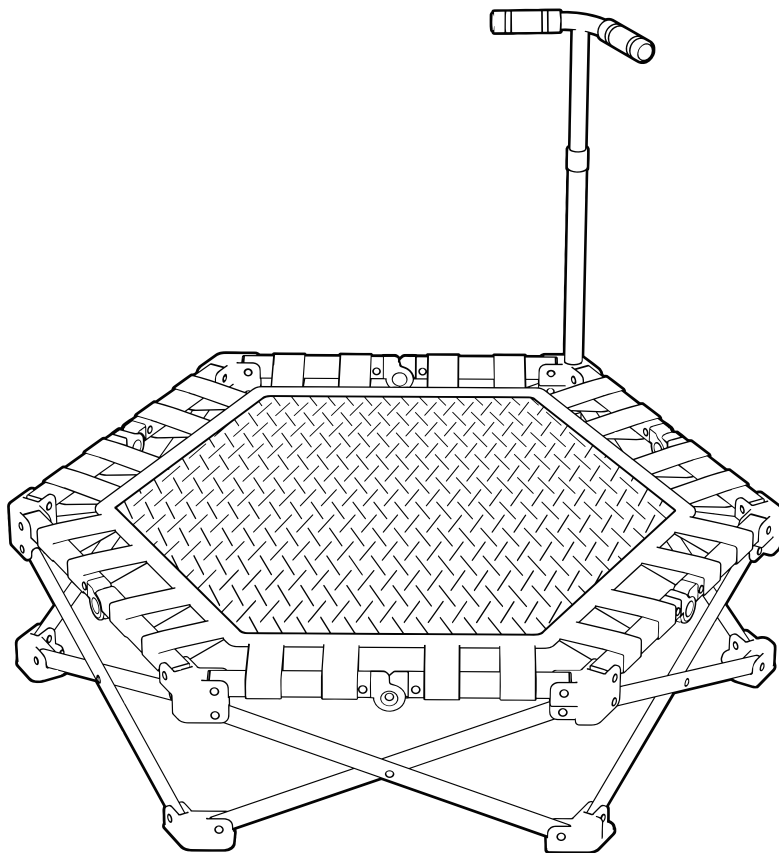


# Trampoline Gebrauchsanleitung



Official Website: [worldgeil.eu.com](http://worldgeil.eu.com)



**FR**  
ÉLÉMENTS D'EMBALLAGE  
À SÉPARER ET À DÉPOSER  
DANS LE BAC DE TRI



**FR**  
Cet appareil,  
ses accessoires,  
cordons et batteries  
se recyclent

À DÉPOSER  
EN MAGASIN

À DÉPOSER  
EN DÉCHÈTERIE

OU

# Catalog

## English

1-9

1. Product Information	1
2. Safety Information	1-2
3. Assembly Instructions	3-5
4. Instructions for Use	4-6
5. Maintenance and Periodic Inspection	6
6. Storage and Transport	6-7
7. Common Issues and Basic Troubleshooting	7
8. Product Disposal and Environmentally Friendly Handling	7
9. Applicable Regulations and Standards	8
10. Customer Service and Warranty	8-9

## Deutsch

10-19

1. Produktinformationen	10
2. Sicherheitshinweise	10-12
3. Montageanleitung	12-14
4. Gebrauchsanleitung	14-15
5. Wartung und regelmäßige Inspektion	16
6. Lagerung und Transport	16
7. Häufige Probleme und einfache Fehlerbehebung	16-17
8. Außerbetriebnahme und umweltgerechte Entsorgung	17

9. Anwendbare Vorschriften und Normen \_\_\_\_\_ 17-18

10. Kundendienst und Garantie \_\_\_\_\_ 18-19

**Français** \_\_\_\_\_ 20-29

1. Informations sur le produit \_\_\_\_\_ 20

2. Informations de sécurité \_\_\_\_\_ 20-22

3. Instructions de montage \_\_\_\_\_ 22-24

4. Instructions d'utilisation \_\_\_\_\_ 24-25

5. Entretien et contrôles périodiques \_\_\_\_\_ 26

6. Stockage et transport \_\_\_\_\_ 26

7. Problèmes courants et dépannage simple \_\_\_\_\_ 26-27

8. Mise au rebut du produit et traitement écologique \_\_\_\_\_ 27

9. Réglementations et normes applicables \_\_\_\_\_ 27-28

10. Service client et garantie \_\_\_\_\_ 28-29

**Español** \_\_\_\_\_ 30-39

1. Información del producto \_\_\_\_\_ 30

2. Información de seguridad \_\_\_\_\_ 30-32

3. Instrucciones de montaje \_\_\_\_\_ 32-34

4. Instrucciones de uso \_\_\_\_\_ 34-35

5. Mantenimiento e inspección periódica \_\_\_\_\_ 36

6. Almacenamiento y transporte \_\_\_\_\_ 36

7. Problemas frecuentes y solución sencilla \_\_\_\_\_ 36-37

8. Retirada del producto y gestión ecológica	37
9. Normativa y normas aplicables	37-38
10. Atención al cliente y garantía	38-39

## **Italiano** 40-49

1. Informazioni sul prodotto	40
2. Informazioni sulla sicurezza	40-42
3. Istruzioni di montaggio	42-44
4. Istruzioni per l'uso	44-45
5. Manutenzione e controlli periodici	46
6. Stoccaggio e trasporto	46
7. Problemi comuni e semplice risoluzione	46-47
8. Disattivazione del prodotto e smaltimento ecologico	47
9. Normative e standard applicabili	47-48
10. Servizio clienti e garanzia	48-49

## **Polski** 50-59

1. Informacje o produkcie	50
2. Informacje dotyczące bezpieczeństwa	50-52
3. Instrukcja montażu	52-54
4. Instrukcja użytkowania	54-55
5. Konserwacja i regularne przeglądy	56
6. Przechowywanie i transport	56

7. Najczęstsze problemy i prosta diagnostyka ..... 56-57

8. Wycofanie produktu z użytkowania i przyjazna środowisku utylizacja... 57

9. Obowiązujące przepisy i normy ..... 57-58

10. Obsługa klienta i gwarancja ..... 58-59

**Nederlands** ..... 60-68

1. Productinformatie ..... 60

2. Veiligheidsinformatie ..... 60-62

3. Montage-instructies ..... 62-64

4. Gebruiksaanwijzing ..... 64-65

5. Onderhoud en periodieke controle ..... 65-66

6. Opslag en transport ..... 66

7. Veelgestelde vragen en eenvoudige probleemoplossing ..... 66

8. Buiten gebruik stellen en milieuvriendelijke verwerking ..... 67

9. Toepasselijke regelgeving en normen ..... 67

10. Klantenservice en garantie ..... 67-68

## 1. Product Information

Product name: Indoor Home Fitness Trampoline (with Adjustable Handrail)

Model: EXPPCL26 (multi-colour)

EXPPOR27 (orange)

EXPPBL29 (blue)

EXPPGN28 (green)

Jumping area diameter: approx. 68 cm

Overall product diameter: approx. 89 cm

Handrail height range: approx. 103–113 cm (from floor)

Maximum user weight: 150 kg

Suitable age: 14 years and above

Net weight: approx. 7.16 kg

Country/region of manufacture: China

### Intended use:











This product is an indoor home fitness device, suitable for adults and teenagers aged 14 and above to perform aerobic training, balance training and light jumping exercises. This product is not a toy and is not suitable for children under 14 years of age.

## 2. Safety Information

### Important notice:

**Before using this product, be sure to read and fully understand this manual. Always follow the safety warnings and operating instructions. Improper use may result in falls, sprains, fractures or serious personal injury.**

### 2-1 General Safety Warnings

-  This product is intended for indoor domestic use only. It is not suitable for commercial use (e.g. in gyms, wellness centres, clubs, etc.).
-  This product is fitness equipment, not a toy, and is not suitable for children under 14 years of age.
-  Young people aged 14 and above may only use this product under the continuous supervision of an adult.
-  The user's body weight must not exceed the maximum load of [150 kg] specified in this manual.
-  Before use, consult your doctor if you suffer from heart disease, high blood pressure, joint or spinal problems, are pregnant or recovering from surgery, or have any similar medical condition.
-  If you experience chest tightness, shortness of breath, dizziness, nausea, severe pain or any other discomfort while using the product, stop exercising immediately and seek medical advice.
-  Wear suitable sports clothing and footwear when using this product. We recommend sports shoes or non-slip socks. Do not wear high heels, leather shoes, shoes with spikes, slippers or similar footwear.
-  Before use, remove large rings, necklaces, bracelets, watches and any other sharp or easily snagged accessories. Do not keep keys, hard objects or similar items in your pockets while exercising.
-  Do not use this product if you are emotionally upset, unable to concentrate or extremely fatigued.
-  Do not use this product after drinking alcohol or taking medicines that may impair your judgment or reaction time.

## 2-2 Requirements for Use Environment

1. The trampoline must be placed on a flat, solid, dry and non-slip surface.
2. Maintain a horizontal safety clearance of at least 2 m around the trampoline and at least 2.5 m of free space above it, free from low-hanging obstacles such as lamps, beams, etc.
3. Do not use this product near stairways, in doorways, or close to glass doors, glass windows, sharp table corners, radiators or open flames.
4. Do not use the product in damp or waterlogged areas, outdoors in the rain, or in high-temperature environments, to avoid slipping and corrosion of metal parts.
5. On hard floors (such as tiles or wooden floors), we recommend placing a non-slip mat under the trampoline to protect the floor and increase stability.

## 2-3 Strictly Prohibited Behaviour (High-Risk Actions)

1. Never perform somersaults, front or back flips, side flips or other advanced acrobatic moves on the trampoline, as this may cause serious neck or spinal injuries, including paralysis.
2. Never jump down onto the trampoline from a height, or jump from the trampoline onto the floor, a sofa, a bed or any other piece of furniture.
3. Never allow multiple people to jump, chase or play on the trampoline at the same time. This product may only be used by one person at any given time.
4. Never use the trampoline together with pets or chase pets in the vicinity of the trampoline.
5. Do not modify the structure of the product, and do not remove or replace any parts with non-original components.
6. If any damage is found (such as cracks in the frame, broken welds, broken bungee cords/springs, or tears in the jumping mat), stop using the product immediately.
7. After jumping on this product, do not dismount by jumping directly from the trampoline to the floor or to any other equipment.

## 2-4 Safety Instructions for Getting On and Off the Trampoline

1. Before use, adjust the handrail so that its height is approximately at or slightly above the user's waist and check that the locking knob is securely tightened.
2. When getting onto the trampoline, stand directly in front of it and hold the handrail firmly with both hands.
3. First place one foot firmly in the central area of the jumping mat; once you are stable, place the other foot onto the mat.
4. Keep your knees slightly bent and your upper body slightly leaning forward, maintaining your centre of gravity in the middle.
5. When getting off the trampoline, gradually reduce the exercise intensity to light bouncing or stepping, then come to a complete stop.
6. To dismount, hold the handrail firmly with both hands, slowly place one foot onto the floor, and once you are stable, bring the other foot down. Do not jump off.

## 2-5 Health Advice

1. First-time users and people who have been inactive for a long time should start with low-intensity, short training sessions and gradually increase the training duration and intensity.
2. If you experience discomfort in your joints (knees, ankles, hips), lower back or back while using the product, immediately reduce the exercise intensity or stop using it.
3. If you are unsure, consult a doctor or a qualified fitness trainer to choose a training programme suitable for your individual condition.

## 3. Assembly Instructions

### Tip:

To ensure safety, we recommend that two adults assemble the product together. During assembly, take care to avoid pinching your fingers or getting scratched.

### 3-1 Preparation before Assembly

1. Open the carton and take out all parts.
2. Choose a flat, open area as the assembly zone. You may place a soft mat or blanket on the floor to protect it.
3. Provide adequate lighting and avoid assembling the product in a dimly lit environment.

### 3-2 Unfolding / Assembling the Main Frame (for foldable models)

1. Lay the folded frame flat on the floor.
2. Stand firmly, place one foot lightly on one side of the frame, and hold the other side of the frame with both hands. Slowly and evenly pull it open.
3. Watch the position of your fingers while unfolding to avoid getting them caught in the folding joints.
4. Make sure all folding joints are fully opened and in the locked position. If there are locking clips or safety rings, ensure they are properly engaged.

### 3-3 Installing the Safety Edge Cover

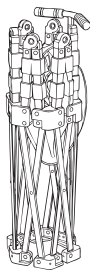
1. Unfold the safety edge cover and spread it over the bungee cords/springs and the frame edge.
2. Depending on the design, use straps, hook-and-loop fasteners (Velcro) or a zipper to secure the edge cover to the frame.
3. Ensure that the edge cover lies flat without visible folds or rolled edges, and that it completely covers the metal springs/bungee cords.

### 3-4 Installing the Handrail Posts and Crossbar

1. Locate the pre-drilled holes or mounting brackets for the handrail on the frame.
2. Insert the lower tubes of the handrail posts into the designated holes and fasten them with bolts or knobs; tighten securely.
3. Insert the upper tubes of the handrail posts into the lower tubes and align the height adjustment holes with the desired position.
4. Insert the locking pin or knob and tighten it so that the handrail posts do not wobble.
5. Attach the handrail crossbar to the tops of the two posts and secure it firmly with screws and nuts.
6. After installation, shake the entire handrail assembly with both hands to ensure there is no looseness, abnormal noise or excessive wobbling.

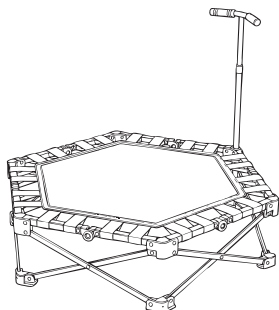
### 3-5 Final Check after Assembly

1. Check that all screws, nuts and knobs are properly tightened.
2. Check that the jumping mat is flat, without noticeable distortion or excessive tension on one side.
3. Check that the safety edge cover fully covers all bungee cords/springs.
4. Press down on the jumping mat several times to ensure that the tension is even and there are no abnormal noises.
5. Make sure the trampoline stands firmly, without noticeable tilting or wobbling.



### ◀ Folding / Storage

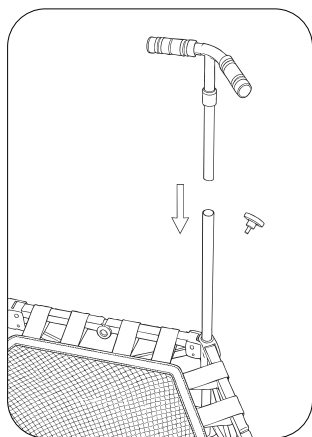
After use, hold the joint with both hands and slowly lift upwards until the trampoline contracts into the position shown in the illustration on the left; folding/storage is then complete.



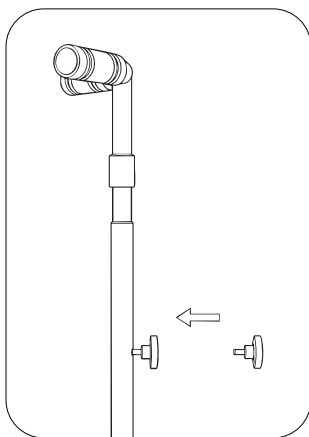
### ◀ Unfolding

Hold the joint with both hands and slowly push downwards until the trampoline opens into the position shown in the illustration on the left; unfolding is then complete.

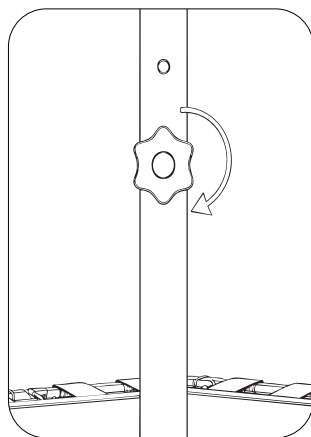
## 3-6 Height Adjustment



Loosen the knob on the upright post. Align the handrail tube with the opening in the post and insert it downward.



Adjust the handrail tube to the desired height, then insert the knob into the corresponding hole.



Tighten the knob so that the upright post and the handrail tube are firmly secured together.

### 103 cm from floor

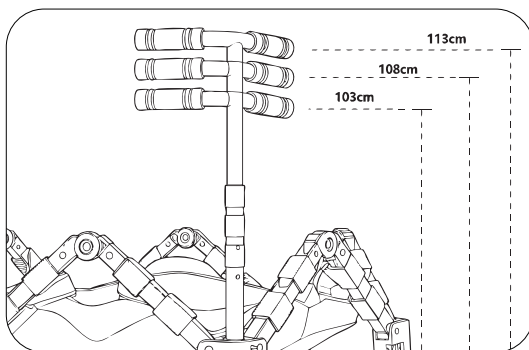
Suitable for shorter users and beginners; provides extra support to help build basic balance and rhythm.

### 108 cm from floor

Suitable for users with some experience; helps improve aerobic training efficiency and stability while jumping.

### 113 cm from floor

Suitable for taller or more experienced users; offers a greater handrail height range for higher-intensity aerobic workouts.



## 4. Instructions for Use

### 4-1 Checks Before Each Use

**Before each use, carry out the following quick checks:**

1. Check whether the jumping mat has any holes, tears, loose stitching or obvious wear.
2. Check whether the bungee cords or springs are broken, excessively stretched or have come off.
3. Check whether the frame and support legs have any cracks, bending or severe rust.
4. Check whether the handrail and upright posts are secure and whether all locking knobs are properly tightened.
5. Check whether the floor is flat, dry and free from standing water or debris.
6. Check whether the surrounding and overhead space is sufficiently clear and free of obstacles.

**If you find any irregularities, stop using the product immediately and first identify and resolve the issue or contact customer service.**

### 4-2 Correct Steps for Getting Onto the Trampoline

1. Stand directly in front of the trampoline and make sure the handrail height is appropriate and locked.
2. Hold the handrail with both hands and stand with your feet shoulder-width apart.
3. Slowly lift one foot and place it near the centre of the jumping mat.
4. Once this foot is stable, lift your other foot onto the trampoline.
5. After getting onto the trampoline, keep your knees slightly bent, lean your upper body slightly forward and keep your centre of gravity in the middle.

### 4-3 Basic Training Recommendations

**For initial training, you can follow these steps:**

1. Warm-up: Do a simple warm-up on the floor for 3–5 minutes, such as marching on the spot and joint mobility exercises.
2. Light bouncing: Stand with your feet shoulder-width apart, hold the handrail lightly with both hands and perform light bounces with a low height.
3. Rhythm control: Maintain a steady rhythm and breathe evenly. Avoid bouncing too fast or too high.

4. Increasing intensity: After you have adapted, gradually increase the bouncing frequency or extend the training time.
5. Training duration: For first-time use, we recommend 5–10 minutes per session. Gradually increase to 20–30 minutes, adjusting according to your physical condition.

## 4-4 Precautions During Use

1. Do not make sudden stops, abrupt turns or large sideways movements on the trampoline.
2. Do not use your mobile phone or engage in other distracting activities while jumping.
3. When children and teenagers are using the product, an adult must supervise them at all times.
4. If you experience shortness of breath, rapid heartbeat, dizziness or other discomfort, stop exercising immediately.

## 4-5 Correct Steps for Getting Off the Trampoline

1. Gradually reduce the bouncing height and switch to gentle stepping until you come to a complete stop.
2. Keep both hands holding the handrail.
3. Slowly move one foot down to the floor; once it is stable, place the other foot on the floor.
4. After you are standing firmly, release the handrail and tidy up the surrounding area.

## 5. Maintenance and Periodic Inspection

### 5-1 Routine Maintenance

1. After use, wipe the jumping mat, handrail and edge cover with a clean, soft cloth.
2. If there are stains, use a small amount of neutral detergent with a damp cloth to wipe gently, then dry thoroughly.
3. Avoid using cleaners that contain solvents or strong acids/alkalis, as they may damage the surface materials.
4. Do not clean the entire unit by spraying it directly with a water jet or hose, to prevent water from entering the joints and causing corrosion.

### 5-2 Periodic Inspection (recommended once a month)

**Pay particular attention to the following items:**

1. Check whether the stitching on the jumping mat is coming loose, and whether there are any holes or severe wear.
2. Check whether the bungee cords or springs are broken, visibly overstretched or show signs of rubber ageing.
3. Check the frame welds for cracks, breakage or severe rust.
4. Check whether the connections of the support legs are loose and whether the non-slip feet are intact.
5. Check whether the handrail posts and crossbar are loose, bent or not securely locked.
6. Check whether all fasteners (screws, nuts, knobs) are secure and reliable.

**If any of the above problems are found, stop using the product immediately and carry out repair or replace the relevant parts.**

## 6. Storage and Transport

1. If the product will not be used for a long period, store it in a dry, well-ventilated place, away from direct sunlight and humid environments.
2. If the product is a foldable design, fold it according to the correct steps and pay attention to the position of your fingers to avoid pinching injuries.

3. For transport, it is recommended that two people lift the trampoline. Do not drag it roughly across the floor to avoid damaging the floor or the product structure.
4. Do not place heavy objects on the trampoline or use it as a stool, table or for any similar purpose.

## 7. Common Issues and Basic Troubleshooting

### **Problem 1:**

Unusual noises during use (squeaking or metal rubbing sounds)

Possible causes:

Screws or nuts are loose

Springs / bungee cords are rubbing against metal parts

Suggested solutions:

Check and tighten all screws and nuts

Check whether the springs / bungee cords are correctly positioned and secured

### **Problem 2:**

Trampoline wobbles or feels unstable

Possible causes:

Support legs are not fully tightened or not all installed correctly

Floor surface is uneven

Suggested solutions:

Retighten all support legs

Move the trampoline to a flat, solid surface

### **Problem 3:**

Bouncing feels weaker

Possible cause:

Springs / bungee cords are aged or partially damaged

Suggested solution:

Check all springs / bungee cords and replace any that are broken or aged

### **Problem 4:**

Local dents or uneven areas on the jumping mat

Possible cause:

Some springs / bungee cords are not correctly installed or have come off

Suggested solution:

Check the corresponding attachment points and reinstall or replace the parts

If the problem cannot be resolved, stop using the product immediately and contact customer service.

## 8. Product Disposal and Environmentally Friendly Handling

1. When the product reaches the end of its service life or is severely damaged and cannot be repaired, do not dispose of it with household waste.
2. We recommend separating metal parts from plastic and fabric parts as far as possible and taking them to local recycling facilities or waste sorting systems for proper treatment.
3. Dispose of packaging materials (such as cartons and plastic bags) in accordance with local waste sorting and recycling regulations.

## 9. Applicable Regulations and Standards

**As a general consumer product / home fitness equipment placed on the EU market, this product has been designed, manufactured and provided with safety information with reference to the following EU regulations and standards. The exact scope of application is determined by the actual test reports and technical documentation.**

### 1. EU Regulations

#### **General Product Safety Regulation (GPSR)**

English name: Regulation (EU) 2023/988 of the European Parliament and of the Council on general product safety

Description: With regard to structural design, risk assessment and safety information supplied with the product, reference has been made to the relevant requirements of the above regulation for general consumer product safety, and corresponding technical documentation and risk assessment files have been established.

#### **REACH chemicals regulation**

English name: Regulation (EC) No 1907/2006 concerning the Registration, Evaluation, Authorisation and Restriction of Chemicals (REACH)

Description: For the plastics, rubber, coatings and other materials used in this product, conformity has been controlled and tested with reference to the relevant restriction provisions in REACH (for example phthalates, polycyclic aromatic hydrocarbons PAHs, etc.).

### 2. Applicable / Referenced Standards

#### **General safety standard for fitness equipment**

Name: ISO 20957-1:2024, Stationary training equipment — Part 1: General safety requirements and test methods

Description: As indoor home fitness equipment (class H), this product has been designed and tested with reference to the relevant technical requirements of the above standard, including structural strength, stability, protection against entrapment and the content of the instructions for use.

## 10. Customer Service and Warranty

### **Two-Year Limited Warranty**

The Worldgeil Indoor Fitness Trampoline (with Handrail) is covered by a two-year limited warranty from the date of purchase against defects in materials and workmanship. This warranty does not cover damage resulting from negligence, misuse, contamination, modification, accident, or abnormal operating or storage conditions. This warranty is valid only for the original purchaser and is not transferable. We are committed to providing our customers with high-quality products and attentive service.

#### **Warranty declaration**

1. Product scope: Every product with a 2-year guarantee stamp on the packaging is entitled to a 2-year manufacturer's guarantee.
2. Warranty period: The product warranty period is two years (24 months) from the date of purchase.

### Warranty content

1. During the warranty period, if the product malfunctions due to non-human factors, our company will provide free repair or replacement services.
2. The following situations are not covered by the warranty:
  - a. Damage to the product caused by improper use, self-disassembly, modification, or repair; b.
  - b. Product damage caused by force majeure factors such as natural disasters and accidents.

### Service Process

1. When customers discover product malfunctions, please contact our customer service in a timely manner and provide information such as purchase receipts, product models, malfunction symptoms, and malfunction photos.
2. After receiving customer information, customer service personnel will promptly confirm the cause of the malfunction and provide the following services based on the situation:
  - a. Return and refund;
  - b. Maintenance;
  - c. Exchange goods;
  - d. Reissue new products.



EU001734085265082bnYz

### VAT SPEED SL

**Address:** Calle Antonio Salvador N99.1, 28026 Madrid, Spain

**E-mail:** [services@vatspeed-eu.com](mailto:services@vatspeed-eu.com)

### Manufacturer/Importer:

yuyaoshichaoruidianzishangwuyouxiangongsi

**Address:** CN, 315400, Zhejiang, Ningbo,

YuyaoLanjiangjiedaoyujiaqiaolu131hao401cengC211

#### Customer Service



E-mail address:  
[euchaorui@outlook.com](mailto:euchaorui@outlook.com)

**2-Year  
Warranty**



**UK  
CA**



FR

ÉLÉMENTS D'EMBALLAGE  
À SÉPARER ET À DÉPOSER  
DANS LE BAC DE TRI



FR

Cet appareil,  
ses accessoires,  
cordons et batteries  
se recyclent



À DÉPOSER  
EN MAGASIN



À DÉPOSER  
EN DÉCHÈTERIE

OU

Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

## 1. Produktinformationen

Produktname: Indoor-Heimfitness-Trampolin (mit verstellbarem Haltegriff)  
 Modell: EXPPCL26 (mehrfarbig)  
 EXPPOR27 (orange)  
 EXPPBL29 (blau)  
 EXPPGN28 (grün)  
 Durchmesser der Sprungfläche: ca. 68 cm  
 Gesamtdurchmesser des Produkts: ca. 89 cm  
 Höhenbereich des Haltegriffs: ca. 103–113 cm (ab Boden gemessen)  
 Maximales Benutzergewicht: 150 kg  
 Geeignetes Alter: ab 14 Jahren  
 Nettogewicht: ca. 7,16 kg  
 Herstellungsland/-region: China

### Verwendungszweck:










Dieses Produkt ist ein Indoor-Heimfitnessgerät und eignet sich für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren für Ausdauertraining, Balancetraining und leichtes Hüpfen. Dieses Produkt ist kein Spielzeug und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet.

## 2. Sicherheitshinweise

### Wichtiger Hinweis:

**Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der ersten Verwendung des Produkts vollständig und aufmerksam durch und befolgen Sie alle Sicherheitshinweise sowie die beschriebenen Bedienungsschritte. Unsachgemäße Verwendung kann zu Stürzen, Verstauchungen, Knochenbrüchen oder schweren Verletzungen führen.**

### 2-1 Allgemeine Sicherheitshinweise

-  Dieses Produkt ist ausschließlich für die private Nutzung in Innenräumen bestimmt. Es ist nicht für die gewerbliche Nutzung geeignet (z. B. in Fitnessstudios, Wellness-Einrichtungen, Clubs usw.).
-  Dieses Produkt ist ein Fitnessgerät und kein Spielzeug. Es ist nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet.
-  Jugendliche ab 14 Jahren dürfen dieses Produkt nur unter ständiger Aufsicht einer erwachsenen Person benutzen.
-  Das Körpergewicht des Benutzers darf die in dieser Anleitung angegebene maximale Belastbarkeit von [150 kg] nicht überschreiten.
-  Konsultieren Sie vor der Nutzung Ihren Arzt, wenn Sie an Herzkrankungen, Bluthochdruck, Gelenk- oder Wirbelsäulenbeschwerden leiden, schwanger sind oder sich in der postoperativen Erholungsphase befinden.
-  Brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie ärztliche Hilfe, wenn während der Nutzung Engegefühl in der Brust, Atemnot, Schwindel, Übelkeit, starke Schmerzen oder andere Beschwerden auftreten.
-  Tragen Sie bei der Nutzung geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe bzw. rutschfeste Socken. Tragen Sie keine High Heels, Lederschuhe, Schuhe mit Spikes, Hausschuhe oder ähnliches Schuhwerk.
-  Entfernen Sie vor der Nutzung große Ringe, Halsketten, Armbänder, Uhren und andere scharfe oder leicht hängenbleibende Accessoires. Bewahren Sie Schlüssel, harte Gegenstände o. Ä. nicht in Ihren Taschen auf.
-  Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie emotional stark aufgewühlt, unkonzentriert oder extrem müde sind.

- ⚠ Verwenden Sie dieses Produkt nicht nach dem Konsum von Alkohol oder nach der Einnahme von Medikamenten, die Ihr Urteilsvermögen oder Ihre Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen können.

## ⚠ 2-2 Anforderungen an die Einsatzumgebung

1. Das Trampolin muss auf einem ebenen, festen, trockenen und rutschfesten Untergrund aufgestellt und verwendet werden.
2. Rund um das Trampolin ist ein waagerechter Sicherheitsabstand von mindestens 2 m und nach oben ein Freiraum von mindestens 2,5 m einzuhalten, der frei von niedrig hängenden Hindernissen wie Deckenleuchten, Balken usw. ist.
3. Das Produkt darf nicht an Treppenauf- oder -abgängen, in Türöffnungen oder in der Nähe von Glastüren, Glasfenstern, scharfen Tischkanten, Heizkörpern oder offenen Flammen verwendet werden.
4. Verwenden Sie das Produkt nicht in feuchten oder durchnässten Bereichen, im Freien bei Regen oder in Umgebungen mit hohen Temperaturen, um Rutschgefahr und Korrosion der Metallteile zu vermeiden.
5. Auf harten Böden (z. B. Fliesen oder Holzböden) wird empfohlen, eine rutschfeste Unterlage unter das Trampolin zu legen, um den Boden zu schützen und die Stabilität zu erhöhen.

## ⚠ 2-3 Streng verbotene Handlungen (Hochrisikobewegungen)

1. Führen Sie auf dem Trampolin keine Saltos, Vorwärts- oder Rückwärtssaltos, Seitwärtssaltos oder andere schwierige Akrobatikübungen aus, da dies zu schweren Verletzungen der Halswirbelsäule oder der Wirbelsäule bis hin zu Lähmungen führen kann.
2. Springen Sie nicht aus der Höhe auf das Trampolin und springen Sie nicht vom Trampolin auf den Boden, ein Sofa, ein Bett oder andere Möbeloberflächen.
3. Mehrere Personen dürfen das Trampolin niemals gleichzeitig zum Springen, Herumtoben oder Spielen benutzen. Dieses Produkt darf zu jedem Zeitpunkt nur von einer Person verwendet werden.
4. Benutzen Sie das Trampolin nicht gemeinsam mit Haustieren und jagen Sie keine Haustiere in der Nähe des Trampolins.
5. Nehmen Sie keine eigenmächtigen Änderungen an der Konstruktion des Produkts vor und entfernen oder ersetzen Sie keine Originalteile durch Fremtteile.
6. Wenn Sie Schäden am Produkt feststellen (z. B. Risse im Rahmen, gebrochene Schweißnähte, gerissene Gummiseile/Federn, beschädigte Sprungmatte usw.), darf das Trampolin nicht weiter verwendet werden.
7. Springen Sie nach dem Springen nicht direkt vom Trampolin auf den Boden oder auf andere Geräte.

## ⚠ 2-4 Sicherheitshinweise zum Auf- und Absteigen vom Trampolin

1. Stellen Sie vor der Verwendung die Höhe des Haltegriffs so ein, dass er sich etwa auf Hüfthöhe oder leicht darüber befindet, und vergewissern Sie sich, dass der Arretierknopf fest angezogen ist.
2. Stellen Sie sich zum Aufsteigen direkt vor das Trampolin und halten Sie den Haltegriff mit beiden Händen fest.
3. Setzen Sie zunächst einen Fuß fest in den mittleren Bereich der Sprungmatte und stellen Sie, nachdem Sie stabil stehen, den anderen Fuß dazu.
4. Behalten Sie die Knie leicht gebeugt, den Oberkörper leicht nach vorne geneigt und halten Sie den Körperschwerpunkt möglichst mittig.

5. Reduzieren Sie zum Absteigen die Trainingsintensität zunächst schrittweise auf leichtes Hüpfen oder Gehen und kommen Sie dann vollständig zum Stillstand.
6. Halten Sie den Haltegriff beim Absteigen mit beiden Händen fest, setzen Sie einen Fuß langsam auf den Boden, und wenn Sie stabil stehen, stellen Sie den zweiten Fuß nach. Springen Sie nicht vom Trampolin.

## 2-5 Gesundheitshinweise

1. Erstanwender und Personen, die sich längere Zeit kaum oder gar nicht bewegt haben, sollten mit Training von geringer Intensität und kurzer Dauer beginnen und Trainingszeit sowie -intensität schrittweise steigern.
2. Wenn Sie während der Nutzung Beschwerden in den Gelenken (Knie, Sprunggelenke, Hüften), im Lendenbereich oder Rücken verspüren, reduzieren Sie die Trainingsintensität sofort oder beenden Sie die Nutzung.
3. Wenn Sie unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder eine qualifizierte Fitnesstrainerin/einen qualifizierten Fitnesstrainer, um eine Trainingsform zu wählen, die zu Ihrem Gesundheitszustand passt.

## 3. Montageanleitung

### Hinweis:

**Zur Sicherheit wird empfohlen, dass zwei erwachsene Personen das Produkt gemeinsam montieren. Achten Sie während der Montage darauf, sich nicht die Finger einzuklemmen oder zu verletzen.**

### 3-1 Vorbereitung vor der Montage

1. Öffnen Sie den Karton und nehmen Sie alle Teile heraus.
2. Wählen Sie eine ebene, freie Fläche als Montagebereich. Sie können eine weiche Unterlage oder Decke auslegen, um den Boden zu schützen.
3. Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung und montieren Sie das Produkt nicht in schlecht beleuchteten Bereichen.

### 3-2 Aufklappen / Montieren des Hauptrahmens (für klappbare Ausführung)

1. Legen Sie den zusammengeklappten Rahmen flach auf den Boden.
2. Stellen Sie sich stabil hin, setzen Sie einen Fuß leicht auf eine Rahmenseite und greifen Sie die gegenüberliegende Rahmenseite mit beiden Händen. Klappen Sie den Rahmen langsam und gleichmäßig auseinander.
3. Achten Sie dabei auf die Position Ihrer Finger, um ein Einklemmen an den Faltgelenken zu vermeiden.
4. Stellen Sie sicher, dass alle Faltgelenke vollständig geöffnet und in der Verriegelungsposition sind. Falls Verriegelungsclips oder Sicherungsringe vorhanden sind, prüfen Sie, ob sie korrekt eingerastet sind.

### 3-3 Montage der Randabdeckung

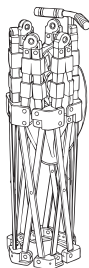
1. Entfalten Sie die Randabdeckung und legen Sie sie über die Gummiseile/Federn und den Rahmenrand.
2. Befestigen Sie die Randabdeckung je nach Ausführung mit Bändern, Klettverschlüssen oder einem Reißverschluss am Rahmen.
3. Achten Sie darauf, dass die Randabdeckung glatt anliegt, keine starken Falten oder umgeschlagenen Kanten aufweist und alle Metallfedern/Gummiseile vollständig abdeckt.

### 3-4 Montage der Haltegriff-Stützen und des Querbügels

1. Suchen Sie die vorgesehenen Befestigungsöffnungen oder Halterungen für den Haltegriff am Rahmen.
2. Stecken Sie die unteren Haltegriffrohre in die vorgesehenen Öffnungen und befestigen Sie sie mit Schrauben oder Drehknöpfen. Ziehen Sie diese fest an.
3. Stecken Sie die oberen Haltegriffrohre in die unteren Rohre und richten Sie die Höhenverstelllöcher auf die gewünschte Position aus.
4. Stecken Sie den Sicherungsstift oder Drehknopf ein und ziehen Sie ihn fest, sodass die Haltegriff-Stützen nicht wackeln.
5. Befestigen Sie den Querbügel des Haltegriffs oben an beiden Stützen und verschrauben Sie ihn mit Schrauben und Muttern.
6. Bewegen Sie danach den kompletten Haltegriff mit beiden Händen hin und her, um sicherzustellen, dass nichts locker ist, keine ungewöhnlichen Geräusche auftreten und kein starkes Wackeln vorhanden ist.

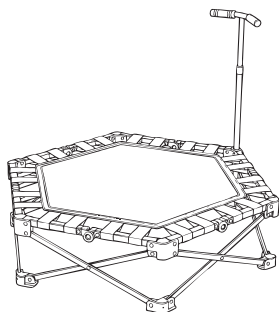
### 3-5 Abschlusskontrolle nach der Montage

1. Überprüfen Sie, ob alle Schrauben, Muttern und Drehknöpfe fest angezogen sind.
2. Kontrollieren Sie, ob die Sprungmatte eben ist und keine auffälligen Verformungen oder einseitige Überdehnung aufweist.
3. Prüfen Sie, ob die Randabdeckung alle Gummiseile/Federn vollständig bedeckt.
4. Drücken Sie die Sprungmatte mehrmals herunter, um sicherzustellen, dass die Federung gleichmäßig ist und keine ungewöhnlichen Geräusche entstehen.
5. Vergewissern Sie sich, dass das Trampolin stabil steht und weder deutlich kippt noch wackelt.



#### ◀ Zusammenklappen / Verstauen

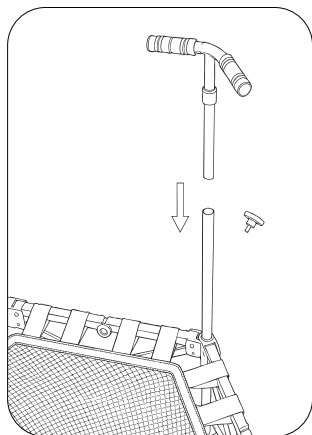
Nach dem Gebrauch die Verbindungsstelle mit beiden Händen festhalten und das Trampolin langsam nach oben anheben, bis es sich in den in der linken Abbildung gezeigten Zustand zusammenklappt – damit ist das Verstauen abgeschlossen.



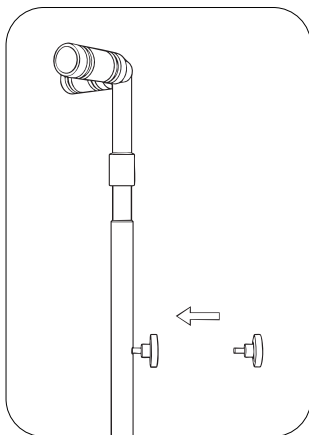
#### ◀ Aufklappen

Die Verbindungsstelle mit beiden Händen festhalten und das Trampolin langsam nach unten öffnen, bis es sich in den in der linken Abbildung gezeigten Zustand entfaltet – damit ist das Aufklappen abgeschlossen.

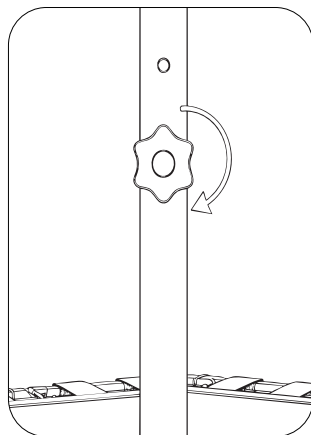
## 3-6 Höhenverstellung



Lösen Sie den Drehknopf an der Stützsäule. Richten Sie das Haltegriffrohr auf die Öffnung der Stütze aus und stecken Sie es von oben ein.



Stellen Sie das Haltegriffrohr auf die gewünschte Höhe ein und stecken Sie den Drehknopf in die entsprechende Bohrung.



Ziehen Sie den Drehknopf fest, sodass Stützsäule und Haltegriffrohr sicher miteinander verbunden sind.

### 103 cm Bodenabstand

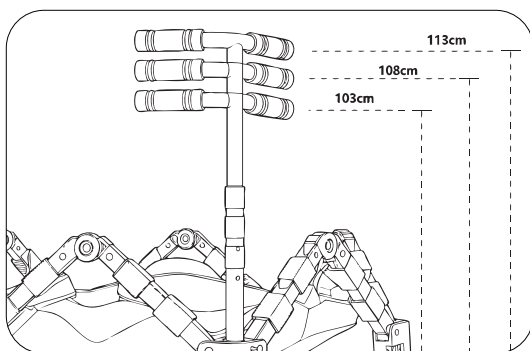
Geeignet für kleinere Nutzer und Einsteiger; bietet mehr Unterstützung und hilft, grundlegendes Gleichgewicht und Rhythmus aufzubauen.

### 108 cm Bodenabstand

Geeignet für Nutzer mit ersten Erfahrungen; unterstützt ein effizienteres Ausdauertraining und mehr Stabilität beim Springen.

### 113 cm Bodenabstand

Geeignet für größere oder erfahrenere trainierende Nutzer; bietet mehr Spielraum in der Griffhöhe für intensivere Ausdauer-Workouts.



## 4. Gebrauchsanleitung

### 4-1 Überprüfung vor jeder Benutzung

Führen Sie vor jeder Benutzung die folgenden Schnellkontrollen durch:

1. Prüfen Sie, ob die Sprungmatte Löcher, Risse, aufgewangene Nähte oder deutliche Abnutzung aufweist.
2. Prüfen Sie, ob Gummiseile oder Federn gebrochen, übermäßig gedehnt oder ausgehakt sind.

3. Prüfen Sie, ob Rahmen und Standbeine Risse, Verbiegungen oder starke Korrosion aufweisen.
4. Prüfen Sie, ob Haltegriff und Stützen fest sitzen und alle Drehknöpfe korrekt verriegelt sind.
5. Prüfen Sie, ob der Boden eben, trocken und frei von Wasserlachen oder herumliegenden Gegenständen ist.
6. Prüfen Sie, ob der Bereich um das Trampolin sowie der Luftraum darüber ausreichend frei und ohne Hindernisse ist.

**Wenn Sie Unregelmäßigkeiten feststellen, beenden Sie die Nutzung umgehend und beheben Sie zunächst das Problem oder wenden Sie sich an den Kundendienst.**

## 4-2 Richtiger Aufstieg auf das Trampolin

1. Stellen Sie sich direkt vor das Trampolin und vergewissern Sie sich, dass die Griffhöhe passend eingestellt und verriegelt ist.
2. Halten Sie den Haltegriff mit beiden Händen und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander.
3. Heben Sie einen Fuß langsam an und setzen Sie ihn im Bereich nahe der Mitte der Sprungmatte auf.
4. Wenn dieser Fuß sicher steht, setzen Sie den anderen Fuß auf das Trampolin.
5. Halten Sie nach dem Aufsteigen die Knie leicht gebeugt, den Oberkörper leicht nach vorn geneigt und den Körperschwerpunkt möglichst mittig.

## 4-3 Empfehlungen für das Grundtraining

**Für das Einstiegstraining können Sie sich an den folgenden Schritten orientieren:**

1. Aufwärmen: Wärmen Sie sich 3–5 Minuten auf dem Boden auf, z. B. durch Marschieren auf der Stelle und einfache Gelenkmobilisation.
2. Leichtes Hüpfen: Stellen Sie die Füße schulterbreit, halten Sie den Haltegriff locker mit beiden Händen und führen Sie niedrige, leichte Sprünge aus.
3. Rhythmuskontrolle: Halten Sie ein gleichmäßiges Tempo und achten Sie auf ruhige, gleichmäßige Atmung. Vermeiden Sie zu schnelles oder zu hohes Springen.
4. Steigerung der Intensität: Wenn Sie sich daran gewöhnt haben, können Sie die Sprungfrequenz allmählich erhöhen oder die Trainingsdauer verlängern.
5. Trainingsdauer: Für die erste Nutzung werden 5–10 Minuten pro Einheit empfohlen. Steigern Sie die Dauer schrittweise auf 20–30 Minuten und passen Sie sie an Ihre Kondition an.

## 4-4 Hinweise während der Benutzung

1. Führen Sie auf dem Trampolin keine abrupten Stopps, ruckartigen Drehungen oder starke seitliche Bewegungen aus.
2. Benutzen Sie beim Springen kein Mobiltelefon und lassen Sie sich nicht durch andere Tätigkeiten ablenken.
3. Wenn Kinder oder Jugendliche das Trampolin benutzen, muss eine erwachsene Aufsichtsperson ständig anwesend sein.
4. Bei deutlich verstärkter Atemnot, sehr schnellem Herzschlag, Schwindel oder anderen Beschwerden beenden Sie das Training sofort.

## 4-5 Richtiger Abstieg vom Trampolin

1. Verringern Sie nach und nach die Sprunghöhe und gehen Sie zu leichtem Marschieren über, bis Sie vollständig zum Stillstand kommen.
2. Halten Sie den Haltegriff weiterhin mit beiden Händen fest.
3. Setzen Sie einen Fuß langsam auf den Boden, und wenn Sie stabil stehen, folgen Sie mit dem zweiten Fuß.
4. Lassen Sie den Haltegriff erst los, wenn Sie sicher stehen, und räumen Sie anschließend den Bereich um das Trampolin auf.

## 5. Wartung und regelmäßige Inspektion

### 5-1 Tägliche Pflege

1. Wischen Sie nach der Benutzung die Sprungmatte, den Haltegriff und die Randabdeckung mit einem sauberen, weichen Tuch ab.
2. Bei Verschmutzungen verwenden Sie eine kleine Menge eines neutralen Reinigungsmittels und ein feuchtes Tuch, wischen Sie vorsichtig ab und trocknen Sie die Teile anschließend.
3. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel mit Lösungsmitteln oder starken Säuren/Laugen, da diese die Oberflächenmaterialien beschädigen können.
4. Reinigen Sie das Gerät nicht, indem Sie es mit einem Wasserstrahl oder Hochdruckreiniger direkt abspritzen. So vermeiden Sie, dass Wasser in Verbindungsstellen eindringt und Korrosion verursacht.

### 5-2 Regelmäßige Inspektion (empfohlen einmal pro Monat)

**Überprüfen Sie insbesondere die folgenden Punkte:**

1. Kontrollieren Sie, ob die Nähte der Sprungmatte aufgehen und ob Löcher oder starke Abnutzung vorhanden sind.
2. Überprüfen Sie, ob Gummiseile oder Federn gebrochen, deutlich überdehnt oder durch Gummialterung beeinträchtigt sind.
3. Kontrollieren Sie die Schweißnähte des Rahmens auf Risse, Brüche oder starke Korrosion.
4. Überprüfen Sie, ob die Verbindungen der Standbeine locker sind und ob die rutschfesten Fußkappen unbeschädigt sind.
5. Kontrollieren Sie, ob die Haltegriff-Stützen und der Querbügel locker, verbogen oder nicht ausreichend arretiert sind.
6. Prüfen Sie, ob alle Befestigungselemente (Schrauben, Muttern, Drehknöpfe) fest und zuverlässig sitzen.

**Wenn einer der oben genannten Mängel festgestellt wird, beenden Sie die Nutzung sofort und führen Sie eine Reparatur durch oder ersetzen Sie die betreffenden Teile.**

## 6. Lagerung und Transport

1. Wenn das Produkt längere Zeit nicht verwendet wird, lagern Sie es an einem trockenen, gut belüfteten Ort, geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit.
2. Handelt es sich um ein klappbares Modell, klappen Sie das Produkt gemäß der korrekten Anleitung zusammen und achten Sie dabei auf Ihre Finger, um Quetschungen zu vermeiden.
3. Für den Transport wird empfohlen, dass zwei Personen das Trampolin anheben. Ziehen Sie es nicht grob über den Boden, um Schäden am Boden oder an der Produktstruktur zu vermeiden.
4. Stapeln Sie keine schweren Gegenstände auf dem Trampolin und verwenden Sie es nicht als Hocker, Tisch oder für ähnliche Zwecke.

## 7. Häufige Probleme und einfache Fehlerbehebung

### Problem 1:

Geräusche beim Gebrauch (Quietschen oder Metallreibegeräusche)

Mögliche Ursachen:

Schrauben oder Muttern sind locker

Federn / Gummiseile reiben an Metallteilen

Lösungsvorschläge:

Alle Schrauben und Muttern überprüfen und festziehen

Prüfen, ob Federn / Gummiseile korrekt positioniert und befestigt sind

**Problem 2:**

Trampolin wackelt oder fühlt sich instabil an

Mögliche Ursachen:

Standbeine sind nicht vollständig festgezogen oder nicht alle korrekt montiert

Untergrund ist uneben

Lösungsvorschläge:

Alle Standbeine erneut festziehen

Das Trampolin auf einen ebenen, festen Untergrund stellen

**Problem 3:**

Sprungkraft fühlt sich schwächer an

Mögliche Ursache:

Federn / Gummiseile sind gealtert oder teilweise beschädigt

Lösungsvorschlag:

Alle Federn / Gummiseile prüfen und gebrochene oder gealterte Teile ersetzen

**Problem 4:**

Sprungmatte ist stellenweise eingedrückt oder uneben

Mögliche Ursache:

Einige Federn / Gummiseile sind nicht korrekt eingehängt oder haben sich gelöst

Lösungsvorschlag:

Entsprechende Aufhängungspunkte prüfen und Teile erneut einhängen oder ersetzen

Lässt sich das Problem nicht beheben, beenden Sie die Nutzung sofort und wenden Sie sich an den Kundendienst.

## 8. Außerbetriebnahme und umweltgerechte Entsorgung

1. Wenn das Produkt das Ende seiner Lebensdauer erreicht hat oder so stark beschädigt ist, dass es nicht mehr repariert werden kann, entsorgen Sie es nicht über den Hausmüll.
2. Es wird empfohlen, Metallteile möglichst von Kunststoff- und Textilteilen zu trennen und diese getrennt über örtliche Recyclinghöfe oder Systeme zur Mülltrennung zu entsorgen.
3. Verpackungsmaterialien (Karton, Plastiktüten usw.) sind gemäß den örtlichen Vorschriften zur Mülltrennung und Wiederverwertung zu entsorgen.

## 9. Anwendbare Vorschriften und Normen

**Als allgemeines Konsumgut / Heimfitnessgerät, das auf dem EU-Markt bereitgestellt wird, wurde dieses Produkt bei Konstruktion, Herstellung und Bereitstellung von Sicherheitsinformationen unter Bezugnahme auf die folgenden EU-Vorschriften und Normen entwickelt. Der konkrete Anwendungsumfang richtet sich nach den tatsächlichen Prüfberichten und technischen Unterlagen.**

### 1. EU-Verordnungen

#### **Allgemeine Produktsicherheitsverordnung (GPSR)**

Englischer Name: Regulation (EU) 2023/988 of the European Parliament and of the Council on general product safety

Erläuterung: Hinsichtlich Aufbaukonstruktion, Risikobeurteilung und Bereitstellung von Sicherheitsinformationen wurden die einschlägigen Anforderungen dieser Verordnung an die Sicherheit von Verbraucherprodukten berücksichtigt und entsprechende technische Unterlagen sowie Risikobewertungen erstellt.

### **Chemikalienverordnung REACH**

Englischer Name: Regulation (EC) No 1907/2006 concerning the Registration, Evaluation, Authorisation and Restriction of Chemicals (REACH)

Erläuterung: Für die in diesem Produkt verwendeten Kunststoffe, Gummiteile, Beschichtungen usw. erfolgt die Konformitätskontrolle und Prüfung unter Bezugnahme auf die einschlägigen Beschränkungen der REACH-Verordnung (z. B. Phthalate, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe PAHs usw.).

## **2. Anwendbare / herangezogene Normen**

### **Allgemeine Sicherheitsnorm für Fitnessgeräte**

Name: ISO 20957-1:2024, Stationary training equipment — Part 1: General safety requirements and test methods

Erläuterung: Als Indoor-Heimfitnessgerät (Kategorie H) wurde dieses Produkt in Bezug auf Strukturfestigkeit, Stabilität, Schutz vor Quetsch- und Einklemmgefahren sowie die Inhalte der Gebrauchsanleitung anhand der relevanten technischen Anforderungen dieser Norm konstruiert und geprüft.

## **10. Kundendienst und Garantie**

### **Zweijährige eingeschränkte Garantie**

Das Worldgeil Indoor-Fitnesstrampolin (mit Haltegriff) verfügt ab dem Kaufdatum über eine zweijährige, kostenlose Garantie auf Material- und Verarbeitungsfehler. Von dieser Garantie ausgenommen sind Schäden, die auf Nachlässigkeit, unsachgemäßen Gebrauch, Verunreinigung, Umbauten, Unfälle oder ungewöhnliche Betriebs- bzw. Lagerbedingungen zurückzuführen sind. Diese Garantie gilt ausschließlich für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar. Wir setzen alles daran, unseren Kunden hochwertige Produkte und einen zuvorkommenden Service zu bieten.

### **Garantieerklärung**

1. Produktumfang: Jedes Produkt mit einem 2-Jahres-Garantiestempel auf der Verpackung genießt eine Herstellergarantie von 2 Jahren.
2. Gewährleistungszeitraum: Die Garantie gilt ab Kaufdatum für zwei Jahre (24 Monate).

### **Garantiebestimmungen**

1. Innerhalb des Garantiezeitraums übernehmen wir bei funktionsbedingten Mängeln, die nicht durch den Menschen verursacht wurden, kostenlose Reparatur oder Austausch.
2. Ausgenommen von der Garantie sind:
  - a. Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch, eigene Demontage, Modifikation oder Reparatur;
  - b. Schäden infolge höherer Gewalt, z. B. Naturkatastrophen oder Unfälle.

**Serviceablauf**

1. Bei einem Produktmangel kontaktieren Sie bitte umgehend unseren Kundenservice und übermitteln Sie Kaufbeleg, Modellbezeichnung, Fehlerbeschreibung und Fotos des Defekts.
2. Nach Eingang Ihrer Angaben ermittelt unser Kundenservice schnell die Fehlerursache und bietet je nach Situation folgende Lösungen an:
  - a. Rücksendung und Erstattung;
  - b. Reparatur;
  - c. Umtausch;
  - d. Zusendung eines Ersatzgeräts.

**EU REP**

EU001734085265082bnYz

**VAT SPEED SL****Address:** Calle Antonio Salvador N99.1, 28026 Madrid, Spain**E-mail:** services@vatspeed-eu.com**Manufacturer/Importer:**

yuyaoshichaoruidianzishangwuyouxiangongsi

**Address:** CN, 315400, Zhejiang, Ningbo,

YuyaoLanjiangjiedaoyujiaqiaolu131hao401cengC211

**Kundendienst**E-mail address:  
euchaorui@outlook.com**2 Jahre  
Garantie****UK  
CA****FR****ÉLÉMENTS D'EMBALLAGE  
À SÉPARER ET À DÉPOSER  
DANS LE BAC DE TRI****FR****Cet appareil,  
ses accessoires,  
cordons et batteries  
se recyclent**

OU

Points de collecte sur [www.quefairemesdechets.fr](http://www.quefairemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

## 1. Informations sur le produit

Nom du produit: Trampoline de fitness d'intérieur pour la maison (avec barre de maintien réglable)

Modèle: EXPPCL26 (multicolore)

EXPPOR27 (orange)

EXPPBL29 (bleu)

EXPPGN28 (vert)

Diamètre de la zone de saut: env. 68 cm

Diamètre total du produit: env. 89 cm

Plage de hauteur de la barre de maintien: env. 103–113 cm (à partir du sol)

Charge maximale: 150 kg

Âge approprié: à partir de 14 ans

Poids net: env. 7,16 kg

Pays/région de fabrication: Chine

### Utilisation prévue:

Ce produit est un appareil de fitness d'intérieur pour la maison, adapté aux adultes et aux adolescents de 14 ans et plus pour l'entraînement cardio, l'entraînement de l'équilibre et des exercices de saut légers. Ce produit n'est pas un jouet et ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans.

## 2. Informations de sécurité

### Avis important:

**Avant d'utiliser ce produit, lisez attentivement ce manuel dans son intégralité et assurez-vous d'en comprendre le contenu. Respectez strictement tous les avertissements de sécurité et les instructions d'utilisation. Une mauvaise utilisation peut entraîner des chutes, des entorses, des fractures ou des blessures graves.**

### 2-1 Avertissements de sécurité généraux

- ⚠ Ce produit est destiné uniquement à un usage domestique en intérieur. Il ne convient pas à un usage professionnel ou commercial (par exemple en salle de sport, centre de bien-être, club, etc.).
- ⚠ Ce produit est un appareil de fitness et non un jouet. Il ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans.
- ⚠ Les adolescents de 14 ans et plus ne peuvent utiliser ce produit que sous la surveillance constante d'un adulte.
- ⚠ Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser la charge maximale de [150 kg] indiquée dans ce manuel.
- ⚠ Avant toute utilisation, demandez conseil à votre médecin si vous souffrez d'une maladie cardiaque, d'hypertension, de problèmes articulaires ou de la colonne vertébrale, si vous êtes enceinte ou en convalescence après une opération.
- ⚠ En cas d'oppression thoracique, de difficulté à respirer, de vertiges, de nausées, de douleurs intenses ou de tout autre malaise pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
- ⚠ Portez des vêtements de sport et des chaussures adaptés. Nous recommandons des chaussures de sport ou des chaussettes antidérapantes. Ne portez pas de chaussures à talons hauts, de chaussures en cuir, de chaussures à crampons, de pantoufles ou similaires.
- ⚠ Avant utilisation, retirez les grosses bagues, colliers, bracelets, montres et tout autre accessoire pointu ou susceptible de s'accrocher. Ne gardez pas de clés, d'objets durs ou similaires dans vos poches pendant l'exercice.

- ⚠ N'utilisez pas ce produit si vous êtes dans un état émotionnel agité, si vous manquez de concentration ou si vous êtes extrêmement fatigué.
- ⚠ N'utilisez pas ce produit après avoir consommé de l'alcool ou pris des médicaments susceptibles d'altérer votre jugement ou vos réflexes.

## 2-2 Exigences relatives à l'environnement d'utilisation

1. Le trampoline doit être installé et utilisé sur une surface plane, stable, sèche et antidérapante.
2. Maintenez un espace de sécurité horizontal d'au moins 2 m tout autour du trampoline et un espace libre d'au moins 2,5 m au-dessus, sans obstacles bas tels que plafonniers, poutres, etc.
3. N'utilisez pas ce produit à proximité d'escaliers, de portes, de portes ou fenêtres en verre, d'angles de table pointus, de radiateurs ou de flammes nues.
4. N'utilisez pas le produit dans des environnements humides, gorgés d'eau, sous la pluie en extérieur ou à des températures élevées, afin d'éviter tout risque de glissade et la corrosion des pièces métalliques.
5. Sur les sols durs (par ex. carrelage, parquet), il est recommandé de placer un tapis antidérapant sous le trampoline afin de protéger le sol et d'améliorer la stabilité.

## 2-3 Comportements strictement interdit (mouvements à haut risque)

1. Il est strictement interdit d'effectuer des saltos, flips avant ou arrière, vrilles latérales ou toute autre figure acrobatique difficile sur le trampoline, au risque de provoquer de graves lésions cervicales ou rachidiennes pouvant entraîner une paralysie.
2. Il est interdit de sauter d'un endroit en hauteur sur le trampoline ou de sauter du trampoline vers le sol, un canapé, un lit ou toute autre surface de mobilier.
3. Il est interdit à plusieurs personnes de sauter, courir ou jouer simultanément sur le trampoline. Ce produit ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
4. Il est interdit d'utiliser le trampoline en même temps qu'un animal de compagnie ou de poursuivre des animaux à proximité du trampoline.
5. Il est interdit de modifier la structure du produit, de démonter ou de remplacer des pièces par des composants non d'origine.
6. Si vous constatez un dommage sur le produit (par exemple fissure du cadre, rupture de soudure, rupture d'un sandow/ressort, déchirure du tapis de saut, etc.), il est interdit de continuer à l'utiliser.
7. Après avoir sauté sur ce produit, il est interdit de quitter le trampoline en sautant directement sur le sol ou sur un autre appareil.

## 2-4 Sicherheitshinweise zum Auf- und Absteigen vom Trampolin

1. Avant utilisation, réglez d'abord la hauteur de la barre de maintien de façon à ce qu'elle arrive approximativement à la taille de l'utilisateur ou légèrement au-dessus, puis vérifiez que le bouton de verrouillage est bien serré.
2. Pour monter sur le trampoline, placez-vous directement devant celui-ci et tenez fermement la barre de maintien à deux mains.
3. Posez d'abord un pied fermement au centre de la surface de saut, puis, une fois l'équilibre assuré, posez l'autre pied.
4. Gardez les genoux légèrement fléchis, le buste légèrement penché vers l'avant et maintenez votre centre de gravité au milieu.

5. Pour descendre du trampoline, réduisez progressivement l'intensité de l'exercice jusqu'à de légers sauts ou pas sur place, puis arrêtez-vous complètement.
6. Pour descendre, tenez fermement la barre de maintien à deux mains, posez lentement un pied au sol, puis, une fois bien stable, descendez l'autre pied. Ne sautez pas du trampoline.

## 2-5 Conseils de santé

1. Les débutants et les personnes qui manquent d'activité physique depuis longtemps doivent commencer par des entraînements de courte durée et de faible intensité, puis augmenter progressivement la durée et l'intensité.
2. Si, pendant l'utilisation, vous ressentez une gêne au niveau des articulations (genoux, chevilles, hanches), des lombaires ou du dos, réduisez immédiatement l'intensité de l'exercice ou arrêtez l'utilisation.
3. En cas de doute, consultez un médecin ou un coach sportif professionnel afin de choisir un type d'entraînement adapté à votre situation personnelle.

## 3. Instructions de montage

### Conseil:

**Pour garantir la sécurité, il est recommandé que deux adultes assemblent le produit ensemble. Pendant le montage, veillez à ne pas vous coincer les doigts ni vous égratigner.**

### 3-1 Préparation avant le montage

1. Ouvrez le carton et sortez toutes les pièces.
2. Choisissez une surface plane et dégagée comme zone de montage. Vous pouvez poser un tapis souple ou une couverture pour protéger le sol.
3. Assurez-vous de disposer d'un éclairage suffisant et évitez de monter le produit dans un endroit sombre.

### 3-2 Dépliage / Assemblage du cadre principal (pour les modèles pliables)

1. Posez le cadre plié à plat sur le sol.
2. Placez-vous fermement, posez un pied légèrement sur un côté du cadre et saisissez l'autre côté avec les deux mains. Dépliez le cadre lentement et régulièrement.
3. Surveillez la position de vos doigts pendant le dépliage afin d'éviter de les coincer dans les articulations de pliage.
4. Assurez-vous que toutes les articulations de pliage sont complètement ouvertes et en position verrouillée. S'il y a des loquets ou des anneaux de sécurité, vérifiez qu'ils sont bien enclenchés.

### 3-3 Installation de la housse de protection périphérique

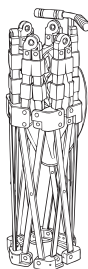
1. Dépliez la housse de protection et recouvrez les sandows/ressorts et le bord du cadre.
2. Selon la conception, fixez la housse au cadre à l'aide de sangles, de bandes auto-agrippantes (Velcro) ou d'une fermeture éclair.
3. Veillez à ce que la housse soit bien à plat, sans plis marqués ni bords roulés, et qu'elle recouvre entièrement les ressorts/sandows métalliques.

### 3-4 Installation des montants et de la barre de maintien

1. Repérez les trous de fixation ou supports prévus pour la barre de maintien sur le cadre.
2. Insérez les tubes inférieurs des montants dans les trous prévus et fixez-les avec des boulons ou des molettes. Serrez fermement.
3. Insérez les tubes supérieurs des montants dans les tubes inférieurs et alignez les trous de réglage de hauteur sur la position souhaitée.
4. Insérez la goupille de verrouillage ou la molette et serrez afin que les montants soient bien stables.
5. Fixez la barre transversale de maintien en haut des deux montants à l'aide de vis et d'écrous.
6. Une fois l'installation terminée, secouez l'ensemble de la barre de maintien avec les deux mains pour vérifier qu'il n'y a aucun jeu, aucun bruit anormal ni balancement excessif.

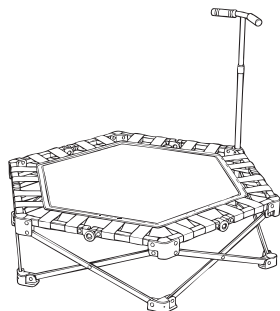
### 3-5 Vérification finale après montage

1. Vérifiez que toutes les vis, écrous et molettes sont correctement serrés.
2. Contrôlez que la surface de saut est bien plane, sans déformation visible ni tension excessive d'un côté.
3. Vérifiez que la housse de protection recouvre bien toutes les zones de sandows/ressorts.
4. Appuyez plusieurs fois sur la surface de saut pour confirmer que la tension est uniforme et qu'aucun bruit anormal n'est émis.
5. Assurez-vous que le trampoline est bien stable, sans inclinaison ni oscillation marquée.



#### ◀ Rangement

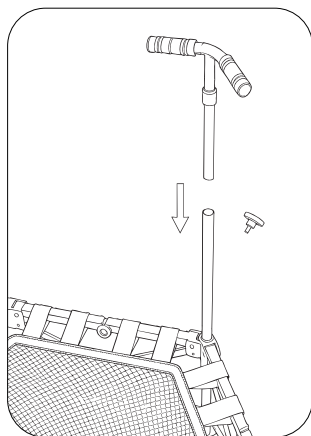
Après utilisation, saisissez le point de jonction avec les deux mains et soulevez lentement vers le haut jusqu'à ce que le trampoline se replie dans la position illustrée à gauche ; le rangement est alors terminé.



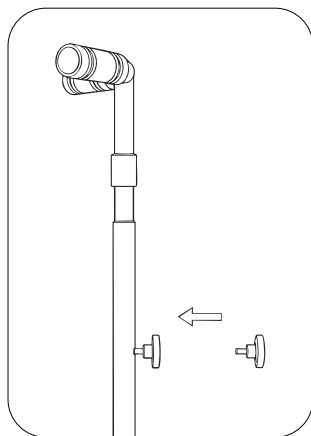
#### ◀ Dépliage

Saisissez le point de jonction avec les deux mains et ouvrez lentement vers le bas jusqu'à ce que le trampoline soit déployé dans la position illustrée à gauche ; le dépliage est alors terminé.

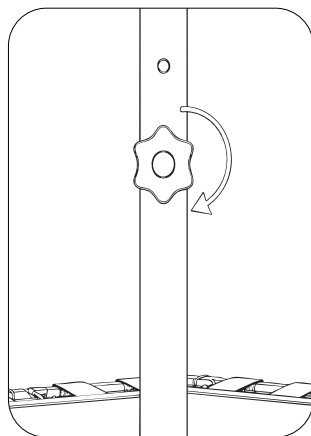
### 3-6 Réglage de la hauteur



Desserrez le bouton situé sur le montant. Alignez le tube de la barre de maintien avec l'ouverture du montant, puis insérez-le vers le bas.



Réglez le tube de la barre de maintien à la hauteur souhaitée, puis insérez le bouton dans l'orifice correspondant.



Serrez le bouton afin de fixer fermement le montant et le tube de la barre de maintien.

#### 103 cm de hauteur par rapport au sol

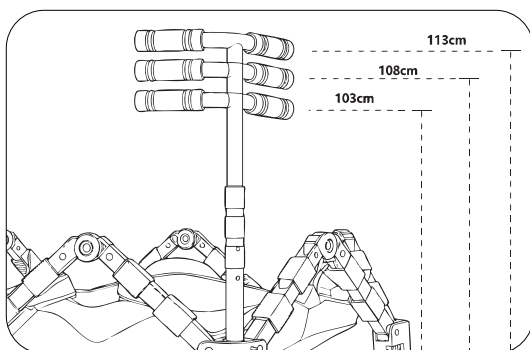
Adapté aux utilisateurs de petite taille et aux débutants ; offre davantage de soutien pour développer l'équilibre et le rythme de base.

#### 108 cm de hauteur par rapport au sol

Adapté aux utilisateurs ayant déjà une certaine expérience ; contribue à améliorer l'efficacité de l'entraînement cardio et la stabilité lors des sauts.

#### 113 cm de hauteur par rapport au sol

Adapté aux utilisateurs plus grands ou plus expérimentés ; offre une plus grande marge de réglage pour des entraînements cardio de plus forte intensité.



## 4. Instructions d'utilisation

### 4-1 Vérifications avant chaque utilisation

**Avant chaque utilisation, effectuez les vérifications rapides suivantes :**

1. Vérifiez si la surface de saut présente des trous, des déchirures, des coutures ouvertes ou une usure prononcée.
2. Vérifiez si les sandows ou ressorts sont cassés, trop détendus ou détachés.

3. Vérifiez si le cadre et les pieds de support présentent des fissures, des déformations ou une corrosion importante.
4. Vérifiez si la barre de maintien et les montants sont bien fixés et si tous les boutons de verrouillage sont serrés.
5. Vérifiez si le sol est plat, sec, sans eau stagnante ni objets éparpillés.
6. Vérifiez si l'espace autour et au-dessus du trampoline est suffisamment dégagé et sans obstacles.

**En cas d'anomalie, arrêtez immédiatement l'utilisation et identifiez d'abord le problème ou contactez le service après-vente.**

## 4-2 Étapes correctes pour monter sur le trampoline

1. Placez-vous directement devant le trampoline et assurez-vous que la hauteur de la barre de maintien est adaptée et verrouillée.
2. Tenez la barre de maintien à deux mains et écarter les pieds à la largeur des épaules.
3. Levez lentement un pied et posez-le près du centre de la surface de saut.
4. Une fois ce pied bien stable, montez l'autre pied sur le trampoline.
5. Après être monté sur le trampoline, gardez les genoux légèrement fléchis, le buste légèrement penché vers l'avant et maintenez votre centre de gravité au milieu.

## 4-3 Recommandations pour l'entraînement de base

**Pour un entraînement de départ, vous pouvez suivre les étapes ci-dessous :**

1. Échauffement : effectuez au sol un échauffement simple de 3 à 5 minutes, par exemple marche sur place et mobilisation des articulations.
2. Petits sauts : placez les pieds à la largeur des épaules, tenez légèrement la barre de maintien et effectuez de petits sauts de faible hauteur.
3. Contrôle du rythme : gardez un rythme régulier et veillez à respirer de façon fluide et régulière. Évitez des sauts trop rapides ou trop hauts.
4. Augmentation de l'intensité : après une période d'adaptation, augmentez progressivement la fréquence des sauts ou la durée de l'entraînement.
5. Durée de l'entraînement : pour les premières séances, il est recommandé de s'entraîner 5 à 10 minutes, puis d'augmenter progressivement jusqu'à 20 à 30 minutes, en fonction de votre condition physique.

## 4-4 Précautions pendant l'utilisation

1. Ne faites pas d'arrêts brusques, de virages soudains ou de grands mouvements latéraux sur le trampoline.
2. Ne sautez pas tout en utilisant votre téléphone portable et ne vous laissez pas distraire par d'autres activités.
3. Lorsque des enfants ou des adolescents utilisent le produit, un adulte doit les surveiller en permanence.
4. En cas d'essoufflement important, de rythme cardiaque très rapide, de vertiges ou d'autres malaises, arrêtez immédiatement l'exercice.

## 4-5 Étapes correctes pour descendre du trampoline

1. Réduisez progressivement la hauteur de vos sauts, puis passez à de petits pas jusqu'à l'arrêt complet.
2. Gardez les deux mains sur la barre de maintien.
3. Descendez lentement un pied au sol, puis, une fois bien stable, descendez l'autre pied.
4. Assurez-vous d'être bien stable avant de lâcher la barre de maintien, puis rangez la zone autour du trampoline.

## 5. Entretien et contrôles périodiques

### 5-1 Entretien courant

1. Après utilisation, essuyez la surface de saut, la barre de maintien et la housse de protection avec un chiffon doux et propre.
2. En cas de taches, utilisez une petite quantité de détergent neutre avec un chiffon humide, puis essuyez délicatement et laissez bien sécher.
3. Évitez les produits de nettoyage contenant des solvants ou des agents fortement acides ou alcalins, susceptibles d'endommager les matériaux de surface.
4. Ne nettoyez pas l'appareil en le rinçant directement au jet d'eau, afin d'éviter que l'eau ne pénètre dans les zones de raccordement et ne provoque de la corrosion.

### 5-2 Contrôle périodique (recommandé une fois par mois)

#### Vérifiez en priorité les éléments suivants:

1. Vérifiez si les coutures de la surface de saut ne se défont pas et s'il n'y a pas de trous ni d'usure importante.
2. Vérifiez si les sandows ou ressorts ne sont pas cassés, visiblement allongés ou si le caoutchouc ne présente pas de signes de vieillissement.
3. Contrôlez les soudures du cadre pour détecter d'éventuelles fissures, ruptures ou une corrosion avancée.
4. Vérifiez si les points de fixation des pieds de support ne sont pas desserrés et si les embouts antidérapants sont en bon état.
5. Vérifiez si les montants et la barre de maintien ne sont pas desserrés, pliés ou mal verrouillés.
6. Assurez-vous que tous les éléments de fixation (vis, écrous, boutons) sont bien serrés et fiables.

**En cas de problème parmi ceux ci-dessus, cessez immédiatement d'utiliser le produit et procédez à la réparation ou au remplacement des pièces concernées.**

## 6. Stockage et transport

1. En cas de non-utilisation prolongée, rangez le produit dans un endroit sec et bien ventilé, à l'abri de la lumière directe du soleil et de l'humidité.
2. Si le produit est de type pliable, pliez-le en suivant correctement les étapes recommandées et faites attention à la position de vos doigts afin d'éviter tout risque de pincement.
3. Pour le transport, il est recommandé que deux personnes portent le trampoline. Ne le faites pas glisser brutalement sur le sol afin d'éviter d'endommager le sol ou la structure du produit.
4. Ne stockez pas de charges lourdes sur le trampoline et ne l'utilisez pas comme tabouret, table ou à d'autres fins similaires.

## 7. Problèmes courants et dépannage simple

### Problème 1:

Bruits inhabituels pendant l'utilisation (couinement ou frottement métallique)

Causes possibles:

Vis ou écrous desserrés

Ressorts / sandows frottant contre des parties métalliques

Solutions recommandées:

Vérifier et resserrer toutes les vis et tous les écrous

Vérifier si les ressorts / sandows sont correctement positionnés et fixés

**Problème 2:**

Le trampoline bouge ou semble instable

Causes possibles:

Pieds de support non suffisamment serrés ou non tous correctement montés

Sol irrégulier

Solutions recommandées:

Resserrez tous les pieds de support

Déplacez le trampoline sur une surface plane et solide

**Problème 3:**

La sensation de rebond est plus faible

Cause possible:

Ressorts / sandows vieillissants ou partiellement endommagés

Solution recommandée:

Vérifier tous les ressorts / sandows et remplacer ceux qui sont cassés ou vieillissants

**Problème 4:**

Affaissement local ou irrégularités sur la surface de saut

Cause possible:

Certains ressorts / sandows ne sont pas correctement installés ou se sont détachés

Solution recommandée:

Vérifier les points d'attache concernés et réinstaller ou remplacer les pièces

Si le problème ne peut pas être résolu, cessez immédiatement d'utiliser le produit et contactez le service après-vente.

## 8. Mise au rebut du produit et traitement écologique

1. Lorsque le produit arrive en fin de vie ou est gravement endommagé et ne peut plus être réparé, ne le jetez pas avec les ordures ménagères.
2. Il est recommandé de séparer autant que possible les pièces métalliques des éléments en plastique ou en tissu, puis de les déposer séparément dans les centres de recyclage ou les systèmes de tri sélectif locaux.
3. Les matériaux d'emballage (cartons, sacs plastiques, etc.) doivent être triés et recyclés conformément à la réglementation locale en matière de gestion des déchets.

## 9. Réglementations et normes applicables

**En tant que produit de consommation courante / appareil de fitness domestique mis sur le marché de l'UE, ce produit a été conçu, fabriqué et accompagné d'informations de sécurité en se référant aux réglementations et normes européennes suivantes. Le champ d'application exact est défini par les rapports d'essai et la documentation technique effectifs.**

### 1. Réglementations de l'UE

#### **Règlement général sur la sécurité des produits (GPSR)**

Nom en anglais: Regulation (EU) 2023/988 of the European Parliament and of the Council on general product safety

Explication: En matière de conception structurelle, d'évaluation des risques et d'informations de sécurité fournies avec le produit, les exigences pertinentes de ce règlement relatives à la sécurité des produits de consommation ont été prises en compte, et la documentation technique ainsi que les dossiers d'évaluation des risques correspondants ont été établis.

### Règlement REACH sur les produits chimiques

Nom en anglais: Regulation (EC) No 1907/2006 concerning the Registration, Evaluation, Authorisation and Restriction of Chemicals (REACH)

Explication: Pour les plastiques, caoutchoucs, revêtements et autres matériaux utilisés dans ce produit, la conformité est contrôlée et testée en se référant aux dispositions de restriction pertinentes du règlement REACH (par exemple phtalates, hydrocarbures aromatiques polycycliques PAHs, etc.).

## 2. Normes applicables / de référence

### Norme générale de sécurité pour les appareils de fitness

Nom: ISO 20957-1:2024, Stationary training equipment — Part 1: General safety requirements and test methods

Explication: En tant qu'appareil de fitness d'intérieur pour usage domestique (classe H), ce produit a été conçu et testé en se référant aux exigences techniques pertinentes de cette norme, notamment en ce qui concerne la résistance structurelle, la stabilité, la prévention des risques de coincement et le contenu de la notice d'utilisation.

## 10. Service client et garantie

### Garantie limitée de deux ans

Le trampoline de fitness d'intérieur Worldgeil (avec barre de maintien) bénéficie, à compter de la date d'achat, d'une garantie limitée de deux ans couvrant les défauts de matériaux et de fabrication. Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une négligence, d'une mauvaise utilisation, d'une contamination, de modifications, d'un accident ou de conditions d'utilisation ou de stockage anormales. Cette garantie est valable uniquement pour l'acheteur initial et n'est pas transférable. Nous nous engageons à offrir à nos clients des produits de haute qualité et un service attentionné.

### Déclaration de garantie

1. Champ d'application: Tout produit portant un tampon "Garantie 2 ans" sur l'emballage bénéficie d'une garantie constructeur de 2 ans.
2. Durée de garantie: La garantie couvre le produit pendant deux ans (24 mois) à compter de la date d'achat.

### Contenu de la garantie

1. Pendant la période de garantie, en cas de dysfonctionnement non imputable à l'utilisateur, nous proposons la réparation ou le remplacement gratuit du produit.
2. Sont exclus de la garantie:
  - a. Dommages dus à une utilisation inappropriée, au démontage, à la modification ou à la réparation par le client;
  - b. Dommages causés par des cas de force majeure, tels que catastrophes naturelles ou accidents.

### Processus de service

1. En cas de dysfonctionnement, contactez rapidement notre service client et fournissez la preuve d'achat, la référence du produit, la description du problème et des photos.
2. Après réception de vos informations, notre service client déterminera la cause du problème et proposera, selon le cas:
  - a. Retour et remboursement;
  - b. Réparation;
  - c. Échange;
  - d. Envoi d'un produit de remplacement.

# EU REP

EU001734085265082bnYz

**VAT SPEED SL**

**Address:** Calle Antonio Salvador N99.1, 28026 Madrid, Spain

**E-mail:** [services@vatspeed-eu.com](mailto:services@vatspeed-eu.com)

**Manufacturer/Importer:**

yuyaoshichaoruidianzishangwuyouxiangongsi

**Address:** CN, 315400, Zhejiang, Ningbo,

YuyaoLanjiangjiedaoyujiaqiaolu131hao401cengC211

#### Service Client



E-mail address:  
[euchaorui@outlook.com](mailto:euchaorui@outlook.com)

**Garantie  
de 2 ans**



**UK  
CA**



FR

**ÉLÉMENTS D'EMBALLAGE  
À SÉPARER ET À DÉPOSER  
DANS LE BAC DE TRI**



FR

**Cet appareil,  
ses accessoires,  
cordons et batteries  
se recyclent**



OU

Points de collecte sur [www.quefairemedesdechets.fr](http://www.quefairemedesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

## 1. Información del producto

Nombre del producto: Cama elástica de fitness para interior (con barra de apoyo regulable)  
 Modelo: EXPPCL26 (multicolor)  
 EXPPOR27 (naranja)  
 EXPPBL29 (azul)  
 EXPPGN28 (verde)  
 Diámetro de la zona de salto: aprox. 68 cm  
 Diámetro total del producto: aprox. 89 cm  
 Rango de altura de la barra de apoyo: aprox. 103–113 cm (desde el suelo)  
 Carga máxima: 150 kg  
 Edad recomendada: a partir de 14 años  
 Peso neto: aprox. 7,16 kg  
 País/región de fabricación: China

### Uso previsto:

Este producto es un aparato de fitness para uso en interiores en el hogar, adecuado para que adultos y adolescentes a partir de 14 años realicen entrenamiento aeróbico, ejercicios de equilibrio y saltos ligeros. Este producto no es un juguete y no es adecuado para niños menores de 14 años.

## 2. Información de seguridad

### Aviso importante:

**Antes de utilizar este producto, lea y comprenda completamente este manual. Siga estrictamente todas las advertencias de seguridad y los pasos de funcionamiento indicados. Un uso inadecuado puede provocar caídas, esguinces, fracturas o lesiones personales graves.**

### 2-1 Advertencias generales de seguridad

- ⚠ Este producto está diseñado únicamente para uso doméstico en interiores. No es adecuado para un uso comercial (por ejemplo, en gimnasios, centros de ocio, clubes, etc.).
- ⚠ Este producto es un equipo de entrenamiento, no un juguete, y no es apto para niños menores de 14 años.
- ⚠ Los adolescentes de 14 años o más solo deben utilizar este producto bajo la supervisión continua de un adulto.
- ⚠ El peso del usuario no debe superar la carga máxima de [150 kg] indicada en este manual.
- ⚠ Antes de usar el producto, consulte a su médico si padece enfermedades cardíacas, hipertensión, problemas articulares o de la columna vertebral, si está embarazada o en fase de recuperación tras una operación.
- ⚠ Si durante el uso experimenta opresión en el pecho, dificultad para respirar, mareos, náuseas, dolor intenso u otras molestias, deje de usar el producto inmediatamente y busque atención médica.
- ⚠ Utilice ropa y calzado adecuados para hacer ejercicio. Se recomienda usar zapatillas deportivas o calcetines antideslizantes. No use zapatos de tacón alto, zapatos de cuero, calzado con tacos ni zapatillas o sandalias de casa.
- ⚠ Antes de usar el producto, quítese anillos grandes, collares, pulseras, relojes y otros accesorios puntiagudos o que puedan engancharse fácilmente. No lleve llaves, objetos duros u otros artículos similares en los bolsillos durante el ejercicio.
- ⚠ No utilice este producto si se encuentra alterado emocionalmente, si no puede concentrarse o si está extremadamente cansado.

- ⚠ No utilice este producto después de consumir alcohol o tomar medicamentos que puedan afectar a su capacidad de juicio o de reacción.

## ⚠ 2-2 Requisitos del entorno de uso

1. La cama elástica debe colocarse y utilizarse sobre una superficie lisa, firme, seca y antideslizante.
2. Mantenga un espacio de seguridad horizontal de al menos 2 m alrededor de la cama elástica y un espacio libre de al menos 2,5 m por encima, sin lámparas colgantes, vigas u otros obstáculos bajos.
3. No utilice este producto en la parte superior o inferior de escaleras, en puertas, ni cerca de puertas o ventanas de vidrio, esquinas afiladas de mesas, radiadores ni cerca de llamas abiertas.
4. No utilice el producto en zonas húmedas, con agua estancada, al aire libre bajo la lluvia ni en ambientes de alta temperatura, para evitar resbalones y la corrosión de las piezas metálicas.
5. En suelos duros (como baldosas o parquet), se recomienda colocar una alfombrilla antideslizante debajo de la cama elástica para proteger el suelo y aumentar la estabilidad.

## ⚠ 2-3 Conductas estrictamente prohibidas (acciones de alto riesgo)

1. Queda terminantemente prohibido realizar volteretas, saltos mortales hacia delante o hacia atrás, giros laterales u otros movimientos acrobáticos de alta dificultad en la cama elástica, ya que pueden provocar graves lesiones cervicales o en la columna vertebral, e incluso parálisis.
2. Está prohibido saltar desde una posición elevada sobre la cama elástica o saltar desde la cama elástica al suelo, al sofá, a la cama u otras superficies de muebles.
3. Está prohibido que varias personas salten, corran o jueguen al mismo tiempo en la cama elástica. Este producto solo está diseñado para ser utilizado por una persona a la vez.
4. Está prohibido usar la cama elástica junto con mascotas o perseguir mascotas cerca de la cama elástica.
5. Está prohibido modificar la estructura del producto, desmontar o sustituir piezas por componentes que no sean originales.
6. Si se detecta algún daño en el producto (por ejemplo, grietas en el armazón, soldaduras rotas, rotura de cuerdas elásticas/muelles, roturas en la superficie de salto, etc.), está terminantemente prohibido seguir utilizándolo.
7. Después de saltar en este producto, está prohibido descender saltando directamente desde la cama elástica al suelo o a otro aparato.

## ⚠ 2-4 Indicaciones de seguridad para subir y bajar de la cama elástica

1. Antes de usarla, ajuste la altura de la barra de apoyo de modo que quede aproximadamente a la altura de la cintura del usuario o ligeramente por encima, y asegúrese de que la perilla de bloqueo esté bien apretada.
2. Para subir a la cama elástica, colóquese justo delante de ella y sujete firmemente la barra con ambas manos.
3. Primero apoye un pie de forma firme en la zona central de la lona de salto; cuando esté estable, suba el otro pie.
4. Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas, el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante y el centro de gravedad centrado.

5. Para bajar de la cama elástica, reduzca poco a poco la intensidad del ejercicio hasta llegar a pequeños saltos o pasos suaves y, a continuación, deténgase por completo.
6. Para bajar, sujete firmemente la barra con ambas manos, baje lentamente un pie al suelo y, una vez esté estable, baje el otro pie. No salte desde la cama elástica al suelo.

## 2-5 Recomendaciones de salud

1. Los principiantes y las personas que han estado mucho tiempo sin hacer ejercicio deben comenzar con entrenamientos de baja intensidad y corta duración, aumentando gradualmente el tiempo y la intensidad.
2. Si durante el uso siente molestias en las articulaciones (rodillas, tobillos, caderas), en la zona lumbar o en la espalda, reduzca inmediatamente la intensidad del ejercicio o deje de utilizar el producto.
3. En caso de duda, consulte a un médico o a un entrenador personal cualificado para elegir un tipo de entrenamiento adecuado a su condición física.

## 3. Instrucciones de montaje

### Consejo:

**Para garantizar la seguridad, se recomienda que dos adultos monten el producto juntos. Durante el montaje, tenga cuidado de no pillarse los dedos ni arañarse.**

### 3-1 Préparation avant le montage

1. Abra la caja y saque todas las piezas.
2. Elija una superficie plana y despejada como zona de montaje. Puede colocar una esterilla blanda o una manta para proteger el suelo.
3. Asegúrese de disponer de una iluminación adecuada y evite montar el producto en zonas con poca luz.

### 3-2 Despliegue / montaje del armazón principal (para modelos plegables)

1. Coloque el armazón plegado en posición horizontal sobre el suelo.
2. Póngase de pie con firmeza, apoye ligeramente un pie en un lado del armazón y sujete el lado opuesto con ambas manos. Ábralo lenta y uniformemente.
3. Preste atención a la posición de los dedos durante el despliegue para evitar atraparlos en las bisagras de plegado.
4. Asegúrese de que todas las bisagras de plegado estén completamente abiertas y bloqueadas. Si hay pestillos o anillas de seguridad, compruebe que estén bien cerrados.

### 3-3 Instalación de la funda protectora del borde

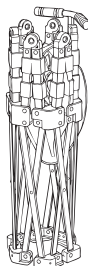
1. Despliegue la funda protectora y colóquela sobre las cuerdas elásticas/muelles y el borde del armazón.
2. Según el diseño, fíjela al armazón mediante correas, cierres de velcro o cremallera.
3. Asegúrese de que la funda quede plana, sin pliegues marcados ni bordes enrollados, y de que cubra completamente las partes metálicas de los muelles/cuerdas elásticas.

### 3-4 Instalación de los postes y la barra de apoyo

1. Localice los orificios o soportes de montaje previstos para la barra de apoyo en el armazón.
2. Introduzca los tubos inferiores de los postes en los orificios correspondientes y fíjelos con pernos o pomos; apriételos firmemente.
3. Inserte los tubos superiores de los postes en los tubos inferiores y alinee los orificios de ajuste de altura con la posición deseada.
4. Introduzca el pasador de bloqueo o el pomo y apriételo para que los postes queden firmes, sin holgura.
5. Fije la barra transversal de apoyo en la parte superior de ambos postes con tornillos y tuercas.
6. Una vez finalizada la instalación, mueva todo el conjunto de la barra de apoyo con ambas manos para comprobar que no haya holguras, ruidos extraños ni balanceos visibles.

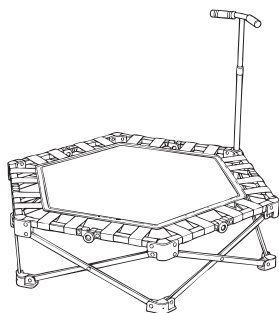
### 3-5 Comprobación final tras el montaje

1. Compruebe que todos los tornillos, tuercas y pomos estén bien apretados.
2. Verifique que la lona de salto esté plana, sin deformaciones evidentes ni tensión excesiva en un lado.
3. Compruebe que la funda protectora del borde cubra todas las zonas de muelles/cuerdas elásticas.
4. Presione varias veces sobre la lona de salto para confirmar que la elasticidad es uniforme y no se producen ruidos anómalos.
5. Asegúrese de que la cama elástica esté estable, sin inclinaciones ni bamboleos evidentes.



#### ◀ Plegado / almacenamiento

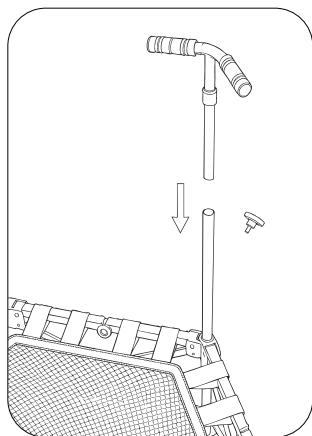
Después de usarla, sujete el punto de unión con ambas manos y levántelo lentamente hacia arriba hasta que la cama elástica se pliegue hasta la posición mostrada en la ilustración de la izquierda; el plegado/almacenamiento habrá finalizado.



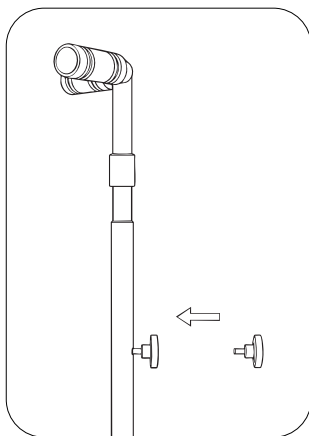
#### ◀ Desplegado

Sujete el punto de unión con ambas manos y abra lentamente hacia abajo hasta que la cama elástica se despliegue hasta la posición mostrada en la ilustración de la izquierda; el despliegado habrá finalizado.

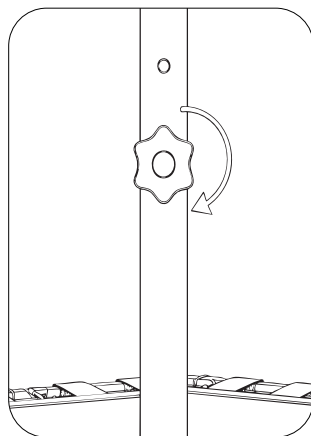
### 3-6 Ajuste de la altura



Afloje la perilla del montante. Alinee el tubo de la barra de apoyo con el orificio del montante e insértelo hacia abajo.



Ajuste el tubo de la barra de apoyo a la altura deseada y, a continuación, inserte la perilla en el orificio correspondiente.



Apriete la perilla hasta que el montante y el tubo de la barra de apoyo queden firmemente sujetos entre sí.

#### 103 cm de altura desde el suelo

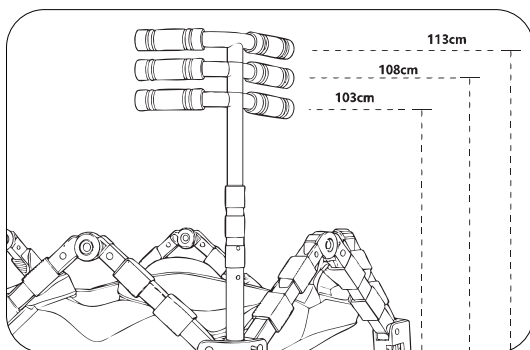
Adecuada para usuarios de menor estatura y principiantes; proporciona mayor apoyo y ayuda a desarrollar el equilibrio y el ritmo básicos.

#### 108 cm de altura desde el suelo

Adecuada para usuarios con cierta experiencia; ayuda a mejorar la eficacia del entrenamiento aeróbico y la estabilidad al saltar.

#### 113 cm de altura desde el suelo

Adecuada para usuarios más altos o con mayor experiencia; ofrece un mayor margen de altura de la barra para entrenamientos aeróbicos de mayor intensidad.



## 4. Instrucciones de uso

### 4-1 Comprobaciones antes de cada uso

Antes de cada uso, realice las siguientes comprobaciones rápidas:

1. Compruebe si la lona de salto presenta agujeros, desgarros, costuras abiertas o signos evidentes de desgaste.
2. Compruebe si las cuerdas elásticas o los muelles están rotos, demasiado estirados o sueltos.

3. Compruebe si el armazón y las patas de apoyo tienen grietas, deformaciones o corrosión importante.
4. Compruebe si la barra de apoyo y los postes están bien sujetos y si todas las perillas de bloqueo están apretadas.
5. Compruebe si el suelo es plano, está seco y libre de charcos o de objetos sueltos.
6. Compruebe si el espacio alrededor y por encima de la cama elástica está suficientemente libre de obstáculos.

**Si detecta alguna anomalía, deje de utilizar el producto de inmediato y solucione primero el problema o contacte con el servicio posventa.**

## 4-2 Pasos correctos para subir a la cama elástica

1. Colóquese justo delante de la cama elástica y asegúrese de que la altura de la barra de apoyo sea adecuada y esté bloqueada.
2. Sujete la barra con ambas manos y coloque los pies separados a la anchura de los hombros.
3. Levante lentamente un pie y colóquelo cerca del centro de la lona de salto.
4. Cuando tenga ese pie bien apoyado, suba el otro pie a la cama elástica.
5. Una vez encima de la cama elástica, mantenga las rodillas ligeramente flexionadas, incline ligeramente el cuerpo hacia delante y mantenga el centro de gravedad centrado.

## 4-3 Recomendaciones para el entrenamiento básico

**Para el entrenamiento inicial, puede seguir los pasos siguientes:**

1. Calentamiento: realice un calentamiento sencillo en el suelo durante 3–5 minutos, como marchar en el sitio y movilizar las articulaciones.
2. Saltos suaves: coloque los pies a la anchura de los hombros, sujete la barra con suavidad y haga saltos suaves de baja altura.
3. Control del ritmo: mantenga un ritmo estable y respire de forma uniforme. Evite saltar demasiado rápido o demasiado alto.
4. Aumento de la intensidad: una vez que se haya adaptado, aumente gradualmente la frecuencia de los saltos o la duración de la sesión.
5. Duración del entrenamiento: para las primeras veces, se recomienda entrenar de 5 a 10 minutos por sesión. Aumente poco a poco hasta 20–30 minutos, según su condición física.

## 4-4 Precauciones durante el uso

1. No realice paradas bruscas, giros repentinos ni grandes desplazamientos laterales sobre la cama elástica.
2. No utilice el teléfono móvil ni se distraiga realizando otras actividades mientras salta.
3. Cuando los niños o adolescentes utilicen el producto, un adulto debe supervisarlos en todo momento.
4. Si nota un aumento importante de la falta de aire, latidos muy rápidos, mareos u otras molestias, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

## 4-5 Pasos correctos para bajar de la cama elástica

1. Reduzca gradualmente la altura de los saltos y pase a pasos suaves hasta detenerse por completo.
2. Mantenga las dos manos sujetando la barra.
3. Baje lentamente un pie al suelo y, una vez que esté bien apoyado, baje el otro pie.
4. Asegúrese de estar completamente estable antes de soltar la barra y ordene el área alrededor de la cama elástica.

## 5. Mantenimiento e inspección periódica

### 5-1 Mantenimiento diario

1. Después de cada uso, limpie la lona de salto, la barra de apoyo y la funda protectora del borde con un paño suave y limpio.
2. Si hay manchas, utilice una pequeña cantidad de detergente neutro con un paño húmedo y frote suavemente; seque bien después de la limpieza.
3. Evite el uso de limpiadores que contengan disolventes o agentes fuertemente ácidos o alcalinos, ya que pueden dañar los materiales de la superficie.
4. No lave todo el aparato directamente con una manguera o chorro de agua, para evitar que el agua penetre en las uniones y provoque corrosión.

### 5-2 Inspección periódica (se recomienda una vez al mes)

**Compruebe especialmente los siguientes puntos:**

1. Verifique si las costuras de la lona de salto están descosidas o si hay agujeros o signos de desgaste severo.
2. Compruebe si las cuerdas elásticas o los muelles están rotos, visiblemente alargados o si el caucho presenta signos de envejecimiento.
3. Revise los puntos de soldadura del armazón para detectar grietas, roturas o corrosión importante.
4. Compruebe si las uniones de las patas de apoyo están flojas y si las conteras antideslizantes siguen en buen estado.
5. Verifique si los postes de la barra de apoyo y la barra transversal presentan holguras, deformaciones o problemas de bloqueo.
6. Compruebe que todos los elementos de fijación (tornillos, tuercas, perillas) estén firmes y seguros.

**Si se detecta alguno de los problemas anteriores, deje de utilizar el producto inmediatamente y realice la reparación o sustituya las piezas afectadas.**

## 6. Almacenamiento y transporte

1. Si el producto no se va a utilizar durante un período prolongado, guárdelo en un lugar seco y bien ventilado, evitando la luz solar directa y los ambientes húmedos.
2. Si el producto es de diseño plegable, dóblelo siguiendo los pasos correctos y preste atención a la posición de los dedos para evitar pellizcos.
3. Para el transporte, se recomienda que dos personas levanten la cama elástica. No la arrastre bruscamente por el suelo para evitar daños tanto en el suelo como en la estructura del producto.
4. No apile objetos pesados sobre la cama elástica ni la utilice como taburete, mesa ni con fines similares.

## 7. Problemas frecuentes y solución sencilla

### Problema 1:

Ruidos extraños durante el uso (chirridos o sonido de roce metálico)

Posibles causas:

Tornillos o tuercas flojos

Muelles / cuerdas elásticas rozando con partes metálicas

Sugerencias de solución:

Comprobar y apretar todos los tornillos y tuercas

Comprobar que los muelles / cuerdas elásticas estén correctamente colocados y fijados

**Problema 2:**

La cama elástica se tambalea o se siente inestable

Posibles causas:

Las patas de apoyo no están bien apretadas o no todas están instaladas correctamente

El suelo no es uniforme

Sugerencias de solución:

Volver a apretar todas las patas de apoyo

Utilizar la cama elástica sobre una superficie firme y nivelada

**Problema 3:**

El rebote se siente más débil

Posible causa:

Muelles / cuerdas elásticas envejecidos o parcialmente dañados

Sugerencia de solución:

Comprobar todos los muelles / cuerdas elásticas y sustituir los que estén rotos o envejecidos

**Problema 4:**

Hundimientos locales o zonas desiguales en la lona de salto

Posible causa:

Algunos muelles / cuerdas elásticas no están bien instalados o se han soltado

Sugerencia de solución:

Revisar los puntos de anclaje correspondientes y reinstalar o sustituir las piezas

Si el problema no se puede solucionar, deje de usar el producto inmediatamente y contacte con el servicio posventa.

## 8. Retirada del producto y gestión ecológica

1. Cuando el producto llegue al final de su vida útil o esté muy dañado y no pueda repararse, no lo tire con la basura doméstica.
2. Se recomienda separar en la medida de lo posible las piezas metálicas de las piezas de plástico y tejido y entregarlas por separado en los puntos de reciclaje o sistemas de recogida selectiva de residuos de su localidad.
3. Gestione los materiales de embalaje (cajas de cartón, bolsas de plástico, etc.) según las normas locales de clasificación y reciclaje de residuos.

## 9. Normativa y normas aplicables

**Como producto de consumo general / equipo de fitness doméstico comercializado en el mercado de la UE, este producto se ha diseñado, fabricado y acompañado de información de seguridad tomando como referencia las siguientes normativas y normas europeas. El alcance exacto de aplicación se determina según los informes de ensayo reales y la documentación técnica.**

### 1. Reglamentos de la UE

#### **Reglamento general de seguridad de los productos (GPSR)**

Nombre en inglés: Regulation (EU) 2023/988 of the European Parliament and of the Council on general product safety

Descripción: En lo relativo al diseño estructural, la evaluación de riesgos y la información de seguridad facilitada, se han tenido en cuenta los requisitos pertinentes de este reglamento sobre la seguridad de los productos de consumo, y se han elaborado la documentación técnica y los expedientes de evaluación de riesgos correspondientes.

### **Reglamento REACH sobre sustancias químicas**

Nombre en inglés: Regulation (EC) No 1907/2006 concerning the Registration, Evaluation, Authorisation and Restriction of Chemicals (REACH)

Descripción: Para los plásticos, el caucho, los recubrimientos y otros materiales utilizados en este producto, la conformidad se ha controlado y ensayado tomando como referencia las disposiciones de restricción pertinentes del Reglamento REACH (por ejemplo ftalatos, hidrocarburos aromáticos policíclicos PAHs, etc.).

## **2. Normas aplicables / de referencia**

### **Norma general de seguridad para equipos de entrenamiento**

Nombre: ISO 20957-1:2024, Stationary training equipment — Part 1: General safety requirements and test methods

Descripción: Como equipo de fitness de interior para uso doméstico (clase H), este producto se ha diseñado y ensayado tomando como referencia los requisitos técnicos pertinentes de esta norma, incluidos la resistencia estructural, la estabilidad, la protección frente a atrapamientos y el contenido del manual de instrucciones.

## **10. Atención al cliente y garantía**

### **Garantía limitada de dos años**

La cama elástica de fitness para interior Worldgeil (con barra de apoyo) dispone de una garantía limitada de dos años desde la fecha de compra, que cubre los defectos de materiales y de mano de obra. Esta garantía no se aplica a los daños causados por negligencia, uso inadecuado, contaminación, modificaciones, accidentes o condiciones anómalas de funcionamiento o almacenamiento. La presente garantía solo es válida para el comprador original y no es transferible. Nos comprometemos a ofrecer a nuestros clientes productos de alta calidad y un servicio atento.

### **Declaración de garantía**

1. **Ámbito de aplicación:** Todo producto con el sello de garantía de 2 años en el embalaje tiene derecho a una garantía del fabricante de 2 años.
2. **Periodo de garantía:** La garantía del producto es de dos años (24 meses) desde la fecha de compra.

### **Cobertura de la garantía**

1. Durante el periodo de garantía, si el producto presenta averías no imputables al usuario, ofrecemos reparación o sustitución gratuita.
2. No están cubiertos por la garantía:
  - a. Daños ocasionados por uso indebido, desmontaje, modificación o reparación por parte del usuario;
  - b. Daños provocados por fuerza mayor, como desastres naturales o accidentes.

**Proceso de servicio**

1. Al detectar una falla, contacte con nuestro servicio de atención al cliente aportando recibo de compra, modelo del producto, descripción del fallo y fotografías.
2. Tras recibir su información, nuestro servicio al cliente confirmará el motivo del fallo y ofrecerá, según el caso:
  - a. Devolución y reembolso;
  - b. Reparación;
  - c. Cambio de producto;
  - d. Envío de un producto de reemplazo.

**EU REP**

EU001734085265082bnYz

**VAT SPEED SL**

**Address:** Calle Antonio Salvador N99.1, 28026 Madrid, Spain


**E-mail:** [services@vatspeed-eu.com](mailto:services@vatspeed-eu.com)

**Manufacturer/Importer:**

yuyaoshichaoruidianzishangwuyouxiangongsi

**Address:** CN, 315400, Zhejiang, Ningbo,

YuyaoLanjiangjiedaoyujiaqiaolu131hao401cengC211

<p><b>Servicio de Atención al Cliente</b></p>  <p>E-mail address: <a href="mailto:euchaorui@outlook.com">euchaorui@outlook.com</a></p>	<p><b>Garantía de 2 años</b></p>
--	----------------------------------



	<b>UK CA</b>							
--	--------------	--	--	--	--	--	--	--

**FR**

ÉLÉMENTS D'EMBALLAGE À SÉPARER ET À DÉPOSER DANS LE BAC DE TRI



**FR**

Cet appareil, ses accessoires, cordons et batteries se recyclent

A DÉPOSER EN MAGASIN  OU A DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE 

Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilegies la réparation ou le don de votre appareil !

## 1. Informazioni sul prodotto

Nome del prodotto: Trampolino fitness da interno per uso domestico (con corrimano regolabile)  
Modello: EXPPCL26 (multicolore)  
EXPPOR27 (arancione)  
EXPPBL29 (blu)  
EXPPGN28 (verde)  
Diametro dell'area di salto: ca. 68 cm  
Diametro totale del prodotto: ca. 89 cm  
Intervallo di altezza del corrimano: ca. 103–113 cm (dal pavimento)  
Carico massimo: 150 kg  
Età indicata: da 14 anni in su  
Peso netto: ca. 7,16 kg  
Paese/regione di fabbricazione: Cina

### Uso previsto:

Questo prodotto è un attrezzo fitness da interno per uso domestico, adatto ad adulti e adolescenti a partire da 14 anni per l'allenamento aerobico, l'allenamento dell'equilibrio e leggeri esercizi di salto. Questo prodotto non è un giocattolo e non è adatto a bambini di età inferiore a 14 anni.

## 2. Informazioni sulla sicurezza

### Avviso importante:

**Prima di utilizzare questo prodotto, leggere attentamente e comprendere completamente il presente manuale. Rispettare scrupolosamente tutti gli avvertimenti di sicurezza e le istruzioni di utilizzo. Un uso improprio può causare cadute, distorsioni, fratture o gravi lesioni personali.**

### 2-1 Avvertenze di sicurezza generali

- ⚠ Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico in ambienti interni. Non è adatto a un uso commerciale (ad es. in palestre, centri benessere, club, ecc.).
- ⚠ Questo prodotto è un attrezzo per il fitness e non un giocattolo. Non è adatto ai bambini di età inferiore ai 14 anni.
- ⚠ Gli adolescenti di 14 anni o più possono utilizzare questo prodotto solo sotto la costante sorveglianza di un adulto.
- ⚠ Il peso dell'utente non deve superare il carico massimo di [150 kg] indicato in questo manuale.
- ⚠ Prima dell'uso, consultare il medico in caso di malattie cardiache, ipertensione, problemi articolari o alla colonna vertebrale, gravidanza o periodo di convalescenza dopo un intervento chirurgico.
- ⚠ Se durante l'utilizzo si manifestano senso di oppressione al petto, difficoltà respiratorie, capogiri, nausea, dolori intensi o qualsiasi altro malessere, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico.
- ⚠ Indossare abbigliamento sportivo e calzature adeguati. Si consigliano scarpe da ginnastica o calzini antiscivolo. Non indossare scarpe con tacco alto, scarpe di cuoio, scarpe chiodate, pantofole o simili.
- ⚠ Prima dell'uso, rimuovere anelli voluminosi, collane, bracciali, orologi e altri accessori appuntiti o che potrebbero impigliarsi facilmente. Non tenere chiavi, oggetti duri o simili nelle tasche durante l'esercizio.

- ⚠ Non utilizzare questo prodotto in caso di forte agitazione emotiva, scarsa concentrazione o estrema stanchezza.
- ⚠ Non utilizzare questo prodotto dopo aver consumato alcol o assunto farmaci che possano compromettere la capacità di giudizio o i tempi di reazione.

## **2-2 Requisiti dell'ambiente di utilizzo**

1. Il trampolino deve essere posizionato e utilizzato su una superficie piana, solida, asciutta e antiscivolo.
2. Mantenere uno spazio di sicurezza orizzontale di almeno 2 m intorno al trampolino e uno spazio libero di almeno 2,5 m sopra di esso, privo di lampadari, travi o altri ostacoli bassi.
3. Non utilizzare il prodotto in prossimità di rampe di scale, ingressi, porte o finestre in vetro, spigoli vivi di tavoli, termosifoni o fiamme libere.
4. Non utilizzare il prodotto in ambienti umidi, con ristagni d'acqua, all'aperto sotto la pioggia o in condizioni di alta temperatura, per evitare il rischio di scivolamento e la corrosione delle parti metalliche.
5. Su pavimenti duri (ad es. piastrelle o parquet) si consiglia di posizionare un tappetino antiscivolo sotto il trampolino per proteggere il pavimento e aumentare la stabilità.

## **2-3 Comportamenti severamente vietati (azioni ad alto rischio)**

1. È severamente vietato eseguire salti mortali, capovolte avanti o indietro, salti laterali o altre acrobazie complesse sul trampolino, poiché possono causare gravi lesioni al collo o alla colonna vertebrale fino alla paralisi.
2. È vietato saltare da un punto elevato sul trampolino o saltare dal trampolino al pavimento, al divano, al letto o su altre superfici di mobili.
3. È vietato che più persone saltino, corrano o giochino contemporaneamente sul trampolino. Questo prodotto è progettato per l'uso da parte di una sola persona alla volta.
4. È vietato utilizzare il trampolino insieme ad animali domestici o rincorrere animali domestici nelle sue vicinanze.
5. È vietato modificare la struttura del prodotto, smontare o sostituire parti con componenti non originali.
6. Se si riscontrano danni al prodotto (ad es. crepe nel telaio, saldature rotte, corde elastiche/molle rotte, telo di salto strappato, ecc.), è severamente vietato continuare a utilizzarlo.
7. Dopo aver saltato su questo prodotto, è vietato scendere saltando direttamente dal trampolino al pavimento o su un altro attrezzo.

## **2-4 Avvertenze di sicurezza per salire e scendere dal trampolino**

1. Prima dell'uso, regolare l'altezza del corrimano in modo che sia circa all'altezza della vita dell'utilizzatore o leggermente più in alto e verificare che la manopola di bloccaggio sia ben stretta.
2. Per salire sul trampolino, posizionarsi direttamente davanti ad esso e afferrare saldamente il corrimano con entrambe le mani.
3. Appoggiare prima un piede in modo stabile nella zona centrale del tappeto di salto; dopo essersi assicurati della stabilità, appoggiare anche l'altro piede.
4. Mantenere le ginocchia leggermente piegate, il busto leggermente inclinato in avanti e il baricentro in posizione centrale.

5. Per scendere dal trampolino, ridurre gradualmente l'intensità dell'esercizio fino a un leggero rimbalzo o passo sul posto, quindi fermarsi completamente.
6. Per scendere, afferrare saldamente il corrimano con entrambe le mani, portare lentamente un piede a terra e, una volta in equilibrio, appoggiare anche l'altro piede. Non saltare giù dal trampolino.

## 2-5 Avvertenze per la salute

1. I principianti e le persone che sono state inattive per lungo tempo devono iniziare con allenamenti a bassa intensità e di breve durata, aumentando gradualmente il tempo e l'intensità dell'allenamento.
2. Se durante l'uso avvertite fastidi alle articolazioni (ginocchia, caviglie, anche), alla zona lombare o alla schiena, riducete immediatamente l'intensità dell'esercizio o interrompete l'utilizzo.
3. In caso di dubbi, consultate un medico o un istruttore di fitness professionista per scegliere una modalità di allenamento adatta alle vostre condizioni.

## 3. Istruzioni di montaggio

### Suggerimento:

**Per garantire la sicurezza, si consiglia che il prodotto venga montato da due adulti. Durante il montaggio, fare attenzione a non pizzicarsi le dita o provocarsi graffi.**

### 3-1 Preparazione prima del montaggio

1. Aprire l'imballo e rimuovere tutti i componenti.
2. Scegliere una superficie piana e libera come area di montaggio. È possibile posare un tappetino morbido o una coperta per proteggere il pavimento.
3. Assicurarsi che l'area sia ben illuminata ed evitare di montare il prodotto in ambienti poco luminosi.

### 3-2 Apertura / montaggio del telaio principale (per modelli pieghevoli)

1. Posizionare il telaio piegato in piano sul pavimento.
2. Mantenendo una posizione stabile, appoggiare leggermente un piede su un lato del telaio e afferrare l'altro lato con entrambe le mani. Aprire il telaio lentamente e in modo uniforme.
3. Prestare attenzione alla posizione delle dita durante l'apertura, per evitare di schiacciarle nelle cerniere di piega.
4. Verificare che tutte le cerniere di piega siano completamente aperte e in posizione di blocco. Se sono presenti fermagli o anelli di sicurezza, assicurarsi che siano ben inseriti.

### 3-3 Installazione della copertura protettiva del bordo

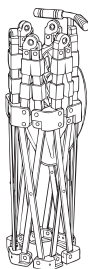
1. Aprire la copertura protettiva e stenderla sopra gli elastici/molle e il bordo del telaio.
2. A seconda del design, fissare la copertura al telaio tramite cinghie, chiusure a strappo (Velcro) o cerniera.
3. Assicurarsi che la copertura aderisca in modo uniforme, senza pieghe evidenti o bordi arrotolati, e che copra completamente le parti metalliche delle molle/elastici.

### 3-4 Installazione dei montanti e della barra del corrimano

1. Individuare i fori o i supporti di fissaggio predisposti per il corrimano sul telaio.
2. Inserire i tubi inferiori dei montanti nei fori corrispondenti e fissarli con bulloni o manopole; stringere bene.
3. Inserire i tubi superiori dei montanti in quelli inferiori e allineare i fori di regolazione dell'altezza alla posizione desiderata.
4. Inserire il perno o la manopola di bloccaggio e stringere, in modo che i montanti risultino stabili e senza gioco.
5. Fissare la barra trasversale del corrimano sulla parte superiore dei due montanti con viti e dadi.
6. Al termine dell'installazione, scuotere l'intero corrimano con entrambe le mani per verificare che non vi siano allentamenti, rumori anomali o oscillazioni evidenti.

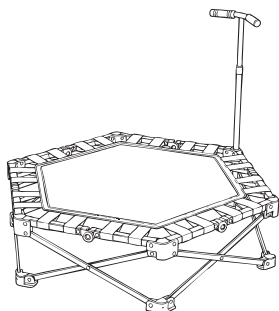
### 3-5 Controllo finale dopo il montaggio

1. Verificare che tutte le viti, i dadi e le manopole siano ben serrati.
2. Controllare che il tappeto di salto sia piano, senza deformazioni visibili o tensioni eccessive da un lato.
3. Verificare che la copertura protettiva del bordo copra completamente tutte le molle/elastici.
4. Premere più volte sul tappeto di salto per assicurarsi che l'elasticità sia uniforme e che non si avvertano rumori anomali.
5. Assicurarsi che il trampolino sia stabile, senza inclinazioni o oscillazioni evidenti.



#### ◀ Chiusura / riposizionamento

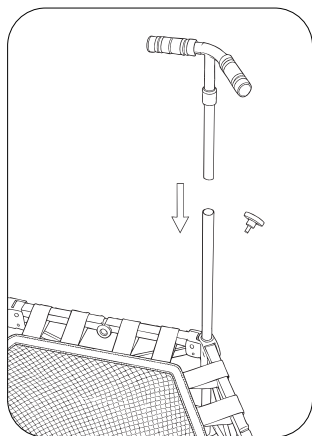
Dopo l'uso, afferrare il punto di giunzione con entrambe le mani e sollevare lentamente verso l'alto finché il trampolino non si richiude nella posizione mostrata nella figura a sinistra; la chiusura è completata.



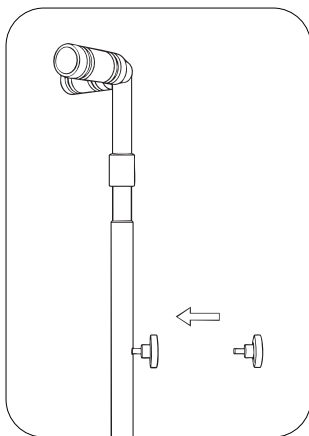
#### ◀ Apertura

Afferrare il punto di giunzione con entrambe le mani e aprire lentamente verso il basso finché il trampolino non si apre nella posizione mostrata nella figura a sinistra; l'apertura è completata.

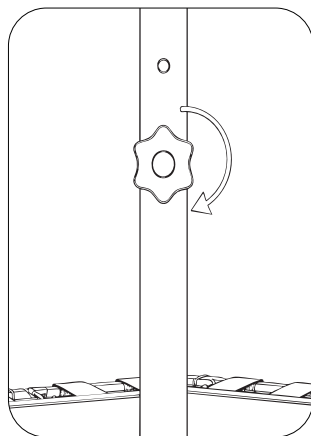
## 3-6 Regolazione dell'altezza



Allentare la manopola sul montante. Allineare il tubo del corrimano con l'apertura del montante e inserirlo verso il basso.



Regolare il tubo del corrimano all'altezza desiderata, quindi inserire la manopola nell'apposito foro.



Stringere la manopola in modo che il montante e il tubo del corrimano risultino saldamente fissati tra loro.

### 103 cm dal pavimento

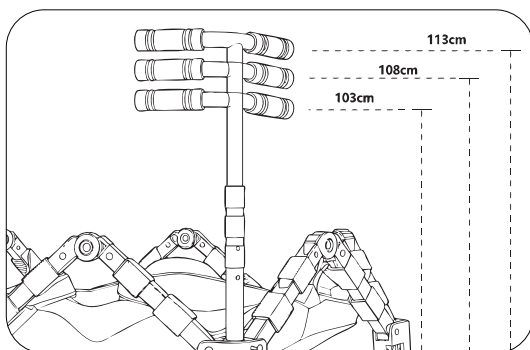
Adatta a utenti di statura più bassa e principianti; offre maggiore supporto e aiuta a sviluppare equilibrio e ritmo di base.

### 108 cm dal pavimento

Adatta a utenti con un po' di esperienza; aiuta a migliorare l'efficacia dell'allenamento aerobico e la stabilità durante il salto.

### 113 cm dal pavimento

Adatta a utenti più alti o con maggiore esperienza; offre un'escursione di altezza del corrimano più ampia per allenamenti aerobici più intensi.



## 4. Istruzioni per l'uso

### 4-1 Controlli prima di ogni utilizzo

**Prima di ogni utilizzo, eseguire i seguenti rapidi controlli:**

1. Verificare che il tappeto di salto non presenti fori, strappi, cuciture aperte o segni evidenti di usura.
2. Verificare che gli elastici o le molle non siano rotti, eccessivamente allungati o staccati.

3. Verificare che il telaio e i piedini di supporto non presentino crepe, deformazioni o forte ruggine.
4. Verificare che il corrimano e i montanti siano ben fissati e che tutte le manopole di bloccaggio siano serrate.
5. Verificare che il pavimento sia piano, asciutto e privo di ristagni d'acqua o oggetti sparsi.
6. Verificare che lo spazio intorno e sopra il trampolino sia sufficientemente libero e senza ostacoli.

**In caso di anomalie, interrompere immediatamente l'utilizzo, individuare e risolvere prima il problema oppure contattare l'assistenza post-vendita.**

## 4-2 Passaggi corretti per salire sul trampolino

1. Posizionarsi direttamente davanti al trampolino e assicurarsi che l'altezza del corrimano sia adeguata e bloccata.
2. Afferrare il corrimano con entrambe le mani e posizionare i piedi alla larghezza delle spalle.
3. Sollevare lentamente un piede e appoggiarlo vicino al centro del tappeto di salto.
4. Una volta che questo piede è stabile, portare anche l'altro piede sul trampolino.
5. Dopo essere saliti, mantenere le ginocchia leggermente piegate, il busto leggermente inclinato in avanti e il baricentro in posizione centrale.

## 4-3 Suggerimenti per l'allenamento di base

**Per l'allenamento iniziale è possibile seguire i passaggi seguenti:**

1. Riscaldamento: eseguire a terra un semplice riscaldamento di 3–5 minuti, ad esempio marcia sul posto e mobilizzazione articolare.
2. Salti leggeri: posizionare i piedi alla larghezza delle spalle, afferrare delicatamente il corrimano ed eseguire piccoli salti a bassa altezza.
3. Controllo del ritmo: mantenere un ritmo regolare e una respirazione uniforme. Evitare salti troppo rapidi o troppo alti.
4. Aumento dell'intensità: dopo la fase di adattamento, aumentare gradualmente la frequenza dei salti o la durata della sessione.
5. Durata dell'allenamento: per le prime volte si consiglia una durata di 5–10 minuti a sessione, aumentando progressivamente fino a 20–30 minuti, in base alle proprie capacità fisiche.

## 4-4 Avvertenze durante l'uso

1. Non eseguire arresti bruschi, giri improvvisi o ampi movimenti laterali sul trampolino.
2. Non utilizzare il telefono cellulare e non distrarsi con altre attività mentre si salta.
3. Quando il prodotto viene utilizzato da bambini o adolescenti, è necessaria la supervisione continua di un adulto.
4. In caso di forte affanno, battito cardiaco molto accelerato, vertigini o altri disturbi, interrompere subito l'esercizio.

## 4-5 Passaggi corretti per scendere dal trampolino

1. Ridurre gradualmente l'altezza dei salti, passando a passi leggeri fino all'arresto completo.
2. Continuare a tenere il corrimano con entrambe le mani.
3. Portare lentamente un piede a terra e, una volta che è ben stabile, appoggiare anche l'altro piede.
4. Lasciare il corrimano solo dopo essersi assicurati di essere ben stabili e riordinare l'area circostante il trampolino.

## 5. Manutenzione e controlli periodici

### 5-1 Manutenzione quotidiana

1. Dopo l'uso, pulire il tappeto di salto, il corrimano e la copertura del bordo con un panno morbido e pulito.
2. In caso di macchie, utilizzare una piccola quantità di detergente neutro con un panno umido, strofinare delicatamente e asciugare accuratamente dopo la pulizia.
3. Evitare detersivi contenenti solventi o sostanze fortemente acide o alcaline, che potrebbero danneggiare i materiali di superficie.
4. Non lavare l'intero apparecchio con un getto d'acqua diretto, per evitare che l'acqua penetri nei punti di collegamento causando corrosione.

### 5-2 Controllo periodico (consigliato una volta al mese)

#### Controllare in particolare i seguenti elementi:

1. Verificare che le cuciture del tappeto di salto non siano scucite e che non vi siano fori o segni di forte usura.
2. Verificare che gli elastici o le molle non siano rotti, visibilmente allungati o che la gomma non presenti segni di invecchiamento.
3. Controllare i punti di saldatura del telaio per individuare eventuali crepe, rotture o forte ruggine.
4. Verificare che i collegamenti dei piedini di supporto non siano allentati e che i piedini antiscivolo siano integri.
5. Verificare che i montanti del corrimano e la barra trasversale non siano allentati, piegati o bloccati in modo insufficiente.
6. Controllare che tutti gli elementi di fissaggio (viti, dadi, manopole) siano saldi e affidabili.

**Se si riscontra uno dei problemi sopra elencati, interrompere immediatamente l'uso del prodotto ed effettuare la riparazione o sostituire le parti interessate.**

## 6. Stoccaggio e trasporto

1. Se il prodotto non viene utilizzato per un lungo periodo, conservarlo in un luogo asciutto e ben ventilato, evitando la luce solare diretta e gli ambienti umidi.
2. Se il prodotto è di tipo pieghevole, piegarlo seguendo le corrette istruzioni e prestare attenzione alla posizione delle dita per evitare schiacciamenti.
3. Per il trasporto si consiglia che due persone sollevino il trampolino. Non trascinarlo con forza sul pavimento per evitare danni al pavimento o alla struttura del prodotto.
4. Non appoggiare oggetti pesanti sul trampolino e non usarlo come sgabello, tavolo o per usi simili.

## 7. Problemi comuni e semplice risoluzione

#### Problema 1:

Rumori anomali durante l'uso (cigolio o sfregamento metallico)

Possibili cause:

Viti o dadi allentati

Molle / elastici che sfregano contro parti metalliche

Suggerimenti di soluzione:

Controllare e serrare tutte le viti e i dadi

Verificare che molle / elastici siano posizionati e fissati correttamente

**Problema 2:**

Il trampolino oscilla o sembra instabile

Possibili cause:

Piedini di supporto non ben serrati o non tutti montati correttamente

Pavimento irregolare

Suggerimenti di soluzione:

Serrare nuovamente tutti i piedini di supporto

Utilizzare il trampolino su una superficie piana e solida

**Problema 3:**

La spinta del rimbalzo sembra ridotta

Possibile causa:

Molle / elastici invecchiati o parzialmente danneggiati

Suggerimento di soluzione:

Controllare tutte le molle / gli elastici e sostituire quelli rotti o usurati

**Problema 4:**

Avvallamenti locali o irregolarità sul tappeto di salto

Possibile causa:

Alcune molle / elastici non sono installati correttamente o si sono sganciati

Suggerimento di soluzione:

Controllare i punti di aggancio interessati e reinstallare o sostituire i componenti

Se il problema non può essere risolto, interrompere immediatamente l'uso del prodotto e contattare il servizio post-vendita.

## 8. Disattivazione del prodotto e smaltimento ecologico

1. Quando il prodotto raggiunge la fine della sua vita utile o è gravemente danneggiato e non può riparabile, non smaltirlo insieme ai rifiuti domestici.
2. Si consiglia, per quanto possibile, di separare le parti metalliche da quelle in plastica e tessuto e di conferirle separatamente presso i centri di raccolta o i sistemi locali di raccolta differenziata.
3. I materiali di imballaggio (scatole di cartone, sacchetti di plastica, ecc.) devono essere conferiti secondo le norme locali sulla raccolta differenziata e il riciclo dei rifiuti.

## 9. Normative e standard applicabili

**In quanto bene di consumo generale / attrezzo fitness per uso domestico immesso sul mercato dell'UE, questo prodotto è stato progettato, fabbricato e dotato di informazioni di sicurezza facendo riferimento alle seguenti normative e standard europei. L'ambito di applicazione esatto è definito dai rapporti di prova effettivi e dalla documentazione tecnica.**

### 1. Regolamenti UE

#### **Regolamento generale sulla sicurezza dei prodotti (GPSR)**

Nome in inglese: Regulation (EU) 2023/988 of the European Parliament and of the Council on general product safety

Descrizione: Per quanto riguarda la progettazione strutturale, la valutazione dei rischi e le informazioni di sicurezza fornite con il prodotto, sono stati presi come riferimento i requisiti pertinenti di questo regolamento relativi alla sicurezza dei prodotti di consumo, predisponendo la relativa documentazione tecnica e i fascicoli di valutazione dei rischi.

**Regolamento REACH sulle sostanze chimiche**

Nome in inglese: Regulation (EC) No 1907/2006 concerning the Registration, Evaluation, Authorisation and Restriction of Chemicals (REACH)

Descrizione: Per le materie plastiche, la gomma, i rivestimenti e gli altri materiali utilizzati in questo prodotto, la conformità è stata controllata e verificata in base alle disposizioni di restrizione pertinenti del regolamento REACH (ad esempio ftalati, idrocarburi policiclici aromatici PAHs, ecc.).

**2. Standard applicabili / di riferimento****Norma generale di sicurezza per attrezzi da allenamento**

Nome: ISO 20957-1:2024, Stationary training equipment — Part 1: General safety requirements and test methods

Descrizione: In quanto attrezzo fitness da interno per uso domestico (classe H), questo prodotto è stato progettato e collaudato facendo riferimento ai requisiti tecnici pertinenti di tale norma, tra cui la resistenza strutturale, la stabilità, la protezione contro il rischio di intrappolamento e i contenuti del manuale d'uso.

**10. Servizio clienti e garanzia****Garanzia limitata di due anni**

Il trampolino fitness da interno Worldgeil (con corrimano) è coperto, a partire dalla data di acquisto, da una garanzia limitata di due anni sui difetti dei materiali e di fabbricazione. La presente garanzia non copre i danni dovuti a negligenza, uso improprio, contaminazione, modifiche, incidenti o condizioni anomale di utilizzo o di stoccaggio. La garanzia è valida solo per l'acquirente originale e non è trasferibile. Siamo costantemente impegnati a offrire ai nostri clienti prodotti di alta qualità e un servizio premuroso.

**Dichiarazione di garanzia**

1. Campo di applicazione: Ogni prodotto con timbro "2 anni di garanzia" sulla confezione è coperto da garanzia del produttore per 2 anni.
2. Durata della garanzia: La garanzia ha validità di due anni (24 mesi) dalla data di acquisto.

**Contenuto della garanzia**

1. In caso di malfunzionamenti non imputabili all'utente durante il periodo di garanzia, offriamo riparazione o sostituzione gratuita.
2. Sono esclusi dalla garanzia:
  - a. Danni causati da uso improprio, smontaggio, modifica o riparazione effettuati dall'utente;
  - b. Danni dovuti a forza maggiore, quali calamità naturali o incidenti.

**Procedura di assistenza**

1. In caso di malfunzionamento, contattare tempestivamente il servizio clienti fornendo ricevuta d'acquisto, modello del prodotto, descrizione del difetto e foto.
2. Ricevute le informazioni, il servizio clienti individuerà la causa e, a seconda dei casi, proporrà:
  - a. Reso e rimborso;
  - b. Riparazione;
  - c. Sostituzione;
  - d. Spedizione di un prodotto sostitutivo.

**EU REP**

EU001734085265082bnYz

**VAT SPEED SL****Address:** Calle Antonio Salvador N99.1, 28026 Madrid, Spain**E-mail:** services@vatspeed-eu.com**Manufacturer/Importer:**

yuyaoshichaoruidianzishangwuyouxiangongsi

**Address:** CN, 315400, Zhejiang, Ningbo,

YuyaoLanjiangjiedaoyujiaqiaolu131hao401cengC211

<b>Servicio de Atención al Cliente</b>  E-mail address: euchaorui@outlook.com	<b>Garantía de 2 años</b>			
---	---------------------------	---	---	---

	<b>UK CA</b>							
---	--------------	---	---	---	---	---	---	---

	<b>FR</b> <b>ÉLÉMENTS D'EMBALLAGE À SÉPARER ET À DÉPOSER DANS LE BAC DE TRI</b> 		<b>FR</b> <b>Cet appareil, ses accessoires, cordons et batteries se recyclent</b> <b>A DÉPOSER EN MAGASIN</b>  <b>OU</b> <b>A DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE</b> 
---	--	--	--

Points de collecte sur [www.quefairemedesdechets.fr](http://www.quefairemedesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

## 1. Informacje o produkcie

Nazwa produktu: Domowa trampolina fitness do użytku w pomieszczeniach (z regulowaną poręczą)

Model: EXPPCL26 (wielokolorowy)

EXPPOR27 (pomarańczowy)

EXPPBL29 (niebieski)

EXPPGN28 (zielony)

Średnica powierzchni do skakania: ok. 68 cm

Średnica całkowita produktu: ok. 89 cm

Zakres wysokości poręczy: ok. 103–113 cm (od podłogi)

Maksymalne obciążenie: 150 kg

Odpowiedni wiek: od 14 lat wzwyż

Waga netto: ok. 7,16 kg

Kraj/region produkcji: Chiny

### Przeznaczenie:

Produkt jest domowym urządzeniem fitness do użytku w pomieszczeniach, przeznaczonym dla osób dorosłych i młodzieży w wieku od 14 lat do wykonywania treningu aerobowego, ćwiczeń równowagi oraz lekkich podskoków. Produkt nie jest zabawką i nie jest odpowiedni dla dzieci poniżej 14 roku życia.

## 2. Informacje dotyczące bezpieczeństwa

### Ważna uwaga:

**Przed rozpoczęciem korzystania z tego produktu należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję i w pełni ją zrozumieć. Należy ściśle przestrzegać wszystkich ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa oraz opisanych kroków obsługi. Niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do upadków, skręceń, złamań lub poważnych obrażeń ciała.**

### 2-1 Ogólne ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

- ⚠ Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego w pomieszczeniach. Nie nadaje się do użytku komercyjnego (np. w siłowniach, klubach fitness, ośrodkach rekreacyjnych itp.).
- ⚠ Ten produkt jest sprzętem fitness, a nie zabawką, i nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 14. roku życia.
- ⚠ Młodzież w wieku 14 lat i starsza może korzystać z produktu wyłącznie pod stałym nadzorem osoby dorosłej.
- ⚠ Masa ciała użytkownika nie może przekraczać maksymalnego obciążenia [150 kg] podanego w niniejszej instrukcji.
- ⚠ Przed rozpoczęciem użytkowania należy skonsultować się z lekarzem, jeśli cierpią Państwo na choroby serca, nadciśnienie tętnicze, schorzenia stawów lub kręgosłupa, są w ciąży lub w okresie rekonwalescencji po zabiegu operacyjnym.
- ⚠ W przypadku wystąpienia podczas użytkowania uczucia ucisku w klatce piersiowej, duszności, zawrotów głowy, nudności, silnego bólu lub innych dolegliwości należy natychmiast przerwać ćwiczenia i zasięgnąć porady lekarskiej.
- ⚠ Podczas korzystania z produktu należy nosić odpowiednią odzież sportową oraz obuwie lub skarpety antypoślizgowe. Nie należy używać butów na wysokim obcasie, butów skórzanych, butów z kołkami, kłapków itp.
- ⚠ Przed użyciem należy zdjąć duże pierścionki, naszyjniki, bransoletki, zegarki oraz inną biżuterię o ostrych krawędziach lub łatwo zahaczającą. Nie należy trzymać kluczy, twardych przedmiotów ani podobnych rzeczy w kieszeniach podczas ćwiczeń.

- ⚠ Nie należy korzystać z produktu w stanie silnego pobudzenia emocjonalnego, przy braku koncentracji lub skrajnym zmęczeniu.
- ⚠ Nie należy korzystać z produktu po spożyciu alkoholu ani po przyjęciu leków mogących osłabiać zdolność oceny sytuacji lub wydłużać czas reakcji.

## 2-2 Wymagania dotyczące miejsca użytkowania

1. Trampolinę należy ustawić i używać na równej, stabilnej, suchej i nieśliskiej powierzchni.
2. Wokół trampoliny należy zachować poziomą strefę bezpieczeństwa wynoszącą co najmniej 2 m oraz co najmniej 2,5 m wolnej przestrzeni nad nią, bez nisko zawieszonych przeszkód, takich jak lampy sufitowe czy belki.
3. Nie używać produktu przy wejściach na schody lub u ich podstawy, w przejściach drzwiowych, w pobliżu przeszklonych drzwi lub okien, ostrych krawędzi stołów, grzejników ani otwartego ognia.
4. Nie używać produktu w wilgotnym otoczeniu, na zalanych wodą powierzchniach, na zewnątrz podczas deszczu ani w warunkach wysokiej temperatury, aby zapobiec poślizgnięciu się i korozji elementów metalowych.
5. Na twardych podłożach (np. płytki, podłoga drewniana) zaleca się ułożenie pod trampoliną maty antypoślizgowej w celu ochrony podłogi i zwiększenia stabilności.

## 2-3 Czynności surowo zabronione (wysokiego ryzyka)

1. Surowo zabrania się wykonywania na trampolinie salt, przewrotów w przód i w tył, obrotów bocznych oraz innych trudnych akrobacji, ponieważ mogą one spowodować poważne urazy odcinka szyjnego lub całego kręgosłupa, a nawet prowadzić do paraliżu.
2. Zabrania się wskakiwania na trampolinę z wysokości oraz zeskakiwania z trampoliny na podłogę, sofę, łóżko lub inne powierzchnie mebli.
3. Zabrania się jednoczesnego skakania, biegania lub zabawy kilku osób na trampolinie. Produkt ten może być używany tylko przez jedną osobę w danym momencie.
4. Zabrania się używania trampoliny razem ze zwierzętami domowymi lub gonienia zwierząt w pobliżu trampoliny.
5. Zabrania się samodzielnej modyfikacji konstrukcji produktu oraz demontażu lub wymiany części na nieoryginalne elementy.
6. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń produktu (np. pęknięcia ramy, pęknięcia spoin, zerwania linek elastycznych/sprężyn, uszkodzenia maty do skakania itp.) dalsze użytkowanie trampoliny jest surowo zabronione.
7. Po zakończeniu skakania zabrania się zeskakiwania bezpośrednio z trampoliny na podłogę lub na inny sprzęt.

## 2-4 Wskazówki bezpieczeństwa przy wchodzeniu na trampolinę i schodzeniu z niej

1. Przed użyciem wyreguluj wysokość poręczy tak, aby znajdowała się mniej więcej na wysokości talii użytkownika lub nieco wyżej, i upewnij się, że pokrętko blokujące jest mocno dokręcone.
2. Przy wchodzeniu na trampolinę stań bezpośrednio przed nią i chwyć poręcz obiema rękami.
3. Najpierw postaw pewnie jedną stopę na środkowej części maty do skakania, a gdy uzyskasz stabilną pozycję, postaw drugą stopę.
4. Utrzymuj lekko ugięte kolana, tułów lekko pochylony do przodu i środek ciężkości ustawiony centralnie.
5. Podczas schodzenia z trampoliny stopniowo zmniejszaj intensywność ćwiczenia do lekkich podskoków lub marszu w miejscu, a następnie całkowicie się zatrzymaj.

6. Aby zejść, trzymaj poręcz mocno obiema rękami, powoli postaw jedną stopę na podłodze, a gdy staniesz stabilnie, zejź drugą nogą. Nie zeskakuj z trampoliny.

## 2-5 Wskazówki zdrowotne

1. Osoby początkujące oraz osoby, które przez dłuższy czas nie były aktywne fizycznie, powinny zaczynać od treningu o niskiej intensywności i krótkim czasie trwania, stopniowo wydłużając czas i zwiększając intensywność ćwiczeń.
2. Jeżeli w trakcie użytkowania odczuwasz dyskomfort w stawach (kolanach, kostkach, biodrach), w okolicy lędźwiowej lub w plecach, natychmiast zmniejsz intensywność ćwiczeń lub przerwij trening.
3. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub profesjonalnym trenerem fitness, aby dobrać formę treningu odpowiednią do swojego stanu zdrowia.

## 3. Instrukcja montażu

### Wskazówka:

**Dla zachowania bezpieczeństwa zaleca się, aby produkt był montowany przez dwie osoby dorosłe. Podczas montażu uważaj, aby nie przyciąć sobie palców i nie zadrapać się.**

### 3-1 Przygotowanie przed montażem

1. Otwórz opakowanie i wyjmij wszystkie części.
2. Wybierz równą, wolną przestrzeń jako miejsce montażu. Możesz położyć miękką matę lub koc, aby zabezpieczyć podłogę.
3. Zapewnij odpowiednie oświetlenie i unikaj montażu w słabo oświetlonych pomieszczeniach.

### 3-2 Rozkładanie / montaż głównej ramy (dla modeli składanych)

1. Połóż złożoną ramę płasko na podłodze.
2. Stań stabilnie, lekko oprzyj jedną stopę na jednym boku ramy, a drugi bok chwyć obiema rękami. Rozkładaj ramę powoli i równomiernie.
3. Zwracaj uwagę na ułożenie palców podczas rozkładania, aby nie przyciąć ich w zawiasach składania.
4. Upewnij się, że wszystkie zawiasy składania są całkowicie rozłożone i zablokowane. Jeśli są obecne zatrzaski lub pierścienie zabezpieczające, sprawdź, czy są prawidłowo zapięte.

### 3-3 Montaż osłony krawędzi

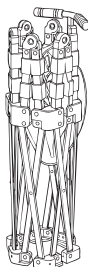
1. Rozłóż osłonę krawędzi i nałóż ją na linki elastyczne/sprężyny oraz krawędź ramy.
2. W zależności od konstrukcji przymocuj osłonę do ramy za pomocą pasków, rzepów lub zamka błyskawicznego.
3. Upewnij się, że osłona leży równo, bez wyraźnych zagnieć ani podwiniętych krawędzi, i że całkowicie zakrywa metalowe elementy sprężyn/elastycznych linek.

### 3-4 Montaż słupków poręczy i poprzeczki

1. Zlokalizuj przygotowane otwory montażowe lub uchwyty na poręcz w ramie.
2. Włóż dolne rury słupków w odpowiednie otwory i przymocuj je za pomocą śrub lub pokręteł; dokładnie dokręć.
3. Wsuń górne rury słupków w rury dolne i wyrównaj otwory regulacji wysokości z wybraną pozycją.
4. Włóż kołek blokujący lub pokrętło i dokręć tak, aby słupki były stabilne i nie chwiały się.
5. Przymocuj poprzeczkę poręczy do górnych końców obu słupków, używając śrub i nakrętek.
6. Po zakończeniu montażu chwyć poręcz obiema rękami i poruszaj całym zespołem, aby sprawdzić, czy nic się nie obluźowało, nie słychać niepokojących dźwięków ani nie występują wyraźne drgania.

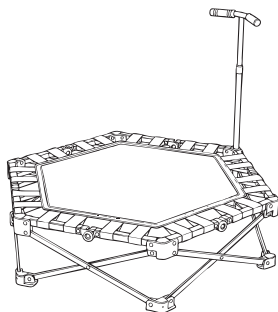
### 3-5 Końcowa kontrola po montażu

1. Sprawdź, czy wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są mocno dokręcone.
2. Upewnij się, że mata do skakania jest równa, bez widocznych zniekształceń lub nadmiernego naprężenia po jednej stronie.
3. Sprawdź, czy osłona krawędzi całkowicie zakrywa wszystkie sprężyny/linki elastyczne.
4. Naciśnij kilkakrotnie matę do skakania, aby upewnić się, że sprężystość jest równomierna i nie występują nietypowe odgłosy.
5. Upewnij się, że trampolina stoi stabilnie, bez wyraźnego przechyłu lub kołysania.



#### ◀ Składanie / przechowywanie

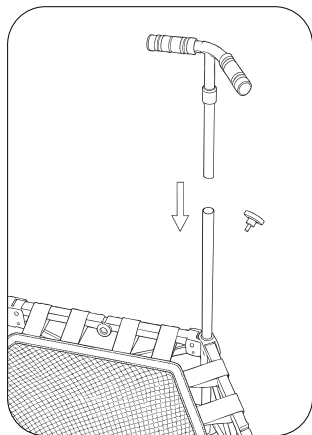
Po zakończeniu użytkowania chwyć miejsce połączenia obiema rękami i powoli unieś do góry, aż trampolina złoży się do stanu pokazanego na ilustracji po lewej stronie – składanie/przechowywanie jest zakończone.



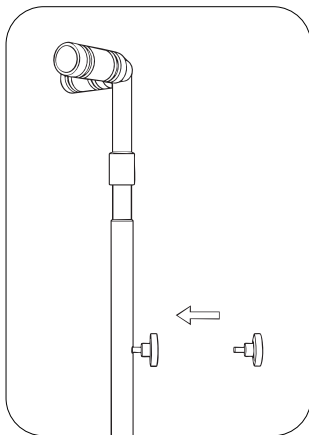
#### ◀ Rozkładanie

Chwyć miejsce połączenia obiema rękami i powoli otwieraj w dół, aż trampolina rozłoży się do stanu pokazanego na ilustracji po lewej stronie – rozkładanie jest zakończone.

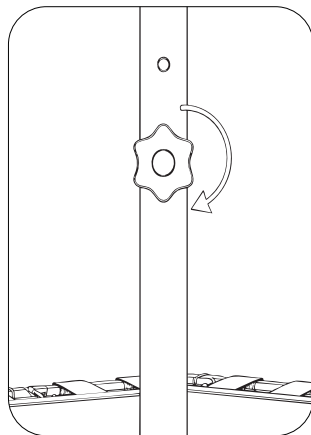
## 3-6 Regulacja wysokości



Poluzuj pokrętko na słupku. Wyrównaj rurę poręczy z otworem w słupku i wsuń ją w dół.



Ustaw rurę poręczy na żądaną wysokość, a następnie wsuń pokrętko w odpowiedni otwór.



Dokręć pokrętko, aby słupek i rura poręczy były mocno ze sobą połączone.

### 103 cm od podłogi

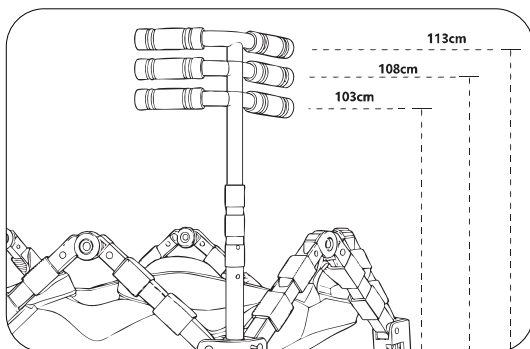
Odpowiednia dla niższych użytkowników oraz początkujących; zapewnia większe podparcie i pomaga zbudować podstawową równowagę oraz rytm.

### 108 cm od podłogi

Odpowiednia dla użytkowników z pewnym doświadczeniem; wspiera efektywniejszy trening aerobowy i większą stabilność podczas skakania.

### 113 cm od podłogi

Odpowiednia dla wyższych lub bardziej doświadczonych użytkowników; zapewnia większy zakres wysokości poręczy do treningów aerobowych o wyższej intensywności.



## 4. Instrukcja użytkowania

### 4-1 Kontrola przed każdym użyciem

**Przed każdym użyciem wykonaj następujące szybkie czynności kontrolne:**

1. Sprawdź, czy mata do skakania nie ma dziur, rozdarć, rozprutych szwów ani wyraźnych śladów zużycia.
2. Sprawdź, czy linki elastyczne lub sprężyny nie są zerwane, nadmiernie rozciągnięte ani nie wypadły z mocowań.

3. Sprawdź, czy rama i nogi podporowe nie mają pęknięć, odkształceń lub silnej korozji.
4. Sprawdź, czy poręcz i słupki są stabilnie zamocowane oraz czy wszystkie pokrętła blokujące są dokręcone.
5. Sprawdź, czy podłoże jest równe, suche i pozbawione kałuż oraz luźnych przedmiotów.
6. Sprawdź, czy przestrzeń wokół trampoliny i nad nią jest wystarczająco wolna od przeszkód.

**W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości natychmiast przerwij korzystanie z produktu, najpierw usuń przyczynę problemu lub skontaktuj się z serwisem posprzedażowym.**

## 4-2 Prawidłowe wchodzenie na trampolinę

1. Stań bezpośrednio przed trampoliną i upewnij się, że wysokość poręczy jest odpowiednia i zablokowana.
2. Chwyć poręcz obiema rękami i ustaw stopy na szerokość barków.
3. Powoli unieś jedną nogę i postaw stopę w pobliżu środka maty do skakania.
4. Gdy ta stopa stoi stabilnie, postaw na trampolinie drugą nogę.
5. Po wejściu na trampolinę utrzymuj lekko ugięte kolana, tułów lekko pochylony do przodu i środek ciężkości ustawiony centralnie.

## 4-3 Podstawowe zalecenia treningowe

**Na początek treningu możesz kierować się następującymi krokami:**

1. Rozgrzewka: wykonaj prostą rozgrzewkę na podłożu przez 3–5 minut, np. marsz w miejscu oraz ćwiczenia rozruszające stawy.
2. Lekkie podskoki: ustaw stopy na szerokość barków, trzymaj poręcz lekko obiema rękami i wykonuj lekkie podskoki o niewielkiej wysokości.
3. Kontrola rytmu: zachowaj równomierne tempo i dbaj o spokojny, miarowy oddech. Unikaj zbyt szybkich i zbyt wysokich podskoków.
4. Zwiększanie intensywności: po okresie przyzwyczajenia stopniowo zwiększaj częstotliwość podskoków lub wydłużaj czas ćwiczeń.
5. Czas treningu: przy pierwszych użyciach zaleca się 5–10 minut na sesję. Stopniowo wydłużaj czas do 20–30 minut, dostosowując go do swoich możliwości.

## 4-4 Środki ostrożności podczas użytkowania

1. Nie wykonuj na trampolinie nagłych zatrzymań, gwałtownych obrotów ani dużych ruchów w bok.
2. Nie korzystaj z telefonu komórkowego i nie wykonuj innych rozpraszających czynności podczas skakania.
3. Dzieci i młodzież mogą korzystać z trampoliny wyłącznie pod stałą opieką osoby dorosłej.
4. Jeśli pojawi się znaczna duszność, bardzo szybkie bicie serca, zawroty głowy lub inne dolegliwości, natychmiast przerwij ćwiczenia.

## 4-5 Prawidłowe schodzenie z trampoliny

1. Stopniowo zmniejszaj wysokość podskoków, przechodząc do lekkiego marszu, aż całkowicie się zatrzymasz.
2. Cały czas trzymaj poręcz obiema rękami.
3. Powoli postaw jedną stopę na podłożu, a gdy staniesz stabilnie, odstaw drugą stopę.
4. Upewnij się, że stoisz pewnie, zanim puścisz poręcz, a następnie uporządkuj przestrzeń wokół trampoliny.

## 5. Konserwacja i regularne przeglądy

### 5-1 Codzienna konserwacja

1. Po zakończeniu użytkowania przetrzyj matę do skakania, poręcz oraz osłonę krawędzi czystą, miękką ściereczką.
2. W przypadku zabrudzeń użyj niewielkiej ilości neutralnego środka czyszczącego i wilgotnej ściereczki, delikatnie przetrzyj, a następnie dokładnie osusz.
3. Unikaj stosowania środków zawierających rozpuszczalniki lub silne kwasy/zasady, ponieważ mogą one uszkodzić materiały powierzchniowe.
4. Nie myj całego urządzenia bezpośrednio strumieniem wody (np. z węża), aby zapobiec przedostawaniu się wody do połączeń i powstawaniu korozji.

### 5-2 Okresowa kontrola (zalecana raz w miesiącu)

**Szczególną uwagę zwróć na następujące elementy:**

1. Sprawdź, czy szwy maty do skakania nie są poprzecierane, czy nie ma dziur ani śladów poważnego zużycia.
2. Sprawdź, czy linki elastyczne lub sprężyny nie są zerwane, wyraźnie nadmiernie rozciągnięte lub czy guma nie wykazuje oznak starzenia.
3. Sprawdź spawy ramy pod kątem pęknięć, złamań lub silnej korozji.
4. Sprawdź, czy połączenia nóg podporowych nie są poluzowane oraz czy stopki antypoślizgowe są w dobrym stanie.
5. Sprawdź, czy słupki poręczy i poprzeczka nie są poluzowane, wygięte lub niewystarczająco zablokowane.
6. Sprawdź, czy wszystkie elementy mocujące (śruby, nakrętki, pokrętła) są solidnie i pewnie dokręcone.

**W razie stwierdzenia któregośkolwiek z powyższych problemów natychmiast przerwij korzystanie z produktu i dokonaj naprawy lub wymiany odpowiednich części.**

## 6. Przechowywanie i transport

1. Jeśli produkt nie będzie używany przez dłuższy czas, przechowuj go w suchym, dobrze wentylowanym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego i wilgotnego otoczenia.
2. Jeżeli produkt ma konstrukcję składaną, złóż go zgodnie z prawidłową procedurą, zwracając uwagę na ułożenie palców, aby uniknąć przycięcia.
3. Podczas transportu zaleca się, aby trampolinę przenosiły dwie osoby. Nie przeciągaj jej gwałtownie po podłodze, aby nie uszkodzić podłoża ani konstrukcji produktu.
4. Nie układaj na trampolinie ciężkich przedmiotów i nie używaj jej jako stołka, stołu ani w podobny sposób.

## 7. Najczęstsze problemy i prosta diagnostyka

### Problem 1:

Nietypowe dźwięki podczas użytkowania (piszczenie lub dźwięk tarcia metalu)

Możliwe przyczyny:

Poluzowane śruby lub nakrętki

Sprężyny / linki elastyczne ocierają o elementy metalowe

Zalecane rozwiązania:

Sprawdzić wszystkie śruby i nakrętki oraz je dokręcić

Sprawdzić, czy sprężyny / linki elastyczne są prawidłowo umieszczone i zamocowane

**Problem 2:**

Trampolina chwieje się lub wydaje się niestabilna

Możliwe przyczyny:

Nogi podporowe nie są mocno dokręcone lub nie wszystkie są prawidłowo zamontowane

Nierówne podłoże

Zalecane rozwiązania:

Ponownie dokręcić wszystkie nogi podporowe

Ustawić trampolinę na równym, stabilnym podłożu

**Problem 3:**

Odczuwalnie słabszy efekt wybicia

Możliwa przyczyna:

Sprężyny / linki elastyczne są zużyte lub częściowo uszkodzone

Zalecane rozwiązanie:

Sprawdzić wszystkie sprężyny / linki elastyczne i wymienić te, które są zerwane lub wyraźnie zużyte

**Problem 4:**

Miejscowe zapadnięcia lub nierówności maty do skakania

Możliwa przyczyna:

Część sprężyn / linek elastycznych jest nieprawidłowo zamontowana lub się wypięła

Zalecane rozwiązanie:

Sprawdzić odpowiednie punkty mocowania i ponownie zamontować lub wymienić elementy

Jeżeli problemu nie da się rozwiązać, natychmiast przerwij użytkowanie produktu i skontaktuj się z serwisem posprzedażowym.

## 8. Wycofanie produktu z użytkowania i przyjazna środowisku utylizacja

1. Po osiągnięciu przez produkt końca okresu użytkowania lub w przypadku poważnego uszkodzenia uniemożliwiającego naprawę nie wyrzucaj go do zwykłych odpadów komunalnych.
2. Zaleca się możliwie maksymalne oddzielenie elementów metalowych od części z tworzyw sztucznych i tkanin oraz przekazanie ich osobno do lokalnych punktów recyklingu lub systemów selektywnej zbiórki odpadów.
3. Materiały opakowaniowe (kartony, torby plastikowe itp.) należy oddawać do recyklingu zgodnie z lokalnymi zasadami segregacji odpadów.

## 9. Obowiązujące przepisy i normy

**Jako ogólny produkt konsumencki / domowy sprzęt fitness wprowadzany na rynek UE, produkt ten został zaprojektowany, wyprodukowany i wyposażony w informacje dotyczące bezpieczeństwa z uwzględnieniem poniższych przepisów i norm Unii Europejskiej. Dokładny zakres ich zastosowania określają rzeczywiste raporty z badań oraz dokumentacja techniczna.**

### 1. Rozporządzenia UE

**Ogólne rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa produktów (GPSR)**

Nazwa w języku angielskim: Regulation (EU) 2023/988 of the European Parliament and of the Council on general product safety

Objaśnienie: Podczas projektowania konstrukcji, przeprowadzania oceny ryzyka oraz przygotowywania informacji o bezpieczeństwie uwzględniono odpowiednie wymagania tego rozporządzenia dotyczące bezpieczeństwa produktów konsumenckich oraz sporządzono stosowną dokumentację techniczną i dokumenty z oceny ryzyka.

### **Rozporządzenie REACH dotyczące chemikaliów**

Nazwa w języku angielskim: Regulation (EC) No 1907/2006 concerning the Registration, Evaluation, Authorisation and Restriction of Chemicals (REACH)

Objaśnienie: W przypadku tworzyw sztucznych, gumy, powłok i innych materiałów zastosowanych w tym produkcie, zgodność jest kontrolowana i badana z uwzględnieniem odpowiednich ograniczeń określonych w rozporządzeniu REACH (na przykład ftalany, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne PAHs itp.).

## **1. Normy stosowane / referencyjne**

### **OGólna norma bezpieczeństwa dla sprzętu treningowego**

Nazwa: ISO 20957-1:2024, Stationary training equipment — Part 1: General safety requirements and test methods

Objaśnienie: Jako domowy sprzęt fitness do użytku w pomieszczeniach (klasa H) produkt ten został zaprojektowany i przebadany z uwzględnieniem odpowiednich wymagań technicznych tej normy, obejmujących m.in. wytrzymałość konstrukcji, stabilność, ochronę przed przycięciem oraz treść instrukcji użytkowania.

## **10. Obsługa klienta i gwarancja**

### **Dwuletnia gwarancja ograniczona**

Domowa trampolina fitness Worldgeil do użytku w pomieszczeniach (z poręczą) objęta jest dwuletnią ograniczoną gwarancją, liczoną od daty zakupu, która obejmuje wady materiałowe i wykonawcze. Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku zaniedbania, niewłaściwego użytkowania, zanieczyszczenia, modyfikacji, wypadków lub nietypowych warunków eksploatacji bądź przechowywania. Gwarancja przysługuje wyłącznie pierwotnemu nabywcy i nie podlega przeniesieniu. Dokładamy wszelkich starań, aby zapewnić naszym klientom produkty wysokiej jakości oraz życzliwą, pomocną obsługę.

### **Oświadczenie gwarancyjne**

1. Zakres produktu: Każdy produkt z naklejką "2 lata gwarancji" na opakowaniu objęty jest 2-letnią gwarancją producenta.
2. Okres gwarancji: Gwarancja obowiązuje przez dwa lata (24 miesiące) od daty zakupu.

### **Zakres gwarancji**

1. W okresie gwarancyjnym, w razie awarii niezawinionej przez użytkownika, oferujemy bezpłatną naprawę lub wymianę.
2. Gwarancja nie obejmuje:
  - a. Uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użyciem, demontażem, modyfikacją lub naprawą przez użytkownika;
  - b. Zniszczeń wynikających z siły wyższej, takich jak kłęski żywiołowe czy wypadki.

**Proces serwisowy**

1. W razie awarii skontaktuj się niezwłocznie z naszym działem obsługi klienta, podając paragon, model produktu, opis usterki i zdjęcia.
2. Po otrzymaniu zgłoszenia dział obsługi klienta ustali przyczynę usterki i zaproponuje w zależności od sytuacji:
  - a. Zwrot i zwrot kosztów;
  - b. Naprawę;
  - c. Wymianę produktu;
  - d. Wysyłkę nowego urządzenia.



EU001734085265082bnYz

**VAT SPEED SL**

**Address:** Calle Antonio Salvador N99.1, 28026 Madrid, Spain





**E-mail:** services@vatspeed-eu.com

**Manufacturer/Importer:**

yuyaoshichaoruidianzishangwuyouxiangongsi

**Address:** CN, 315400, Zhejiang, Ningbo,

YuyaoLanjiangjiedaoyujiaqiaolu131hao401cengC211

<p><b>Obsługa Klienta</b></p>  <p>E-mail address: euchaorui@outlook.com</p>	<p><b>2 lata gwarancji</b></p>			
---	------------------------------------	---	---	---



<p><b>FR</b></p> <p>ÉLÉMENTS D'EMBALLAGE À SÉPARER ET À DÉPOSER DANS LE BAC DE TRI</p> 	<p><b>FR</b></p> <p>Cet appareil, ses accessoires, cordons et batteries se recyclent</p> <p>A DÉPOSER EN MAGASIN  OU  A DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE</p>
--	---

Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

## 1. Productinformatie

Productnaam: Indoor fitnessstrampoline voor thuisgebruik (met verstelbare leuning)  
 Model: EXPPCL26 (multicolor)  
 EXPPOR27 (oranje)  
 EXPPBL29 (blauw)  
 EXPPGN28 (groen)  
 Diameter van het springoppervlak: ca. 68 cm  
 Totale productdiameter: ca. 89 cm  
 Hoogtebereik van de leuning: ca. 103–113 cm (vanaf de vloer)  
 Maximale belasting: 150 kg  
 Geschikte leeftijd: vanaf 14 jaar  
 Netto gewicht: ca. 7,16 kg  
 Land/regio van vervaardiging: China

### Gebruiksdoel:

Dit product is een indoor fitnessapparaat voor gebruik in huis, geschikt voor volwassenen en jongeren vanaf 14 jaar voor aerobe training, balansoefeningen en lichte sprong oefeningen. Dit product is geen speelgoed en is niet geschikt voor kinderen jonger dan 14 jaar.

## 2. Veiligheidsinformatie

### Belangrijke opmerking:

**Lees deze handleiding volledig en zorgvuldig door voordat u dit product gebruikt en zorg dat u alle informatie goed begrijpt. Volg altijd de veiligheidswaarschuwingen en bedieningsinstructies nauwkeurig op. Onoordeelkundig gebruik kan leiden tot vallen, verstuikingen, botbreuken of ernstig lichamelijk letsel.**

### 2-1 Algemene veiligheidswaarschuwingen

- ⚠ Dit product is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis in een particuliere omgeving. Het is niet geschikt voor commercieel gebruik (bijv. in sportscholen, wellnesscentra, clubs enz.).
- ⚠ Dit product is fitnessapparatuur en geen speelgoed. Het is niet geschikt voor kinderen jonger dan 14 jaar.
- ⚠ Jongeren van 14 jaar en ouder mogen dit product alleen gebruiken onder voortdurend toezicht van een volwassene.
- ⚠ Het lichaamsgewicht van de gebruiker mag de in deze handleiding aangegeven maximale belasting van [150 kg] niet overschrijden.
- ⚠ Raadpleeg vóór gebruik uw arts als u lijdt aan hartziekten, hoge bloeddruk, gewrichts- of wervelkolomproblemen, als u zwanger bent of herstellende bent van een operatie.
- ⚠ Stop de training onmiddellijk en raadpleeg een arts als u tijdens het gebruik benauwdheid op de borst, ademhalingsproblemen, duizeligheid, misselijkheid, hevige pijn of andere klachten ervaart.
- ⚠ Draag tijdens het gebruik geschikte sportkleding en schoeisel. Wij raden sportschoenen of antislipsokken aan. Draag geen hoge hakken, leren schoenen, schoenen met spikes, slippers of vergelijkbaar schoeisel.
- ⚠ Verwijder vóór gebruik grote ringen, kettingen, armbanden, horloges en andere scherpe of gemakkelijk achterblijvende accessoires. Bewaar geen sleutels, harde voorwerpen of soortgelijke spullen in uw zakken tijdens het trainen.
- ⚠ Gebruik dit product niet als u emotioneel sterk opgewonden, niet goed geconcentreerd of extreem vermoeid bent.
- ⚠ Gebruik dit product niet na het drinken van alcohol of na inname van medicijnen die uw beoordelingsvermogen of reactievermogen kunnen beïnvloeden.

## 2-2 Eisen aan de gebruiksomgeving

1. De trampoline moet worden opgesteld en gebruikt op een vlakke, stevige, droge en niet-slip ondergrond.
2. Houd rondom de trampoline een horizontale veiligheidszone van minimaal 2 m aan en zorg voor minimaal 2,5 m vrije ruimte erboven, zonder laaghangende obstakels zoals lampen of balken.
3. Gebruik dit product niet bij trapopeningen, in deuropeningen of in de buurt van glazen deuren, ramen, scherpe tafelranden, radiatoren of open vuur.
4. Gebruik het product niet in een vochtige of met water bedekte omgeving, buiten in de regen of bij hoge temperaturen, om uitglijden en roestvorming aan metalen onderdelen te voorkomen.
5. Op harde vloeren (zoals tegels of houten vloeren) wordt aanbevolen een antislipmat onder de trampoline te leggen om de vloer te beschermen en de stabiliteit te vergroten.

## 2-3 Strikt verboden handelingen (hoogrisico-acties)

1. Het is strikt verboden om op de trampoline salto's, voor- of achterwaartse salto's, zijwaartse flips of andere moeilijke acrobatische bewegingen uit te voeren, omdat dit ernstige nek- of wervelletsels tot zelfs verlamming kan veroorzaken.
2. Het is verboden om van een hoogte op de trampoline te springen of vanaf de trampoline naar de vloer, een bank, een bed of andere meubelopervlakken te springen.
3. Het is verboden dat meerdere personen tegelijk op de trampoline springen, elkaar najagen of spelen. Dit product mag op elk moment slechts door één persoon worden gebruikt.
4. Het is verboden de trampoline samen met huisdieren te gebruiken of huisdieren in de buurt van de trampoline achterna te zitten.
5. Het is verboden de constructie van het product eigenhandig te wijzigen of originele onderdelen te verwijderen of te vervangen door niet-originele onderdelen.
6. Wanneer u schade aan het product ontdekt (bijvoorbeeld scheuren in het frame, gebroken lasnaden, gebroken elastische koorden/veren, beschadigde springmat enz.), is verder gebruik strikt verboden.
7. Na het springen op dit product is het verboden om rechtstreeks van de trampoline naar de vloer of naar andere toestellen te springen.

## 2-4 Veiligheidsinstructies voor het op- en afstappen van de trampoline

1. Stel vóór gebruik de hoogte van de leuning zo in dat deze zich ongeveer op heuphoogte van de gebruiker of iets daarboven bevindt en controleer of de vergrendelknop stevig is vastgedraaid.
2. Ga bij het opstappen recht voor de trampoline staan en houd de leuning stevig met beide handen vast.
3. Zet eerst één voet stevig in het middelste gedeelte van de springmat en plaats, zodra u stabiel staat, de andere voet erbij.
4. Houd uw knieën licht gebogen, de romp iets voorover en uw zwaartepunt in het midden.
5. Verminder bij het afstappen de trainingsintensiteit geleidelijk tot licht veren of stappen en kom vervolgens volledig tot stilstand.
6. Houd de leuning bij het afstappen stevig met beide handen vast, zet één voet langzaam op

## 2-5 Gezondheidsadvies

1. Beginners en personen die langere tijd weinig of niet hebben gesport, moeten beginnen met trainingen met een lage intensiteit en korte duur, en de trainingsduur en -intensiteit geleidelijk opvoeren.
2. Als u tijdens het gebruik klachten voelt in de gewrichten (knieën, enkels, heupen), in de onderrug of in de rug, verlaag dan direct de trainingsintensiteit of stop met het gebruik.
3. Raadpleeg bij twijfel een arts of een professionele fitnessinstructeur om een trainingsvorm te kiezen die past bij uw persoonlijke situatie.

## 3. Montage-instructies

### Tip:

**Voor de veiligheid wordt aanbevolen dat twee volwassenen het product samen monteren. Let tijdens de montage op dat u uw vingers niet beknelt en geen krassen oploopt.**

### 3-1 Voorbereiding vóór de montage

1. Open de verpakking en haal alle onderdelen eruit.
2. Kies een vlakke, vrije ondergrond als montagegebied. U kunt een zachte mat of deken neerleggen om de vloer te beschermen.
3. Zorg voor voldoende verlichting en monteer het product niet in een slecht verlichte omgeving.

### 3-2 Uitklappen / monteren van het hoofdfame (voor opvouwbare modellen)

1. Leg het opgevouwen frame plat op de vloer.
2. Ga stevig staan, plaats één voet licht op één zijde van het frame en houd de andere zijde met beide handen vast. Klap het frame langzaam en gelijkmatig open.
3. Let tijdens het uitklappen op de positie van uw vingers om te voorkomen dat ze tussen de scharnieren bekneld raken.
4. Zorg ervoor dat alle scharnieren volledig zijn uitgeklaapt en vergrendeld. Als er vergrendelclips of veiligheidsringen aanwezig zijn, controleer dan of deze goed vastzitten.

### 3-3 Montage van de beschermand

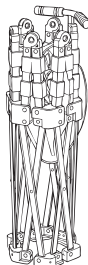
1. Vouw de beschermand uit en leg deze over de elastische koorden/veren en de rand van het frame.
2. Bevestig de beschermand, afhankelijk van het ontwerp, met banden, klittenband of een ritssluiting aan het frame.
3. Let erop dat de beschermand vlak ligt, zonder duidelijke vouwen of omgeslagen randen, en dat alle metalen veren/elastische koorden volledig zijn afgedekt.

### 3-4 Montage van de leuningsteunen en de dwarsbalk

1. Zoek de voorziene montagegaten of bevestigingspunten voor de leuning op het frame.
2. Steek de onderste buizen van de leuningsteunen in de daarvoor bestemde gaten en bevestig ze met bouten of draaiknoppen; draai stevig vast.
3. Plaats de bovenste buizen van de leuningsteunen in de onderste buizen en lijn de hoogteverstelgaten uit met de gewenste positie.
4. Steek de borgpen of draaiknop in en draai vast zodat de leuningsteunen niet wiebelen.
5. Bevestig de dwarsbalk van de leuning bovenop de twee steunen met schroeven en moeren.
6. Beweeg na de montage de complete leuning met beide handen om te controleren of er geen speling, abnormaal geluid of duidelijke wiebel aanwezig is.

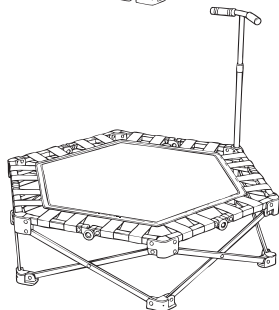
### 3-5 Eindcontrole na montage

1. Controleer of alle schroeven, moeren en draaiknoppen goed zijn vastgedraaid.
2. Controleer of de springmat vlak ligt en geen duidelijke vervorming of eenzijdige spanning vertoont.
3. Controleer of de beschermrand alle veren/elastische koorden volledig bedekt.
4. Druk de springmat meerdere keren in om te controleren of de veerkracht gelijkmatig is en er geen abnormale geluiden optreden.
5. Zorg ervoor dat de trampoline stabiel staat, zonder duidelijke scheefstand of gewiebel.



#### ◀ Inklappen / opbergen

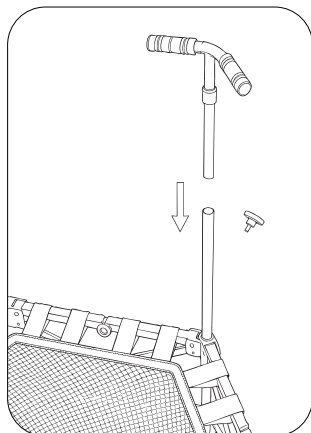
Na gebruik het verbindingspunt met beide handen vastpakken en de trampoline langzaam omhoog trekken totdat deze is samengevouwen tot de toestand zoals afgebeeld links; het inklappen/opbergen is daarmee voltooid.



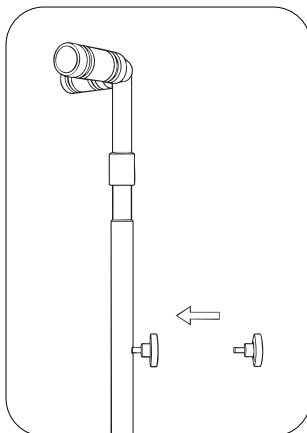
#### ◀ Uitklappen

Het verbindingspunt met beide handen vastpakken en de trampoline langzaam naar beneden openen totdat deze is uitgeklaapt tot de toestand zoals afgebeeld links; het uitklappen is daarmee voltooid.

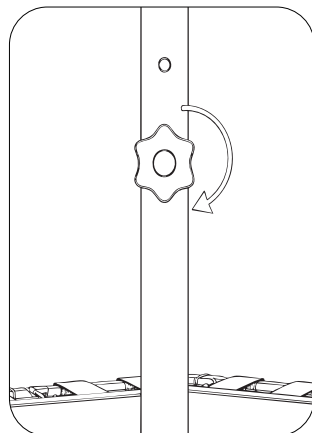
### 3-6 Hoogteverstelling



Draai de knop op de staander los. Lijn de leuningbuis uit met de opening in de staander en schuif deze naar beneden in de opening.



Stel de leuningbuis op de gewenste hoogte in en steek vervolgens de knop in het overeenkomstige gat.



Draai de knop stevig vast zodat de staander en de leuningbuis stevig met elkaar verbonden zijn.

### 103 cm vanaf de vloer

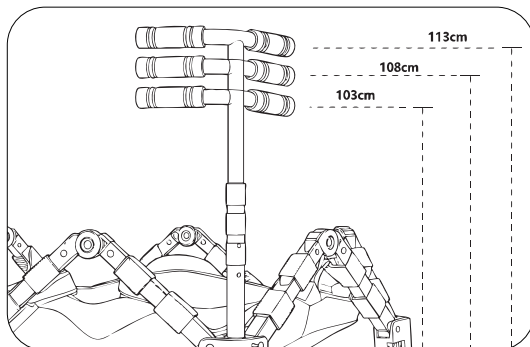
Geschikt voor kleinere gebruikers en beginners; biedt extra ondersteuning en helpt om basisbalans en ritme op te bouwen.

### 108 cm vanaf de vloer

Geschikt voor gebruikers met enige ervaring; helpt de efficiëntie van de aerobe training en de stabiliteit tijdens het springen te verbeteren.

### 113 cm vanaf de vloer

Geschikt voor langere of meer ervaren gebruikers; biedt meer speelruimte in de leuninghoogte voor intensievere aerobe trainingen.



## 4. Gebruiksaanwijzing

### 4-1 Controle vóór elk gebruik

**Voer vóór elk gebruik de volgende snelle controles uit:**

1. Controleer of de springmat geen gaten, scheuren, losgeraakte naden of duidelijke slijtage vertoont.
2. Controleer of de elastische koorden of veren niet gebroken, te ver uitgerekt of losgeraakt zijn.
3. Controleer of het frame en de steunpoten geen scheuren, verbuigingen of sterke roestvorming vertonen.
4. Controleer of de leuning en staanders stevig vastzitten en of alle vergrendelknoppen goed zijn aangedraaid.
5. Controleer of de vloer vlak, droog en vrij van plassen of rondslingerende voorwerpen is.
6. Controleer of de ruimte rondom en boven de trampoline voldoende vrij is van obstakels.

**Als u afwijkingen constateert, stop dan onmiddellijk met het gebruik, los eerst het probleem op of neem contact op met de klantenservice.**

### 4-2 Juiste manier om op de trampoline te stappen

1. Ga recht vóór de trampoline staan en zorg ervoor dat de leuning op de juiste hoogte staat en vergrendeld is.
2. Houd de leuning met beide handen vast en zet uw voeten op schouderbreedte uit elkaar.
3. Til één voet langzaam op en plaats deze in de buurt van het midden van de springmat.
4. Als deze voet stabiel staat, zet dan ook de andere voet op de trampoline.
5. Houd na het opstappen uw knieën licht gebogen, de romp iets voorover en uw zwaartepunt in het midden.

### 4-3 Basisaanbevelingen voor de training

**Voor de eerste trainingen kunt u de volgende stappen aanhouden:**

1. Warming-up: doe 3–5 minuten eenvoudige warming-up op de vloer, bijvoorbeeld ter plaatse marcheren en gewrichtsmobilisatie.
2. Lichte sprongen: zet uw voeten op schouderbreedte, houd de leuning losjes vast en maak lage, lichte sprongen.

3. Ritmebeheersing: houd een gelijkmatig ritme aan en let op een rustige, regelmatige ademhaling. Vermijd te snelle of te hoge sprongen.
4. Intensiteit verhogen: als u gewend bent geraakt, verhoog dan geleidelijk de sprongfrequentie of verleng de trainingstijd.
5. Duur van de training: voor de eerste keren wordt 5–10 minuten per sessie aanbevolen. Verleng dit geleidelijk tot 20–30 minuten, afhankelijk van uw conditie.

#### 4-4 Aandachtspunten tijdens het gebruik

1. Maak geen plotselinge stops, abrupte draaibewegingen of grote zijwaartse bewegingen op de trampoline.
2. Gebruik uw mobiele telefoon niet en laat u niet afleiden door andere activiteiten terwijl u springt.
3. Wanneer kinderen of jongeren de trampoline gebruiken, moet er altijd een volwassene toezicht houden.
4. Als u duidelijk zwaardere benauwdheid, een zeer snelle hartslag, duizeligheid of andere klachten ervaart, stop dan onmiddellijk met de training.

#### 4-5 Juiste manier om van de trampoline af te stappen

1. Verminder geleidelijk de spronghoogte en ga over op lichte stappen totdat u volledig tot stilstand bent gekomen.
2. Blijf de leuning met beide handen vasthouden.
3. Zet één voet langzaam op de vloer en plaats, wanneer u stabiel staat, ook de andere voet op de vloer.
4. Laat de leuning pas los als u stevig staat en maak de ruimte rond de trampoline weer netjes.

### 5. Onderhoud en periodieke controle

#### 5-1 Dagelijks onderhoud

1. Veeg na gebruik de springmat, de leuning en de beschermrand af met een schone, zachte doek.
2. Bij vlekken kunt u een kleine hoeveelheid neutraal reinigingsmiddel met een vochtige doek gebruiken en voorzichtig afnemen; droog de onderdelen daarna goed.
3. Gebruik geen reinigingsmiddelen met oplosmiddelen of sterk zure/alkalische bestanddelen, omdat deze de oppervlaktmaterialen kunnen beschadigen.
4. Spoel het apparaat niet in zijn geheel direct af met een waterstraal of tuinslang, om te voorkomen dat er water in de verbindingen komt en corrosie veroorzaakt.

#### 5-2 Periodieke controle (aanbevolen één keer per maand)

**Controleer met name de volgende punten:**

1. Controleer of de naden van de springmat niet loslaten en of er geen gaten of sterke slijtage zichtbaar zijn.
2. Controleer of de elastische koorden of veren niet zijn gebroken, duidelijk uitgerekt of tekenen van veroudering van het rubber vertonen.
3. Controleer de lasnaden van het frame op scheuren, breuken of forse roestvorming.
4. Controleer of de verbindingen van de steunpoten niet los zitten en of de antislip voetdoppen onbeschadigd zijn.
5. Controleer of de staanders en de dwarsbalk van de leuning niet los, verbogen of onvoldoende vergrendeld zijn.

6. Controleer of alle bevestigingsmiddelen (schroeven, moeren, knoppen) stevig en betrouwbaar vastzitten.

**Als één van bovenstaande problemen wordt vastgesteld, stop dan onmiddellijk met het gebruik en voer een reparatie uit of vervang de betreffende onderdelen.**

## 6. Opslag en transport

1. Als het product langere tijd niet wordt gebruikt, bewaar het dan op een droge, goed geventileerde plaats, uit de directe zon en weg van vochtige omgevingen.
2. Indien het product opvouwbaar is, klap het volgens de juiste stappen in en let op de positie van uw vingers om beknelling te voorkomen.
3. Voor het verplaatsen wordt aanbevolen dat twee personen de trampoline optillen. Sleep deze niet ruw over de vloer om schade aan de vloer of de productstructuur te voorkomen.
4. Leg geen zware voorwerpen op de trampoline en gebruik deze niet als kruk, tafel of voor andere soortgelijke doeleinden.

## 7. Veelgestelde vragen en eenvoudige probleemoplossing

### Probleem 1:

Bijgeluiden tijdens gebruik (piepgeluid of metaal-op-metaal)

Mogelijke oorzaken:

Loszittende schroeven of moeren

Veren / elastische koorden die tegen metalen delen schuren

Aanbevolen oplossingen:

Controleer en draai alle schroeven en moeren goed vast

Controleer of de veren / elastische koorden correct zijn gepositioneerd en bevestigd

### Probleem 2:

De trampoline wiebelt of voelt onstabiel

Mogelijke oorzaken:

Steunpootjes zijn niet goed vastgedraaid of niet allemaal correct gemonteerd

Ondergrond is niet vlak

Aanbevolen oplossingen:

Draai alle steunpoten opnieuw stevig vast

Plaats de trampoline op een vlakke, stevige ondergrond

### Probleem 3:

Het veer-effect voelt zwakker aan

Mogelijke oorzaak:

Veren / elastische koorden zijn verouderd of gedeeltelijk beschadigd

Aanbevolen oplossing:

Controleer alle veren / elastische koorden en vervang exemplaren die zijn gebroken of duidelijk verouderd

### Probleem 4:

Plaatselijke deuken of oneffenheden in de springmat

Mogelijke oorzaak:

Sommige veren / elastische koorden zijn niet juist gemonteerd of zijn losgeraakt

Aanbevolen oplossing:

Controleer de betreffende bevestigingspunten en monteer de onderdelen opnieuw of vervang ze  
Als het probleem niet kan worden opgelost, stop dan direct met het gebruik en neem contact op met de klantenservice.

## 8. Buiten gebruik stellen en milieuvriendelijke verwerking

1. Wanneer het product het einde van de levensduur heeft bereikt of ernstig beschadigd is en niet meer kan worden gerepareerd, gooi het dan niet bij het huishoudelijk restafval.
2. Het is aan te raden metalen onderdelen zoveel mogelijk te scheiden van kunststof- en textieldelen en deze afzonderlijk aan te bieden bij lokale recyclingstations of systemen voor gescheiden afvalinzameling.
3. Verpakkingsmaterialen (zoals kartonnen dozen en plastic zakken) moeten worden afgevoerd volgens de lokale regels voor afvalscheiding en recycling.

## 9. Toepasselijke regelgeving en normen

**Als algemeen consumentenproduct / fitnessapparaat voor thuisgebruik dat op de EU-markt wordt aangeboden, is dit product ontworpen, geproduceerd en voorzien van veiligheidsinformatie met verwijzing naar de volgende EU-regelgeving en normen. De exacte toepassingsomvang wordt bepaald door de daadwerkelijke testrapporten en de technische documentatie.**

### 1. EU-verordeningen

#### Algemene productveiligheidsverordening (GPSR)

Engelse naam: Regulation (EU) 2023/988 of the European Parliament and of the Council on general product safety

Toelichting: Voor de constructieve vormgeving, de risicobeoordeling en de verstrekte veiligheidsinformatie is rekening gehouden met de relevante eisen van deze verordening inzake de veiligheid van consumentenproducten en zijn de bijbehorende technische documentatie en risicobeoordelingsdossiers opgesteld.

REACH-verordening voor chemische stoffen

Engelse naam: Regulation (EC) No 1907/2006 concerning the Registration, Evaluation, Authorisation and Restriction of Chemicals (REACH)

Toelichting: Voor de kunststoffen, rubberonderdelen, coatings en andere materialen die in dit product worden gebruikt, is de conformiteit gecontroleerd en getest met verwijzing naar de relevante beperkingsbepalingen van REACH (bijvoorbeeld ftalaten, polycyclische aromatische koolwaterstoffen PAHs, enz.).

### 2. Toepasbare / geraadpleegde normen

#### Algemene veiligheidsnorm voor trainingsapparatuur

Naam: ISO 20957-1:2024, Stationary training equipment — Part 1: General safety requirements and test methods

Toelichting: Als indoor fitnessapparaat voor thuisgebruik (klasse H) is dit product ontworpen en getest aan de hand van de relevante technische eisen van deze norm, onder meer met betrekking tot constructiesterkte, stabiliteit, bescherming tegen beknelling en de inhoud van de gebruiksaanwijzing.

## 10. Klantenservice en garantie

### Beperkte garantie van twee jaar

De Worldgeil indoor fitnessstrampoline (met leuning) is vanaf de aankoopdatum gedekt door een beperkte garantie van twee jaar op materiaal- en fabricagefouten. Deze garantie is niet van toepassing op schade die het gevolg is van nalatigheid, onoordeelkundig gebruik, verontreiniging, aanpassingen, ongevallen of abnormale gebruiks- of opslagomstandigheden. Deze garantie is uitsluitend geldig voor de oorspronkelijke koper en is niet overdraagbaar. Wij zetten ons ervoor in onze klanten hoogwaardige producten en betrokken, attente service te bieden.

## Garantiebepalingen

1. Productomvang: Elk product met een "2 jaar garantie"-stempel op de verpakking heeft recht op een 2-jarige fabrieksgarantie.
2. Garantiedur: De garantieperiode is twee jaar (24 maanden) vanaf de aankoopdatum.

## Garantievoorwaarden

1. Gedurende de garantietermijn bieden wij bij defecten niet veroorzaakt door de gebruiker gratis reparatie of vervanging.
2. Niet gedekt door de garantie:
  - a. Schade door onjuist gebruik, eigen demontage, wijziging of reparatie;
  - b. Schade door overmacht, zoals natuurrampen of ongevallen.

## Serviceprocedure

1. Bij een defect neem je contact op met onze klantenservice en verstrek je aankoopbewijs, productmodel, beschrijving van het defect en foto's.
2. Na ontvangst van je gegevens onderzoekt de klantenservice de oorzaak en biedt op basis daarvan:
  - a. Retour en terugbetaling;
  - b. Reparatie;
  - c. Omruiling;
  - d. Verzending van een vervangend product.



EU001734085265082bnYz

### VAT SPEED SL

**Address:** Calle Antonio Salvador N99.1, 28026 Madrid, Spain

**E-mail:** [services@vatspeed-eu.com](mailto:services@vatspeed-eu.com)

### Manufacturer/Importer:

yuyaoshichaoruidianzishangwuyouxiangongsi

**Address:** CN, 315400, Zhejiang, Ningbo,

YuyaoLanjiangjiedaoyujiaqiaolu131hao401cengC211

<p><b>Klantenservice</b></p>  <p>E-mail address: <a href="mailto:euchaorui@outlook.com">euchaorui@outlook.com</a></p>	<p><b>2 jaar garantie</b></p>			
<p><b>FR</b></p> <p>ÉLÉMENTS D'EMBALLAGE À SÉPARER ET À DÉPOSER DANS LE BAC DE TRI</p>		<p><b>FR</b></p> <p>Cet appareil, ses accessoires, cordons et batteries se recyclent</p> <p>À DÉPOSER EN MAGASIN</p> <p>OU</p> <p>À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE</p>		

Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !