il tuo team DH FitLife

DH FitLife

DIAGRAMMA DI ANALISI DEL PRODOTTO



LISTA DEI PEZZI

1. Trampolino x1 	2. Copertura protettiva x1 	3. Supporto dell'accoudoir x2 
4. Collegamento di supporto x2 	5. Barra trasversale dell'accoudoir x1 	6. Tubo della gamba x6 
7. Vite di sicurezza x2 	8. Vite pentagonale (lunga) x2 	9. Vite pentagonale (media) x2 
10. Vite a testa triangolare (corta) x2 	11. Chiave a brugola x1 	12. Viti x2 

NOTA

Ci sono tre tipi di viti pentagonali: **lunghe e medie**

Prima del montaggio, assicurarsi di utilizzare la dimensione corretta per evitare errori di assemblaggio

Scansionare il codice QR per guardare il video di installazione del trampolino

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

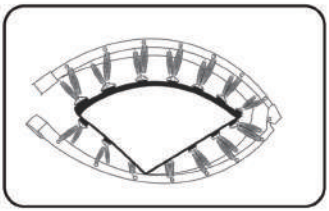


Fig. 1

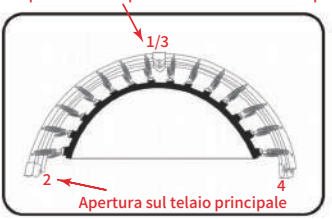


Fig. 2

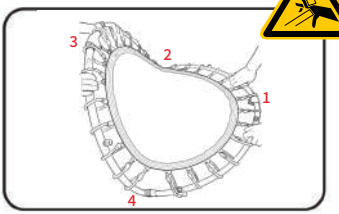


Fig. 3

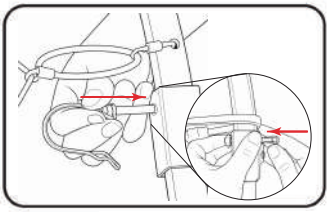


Fig. 4

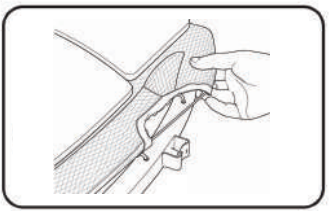


Fig. 5

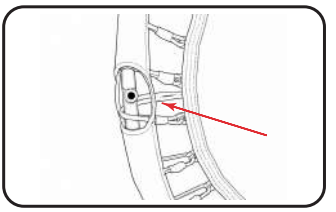


Fig. 6

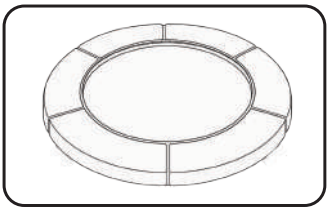


Fig. 7

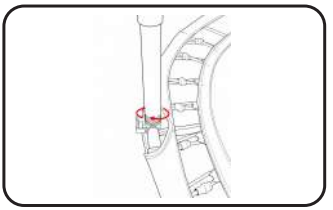


Fig. 8

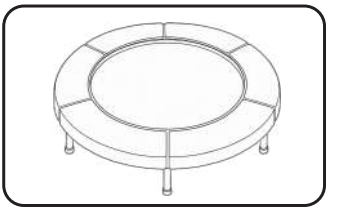
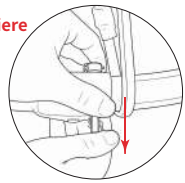


Fig. 9

PASSO 1 – APRIRE E FISSARE IL TELAIO (FIG. 1–4)

- Fissare il lato vicino al pavimento con il piede e aprire con forza il lato opposto verso l'alto (Fig. 1–3)
- **ATTENZIONE: Pericolo di schiacciamento! Tenere assolutamente le mani lontane dalle zone delle cerniere**
- Inserire entrambe le Viti di sicurezza nelle aperture 2 e 4 per fissare il telaio principale (Fig. 4)
- Inserire i Perni di sicurezza nelle aperture e chiudere saldamente il fermo a scatto per bloccare il telaio in modo assolutamente sicuro
- **Per la rimozione:** Sganciare prima il fermo a scatto, quindi estrarre il Perno di sicurezza



PASSO 2 – APPLICARE LA COPERTURA PROTETTIVA (FIG. 5–7)

- Tirare la Copertura protettiva sul telaio principale e guidare l'elastico attorno ai supporti laterali (Fig. 5)
- **IMPORTANTE:** L'elastico deve passare sopra le aperture filettate in modo che le aperture per i Tubi della gamba si trovino all'interno dell'elastico (Fig. 6)
- Allineare completamente la Copertura protettiva, lisciarla e posizionarla in modo simmetrico (Fig. 7)

PASSO 3 – MONTARE I TUBI DELLA GAMBA (FIG. 8)

- Capovolgere il telaio principale in modo che la parte inferiore sia rivolta verso l'alto
- Avvitare saldamente tutti e sei i Tubi della gamba nelle apposite filettature
- **ATTENZIONE:** I Tubi della gamba devono essere montati all'interno dell'elastico in modo che la Copertura protettiva rimanga tesa durante l'allenamento e non scivoli (Fig. 8)

PASSO 4 – POSIZIONARE E CONTROLLARE (FIG. 9)

- Capovolgere il Trampolino completamente montato e posizionarlo sui Tubi della gamba (Fig. 9)
- Prima del primo utilizzo, verificare la stabilità su una superficie piana

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

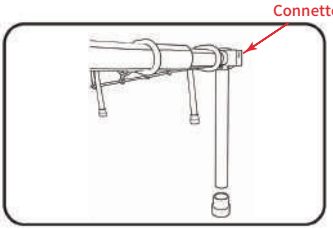


Fig. 10

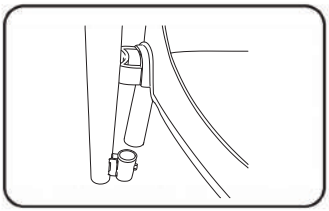


Fig. 11

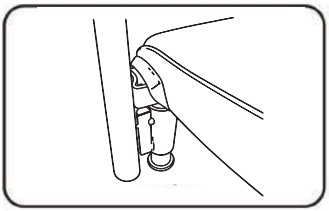


Fig. 12

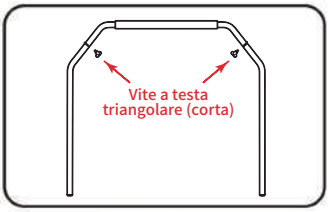


Fig. 13

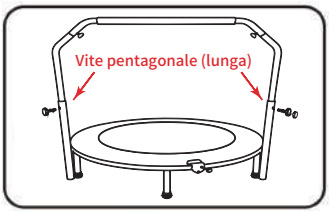


Fig. 14

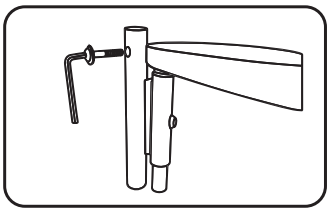


Fig. 15

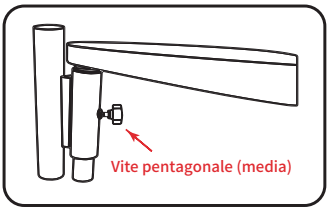


Fig. 16

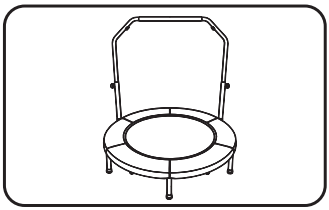


Fig. 17

PASSO 5 – MONTARE I COLLEGAMENTI DI SUPPORTO (FIG. 10–12)

- Individuare i due Connettori sul telaio principale e rimuovere i tappini dei Tubi della gamba direttamente adiacenti (Fig. 10)
- Guidare i Collegamenti di supporto dal basso attraverso i Connettori (Fig. 11)
- Successivamente, riposizionare saldamente i tappini sui Tubi della gamba (Fig. 12)

PASSO 6 – ASSEMBLARE E INSERIRE IL BRACCIOLO (FIG. 13 & 14)

- Posizionare la Barra trasversale del bracciolo superiore sui tubi laterali e fissarla con le Viti a testa triangolare (corta) (Fig. 13)
- Inserire il bracciolo completamente montato nei Collegamenti di supporto
- Impostare l'altezza desiderata e fissarla in modo sicuro con le Viti pentagonali (lunga) (Fig. 14)

PASSO 7 – FISSARE DEFINITIVAMENTE LA STRUTTURA (FIG. 15–17)

- Avvitare saldamente i Collegamenti di supporto in alto al telaio principale utilizzando le viti corrispondenti e la Chiave a brugola (Fig. 15)
- Fissare le parti inferiori dei Collegamenti di supporto ai Tubi della gamba con le Viti pentagonali (media) (Fig. 16)
- **IMPORTANTE:** Prima di ogni utilizzo, verificare che il bracciolo completo sia montato in modo stabile e non traballi assolutamente (Fig. 17)

TRAMPOLÍN FITNESS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: Leer completamente el manual de instrucciones antes del primer uso y conservarlo para futuras consultas. El uso inadecuado o el incumplimiento de las advertencias puede provocar lesiones graves.

- Equipo de entrenamiento para fomentar el desarrollo muscular, la coordinación y la resistencia – NO sustituye a ningún dispositivo médico o terapéutico
- Proteger de la luz solar directa
- ¡No es un juguete! Destinado exclusivamente para su uso por adultos sanos. Mantener a los niños y mascotas alejados del equipo
- El uso por parte de menores, personas mayores, así como personas con limitaciones severas o enfermedades preexistentes está **ESTRICTAMENTE PROHIBIDO**
- Capacidad de carga **estática**: **máx. 450 kg**. Capacidad de carga **dinámica**: **máx. 150 kg** – **NO EXCEDER**.* *Capacidad de carga dinámica: se aplica al uso durante los saltos.
- El trampolín solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- **NO** entrenar con el estómago lleno. En caso de mareos, dolor o malestar, **DETENER** el entrenamiento INMEDIATAMENTE y consultar a un médico
- **NUNCA** saltar del trampolín al suelo o desde otros objetos hacia el trampolín
- Usar siempre ropa deportiva adecuada y calzado antideslizante durante el entrenamiento
- **ADVERTENCIA:** El entrenamiento incorrecto o excesivo puede causar lesiones graves. Realizar los ejercicios siempre de forma controlada y, en caso necesario, consultar a un médico antes de iniciar el entrenamiento
- Colocar el trampolín exclusivamente sobre una superficie plana y estable y asegurarse de que haya suficiente espacio libre alrededor y por encima del equipo
- Antes de cada uso, comprobar que todos los pasadores de seguridad estén insertados correctamente y que todos los tornillos estén bien apretados. **NUNCA** utilizar equipos defectuosos
- **IMPORTANTE:** Utilizar el equipo exclusivamente con el reposabrazos montado – la retirada del reposabrazos solo debe realizarse tras obtener autorización médica

Estimado cliente de DH FitLife,

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

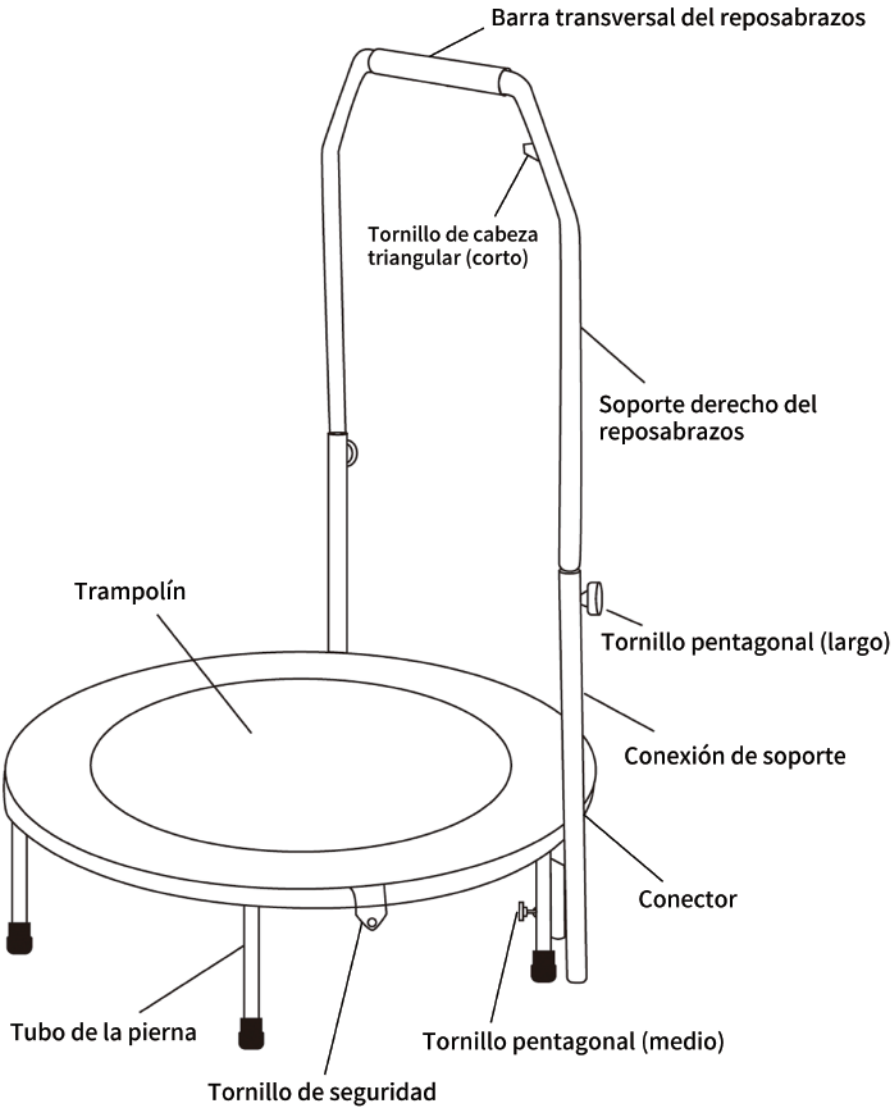
La satisfacción del cliente es muy importante para nosotros y nos encantaría recibir sus comentarios y opiniones. No dude en dejar una valoración de nuestro producto, ya que esto también ayuda a otros clientes en su elección.

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

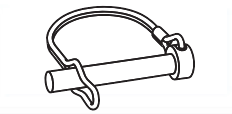
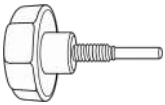
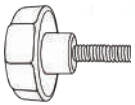
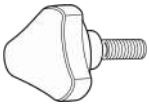
¡Muchas gracias!
Saludos cordiales,
Su equipo DH FitLife

DH FitLife

DIAGRAMA DE ANÁLISIS DEL PRODUCTO



LISTA DE PIEZAS

1. Trampolín x1	2. Funda protectora x1	3. Soporte del reposabrazos x2
		
4. Conexión de soporte x2	**5. Barra transversal del reposabrazos x1**	**6. Tubo de la pierna x6**
		
7. Tornillo de seguridad x2	**8. Tornillo pentagonal (largo) x2**	**9. Tornillo pentagonal (medio) x2**
		
10. Tornillo de cabeza triangular (corto) x2	**11. Llave hexagonal x1**	**12. Tornillos x2**
		

NOTA

Hay tres tipos de tornillos pentagonales : longues et moyennes

Antes del montaje, asegurarse de utilizar el tamaño correcto para evitar errores de ensamblaje

Escanear el código QR para ver el vídeo de instalación del trampolín

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

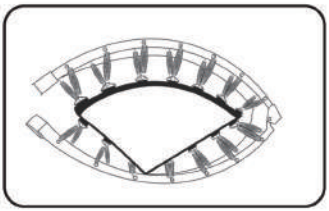


Fig. 1

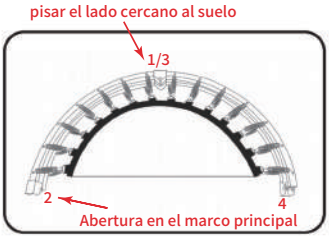


Fig. 2

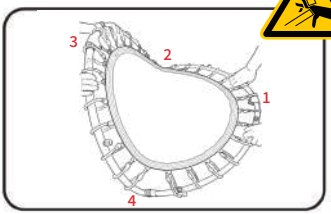


Fig. 3

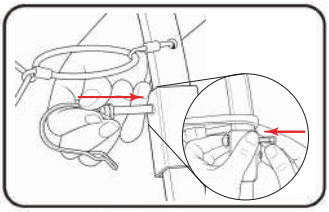


Fig. 4

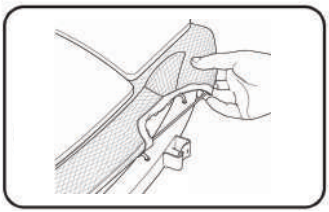


Fig. 5

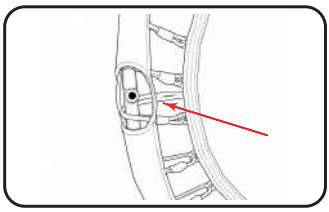


Fig. 6

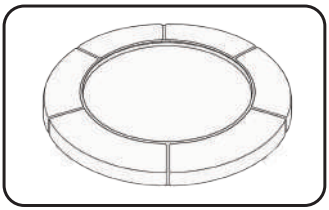


Fig. 7

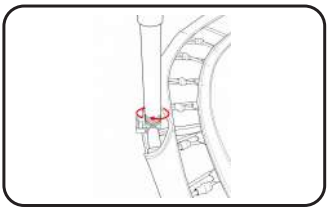


Fig. 8

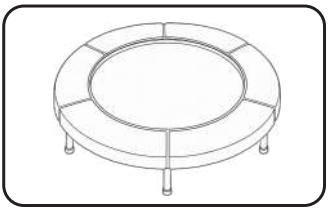
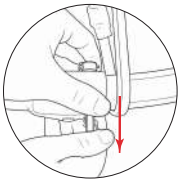


Fig. 9

PASO 1 – DESPLEGAR Y ASEGURAR EL MARCO (FIG. 1–4)



- Fijar el lado cercano al suelo con el pie y desplegar el lado opuesto hacia arriba con fuerza (Fig. 1–3)
- **ADVERTENCIA: ¡Peligro de atrapamiento! Mantener las manos estrictamente alejadas de las zonas de las bisagras**
- Insertar ambos Tornillos de seguridad en las aberturas 2 y 4 para fijar el marco principal (Fig. 4)
- Insertar los Pasadores de seguridad en las aberturas y cerrar firmemente el cierre de alambre para bloquear el marco con absoluta seguridad
- **Para retirarlo:** Soltar primero el cierre de alambre y, a continuación, extraer el Pasador de seguridad

PASO 2 – COLOCAR LA FUNDA PROTECTORA (FIG. 5–7)

- Tirar de la Funda protectora sobre el marco principal y guiar la banda elástica alrededor de los soportes laterales (Fig. 5)
- **IMPORTANTE:** La banda elástica debe pasar por encima de las aberturas roscadas para que las aberturas de los Tubos de la pierna queden dentro de la banda elástica (Fig. 6)
- Alinear completamente la Funda protectora, alisarla y posicionarla simétricamente (Fig. 7)

PASO 3 – MONTAR LOS TUBOS DE LA PIERNA (FIG. 8)

- Dar la vuelta al marco principal para que la parte inferior quede hacia arriba
- Enroscar firmemente los seis Tubos de la pierna en las roscas previstas
- **ATENCIÓN:** Los Tubos de la pierna deben montarse dentro de la banda elástica para que la Funda protectora se mantenga tensa durante el entrenamiento y no se deslice (Fig. 8)

PASO 4 – COLOCAR Y COMPROBAR (FIG. 9)

- Dar la vuelta al Trampolín completamente montado y colocarlo sobre los Tubos de la pierna (Fig. 9)
- Antes del primer uso, comprobar la estabilidad sobre una superficie plana

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

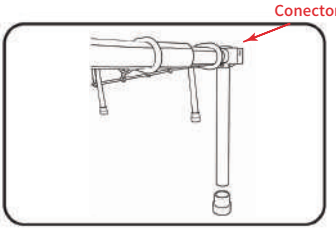


Fig. 10

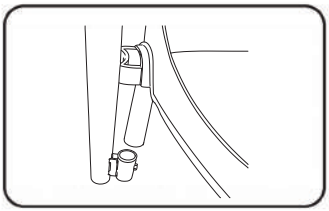


Fig. 11

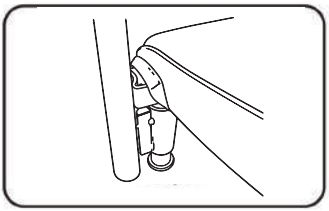


Fig. 12

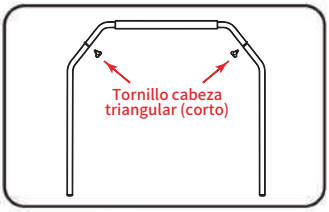


Fig. 13

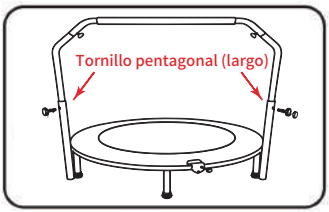


Fig. 14

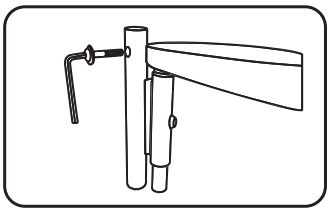


Fig. 15

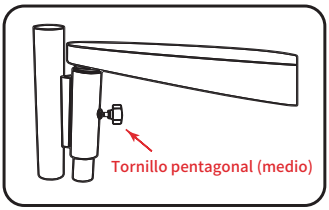


Fig. 16

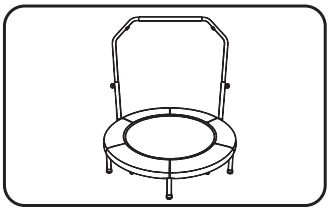


Fig. 17

PASO 5 – MONTAR LAS CONEXIONES DE SOPORTE (FIG. 10–12)

- Localizar los dos Conectores en el marco principal y retirar los tapones de los Tubos de la pierna directamente adyacentes (Fig. 10)
- Guiar las Conexiones de soporte desde abajo a través de los Conectores (Fig. 11)
- A continuación, volver a colocar firmemente los tapones en los Tubos de la pierna (Fig. 12)

PASO 6 – ENSAMBLAR E INSERTAR EL REPOSABRAZOS (FIG. 13 & 14)

- Colocar la Barra transversal del reposabrazos superior sobre los tubos laterales y fijarla con los Tornillos cabeza triangular (corto) (Fig. 13)
- Insertar el reposabrazos completamente montado en las Conexiones de soporte
- Ajustar la altura deseada y fijarla de forma segura con los Tornillos pentagonales (largo) (Fig. 14)

PASO 7 – ASEGURAR DEFINITIVAMENTE LA ESTRUCTURA (FIG. 15–17)

- Atornillar firmemente las Conexiones de soporte en la parte superior al marco principal utilizando los tornillos correspondientes y la Llave hexagonal (Fig. 15)
- Fijar las zonas inferiores de las Conexiones de soporte a los Tubos de la pierna con los Tornillos pentagonales (medio) (Fig. 16)
- **IMPORTANTE:** Antes de cada uso, comprobar si el reposabrazos completo está montado de forma estable y sin ningún tipo de tambaleo (Fig. 17)

TRAMPOLINA FITNESS

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIE: Przed pierwszym użyciem należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi i zachować ją na przyszłość. Niewłaściwe użytkowanie lub nieprzestrzeganie instrukcji może prowadzić do poważnych obrażeń.

- Sprzęt treningowy wspomagający budowę mięśni, koordynację i wytrzymałość – NIE zastępuje żadnych urządzeń medycznych ani terapeutycznych
- Chronić przed bezpośrednim nasłoneczeniem
- To nie jest zabawka! Przeznaczone wyłącznie do użytku przez zdrowe osoby dorosłe. Trzymać dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu
- Użytkowanie przez osoby nieletnie, osoby starsze oraz osoby z poważnymi ograniczeniami ruchowymi lub wcześniejszymi schorzeniami jest **SUROWO ZABRONIONE**
- Nośność **statyczna**: **maks. 450 kg**. Nośność **dynamiczna**: **maks. 150 kg** – **NIE PRZEKRACZAĆ**.*
  *Nośność dynamiczna dotyczy użytkowania podczas skakania.
- Z trampoliny może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
- **NIE** trenować z pełnym żołądkiem. W przypadku zawrotów głowy, bólu lub złego samopoczucia **NATYCHMIAST** przerwać trening i skonsultować się z lekarzem
- **NIGDY** nie zeskakiwać z trampoliny na podłogę ani z innych przedmiotów na trampolinę
- Podczas treningu zawsze nosić odpowiednią odzież sportową oraz antypoślizgowe buty
- **OSTRZEŻENIE:** Nieprawidłowy lub nadmierny trening może prowadzić do poważnych obrażeń. Zawsze wykonywać ćwiczenia w sposób kontrolowany i w razie potrzeby skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu
- Trampolinę należy ustawiać wyłącznie na płaskiej, stabilnej powierzchni, dbając o wystarczającą wolną przestrzeń wokół oraz nad sprzętem
- Przed każdym użyciem sprawdzić, czy wszystkie zawleczki zabezpieczające są prawidłowo włożone i czy wszystkie śruby są mocno dokręcone. **NIGDY** nie używać wadliwego sprzętu
- **WAŻNE:** Używać sprzętu wyłącznie z zamontowanym podłokietnikiem – demontaż podłokietnika może nastąpić tylko po uzyskaniu zgody lekarza

Drogi Kliencie DH FitLife,

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

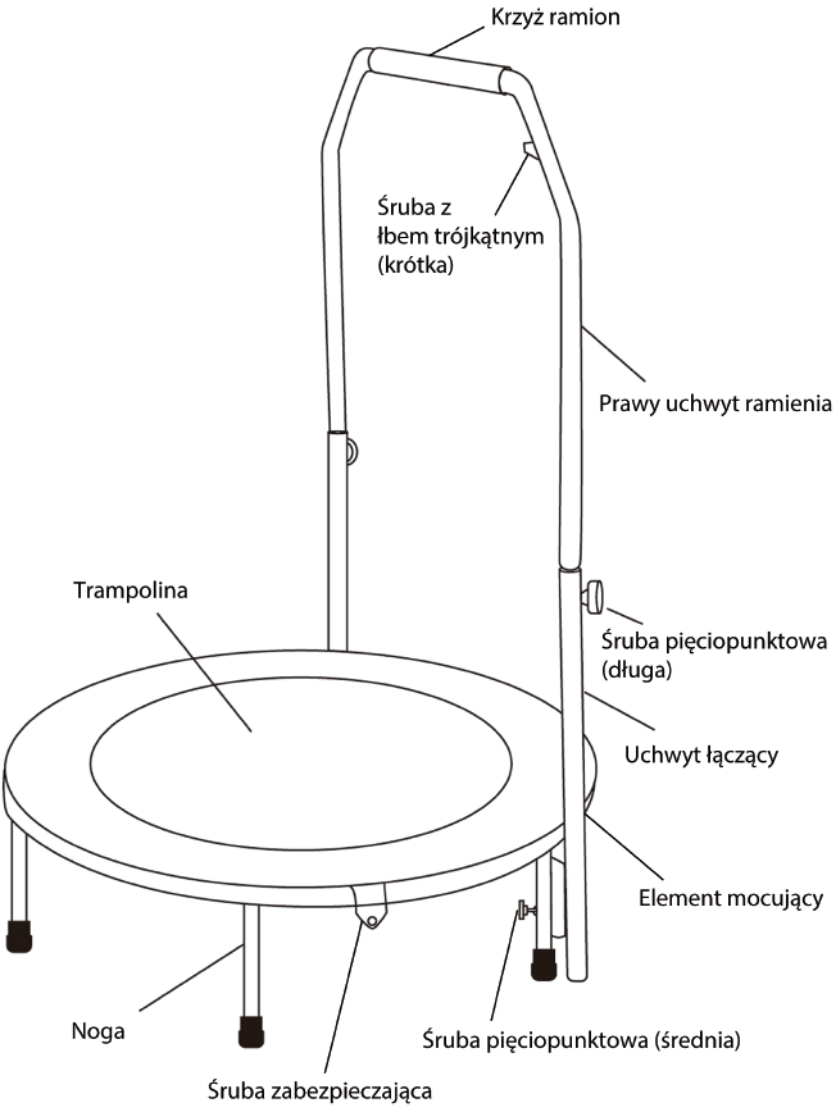
Twoja satysfakcja jest dla nas bardzo ważna, a Twoja opinia cieszy nas ogromnie.
Prosimy, zostaw swoją ocenę, aby pomóc innym klientom w wyborze.

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

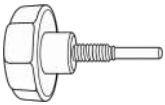
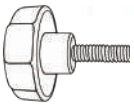
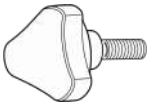
Dziękujemy serdecznie!
Z pozdrowieniami,
Zespół DH FitLife

DH FitLife

DIAGRAM ANALIZY PRODUKTU



LISTA CZĘŚCI

1. Trampolina x1 	2. Osłona x1 	3. Uchwyt ramienia x2 
4. Element mocujący x2 	5. Krzyż ramion x1 	6. Noga x6 
7. Śruba zabezpieczająca x2 	8.Śruba pięciopunktowa (długa) x2 	9. Śruba pięciopunktowa (średnia) x2 
10. Śruba z łbem trójkątnym (krótka) x2 	11. Klucz sześciokątny x1 	12. Śruby x2 

WSKAZÓWKA

Istnieją trzy rodzaje śrub pięciopunktowych: lunghe e medie

Przed montażem upewnić się, że wybrano właściwy rozmiar, aby uniknąć błędów montażowych

Zeskanować kod QR, aby obejrzeć film instruktażowy montażu trampoliny

INSTRUKCJA MONTAŻU

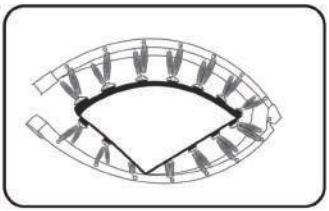


Fig. 1

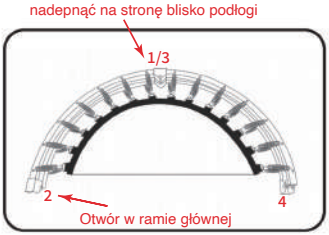


Fig. 2

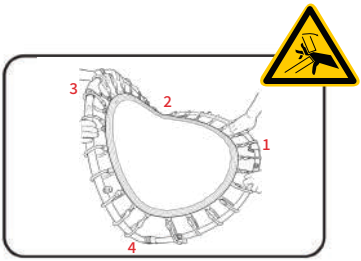


Fig. 3

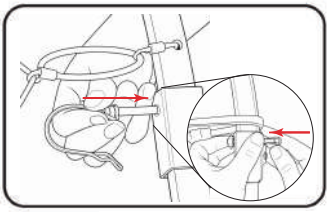


Fig. 4

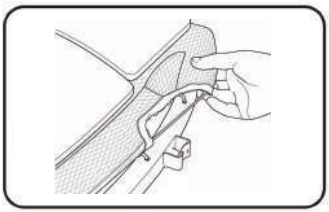


Fig. 5

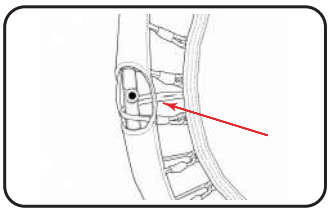


Fig. 6

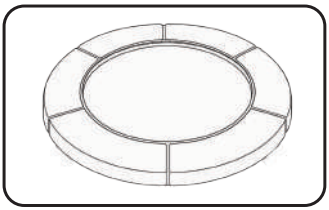


Fig. 7

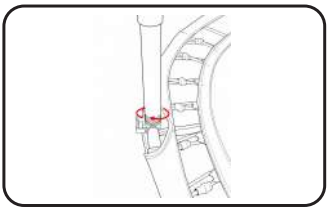


Fig. 8

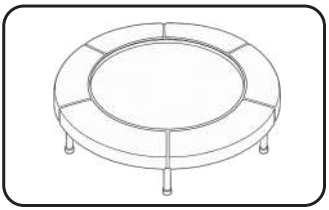
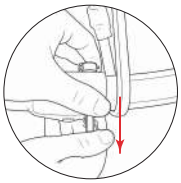


Fig. 9

KROK 1 – ROZKŁADANIE I ZABEZPIECZENIE RAMY (FIG. 1–4)



- Przytrzymać stopą stronę znajdującą się blisko podłogi i mocno rozłożyć przeciwną stronę w górę (Fig. 1–3)
- **OSTRZEŻENIE: Ryzyko przytrzaśnięcia! Bezwzględnie trzymać ręce z dala od obszarów zawiasów**
- Włożyć obie Śruby zabezpieczające w otwory 2 i 4, aby zamocować ramę główną (Fig. 4)
- Wsunąć Zawleczki zabezpieczające w otwory i mocno zatrzasnąć klips blokujący, aby absolutnie bezpiecznie zablokować ramę
- **Demontaż:** Najpierw odpiąć klips blokujący, a następnie wyciągnąć Zawleczkę zabezpieczającą

KROK 2 – ZAKŁADANIE OSŁONY (FIG. 5–7)

- Naciągnąć Osłonę na ramę główną i poprowadzić elastyczną taśmę wokół bocznych uchwytów (Fig. 5)
- **WAŻNE:** Elastyczna taśma musi przechodzić nad gwintowanymi otworami, tak aby otwory na Nogi znajdowały się wewnątrz taśmy (Fig. 6)
- Całkowicie wyrównać Osłonę, wygładzić ją i ustawić symetrycznie (Fig. 7)

KROK 3 – MONTAŻ NÓG (FIG. 8)

- Odwrócić ramę główną tak, aby spód był skierowany do góry
- Mocno wkręcić wszystkie sześć Nóg w przewidziane gwinty
- **UWAGA:** Nogi muszą być zamontowane wewnątrz elastycznej taśmy, aby Osłona pozostała napięta podczas treningu i nie zsuwała się (Fig. 8)

KROK 4 – USTAWIENIE I SPRAWDZENIE (FIG. 9)

- Odwrócić zmontowaną Trampolinę i postawić na Nogach (Fig. 9)
- Przed pierwszym użyciem sprawdzić stabilność na płaskiej powierzchni

INSTRUKCJA MONTAŻU

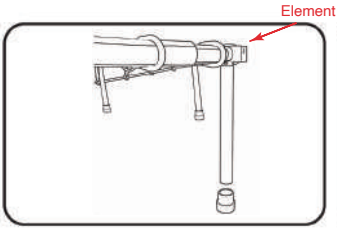


Fig. 10

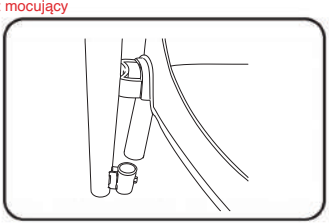


Fig. 11

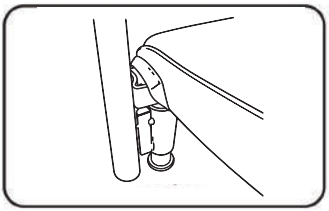


Fig. 12

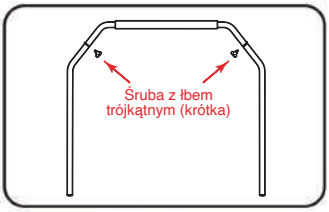


Fig. 13

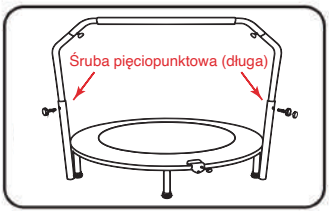


Fig. 14

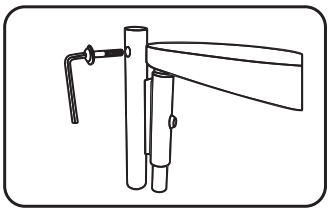


Fig. 15

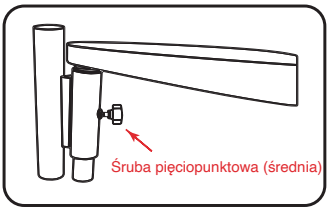


Fig. 16

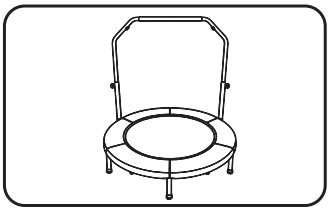


Fig. 17

KROK 5 – MONTAŻ UCHWYTÓW ŁĄCZĄCYCH (FIG. 10–12)

- Zlokalizować dwa Elementy mocujące na ramie głównej i zdjąć nakładki z bezpośrednio przylegających Nóg (Fig. 10)
- Poprowadzić Uchwyty łączące od dołu przez Elementy mocujące (Fig. 11)
- Następnie ponownie mocno nałożyć nakładki na Nogi (Fig. 12)

KROK 6 – ZŁOŻENIE I WŁOŻENIE RAMIENIA (FIG. 13 & 14)

- Nałożyć górny Krzyż ramion na rurki boczne i zamocować za pomocą Śrub z łbem trójkątnym (krótka) (Fig. 13)
- Wsunąć całkowicie zmontowane ramię w Uchwyty łączące
- Ustawić żądaną wysokość i bezpiecznie zablokować za pomocą Śrub pięciopunktowych (długa) (Fig. 14)

KROK 7 – OSTATECZNE ZABEZPIECZENIE KONSTRUKCJI (FIG. 15–17)

- Mocno przykręcić Uchwyty łączące u góry do ramy głównej za pomocą odpowiednich śrub i Klucza sześciokątnego (Fig. 15)
- Zamocować dolne części Uchwytów łączących do Nóg za pomocą Śrub pięciopunktowych (średnia) (Fig. 16)
- **WAŻNE:** Przed każdym użyciem sprawdzić, czy całe ramię jest zamontowane stabilnie i absolutnie się nie chwieje (Fig. 17)

DH FitLife®

Fitness für Dein Zuhause

DH-FitLife.com

Need help?

service@DH-FitLife.com

+49-40-1888 124 90