

# Mode d'emploi

## Trampoline d'extérieur



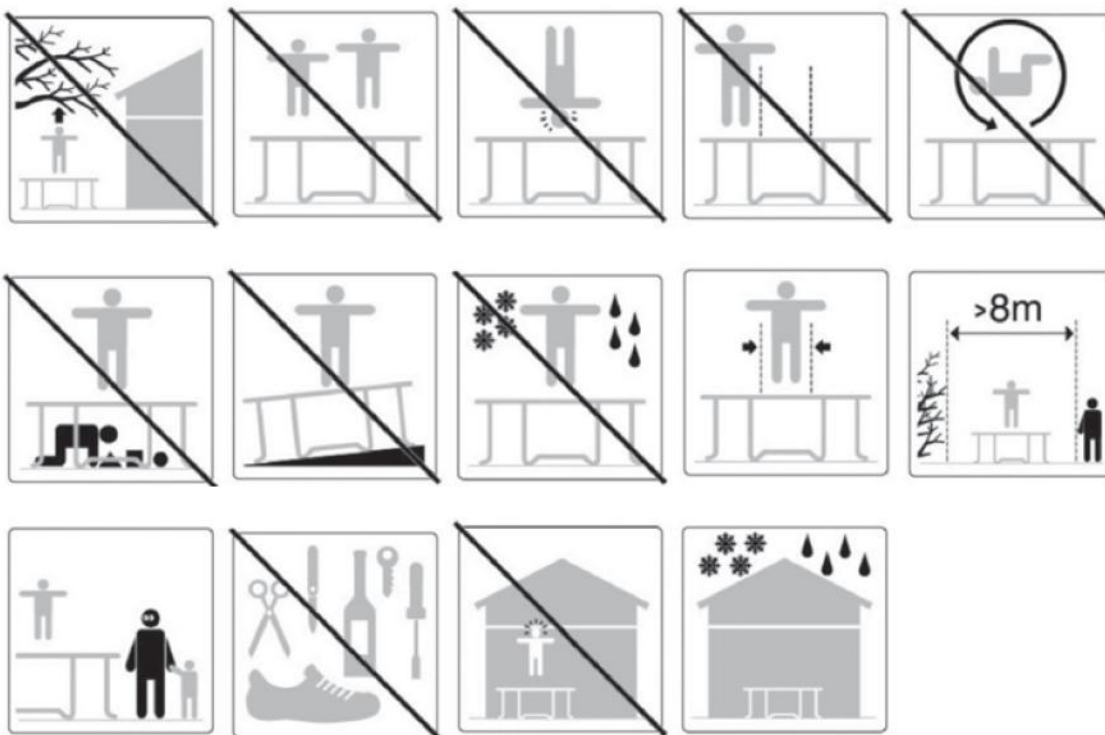
**ATTENTION!**

**Veillez lire attentivement ce manuel d'instructions avant de monter l'appareil ou d'effectuer votre premier entraînement.**

**Charge limite: 80 Kg (dépend du modèle)**

# Consignes de sécurité

***Veillez lire attentivement ce manuel d'instructions avant de monter l'appareil ou d'effectuer votre premier entraînement.***



1. Les trampolines sont des appareils élastiques et oscillants. Ils peuvent positionner le corps à des hauteurs inhabituelles et entraîner différents mouvements corporels. N'essayez pas d'exécuter des figures gymnastiques ou acrobatiques ou encore des saltos. Toute réception sur la tête ou la nuque peut entraîner des paralysies ou des blessures graves voire mortelles, même si l'on atterrit au milieu du tapis de saut du trampoline.
2. Toute personne installant un trampoline de loisirs est responsable de son montage, de sa surveillance et de son entretien corrects. Des contrôles réguliers sont absolument nécessaires – ils servent non seulement à prévenir les accidents, mais également à minimiser les risques de poursuites judiciaires au civil et/ou au pénal en cas d'accident.
3. Le propriétaire du trampoline et les personnes qui contrôlent les exercices effectués sur l'appareil sont chargés d'expliquer aux utilisateurs les mesures de sécurité et les instructions relatives à l'entraînement.
4. En raison de leurs capacités motrices réduites, les enfants âgés de moins de 6 ans ne sont pas autorisés à sauter sur le trampoline.
5. Ne laissez jamais un enfant sauter sur le trampoline sans la surveillance d'un adulte.

6. Lors de l'utilisation du trampoline, veillez à le placer sur une surface plane, et non sur un sol dur (risque de glissement) tels que dalles en béton, pavés autobloquants, asphalte, etc. Les surfaces d'herbe ou de gazon ou encore les sols amortissant les chocs sont en revanche conseillés. N'installez jamais le trampoline sur une surface surélevée.
7. Veillez également à ce que le sol autour et sous le trampoline ne soit pas encombré d'objets qui pourraient entraîner des blessures lorsque l'on monte sur le trampoline ou que l'on en descend.
8. Il est important qu'il y ait suffisamment de place au-dessus de la tête, au moins 9,5 m de hauteur. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace entre le trampoline et le plafond, l'éclairage du plafond, les ventilateurs de plafond, les câbles et les branches des arbres. Si ce n'est pas le cas, il y a risque de blessures au niveau de la tête et du cou.
9. De même, il faut suffisamment de place, au moins 2.5 m, autour du trampoline. Installez ce dernier à distance suffisante des murs, des saillies, des clôtures, des aires de jeu, des meubles et de tout autre appareil d'entraînement. Autrement dit, il faut suffisamment d'espace de tous les côtés du trampoline.
10. Ne passez jamais sous le tapis de saut, car celui-ci s'abaisse lorsque l'on saute.
11. Inspectez votre trampoline avant toute utilisation. Assurez-vous que la protection de sécurité est bien en place. Remplacez les pièces usées ou défectueuses, et procurez-vous les éventuelles pièces manquantes. Vérifiez avant toute utilisation que toutes les pièces sont solidement fixées à leur place.
12. La charge limite de ce trampoline est de 80 kg (voir tableau des données techniques)
13. Avant de sauter sur le trampoline, enlevez tous les objets durs et coupants comme les montres, les bijoux, les piercings, etc.
14. Ne sautez sur le trampoline qu'avec des chaussures de gymnastique ou des tennis légères pourvues de semelles fines. Avec des chaussures habituelles dotées de semelles dures, vous risqueriez de vous fouler le pied en vous réceptionnant. Ne sautez pas en chaussettes, vous risqueriez de glisser. De même, ne sautez pas pieds nus, vous pourriez vous blesser au niveau des orteils en les coinçant dans le filet du tapis de saut.
15. Seule une personne à la fois peut sauter sur le trampoline! Si deux utilisateurs (ou plus) se trouvent sur le trampoline, il y a risque de collision, ce qui peut avoir des répercussions graves, en particulier au niveau de la tête et de la nuque. Autre danger: les utilisateurs peuvent être projetés hors du trampoline de manière inopinée («rebounding»).
16. La surface du tapis de saut doit être sèche.
17. Veillez à ne pas perdre l'équilibre lorsque que vous montez sur le trampoline, que vous l'utilisez et que vous en descendez.
18. Ne marchez pas sur le coussin de sécurité quand vous montez sur le trampoline, que vous l'utilisez et que vous en descendez.
19. Terminez complètement vos exercices de fitness (immobilisez-vous) avant de descendre du trampoline. Ce dernier doit cesser d'osciller et de vibrer avant que

20. vous n'en descendiez, afin de prévenir toute entorse ou fracture.
21. Montez sur le trampoline et descendez-en toujours avec précaution. Il est dangereux de sauter du sol sur le trampoline et du trampoline sur le sol. N'utilisez pas le trampoline comme tremplin pour atteindre d'autres objets. Pour que le trampoline cesse d'osciller et de vibrer, pliez les genoux dès que vos pieds entrent en contact avec le tapis de saut. Apprenez d'abord cette technique avant de vous consacrer aux autres exercices.
22. Gardez la tête toujours droite et dirigez votre regard vers le bord extérieur du trampoline. C'est de cette façon que vous pourrez contrôler le mieux les oscillations de l'appareil. Une perte de contrôle se traduit par des moulinets incontrôlés avec les bras, il faut alors ralentir.
23. N'utilisez pas le trampoline comme tremplin pour atteindre d'autres objets. Pour que le trampoline cesse d'osciller et de vibrer, pliez les genoux dès que vos pieds entrent en contact avec le tapis de saut. Apprenez d'abord cette technique avant de vous consacrer aux autres exercices.
24. Assurez-vous que le trampoline n'est pas utilisé de manière inappropriée et sans surveillance.

**AVERTISSEMENT:**

*Avant de commencer un programme d'entraînement, veuillez à consulter votre médecin. N'utilisez aucun trampoline si vous avez souffert par le passé d'une maladie cardiaque ou de tout autre problème de santé.*

## **Maintenance et entretien**

***Un trampoline doit faire l'objet d'un contrôle régulier. En effet, il faut vérifier régulièrement si des pièces manquent, si elles sont usées ou soumises à une contrainte excessive. Les défauts suivants augmentent le risque de blessures corporelles:***

- Toile de saut fissurée, trouée ou déchirée.
- Toile de saut affaissée.
- Toile de saut décousue ou usée d'une manière ou d'une autre.
- Pièces du cadre cassées ou tordues.
- Ressorts manquants, brisés ou endommagés.
- Protection du cadre manquante, insuffisante ou endommagée.
- Pièces saillantes au niveau du cadre, des ressorts ou de la toile de saut.

Seules les pièces d'origine du fournisseur sont utilisables pour l'entretien et la réparation du trampoline.

# 1. DONNÉES TECHNIQUES

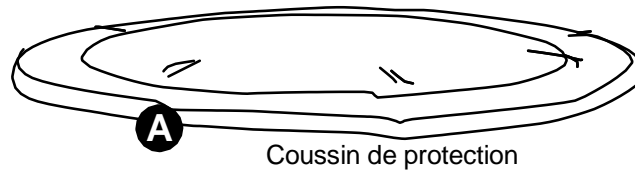
## Spécifications du produit

Modèle	10'	13'	15'	16'
Dimensions	Ø 304 cm	Ø 396 cm	Ø 457 cm	Ø 487 cm
Hauteur	70 cm	89 cm	96 cm	96 cm
Dimension du tapis de saut	251 cm	347 cm	411 cm	436 cm
Poids total	41 kg	62 kg	81 kg	87 kg
Poids max. de l'utilisateur	80 kg	110 kg	130 kg	130 kg
Nombre de ressorts	64	84	108	108
Tubes du cadre	38x1.4mm	42x1.4mm	42x1.4mm	42x1.4mm

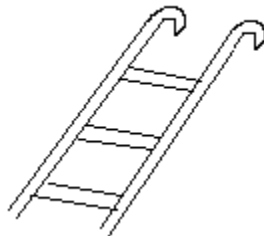
Pièce	Nr.	10'	13'	15'	16'
Coussin de protection	<b>A</b>	1	1	1	1
Tapis de saut	<b>B</b>	1	1	1	1
Cadre	<b>C</b>	8	12	12	12
Ressorts	<b>D</b>	64	84	108	108
Tube de liaison	<b>E</b>	4	6	6	6
Tube de liaison	<b>F</b>	4	6	6	6
Pied en W	<b>G</b>	4	6	6	6
Vis	<b>H</b>	24	36	36	36
Outils	<b>I</b>	1 set	1 set	1 set	1 set
échelle	<b>K</b>	1	1	1	1

## 4. LISTE DES PIÈCES ET INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Pièce	N°
Coussin de protection	A
Tapis de saut	B
Cadre	C
Ressorts	D
Tube de liaison	E
Tube de liaison	F
Pied en W	G
Vis	H
Outils	I
échelle	K

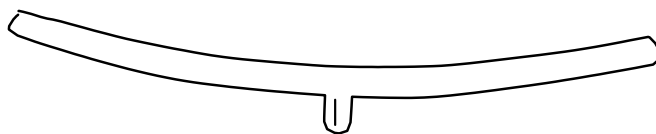


**K**



échelle

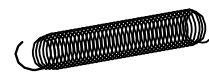
**B**



**C**

Partie du cadre

**D**



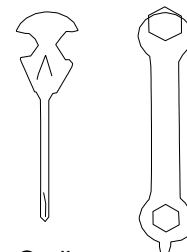
Ressorts

**H**



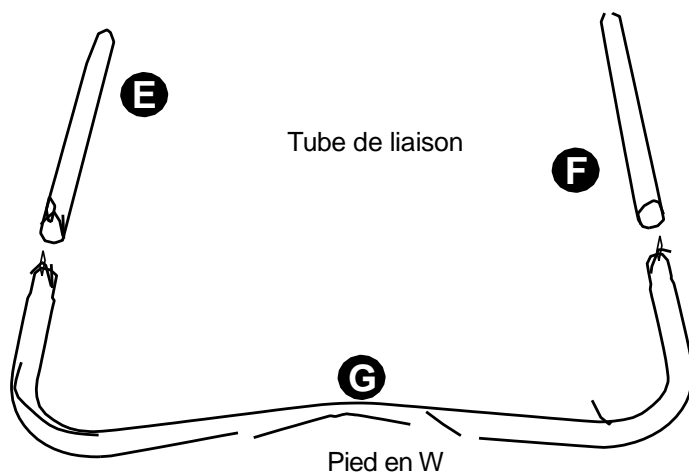
Vis

**I**



Outils

**E**



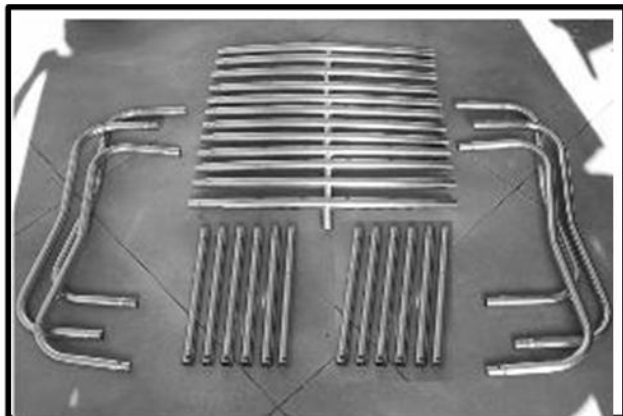
**F**

Pied en W

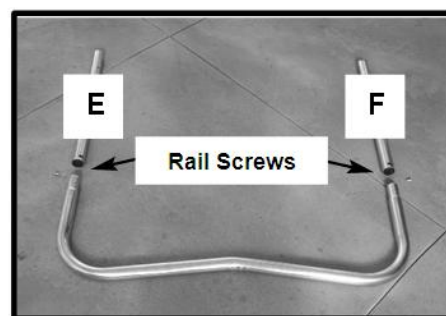
# Montage du cadre:

**Veillez observer attentivement la liste des pièces afin de les identifier correctement.**

**Attention:** Les trois étapes suivantes nécessitent la participation de trois adultes en bonne forme physique. Portez des chaussures stables afin d'éviter toute chute. Le non respect des explications et avertissements suivants peut être cause d'accident.



1 Disposez les pièces en groupes comme illustré.



2 Commencez par monter les pieds en W E et F.



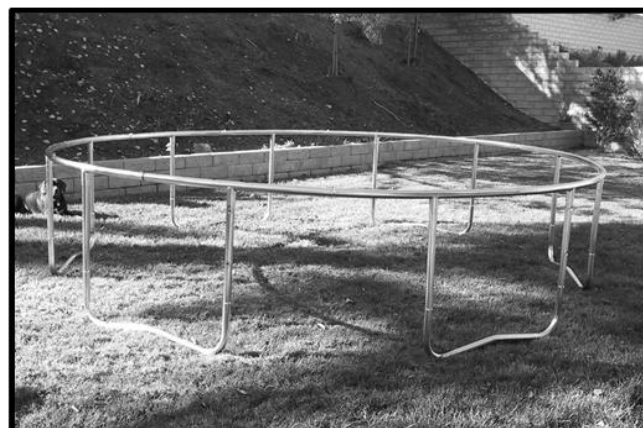
3 Montez le cadre en enfichant toutes les parties et en les fixant avec les vis fournies.



4 Pour le montage de la dernière partie du cadre, la présence de trois adultes peut être nécessaire selon les circonstances. Deux d'entre eux enfichent fermement les dernières parties du cadre pendant que le troisième maintient le cadre de l'autre côté.



5 Reliez les pieds en W au cadre.



6 Lors du montage des pieds, assurez-vous qu'ils sont fermement enfichés.

## Montage du tapis de saut et du coussin de protection

**Attention:** la présence de 3 adultes est nécessaire pour monter tous les ressorts comme dans l'illustration 12. Les ressorts ont pour effet de créer une tension importante. Soyez prudent afin de ne pas vous coincer les doigts. Utilisez le compresseur de ressorts fournis et éventuellement des gants.



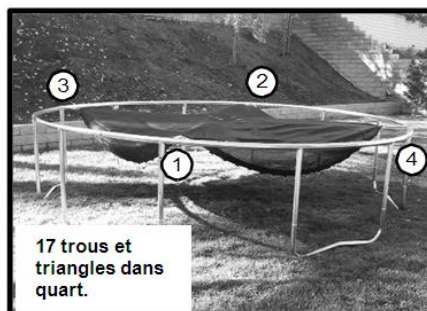
- 7 Étalez le tapis de saut en-dehors du cadre du trampoline et fixez un ressort sur chaque triangle.



- 8 Accrochez les ressorts dans le cadre. Attention: soyez prudent afin de ne pas vous coincer les doigts.



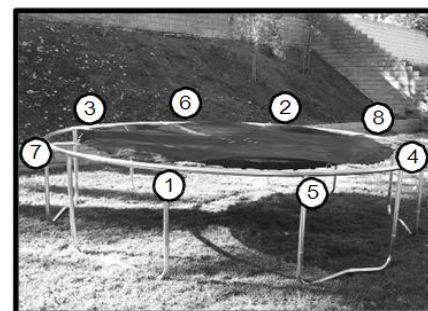
- 9 Répétez cette étape sur le ressort situé juste en face. Assurez-vous qu'il y a bien 35 trous et triangles entre les deux ressorts.



- 10 Fixez deux nouveaux ressorts à un angle de 45° par rapport aux ressorts déjà fixés.



- 11 Si un ressort est trop tendu, fixez d'abord les ressorts environnants.



- 12 Continuez en plaçant un nouveau ressort entre deux ressorts déjà fixés.. Afin d'équilibrer la tension, changez de côté du trampoline après chaque fixation d'un



- 13 Fixez ensuite tous les ressorts restants.



- 14 Posez le coussin de protection sur le cadre de façon à couvrir tous les ressorts..



- 15 Fixez le coussin de protection avec les bandes noires soit sur le cadre soit sur les pieds. Ne l'attachez pas sur les ressorts.



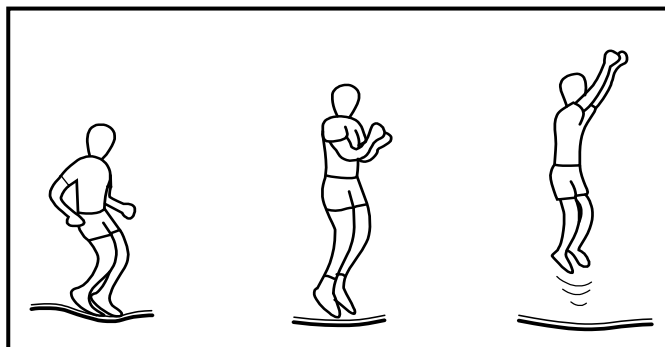
Pour démonter le trampoline, procédez en sens inverse que pour le montage.

- 16 Fini! Votre trampoline est complet!



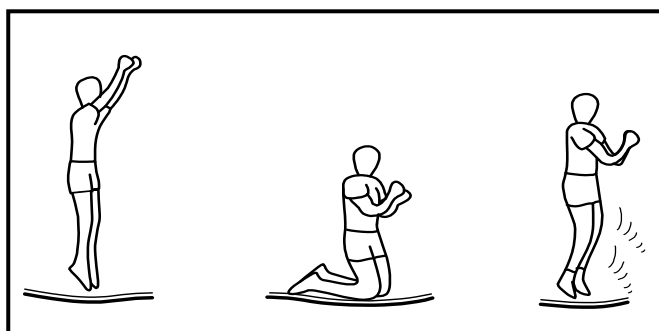
# Exercices

## LE SAUT DE BASE



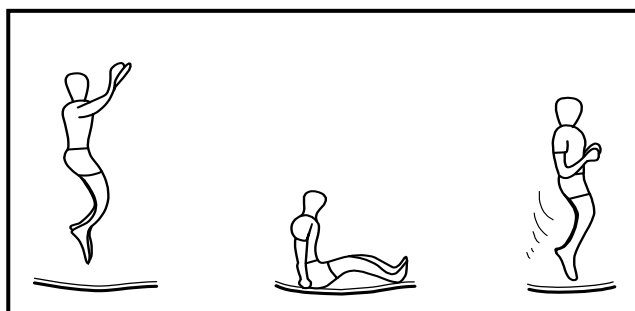
1. Commencez debout, les pieds écartés (à largeur d'épaules), la tête droite et les yeux en direction du tapis de saut.
2. Bougez les bras vers l'avant, vers le haut, puis en cercle.
3. Joignez les pieds une fois en l'air et orientez la pointe des pieds vers le tapis de saut.
4. Écartez les pieds (à largeur d'épaules) lorsque vous atterrissez sur le tapis de saut.

## LE SAUT SUR LES GENOUX



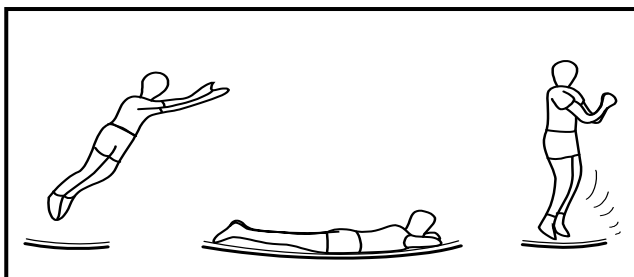
1. Effectuez d'abord un saut de base en veillant à ne pas prendre trop de hauteur.
2. Atterrissez sur les genoux, le dos bien droit et le buste redressé. Utilisez les bras pour garder l'équilibre.
3. Rebondissez et revenez en position debout en dirigeant les bras vers le haut.

## LE SAUT EN POSITION ASSISE



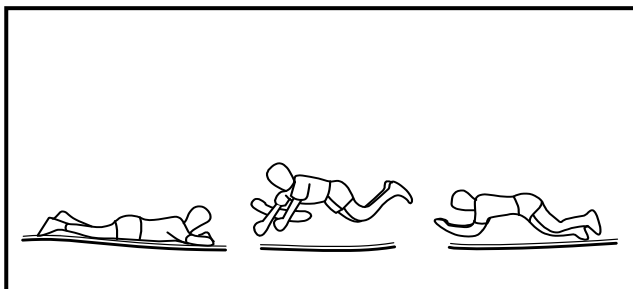
1. Effectuez d'abord un saut de base en veillant à ne pas prendre trop de hauteur et atterrissez en position assise.
2. Appuyez-vous sur les mains positionnées le long des hanches. Attention: ne bloquez pas les coudes.
3. Rebondissez en poussant sur les mains pour revenir en position debout.

## LE SAUT SUR LE VENTRE



1. Effectuez d'abord un petit saut de base.
2. Atterrissez allongé, sur le ventre, en gardant les mains et les bras légèrement tendus devant vous sur le tapis de saut.
3. Rebondissez en poussant sur les bras pour revenir en position debout.

## LE SAUT A 180 DEGRÉS



1. Commencez allongé sur le ventre.
2. Poussez sur la main droite ou gauche (le bras droit ou gauche) dans la direction de rotation souhaitée (droite / gauche).
3. Gardez la tête et les épaules bien droites, le dos parallèle au tapis de saut, et levez légèrement la tête.
4. Atterrissez sur le ventre et revenez en position debout en poussant sur les mains et les bras.