

**14TUSFU272**

**OWNER'S MANUAL**

**P.2-10**

**HANDLEIDING**

**P.11-19**

**BETRIEBSANLEITUNG**

**P.20-28**

**MODE D'É MPLOI**

**P.29-37**



### **Table of Contents**

Parts List	3
Notes and Warnings	3/4
Getting Started	4
Assembly Instructions	4
Closing Instructions	6
Assembly Instruction for stabilizing bar	7
Instructions for the elevated kit	9
Benefits of Rebounding	9

### **BEFORE YOU BEGIN**

Thank you for selecting the Tunturi Trampoline. For your safety and benefit, read this manual carefully before using this product. As the distributor, we are committed to provide you complete customer satisfaction. If you have any questions, or find there are missing or damaged parts or you require assistance assembling this product, we guarantee you complete satisfaction through direct assistance. To avoid unnecessary delays, please contact our Customer Support Department.

E mail: [service.international@tunturi-fitness.com](mailto:service.international@tunturi-fitness.com)

*Supplied by*

*Tunturi New Fitness B.V.*

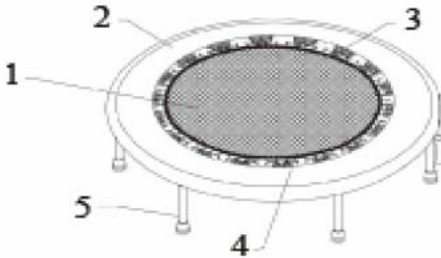
*www.tunturi.com*

# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

### Parts List

14TUSFU272



- 1 Jumping Mat
- 2 ProtectiveSkirt
- 3 Springs
- 4 W-Spring Hook
- 5 Rebounder Legs and angle rubber tip

### Important Notes

1. This product should not be used by persons weighing more than 135kgs.
2. The legs of the Tunturi Trampoline are installed tightly during production, please make sure not to pinch your fingers or hand during assembly.
3. The folding mechanism can be stiff if the early stages of us-age of the Tunturi Trampoline and will loosen with time. Please be careful while opening and folding the Tunturi Trampoline and do not hurt your body.
4. The Tunturi Trampoline does not have to be folded when stored and can be stored in the open position.
5. Due to our continuing effort to improve the product, the actual product might not be exactly as shown in the instruction manual.
6. Must use elevated Tunturi Trampoline on wall to wall carpet or a floor that is not slippery so unit does not slide when used.

**IF YOU CLOSE OR FOLD THE TUNTURI TRAMPOLINE THE INCORRECT WAY NOT FOLLOWING THE DIRECTIONS AND ARROW STICKERS ON THE FRAME RESULTING IN DAMAGE TO THE UNIT, TUNTURI NEW FITNESS B.V. WILL NOT BE HELD RESPONSIBLE. WE REPEAT WE WILL NOT BE HELD RESPONSIBLE IF YOU BEND THE STEEL FRAME BY NOT FOLLOWING THE FOLDING DIRECTIONS.**

# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

14TUSFU272

### Warning

Keep others away from equipment when in use. Children under the age of 12 should be supervised by an adult when using the Tunturi Trampoline. Read instructions before using the Tunturi Trampoline, as with any fitness exercise program consult with your doctor before use.

Tunturi New Fitness B.V. and their marketing partners assume no responsibility for any personal injury or property damages or any liability that may arise from this product (Tunturi Trampoline).

### Getting Started



#### Welcome to Tunturi Trampoline jumping!!!

We want to assure your jumping experience is safe by following a few simple steps. Please make sure to wear appropriate clothing and workout shoes and also make sure that...

1. The Tunturi Trampoline is not placed near any sharp furniture.
2. The mat surface of the Tunturi Trampoline is clean and dry.
3. All six legs are on a flat surface.

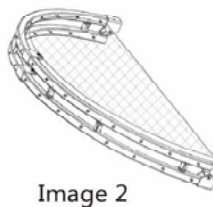
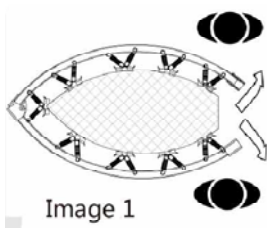
### Assembly Instructions

Please remove contents from the box and make note of all the parts you see in the picture. This Tunturi Trampoline contains 10-legs. The trampoline could be used with either flat rubber tips or elevated rubber tips, that you could choose the one accordingly.



### To open Trampoline

1. Lay the Tunturi Trampoline on the floor, in it's still folded position (looks like a football). Push out the ends according to the arrows on the picture (Image 1), so the Tunturi Trampoline expands and looks like a half moon (Image 2). Make sure the larger outside hinges are touching the floor (see Fig. 1).



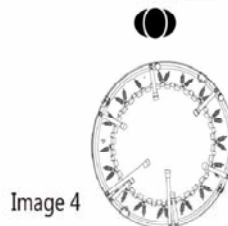
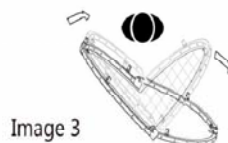
2. Firmly grasp both halves of the frame at the midpoint of each half circle according to the arrows and pull out (Image 3).

**Note: Frame will snap open so please read step no.3 carefully. Please keep all fingers away from hinge when opening and closing.**

3. Using steady pressure, with hands open and fingers extended, use palm of hands to push top side of frame up, over and down to open position.
4. With the Tunturi Trampoline now open and still upside down, lift the 6 legs to a perpendicular position (up and over its holding platform pin). (Image 4)

**Note: Be careful not to catch spring cover fabric.**

5. Turn the Tunturi Trampoline right side up, and adjust the fabric of the skirt evenly around the jumping mat so that the skirt covers all the springs in an even manner.
6. Proceed to page 6 for stabilizing bar assembly instructions.



**IF YOU CLOSE OR HOLD THE TUNTURI TRAMPOLINE THE INCORRECT WAY NOT FOLLOWING THE DIRECTIONS AND ARROW STICKERS ON THE FRAME RESULTING IN DAMAGE TO THE UNIT, TUNTURI NEW FITNESS B.V. WILL NOT BE HELD RESPONSIBLE. WE REPEAT WE WILL NOT BE HELD RESPONSIBLE IF YOU BEND THE STEEL FRAME BY NOT FOLLOWING THE FOLDING DIRECTIONS.**

### Closing Instructions

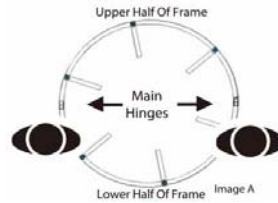
**Important Safety Note: Always close your Tunturi Trampoline with 2 people.**

1. Pull and release the fabric hinge (1 fold model) cover from above the hinges to allow easier folding.
2. Turn the unit upside down and lay it flat.
3. Pull the 6 legs up and over it's platform pin and lay it down towards the center of the mat.



**Note: Extend the leg spring only enough to get it up and over the platform pin. Do not over extend.**

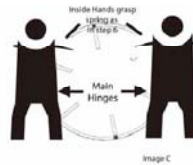
4. Locate the larger hinges on each side of the trampoline. Stand near the hinges on opposite sides of the Tunturi Trampoline facing the upper half of the frame (Image A).



5. Both persons kneel facing the "top half" of the Tunturi Trampoline and place their knee closest to the Tunturi Trampoline on the "bottom half" of the frame approximately 2 inches below (not on) the hinge (Image B).



6. Both persons lean forward placing their outside hand on the ground and use their inside hand to grasp on of the springs near the top of the Tunturi Trampoline (Image C).



7. Together pull up gently on the spring and the top half of the frame will raise toward the middle. Ensure that your hands are clear of moving frame (Image 6, Image 7).

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

# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

14TUSFU272

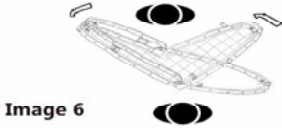


Image 6



Image 7

8. Once the Tunturi Trampoline is folded (now looks like a half moon), simply push the two ends inwards to make the rebounder smaller (the shape will look like a football). (Image 8)

**IF YOU CLOSE OR FOLD THE TUNTURI TRAMPOLINE THE INCORRECT WAY NOT FOLLOWING THE DIRECTIONS AND ARROWS ON THE FRAME RESULTING IN DAMAGE TO THE UNIT. TUNTURI NEW FITNESS B.V. WILL NOT BE HELD RESPONSIBLE. WE REPEAT WE WILL NOT BE HELD RESPONSIBLE IF YOU BEND THE STEEL FRAME BY NOT FOLLOWING THE FOLDING DIRECTIONS.**

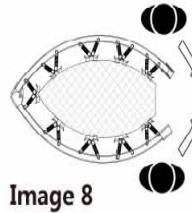
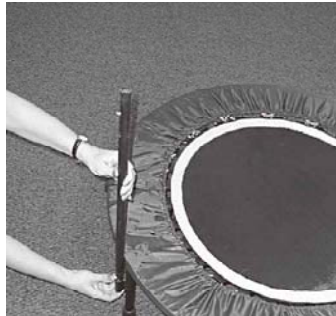


Image 8

### Stabilizing Bar Assembly Instructions

1. Now find the two bottom halves of the stabilizing bar. You will see that the Trampoline surface has two legs with attachments. These are the openings that you will use to place the stabilizing bar's two bottom halves.



Take the end that slides into the leg attachment and securely place it in the attachment opening (see picture).

2. Repeat step 2 for the second bar.
3. This is how the Tunturi Trampoline should look after step 2 (see picture).



# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

14TUSFU272

4. Find the two parts that make up the top of the stabilizing bar and tightly lock both padded ends together (see picture).



5. Now place both ends of the top half of the stabilizing bar on the openings of the two bottom halves (see picture).



6. After making sure that all of the parts are tightly secured your Tunturi Trampoline should look like the picture.



Spare parts:

The use of the hook is to hitch the spring to the hole on the legs when it falling off.





# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

### Instructions for the Elevated kit

14TUSFU272

The smell emanating from the rubber tips will fade over time.

The Tunturi Trampoline has 10 legs.

You can switch between elevated and flat. When you want to use it in the flat position, you need to change the tips to the flat tips.



To change to the elevated position, you need to pull down the tipped legs in the back, and put the front and long back flat legs up. However, they do not need to change the tips on any of the feet at all. The new round crutch tips never need to be taken off.



**YOU NEED TO SCREW IN THE 2 SHORT STUMP LEGS MANUALLY.**



### Benefits

Tunturi Trampoline program is Efficient, Effective, Easy on the Body and Enjoyable. So that you can **GET FIT** and **HAVE FUN**.

### Efficient

Tunturi Trampoline is taught entirely on a unique spring-enhanced device, this type of exercise allows the body to work harder, for a longer period of time, because the body is not absorbing the shock and stress of hard-surface workouts. This is accomplished by bringing the forces of gravity, acceleration and deceleration into vertical alignment, bouncing allows you to do less and accomplish more. In fact, just 10 minutes of bouncing on a Trampoline has the same aerobic result as over 20 minutes of jogging.

# **TUNTURI®**

## **FITNESS TRAMPOLINE**

14TUSFU272

### **Effective**

Tunturi Trampoline is effective because the workouts combine more than just cardiovascular movements, such as abdominal exercises, squats, lunges, push-ups, and dips. In fact, by following the Tunturi Trampoline workout program you:

- Simultaneously work all the major muscle groups
- Take advantage of a calorie burning, cardiovascular, strength conditioning workout
- Build stamina, strength and balance

### **Easy on the body**

The Tunturi Trampoline Program is a style of aerobics that provides a surprisingly challenging cardiovascular workout without excess stress on the heart, muscles and joints. In fact, the Tunturi Trampoline bounding surface enables you to do simple, low-impact workouts that build strength, cardiovascular capacity, and balance without jarring the body like other conventional exercises.

### **Enjoyable**

Unlike any other workout the Tunturi Trampoline workouts are easy dance & aerobic moves which are coordinated to music. It enables you to combine a love for music and a desire to lose weight all into one.

### **Inhoudsopgave**

Onderdelentekening	12
Voorzorgsmaatregelenwaarschuwingen	12/13
Voordat u begint	13
Montage instructies	13
Inklappen	14
Montage instructies voor ondersteunende handgrepen	16
Instructies schuine stand	17
Voordelen voor trainen met de Tunturi Trampoline	18

### **VOORDAT U BEGINT...**

Dank u voor de keuze voor de Tunturi Trampoline. Wij raden u aan om deze handleiding goed door te lezen voordat u aan de training begint. Wij als importeur streven ernaar om u als gebruiker in alle opzichten tevreden te stellen met het aangekochte product. Indien u vragen heeft, of u treft manco/defecte onderdelen aan, dan kunt u contact opnemen met onze service afdeling via onderstaand mail adres. Ook voor vragen met betrekking tot de montage van de Tunturi Trampoline kunt u zich wenden tot onderstaand mail adres.

E mail: [service.international@tunturi-fitness.com](mailto:service.international@tunturi-fitness.com)

*Geleverd door*

*Tunturi New Fitness B.V.*

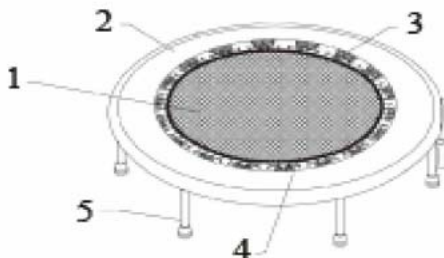
*www.tunturi.com*

# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

Onderdelen tekening

14TUSFU272



- 1 Springmat
- 2 Bescherm rand (omranding)
- 3 Veren
- 4 W-haken voor veren
- 5 Steunen met rubber poten

### Belangrijk

1. Dit product mag niet gebruikt worden door personen zwaarder dan 135kg.
2. De Tunturi Trampoline is in de fabriek al deels voormonteerd. Denk aan uw handen tijdens de montage zodat u zich niet kunt bezeren.
3. Het kantel mechanisme zal in het begin stijf aanvoelen maar zal na enkele keren gebruik soepeler worden. Wees voorzichtig met het uit- en inklappen van de Tunturi Trampoline zodat u zich niet kunt bezeren.
4. De Tunturi Trampoline hoeft niet te worden ingeklapt indien u deze niet gebruikt, maar kan zo in zijn geheel weggezet worden.
5. Door constante veranderingen en verbeteringen aan de Tunturi Trampoline kan het zijn dat deze er wat anders uit kan zien dan de weergave in de handleiding.
6. Indien u de schuine instelling gebruikt van de Tunturi Trampoline, dient de ondergrond wel stroef genoeg te zijn zodat de trampoline zich niet kan verplaatsen.

**INDIEN U DE TUNTURI TRAMPOLINE VERKEERD MONTEERD OF DEMONTEERD, DUS NIET VOLGENS DE INSTRUCTIES EN PIJLTJES OP DE TRAMPOLINE, KAN DEZE BESCHADIGD RAKEN. TUNTURI NEW FITNESS B.V. KAN NIET VERANTWOORDELIJK WORDEN GEHOUDEN VOOR VERKEERDE MONTAGE.**

### Waarschuwing

Tijdens een training mag er niemand in de buurt komen van de trampoline. Kinderen beneden de 12 jaar mogen alleen onder begeleiding gebruik maken deze Tunturi Trampoline. Lees voor gebruik eerst aandachtig deze handleiding door en raadpleeg uw huisarts voor gebruik.

Tunturi New Fitness B.V. en haar verdelers kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor persoonlijk letsel of externe schade wat is veroorzaakt door de Tunturi Trampoline.

### Het begin



#### Welkom in de wereld van de Tunturi Trampoline!!!

We willen u verzekeren van een plezierige training door slechts enkele simpele stappen te volgen. Draag ten alle tijden kleding geschikt voor sport oefeningen en de onderkant van de schoenen moeten schoon zijn en aandacht voor het volgende...

1. De Tunturi Trampoline niet plaatsen in de buurt van scherpe objecten.
2. De oppervlakte van de spring mat dient altijd schoon en droog te zijn.
3. Alle steunen dienen op een vlakke en stijve ondergrond te staan.

### Montage instructies

Alle onderdelen dienen uit de verpakking gehaald te worden en te worden gecontroleerd met de onderdelen tekening. De Tunturi Trampoline heeft 10 steunen. Naar gelang de gewenste training kan de Tunturi Trampoline gebruikt worden met de platte steunen of de schuine steunen.



### Het openen van de Trampoline

1. Leg de Tunturi trampoline in de ingeklapte positie op de vloer. Druk de uiteinden naar de buitenkant zoals aangegeven via de pijlen op afbeelding 1. De Tunturi Trampoline heeft nu de vorm aangenomen van een halve maan en de inklap scharnieren zitten aan de onderkant, zie afbeelding 2.

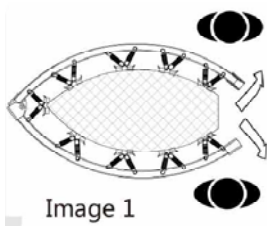


Image 1



Image 2



Figure 1

2. Houdt met elke hand stevig het midden van het frame vast en trek deze middels de pijltjes uit, zoals afgegeven in afbeelding 3.

**Let op: Het frame zal open klappen, lees hiervoor aandachtig punt 3. Zorg ervoor dat er geen vingers in de buurt van de inklap scharnieren zijn als de trampoline open of dicht gevouwen wordt.**

3. Gebruik gelijkmatige kracht, met handen open en vingers uitgestrekt over het frame, gebruik de palm van de hand om het boven gedeelte van de trampoline om uit te klappen tot de juiste positie.



Image 3



Image 4

4. Nu is de Tunturi Trampoline helemaal open geklapt en ligt deze op de rug op de grond. Plaats nu de 6 steunen recht op in de juiste positie zoals weergegeven in afbeelding 4.  
**Let er op om niet de omranding te beschadigen.**
5. Zet nu de Tunturi Trampoline in de juiste positie en zorg ervoor dat de omranding overall goed zit en er geen veren meer zichtbaar zijn.
6. Ga verder naar pagina 15 indien u de handgrepen wilt monteren.

**INDIEN U DE TUNTURI TRAMPOLINE OP DE VERKEERDE MANIER INKLAPT EN NIET DE INSTRUCTIES VAN DE PIJLTJES VOLGT KAN DIT SCHADE AANBRENGEN AAN DE TRAMPOLINE. TUNTURI NEW FITNESS B.V. KAN NIET AANSPRAKELIJK WORDEN GESTELD VOOR ONJUISTE MONTAGE EN DEMONTAGE.**

### Inklap Instructies

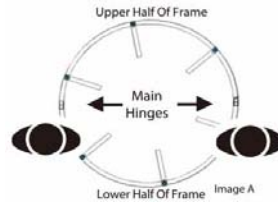
**Belangrijk veiligheidsvoorschrift: De Tunturi Trampoline altijd met 2 personen inklappen.**

1. Haal de omranding wat omhoog bij de inklap scharnieren om het inklappen makkelijker te maken.
2. Leg de trampoline nu plat op de rug.
3. Licht de 6 steunen iets omhoog en leg deze plat op de trampoline, zie afbeelding).



**Let op: Licht de steunen niet te ver omhoog, slecht een beetje omhoog lichten is al voldoende.**

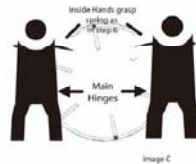
4. Er bevinden zich 2 inklap scharnieren aan de buitenkant van de trampoline. Zorg ervoor dat de trampoline ligt zoals aangegeven op afbeelding A.



5. Met 2 personen gaat u voor de trampoline door de knieën zitten op slechts enkele centimeters van de scharnieren vandaan, zie afbeelding B.



6. Beide personen leunen nu voorover de trampoline en laat de buitenste handen steunen op de grond en gebruiken de binnenste hand om de trampoline aan de bovenkant vast te kappen. Afbeelding C.



7. Til nu voorzichtig tegelijk de bovenkant van de trampoline op en de trampoline zal ingeklapt worden. Houdt er rekening mee dat uw handen er niet tussen komen te zitten. Zie afbeeldingen 6 en 7.

**Let op: Pas op voor uw handen of elk lichaamsdeel danook en klap de trampoline altijd met 2 personen in.**

# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

14TUSFU272

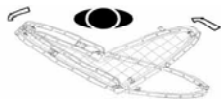


Image 6



Image 7

8. De Tunturi Trampoline is nu ingeklapt en heeft nu de vorm van een halve maan gekregen. Hierna kunt u eenvoudig de 2 einden naar binnen duwen om de trampoline smaller te maken. Zie hiervoor afbeelding 8.

**INDIEN U NIET DE JUISTE INSTRUCTIES OPVOLGT VOOR HET UIT-EN INKLAPPEN VAN DE TRAMPOLINE DOOR MIDDEL VAN HET OPVOLGEN VAN DE PIJLTJES OP DE TRAMPOLINE, KAN DIT SCHADE VEROORZAKEN AAN DE TRAMPOLINE. TUNTURI NEW FITNESS B.V. KAN NIET AANSPRAKELIJK WORDEN GESTELD BIJ SCHADE AAN DE TRAMPOLINE INDIEN DE JUSITE INSTRUCTIES NIET WORDEN GEHANDHAAFD.**

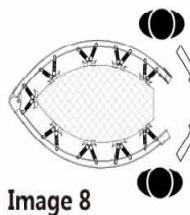
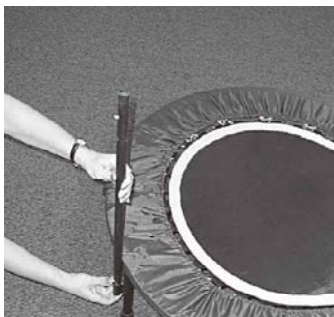


Image 8

### Montage handgrepen voor ondersteunende handgrepen

1. Pak de 2 onderste gedeeltes van de handgrepen. De trampoline heeft 2 openingen waar deze onderste gedeeltes in gemonteerd kunnen worden.

Steek de uiteinden van de onderste gedeeltes van de handgrepen in de daarvoor bestemde openingen in de trampoline, zie afbeelding.



2. Herhaal dit voor de andere kant.
3. Na stap 2 ziet de Tunturi Trampoline er uit als hiernaast weergegeven.



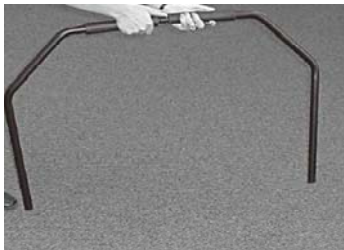


# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

14TUSFU272

4. Neem nu de 2 bovenste gedeeltes van de handgrepen en verbind deze aan elkaar, zie afbeelding.



5. Sluit het bovenste gedeelte van de handgrepen aan op de beide onderste gedeeltes, zie afbeelding.

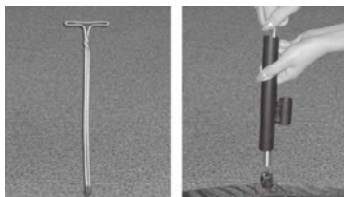


6. Nadat u zeker bent dat alle delen goed vast zitten, ziet de Tunturi Trampoline eruit zoals hiernaast weergegeven.



Onderdelen:

De haak is bedoeld om de veer terug op zijn plek te krijgen wanneer deze eruit is gevallen.



# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

14TUSFU272

### Instructies om trampoline schuin te plaatsen

In het begin kan het materiaal van de Tunturi Trampoline een geur afgeven, dit zal al snel verdwijnen.

De trampoline heeft 10 steunen.

Voor het gebruik kunt u kiezen uit de platte horizontale stand of de schuine stand. Voor de platte horizontale stand dienen alle 6 steunen op dezelfde manier neergezet te worden.



Om de schuine stand te gebruiken dienen de achterste steunen ingeklapt te worden en de langere ingeklapte steunen dienen nu uitgeklapte te worden.



**ZOALS HIERNAAST WORDT WEERGEGEVEN DIENEN HANDMATIG 2 STOOTDOPPEN IN DE TRAMPOLINE GEDRAAID TE WORDEN.**



### Voordelen

De Tunturi Trampoline is Efficiënt, Effectief en Gemakkelijk in gebruik. Hiernaast zult u tijdens het fitter worden veel plezier van deze trampoline ondervinden.

#### Efficiënt

De Tunturi Trampoline beschikt over een uniek veren systeem dat er voor zorgt dat u onbezorgd kunt trainen, voor een langere tijd, omdat uw lichaam niet onderhevig is aan de shocks van een training op een harde ondergrond. Dit wordt bereikt door de verticale krachten van de zwaartekracht, versnelling en vertraging. Zodoende kunt u met minder doen toch meer bereiken. 10 Minuten trainen op de Tunturi Trampoline staat gelijk aan ruim 20 minuten hardlopen.

### Effectief

De Tunturi Trampoline is zeer effectief omdat de trainingen meer dan cardiovasculaire oefeningen teweeg brengt, zoals buikspieroefeningen, squats, lunges, push-ups, and dips. Sterker nog, door het trainen met de Tunturi Trampoline traint u:

- Gelijktijdige training van alle belangrijke spier groepen
- Het voordeel van calorie verbranding, cardiovasculaire training en krachtige conditie verbetering tegelijk
- Het opbouwen van uithoudingsvermogen, kracht en evenwicht

### Gemakkelijk voor het lichaam

Met het trainen op de Tunturi Trampoline zult u versted staan van de uitdagende cardiovasculaire trainingen zonder extra belasting voor het hart, spieren en gewrichten.

In vergelijking met andere trainingsmethodes kunt u met de Tunturi Trampoline elk gewenst ritme zelf bepalen. Zet er eens muziek bij aan, dit motiveert u om goede en plezierige trainingen te doen en zo sneller uw doel te bereiken.

### **Inhaltsverzeichnis**

Zeichnung	21
Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen	21/22
Bevor Siebeginnen	22
Montageanleitung	22
Falten	23
Montageanleitung für die Unterstützung der Griffe	25
Tilt-Anweisungen	26
Vorteile für die Ausübung mit Tunturi-Trampolin	27

### **BEVOR SIE BEGINNEN...**

Vielen Dank für die Wahl für das Tunturi-Trampolin. Es wird empfohlen, dass Sie dieses Handbuch sorgfältig lesen, bevor das Training beginnt. Als Importeur bemühen wir uns, Ihnen als Nutzer in jeder Hinsicht mit dem gekauften Produkt befriedigen zu bieten. Wenn Sie Fragen haben oder Sie manco/defekte Teile zu finden, kontaktieren Sie bitte unsere Service-Abteilung füllen Sie einfach das folgende e-Mail-Adresse. Auch für Fragen im Zusammenhang mit der Installation der Tunturi-Trampolin können Sie an folgende e-Mail-Adresse aktivieren.E mail:

[service.international@tunturi-fitness.com](mailto:service.international@tunturi-fitness.com)

Geliefert von

*Tunturi New Fitness B.V.*

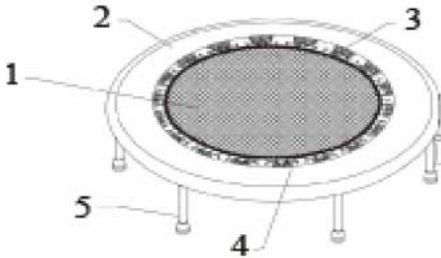
*www.tunturi.com*

# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

Zeichnung

14TUSFU272



- 1 Sprungmatte
- 2 Schützende Kante
- 3 Federn
- 4 W-Haken für Federn
- 5 Unterstützt mit Gummi Beine

### Wichtig

1. Dieses Produkt sollte nicht von Personen mit einem Gewicht von mehr als 135 kg verwendet werden.
2. Das Tunturi-Trampolin ist in den Werken teilweise bereits vormontiert. Denken Sie an Ihre Hände während der Montage, so dass Sie sich verletzt, kann.
3. Der Tilt-Mechanismus fühlen sich steif am Anfang aber werden glatter, nach ein paar verwendet. Sei vorsichtig damit, und Falten Sie das Tunturi-Trampolin, so dass Sie sich verletzt, kann.
4. Das Tunturi-Trampolin muss nicht gefaltet werden, wenn Sie ihn nicht benutzen, aber so in seiner Gesamtheit eingelagert werden können.
5. Ständige Änderungen und Verbesserungen zu den Tunturi-Trampolin können sein, dass etwas anderes als die Ansicht in das Handbuch aussehen kann.
6. Verwenden Sie die schräg Tunturi-Trampolin, werden die Oberfläche rau genug, damit das Trampolin nicht verschieben können.

**WENN SIE FALSCH ODER DEMONTEERD INSTALLIERT, ALSO DAS TUNTURI-TRAMPOLIN NICHT GEMÄß DEN ANWEISUNGEN UND DER PFEIL AUF DEM TRAMPOLIN KANN ES WERDEN BESCHÄDIGT. TUNTURI NEW FITNESS B.V. KANN NICHT FÜR FALSCHES MONTAGE HAFTBAR GEMACHT WERDEN.**

# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

14TUSFU272

### Warnung

Niemand während des Trainings kann das Trampolin nahekommen. Kinder unter 12 Jahren können das Tunturi Trampolin müssen von einem Erwachsenen begleitet werden. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig zuerst für die Verwendung durch und Fragen Sie Ihren Arzt vor der Verwendung.

Tunturi New Fitness B.V. und seine Händler haften nicht für Personenschäden oder externe Schäden, die durch das Tunturi-Trampolin verursacht wird.

### Anfang



#### Willkommen Sie in der Welt von Tunturi Trampolin!!!

Wir möchten Sie über ein angenehmes Training von nur wenigen einfachen Schritten folgen zu versichern. Tragen Kleidung geeignet für Sport-Übungen zu allen Zeiten und der Unterseite der Schuhe muss sauber und Achtung für die folgenden...

1. Das Tunturi-Trampolin nicht Orte in der Nähe von scharfen Gegenständen.
2. Die Oberfläche des die Sprungmatte sollte immer sauber und trocken sein.
3. Alle sollten auf eine starre Oberfläche stehen unterstützen.

### Montageanleitung

Alle Komponenten sind aus dem Paket mit den Teilen, die Zeichnung überprüft werden zu treffen. Das Tunturi-Trampolin unterstützt 10. Entsprechend die gewünschte Ausbildung kann mit der flachen das Tunturi-Trampolin oder abgewinkelter Support verwendet werden.



### Öffnen das Trampolin

1. Fügen Sie Tunturi-Trampolin in die geschlossene Position auf dem Boden. Drücken Sie die Enden nach außen, wie durch die Pfeile in Bild 1 dargestellt. Das Tunturi-Trampolin hat nun die Form von einem Halbmond und die klappbare Scharniere sitzen unten, siehe Abbildung 2.

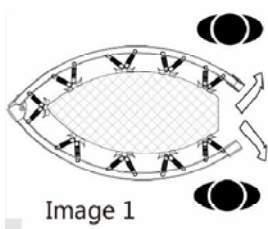
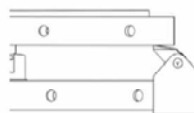


Image 1



Image 2



Fluer 1

2. Schnappen Sie sich beide Hälften des Rahmens fest auf den Mittelpunkt jeder Halbkreis entsprechend den Pfeilen und ziehen dann schließen. (Abbildung 3).  
**Hinweis: der Rahmen ist unter Spannung so wie Schritt Nr. 3 sorgfältig zu lesen. Halten Sie alle Finger weg von dem Scharnier beim Öffnen und schließen.**
3. Auch Kraft, mit offenen Händen und Fingern, die über den Rahmen gespannt, verwenden Sie die Handfläche auf den oberen Teil der Trampolin zu Hits in die richtige Position.



Image 3

4. Jetzt das Tunturi-Trampolin gefaltet und ganz öffnen, finden Sie diese auf dem Rücken auf dem Boden. Jetzt setzen Sie die Unterstützung 6 aufrecht in Position, wie in Bild 4 dargestellt.  
**Bitte beachten Sie, um nicht den umdandeten zu beschädigen**
5. Jetzt schlüpfen Sie die Tunturi-Trampolin in der richtigen Position und stellen Sie sicher, das Bild ist gut und es gibt keine Federn überall sichtbar.
6. Weiter zur Seite 24, wenn Sie die Griffe montieren möchten.



Image 4

**WENN SIE DAS TUNTURI-TRAMPOLIN IN FALSCHES SCHLIEßEN UND NICHT FOLGEN KÖNNEN DIE ANWEISUNGEN DES PFEILS DIESER SCHADEN DAS TRAMPOLIN. TUNTURI NEW FITNESS B.V. HAFTET NICHT FÜR FEHLERHAFTES MONTAGE UND DEMONTAGE.**

# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

### Falten Anleitung

14TUSFU272

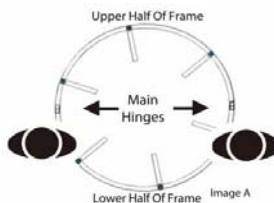
**Wichtige Sicherheitsvorschrift: Falten Sie immer das Tunturi-Trampolin mit 2 Personen.**

1. Get den umdandeten bei der Faltung zusammenfalten, Scharniere, was einfacher zu machen.
2. Platzieren Sie das Trampolin jetzt flach auf den Rücken.
3. Licht der 6 Unterstützung alles hoch und legen Sie sie flach auf dem Trampolin, (siehe Bild).



**Bitte beachten Sie, dass nicht allzu weit Leuchten die Unterstützung, schlecht ein bisschen bis ausreichend ist.**

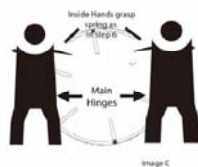
4. Es gibt zwei klappbare Scharniere außen auf dem Trampolin. Stellen Sie sicher, dass das Trampolin ist, wie in Abbildung A dargestellt.



5. Bei 2 Personen für das Trampolin von den Knien nur wenige Zentimeter von der Position der Scharniere, siehe Abbildung B.



6. Beide Personen schlanke jetzt bücken das Trampolin und lassen die äußeren Hände vor Ort zu unterstützen und verwenden, die innere Hand um das Trampolin am oberen hack. Bild C.



7. Bis jetzt vorsichtig zur gleichen Zeit oben auf dem Trampolin und Trampolin wird gefaltet. Bitte beachten Sie, dass Ihre Hände ist nicht fest. Siehe Abb. 6 und 7.

**Hinweis: Vorsicht vor Ihre Hände oder irgendein Körperteil und schlug das Trampolin immer mit 2 Personen im.**



# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

14TUSFU272

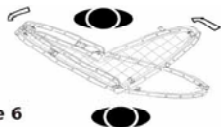


Image 6



Image 7

8. Das Tunturi-Trampolin jetzt gefaltet und jetzt die Form eines halben Mondes gegeben worden. Danach können, drücken Sie einfach das Trampolin in den 2 enden um die Breite zu verringern. SieheAbbildung8.

**WENN SIE NICHT ÜBER DIE RICHTIGEN ANWEISUNGEN FÜR SIE HERAUS UND FALTEN SIE DAS TRAMPOLIN DURCH FOLLOW-UP AUF DEN PFEIL AUF DEM TRAMPOLIN, SCHADET DIES DAS TRAMPOLIN. TUNTURI NEW FITNESS B.V. HAFTET NICHT IM FALLE DER BESCHÄDIGUNG AUF DEM TRAMPOLIN WENN DIE RICHTIGEN ANWEISUNGEN NICHT ERZWUNGEN.**

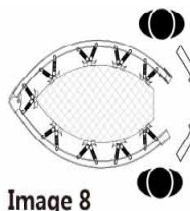
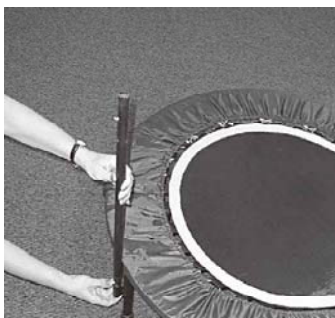


Image 8

### Montage Griffe zur Unterstützung

1. Nimm die 2 unteren Teile der Griffe. Das Trampolin hat 2 Öffnungen, wo diese Abschnitte unten montierbar.

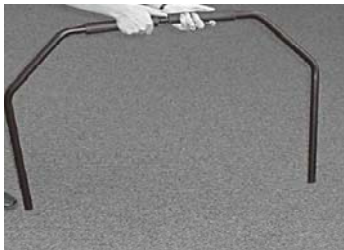
Legen Sie die Enden der unteren Teile der Griffe in die entsprechenden Öffnungen in das Trampolin, siehe Bild.



2. Wiederholen Sie für die andere Seite.
3. Nach Schritt sieht 2 das Tunturi-Trampolin wie gezeigt.



4. Nimm die 2 oberen Teile der Griffe und sie miteinander verbinden, siehe Abbildung.



5. Verbinden Sie den oberen Teil der Griffe auf die beiden unteren Teile wie dargestellt.

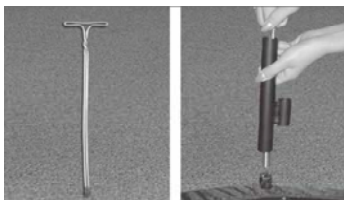


6. Nachdem Sie sicher sind, dass alle Teile fest sind, sehen Sie das Tunturi-Trampolin so wie dargestellt.



#### Teile:

Der Haken soll im Frühjahr wieder an platz zu erhalten, wenn es heraus gefallen.



# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

14TUSFU272

Anweisungen, um das Trampolin in einem schrägen stand

Am Anfang, das Material der Tunturi-Trampolin ein Duft, wird dies bald verschwinden.

Das Trampolin hat 10 Unterstützung.

Sie können verwenden möchten, wählen Sie die Ebenen und horizontalen Position oder kippen. Für die Ebenen und horizontalen Position sollte in der gleichen Weise an alle 6 Support gesetzt werden.



Das Trampolin in einer schrägen Position gefaltet werden und die hintere sollte jetzt gefaltet werden, die mehr eingefahren.



ALS SOLICHE DAS RECHT ZU SEIN SCHEINT IN DAS TRAMPOLIN SOLLTE MANUELL GEDREHT WERDEN, BE 2 SCHUSS CAPS.



### Vorteile

Das Tunturi-Trampolin ist effizient, effektiv und einfach zu bedienen. Darüber hinaus werden viel fitter während der Spaß dieses Trampolin-Erfahrung Sie.

### Effiziente

Das Tunturi-Trampolin bietet eine einzigartige Feder-System, das stellt sicher, dass Sie, für eine längere Zeit arbeiten können, da Ihr Körper nicht unterliegen die Schocks ein Training auf eine harte Oberfläche. Dies wird erreicht durch die vertikalen Kräfte der Schwerkraft, Beschleunigung und Verzögerung. So Sie erreichen tun mehr mit weniger sowieso. 10 Minuten Training auf dem Trampolin Tunturi ist gleichbedeutend mit mehr als 20 Minuten jogging.

### **Effektive**

Das Tunturi-Trampolin ist sehr effektiv, weil die Ausbildung von mehr als Herz-Kreislauf-Übungen wie Bauchmuskelübungen, Kniebeugen, Ausfallschritte, Push-ups und Dips mit sich bringen. In der Tat, trainiert durch die Ausübung mit Tunturi-Trampolin dich:

- Gleichzeitige Ausbildung von allen großen Muskelgruppen
- Der Vorteil von Kalorien zu verbrennen, Herz-Kreislauf-Training und Verbesserung der leistungsstarke Fitness zur gleichen Zeit
- Gebäude-Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht

### **Leichtfür den Körper**

Training auf dem Trampolin Tunturi Sie werden das anspruchsvolle Herz-Kreislauf-Training ohne zusätzliche Steuer für Herz, Muskeln und Gelenke begeistern.

Im Vergleich zu anderen Trainingsmethoden können Sie keinen Rhythmus mit dem Tunturi-Trampolin. Schauen Sie sich Musik, setzen Dies motiviert Sie dazu gute und angenehme Ausbildung und so schneller an Ihr Ziel zu erreichen.

### **Table de matières**

Plan Eclaté	30
Précautions et avertissements	30/31
Avant de commencer	31
Instructions de montage	31
Piile Trampoline	32
Montage pour soutenir les poignées	34
Instructions d'inclinaison	36
Prestations pour avoir exercé avec Tunturi Trampoline	36

### **AVANT DE COMMENCER ...**

Nous vous remercions d'avoir choisi pour le Trampoline de Tunturi. Il est recommandé que vous lisiez attentivement ce manuel avant le début de la formation. En tant qu'importateur, nous nous efforçons de vous fournir en tant qu'utilisateur pour satisfaire à tous égards avec le produit acheté. Si vous avez des questions, ou vous trouverez des pièces de manco/défectueux à, veuillez contacter notre département de service en renseignant l'adresse mail suivante. Trampoline, vous pouvez activer à l'adresse mail suivante.

E mail: [service.international@tunturi-fitness.com](mailto:service.international@tunturi-fitness.com)

Livré par

*Tunturi New Fitness B.V.*

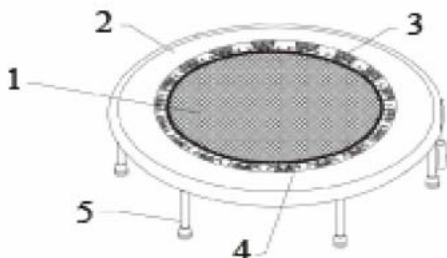
*www.tunturi.com*

# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

Illustration des pièces

14TUSFU272



- 1 Tapis
- 2 Bord de protection(cerclées)
- 3 Veren
- 4 Crochets
- 5 Supports

### Important

1. Ce produit ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg.
2. Le Trampoline de Tunturi est dans les œuvres déjà en partie remonté. Penser à vos mains lors de l'assemblage afin que vous pouvez vous blesser.
3. Le mécanisme d'inclinaison se sentira raide au début mais se déroulera après quelques utilisations. Soyez prudent avec dehors et plier le Tunturi Trampoline, donc vous pouvez vous blesser.
4. Le Trampoline de Tunturi ne doit pas être plié si vous ne l'utilisez pas, mais alors peut être rangé dans son intégralité.
5. En constants changements et améliorations à la Tunturi Trampoline peuvent être que quelque chose peut sembler que la vision dans le manuel.
6. Si vous utilisez l'oblique du Tunturi Trampoline, la surface être assez rugueuse pour que le trampoline ne peut pas bouger.

**SI VOUS AVEZ INSTALLÉ TORT OU DEMONTEERD LE TRAMPOLINE TUNTURI PEUT ENDOMMAGER. TUNTURI NEW FITNESS B.V. NE PEUT ÊTRE TENU POUR RESPONSABLE DU MAUVAIS MONTAGE.**

### Notez s'il vous plaît

Nul au cours d'une séance d'entraînement peut se rapprocher du trampoline. Les enfants âgés de moins de 12 ans peuvent utiliser ce Tunturi Trampoline doivent être accompagné par un adulte. Lisez attentivement ce manuel d'abord à l'usage et consulter votre médecin généraliste pour une utilisation.

Tunturi New Fitness B.V. et ses revendeurs ne peuvent être tenus responsables des blessures ou des dommages externe qui sont causé par le Trampoline de Tunturi.

### Le Début



#### Bienvenue dans l'univers de Tunturi Trampolin !!!

Nous voulons vous assurer d'un entraînement agréable en seulement quelques étapes simples à suivre. Porter des vêtements appropriés pour des exercices sportifs à tout moment et le fond de la chaussure doit être propre et attention pour les éléments suivants ...

1. Le Trampoline de Tunturi pas les endroits près des objets tranchants.
2. La surface du tapis doit toujours être propre et sec.
3. Devraient tous soutenir sur une surface plane et rigide pour stand.

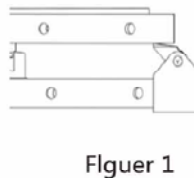
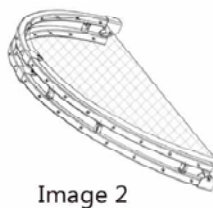
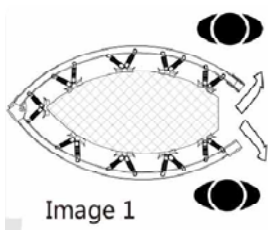
### Instructions de montage

Tous les composants doivent être prises par le bloc et à vérifier avec l'illustration des pièces. Le Trampoline de Tunturi a 10 supports. Selon la formation désirée peut être utilisée avec le support plat le Tunturi Trampoline ou le support coudé.



### Ouverture du Trampoline

1. Ajouter Tunturi trampoline dans la position s'est effondrée sur le sol. Appuyez sur les extrémités vers l'extérieur, comme indiqué par les flèches dans la Figure 1. Le Trampoline de Tunturi a maintenant pris la forme d'une demi-lune et les charnières pliantes s'assoient au fond, voir la Figure 2.



2. Avec chaque main maintenez fermement le centre du cadre et retirez ceci par le biais de la flèche, telle que publiée en Figure 3.

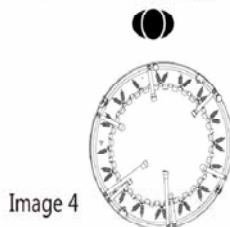
**Attention: Le cadre s'ouvre hits, lire attentivement en Figure 3. Assurez-vous qu'il n'y a aucun doigts près des charnières pliantes ne sont ouverts ou fermés si le trampoline est plié.**

3. Utiliser pouvoir uniforme des mains à la partie supérieure du trampoline de hits à la position correcte.

4. Maintenant le Tunturi Trampoline plié et ouvrez complètement vous trouverez cela sur le dos sur le plancher. Maintenant Placez le support 6 debout en position comme illustré à la Figure 4.

**Veillez noter pour ne pas endommager le cadre.**

5. Glisser le Tunturi Trampoline dans la bonne position et s'assurer que le cadre est bon et il n'y a pas de plumes plus visible. Passez à la page 33, si vous voulez monter les poignées.



**I VOUS FERMEZ LE TRAMPOLINE TUNTURI DANS LA VOIE DU MAL ET NE SUIVEZ PAS LES INSTRUCTIONS DE LA FLÈCHE PEUVENT CE DOMMAGE LE TRAMPOLINE. TUNTURI NEW FITNESS B.V. DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ POUR LE DÉMONTAGE ET LE MONTAGE INCORRECT.**



### Instructions de pliage

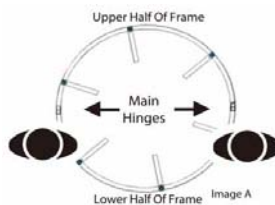
**Règle de sécurité importantes: Le Trampoline de Tunturi toujours plier avec 2 personnes.**

1. Obtenir la monture pour replier au pliage charnières ce qui plus facile à faire.
2. Placez le trampoline maintenant à plat sur le dos.
3. Soutien de lumière les 6 supports que ce soit vers le haut et posez-le à plat sur le trampoline, voir l'image).



**Attention: Pas trop loin s'illuminent le soutien, mal un peu vers le haut de lumières est suffisante.**

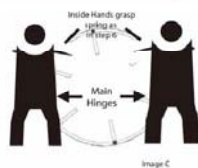
4. Il y a deux charnières pliantes à l'extérieur du trampoline. Assurez-vous que le trampoline est comme illustré sur la Figure A.



5. Avec 2 personnes aller pour le trampoline par les genoux à quelques centimètres de la position des charnières, voir Figure B.



6. Les deux personnes maigres maintenant penchent le trampoline et laisser l'extérieur appuyer les mains sur le terrain et utiliser la main intérieure pour pirater le trampoline en haut. Figure C.



7. Til maintenant prudent en même temps la partie supérieure de la trampoline et le trampoline sera pliée. Veuillez noter que vos mains n'est pas coincé. Voir les photos 6 et 7.

**Attention: Faites attention à vos mains ou toute partie du corps et frapper le trampoline toujours avec 2 personnes dans.**

# TUNTURI®

## FITNESS TRAMPOLINE

14TUSFU272

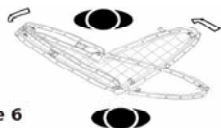


Image 6



Image 7

8. Le Trampoline de Tunturi est maintenant replié et maintenant a été donné la forme d'une demi-lune. Après cela, vous pouvez simplement pousser le trampoline dans les 2 extrémités pour diminuer la largeur. Figure 8.

**SI VOUS NE PAS AVOIR LES INSTRUCTIONS APPROPRIÉES POUR SORTIR ET PLIER LE TRAMPOLINE PEUT CE DOMMAGE LE TRAMPOLINE. TUNTURI NEW FITNESS B.V. DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ EN CAS DE DOMMAGES À LA TRAMPOLINE SI LES DIRECTIVES CORRECTES NE SONT PAS APPLIQUÉES.**

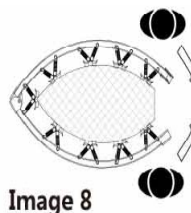


Image 8

### montage poignées

1. Prenez les 2 parties inférieures des poignées. Le trampoline a 2 ouvertures où cette sections inférieures peuvent être montés.

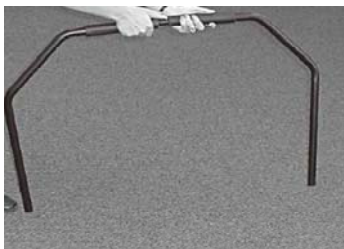
Insérez les extrémités de la partie inférieure des poignées dans les ouvertures appropriées dans le trampoline voir Figure.



2. Répétez pour l'autrecôté.
3. Après l'étape 2 voit le Tunturi Trampoline comme indiqué.



4. Prenez maintenant les 2 parties supérieures des poignées et reliez-les entre eux, voir image. Prenez maintenant les 2 parties supérieures des poignées et reliez-les entre eux, voir image.



5. Se connecter à la partie supérieure des poignées sur les deux parties inférieures comme illustré.

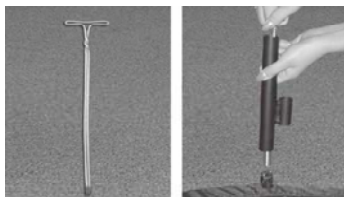


6. Après que vous êtes sûr que toutes les pièces sont serrées, le Tunturi Trampoline regarder comme tel qu'illustré.



Pièces:

Le crochet est censé obtenir le printemps en place quand il est tombé.



### Instructions aux endroits de dévers de Trampoline

Au début, le matériau du Tunturi Trampoline un parfum, cela va bientôt disparaître.

Le trampoline a un support 10.

Pour l'utiliser, vous pouvez choisir la position horizontale ou incliner. Pour la position horizontale plane doit être placée à l'instar de supports 6.



D'utiliser l'inclinaison doit être plié et l'appui arrière devrait maintenant être replié sur la plus rétractée.



DES tels que sur la droite s'affiche dans le TRAMPOLINE doit être manuellement tourné en CAPS SHOT BE 2.



### Avantages

Le Trampoline de Tunturi est efficace, efficace et facile à utiliser. En outre, vous serez beaucoup de triage pendant le plaisir de cette expérience de trampoline.

### Efficace

Le Trampoline de Tunturi dispose d'un système à ressort unique qui fait en sorte que vous pouvez travailler, pendant une longue période, parce que votre corps n'est pas soumis à des chocs d'un entraînement sur une surface dure. Ceci est réalisé par les efforts verticaux de gravité, accélération et décélération. Alors vous pouvez accomplir plus avec moins font de toute façon. séance d'entraînement de 10 minutes sur le Trampoline de Tunturi équivaut à plus de 20 minutes en cours d'exécution.

Le Trampoline de Tunturi est très efficace, parce que la formation porte sur les exercices cardiovasculaires plus de telles que des exercices abdominaux, squats, fentes, tractions et dips. En effet, en exerçant avec Tunturi Trampoline vous entraînez :

- Formation simultanée de tous les principaux groupes musculaires
- L'avantage de brûler des calories, entraînement cardiovasculaire et amélioration de la condition physique puissant en même temps
- Équilibre, force et endurance de bâtiment

### **Facile pour le corps**

Formation sur le Trampoline de Tunturi, vous serez étonnée par les séances d'entraînement cardiovasculaires exigeants sans impôt supplémentaire pour le cœur, les muscles et les articulations.

Par rapport aux autres méthodes de formation, vous pouvez choisir n'importe quel rythme avec le Trampoline de Tunturi. Découvrez la musique à mettre là, ce qui vous motive à faire bonne et agréable de formation et de façon plus rapide pour atteindre votre objectif.