

FITNESS

STARFLEX

FRANÇAIS

DEUTSCH

ENGLISH

ITALIANO

ESPAÑOL

NEDERLANDS





Chère cliente, Cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit Sport Innov et sommes convaincus que vous en serez satisfait.

Pour garantir un fonctionnement parfait et un rendement toujours plus optimal de votre produit, nous vous prions de suivre ces instructions.

- *Avant que vous n'utilisiez le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement les instructions suivantes du mode d'emploi !*
- *Le produit est équipé d'un dispositif de sécurité. Malgré tout, lisez attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit seulement comme décrit dans les instructions, afin d'éviter toute blessure ou dommage par inadvertance.*
- *Gardez ce mode d'emploi pour vous y reporter ultérieurement et le relire.*

Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez toujours transmettre son mode d'emploi





TABLE DES MATIÈRES

INDICATIONS TECHNIQUES4

CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....5

LISTE DES PIÈCES8

INSTRUCTIONS DE MONTAGE.....10

ENTRAÎNEMENT21

ENTRETIEN, NETTOYAGE ET SOINS.....24

NOTES SUR L'ÉLIMINATION DES DÉCHETS.....25

SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE.....25

GARANTIES..... 26





1. INDICATIONS TECHNIQUES

INFORMATIONS SUR LE PRODUIT

Dimensions (L x l x H): env. 112 x 124 x 121~154 cm

Poids total: env. 12 kg

Poids maximal de l'utilisateur: 130 kg

FRANÇAIS



AVERTISSEMENT

- Ces instructions sont importantes pour minimiser les risques de blessure. Veuillez les lire dans leur intégralité avant de monter et utiliser ce trampoline. Conservez ce manuel pour toute consultation ultérieure.
- Le poids de l'utilisateur de ce produit ne doit pas être supérieur à 130 kgs.
- Ce produit est conçu pour les enfants âgés de plus de 14 ans.
- Les enfants de moins de 3 ans ne doivent pas être présents lors du montage. contient de petites pièces. Risque d'étouffement!.
- Temps nécessaire au montage par 2 adultes : environ 30 minutes
- Convient à une utilisation domestique à l'intérieur uniquement.
- Utilisez le trampoline uniquement sous la surveillance d'une personne mature et compétente.

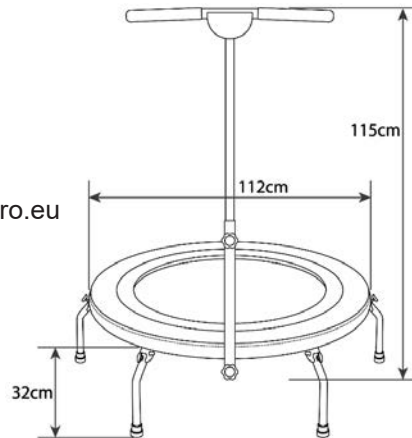
Importé par

SPORT INNOV

24 Rue de Clichy, 75009 Paris

Code du produit: FITSMART_01

Adresse électronique: info@starflexpro.eu





2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

DANGER POUR LES ENFANTS!

- Les enfants ne peuvent pas reconnaître les dangers que ce produit peut poser. Pour cette raison, gardez ce produit hors de la portée des enfants. Le produit n'est pas un jouet. Rangez le produit dans un endroit hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Garder les matériaux d'emballage hors de la portée des enfants. Ils présentent un risque d'étouffement !
- Les parents et les autres personnes qui supervisent doivent être conscients de leur responsabilité, car la pulsion ludique naturelle et la curiosité des enfants peuvent provoquer des situations ou des comportements pour lesquels l'appareil n'a pas été conçu.
- Si vous autorisez un enfant à utiliser le produit, ne le laissez pas sans surveillance pendant l'utilisation. Effectuez vous-même tous les ajustements nécessaires au produit et supervisez l'enfant pendant l'exercice.



ATTENTION - RISQUE DE BLESSURE

- Ne pas utiliser le produit s'il est endommagé ou défectueux. Dans ce cas, contactez un atelier professionnel ou notre service clientèle.
- Vérifiez toujours que le produit est dans un état impeccable avant de l'utiliser. Les composants défectueux doivent être remplacés immédiatement, car le non-respect de cette consigne peut nuire au fonctionnement et à la sécurité de l'appareil.
- Assurez-vous que pas plus d'une personne à la fois n'utilise le produit.
- Toujours utiliser le produit sur une surface horizontale, plane, antidérapante et solide. Ne l'utilisez pas près de l'eau et gardez une distance de 1 mètre autour du produit pour des raisons de sécurité. Ne placez pas d'objets dans les ouvertures du produit.



ATTENTION - DOMMAGES DU PRODUIT

- Ne modifiez pas le produit et n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Faites effectuer toutes les réparations dans un atelier professionnel ou par des personnes qualifiées - des réparations incorrectes peuvent entraîner de graves risques pour l'utilisateur. Utilisez le produit aux fins prévues, telles que décrites dans ce manuel d'utilisation uniquement.
- Protéger le produit de l'eau de pulvérisation, de l'humidité, des températures élevées et de la lumière directe du soleil.





RENSEIGNEMENTS SUR LE MONTAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec soin par 2 personnes adultes.
- Avant de commencer le montage du produit, lire attentivement toutes les étapes de montage et revoir le diagramme.
- Enlever tous les matériaux d'emballage et placer tous les composants individuels sur une surface libre. Cela vous donnera une bonne vue d'ensemble et simplifiera le montage. Protégez la surface de montage de la saleté et des rayures en posant un rembourrage approprié.
- Vérifiez les composants par rapport à la liste des composants pour vous assurer qu'ils sont tous présents. Ne pas jeter les matériaux d'emballage tant que l'assemblage n'est pas terminé.
- Veuillez noter qu'il y a toujours un risque de blessure lorsque vous utilisez des outils pour effectuer des tâches manuelles. Par conséquent, veuillez faire preuve de prudence lors de l'assemblage de ce produit.
- Assurez-vous que votre environnement de travail est sans danger. Par exemple, ne laissez pas traîner d'outils. Placez les matériaux d'emballage à un endroit où ils ne présenteront aucun danger pendant l'assemblage. Le film d'emballage ou les sacs en plastique présentent un risque d'étouffement pour les enfants !
- Après avoir assemblé le produit selon le mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, boulons et écrous ont été installés et serrés correctement et que tous les cadres sont connectés correctement.
- Installez le trampoline sur un sol plat, horizontal et solide avant de l'utiliser.
- Ne pas installer à proximité d'autres équipements ou structures de temps libre.
- Si nécessaire, placez un rembourrage de protection (non inclus) sous le produit pour protéger votre plancher, car il n'y a aucune garantie que, par exemple, les pieds en caoutchouc ne laisseront pas de traces derrière eux.





AUTRES CONSEILS



- Ce produit peut être utilisé par une seule personne à la fois et à des fins de formation seulement.
- Avant la première utilisation et plus tard, vérifiez périodiquement que toutes les vis, boulons et connexions sont solidement fixés.
- Retirez tous les objets pointus et tranchants à proximité de l'appareil avant de commencer à faire de l'exercice.
- Lors de l'installation du produit, laissez suffisamment d'espace (au moins 1 m de chaque côté) autour de l'appareil.
- Ne faites jamais d'exercice immédiatement après avoir mangé !
- Pour descendre du trampoline, arrêtez d'abord de sauter, puis sortez lentement de l'appareil ! Ne sautez pas directement du trampoline au sol !
- Lors de l'assemblage du produit, veillez à ne pas pincer les parties du corps, en particulier les doigts.
- Il incombe au propriétaire ou à l'adulte superviseur de s'assurer que tous les utilisateurs du trampoline connaissent suffisamment les avertissements et les consignes de sécurité.
- Remplacez immédiatement un filet de trampoline usé ou endommagé.
- Protégez le trampoline contre toute utilisation non autorisée et non surveillée.
- N'utilisez pas le trampoline pour sauter sur d'autres objets.
- Ne sautez pas d'autres objets sur le trampoline.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

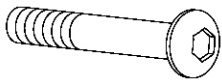
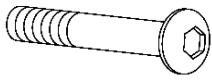







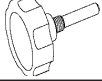






Retirez soigneusement toutes les pièces de l'emballage et placez-les sur une surface plane. Pour ce faire, utilisez un rembourrage approprié pour protéger la surface de travail. Avant l'assemblage, vérifiez la liste des pièces pour vous assurer que toutes les pièces sont présentes.



3. LISTE DES PIÈCES

No.	Figure	Description	Quantité
1		Tapis pour trampoline	1
2		Coussin de cadre	1
3		Partie du cadre	2
4		Partie du cadre avec plaque métallique	1
5		Pied avec embout anti derapant	6
6		Pièce en T avec guidon	1
7		Tube de support supérieur	1
8		Tube de support inférieur	1
9		Bande de fixation élastique	36
10		Outil pour tendre	1
11		Clé pour vis à six pans creux	1
12		Clé plate	1
13		Vis de blocage	6

3. LISTE DES PIECES

14		Vis (45mm)	1
15		Vis long (48mm)	6
16		Rondelle en arc	6
17		rondelle ressort	6
18		Grande rondelle ressort	9
19		Rondelle plate	16
20		Vis (17mm)	2
21		Écrou borgne	7
22		Boucle en plastique	3
23		Vis de blocage (38mm)	1
24		Vis de blocage (48mm)	1
25		Cache orifice	1
26		Carré en plastique	1
27		Bande Fitness	2
28		Bouchon en plastique	1
29		Épingle	1



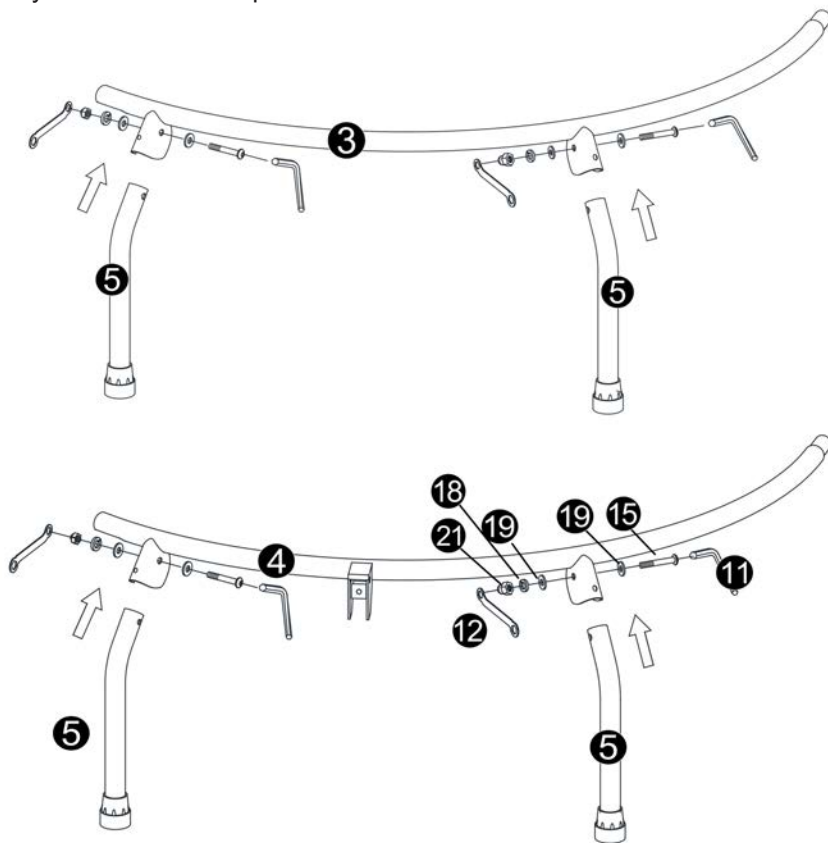
4. INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 1

Enlevez prudemment toutes les pièces de l'emballage et mettez celles-ci sur une surface plane. Utilisez pour cela un revêtement protégeant le sol. L'assemblage des pièces devrait être effectué par 2 personnes.

Avant l'assemblage, contrôlez l'exhaustivité des pièces livrés au moyen de la liste des pièces.

FRANÇAIS



Fixez 6 pieds (5) aux parties du cadre (3) à l'aide des vis (15).





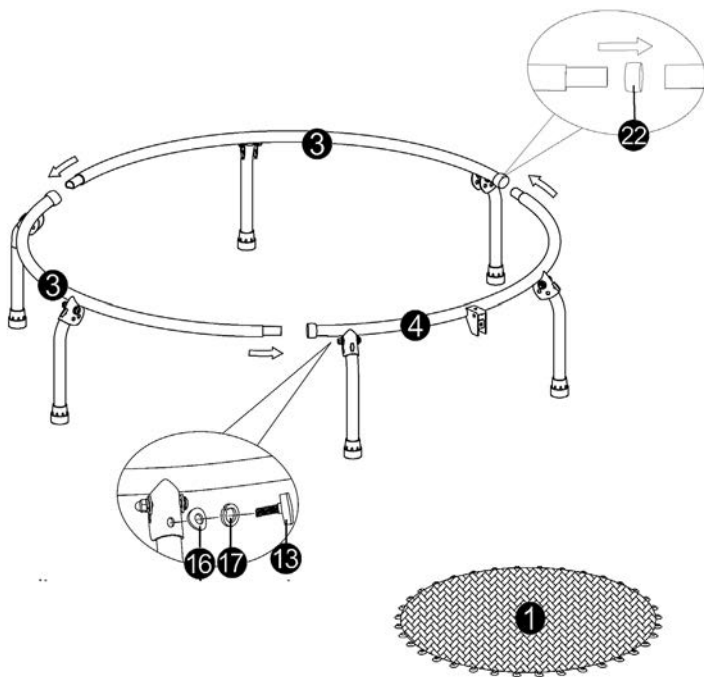
ÉTAPE 2

Faites coulisser un anneau de protection (22) sur chaque pièces de structure (3, 4) et

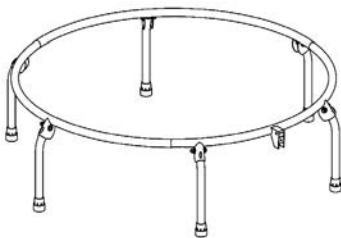
Insérez les 3 parties du cadres (3, 4) les unes dans les autres.

Remarque: Les anneaux de protection protègent les boucles de fixation (9) contre tous frottements sur les bords du tube.

Sécurisez le raccord entre les 6 pieds (5) et le cadre (3,4) à l'aide des vis de blocage (13).



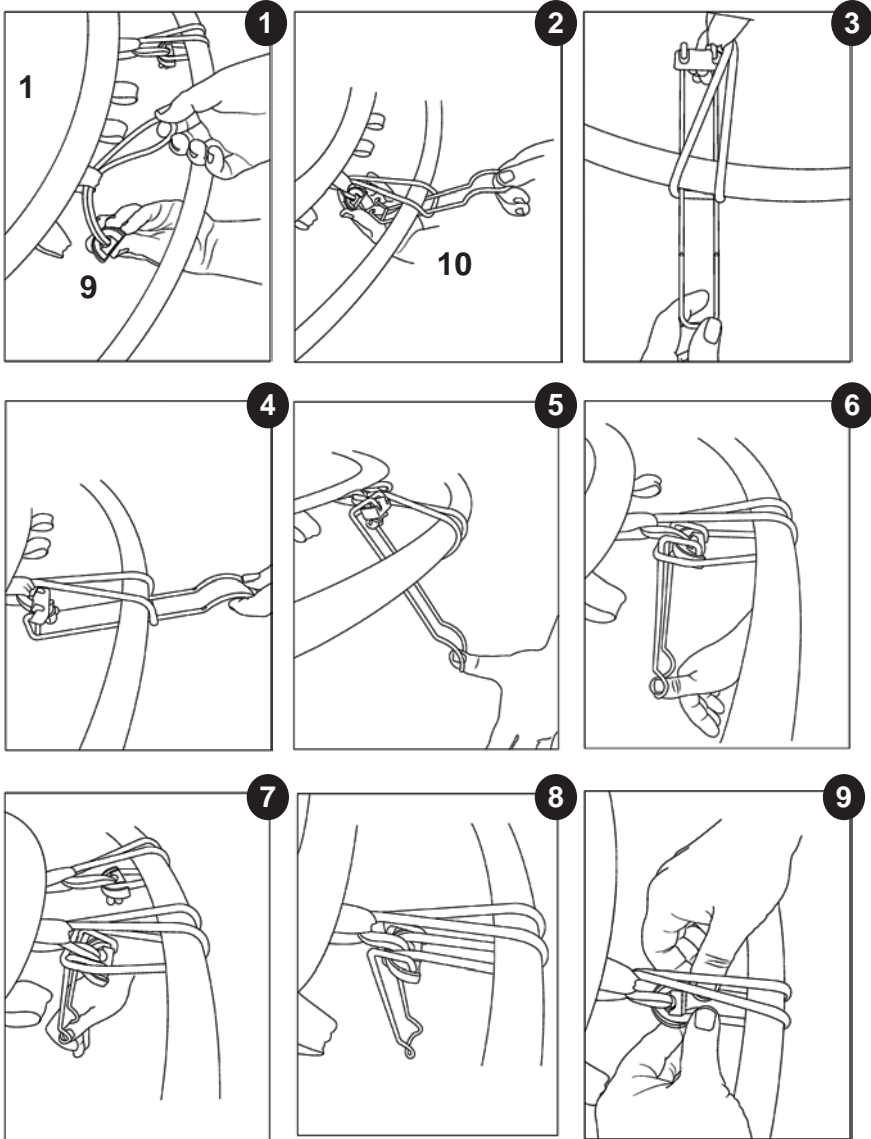
Présenter le tapis de saut au milieu du cadre





ÉTAPE 3

Attachez la toile du trampoline (1) au cadre du trampoline en positionnant les 36 bandes de fixation élastiques (9) à l'aide de l'outil pour tendre (10).

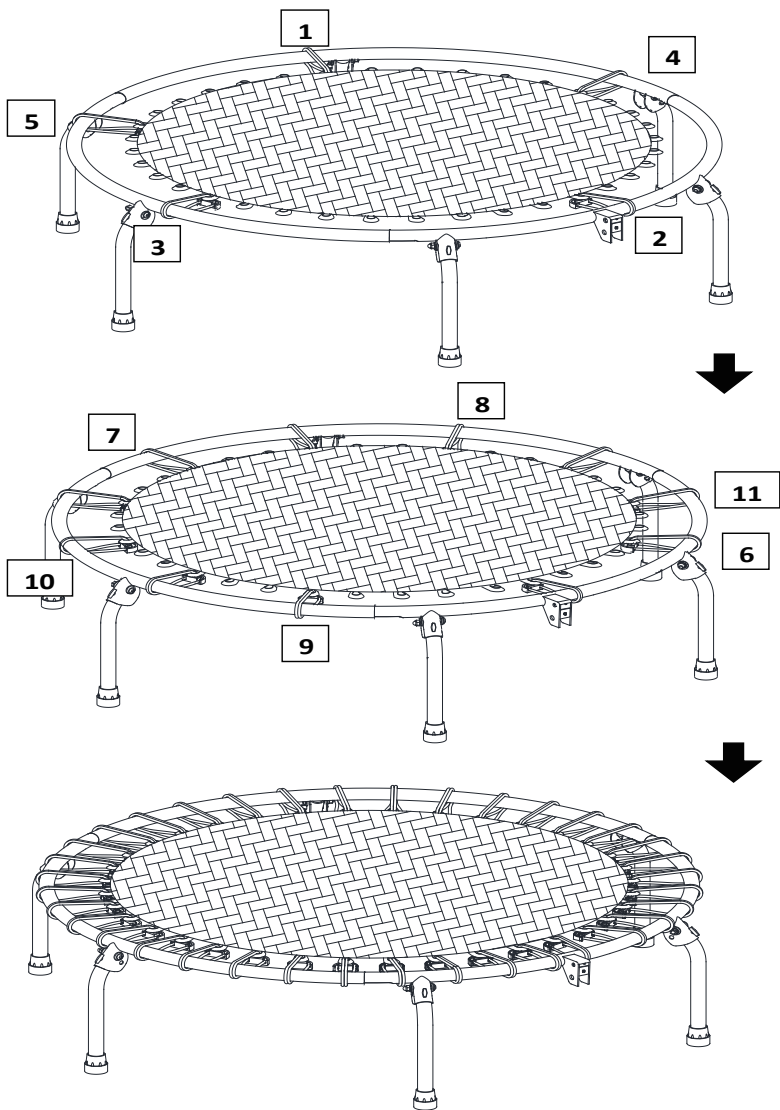




ÉTAPE 4

Afin d'assurer une tension régulière du filet et de faciliter le montage, fixer les boucles d'attache élastique en alternance sur le côté opposé respectif.

Fixer 6 boucles d'attache élastique sur chacun des 6 côtés.



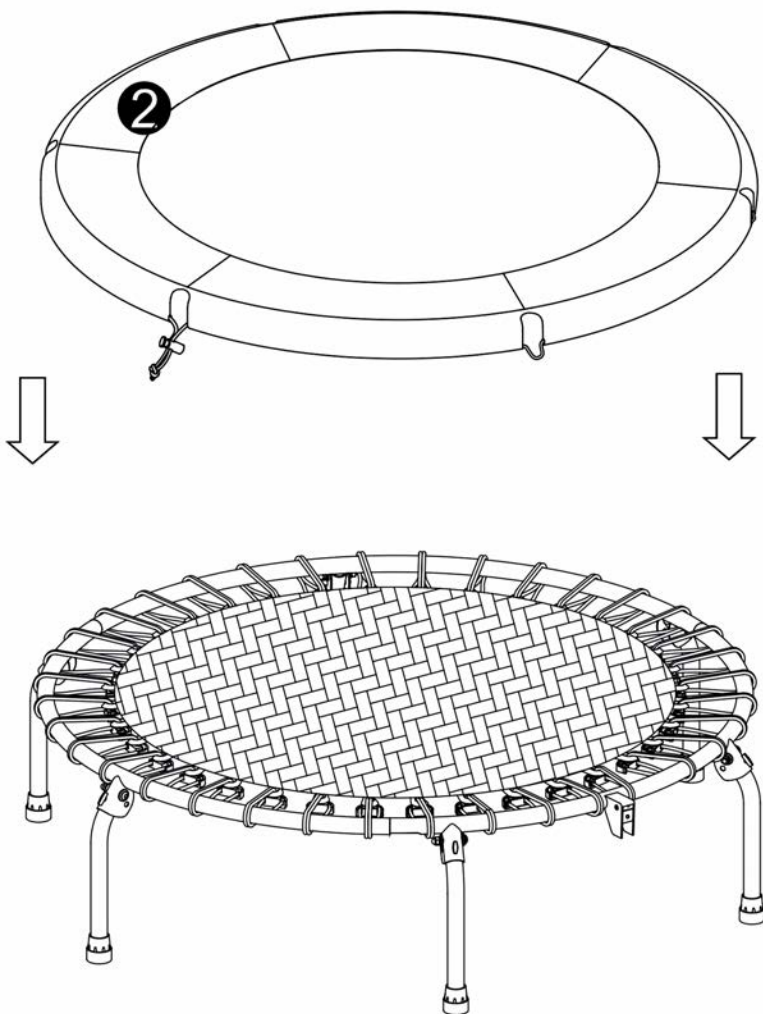


ÉTAPE 5

Positionnez le coussin de protection du trampoline (2) sur le cadre du trampoline.

Tenez compte de la position des évidements pour le tube inférieur de la barre de maintien.

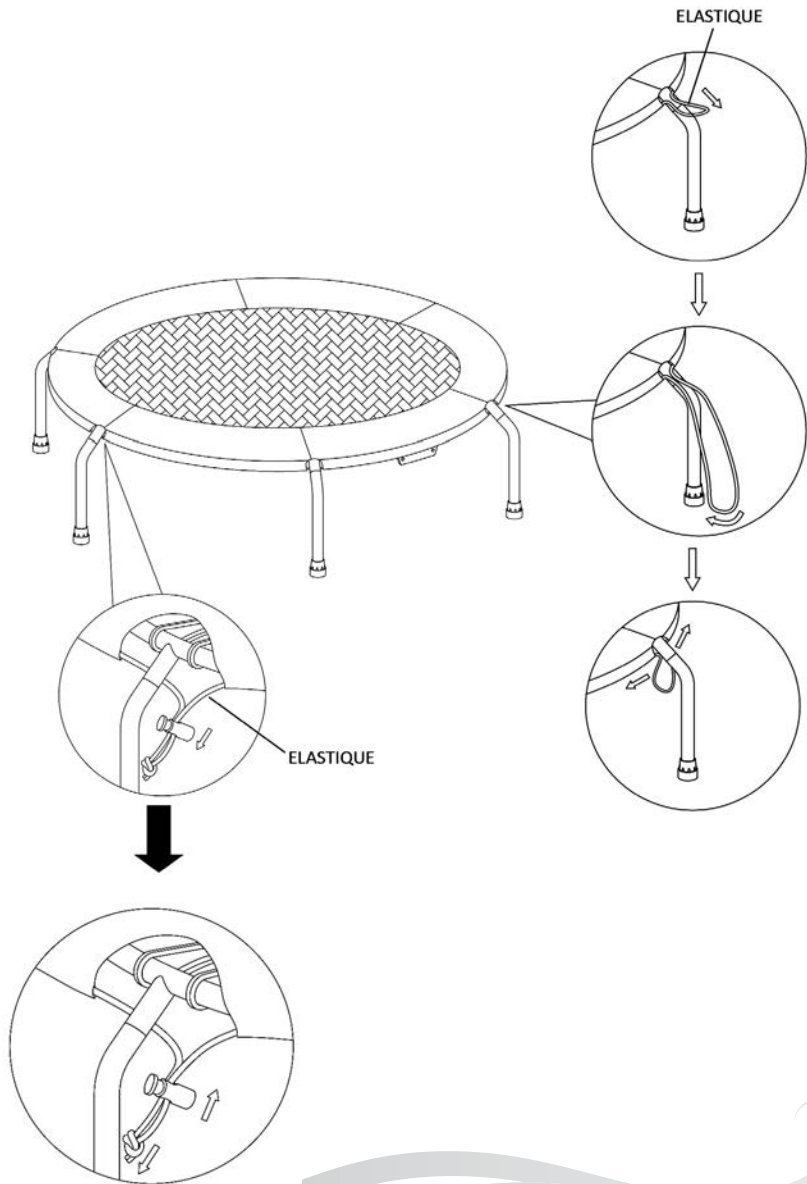
FRANÇAIS





ÉTAPE 6

Une fois le coussin bien positionné, passer les élastiques par dessous les pieds du trampoline pour le fixer au cadre.

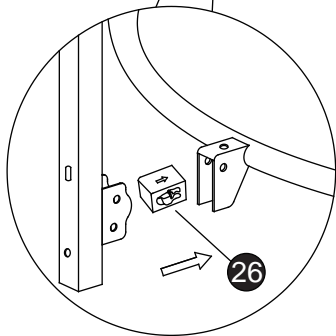
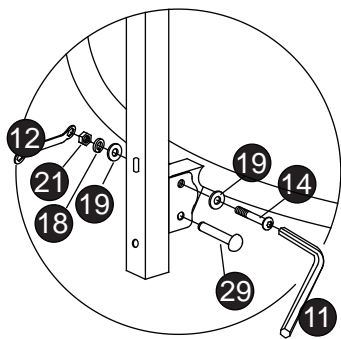
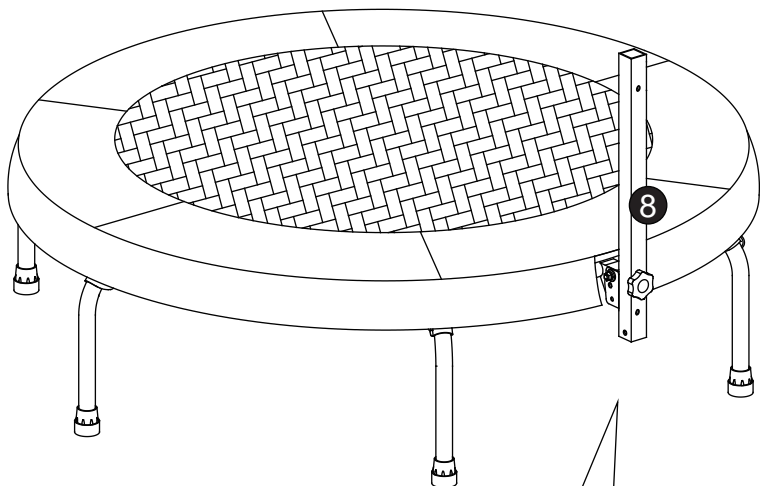




ÉTAPE 7

Placer la pièce en plastique 26 avant de raccordez le tube inférieur (8) à la partie pivotante sur la partie du cadre.

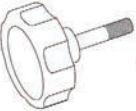
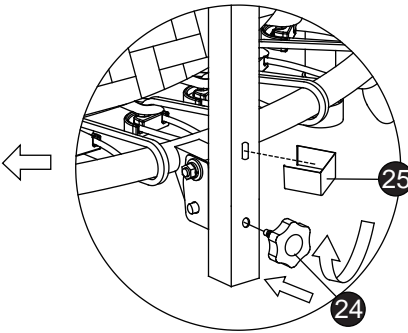
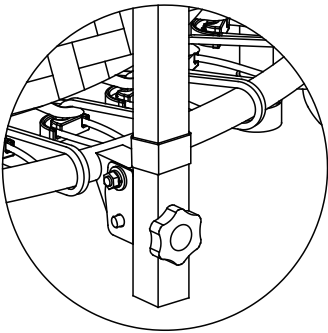
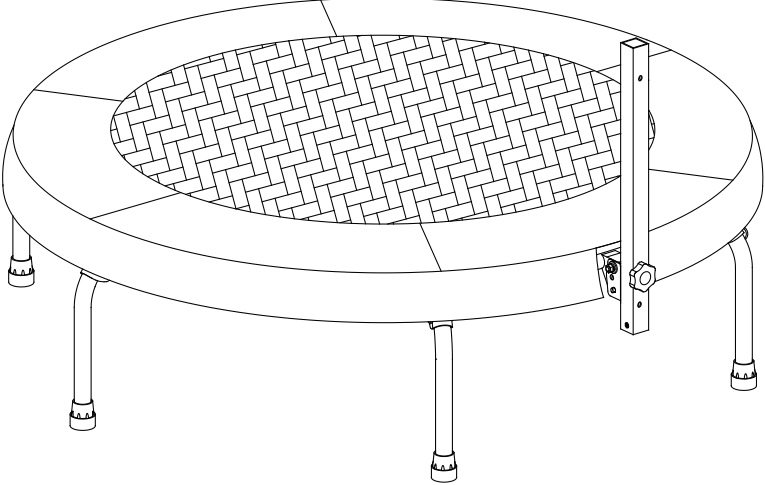
Sécurisez le raccord en utilisant la clé plate fournie (12) et la Clé pour vis à six pans creux (11).





ÉTAPE 8

Bloquer le tube inférieur (8) à l'aide de la vis de blocage (24) et mettre le cache (25) pour occulter l'orifice.



24 Filetage à l'extrémité avant

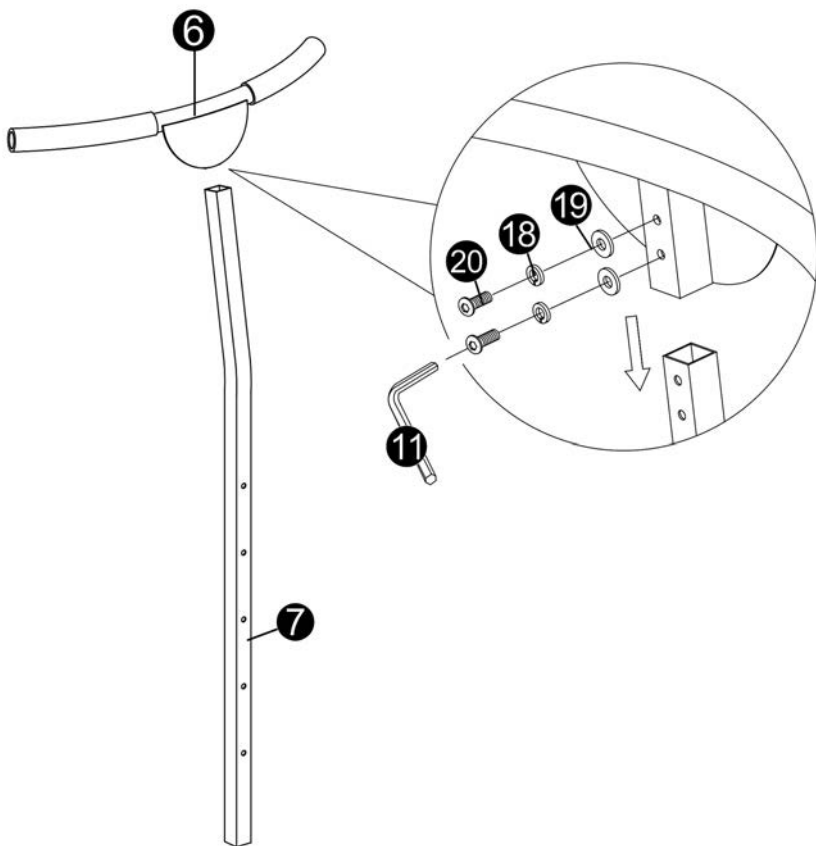




ÉTAPE 9

Insérez la poignée (6) sur le tube supérieur (7) et sécurisez le raccord.

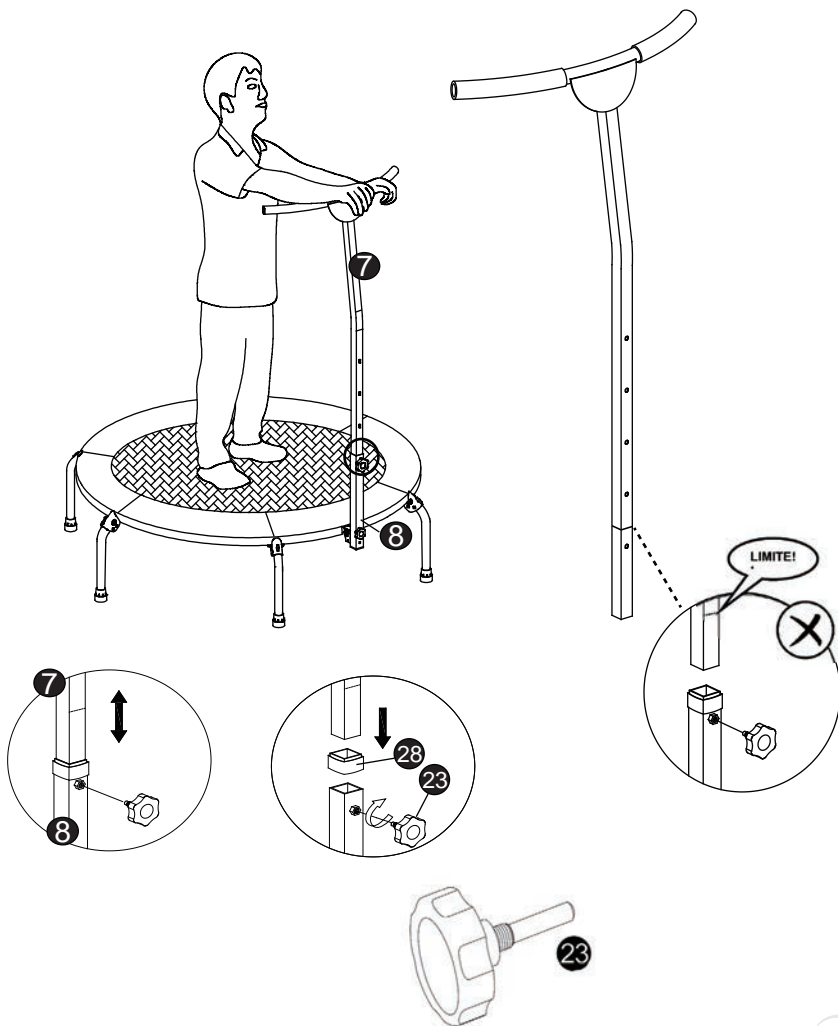
FRANÇAIS





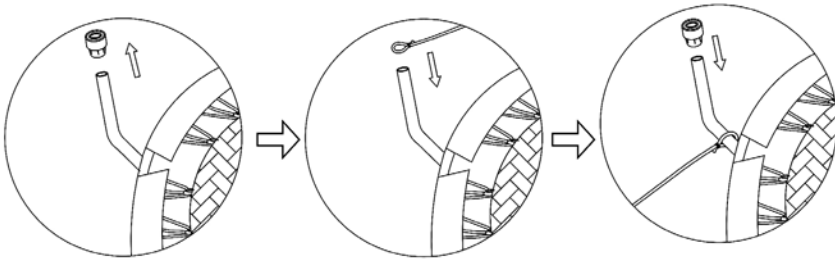
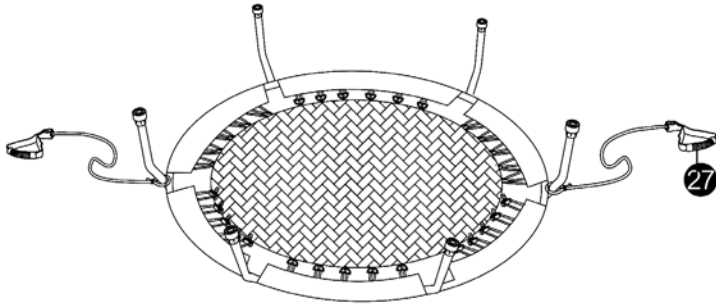
Guidon réglable (en option)

- Ajustez le guidon à la hauteur de votre corps en ajustant la longueur de la tige de maintien en conséquence.
- Assurez-vous que le marquage sur le cadre supérieur ne sera pas visible après l'installation.
- Fixez la hauteur à l'aide de la vis de blocage (23).





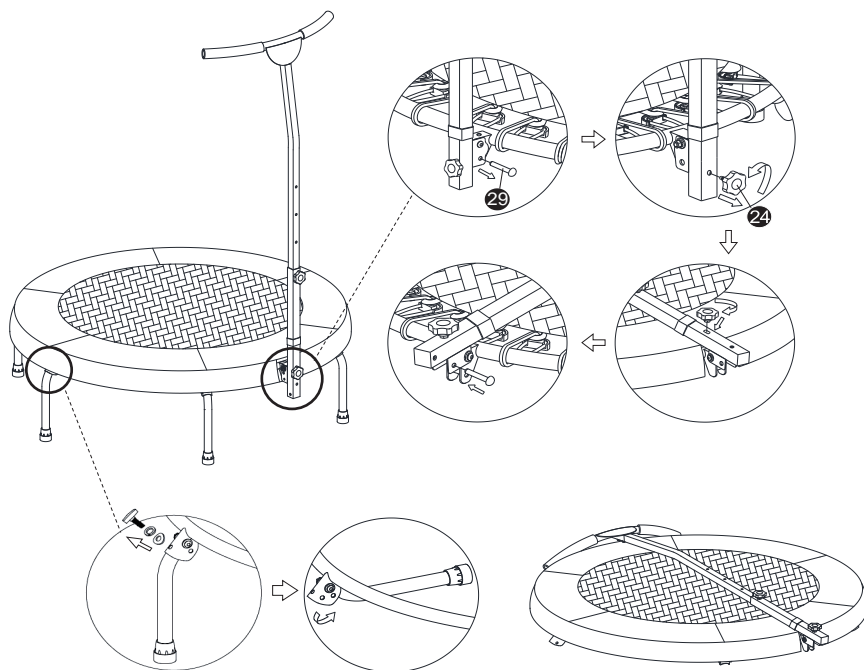
Installation des bandes fitness (en option)





Entièrement repliable pour un rangement facile

Pour faciliter le stockage, les pieds et la barre de maintien du Starflex Fitness sont entièrement pliables.



Démontage du trampoline

Pour démonter le trampoline, suivez les étapes de montage 1 à 9 dans l'ordre inverse.

5. ENTRAÎNEMENT



CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Toutes les recommandations incluses dans ce mode d'emploi s'adressent exclusivement à des personnes en bonne santé et non pas à des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires. Ces conseils sont surtout donnés à titre indicatif et il ne s'agit que de propositions informatives pour un programme d'entraînement. Si nécessaire, consultez votre médecin pour des conseils répondant à vos besoins personnels. Les pages suivantes expliquent en détail comment vous pouvez utiliser votre nouvel appareil d'entraînement et servent à la clarification des bases du fitness. Afin d'atteindre votre objectif d'entraînement planifié, il est indispensable que vous vous informiez sur les points importants visant au développement général d'un programme d'entraînement et sur le mode précis d'utilisation de votre trampoline de fitness en utilisant ce mode d'emploi comme guide. Nous vous demandons donc de lire complètement ces points et de leur accorder la plus grande attention.





ORGANISATION D'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Pour réaliser une amélioration physique visible et de votre santé, les facteurs suivants doivent être considérés avant la détermination du volume d'entraînement nécessaire.

INTENSITÉ

Le degré d'effort physique durant l'entraînement doit être cependant plus élevé que la normale mais ne doit pas déclencher une dyspnée ou un épuisement. Une indication susceptible de vous aider à définir l'efficacité de votre entraînement est votre pouls.

AVERTISSEMENT !

Un entraînement excessif pourrait conduire à des blessures sérieuses ou à un décès. Si vous ressentez des vertiges, interrompez immédiatement l'exercice.

PHASES D'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement devrait être composée de 3 phases d'exercices:

- phase d'échauffement
- phases d'entraînement
- phase de retour au calme

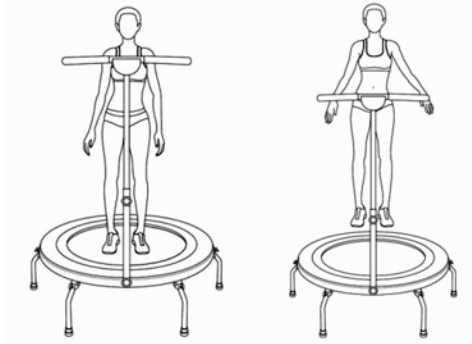
Dans la « phase d'échauffement », la température corporelle et la consommation d'oxygène devraient être augmentés lentement. Cela peut être atteint par des exercices de gymnastique ou de stretching pendant 5 à 10 minutes. Une liste d'exercices d'étirement appropriés pour la musculature des jambes peut être trouvée sur les pages suivantes. Après l'échauffement, le réel entraînement devrait commencer (« phase d'entraînement »). L'intensité de l'entraînement ne devrait pas être trop importante durant les premières minutes et devrait

5.ENTRAÎNEMENT, GÉNÉRALITÉS

Les propriétés visant à ménager les articulation et la consommation de calories élevée font du trampoline de fitness un équipement d'entraînement et d'endurance apprécié.

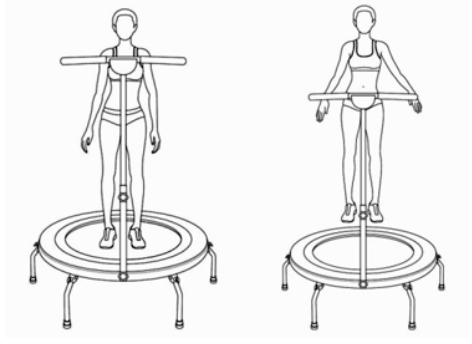
Dans les exercices suivants donnés en exemple, la représentation de l'appareil est simplifiée, sans barre de maintien. Lors des exercices appropriées, vous pouvez placer vos mains sur la poignée afin d'obtenir plus de stabilité.



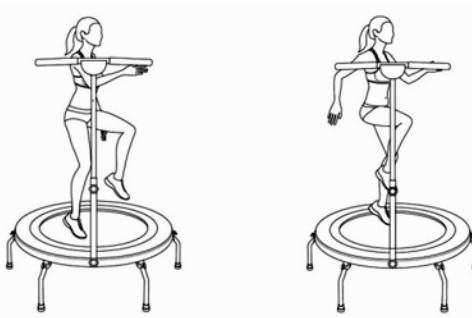
**PETITS SAUTS**

Sauter en l'air seulement de quelques centimètres, environ une vingtaine. Gardez un espace de 30 à 45 centimètres entre vos jambes.

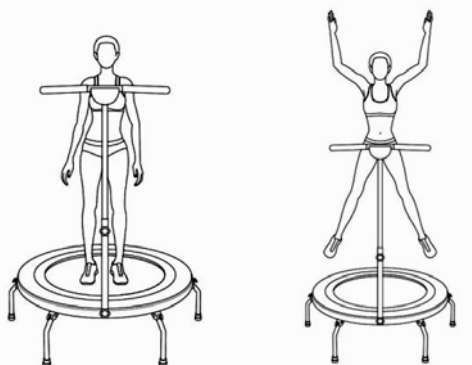
Pliez légèrement les genoux pour pouvoir décoller et atterrissez sur le tapis.

SAUT EN HAUTEUR

Faites un saut d'une hauteur de 30 à 45 centimètres. Positionnez-vous les pieds avec les orteils ancrés dans le tapis et sautez les jambes tendues et en haut de chaque saut pointez les orteils. Espacer les jambes en atterrissant.

JOGGING

Courir sur place. Bien, levez les genoux et aidez-vous de vos bras pour garder un équilibre en les levant chaque fois que vous soulevez une jambe. Plus vous lèvez vos jambes et plus vous allez travailler vos abdos

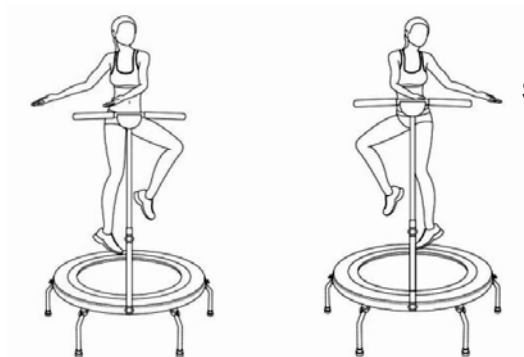
SAUT EN GRAND ECART

Commencer avec les jambes serrées et les bras tendus le long du corps. Sauter en levant vos bras vers le haut et en écartant les jambes d'environ 60 centimètres. Resserrez les jambes et ramenez les bras le long du corps en vous reposant sur le tapis.



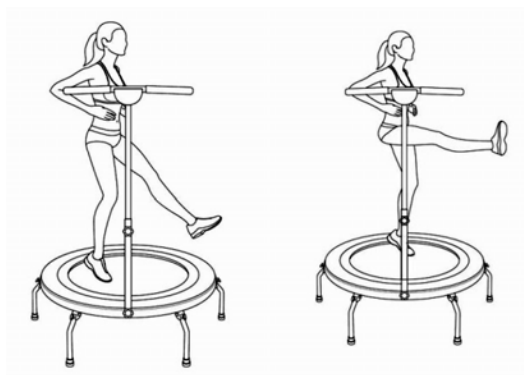


SAUT EN PIROUETTE



Sauter en tournant le haut du corps vers la gauche et les genoux et les hanches vers la droite. Changer de côté à chaque saut.

COUP DE PIEDS



Sauter légèrement en donnant à grand coup de pied avec une jambe en gardant les mains sur les hanches. Une fois le rebond fait, donner un petit coup de pied avec l'autre jambe (environ la moitié de la taille du premier coup de pied). Alternier les grands et petits coups de pied.

6. ENTRETIEN, NETTOYAGE ET SOINS

- Après le montage et avant d'utiliser le home trainer, assurez-vous toujours que tous les boulons et écrous sont bien serrés.
- Nettoyez régulièrement l'appareil avec un chiffon légèrement humide et un produit de nettoyage doux.
- Ceci est particulièrement important pour le siège et les poignées, car ces parties sont en contact avec des parties de votre corps pendant toute la durée de l'entraînement..

TRANSPORT

- Lors du transport de l'appareil, demandez l'aide d'une deuxième personne pour faciliter le transport.





7. NOTES SUR L'ÉLIMINATION DES DÉCHETS

Les matériaux d'emballage sont des matières premières et peuvent être recyclés. Séparer les matériaux d'emballage et les éliminer correctement dans l'intérêt de l'environnement. Votre administration locale peut vous fournir des informations supplémentaires..

8. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

Dans le cas éventuel de défauts du produit, veuillez contacter directement notre équipe de service à la clientèle. À cette fin, nous vous recommandons de conserver précieusement votre ticket de caisse.

Pour des questions concernant la mise en place et l'utilisation de votre produit Sport Innov ainsi que pour la commande de pièces détachées, veuillez contacter notre équipe du service clientèle qui se tient toujours à votre disposition.

Heures d'ouverture: Du lundi au vendredi de
9h00 à 12h00 et de 13h00 à 18h00

Adresse électronique: info@starflexpro.eu

Site Internet : <http://www.starflexpro.eu>

***Réseau national, les frais d'appel dépendent de votre opérateur/votre abonnement téléphonique.*

Veillez vous assurer que vous ayez sous la main les informations suivantes :

- mode d'emploi
- numéro du modèle (celui-ci se trouve sur la page de couverture de ce mode d'emploi),
- description des pièces/accessoires,
- ticket de caisse avec date d'achat.





MISES EN GARDE IMPORTANTES!

Veillez à ne pas envoyer votre produit à notre adresse sans en avoir effectué la demande explicite à notre équipe du service clientèle. Les frais et le risque de perte lors d'envois spontanés sont à la charge de l'expéditeur. Nous nous réservons le droit de refuser la réception d'envois non-convenus ou de renvoyer les marchandises concernées non- affranchies et/ou aux frais de l'expéditeur.

9. GARANTIES

Sport innov assure, que le produit, qui se réfère à la garantie, a été fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et vérifié avec le plus grand soin. Cependant, si avec une utilisation et un entretien normaux, durant le délai de garantie cité ici, des défauts venaient à apparaître, veuillez contacter notre équipe de service clientèle.

Les conditions indispensables pour le recours à la garantie sont une utilisation et un assemblage corrects selon le mode d'emploi. Une utilisation incorrecte et/ou un transport inapproprié peut abroger la garantie.

La durée de garantie, commençant à la date d'achat, est de 2 ans sur la cadre et 6 mois sur les ressorts élastiques. Sont exclus de la garantie:

- les dommages causés par l'exercice d'une force,
- les interventions, réparations et modifications réalisées par des personnes non habilitées par nos soins,
- le non-respect des instructions du mode d'emploi,
- et lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées,
- ainsi que lors d'une manipulation incorrecte ou d'un mauvais entretien, d'une négligence ou de défauts résultant d'un accident.
- L'usure du produit et sur les matériaux utilisés est aussi exclue.

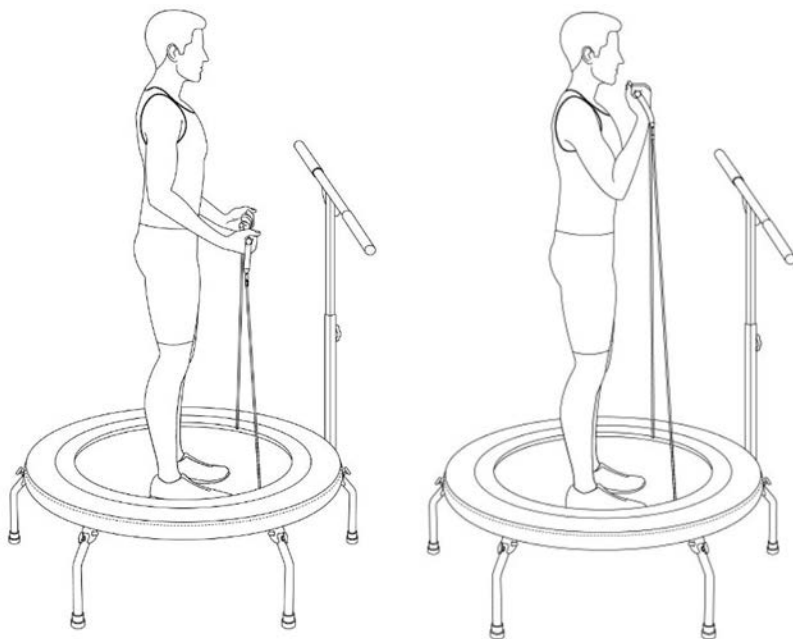
Le produit est seulement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.





Bandes fitness pour le travail du haut du corps.

Lors de certaines offres promotionnelles vous pourriez recevoir une paire de bandes élastiques fitness pour travailler le haut du corps, elle vous permettront de sculpter vos bras de manière rapide et efficace.



FITNESS

STARFLEX

Importation par:
Sport Innov, 24 rue de Clichy, 75009 Paris

Code de produit:
FITSMART_01

Adresse électronique:
info@starflexpro.eu





Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres neuen Sport Innov Produkts und sind zuversichtlich, dass Sie damit zufrieden sein werden.

Um eine immer einwandfreie und optimale Funktion Ihres Produkts zu gewährleisten, bitten wir Sie, diese Anweisungen zu befolgen.

- *Bevor Sie das Produkt zum ersten Mal benutzen, lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen sorgfältig durch!*
- *Das Produkt ist mit einer Sicherheitsvorrichtung ausgestattet. Lesen Sie dennoch die Sicherheitshinweise sorgfältig durch und verwenden Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, um Verletzungen und Schäden zu vermeiden.*
- *Bewahren Sie dieses Handbuch zur späteren Bezugnahme und Überprüfung auf.*

Wenn Sie dieses Produkt an eine andere Person weitergeben, geben Sie bitte immer auch die Gebrauchsanweisung mit weiter.





INHALTSVERZEICHNIS

TECHNISCHE ANGABEN.....30

SICHERHEITSANWEISUNGEN31

TEILLISTE.....34

ERLÄUTERUNGEN ZUM AUFBAU36

AUSBILDUNG.....47

WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE.....50

ANWEISUNGEN FÜR INBETRIEBNAHME /
RECYCLING.....51

SERVICE AND SPARE PARTS51

GARANTIEN 52





1. TECHNISCHE ANGABEN

PRODUKTINFORMATIONEN

Abmessungen (L x l x H): Etwa. 112 x 124 x 121~154 cm

Gesamtgewicht: Etwa. 12 kg

Maximales Benutzergewicht: 130 kg

DEUTSCH



WARNUNG

- Diese Anweisungen sind wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Bitte lesen Sie diese vollständig durch, bevor Sie das Trampolin montieren und benutzen. Bewahren Sie dieses Handbuch zur späteren Bezugnahme auf.
- Das Benutzergewicht für dieses Produkts darf 130 kg nicht überschreiten.
- Dieses Produkt ist für Kinder ab 14 Jahren geeignet.
- Kinder unter 3 Jahren dürfen während des Zusammenbaus nicht anwesend sein, da Kleinteile verwendet werden. Erstickungsgefahr!
- Zeitaufwand für die Montage durch 2 Erwachsene: etwa 30 Minuten.
- Nur für den häuslichen Gebrauch im Freien oder Zuhause.
- Benutzen Sie das Trampolin nur unter Aufsicht einer erwachsenen und kompetenten Person.

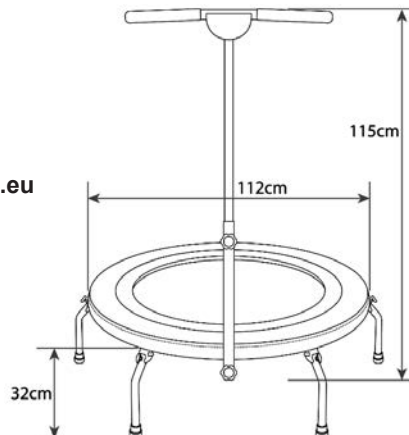
Importiert durch

SPORT INNOV

24 Rue de Clichy, 75009 Paris

Produktcode: FITSMART_01

E-Mail-Adresse: info@starflexpro.eu





2. SICHERHEITSANWEISUNGEN

GEFAHR FÜR KINDER!

- Kinder können die Gefahren, die von diesem Produkt ausgehen, nicht erkennen. Bewahren Sie dieses Produkt deshalb außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf..
- Halten Sie das Verpackungsmaterial von Kindern fern. Es stellt eine Erstickungsgefahr dar!
- Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da der natürliche Spieltrieb und die Neugierde der Kinder Situationen oder Verhaltensweisen verursachen können, für die das Gerät nicht entworfen wurde.
- Wenn Sie einem Kind erlauben, das Produkt zu benutzen, lassen Sie es während des Gebrauchs nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie alle notwendigen Anpassungen am Produkt selbst vor und beaufsichtigen Sie das Kind während des Trainings.

VORSICHT - VERLETZUNGSGEFAHR



- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt oder defekt ist. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder an unseren Kundendienst.
- Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch immer, dass das Produkt in einwandfreiem Zustand ist. Defekte Komponenten müssen sofort ersetzt werden, da andernfalls die Funktion und Sicherheit des Geräts beeinträchtigt werden kann.
- Stellen Sie sicher, dass nie mehr als eine Person das Produkt gleichzeitig verwendet.
- Verwenden Sie das Produkt immer auf einer ebenen, rutschfesten und stabilen Oberfläche. Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen einen Abstand von 1 m um das Produkt herum. Stellen Sie keine Gegenstände in Öffnungen des Produkts.



VORSICHT - PRODUKTSCHADEN

- Verändern Sie das Produkt nicht und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie alle Reparaturen in einer Fachwerkstatt oder von qualifiziertem Fachpersonal durchführen - unsachgemäße Reparaturen können zu ernststen Gefahren für Benutzer führen. Verwenden Sie das Produkt nur für die vorgesehenen Zwecke, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
- Schützen Sie das Produkt vor Spritzwasser, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.





INFORMATIONEN ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig von 2 erwachsenen Personen durchgeführt werden.
- B Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie alle Montageschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich das Diagramm an.
- Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien und legen Sie alle Einzelkomponenten auf eine freie Oberfläche. Dies gibt Ihnen einen besseren Überblick und vereinfacht die Montage. Schützen Sie die Montagefläche vor Schmutz und Kratzern, indem Sie eine geeignete Polsterung auflegen.
- Überprüfen Sie die Komponenten anhand der Komponentenliste, um sicherzustellen, dass alle vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Bitte beachten Sie, dass Verletzungsgefahr besteht, wenn Sie Werkzeuge zur Durchführung von manuellen Arbeiten verwenden. Seien Sie daher vorsichtig, wenn Sie dieses Produkt zusammenbauen.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Arbeitsumgebung gefahrenfrei ist. Lassen Sie zum Beispiel keine Werkzeuge herumliegen. Legen Sie die Verpackungsmaterialien an einem Ort ab, an dem sie bei der Montage keine Gefahr darstellen. Verpackungsfolien und Plastiktüten stellen eine Erstickungsgefahr für Kinder dar!
- Stellen Sie nach der Montage des Produkts anhand der Bedienungsanleitung sicher, dass alle Schrauben, Bolzen und Muttern ordnungsgemäß installiert und festgezogen und alle Rahmen richtig angeschlossen sind.
- Montieren Sie das Trampolin vor dem Gebrauch auf einem ebenen, horizontalen und stabilen Boden.
- Nicht in der Nähe von anderen Freizeitgeräten installieren.
- Falls notwendig, legen Sie eine Schutzpolsterung (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, um Ihren Boden zu schützen, da es keine Garantie dafür gibt, dass z.B. die GummifüÙe keine Spuren hinterlassen.





WEITERE TIPPS

- Dieses Produkt darf nur von einer Person gleichzeitig und nur für Übungswecke verwendet werden.
- Überprüfen Sie vor dem ersten Gebrauch und später regelmäßig, ob alle Schrauben, Bolzen und Verbindungen sicher befestigt sind.
- Entfernen Sie alle scharfen Gegenstände aus der Nähe des Geräts, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Lassen Sie bei der Installation des Geräts genügend Platz (mindestens 1 m auf jeder Seite) um das Gerät herum.
- Trainieren Sie niemals sofort nach dem Essen!
- Um vom Trampolin zu steigen, hören Sie auf zu springen und steigen Sie dann langsam vom Gerät! Springen Sie nicht direkt vom Trampolin auf den Boden!
- Achten Sie beim Zusammenbau des Produkts darauf, keine Körperteile, insbesondere Finger, zuquetschen.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers oder der Aufsichtsperson, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Trampolins mit allen Warnungen und Sicherheitshinweisen vertraut sind.
- Ersetzen Sie sofort ein abgenutztes oder beschädigtes Trampolinnetz.
- Sichern Sie das Trampolin gegen unbefugte und unbeaufsichtigte Benutzung.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht als Mittel, um auf andere Objekte zu springen.
- Springen Sie nicht von anderen Gegenständen auf das Trampolin.

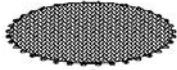



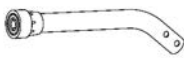








MONTAGEANLEITUNG

Nehmen Sie alle Teile vorsichtig aus der Verpackung und legen Sie sie auf eine ebene Fläche. Verwenden Sie dabei eine geeignete Polsterung, um die Arbeitsfläche zu schützen. Überprüfen Sie vor der Montage mit der Teileliste, ob alle Teile vorhanden sind.

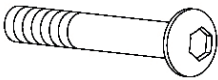
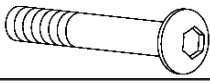
















3. ERSATZTEILLISTE

DEUTSCH

Nr.	Abbildung	Beschreibung	Menge
1		Trampolinmatte	1
2		Rahmen-Polster	1
3		Oberschiene	2
4		Oberschiene mit Metallplatte	1
5		Bein mit Beinkappe	6
6		T-Teil mit Haltegriff	1
7		Oberes Stützrohr	1
8		Unteres Stützrohr	1
9		Elastische Schnur	36
10		Elastik-Montagewerkzeug	1
11		Inbusschlüssel	1
12		Maulschlüssel	1
13		Kunststoffknopf	6

3. ERSATZTEILLISTE

14		Bolzen (45mm)	1
15		Langer Bolzen (48mm)	6
16		Bogen-Unterlegscheibe	6
17		Kleine Federscheibe	6
18		Federscheibe	9
19		Unterlegscheibe	16
20		Schraube (17 mm)	2
21		Hutmutter	7
22		Kunststoffschlaufe	3
23		Schraubensicherung (38 mm)	1
24		Schraubensicherung (48 mm)	1
25		Lochabdeckung	1
26		Kunststoff-Quadrat	1
27		Widerstandsseil	2
28		Rahmenbefestigungsbolzen	1
29		Stift	1

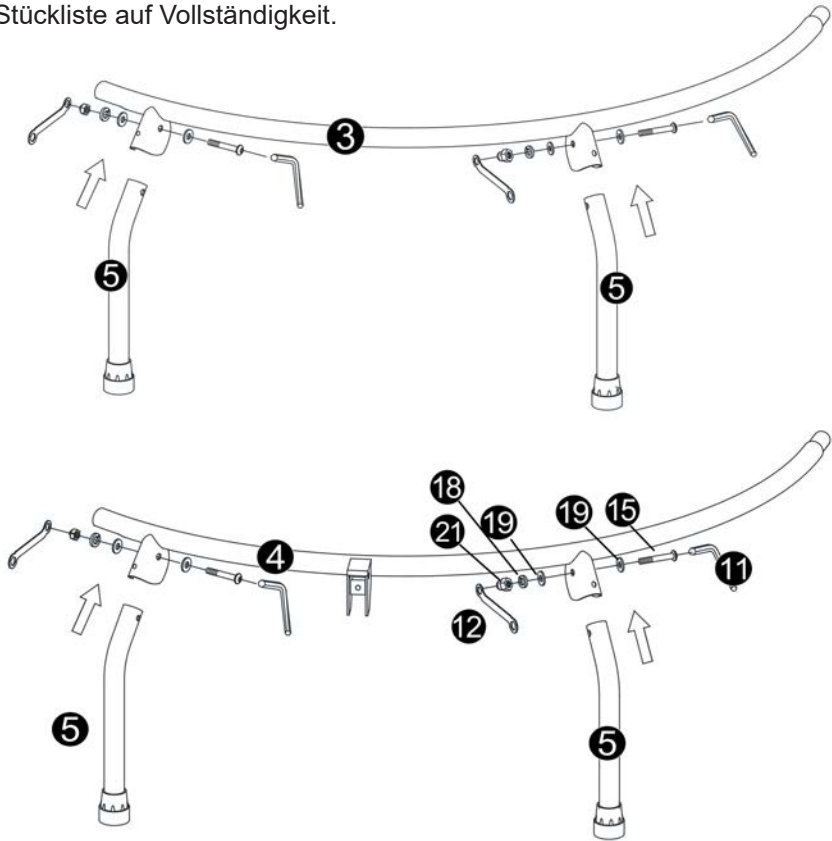


4. MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1

Nehmen Sie alle Teile vorsichtig aus der Verpackung und legen Sie sie auf eine ebene Fläche. Verwenden Sie einen Bodenbelag, um den Boden zu schützen. Die Montage des Geräts sollte von 2 Personen durchgeführt werden.

Überprüfen Sie vor der Montage die mitgelieferten Teile anhand der Stückliste auf Vollständigkeit.



Befestigen Sie die 6 Pfosten (5) mit den Muttern (18) an den Rahmenteilen (3).



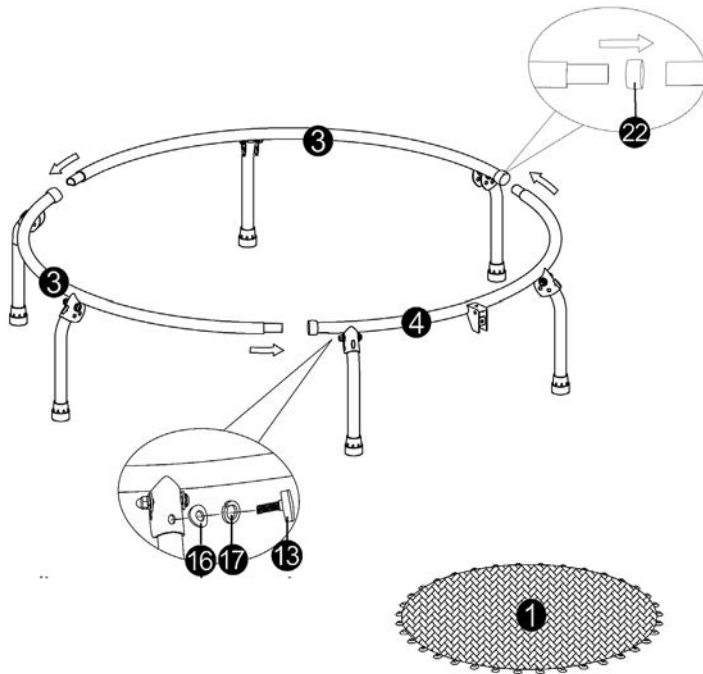


SCHRITT 2

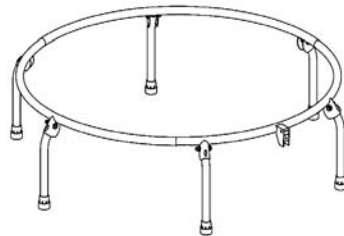
Stecken Sie einen Schutzring (22) über jedes Bauteil (3, 4) und schieben Sie die 3 Rahmenteile (3, 4) ineinander.

Hinweis: Die Schutzringe schützen die Befestigungsschlaufen (9) vor Reibung an den Rohrkanten.

Sichern Sie die Verbindung zwischen den 6 Pfosten (5) und dem Rahmen (3, 4) mit den Sicherungsschrauben (13).



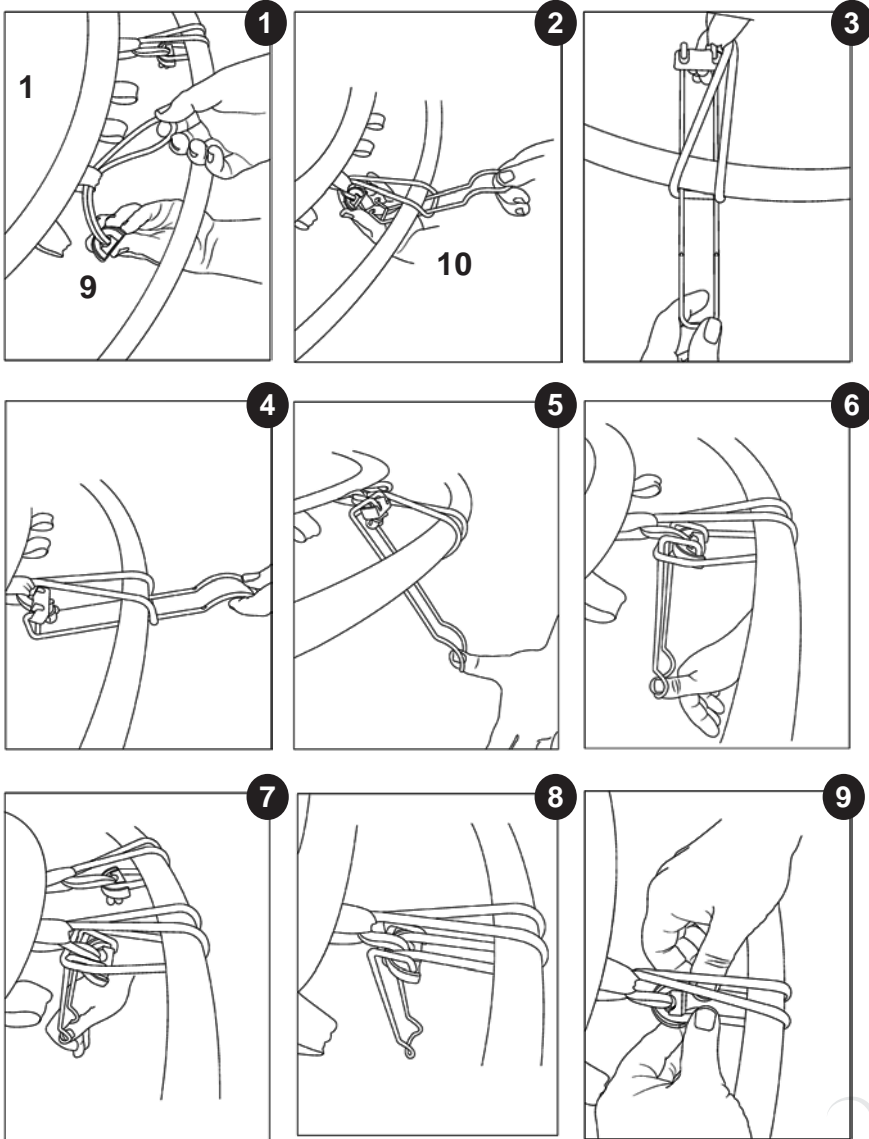
Pressen Sie die Sprungmatte in die Mitte des Rahmens.





SCHRITT 3

Befestigen Sie das Trampolingtewebe (1) am Trampolinrahmen, indem Sie die 36 elastischen Befestigungsstreifen (9) mit dem Spannwerkzeug (10) positionieren.

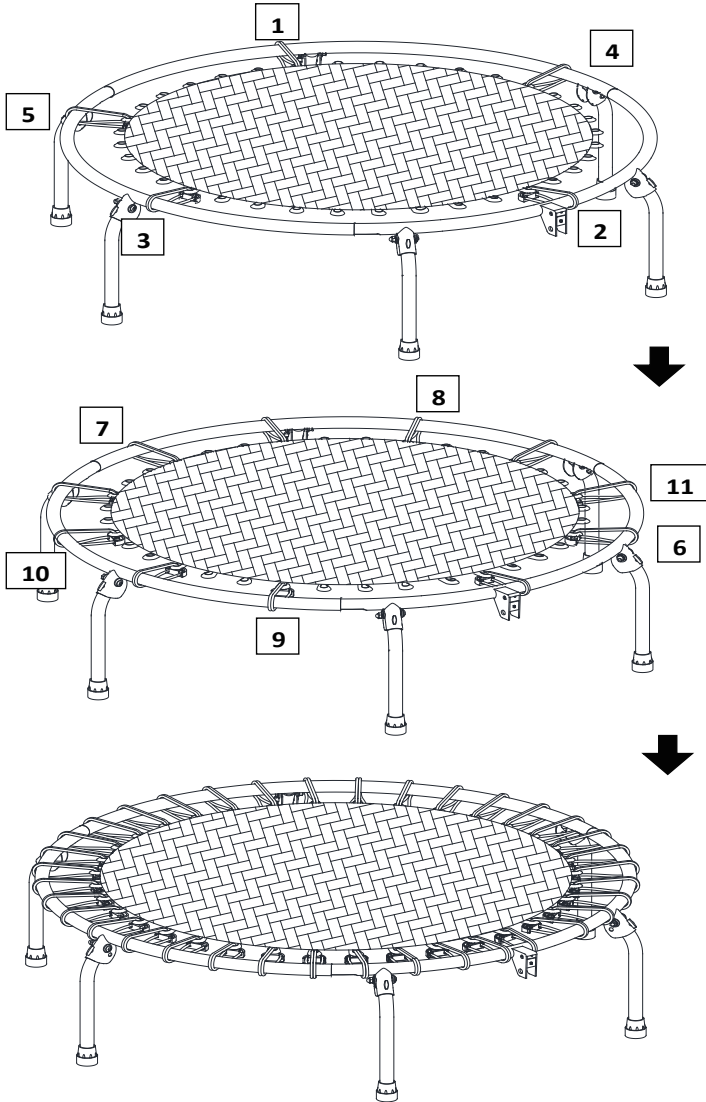




SCHRITT 4

Um eine gleichmäßige Netzspannung zu gewährleisten und die Montage zu erleichtern, befestigen Sie die elastischen Befestigungsschlaufen abwechselnd auf der jeweils gegenüberliegenden Seite

Befestigen Sie an jeder der 6 Seiten 6 elastische Befestigungsschlaufen.



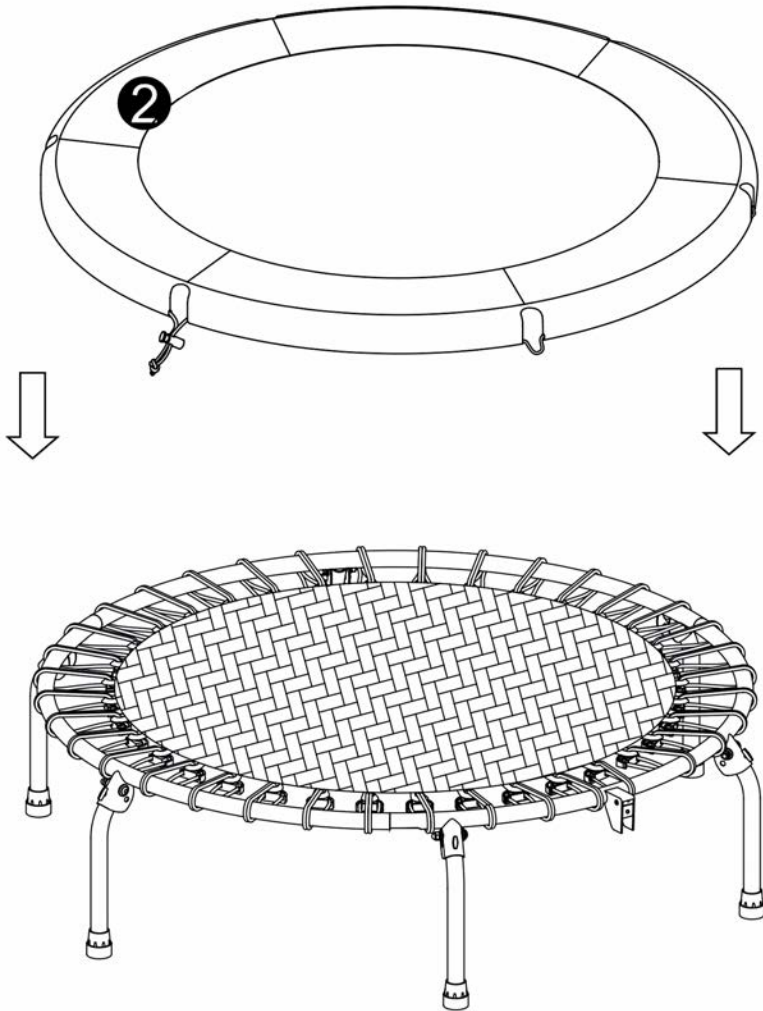


SCHRITT 5

Legen Sie das Trampolinschutzkissen (2) auf den Trampolinrahmen.

Beachten Sie die Position der Aussparungen für das untere Rohr des Handlaufs.

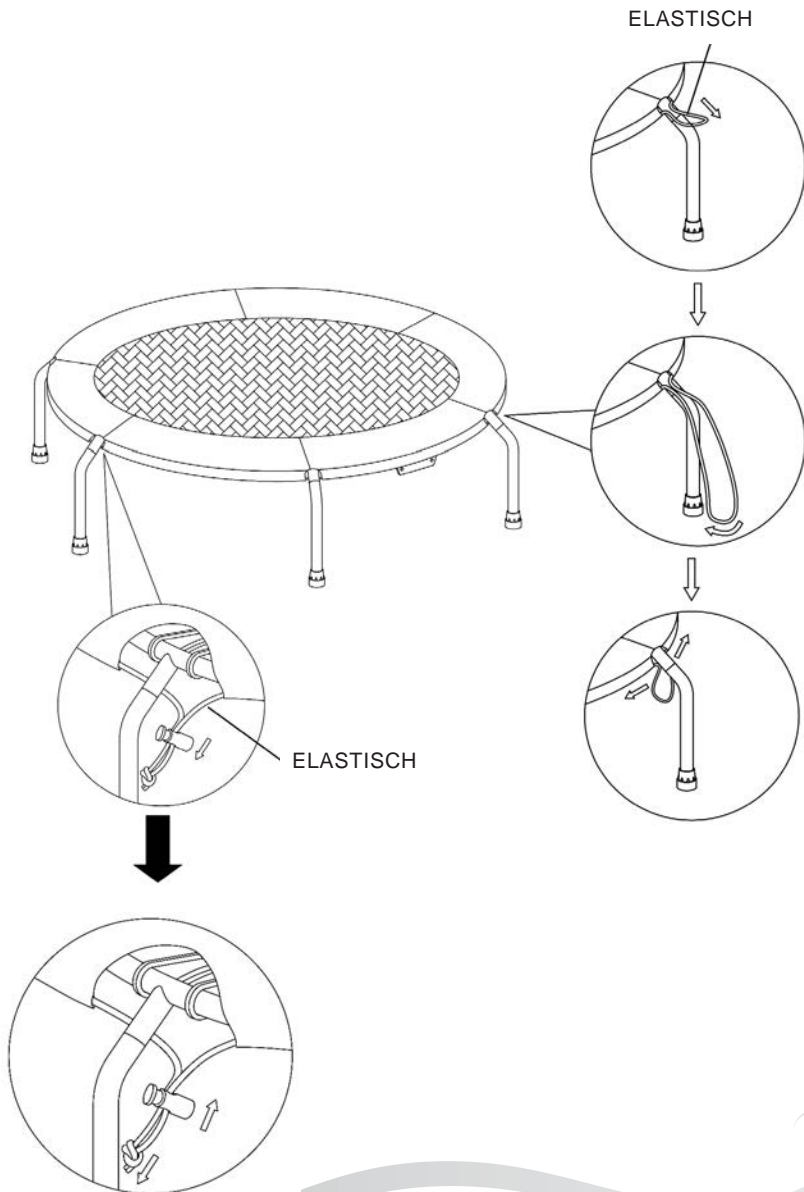
DEUTSCH





SCHRITT 6

Sobald das Kissen gut positioniert ist, führen Sie die Gummibänder unter die Trampolinfüße, um es am Rahmen zu befestigen.

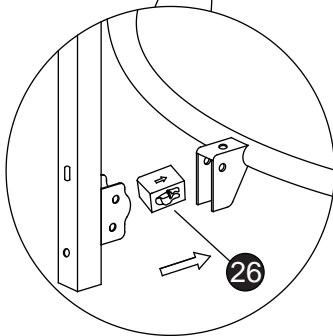
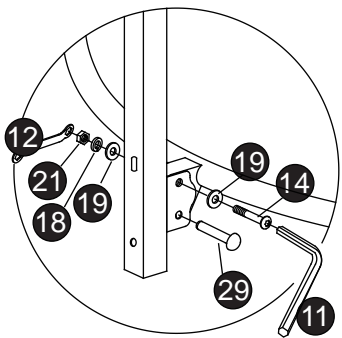
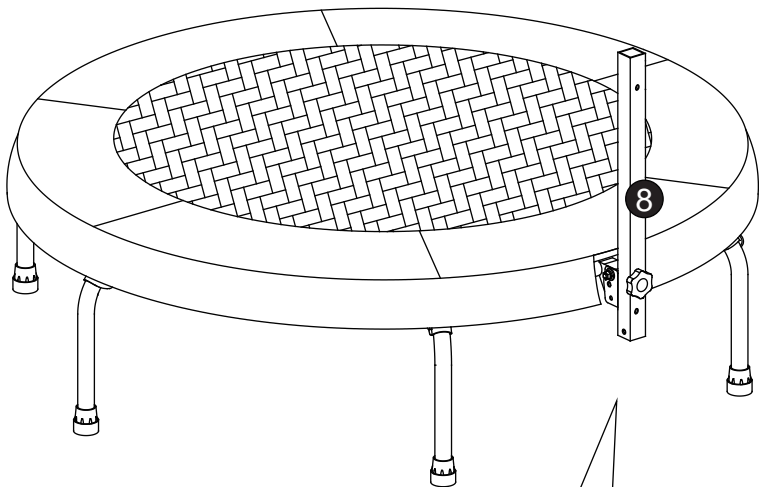




SCHRITT 7

Platzieren Sie Kunststoffteil 26 vor dem unteren Rohr (8) mit dem Schwenkteil am Rahmenteil.

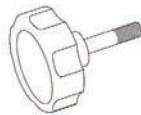
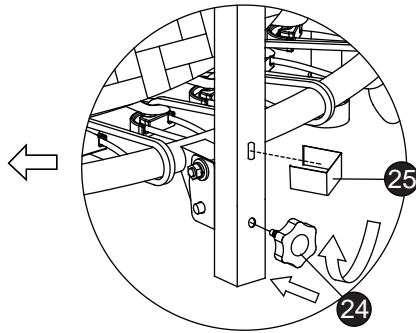
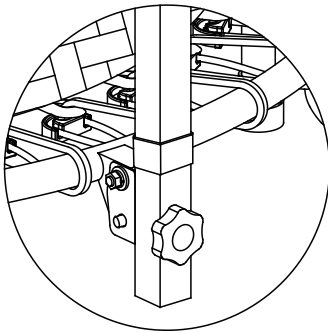
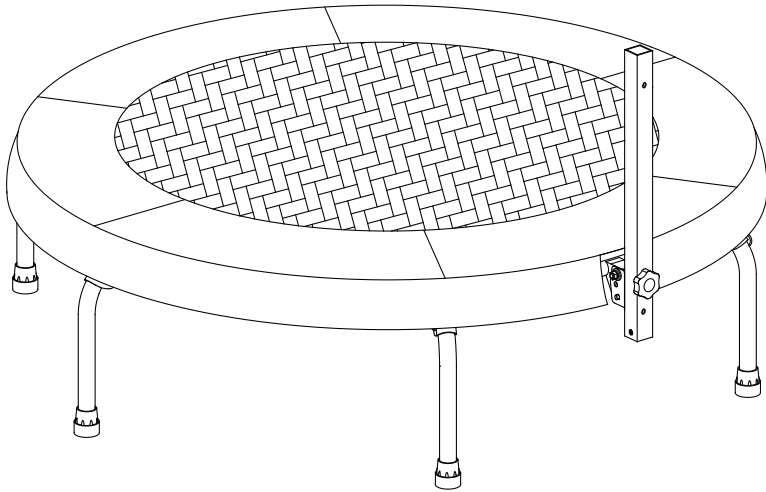
Sichern Sie die Kupplung mit dem mitgelieferten Maulschlüssel (12) und Inbusschlüssel (11).





SCHRITT 8

Befestigen Sie das untere Rohr (8) mit der Feststellschraube (24) und bringen Sie die Abdeckung (25) an, um das Loch abzudecken.



24 Gewinde am vorderen Ende.

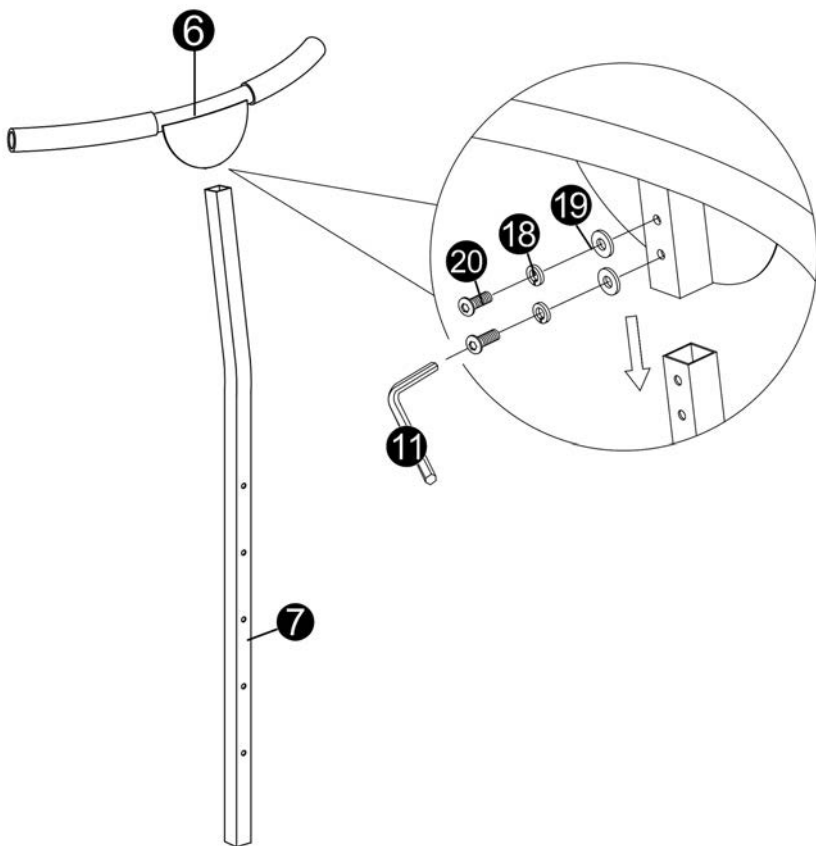




SCHRITT 9

Stecken Sie den Griff (6) auf das obere Rohr (7) und sichern Sie die Kupplung.

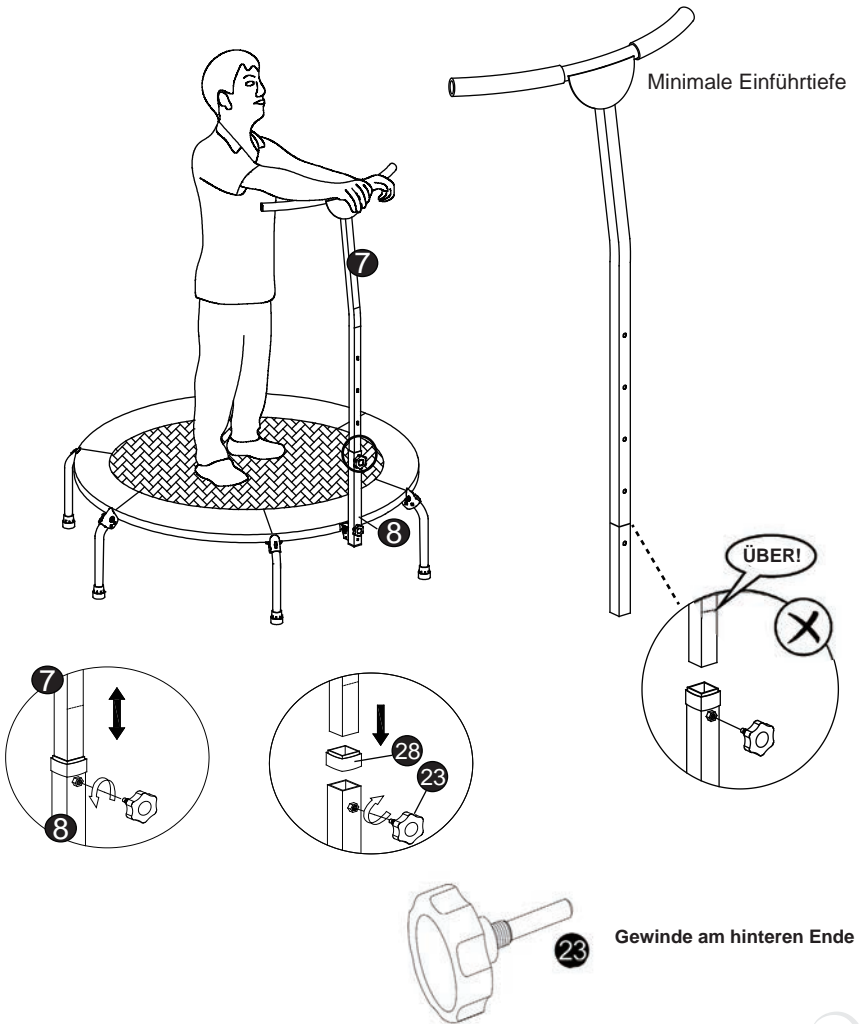
DEUTSCH





Verstellbarer Haltegriff (optional)

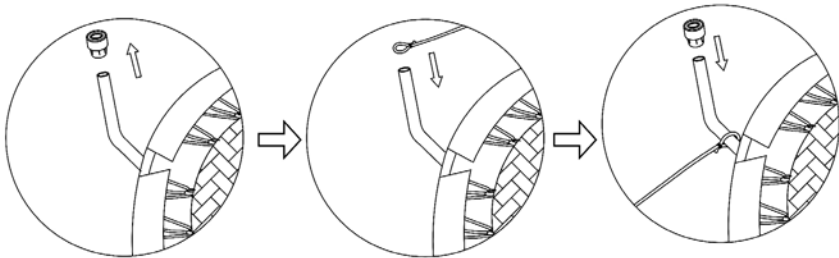
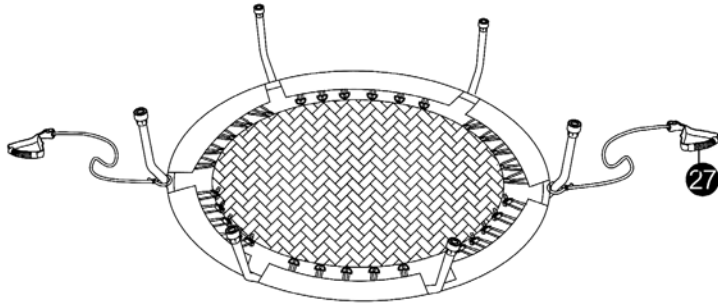
- Stellen Sie den Haltegriff auf Ihre Körpergröße ein, indem Sie die Länge der Haltestange entsprechend justieren
- Stellen Sie sicher, dass die Markierung am oberen Rahmen nach der Installation nicht sichtbar ist.
- Sichern Sie die Höhe mit der Feststellschraube (23).





Widerstandsseil-Anbau

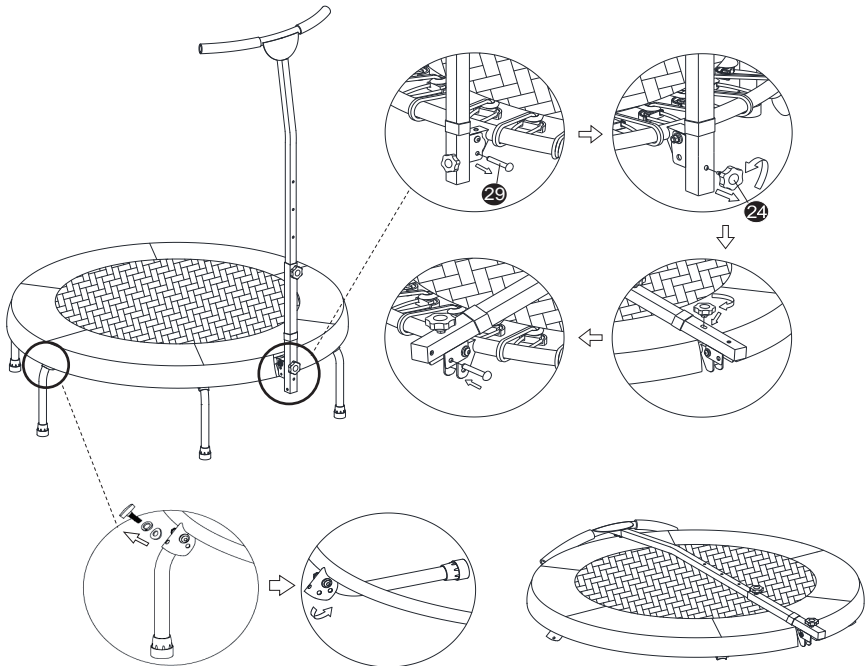
DEUTSCH





Vollständig zusammenklappbar für einfache Lagerung

Um die Aufbewahrung zu erleichtern, sind die Starflex Fitness-Füße und die Stützstange vollständig zusammenklappbar.



Demontage des Trampolins

Um das Trampolin zu zerlegen, befolgen Sie die Montageschritte 1 bis 8 in umgekehrter Reihenfolge.

5. TRAINING



TRAININGSTIPPS

Alle Empfehlungen in diesem Handbuch sind nur für gesunde Menschen und nicht für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen gedacht. Diese Tipps sind hauptsächlich indikativ und nur informative Vorschläge für ein Trainingsprogramm. Konsultieren Sie bei Bedarf Ihren Arzt, um Ihre persönlichen Bedürfnisse zu erfüllen. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie ausführlich, wie Sie Ihr neues Fitnessgerät einsetzen und Fitnessgrundlagen klären können. Um Ihr geplantes Trainingsziel zu erreichen, ist es wichtig, dass Sie sich mit diesem Leitfaden über die wichtigen Punkte informieren, die auf die allgemeine Entwicklung eines Trainingsprogramms und auf die genaue Art der Nutzung Ihres Fitnessstrampolins abzielen. Wir bitten Sie daher, diese Punkte vollständig zu lesen und ihnen größte Aufmerksamkeit zu schenken.





PLANUNG EINES AUSBILDUNGSPROGRAMMS

Um eine sichtbare körperliche Verbesserung und Gesundheit zu erreichen, müssen die folgenden Faktoren berücksichtigt werden, bevor das erforderliche Trainingsvolumen festgelegt wird.

INTENSITÄT

Die körperliche Anstrengung während des Trainings sollte zwar höher als normal sein, aber keine Dyspnoe oder Erschöpfung auslösen. Eine Anzeige, die Ihnen helfen kann, die Effektivität Ihres Trainings zu bestimmen, ist Ihre Pulsfrequenz.

WARNUNG!

Übertrieben hartes Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig ist, stoppen Sie sofort das Training

TRAININGSPHASEN

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Übungsphasen bestehen:

- Aufwärmphase
- Trainingsphase
- Entspannungsphase

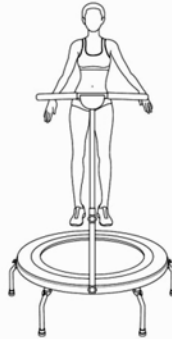
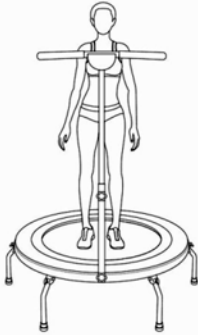
In der "Aufwärmphase" sollten Körpertemperatur und Sauerstoffverbrauch langsam erhöht werden. Dies kann durch Gymnastik oder Dehnübungen von 5 bis 10 Minuten erreicht werden. Eine Liste der geeigneten Dehnungsübungen für die Beinmuskulatur finden Sie auf den folgenden Seiten. Nach dem Aufwärmen sollte das eigentliche Training beginnen ("Trainingsphase"). Die Trainingsintensität sollte in den ersten Minuten nicht zu hoch sein und sollte dann für eine Dauer von 15 bis 30 Minuten erhöht werden, um die gewünschte Trainingsintensität zu erreichen. Um das Herz-Kreislauf-System nach der Trainingsphase zu beruhigen und Muskelkrämpfen und Kontrakturen vorzubeugen, sollten Sie nach der "Trainingsphase" eine "Entspannungsphase" einlegen. Während dieser Phase, die etwa 5 bis 10 Minuten dauern sollte, machen Sie 30 Sekunden lange Dehnübungen und leichte gymnastische Übungen.

5. TRAINING, ALLGEMEINE BEMERKUNGEN

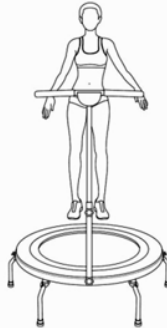
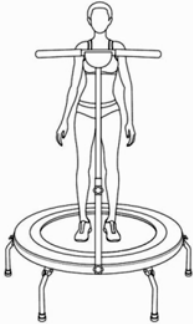
Die gelenkschonenden Eigenschaften und der hohe Kalorienverbrauch machen das Fitnessstrampolin zu einem beliebten Trainings- und Ausdauergerät.

In den folgenden als Beispiel aufgeführten Übungen ist die Darstellung des Geräts vereinfacht, ohne eine Stützeleiste. Mit den richtigen Übungen können Sie Ihre Hände für mehr Stabilität auf den Haltegriff legen.



**KLEINE SPRÜNGE**

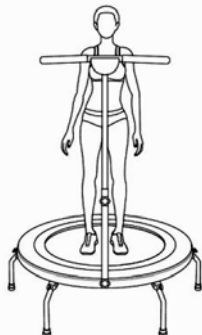
Springen Sie nur etwa zwanzig hoch. Halten Sie einen Abstand von 30 bis 45 cm zwischen Ihren Beinen. Beugen Sie die Knie leicht, damit Sie abheben und auf der Matte landen können.

HOHER SPRUNG

Springen Sie etwa 30 bis 45 cm hoch. Positionieren Sie Ihre Füße mit den Zehen verankert in der Matte und springen Sie mit gestreckten Beinen hoch und an der Spitze jedes Sprunges zeigen Sie auf Ihre Zehen. Spreizen Sie Ihre Beine bei der Landung.

JOGGING

Laufen Sie auf der Stelle. Heben Sie Ihre Knie und helfen Sie sich mit Ihren Armen, um Ihr Gleichgewicht zu halten, indem Sie sie jedes Mal heben, wenn Sie ein Bein heben. Je mehr Sie Ihre Beine heben, desto stärker arbeiten Ihre Bauchmuskeln.

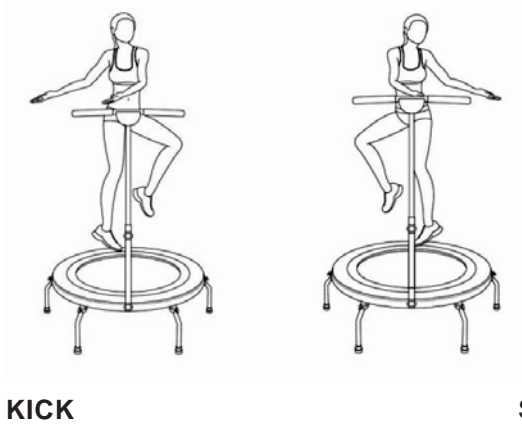
WEITE SPRÜNGE

Beginnen Sie mit eng anliegenden Beinen und Armen, die sich entlang des Körpers erstrecken. Springen Sie, während Sie Ihre Arm nach oben ziehen und spreizen Sie Ihre Beine um etwa 60 cm. Ziehen Sie Ihre Beine und Arme entlang des Körpers an, während Sie auf der Matte liegen.



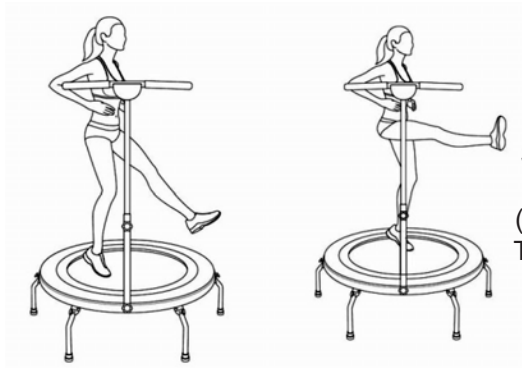


PIROUETTEN SPRUNG



Springen Sie durch Drehen des Oberkörpers nach links und thegenoux und die Hüften nach rechts. Ändern von Seite mit jedem Sprung.

KICK



Springen Sie leicht, geben Sie mit einem Bein viel Fuß und halten Sie die Hände an Hüften. Sobald der Abprallvorgang abgeschlossen ist, geben Sie mit dem anderen Bein einen kleinen Fußstoß (etwa die Hälfte des ersten Tritts). Alternativ und kleine Gruppen von Fuß

6. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Vergewissern Sie sich nach der Montage und vor der Benutzung des Heimtrainers, dass alle Schrauben/Muttern vollständig und korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel.
- Dies ist besonders wichtig für den Sitz und die Griffe, da diese Teile während des gesamten Trainings in Kontakt mit Körperteilen kommen.

TRANSPORT

- Wenn Sie das Gerät transportieren, bitten Sie eine zweite Person um Hilfe, um den Transport zu erleichtern.





7. HINWEISE ZUR ENTSORGUNG

Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können recycelt werden. Trennen Sie die Verpackungsmaterialien und entsorgen Sie diese ordnungsgemäß im Interesse der Umwelt. Ihr lokales Bürgerbüro kann zusätzliche Informationen bereitstellen.

8. SERVICE UND ERSATZTEILE

Bei Produktmängeln wenden Sie sich bitte direkt an unseren Kundendienst. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, Ihre Quittung sorgfältig aufzubewahren.

Bei Fragen zur Installation und Verwendung Ihres Sport Innov-Produkts sowie zur Bestellung von Ersatzteilen wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, der Ihnen jederzeit zur Verfügung steht.

Öffnungszeiten: Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr

E-Mail-Adresse: info@starflexpro.eu

Webseite: <http://www.starflexpro.eu>

Bitte stellen Sie sicher, dass Sie mindestens die folgenden Informationen parat haben:

- Gebrauchsanweisung
- Modellnummer (auf dem Deckblatt dieses Handbuchs),
- Beschreibung von Teilen/Zubehör,
- Quittung mit Kaufdatum.





WICHTIGE HINWEISE!

Bitte senden Sie Ihr Produkt nicht an unsere Adresse, ohne eine ausdrückliche Anfrage an unser Kundendienstteam zu richten. Die Kosten und das Verlustrisiko bei Spontanlieferungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, den Empfang nicht angenommener Sendungen zu verweigern oder die Ware auf Kosten des Versenders und / oder ohne Porto zurückzusenden.

9. GARANTIE

Sport Innov sorgt dafür, dass das Produkt, auf das sich die Garantie bezieht, mit Materialien von ausgezeichneter Qualität hergestellt und sorgfältig geprüft wurde. Sollten jedoch bei normaler Verwendung und Wartung während der hier genannten Garantiezeit Mängel auftreten, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

Voraussetzung für Gewährleistungsansprüche ist die bestimmungsgemäße Verwendung und Montage entsprechend der Bedienungsanleitung. Unsachgemäßer Gebrauch und / oder Transport kann die Garantie ungültig machen.

Die Garantiezeit beträgt ab dem Kaufdatum 2 Jahre auf den Rahmen und 6 Monate auf die elastischen Federn.

Von der Garantie ausgeschlossen sind:

- Schäden durch Gewaltanwendung
- Eingriffe, Reparaturen und Änderungen, die von nicht von uns autorisierten Personen durchgeführt wurden,
- Nichtbefolgen der Anweisungen in der Betriebsanleitung,
- und wenn die oben genannten Garantiebestimmungen nicht eingehalten werden,
- a sowie falsche Handhabung oder unsachgemäße Wartung, Fahrlässigkeit oder Fehler infolge eines Unfalls.
- Verschleiß des Produkts und der verwendeten Materialien ist ebenfalls ausgeschlossen

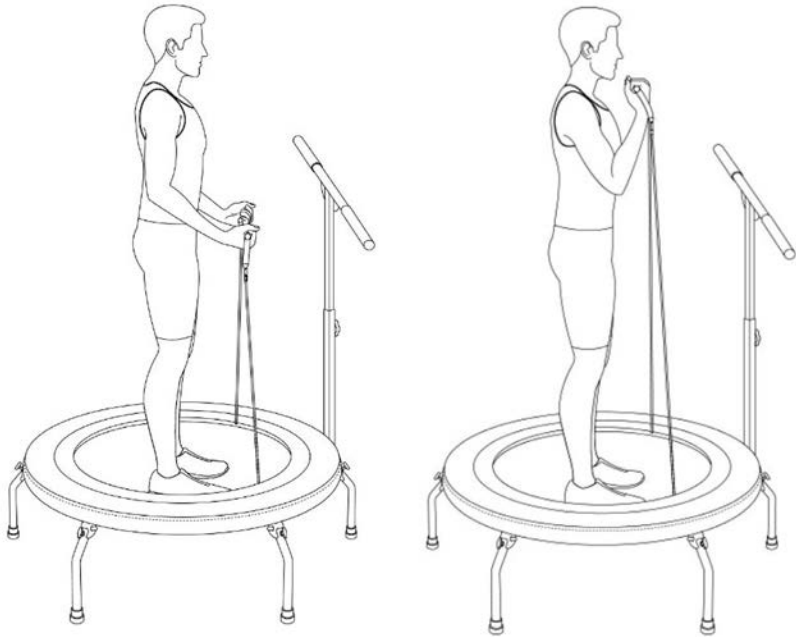
Das Produkt ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Für die kommerzielle Nutzung wird keine Gewährleistung übernommen.





Fitnessbänder für die Oberkörperarbeit.

Bei bestimmten Werbeangeboten können Sie ein Paar elastische Fitnessbänder dazu erhalten, um den Oberkörper zu trainieren, damit Sie Ihre Arme schnell und effizient stärken können.



FITNESS

STARFLEX

Importiert durch:
Sport Innov, 24 rue de Clichy, 75009 Paris

Produktcode:
FITSMART_01

E-Mail-Adresse:
info@starflexpro.eu





Dear customer,

We congratulate you for the purchase of your new Sport Innov product and are confident that you will be satisfied.

In order to guarantee a perfect functioning and an always more optimal output of your product, we ask you to follow these instructions.

- *Before using the product for the first time, please read the following instructions carefully !*
- *The product is equipped with a safety device. Nevertheless, read the safety instructions carefully and use the product only as described in the instructions to avoid inadvertent injury or damage.*
- *Keep this mode for future reference and review.*

If you wish to give this product to another person, please always pass on the instructions for use.





TABLE OF CONTENTS

TECHNICAL INDICATIONS56

SAFETY INSTRUCTIONS.....57

PARTS LIST60

EXPLANATIVE INSTALLATION NOTICES62

TRAINING73

MAINTENANCE, CLEANING AND CARE.....76

INSTRUCTIONS FOR START-UP/RECYCLING77

SERVICE AND SPARE PARTS77

WARRANTIES 78





1. TECHNICAL INSTRUCTIONS

PRODUCT INFORMATION

Dimensions (L x W x H): approx. 112 x 124 x 121~154 cm

Total Weight: approx. 12 kg

Maximum user weight: 130 kg



WARNING

- These instructions are important to minimize the risk of injury. Please read them in their entirety before mounting and using this trampoline. Keep this manual for future reference.
- The user weight of this product must not exceed 130 kg.
- This product is designed for children over the age of 14.
- Children under 3 years of age must not be present during assembly. contains small parts. Danger of choking!
- Time required for assembly by 2 adults: about 30 minutes
- Suitable for indoor domestic use only.
- Use the trampoline only under the supervision of a mature and competent person

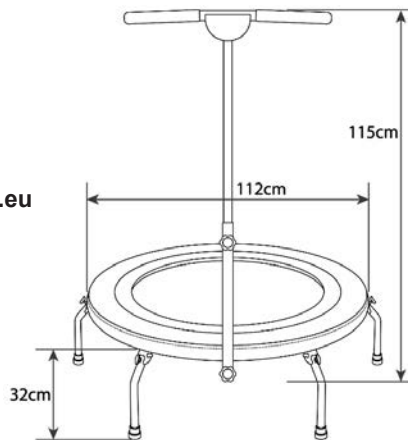
Imported By

SPORT INNOV

24 Rue de Clichy, 75009 Paris

Product Code FITSMART_01

E-Mail Address: info@starflexpro.eu





2. SAFETY INSTRUCTIONS

HAZARD FOR CHILDREN !

- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. For this reason, keep this product out of the reach of children. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!
- Parents and other supervising persons must be aware of their responsibility, since the natural ludic drive and curiosity of children can cause situations or behaviors, for which the device has not been designed.
- If you allow a child to use the product, do not leave it unattended during use. Make all necessary adjustments to the product yourself and supervise the child during exercise.

CAUTION - RISK OF INJURY



- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our customer service.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the unit.
- Make sure that no more than one person uses the product at a time.
- Always use the product on a horizontal, level, nonslip and solid surface. Do not use it near water, and keep a distance of 1 meter around the product for safety reasons. Do not put any objects into any openings on the product.

CAUTION - PRODUCT DAMAGE



- Do not alter the product in any way and use only original replacement parts. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similarly qualified persons - improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in this user manual only.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.





INFORMATION ON ASSEMBLY

- Assembly of the product must be carried out carefully by 2 adult persons.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and place all individual components on a free surface. This will give you a good overview and simplify assembly. Shield the assembly surface from filth and scratching by laying down suitable padding.
- Check the components against the components list to make sure all are present. Do not dispose of the packaging materials until assembly is complete.
- Please note that there is always a risk of injury when using tools to carry out manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this product.
- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around. Place the packaging materials somewhere where they will not pose any hazards during assembly. Packaging foil or plastic bags pose a suffocation hazard for children!
- After having assembled the product based on the operating instructions, make sure all screws, bolts and nuts have been installed and tightened properly and all frames are connected correctly.
- Install the trampoline on a flat, horizontal and solid floor before use.
- Do not install near other free-time equipment or structures.
- If necessary, lay out protective padding (not included) beneath the product to protect your floor as there is no guarantee that, for instance, the rubber feet will not leave marks behind.





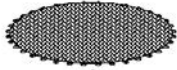



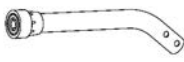








OTHER TIPS

- This product may be used by one person at a time and for training purposes only.
- Before first-time use and later on periodically check that all screws, bolts and connections are securely fastened.
- Remove all sharp objects from the vicinity of the device before starting to exercise.
- When installing the product, leave sufficient space (at least 1 m at each side) around the device.
- Never exercise immediately after eating!
- In order to get off the trampoline, first stop jumping and then slowly walk off the device! Do not directly jump from the trampoline to the ground!
- When assembling the product, make sure not to pinch any body parts, especially fingers.
- It is the responsibility of the owner or supervising adult to ensure all users of the trampoline are sufficiently familiar with all warnings and safety instructions.
- Replace a worn-out or damaged trampoline net immediately.
- Secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.
- Do not use the trampoline as a means to jump onto other objects.
- Do not jump from other objects onto the trampoline.

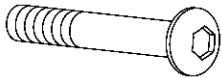
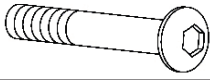














ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Take all parts out of the packaging carefully and place them on a flat surface. When doing this, use suitable padding to protect the working surface. Before assembly, check the parts list to verify that all parts are present.

3. PARTS LIST

No.	Figure	Description	Quantité
1		Trampoline Mat	1
2		Frame Pad	1
3		Top Rail	2
4		Top Rail with Metal Plate	1
5		Leg with Leg Cap	6
6		Upper Support Tube	1
7		Lower Support Tube	1
8		Elastic Cord	1
9		Elastic Cord	36
10		Elastic Assembly Tool	1
11		Allen Wrench	1
12		Wrench	1
13		Plastic knob	6

3. PARTS LIST

14		Bolt (45mm)	1
15		Long Bolt (48mm)	6
16		Arc Washer	6
17		Small Spring Washer	6
18		Spring Washer	9
19		Flat Washer	16
20		Screws (17mm)	2
21		Cap Nut	7
22		Plastic loop	3
23		Screw Lock (38mm)	1
24		Screw Lock (48mm)	1
25		Hole Cover	1
26		Plastic Square	1
27		Plastic Square	2
28		Hollow end cap	1
29		Pin	1

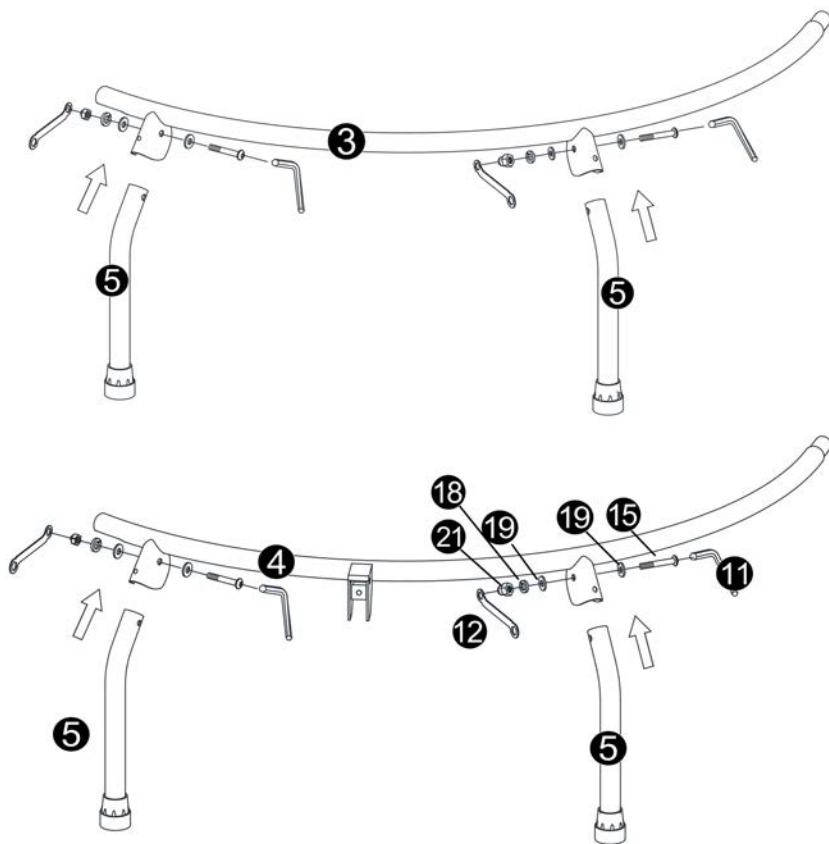


4. ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1

Carefully remove all parts from the packaging and place them on a flat surface. Use a floor covering to protect the floor. The assembly of the parts should be done by 2 people..

Before assembling, check the parts supplied for completeness using the parts list.



Attach 6 uprights (5) to the frame parts (3) using the nuts (18).



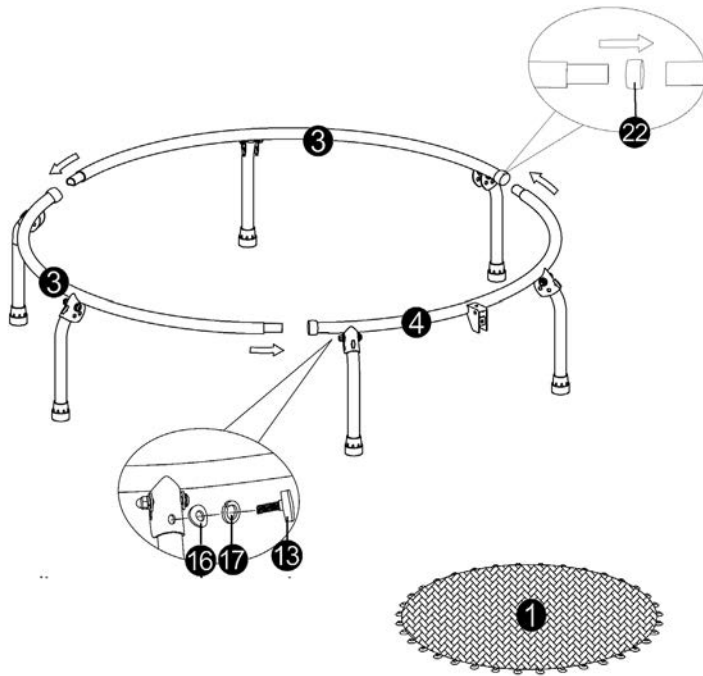


STEP 2

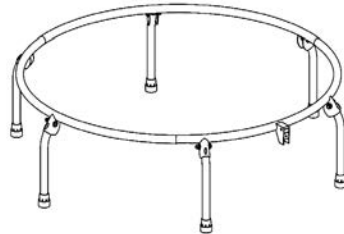
Slide a protective ring (22) over each structural part (3, 4) and Insert the 3 frame parts (3, 4) into each other.

Note: : The protective rings protect the fixing loops (9) against any friction on the tube edges.

Secure the connection between the 6 uprights (5) and the frame (3, 4) with the locking screws (13).



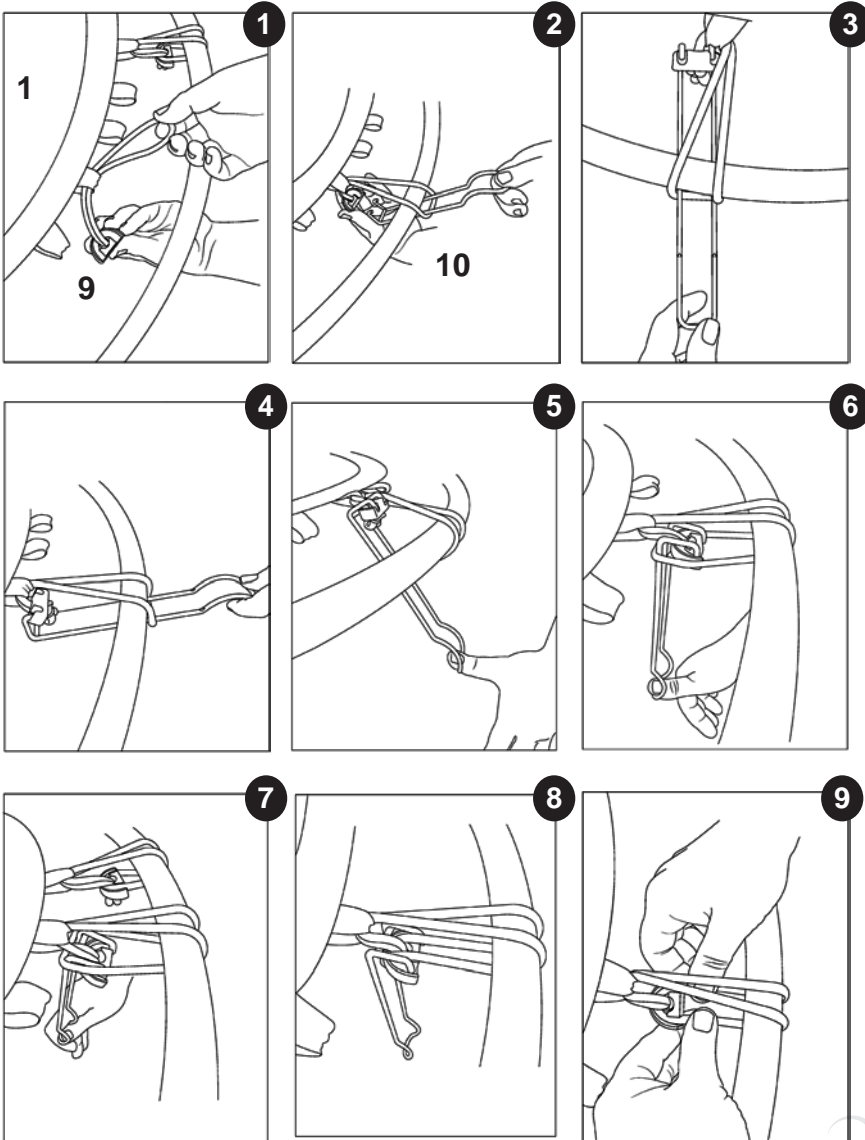
Present the jump mat in the middle of the frame





STEP 3

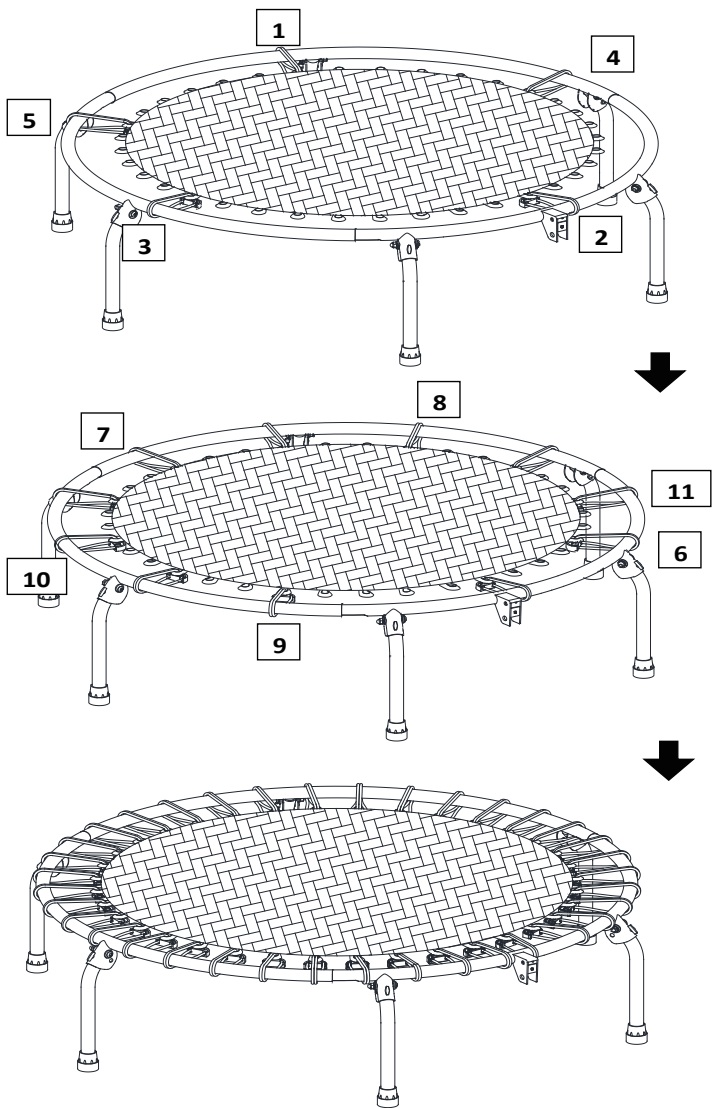
Attach the trampoline fabric (1) to the trampoline frame by positioning the 36 elastic fastening strips (9) with the tensioning tool (10).





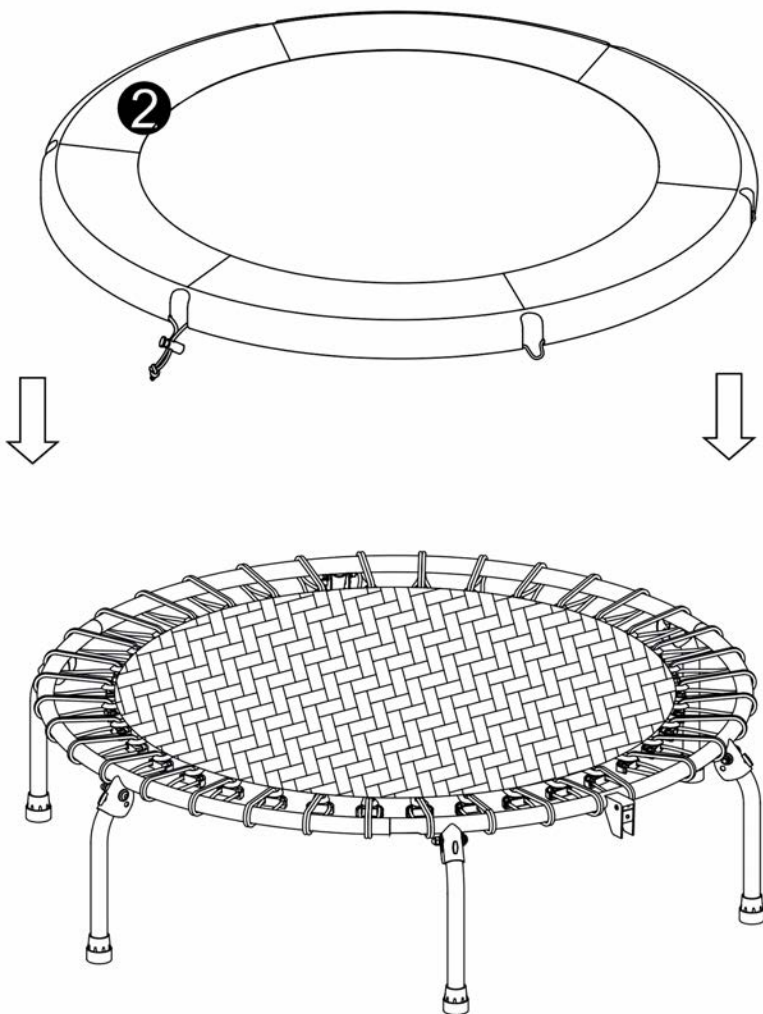
STEP 4

In order to ensure even net tension and to facilitate assembly, fix the elastic attachment loops alternately to the respective opposite side. Secure 6 elastic attachment loops each to each of the 6 sides.



**STEP 5**

Place the trampoline protective cushion (2) on the trampoline frame. Observe the position of the recesses for the bottom tube of the handrail.

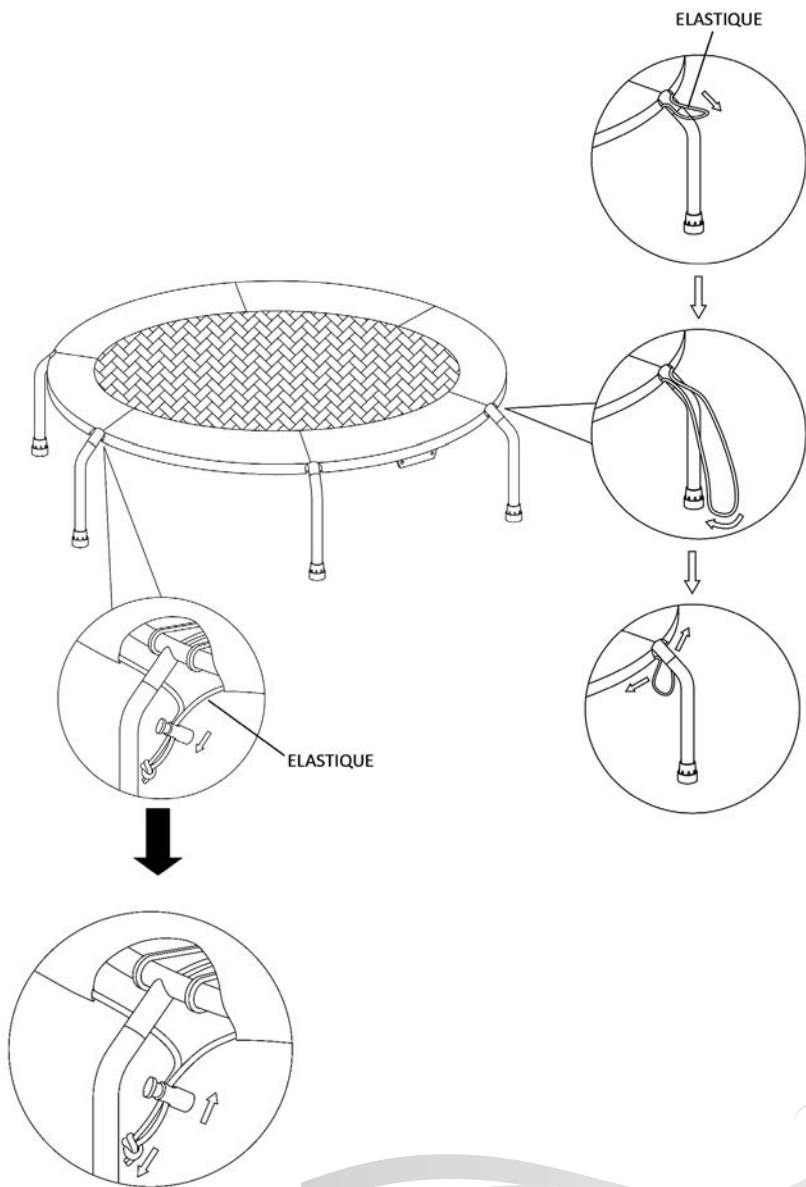




STEP 6

Once the cushion is well positioned, pass the rubber bands under the trampoline feet to attach it to the frame.

ENGLISH

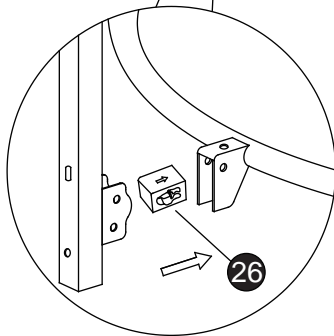
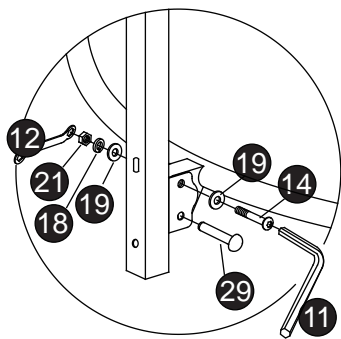
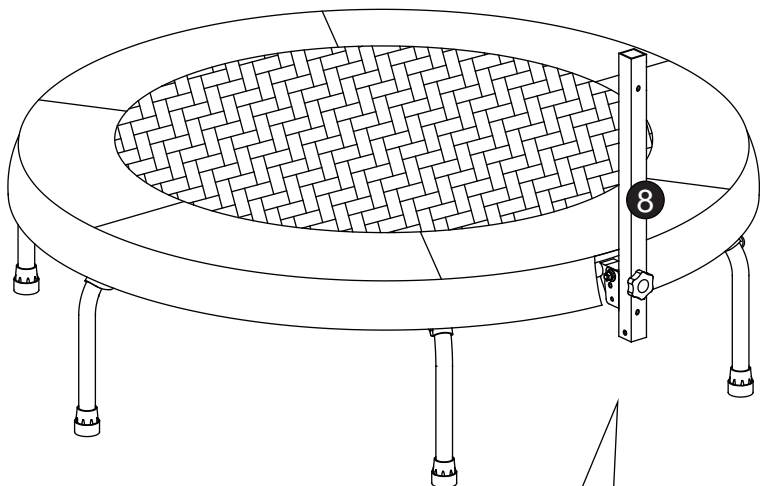




STEP 7

Place the plastic part 26 before connecting the lower tube (8) to the pivoting part on the frame part.

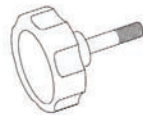
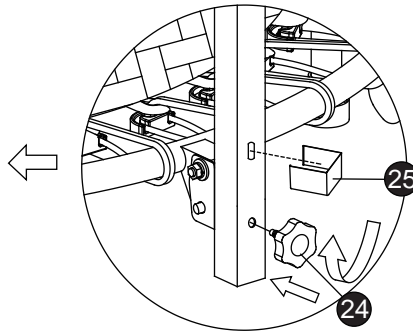
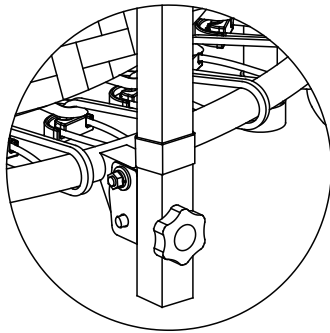
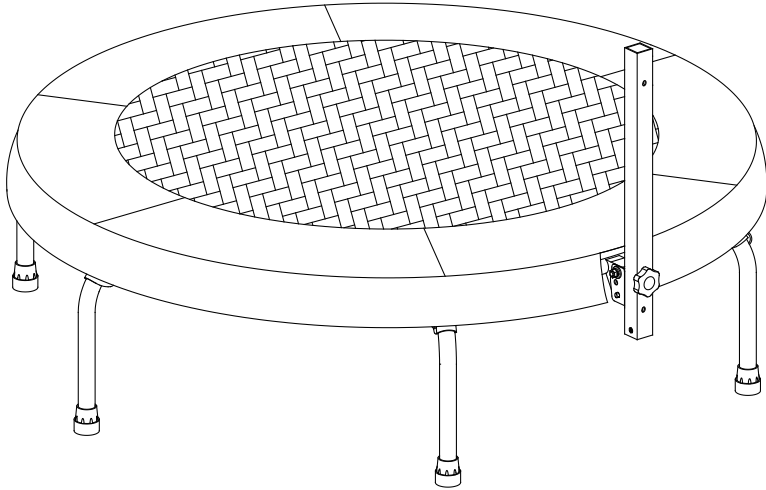
Secure the coupling using the Allen wrench (12) and Allen key (11) supplied.





STEP 8

Secure the lower tube (8) with the locking screw (24) and fit the cover (25) to cover the hole.



24

Thread in front end

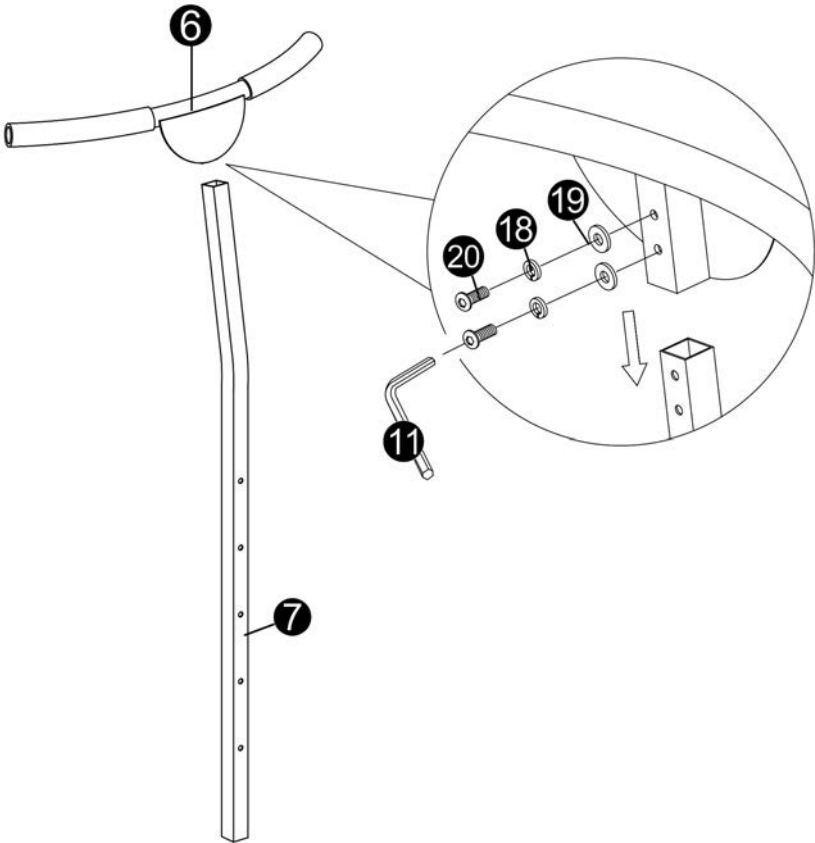




STEP 9

Insert the handle (6) on the upper tube (7) and secure the coupling.

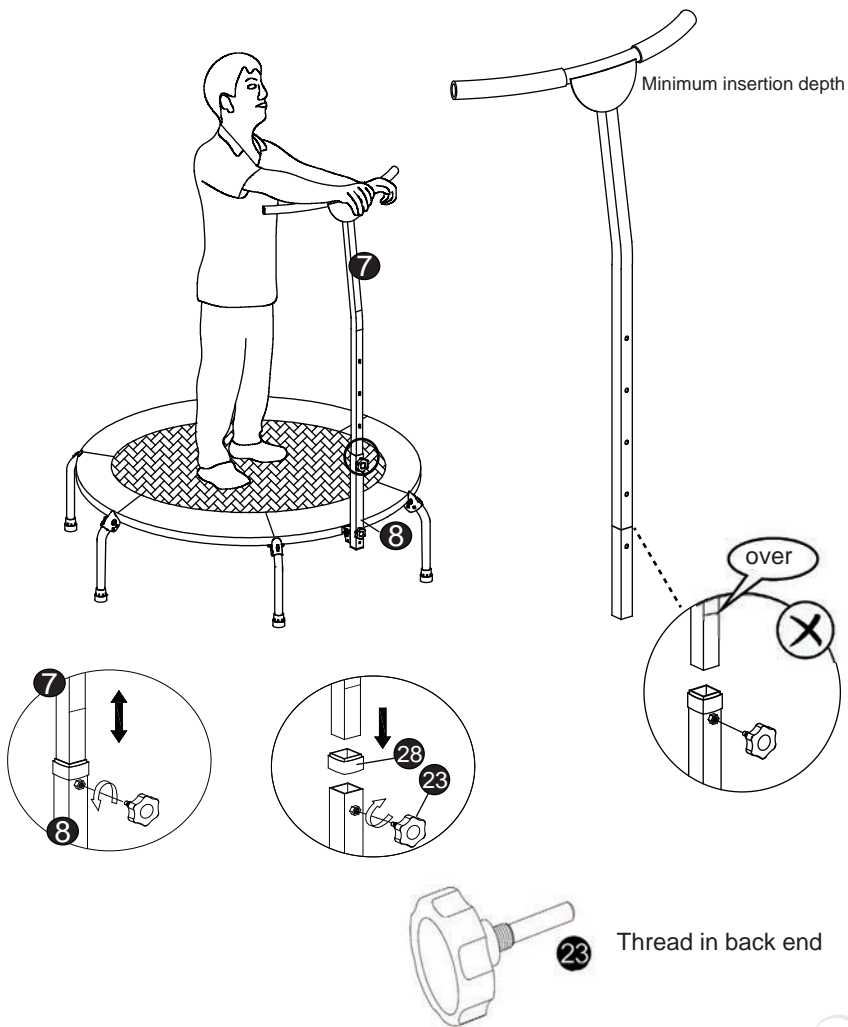
ENGLISH





Adjustable Handlebar (Optional)

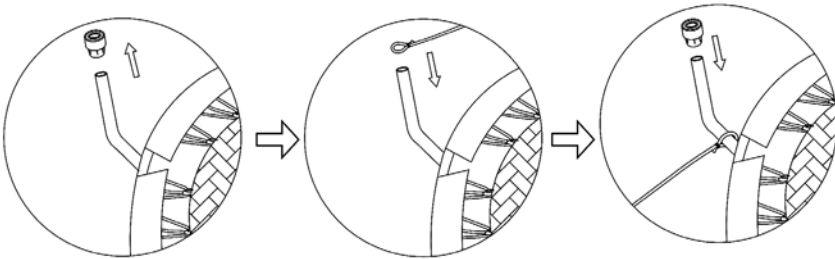
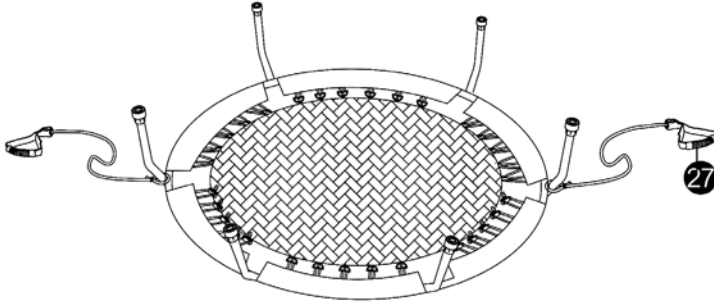
- Adjust the handlebar to your body height by adjusting the length of the holding rod accordingly.
- Make sure the marking on the top frame will not be visible after installation..
- Secure the height with the locking screw (23).





Resistance Rope Assembly

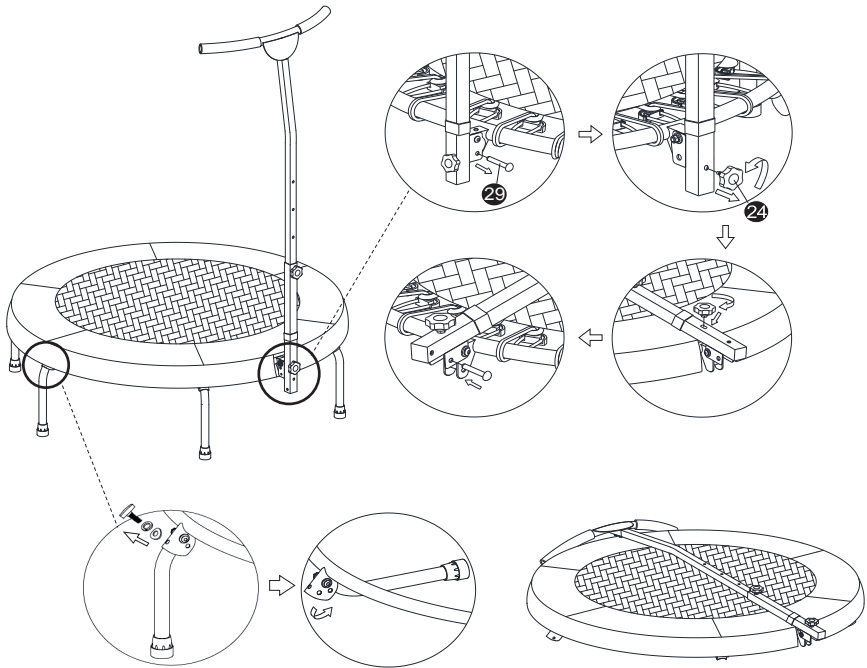
ENGLISH





Fully Collapsible for Easy Storage

To facilitate storage, the Starflex Fitness feet and support bar are fully foldable.



Disassembly of the Trampoline

To disassemble the trampoline, follow assembly steps 1 through steps 8 in reverse order.

5. TRAINING



TRAINING TIPS

All recommendations included in this manual are intended for healthy people only and not for people with cardiovascular disease. These tips are mainly indicative and are only informative proposals for a training program. If necessary, consult your doctor for advice to meet your personal needs. The following pages explain in detail how you can use your new fitness equipment and serve to clarify the basics of fitness. In order to reach your planned training goal, it is essential that you inform yourself about the important points aiming at the general development of a training program and about the precise mode of using your fitness trampoline using this mode as a guide. We therefore ask you to read these points completely and to give them the greatest attention.





ORGANIZATION OF A TRAINING PROGRAM

To achieve a visible physical improvement and your health, the following factors must be considered before determining the required training volume.

INTENSITY

However, the level of physical exertion during training should be higher than normal but should not trigger dyspnea or exhaustion. One indication that can help you determine the effectiveness of your workout is your pulse rate.

WARNING !

Excessive training could lead to serious injury or death. If you feel dizzy, stop the exercise immediately.

TRAINING STAGES

Excessive training could lead to serious injury or death. If you feel dizzy, stop the exercise immediately.

- Warming-up phase
- Training phase
- The “phase of return to calm

In the “warm-up phase”, body temperature and oxygen consumption should be slowly increased. This can be achieved through gymnastic or stretching exercises for 5 to 10 minutes. A list of appropriate stretching exercises for the leg muscles can be found on the following pages. After the warm-up, the actual training should begin (“training phase”). The training intensity should not be too high during the first minutes and should then be increased for a period of 15 to 30 minutes to achieve the desired training intensity. To calm the cardiovascular system after the training phase and prevent muscle cramps and contractures, you should insert a “calming phase” after the “training phase”. During this phase, which should last about 5 to 10 minutes, do 30 seconds of long stretching exercises and/or easy gymnastic exercises.

5. TRAINING, GENERAL REMARKS

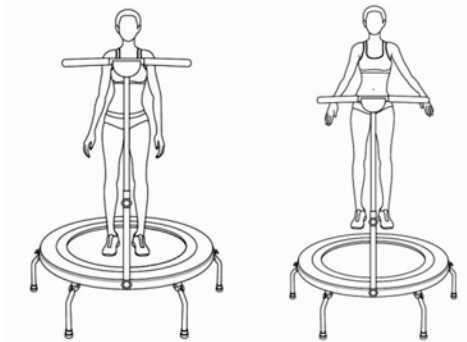
The joint-saving properties and high calorie consumption make the fitness trampoline a popular training and endurance equipment.

In the following exercises given as examples, the representation of the device is simplified, without a support bar. With proper exercises, you can place your hands on the handle for more stability.



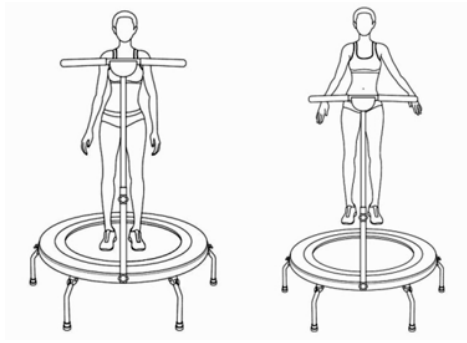


LITTLE JUMPS



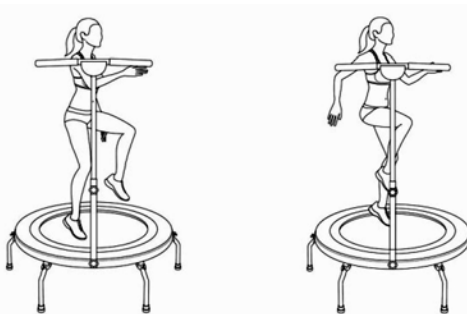
Jump only a few centimeters, about twenty. Keep a space of 30 to 45 centimetres between your legs. Bend your knees slightly so you can take off and land on the mat.

HIGH JUMPS



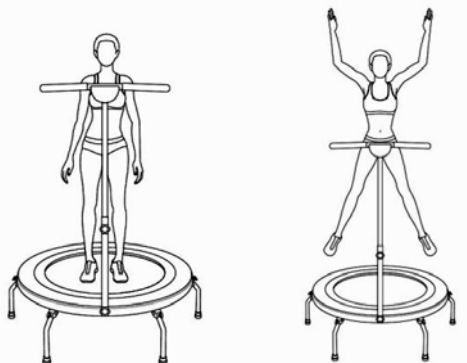
Jump from a height of 30 to 45 centimetres. Position your feet with your toes anchored in the mat and jump your legs stretched and at the top of each jump point your toes. Space your legs when landing.

JOGGING



Run on the spot. Well, raise your knees and help yourself with your arms to keep your balance by lifting them each time you lift a leg. The more you lift your legs, the more you'll work your abs.

JUMP IN BIG GAP

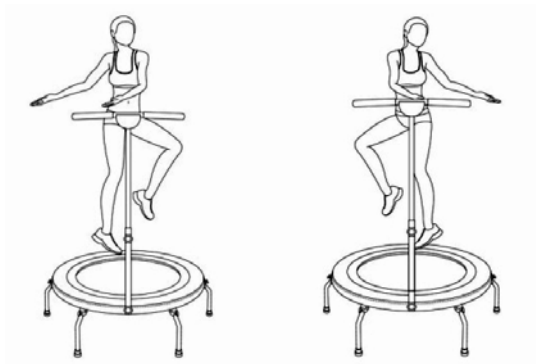


Begin with tight legs and arms extended along the body. Jump while raising your arm upwards and spreading your legs about 60 centimeters. Tighten your legs and bring your arms back along the body as you rest on the carpet.



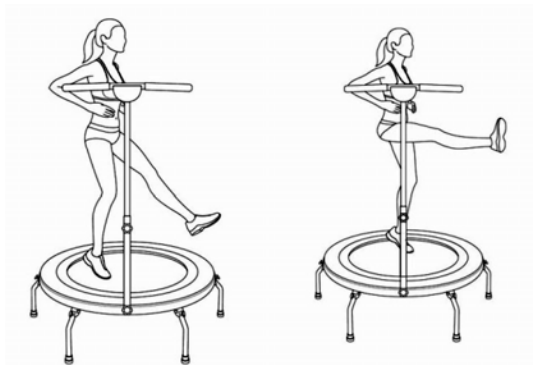


JUMPING PIROUETTE



Jump by turning the upper body to the left and the knees and the hips to the right. Change side with each jump.

KICK



Jump slightly while giving a kick with one leg while keeping your hands on hips. Once the rebound is done, give a little kick with the other leg (about half the size of the first kick). Alternate big and small kicks.

6. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE

- After the assembly and before using the home trainer, always make sure that all bolts/ nuts are fully and correctly tightened.
- Clean the unit regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent.
- This is especially important for the seat and the handles, as these parts are in contact with parts of your body during the entirety of training.

TRANSPORT

- When transporting the device, ask a 2nd person for help to facilitate transport.





7. NOTES ON DISPOSAL

Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials and dispose of them properly in the interest of the environment. Your local administration can provide additional information.

8. SERVICE AND SPARE PARTS

In the event of product defects, please contact our customer service team directly. To this end, we recommend that you keep your receipt carefully.

For questions regarding the installation and use of your Sport Innov product as well as ordering spare parts, please contact our customer service team who are always at your disposal.

Opening hours: Opening hours: Monday to Friday from 9 am to 6 pm

Email Address: info@starflexpro.eu

Website : <http://www.starflexpro.eu>

Please ensure that you have the following information on hand:

- instruction manual
- model number (found on the cover page of this job mode),
- description of parts/accessories,
- receipt with date of purchase.





IMPORTANT CAUTIONS!

Please do not send your product to our address without making an explicit request to our customer service team. The costs and risk of loss in the case of spontaneous shipments shall be borne by the sender. We reserve the right to refuse receipt of unaccepted shipments or to return the goods concerned at the expense of the shipper and/or without postage.

9. WARRANTIES

Sport innov ensures that the product, which refers to the guarantee, has been manufactured with materials of excellent quality and checked with the utmost care. However, if with normal use and maintenance, during the warranty period mentioned here, defects should occur, please contact our customer service team.

The prerequisites for warranty claims are correct use and assembly according to the operating instructions. Improper use and/or transportation may void the warranty.

The warranty period, starting from the date of purchase, is 2 years on the frame and 6 months on the elastic springs.

The following are excluded from the guarantee:

- damage caused by the exercise of force,
- interventions, repairs and modifications carried out by persons not authorised by us,
- failure to follow the instructions in the operating instructions,
- and when the above warranty provisions are not met,
- as well as incorrect handling or improper maintenance, negligence or defects resulting from an accident.
- Wear of the product and the materials used is also excluded

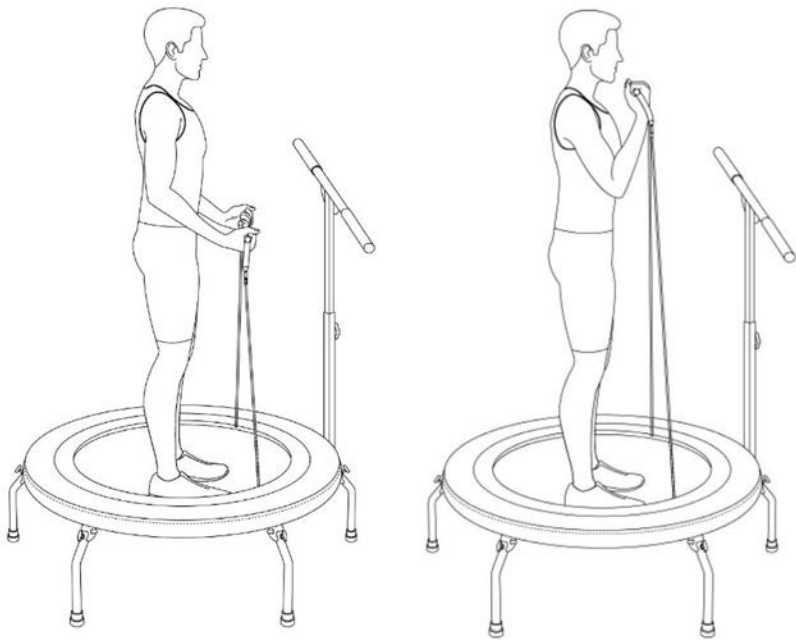
The product is only intended for private use. No warranty is given for commercial use.





Fitness bands for upper body work.

During certain promotional offers you could receive a pair of elastic fitness bands to work the upper body, they will allow you to sculpt your arms quickly and efficiently..



FITNESS

STARFLEX

Importation By:
Sport Innov, 24 rue de Clichy, 75009 Paris

Product code:
FITSMART_01

Email Address:
info@starflexpro.eu





Caro cliente,

Ci congratuliamo per l'acquisto del suo nuovo prodotto e siamo sicuri che sarà soddisfatto.

Per garantire la perfetta funzionalità ed un uso ottimale del prodotto, le chiediamo di leggere e seguire attentamente queste istruzioni.

- *Prima di usare questo prodotto per la prima volta, per favore legga le istruzioni qui presenti!*
- *Il prodotto include un accessorio di sicurezza. Tuttavia, legga comunque le istruzioni attentamente e usi il prodotto come descritto e indicato nelle istruzioni per evitare eventuali lesioni o danni..*
- *Conserva questo manuale per utilizzi futuri.*

Se decide di dare questo prodotto a un'altra persona, per favore consegni insieme a esso le istruzioni per l'uso .





TAVOLA DEI CONTENUTI

INDICAZIONI TECNICHE.....	82
ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA.....	83
LISTA DELLE PARTI.....	86
ISTRUZIONI PER L'INSTALLAZIONE.....	88
ALLENAMENTO.....	99
MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA.....	102
ISTRUZIONI PER L'AVVIAMENTO/RICICLAGGIO.	103
MANUTENZIONE E SINGOLI PEZZI.....	103
GUARANZIA.....	104





1. ISTRUZIONI TECNICHE

INFORMAZIONI DEL PRODOTTO

Dimensioni (L x Lx A): circa. 112 x 124 x 121~154 cm

Peso totale: circa. 12 kg

Massimo peso dell'utente: 130 kg

ITALIANO



ATTENZIONE

- Queste istruzioni sono importanti per minimizzare i rischi di eventuali lesioni. Si prega di leggere questo testo accuratamente prima di assemblare e utilizzare questo prodotto. Conserva questo manuale per il futuro.
- Il peso massimo dell'utente non deve superare 130kg per questo prodotto.
- Questo prodotto è progettato per persone di età superiore ai 14 anni.
- Non permettere ai bambini sotto i 3 anni di stare vicino durante il montaggio. Alcune piccole parti costituiscono rischio di soffocamento!
- Tempo di montaggio stimato: con 2 adulti, 30 minuti
- Solo per l'uso interno o domestico.
- Utilizzare il trampolino soltanto sotto una competente supervisione.

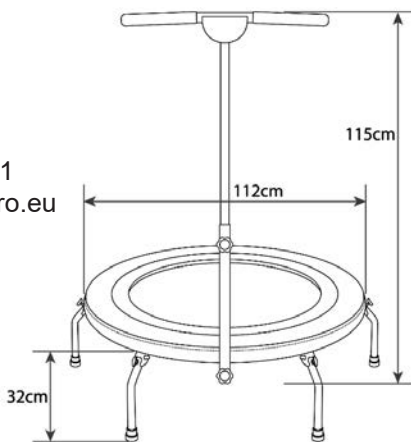
Importato da

SPORT INNOV

24 Rue de Clichy, 75009 Paris

Codice prodotto: FITSMART_01

Indirizzo e-mail: info@starflexpro.eu





2. ISTRUZIONI / SICUREZZA

PERICOLI PER I BAMBINI!

- I bambini possono non riconoscere i pericoli che questo prodotto può comportare. Per questo motivo, tenere il prodotto fuori dalla portata dei bambini. Il prodotto non è un giocattolo. Conservare il prodotto in un luogo fuori dalla portata di bambini e animali domestici.
- Tenere i materiali di imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Questi rappresentano un pericolo di soffocamento!
- I genitori ed altre persone di sorveglianza devono essere informati della loro responsabilità, poiché la curiosità naturale dei bambini e la loro propensione al gioco possono causare situazioni o comportamenti per cui il prodotto non è stato progettato.
- Se si consente a un bambino di utilizzare il prodotto, non lasciarlo mai solo durante l'uso. Effettuare tutte le regolazioni necessarie al prodotto da soli e sorvegliare il bambino durante l'utilizzo.



ATTENZIONE – RISCHIO D'INFORTUNIO

- Non utilizzare il prodotto se è danneggiato o difettoso. In questo caso, contattare un laboratorio professionale o il nostro servizio clienti.
- Verificare sempre che il prodotto sia in condizioni impeccabili prima dell'uso. I componenti difettosi devono essere sostituiti immediatamente, in quanto la mancata esecuzione può compromettere il funzionamento e la sicurezza dell'unità.
- Assicurarsi che non più di una persona utilizzi il prodotto alla volta.
- Utilizzare sempre il prodotto su una superficie orizzontale, piana, antiscivolo e solida. Non utilizzarlo vicino all'acqua e mantenere una distanza di 1 metro attorno al prodotto per motivi di sicurezza. Non collocare oggetti in aperture sul prodotto.



ATTENZIONE – DANNI AL PRODOTTO

- Non alterare il prodotto in alcun modo e utilizzare solo ricambi originali. Effettuare tutte le riparazioni in un laboratorio professionale o ad opera di persone qualificate - riparazioni improprie possono portare a gravi rischi per l'utente. Utilizzare il prodotto per gli scopi previsti come descritto nel presente manuale dell'utente.
- Schermare il prodotto da spruzzi d'acqua, umidità, temperature elevate e luce solare diretta.





INFORMAZIONI SUL MONTAGGIO

- Il montaggio del prodotto deve essere effettuato con cura da 2 persone adulte.
- Prima di iniziare l'assemblaggio del prodotto, leggere attentamente tutte le fasi di montaggio ed esaminare il diagramma.
- Rimuovere tutti i materiali di imballaggio e collocare tutti i singoli componenti su una superficie libera. Questo vi darà una buona panoramica e renderà più semplice l'assemblaggio. Proteggere la superficie di montaggio da sporcizia e graffi, fissando l'imbottitura adatta.
- Controllare i componenti con l'elenco componenti per assicurarsi che tutti siano presenti. Non smaltire i materiali di imballaggio fino al completamento dell'assemblaggio.
- Si prega di notare che c'è sempre un rischio di infortunio quando si utilizzano gli strumenti per svolgere compiti manuali. Pertanto, si prega di prestare attenzione durante il montaggio di questo prodotto.
- Assicurati che il tuo ambiente di lavoro sia privo di pericoli. Ad esempio, non lasciare alcun attrezzo in giro. Collocare i materiali di imballaggio da qualche parte dove non presentano pericoli durante l'assemblaggio. Imballaggi di alluminio o sacchetti di plastica costituiscono un pericolo di soffocamento per i bambini!
- Dopo aver montato il prodotto in base alle istruzioni per l'uso, accertarsi che tutte le viti, i bulloni e i dadi siano stati installati e serrati correttamente e che tutti i telai siano collegati correttamente.
- Montare il trampolino su un pavimento piano, orizzontale e solido prima dell'uso.
- Non montare vicino ad altre attrezzature o strutture per il tempo libero.
- Se necessario, stendere l'imbottitura protettiva (non inclusa) sotto il prodotto per proteggere il pavimento in quanto non vi è alcuna garanzia che, ad esempio, i piedini di gomma non lascino segni.





ALTRI CONSIGLI

- Questo prodotto può essere utilizzato da una persona alla volta e solo a scopo di esercizio.
- Prima del primo utilizzo e successivamente verificare periodicamente che tutte le viti, i bulloni e i collegamenti siano fissati saldamente.
- Prima di iniziare l'esercizio, rimuovere tutti gli oggetti affilati dai dintorni del dispositivo.
- Quando si posiziona il prodotto, lasciare spazio sufficiente (almeno 1 m su ciascun lato) attorno al prodotto.
- Non fare esercizio subito dopo aver mangiato!
- Per scendere dal trampolino, prima smetti di saltare e poi lentamente abbassa i piedi fuori dal prodotto! Non saltare direttamente dal trampolino a terra!
- Durante il montaggio del prodotto, assicurarsi di non ferire le parti del corpo, in particolare le dita.
- È responsabilità del proprietario o adulto supervisore per garantire a tutti gli utenti del trampolino sufficientemente familiarità con tutti gli avvertimenti e le istruzioni di sicurezza.
- Sostituire immediatamente la rete di se usurata o danneggiata.
- Mettere in sicurezza il trampolino contro l'uso non autorizzato e non supervisionato.
- Non utilizzare il trampolino come mezzo per saltare su altri oggetti.
- Non saltare da altri oggetti sul trampolino.

ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

Prendere tutte le parti dalla confezione con cura e metterle su una superficie piana. Nel fare questo, utilizzare imbottitura adatta per proteggere la superficie di lavoro. Prima del montaggio, controllare l'elenco delle parti per verificare che tutti i componenti siano presenti.





3. ELENCO DELLE PARTI

No.	Figura	Descrizione	Quantità
1		Rete	1
2		Telaio	1
3		Guida superiore	2
4		Guida superiore con piastra metallica	1
5		Gamba con gommino	6
6		Manubrio	1
7		Supporto superiore del tubo	1
8		Supporto inferiore del tubi	1
9		Corda elastica	36
10		Strumento di montaggio elastico	1
11		Chiave a brugola	1
12		Chiave inglese	1
13		Manopola di plastica	6



3. ELENCO DELLE PARTI

14		Bullone (45mm)	1
15		Bullone lungo (48mm)	6
16		Rondella	6
17		Rondella elastica piccola	6
18		Rondella elastica standard	9
19		Rondella piatta	16
20		Viti (17 millimetri)	2
21		Dado di protezione	7
22		Copertura circolare di plastica	3
23		Serratura a vite (38mm)	1
24		Serratura a vite (48mm)	1
25		Copri-buchi	1
26		Quadrato di plastica	1
27		Corda di resistenza	2
28		Tappo di plastica	1
29		Perno	1



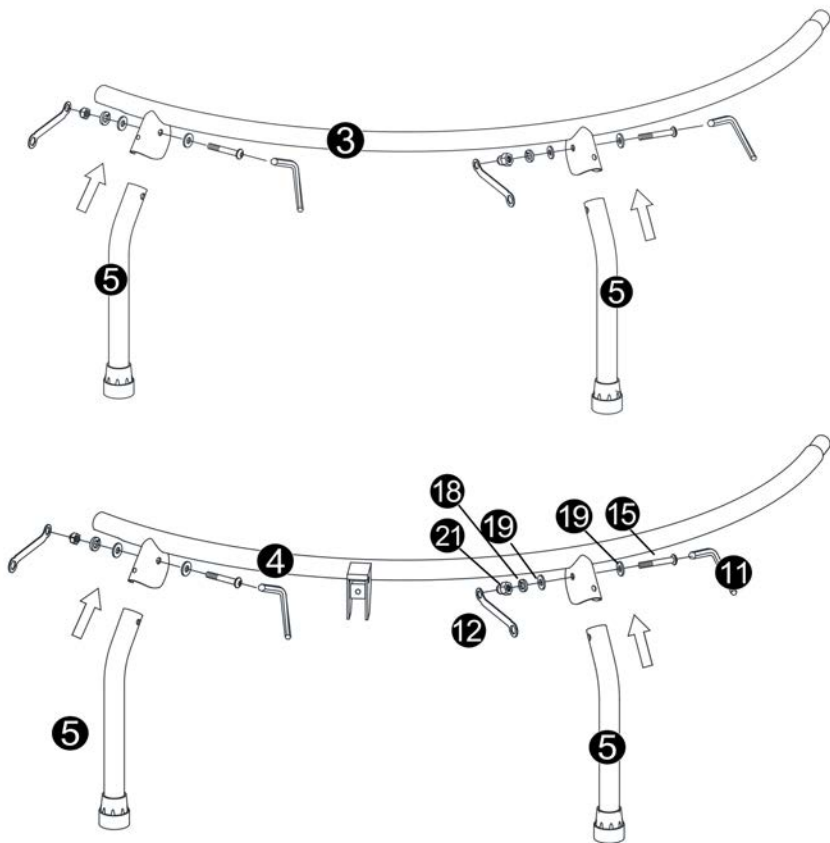
4. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

FASE 1

Rimuovere accuratamente tutti i componenti dalla confezione e disporli su una superficie piana. Utilizzare una superficie di copertura per proteggere il pavimento. L'assemblaggio deve essere fatto da 2 persone.

Prima di montare, controllare i pezzi forniti per completezza utilizzando l'elenco dei pezzi.

ITALIANO



Inserire le 6 gambe (5) nelle rispettive parti di telaio (3) utilizzando i dadi (18).



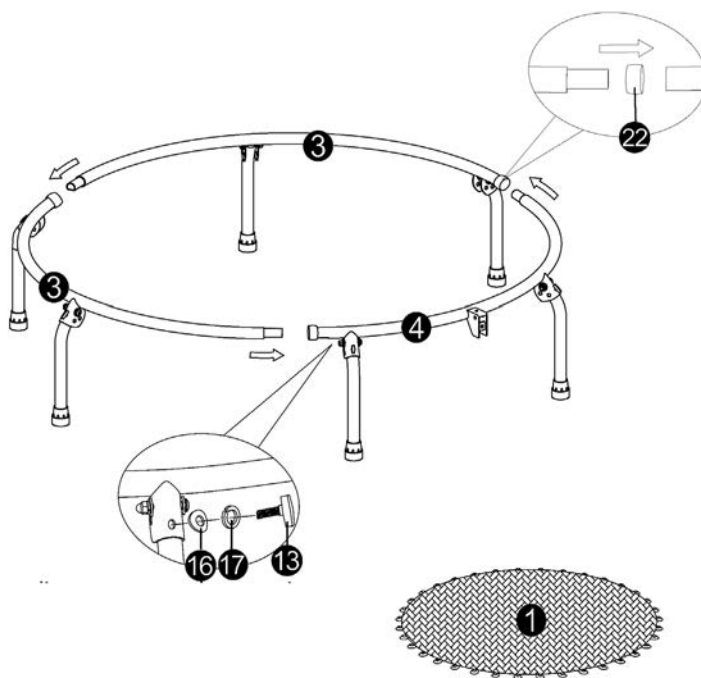


FASE 2

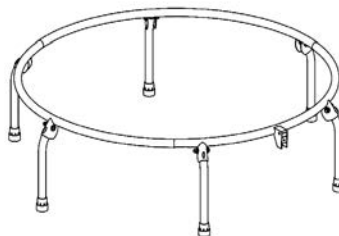
Infilare un anello di protezione (22) su ogni parte della struttura (3, 4) e inserire le 3 parti del telaio (3, 4) l'una nell'altra.

Nota: Gli anelli di protezione proteggono gli occhielli di fissaggio (9) contro qualsiasi attrito sui bordi del tubo.

Assicurare il collegamento tra le gambe 6 (5) ed il telaio (3, 4) con le viti di bloccaggio (13).



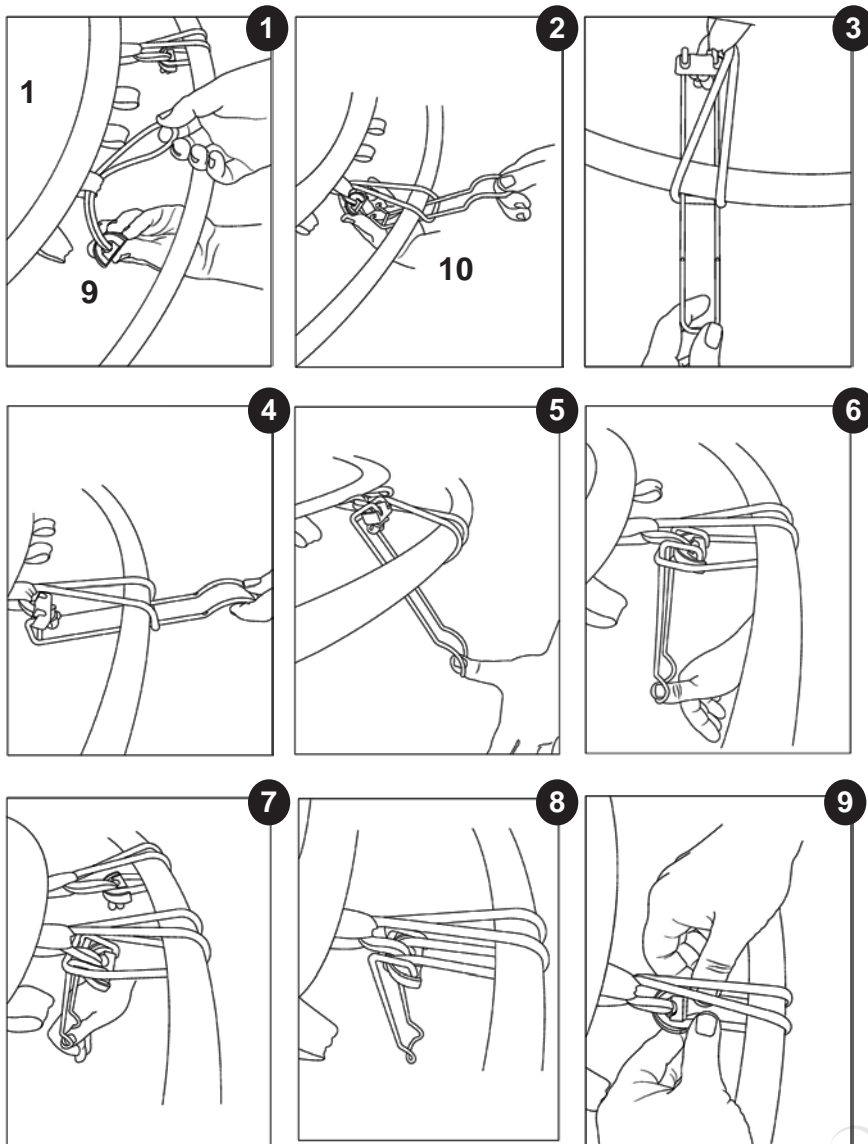
Piazzare la rete al centro del telaio





FASE 3

Fissa la rete (1) al telaio posizionando le 36 strisce di fissaggio elastiche (9) con lo strumento di montaggio dell'elastico (10)..

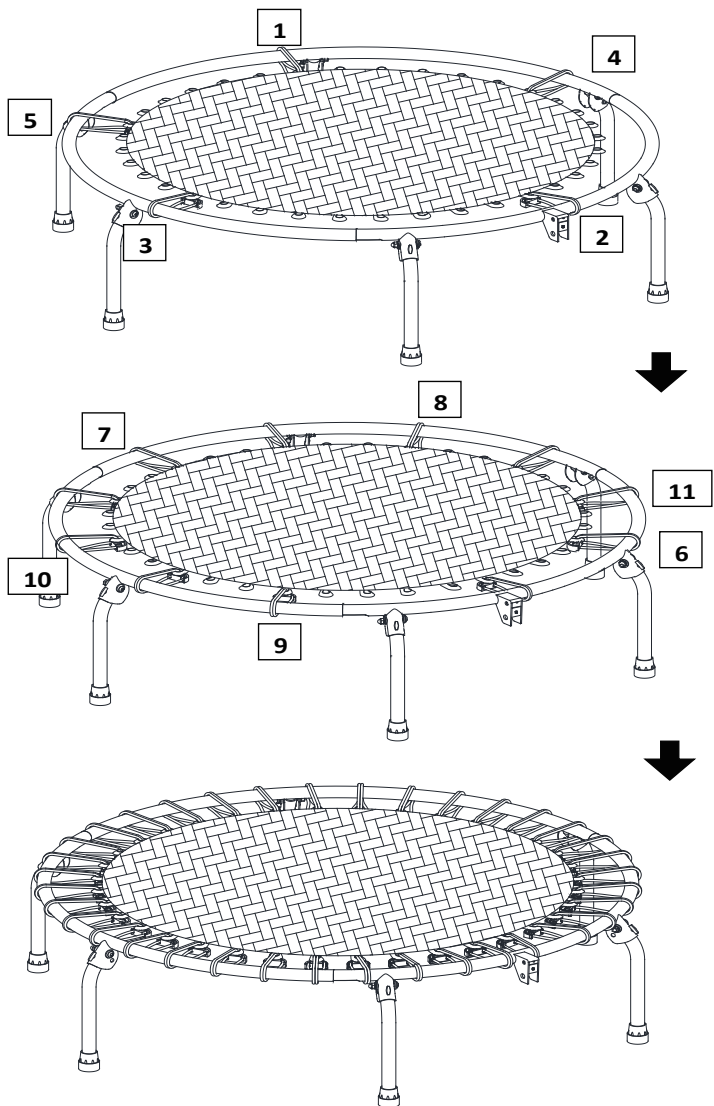




FASE 4

Al fine di assicurare una adeguata tensione della rete e per facilitare il montaggio, fissare gli elastici alternativamente, uno opposto all'altro

Assicura 6 elastici ciascuno per ognuno dei 6 lati.

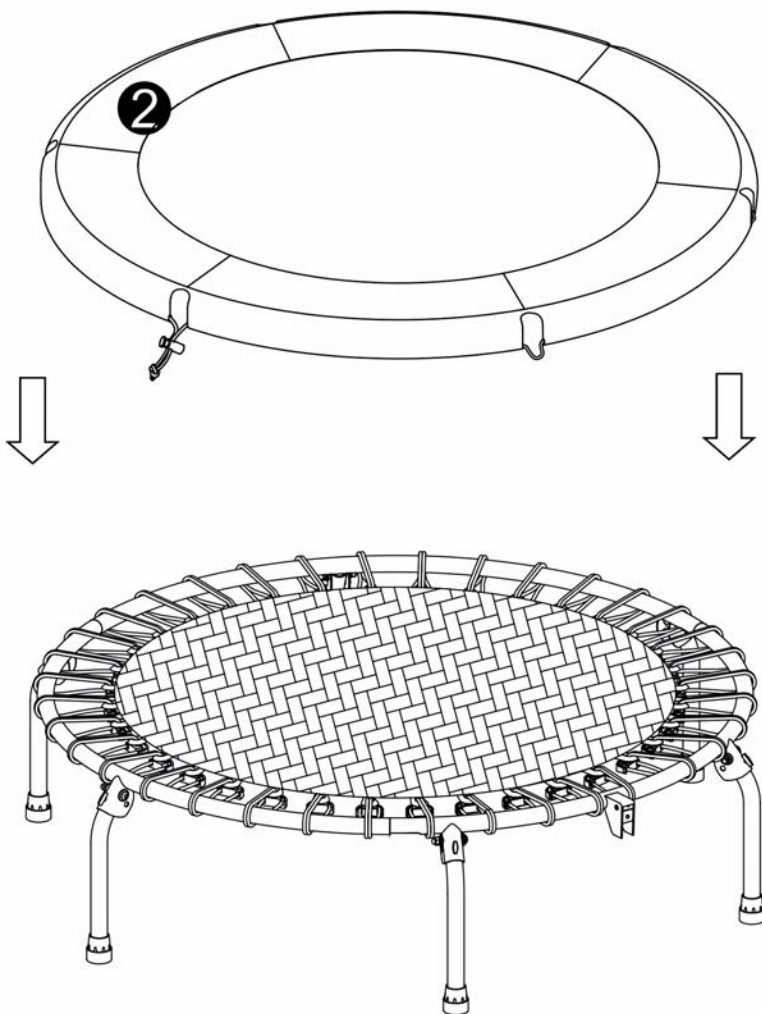




FASE 5

Posizionare il cuscino protettivo per il trampolino (2) sul telaio.

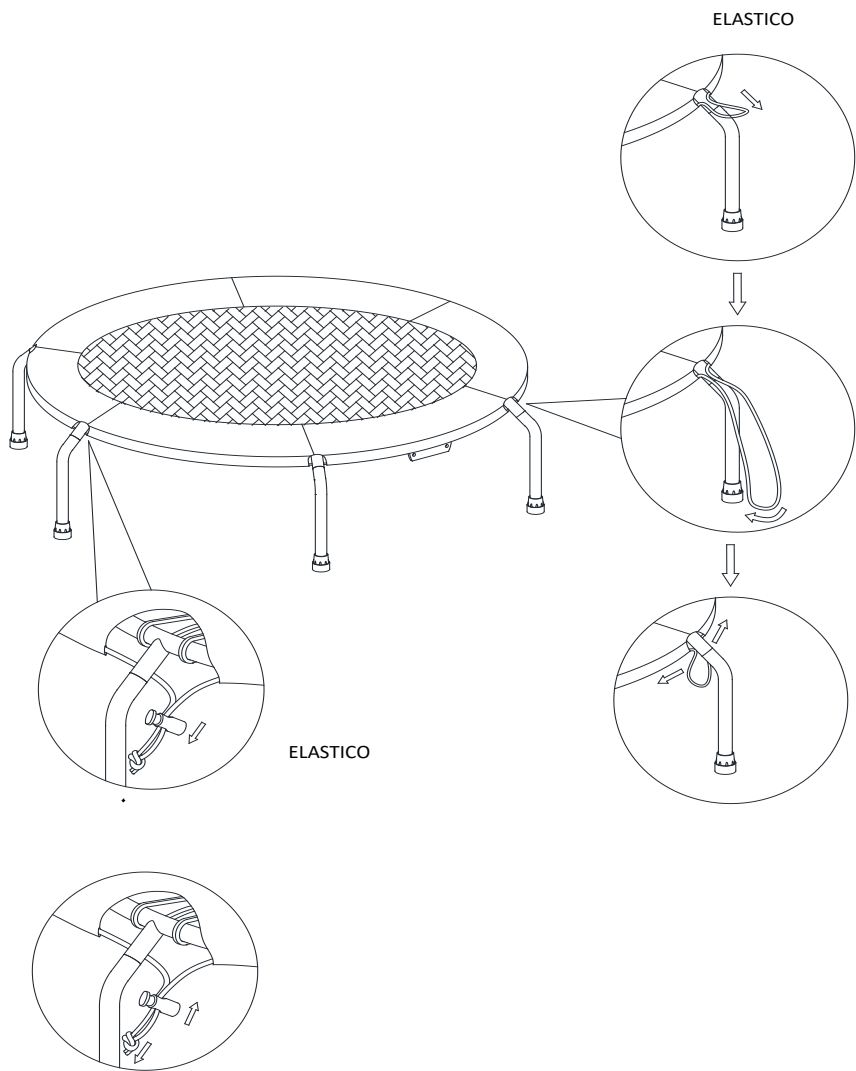
Rispettare la posizione della cavità preposta al tubo del manubrio.





FASE 6

Una volta che il cuscino è accuratamente posizionato, passare gli elastici sotto i piedi del trampolino per fissarlo al telaio.

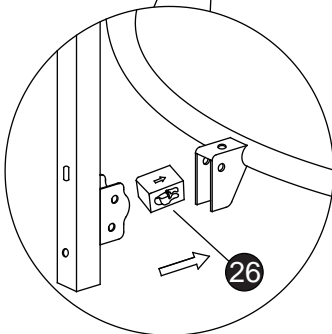
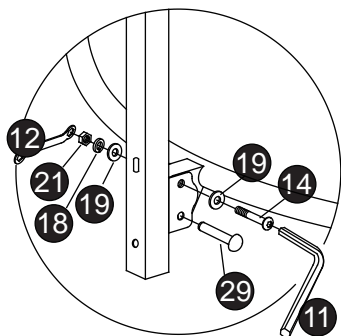
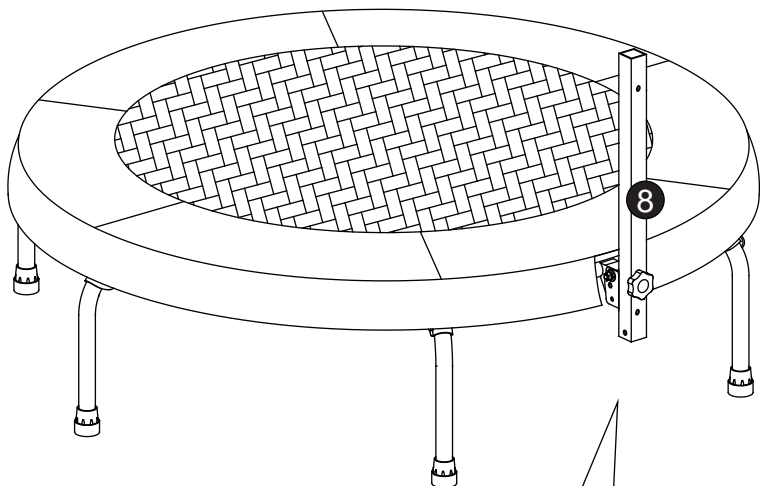




FASE 7

Posizionare la parte in plastica (26) prima di collegare il tubo inferiore (8) per il manubrio.

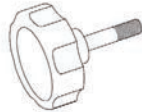
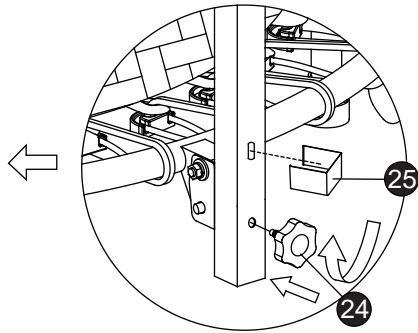
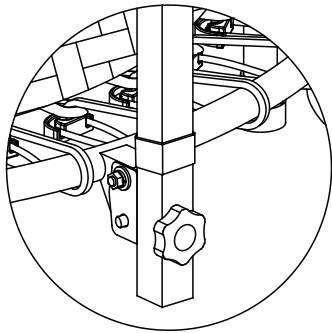
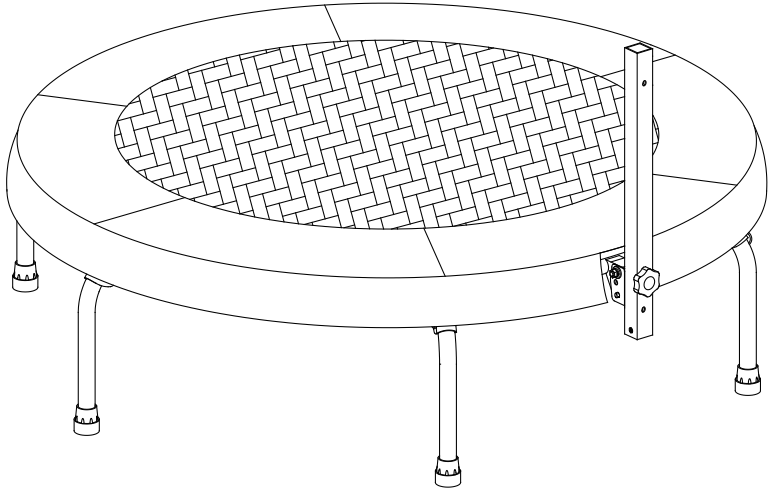
Fissare il giunto usando la chiave esagonale (12) e la chiave a brugola (11) in dotazione.





FASE 8

Fissare il tubo inferiore (8) con la vite di bloccaggio (24) e montare il coperchio (25) per coprire il foro.



24

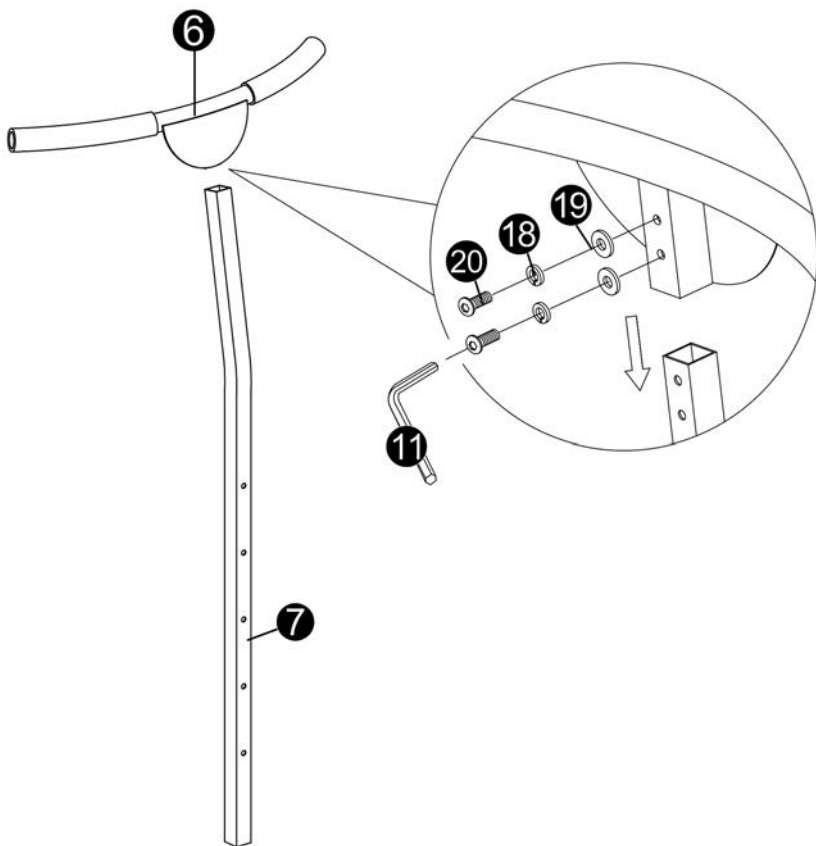
Vite nella parte frontale





FASE 9

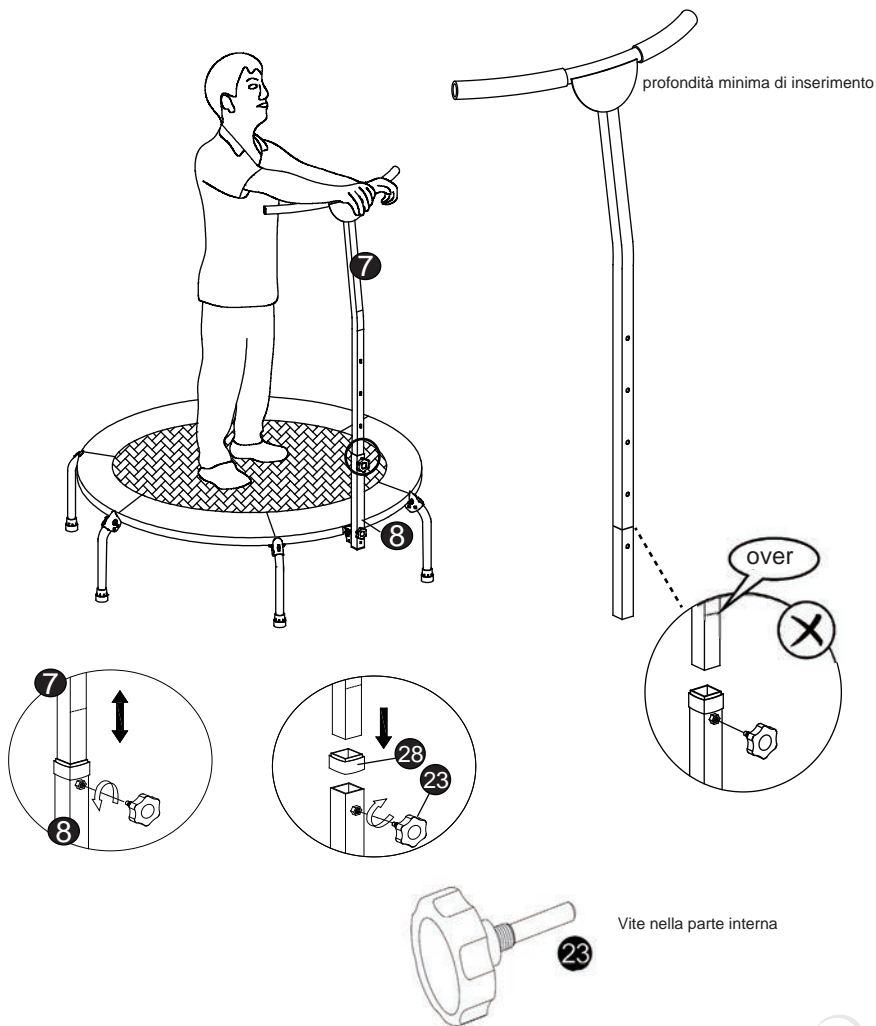
Fissare il tubo inferiore (8) con la vite di bloccaggio (24) e montare il coperchio (25) per coprire il foro.





Manubrio regolabile (opzionale)

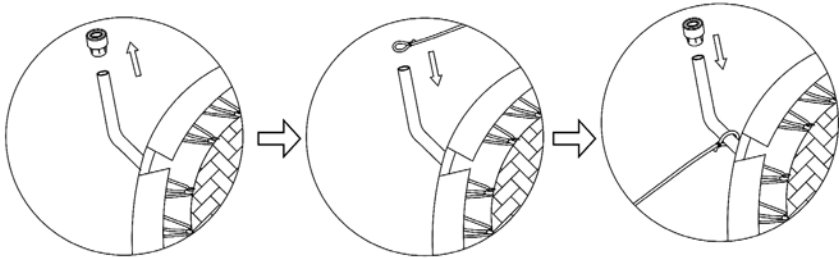
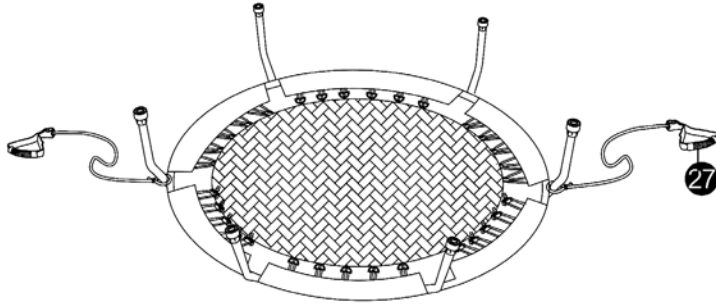
- Regolare il manubrio secondo la statura regolando la lunghezza dell'asta.
- Assicurarsi che i contrassegni sulla parte superiore non siano visibili dopo l'installazione.
- Fissare l'altezza con la vite di bloccaggio (23).





Assemblare la corda di resistenza

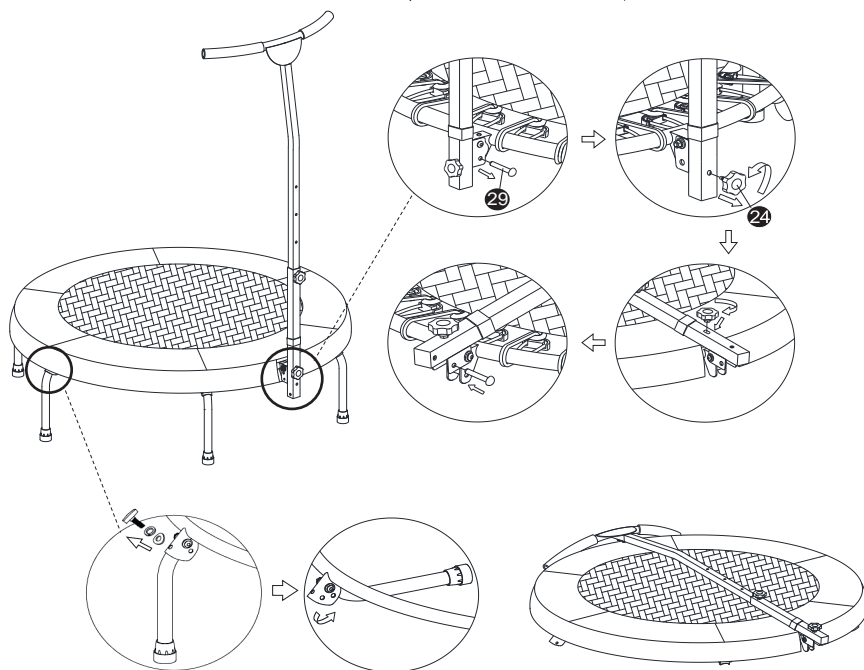
ITALIANO





Completamente pieghevole per una facile rimozione

Per facilitarne la rimozione rapida, i piedi Starflex fitness e la barra di supporto sono completamente pieghevoli.



Smontaggio del Trampolino

Per smontare il trampolino, seguire i di assemblaggio da 1 a 8 in ordine inverso.

5. . ALLENAMENTO



Consigli per l'allenamento

Tutte le raccomandazioni contenute in questo manuale sono destinate a persone fisicamente sane e non a persone con malattie cardiovascolari. Questi suggerimenti sono principalmente indicativi e sono solo proposte per un programma di allenamento. Se necessario, consultare il medico per un consiglio per le vostre esigenze personali. Le pagine seguenti spiegano in dettaglio come è possibile utilizzare le nuove attrezzature per il fitness di base. Al fine di raggiungere il tuo obiettivo di allenamento, è essenziale che ti informi circa i punti più importanti su come sviluppare un programma di allenamento e sulla modalità precisa di utilizzare il trampolino di fitness usando questa modalità come guida. Vi invitiamo pertanto a leggere questi punti completamente e per dare loro la massima attenzione.





ORGANIZZAZIONE DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Per ottenere un visibile miglioramento fisico e della vostra salute, i seguenti fattori devono essere considerati prima di determinare il volume di allenamento desiderato.

INTENSITÀ

Il livello di sforzo fisico durante l'allenamento dovrebbe essere superiore al normale ma non dovrebbe provocare dispnea o esaurimento. Un'indicazione che può aiutare a determinare l'efficacia del vostro allenamento è la frequenza cardiaca.

AVVERTIMENTO !

Un allenamento eccessivo potrebbe provocare lesioni gravi o mortali. Se si avvertono capogiri, interrompere immediatamente l'esercizio.

FASI DI ALLENAMENTO

Ogni sessione di allenamento dovrebbe essere costituito da 3 fasi di esercizio:

- Fase di riscaldamento
- fasi di allenamento
- La 'fase di defaticamento

Nella "fase di riscaldamento", temperatura corporea e consumo di ossigeno dovrebbe essere aumentata lentamente. Ciò può essere ottenuto attraverso esercizi ginnici o stretching per 5 a 10 minuti. Un elenco di adeguati esercizi di stretching per i muscoli delle gambe si possono trovare nelle pagine seguenti. Dopo il riscaldamento, l'allenamento vero e proprio ha inizio ("fase di allenamento").

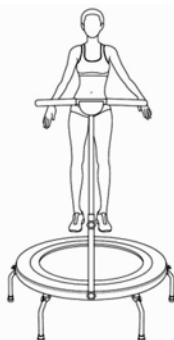
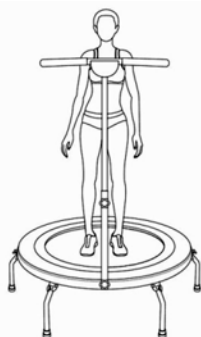
L'intensità di allenamento non dovrebbe essere troppo elevata durante i primi minuti e dovrebbe successivamente essere aumentata per un periodo che va tra i 15 e i 30 minuti fino a raggiungere l'intensità di allenamento desiderato. Per calmare il sistema cardiovascolare dopo la fase di allenamento e prevenire i crampi muscolari e contratture, è necessario inserire una "fase defaticante" dopo la "fase di allenamento". Durante questa fase, che dovrebbe durare circa 5 a 10 minuti, fare 30 secondi di esercizi di stretching profondo e/o esercizi di ginnastica facile.

5. ALLENAMENTO, CONSIDERAZIONI GENERALI

Le proprietà congiunta di protezione delle articolazioni e un elevato consumo calorico rendono il trampolino da fitness una popolare attrezzatura per l'allenamento e la resistenza.

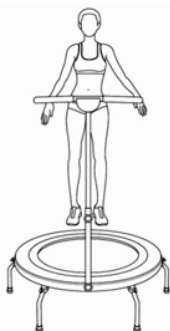
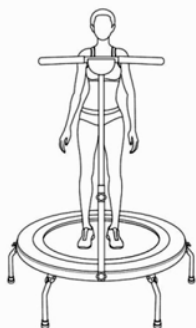
Nei seguenti esercizi portati a esempio, il disegno del dispositivo è semplificato, senza la barra di supporto. È possibile mettere le mani sul manico per una maggiore stabilità.



**PICCOLI SALTI**

Saltare pochi centimetri, una ventina. Mantenere una distanza di 30 a 45 centimetri tra le gambe.

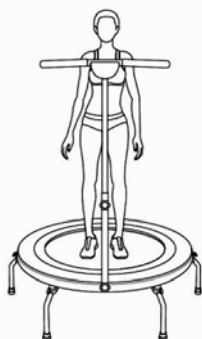
Piegare le ginocchia leggermente in modo da poter staccare e atterrare sul tappeto.

SALTO IN ALTO

Saltare da un'altezza di 30 a 45 centimetri. Posizionare i piedi con le dita dei piedi ancorati sul tappeto e saltare con le gambe distese e nella parte superiore di ogni salto puntare le dita dei piedi. Aprire le gambe in fase di atterraggio.

JOGGING

Eseguire sul posto. Sollevare le ginocchia e aiutarsi con le braccia per mantenere l'equilibrio sollevando ogni volta che si solleva una gamba. Quanto più si sollevano le gambe, più si fanno lavorare gli addominali.

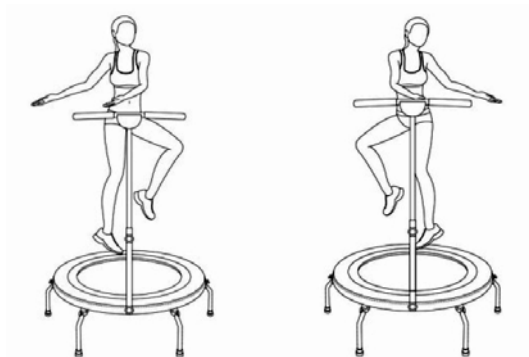
SALTO CON GRANDE

Iniziare con le gambe strette e le braccia tese lungo il corpo. Saltare, allungando contemporaneamente le braccia verso l'alto e allargando le gambe di circa 60 centimetri. Stringere le gambe e portare le braccia indietro lungo il corpo quando si ritorna sul tappeto.



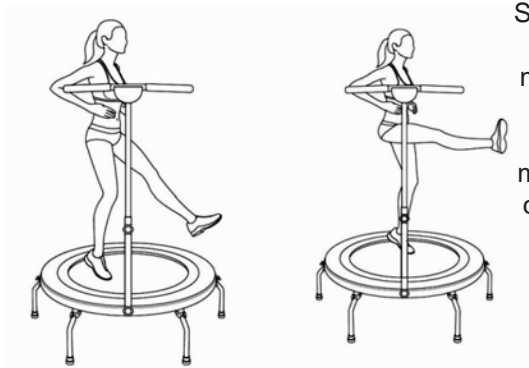


SALTO CON TORSIONE



Saltare girando la parte superiore del corpo a sinistra e ginocchia e fianchi a destra. Cambiare lato ad ogni salto.

CALCI IN ARIA



Saltare dando calci in avanti con una gamba e con le mani sui fianchi. Dopo aver rimbalzato, dare un calcio con l'altra gamba (circa la metà della falcata del primo calcio). Alternare i grandi e piccoli calci.

6. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA

- Dopo l'assemblaggio e prima di utilizzare il dispositivo, assicurarsi sempre che tutti i bulloni/dadi siano completamente e correttamente serrati.
- Pulire regolarmente l'apparecchio con un panno leggermente umido e un detergente delicato.
- Questo è particolarmente importante per il sedile e le maniglie, in quanto queste parti vengono in contatto con parti del corpo durante la totalità dell'esercizio.

TRASPORTO

- Quando si trasporta il dispositivo, chiedere aiuto a una persona per facilitare il trasporto.





7. INDICAZIONI PER LO SMALTIMENTO

I materiali di imballaggio sono materie prime e possono essere riciclati. Separare i materiali di imballaggio e smaltirli adeguatamente nell'interesse dell'ambiente. L'amministrazione locale può fornire ulteriori informazioni.

8. RIPARAZIONI E PEZZI SINGOLI

In caso di difetti del prodotto, si prega di contattare direttamente il nostro servizio clienti. A tal fine, si consiglia di conservare la ricevuta con cautela.

Per domande riguardanti l'installazione e l'uso del prodotto, nonché l'ordine di ricambi, si prega di contattare il nostro team di assistenza clienti sempre a vostra disposizione.

Orari di apertura: dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00

Indirizzo e-mail: info@starflexpro.eu

Sito web : <http://www.starflexpro.eu>

Assicurati di avere a disposizione le seguenti informazioni:

- Manuale di istruzioni
- Numero di modello (presente nella pagina di copertina di questa modalità di lavoro),
- Descrizione delle parti/accessori,
- Ricevuta con data di acquisto.





AVVERTENZE IMPORTANTI!

Si prega di non inviare il prodotto al nostro indirizzo senza prima fare una richiesta esplicita al nostro team di assistenza clienti. I costi e i rischi di perdita in caso di spedizioni non regolate sono a carico del mittente. Ci riserviamo il diritto di rifiutare la ricezione di spedizioni non accettate o di restituire le merci in questione a carico del mittente e/o senza spese di spedizione.

9. GARANZIA

Sport Innov assicura che il prodotto a cui si riferisce la garanzia è stato realizzato con materiali di ottima qualità e controllati con la massima cura. Tuttavia, se con l'uso e la manutenzione normali, durante il periodo di garanzia indicato qui, si dovessero presentare dei difetti, per cortesia contatti il nostro team di servizio clienti.

I prerequisiti per i reclami sono l'uso e l'assemblaggio corretti secondo le istruzioni operative. L'uso e/o il trasporto improprio possono invalidare la garanzia.

Il periodo di garanzia, a partire dalla data di acquisto, è di 2 anni sul telaio e 6 mesi sulle molle elastiche.

Le seguenti sono escluse dalla garanzia:

- danni causati dall'esercizio della forza,
- interventi, riparazioni e modifiche effettuate da persone non autorizzate da noi,
- mancata osservanza delle istruzioni contenute nelle istruzioni per l'uso,
- e quando le suddette disposizioni di garanzia non sono soddisfatte,
- nonché manipolazione scorretta o manutenzione impropria, negligenza o difetti derivanti da un incidente.
- L'usura del prodotto e dei materiali utilizzati è esclusa dalla

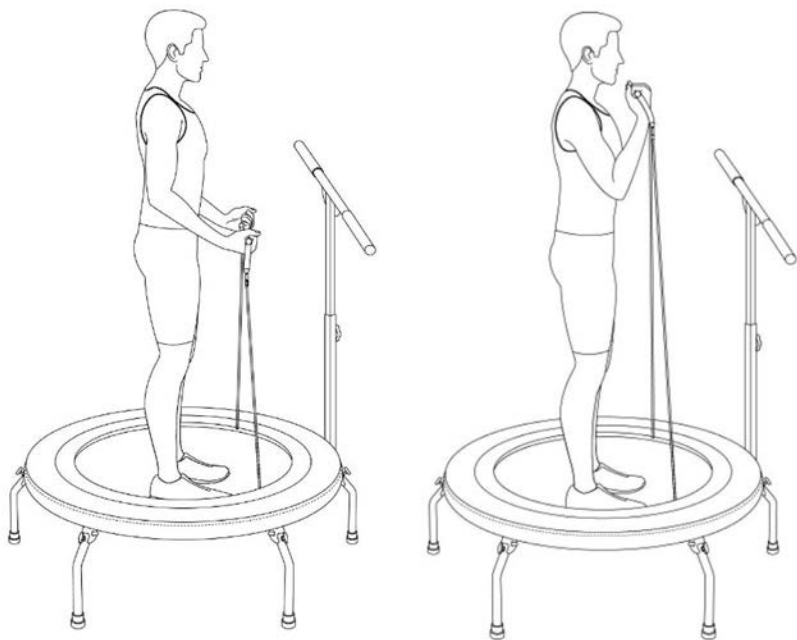
Il prodotto è destinato esclusivamente ad uso privato. Nessuna garanzia è data per uso commerciale.





Fasce fitness per il lavoro sulla parte superiore del corpo.

Durante alcune offerte promozionali si possono ricevere un paio di fasce elastiche fitness per far lavorare la parte superiore del corpo, che ti permetterà di scolpire le braccia in modo rapido ed efficiente.



FITNESS

STARFLEX

Importato da:
Sport Innov, 24 rue de Clichy, 75009 Paris

Codice prodotto:
FITSMART_01

Indirizzo e-mail:
info@starflexpro.eu





Estimado cliente,

Le felicitamos por la compra de su nuevo producto Sport Innov y estamos seguros de que estará satisfecho.

Para garantizar un funcionamiento perfecto y un rendimiento siempre más óptimo de su producto, le pedimos que siga estas instrucciones.

- *Antes de utilizar el producto por primera vez, ¡lea atentamente las siguientes instrucciones!*
- *El producto está equipado con un dispositivo de seguridad. No obstante, lea atentamente las instrucciones de seguridad y utilice el producto solo como se especifica en las instrucciones para evitar lesiones o daños accidentales.*
- *Mantenga este modo para futuras referencias y revisiones.*

Si desea darle este producto a otra persona, por favor, siempre transmita las instrucciones de uso.





TABLA DE CONTENIDOS

INSTRUCCIONES TÉCNICAS.....108

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD109

LISTA DE PIEZAS 112

INSTRUCCIÓN DE ENSAMBLAJE..... 114

ENTRENAMIENTO125

MANTENIMIENTO, LIMPIEZA Y CUIDADO128

INSTRUCCIONES PARA LA PUESTA EN MARCHA/
RECICLAJE.....129

SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO.....129

GARANTÍAS 130





1. INSTRUCCIONES TÉCNICAS

INFORMACIÓN SOBRE EL PRODUCTO

Dimensiones (L x A x A): approx. 112 x 124 x 121~154 cm

Peso total: approx. 12 kg

Peso máximo del usuario: 130 kg



ADVERTENCIA

- Estas instrucciones son importantes para minimizar el riesgo de lesiones. Por favor, léalas en su totalidad antes de montar y usar este trampolín. Conserve este manual para futuras consultas.
- El peso del usuario de este producto no debe exceder los 130 kg.
- Este producto está diseñado para niños mayores de 14 años.
- Los niños menores de 3 años no deben estar presentes durante el montaje. Contiene partes pequeñas. Peligro de asfixia!
- Tiempo de montaje por 2 adultos: aprox. 30 minutos
- Apto solo para uso doméstico en interiores.
- Utilice el trampolín solo bajo la supervisión de una persona madura y competente.

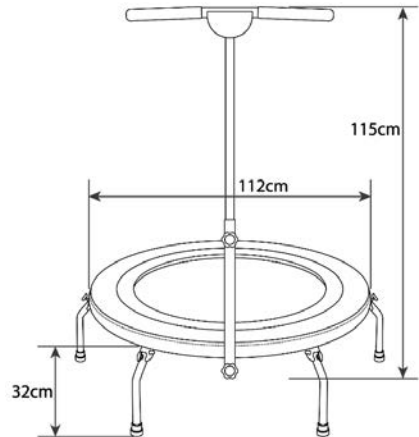
Importado por

SPORT INNOV

24 Rue de Clichy, 75009 Paris

Código de producto: FITSMART_01

Correo electrónico: info@starflexpro.eu






2. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD


¡PELIGRO PARA NIÑOS!

- Los niños no pueden reconocer el peligro que este producto puede presentar. Por esta razón, mantenga este producto fuera del alcance de los niños. El producto no es un juguete. Guarde el producto fuera del alcance de los niños y mascotas.
- Mantenga los materiales de embalaje lejos del alcance de los niños. ¡Estos presentan peligro de asfixia!
- Los padres y otros supervisores deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que el impulso lúdico natural y la curiosidad de los niños pueden generar situaciones y comportamientos, para los que el dispositivo no está diseñado.
- Si permite que un niño use este producto, no lo deje sin atención durante el uso. Haga todos los ajustes necesarios al producto y supervise al niño durante el ejercicio.

PRECAUCIÓN – RIESGO DE LESIONES

- 
- No use este producto si está dañado o defectuoso. En este caso, contacte a un taller profesional o a nuestro servicio de atención al cliente.
 - Verifique siempre que el producto esté en condiciones impecables antes de usarlo. Los componentes defectuosos deben ser reemplazados inmediatamente ya que de lo contrario puede dañar el funcionamiento y seguridad de la unidad.
 - Asegúrese de que no más de una persona use el producto a la vez.
 - Siempre use el producto en una superficie horizontal, nivelada, anti-resbalante y sólida. No lo use cerca de agua, y mantenga una distancia de 1 metro alrededor del producto por razones de seguridad. No coloque ningún objeto en ninguna de las aberturas del producto.

PRECAUCIÓN – DAÑOS AL PRODUCTO

- 
- No altere el producto de ninguna forma y use solo repuestos originales. Realice todas las reparaciones en un taller profesional o por personas con una calificación similar – las reparaciones inadecuadas pueden conllevar riesgos serios para el usuario. Use este producto únicamente para los fines descritos en el manual del usuario.
 - Proteja el producto del agua, la humedad, altas temperaturas y luz solar directa.





INFORMACIÓN SOBRE EL ENSAMBLAJE

- El ensamblaje del producto debe ser realizado cuidadosamente por 2 adultos.
- Antes de empezar el ensamblaje del producto, lea todos los pasos cuidadosamente y revise el diagrama.
- Retire todos los materiales de embalaje y coloque los componentes por separado en una superficie libre. Esto le dará una buena vista general y simplificará el ensamblaje. Proteja la superficie de ensamblaje de la suciedad y arañazos colocando un acolchado adecuado.
- Compare los componentes con la lista para asegurarse de que todos estén presentes. No deseche los materiales de embalaje hasta que el ensamblaje esté completo.
- Por favor tenga en cuenta que siempre hay un riesgo de lesiones cuando se usan herramientas para realizar un trabajo manual. Por lo tanto, por favor tenga precaución al ensamblar este producto.
- Asegúrese de que su ambiente de trabajo esté libre de peligros. Por ejemplo, no deje herramientas tiradas alrededor. Coloque los materiales de embalaje en un lugar donde no presenten ningún peligro durante el ensamblaje. ¡El empaque de papel o plástico presentan un peligro de asfixia para los niños!
- Después de haber ensamblado el producto en base a las instrucciones de operación, asegúrese que todos los tornillos, pernos y tuercas hayan sido instalados y ajustados adecuadamente y que todos los marcos estén conectados correctamente.
- Instale la cama elástica en un piso plano, horizontal y sólido antes de usar.
- No instale cerca de otros equipos o estructuras de tiempo libre.
- Si es necesario, coloque un acolchado protector (no incluido) debajo del producto para proteger el suelo ya que no hay garantía de que, por ejemplo, las patas de goma no dejen marcas.





OTROS CONSEJOS

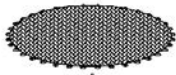



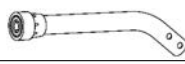








- Este producto puede ser usado por una sola persona a la vez y únicamente con fines de entrenamiento.
- Antes de ser usado por primera vez y después con el uso posterior, revise periódicamente que todos los tornillos, pernos y conexiones estén ajustados de forma segura.
- Retire todos los objetos punzantes en los alrededores del dispositivo antes de empezar a hacer los ejercicios.
- Cuando instale el producto, deje espacio suficiente (al menos 1 metro de cada lado) alrededor del dispositivo.
- ¡Nunca haga ejercicios inmediatamente después de comer!
- ¡Para poder bajarse de la cama elástica, por favor deje de saltar y después camine bájese lentamente del dispositivo! ¡No salte desde la cama elástica hasta el suelo!
- Cuando ensamble el producto, asegúrese de no pellizcar ninguna parte del cuerpo, especialmente los dedos.
- Es responsabilidad del propietario o adulto supervisor asegurarse de que todos los usuarios de la cama elástica estén suficientemente familiarizados con todas las advertencias e instrucciones de seguridad.
- Reemplace la malla desgastada o dañada de la cama elástica inmediatamente.
- Asegure la cama elástica contra el uso no autorizado y sin supervisión.
- No use la cama elástica como un medio para saltar hacia otros objetos.
- No salte desde otros objetos hacia la cama elástica.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

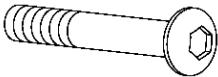
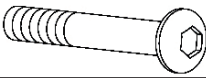














Saque todas las partes del empaque y colóquelas cuidadosamente en una superficie plana. Cuando lo haga, use un acolchado adecuado para proteger la superficie de trabajo. Antes del ensamblaje, revise la lista de partes para confirmar que todas las partes estén presentes.



3. LISTA DE PIEZAS

No.	Figura	Descripción	Cantidad
1		Malla de la Cama Elástica	1
2		Acolchado del Marco	1
3		Riel superior	2
4		Riel superior con Placa de Metal	1
5		Pata con protector	6
6		Manillar T	1
7		Tubo de soporte superior	1
8		Tubo de soporte inferior	1
9		Cordón elástico	36
10		Herramienta Elástica de ensamblaje	1
11		Llave allen	1
12		Llave	1
13		Tirador plástico	6

3. LISTA DE PIEZAS

14		Tornillo (45mm)	1
15		Tornillo Largo (48mm)	6
16		Arandela Arqueada	6
17		Arandela de resorte Pequeña	6
18		Arandela de resorte	9
19		Arandela Plana	16
20		Tornillo(17mm)	2
21		Tuerca	7
22		Lazo Plástico	3
23		Tornillo de Fijación (38mm)	1
24		Tornillo de Fijación (48mm)	1
25		Tapa del Agujero	1
26		Cuadrado de Plástico	1
27		Cuerda de Resistencia	2
28		TAPA PLÁSTICA	1
29		Alfiler	1

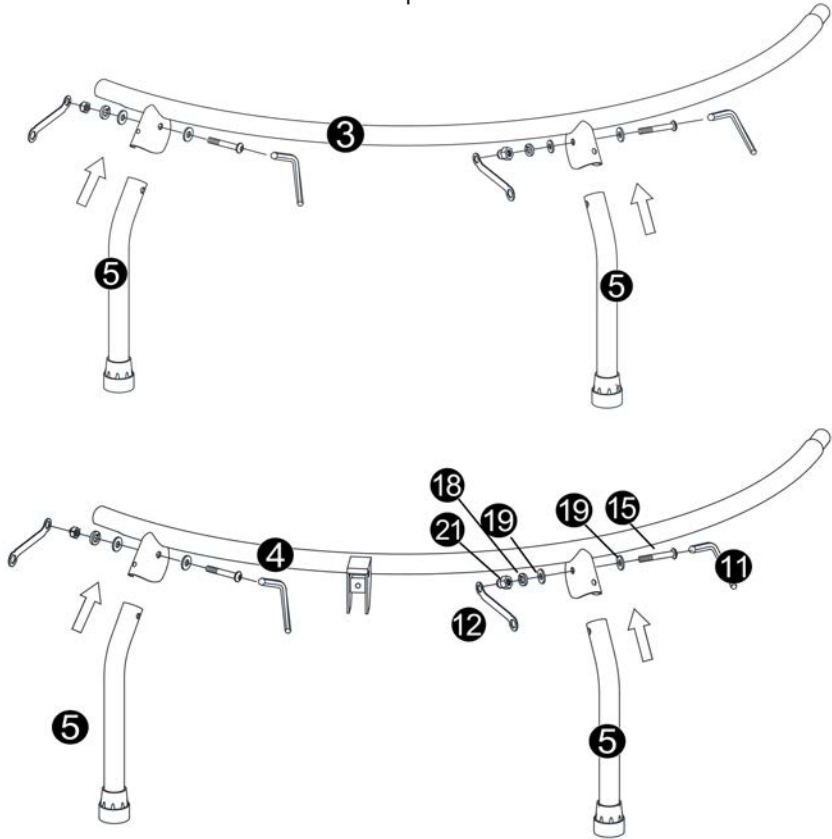


4. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PASO 1

Retire cuidadosamente todas las piezas del embalaje y colóquelas sobre una superficie plana. Use un recubrimiento para el piso para protegerlo. El montaje de las piezas debe ser realizado por dos personas.

Antes del montaje, compruebe la integridad de las piezas suministradas utilizando la lista de piezas.



Fijar los seis montantes (5) a las piezas del bastidor (3) con las tuercas (18).



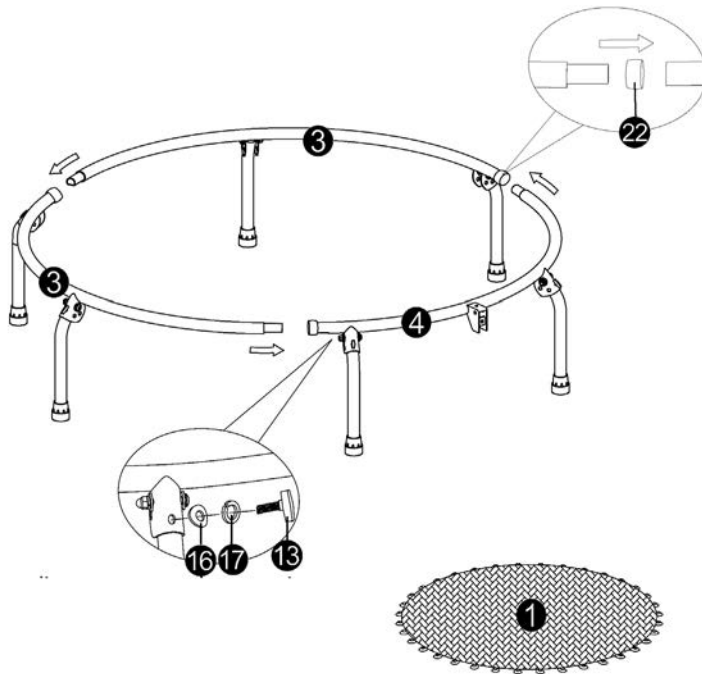


PASO 2

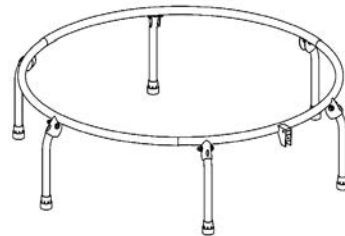
Deslice un anillo protector (22) sobre cada parte estructural (3, 4) e inserte las 3 partes del marco (3, 4) una en la otra.

Nota: Los anillos de protección protegen los bucles de fijación (9) contra cualquier fricción en los bordes del tubo.

Asegure la conexión entre los 6 montantes (5) y el marco (3, 4) con los tornillos de bloqueo (13).



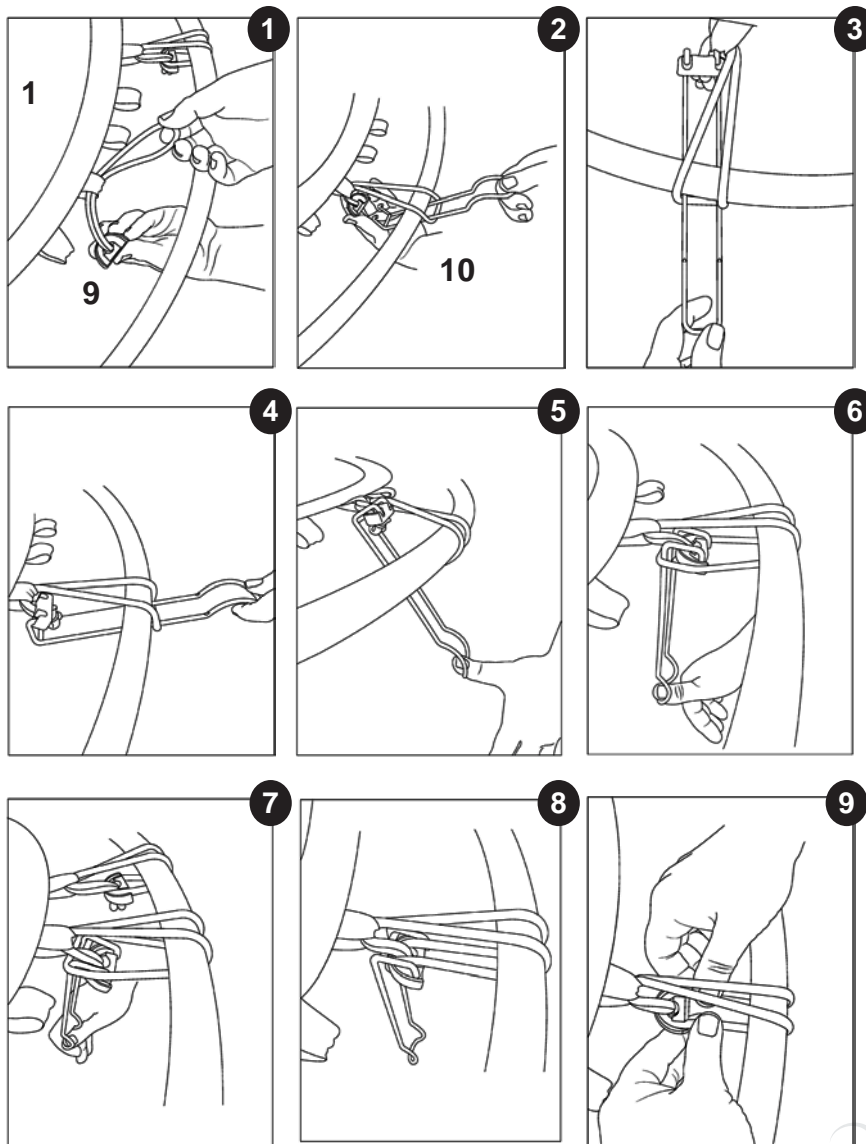
Presente la alfombrilla de salto en el centro del marco





PASO 3

Sujete el tejido del trampolín (1) al bastidor del trampolín posicionando las treinta y seis tiras elásticas de sujeción (9) con la herramienta tensora (10).

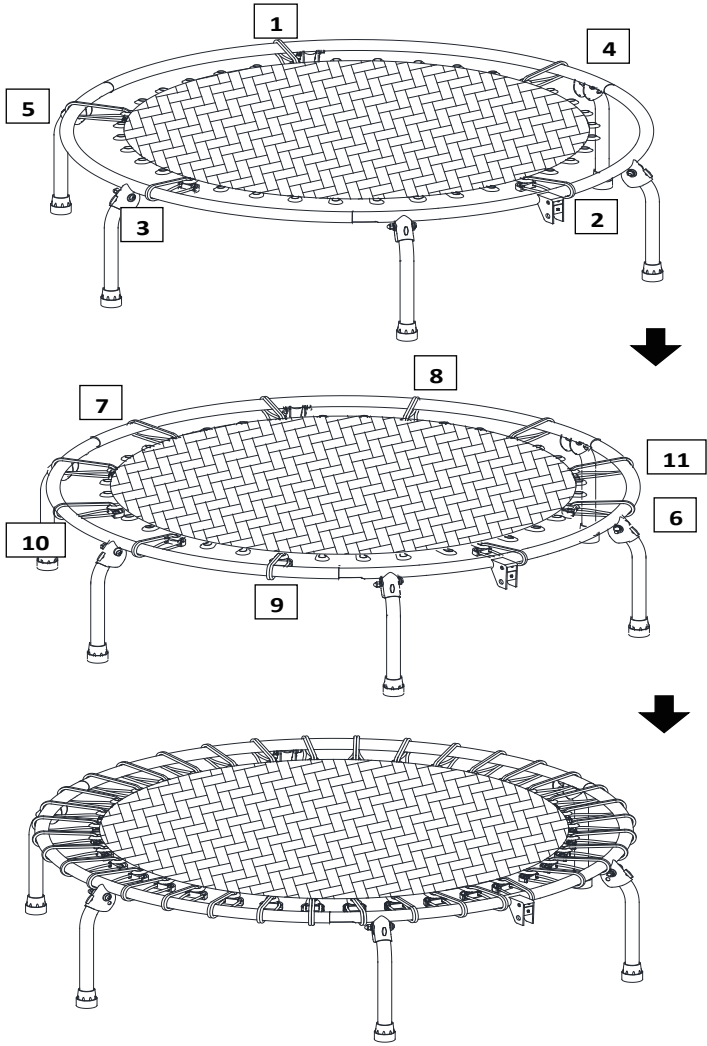




PASO 4

Para garantizar una tensión uniforme de la malla y facilitar el ensamblaje, coloque los lazos elásticos de fijación alternativamente en el lado opuesto

Asegure los seis lazos elásticos de fijación en cada uno de los seis lados.

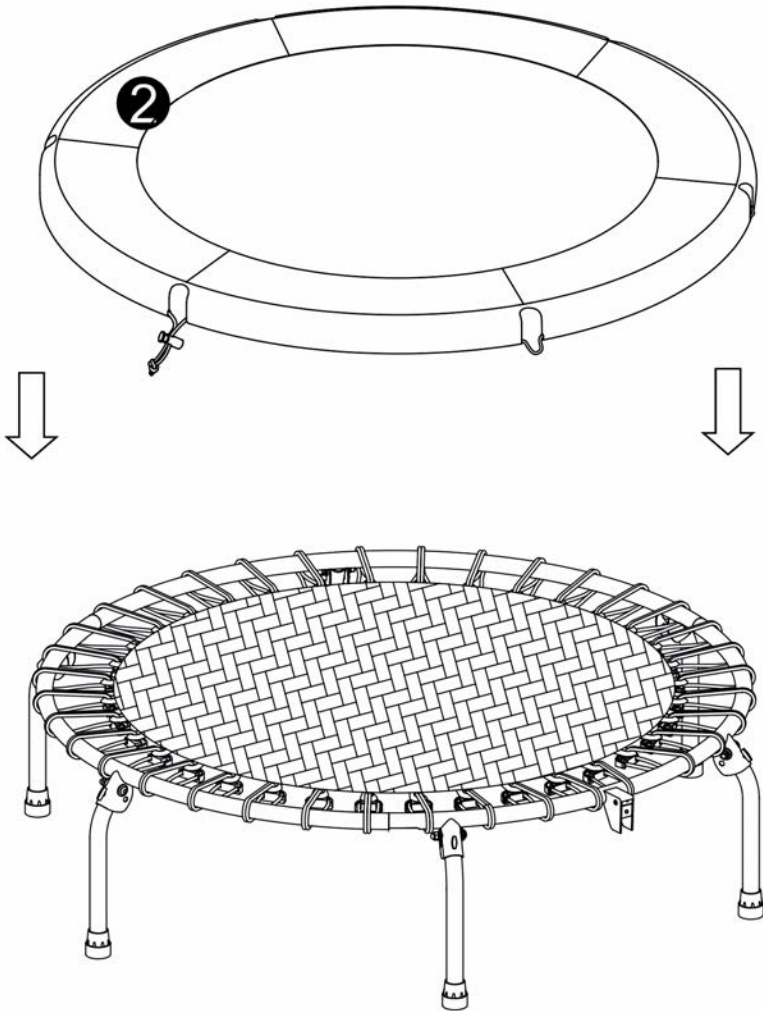




PASO 5

Coloque el cojín protector del trampolín (2) en el bastidor del trampolín.

Observar la posición de los huecos para el tubo inferior del pasamanos.

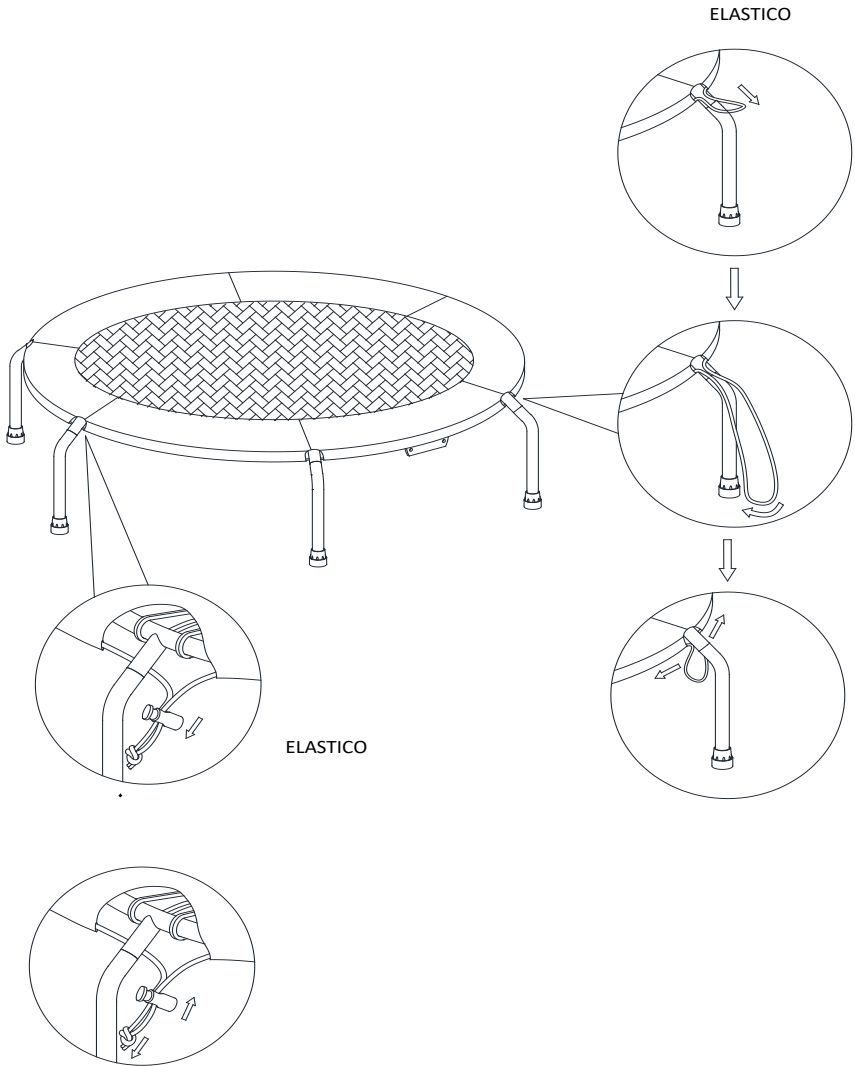




PASO 6

Una vez que la almohadilla esté bien colocada, pase las bandas elásticas por debajo de las patas del trampolín para fijarla al armazón.

ESPAÑOL



ELASTICO

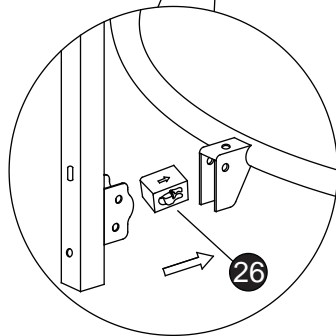
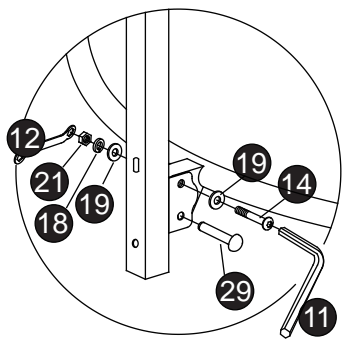
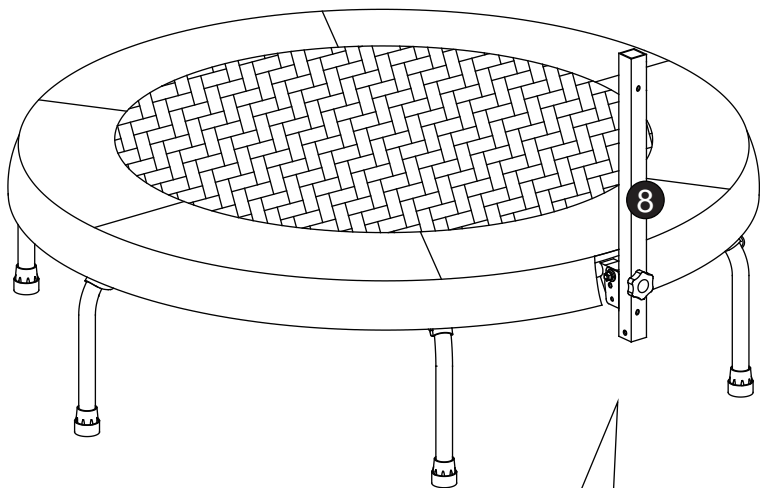




PASO 7

Coloque la parte plástica (26) antes de conectar el tubo inferior (8) a la parte pivotante de la parte del bastidor.

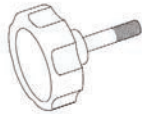
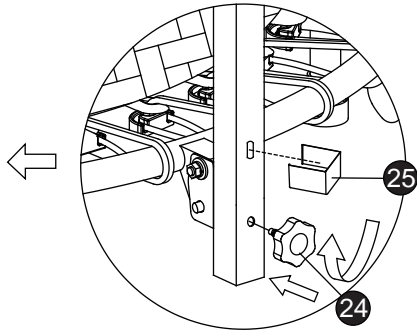
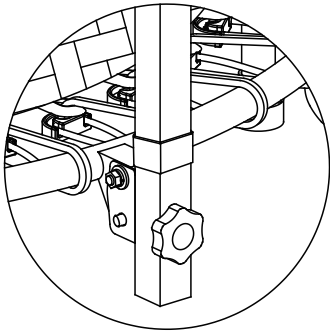
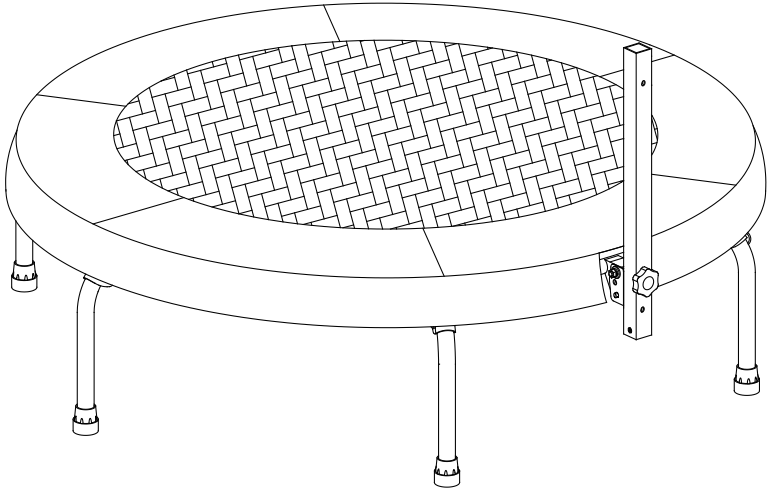
Asegure el acoplamiento con la llave Allen (12) y la llave hexagonal (11) suministradas.





PASO 8

Asegure el tubo inferior (8) con el tornillo de bloqueo (24) y coloque la tapa (25) para cubrir el orificio.



24

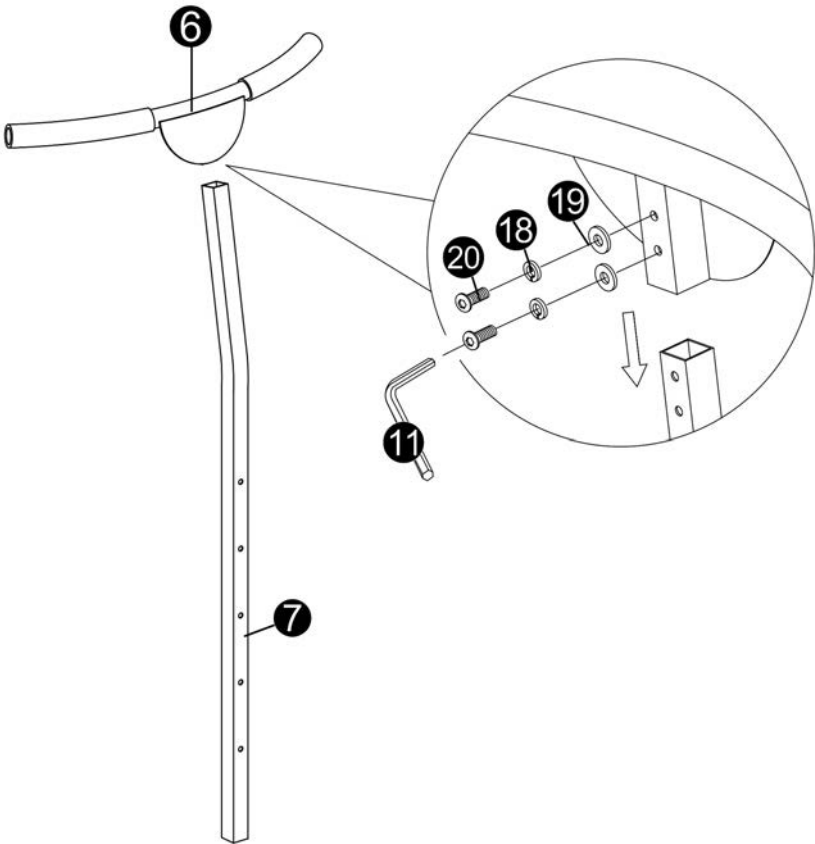
Enrosque en la parte delantera





PASO 9

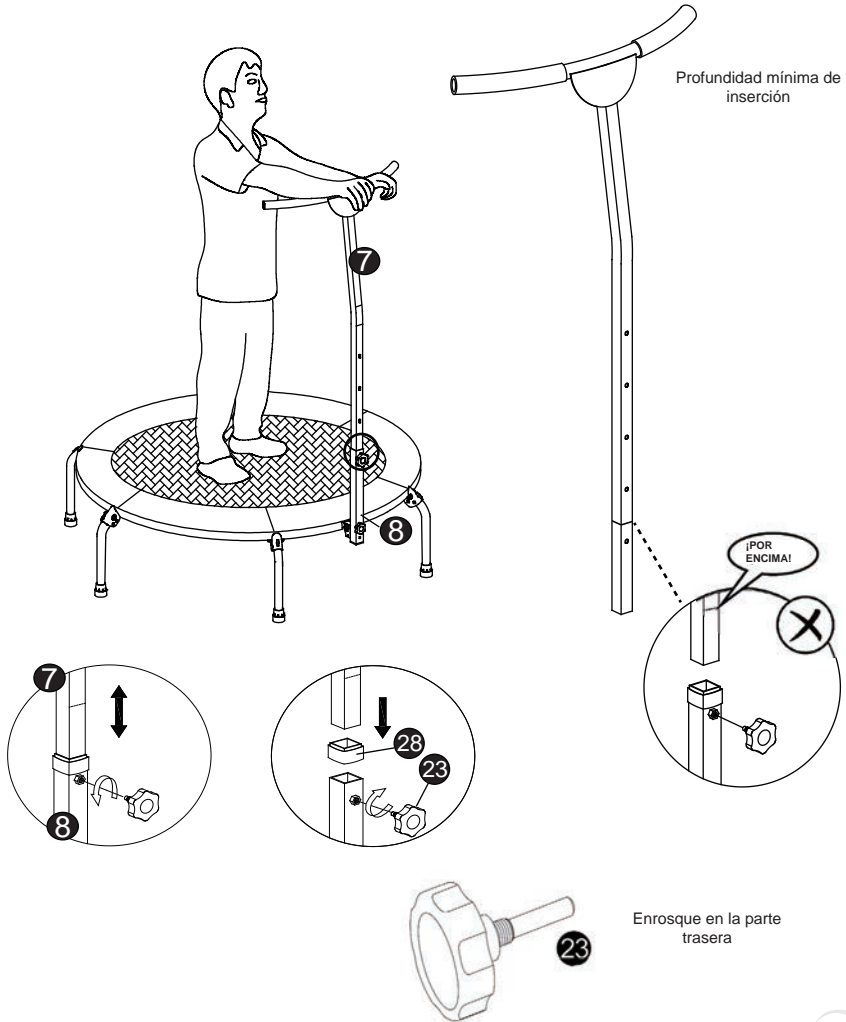
Inserte la empuñadura (6) en el tubo superior (7) y asegure el acoplamiento.





Manillar Ajustable (Opcional)

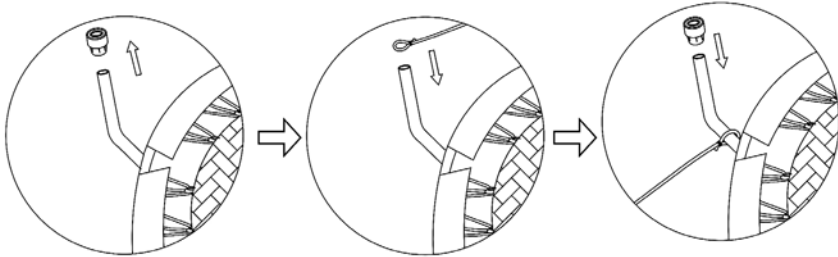
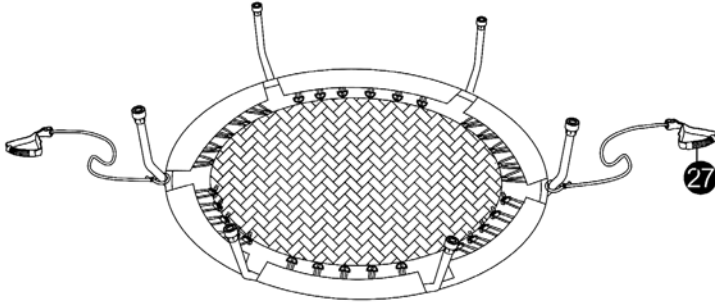
- Ajuste el manillar a la altura de su cuerpo ajustando la longitud de la barra de sujeción.
- Asegúrese de que la marca en el marco superior no sea visible después de la instalación.
- Asegure la altura con el tornillo de bloqueo (23).





Ensamblaje de la Cuerda de Resistencia

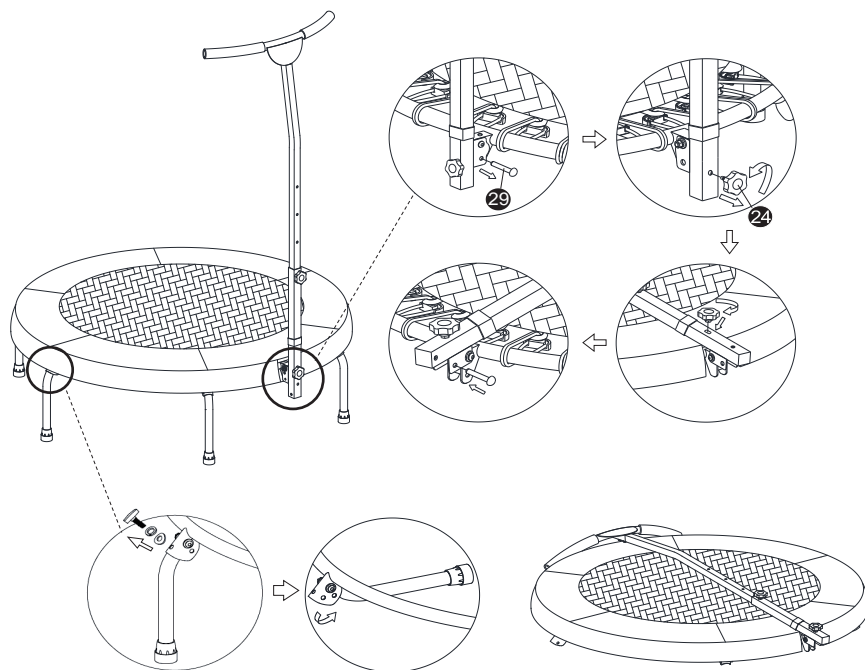
ESPAÑOL





Totalmente Plegable para un Fácil Almacenaje

Para facilitar el almacenamiento, las patas y la barra de sujeción Starflex Fitness son totalmente plegables.



Desmontaje de la Cama Elástica

Para desmontar la cama elástica, siga los pasos de ensamblaje del 1 al 8 en orden inverso.

5. ENTRENAMIENTO



CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

Todas las recomendaciones incluidas en este manual están destinadas únicamente a personas sanas y no a personas con enfermedades cardiovasculares. Estos consejos son principalmente indicativos y son solo propuestas informativas para un programa de formación. Si es necesario, consulte a su médico para que le aconseje para satisfacer sus necesidades personales. En las páginas siguientes se explica detalladamente cómo puede utilizar su nuevo equipo de ejercicios y se aclaran los conceptos básicos del ejercicio físico. Para alcanzar su objetivo planeado del entrenamiento, es esencial que usted se informe sobre los puntos importantes que apuntan al desarrollo general de un programa del entrenamiento y sobre el modo exacto de usar su trampolín de la aptitud usando este modo como guía. Por lo tanto, le pedimos que lea estos puntos en su totalidad y que les preste la mayor atención.





ORGANIZACIÓN DE UN PROGRAMA DE FORMACIÓN

Para lograr una mejora física visible y su salud, los siguientes factores deben ser considerados antes de determinar el volumen de entrenamiento requerido.

INTENSIDAD

Sin embargo, el nivel de esfuerzo físico durante el entrenamiento debe ser más alto de lo normal, pero no debe desencadenar disnea o agotamiento. Una indicación que puede ayudarle a determinar la efectividad de su entrenamiento es su frecuencia cardíaca.

ADVERTENCIA!

Un entrenamiento excesivo podría causar lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, detenga el ejercicio inmediatamente.

ETAPAS DE ENTRENAMIENTO

Cada sesión de entrenamiento debe constar de tres fases de ejercicios:

- fase de calentamiento
- fases de entrenamiento
- La “fase de regreso a la calma”.

En la “fase de calentamiento”, la temperatura corporal y el consumo de oxígeno deben aumentar lentamente. Esto se puede lograr a través de ejercicios de gimnasia o estiramiento de 5 a 10 minutos. En las páginas siguientes encontrará una lista de ejercicios de estiramiento adecuados para los músculos de las piernas. Después del calentamiento, debe comenzar el entrenamiento en sí (“fase de entrenamiento”). La intensidad del entrenamiento no debe ser demasiado alta durante los primeros minutos y, a continuación, debe aumentarse durante un período de 15 a 30 minutos para alcanzar la intensidad de entrenamiento deseada. Para calmar el sistema cardiovascular después de la fase de entrenamiento y prevenir calambres y contracturas musculares, debe insertar una “fase de calma” después de la “fase de entrenamiento”. Durante esta fase, que debe durar de 5 a 10 minutos, haga 30 segundos de ejercicios largos de estiramiento y/o ejercicios fáciles de gimnasia.

5. ENTRENAMIENTO, OBSERVACIONES GENERALES

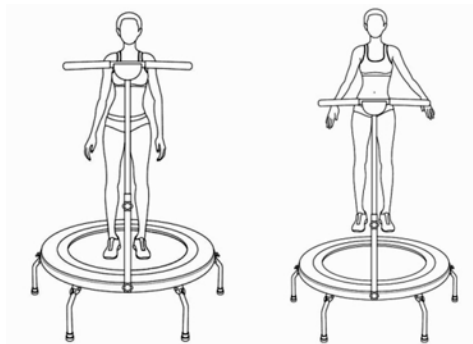
Las características de ahorro de articulaciones y el alto consumo de calorías hacen del trampolín de ejercicio un equipo popular de entrenamiento y resistencia.

En los siguientes ejercicios, a modo de ejemplo, se simplifica la representación del dispositivo, sin barra de soporte. Con los ejercicios apropiados, usted puede colocar sus manos en el mango para mayor estabilidad.



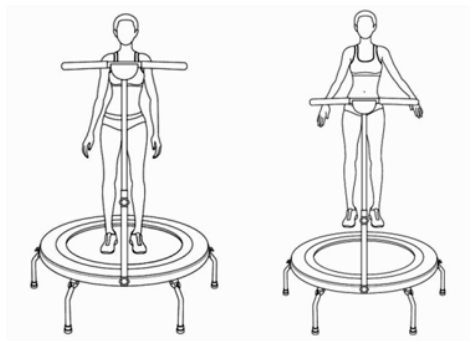


PEQUEÑO SALTO



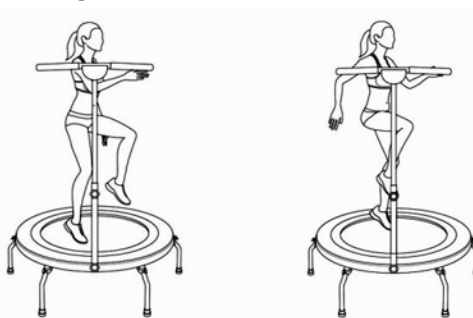
Salte solo unos centímetros, unos veinte. Mantenga un espacio de 30 a 45 centímetros entre sus piernas. Doble las rodillas ligeramente para poder despegar y aterrizar en la colchoneta.

SALTO DE ALTURA



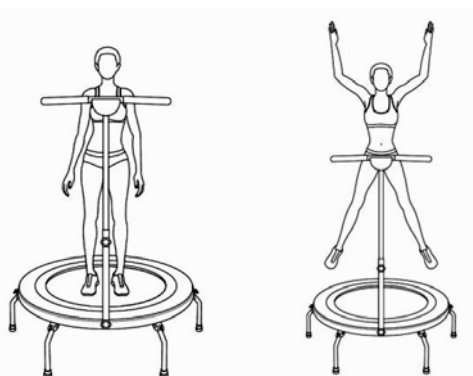
Salte de una altura de 30 a 45 centímetros. Coloque los pies con los dedos anclados en la colchoneta y salte con las piernas estiradas y en la parte superior de cada punto de salto los dedos de los pies. Separa las piernas al aterrizar.

TROTAR



Corra en el lugar. Bien, levante las rodillas y sírvase con los brazos para mantener el equilibrio levantándolos cada vez que levante una pierna. Cuanto más levante las piernas, más trabajará sus abdominales.

SALTA A UN LADO

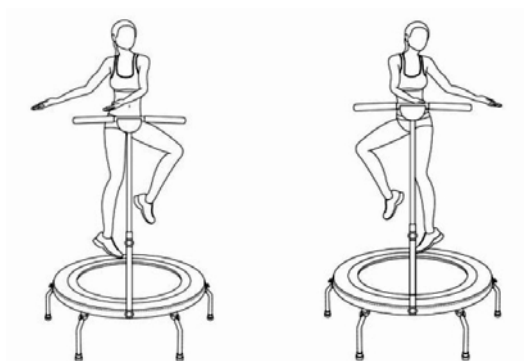


Comience con las piernas apretadas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Salte levantando el brazo hacia arriba y extendiendo las piernas unos 60 centímetros. Apriete las piernas y regrese los brazos a lo largo del cuerpo mientras descansa sobre la alfombra.



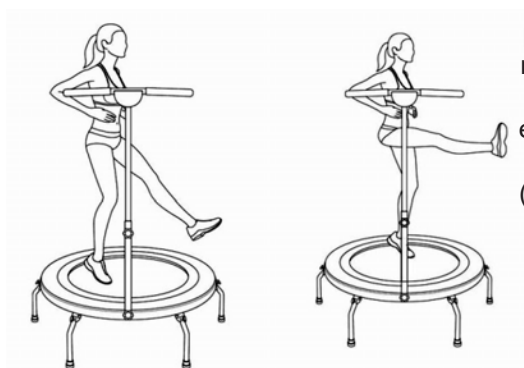


SALTO DE PIRUETA



Salte girando la parte superior del cuerpo hacia la izquierda y las rodillas y caderas hacia la derecha. Cambie de lado en cada salto.

PATADA



Salte ligeramente, pateando con una pierna y manteniendo las manos en las caderas. Una vez que el rebote esté hecho, patee un poco con la otra pierna (aproximadamente la mitad del tamaño de la primera patada).
Alterne patadas grandes y pequeñas.

6. MANTENIMIENTO, LIMPIEZA Y CUIDADO

- Después de ensamblarlo y antes de usar el entrenador doméstico, asegúrese siempre que todos los tornillos / tuercas estén ajustados correctamente.
- Limpie la unidad regularmente con una toalla ligeramente húmeda y un agente de limpieza suave.
- Esto es especialmente importante para el asiento y el manillar, ya que estas partes están en contacto con su cuerpo durante todo el entrenamiento.

TRANSPORTE

- Cuando transporte el dispositivo, pida ayuda a una segunda persona para facilitar el transporte.





7. INSTRUCCIONES PARA EL DESECHO

Los materiales de embalaje son materias primas y pueden ser recicladas. Separe los materiales de embalaje y deséchelos adecuadamente en interés del medio ambiente. Su administración local puede darle información adicional.

8. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO

En caso de defectos del producto, póngase en contacto directamente con nuestro servicio de atención al cliente. Con este fin, le recomendamos que guarde su recibo cuidadosamente.

Si tiene preguntas sobre la instalación y el uso de su producto Sport Innov, así como sobre el pedido de piezas de repuesto, póngase en contacto con nuestro equipo de servicio de atención al cliente, siempre a su disposición.

Horario: Lunes a Viernes de 9 am a 6 pm

Correo electrónico: info@starflexpro.eu

Página web: <http://www.starflexpro.eu>

Por favor, asegúrese de tener a mano la siguiente información:

- manual de instrucciones
- número de modelo (se encuentra en la portada de este modo de trabajo),
- descripción de piezas/accesorios,
- recibo con fecha de compra.





PRECAUCIONES IMPORTANTES!

Por favor, no envíe su producto a nuestra dirección sin hacer una solicitud explícita a nuestro equipo de servicio al cliente. Los costes y el riesgo de pérdida en caso de envíos espontáneos correrán a cargo del remitente. Nos reservamos el derecho a rechazar la recepción de envíos no aceptados o a devolver la mercancía en cuestión a cargo del remitente y/o sin franqueo.

9. GARANTÍAS

Sport Innov asegura que el producto, que hace referencia a la garantía, ha sido fabricado con materiales de excelente calidad y comprobado con el máximo cuidado. Sin embargo, si con el uso y mantenimiento normales, durante el período de garantía mencionado aquí, se produjeran defectos, póngase en contacto con nuestro equipo de atención al cliente.

Las condiciones previas para los derechos de garantía son el uso y el montaje correctos de acuerdo con las instrucciones de uso. El uso y/o transporte inadecuado puede anular la garantía.

El período de garantía, a partir de la fecha de compra, es de 2 años para el cuadro y de 6 meses para los muelles elásticos.

Quedan excluidos de la garantía:

- los daños causados por el ejercicio de la fuerza,
- intervenciones, reparaciones y modificaciones realizadas por personas no autorizadas por nosotros,
- no seguir las instrucciones del manual de instrucciones,
- y cuando no se cumplan las disposiciones de garantía anteriores,
- así como un manejo incorrecto o un mantenimiento inadecuado, negligencia o defectos resultantes de un accidente.
- También se excluye el desgaste del producto y de los materiales utilizados.

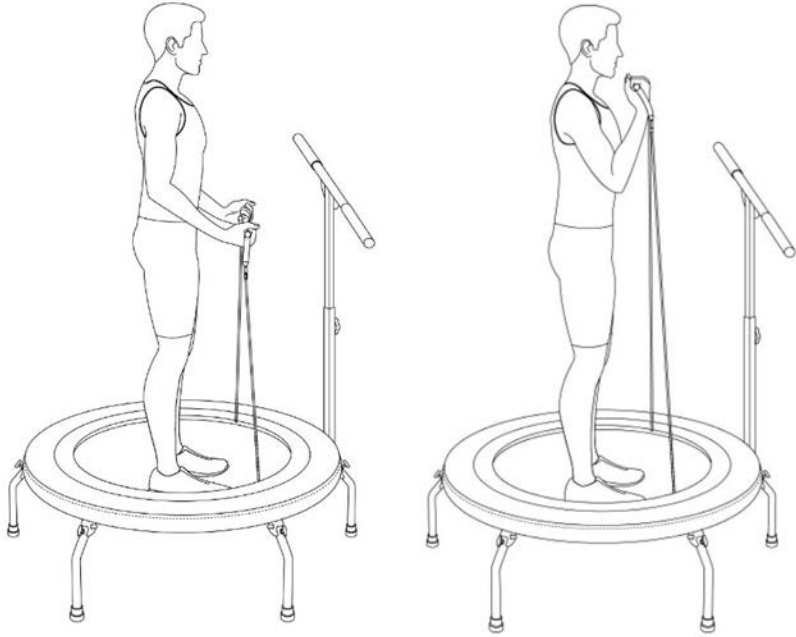
El producto está destinado exclusivamente a un uso privado. No se otorga ninguna garantía para uso comercial.





Cintas de ejercicio para la parte superior del cuerpo.

Durante ciertas ofertas promocionales, usted podría recibir un par de cintas de ejercicio elásticas para trabajar la parte superior del cuerpo, que le permitirán esculpir sus brazos rápida y eficientemente.



FITNESS

STARFLEX

Importado por:
Sport Innov, 24 rue de Clichy, 75009 Paris

Código del Producto:
FITSMART_01

Correo electrónico:
info@starflexpro.eu





Geachte klant,

Gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe Sport Innov-product. We zijn ervan overtuigd dat u er tevreden mee zult zijn.

Om een perfecte werking van uw product en optimale prestaties te garanderen, verzoeken wij u de volgende instructies op te volgen.

- ★ *Lees alvorens het product voor de ~~eerste~~ keer te gebruiken de volgende instructies in de gebruiksaanwijzing aandachtig door!*
- ★ *Het product is voorzien van een veiligheidsmechanisme. Lees desondanks de veiligheidsinstructies zorgvuldig door en gebruik het product alleen zoals beschreven in de instructies om letsel of onbedoelde schade te voorkomen.*
- ★ *Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.*

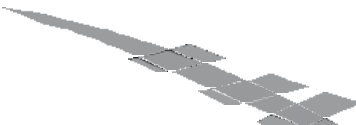
Als u dit product aan een ander persoon wilt geven, geef dan ook altijd de gebruiksaanwijzing aan deze persoon door.





INHOUDSTAFEL

TECHNISCHE VOORSCHRIFTEN.....	134
VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN.....	135
ONDERDELENLIJST.....	138
MONTAGEVOORSCHRIFTEN.....	140
TRAININGEN.....	151
ONDERHOUD, REINIGING EN VERZORGING.....	154
OPMERKINGEN INZAKE AFVALVERWIJDERING....	155
ONDERHOUD EN RESERVEONDERDELEN.....	155
GARANTIE.....	156



1. TECHNISCHE VOORSCHRIFTEN

PRODUCTGEGEVENS

Afmetingen (L x B x H): ca. 112 x 124 x 121~154 cm

Totaalgewicht: ca. 12 kg

Maximaal gewicht gebruiker: 130 kg

NERLANDS



WAARSCHUWING

- ★ Deze instructies zijn belangrijk om het risico op letsel tot een minimum te beperken. Lees ze in hun geheel door voordat u deze trampoline in elkaar zet en gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.
- ★ Het gewicht van de gebruiker van dit product mag 130 kg niet overschrijden.
- ★ Dit product werd ontworpen voor kinderen ouder dan 14 jaar.
- ★ Kinderen onder de 3 jaar mogen niet aanwezig zijn tijdens de montage. Bevat kleine onderdelen. Verstikkingsgevaar!
- ★ Benodigde tijd voor montage door 2 volwassenen: ongeveer 30 minuten.
- ★ Alleen geschikt voor gebruik binnenshuis.
- ★ Gebruik de trampoline alleen onder toezicht van een volwassene en bevoegd persoon.

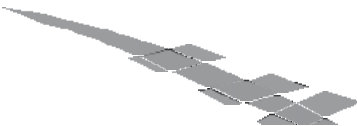
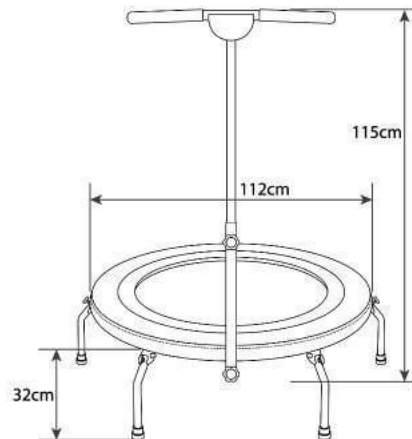
Geïmporteerd door

SPORT INNOV

24 Rue de Clichy, 75009 Paris

Productcode: FITSMART_01

E-mail: info@starflexpro.eu





2. VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

GEVAAR VOOR KINDEREN!

- ★ Kinderen zijn niet in staat de gevaren te onderkennen die dit product met zich mee kan brengen. Houd dit product daarom buiten het bereik van kinderen. Dit product is geen speelgoed. Bewaar het op een veilige plaats buiten het bereik van kinderen en huisdieren.
- ★ Houd verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen vanwege het gevaar van verstikking!
- ★ Ouders en andere begeleiders moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid, aangezien de natuurlijke speelsheid en nieuwsgierigheid van kinderen kan leiden tot situaties of gedragingen waarvoor het springtuig niet werd ontworpen.
- ★ Als u een kind toestaat het product te gebruiken, zorg dan zeker voor toezicht tijdens het gebruik. Breng zelf de nodige aanpassingen aan het product aan en houd toezicht op het kind tijdens het gebruik.



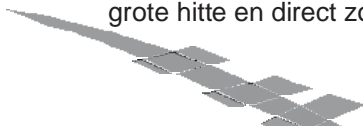
WAARSCHUWING - KANS OP VERWONDINGEN

- ★ Gebruik het product niet als het beschadigd of defect is. Neem in dat geval contact op met een vakman of met onze klantendienst.
- ★ Controleer altijd of het product in perfecte staat is alvorens het te gebruiken. Defecte onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Zo niet, dan kunnen de werking en de veiligheid van het springtuig in het gedrang komen.
- ★ Zorg ervoor dat niet meer dan één persoon tegelijk het product gebruikt.
- ★ Gebruik het product altijd op een horizontaal, vlak en stabiel oppervlak waar geen slipgevaar bestaat. Niet gebruiken in de buurt van water en om veiligheidsredenen een afstand van 1 meter rondom het product aanhouden. Plaats geen voorwerpen in de openingen van het product.



WAARSCHUWING - BESCHADIGING VAN HET PRODUCT

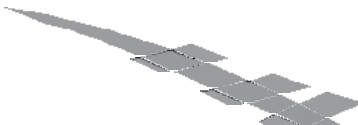
- ★ Breng geen wijzigingen aan het product aan en gebruik enkel de oorspronkelijke reserveonderdelen. Laat alle reparaties uitvoeren door een deskundig bedrijf of door gekwalificeerd personeel: onjuiste reparaties kunnen ernstige risico's voor de gebruiker met zich meebrengen. Gebruik het product enkel voor het beoogde doel zoals beschreven in deze gebruikershandleiding.
- ★ Bescherm het product tegen opspattend water, vochtigheid, grote hitte en direct zonlicht.





INFORMATIE OVER DE MONTAGE

- ★ Het product moet zorgvuldig worden gemonteerd door 2 volwassenen.
- ★ Lees alle stappen van de montage aandachtig door en bekijk het plannetje alvorens met de montage van het product te beginnen.
- ★ Verwijder al het verpakkingsmateriaal en plaats de afzonderlijke onderdelen op de ondergrond. Zo heeft u een goed overzicht en wordt de montage gemakkelijker. Bescherm de ondergrond tegen vuil en krassen door gebruik te maken van een geschikte bekleding.
- ★ Controleer de onderdelen aan de hand van de onderdelenlijst om er zeker van te zijn dat alles voorhanden is. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als de montage voltooid is.
- ★ Houd er rekening mee dat er altijd een risico opletsel bestaat als u gereedschap gebruikt bij het uitvoeren van werkzaamheden. Wees daarom voorzichtig bij het monteren van dit product.
- ★ Zorg ervoor dat de werkplek veilig is. Laat bijvoorbeeld geen gereedschap rondslingeren. Leg het verpakkingsmateriaal op een plaats waar het tijdens de montage geen gevaar oplevert. Verpakkingsfolie of plastic zakken kunnen bij kinderen een gevaar op verstikking inhouden!
- ★ Controleer na de montage van het product overeenkomstig de instructies of alle schroeven, bouten en moeren op de juiste manier werden aangebracht en vastgedraaid en of alle frames op de juiste manier werden bevestigd.
- ★ Installeer de trampoline op een vlakke, horizontale en stabiele ondergrond alvorens de trampoline te gebruiken.
- ★ Niet installeren in de buurt van andere toestellen of springtuigen.
- ★ Leg eventueel een beschermende bekleding (niet meegeleverd) onder het product om de vloer te beschermen, want het is niet uitgesloten dat bijvoorbeeld de rubberen voetjes sporen achterlaten.



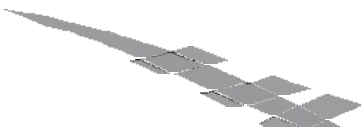


AANVULLENDE TIPS

- ★ Dit product kan door één persoon tegelijk en voor opleidingsdoeleinden worden gebruikt.
- ★ Controleer vóór een eerste gebruik en ook later regelmatig of alle schroeven, bouten en verbindingstukken goed vastzitten.
- ★ Verwijder alle scherpe en puntige voorwerpen in de buurt van het springtuig alvorens met de oefeningen te beginnen.
- ★ Laat bij de installatie van het product voldoende ruimte (minstens 1 m aan elke kant) rond het springtuig.
- ★ Oefen nooit onmiddellijk na het eten!
- ★ Om van de trampoline af te geraken, moet u eerst stoppen met springen en dan langzaam van het springtuig stappen! Spring niet rechtstreeks van de trampoline op de grond!
- ★ Let er tijdens de montage van het product op dat er geen lichaamsdelen gekneld geraken, vooral dan de vingers.
- ★ Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar of de volwassen begeleider om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de trampoline voldoende vertrouwd zijn met de waarschuwingen en veiligheidsinstructies.
- ★ Vervang onmiddellijk het net van de trampoline als het versleten of beschadigd is.
- ★ Zorg ervoor dat de trampoline niet wordt gebruikt door onbevoegden en zonder toezicht.
- ★ Gebruik de trampoline niet om op andere voorwerpen te springen.
- ★ Spring niet op de trampoline vanaf andere voorwerpen.

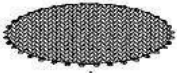


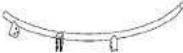









MONTAGEVOORSCHRIFTEN

Haal alle onderdelen uit hun verpakking en leg ze op een vlakke ondergrond. Bescherm het werkoppervlak door middel van een passende bekleding. Controleer vóór de montage de onderdelenlijst om er zeker van te zijn dat alle onderdelen voorhanden zijn.

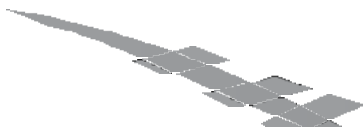




3. ONDERDELENLIJST

Nr.	Afbeelding	Beschrijving	Aantal
1		Trampolinemat	1
2		Framekussen	1
3		Frameonderdeel	2
4		Frameonderdeel met metalen plaat	1
5		Poot met slipvast uiteinde	6
6		T-stuk met stuur	1
7		Bovenste steunbuis	1
8		Onderste steunbuis	1
9		Elastische bevestigingslus	36
10		Spangereedschap	1
11		Inbussleutel	1
12		Steeksleutel	1
13		Borgschroef	6

NEDERLANDS



3. ONDERDELENLIJST

14	A standard hex bolt with a threaded shank and a hexagonal head.	Bout (45mm)	1
15	A longer standard hex bolt with a threaded shank and a hexagonal head.	Lange bout (48mm)	6
16	A thick, circular metal ring with a wavy, corrugated outer edge.	Gegolfde borgring	6
17	A small, circular metal ring with a smooth outer edge.	Veerring	6
18	A larger, circular metal ring with a smooth outer edge.	Grote veerring	9
19	A thin, circular metal ring with a smooth outer edge.	Platte sluitring	16
20	A shorter standard hex bolt with a threaded shank and a hexagonal head.	Bout (17mm)	2
21	A hexagonal nut with a slightly tapered top surface.	Dopmoer	7
22	A small, rectangular plastic ring with a slightly raised edge.	Plastic beschermring	3
23	A bolt with a hexagonal head and a threaded shank, featuring a locking collar.	Borgschroef (38mm)	1
24	A longer bolt with a hexagonal head and a threaded shank, featuring a locking collar.	Borgschroef (48mm)	1
25	A small, rectangular plastic cap with a slightly raised edge.	Afsluitkap	1
26	A square plastic component with a complex, multi-faceted shape.	Vierkant plastic onderdeel	1
27	A flexible, woven fitness band with a buckle and a strap.	Fitnessband	2
28	A square plastic cap with a slightly raised edge.	PLASTIC DOP	1
29	A long, cylindrical metal pin with a slightly tapered end.	Pin	1

NEDERLANDS



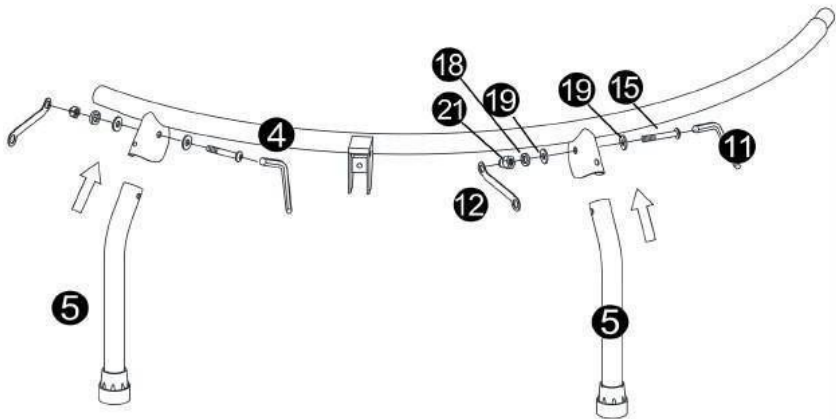
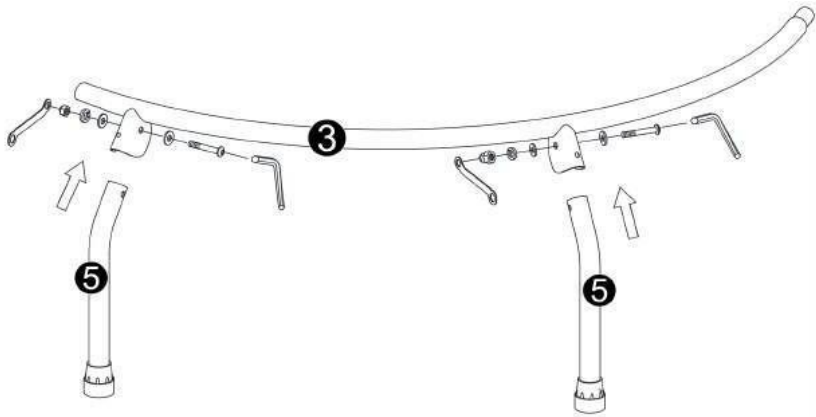
4. MONTAGEVOORSCHRIFTEN

STAP 1

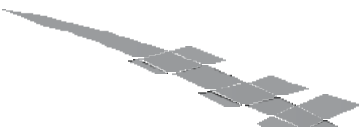
Ontdoe alle onderdelen van hun verpakking en leg ze op een vlakke ondergrond. Gebruik een vloerbekleding om de vloer te beschermen. De onderdelen moeten door 2 personen worden gemonteerd.

Controleer vóór de montage of alle onderdelen geleverd zijn aan de hand van de onderdelenlijst.

NEDERLANDS



Bevestig 6 poten (5) aan de onderdelen van het frame (3) met behulp van de bouten (15).





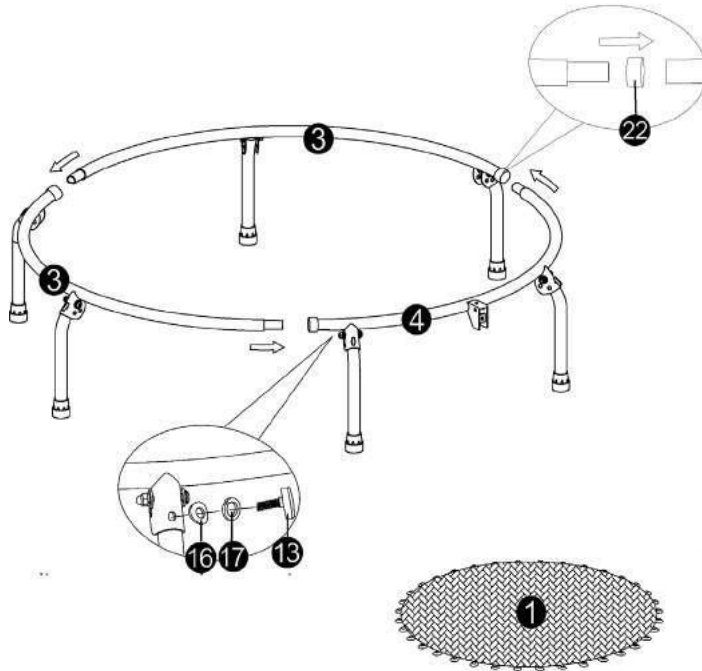
STAP 2

Schuif een beschermring (22) over elk onderdeel van de constructie (3, 4) en

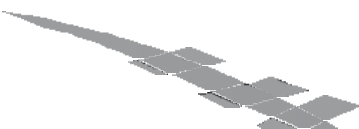
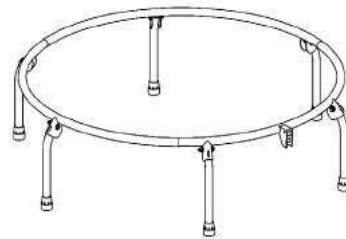
Schuif de 3 delen van het frame (3, 4) in elkaar.

Opmerking: De beschermringen beschermen de bevestigingslussen (9) tegen wrijving aan de randen van de buis.

Monteer het verbindingsstuk tussen de 6 poten (5) en het frame (3,4) met behulp van de borgschroeven (13).



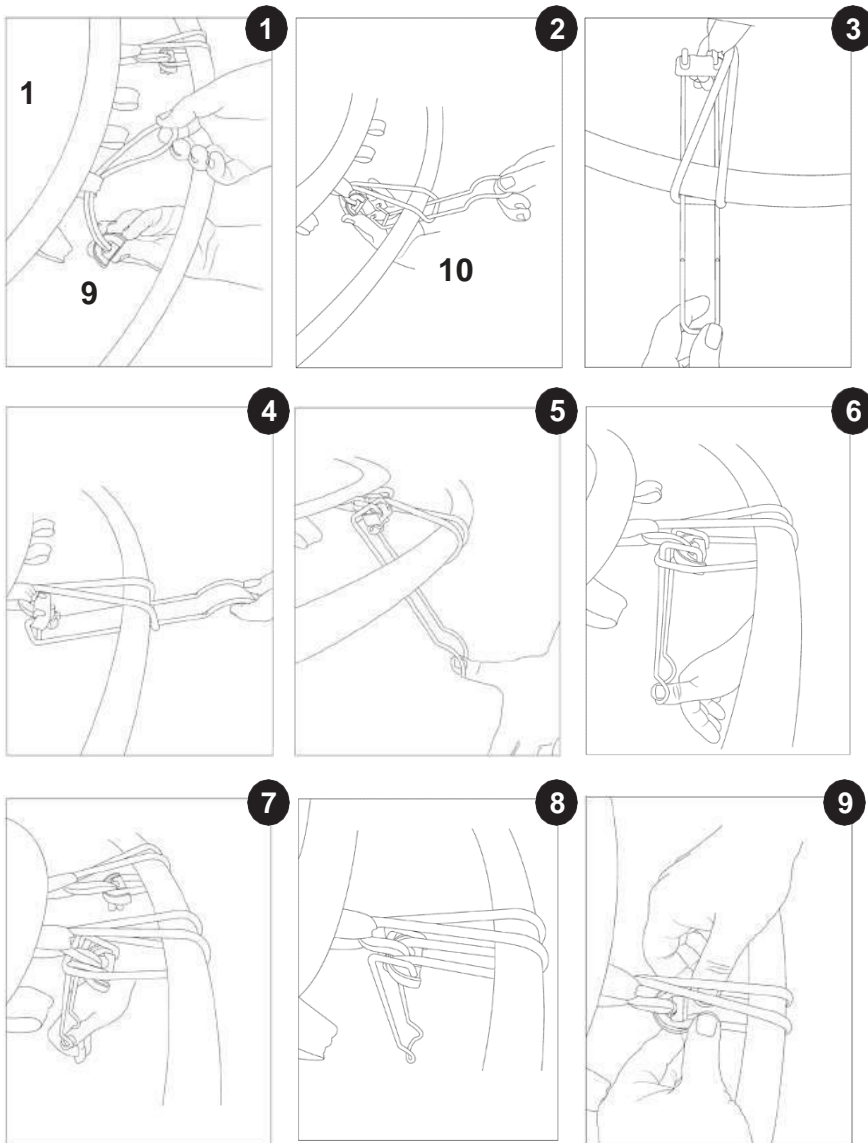
Breng de springmat aan in het midden van het frame





STAP 3

Bevestig de trampolinerand (1) aan het frame van de trampoline door de 36 elastische bevestigingslusjes (9) met behulp van het spangereedschap (10) aan te brengen.

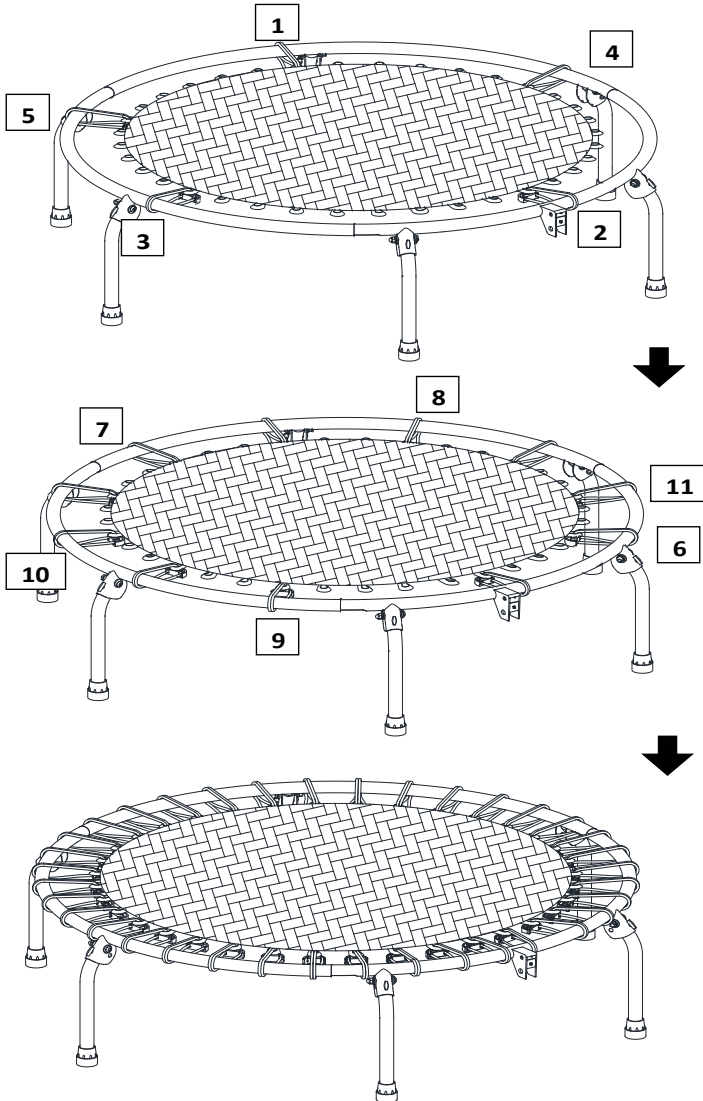




STAP 4

Om het net gelijkmatig op te spannen en de montage te vergemakkelijken, moeten de elastische bevestigingslussen aan de tegenovergestelde zijde worden bevestigd.

Bevestig 6 elastische bevestigingslussen aan elk van de 6 zijden.

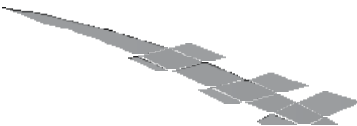
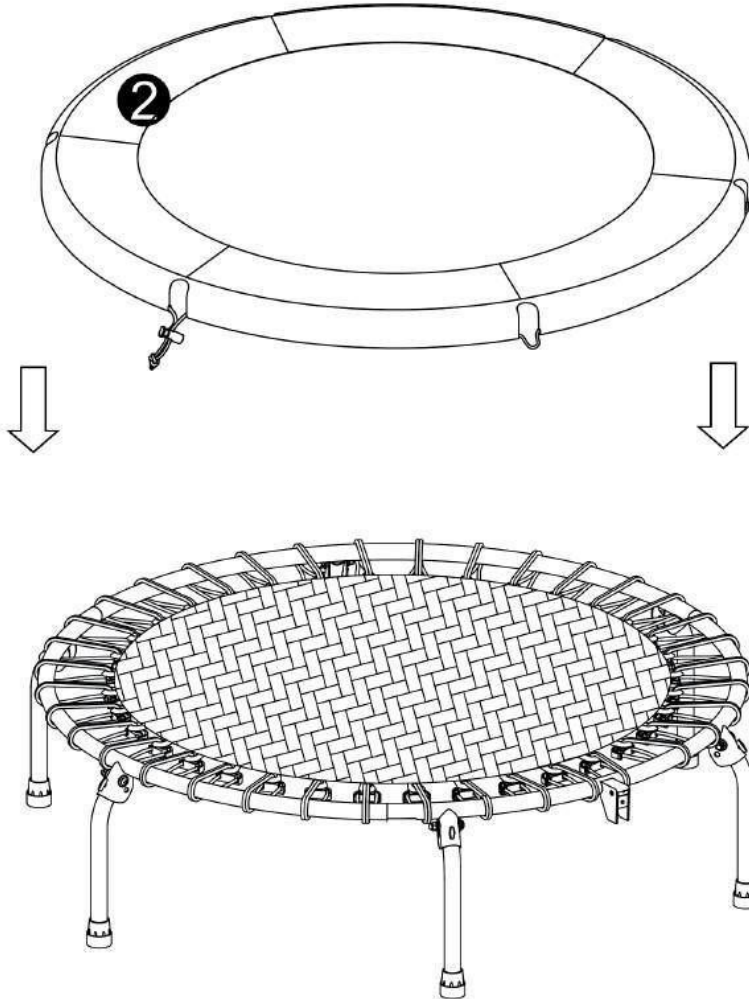




STAP 5

Breng het beschermende trampolinekussen (2) aan op het frame van de trampoline.

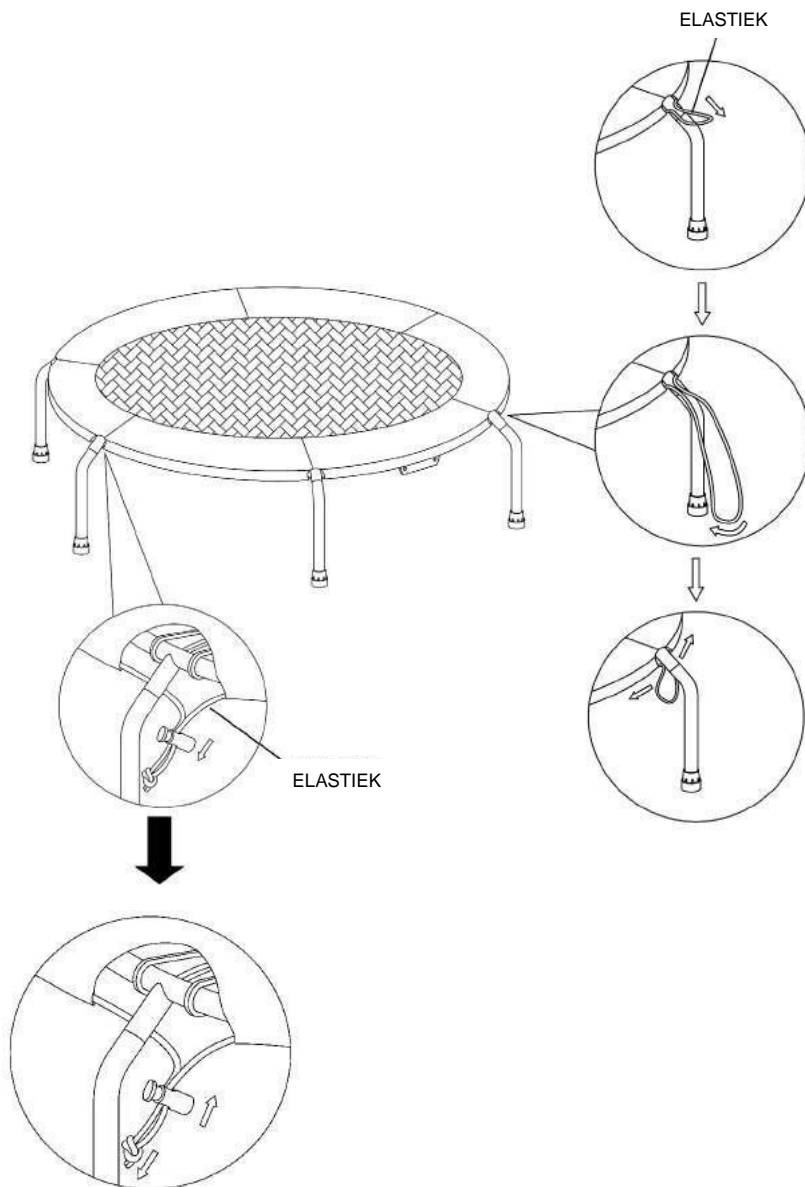
Houd daarbij rekening met de positie van de uitsparingen voor de onderste buis van de handrail.





STAP 6

Zodra het kussen zich op de juiste plaats bevindt, voert u de elastieken onder de poten van de trampoline door om het kussen aan het frame te bevestigen.

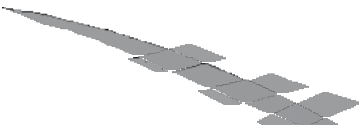
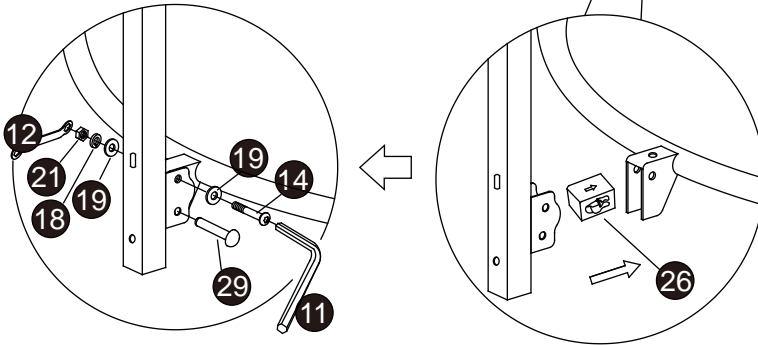
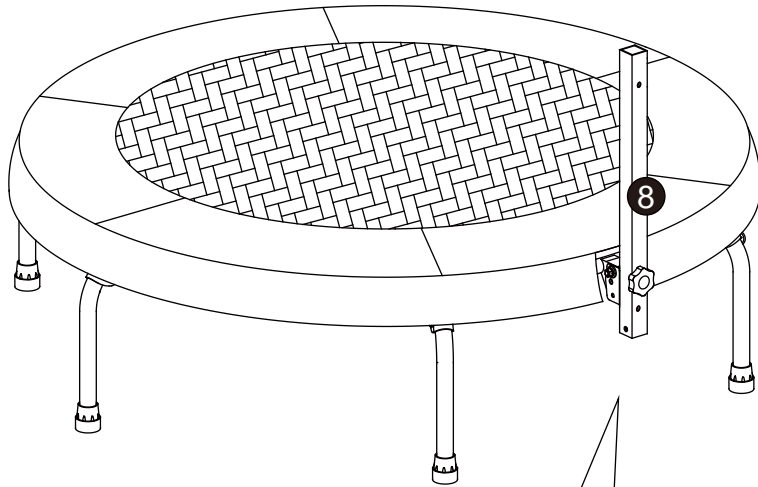




STAP 7

Bevestig plastic onderdeel 26 alvorens de onderste steunbuis (8) te verbinden met het beweegbare gedeelte van het frame.

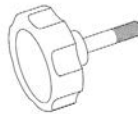
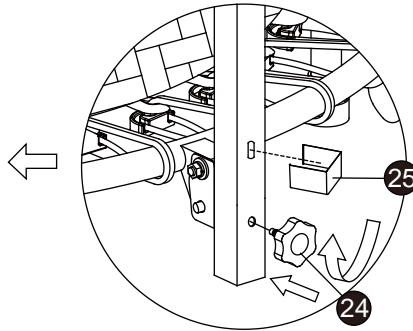
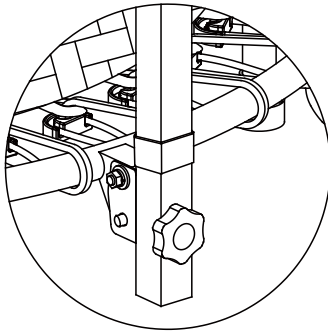
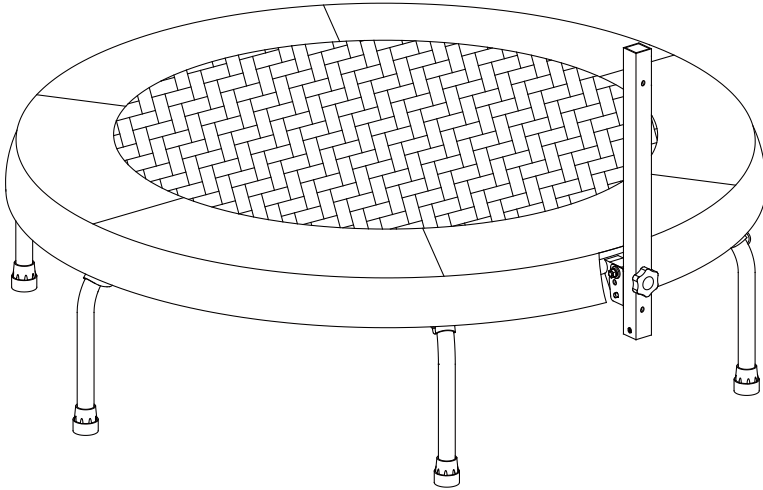
Borg deze verbinding met behulp van de meegeleverde steeksleutel (12) en de inbus sleutel (11).





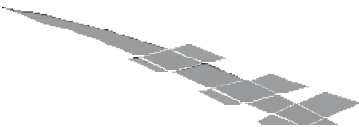
STAP 8

Borg de onderste steunbuis (8) met de borgschroef (24) en breng het kapje (25) aan om de opening te bedekken.



24

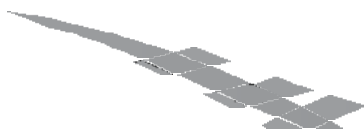
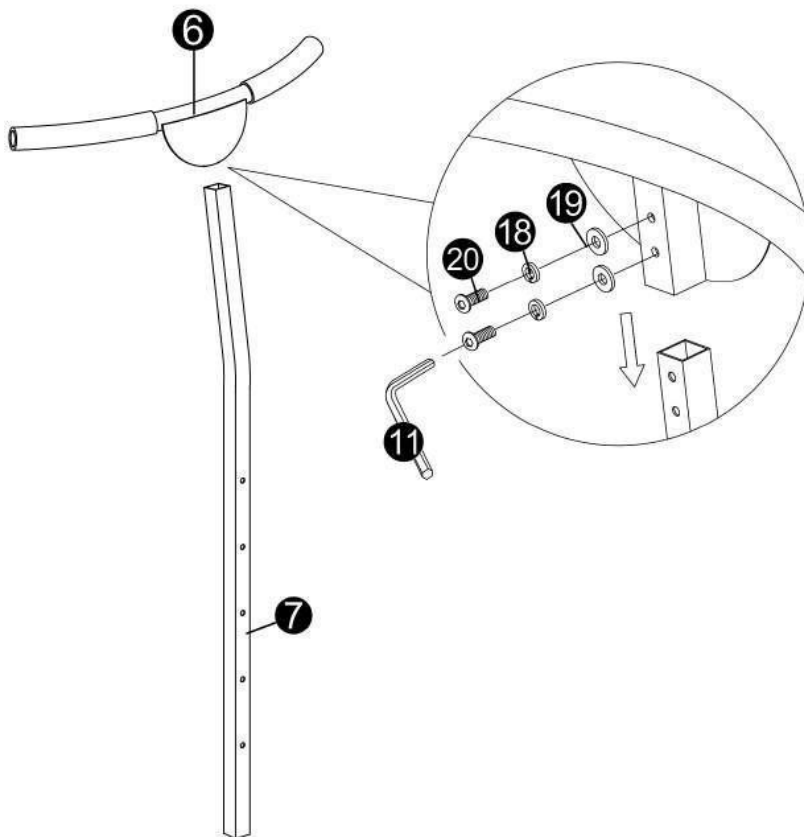
Schroefdraad aan
de voorzijde





STAP 9

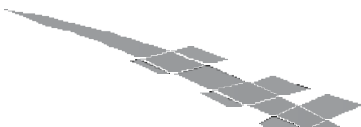
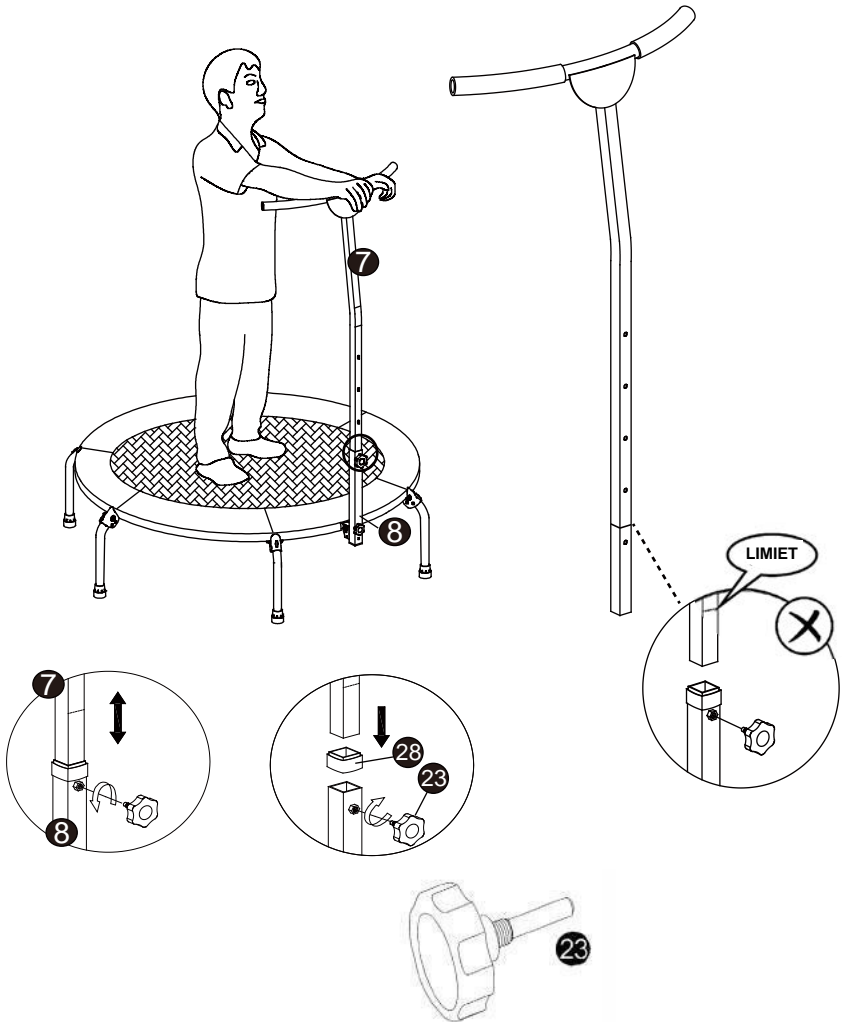
Steek de handgreep (6) op de bovenste steunbuis (7) en zet deze verbinding vast.





Verstelbaar stuur (optioneel)

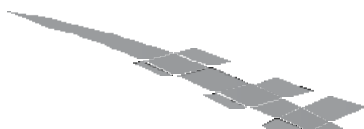
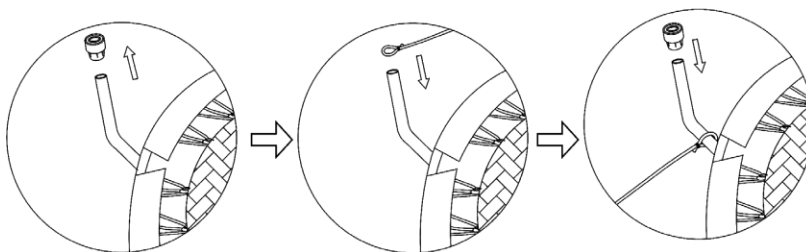
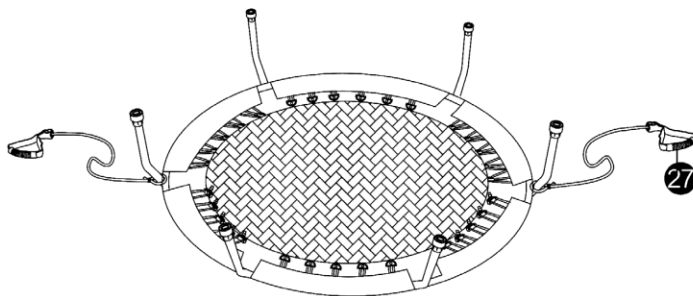
- ★ Pas het stuur aan uw lichaamslengte aan door de lengte van de stuurstang dienovereenkomstig aan te passen.
- ★ Zorg ervoor dat de markering op het bovenframe na de installatie niet zichtbaar is.
- ★ Zet de hoogte vast met behulp van de borgschroef (23).





Installatie van fitnessbanden (optioneel)

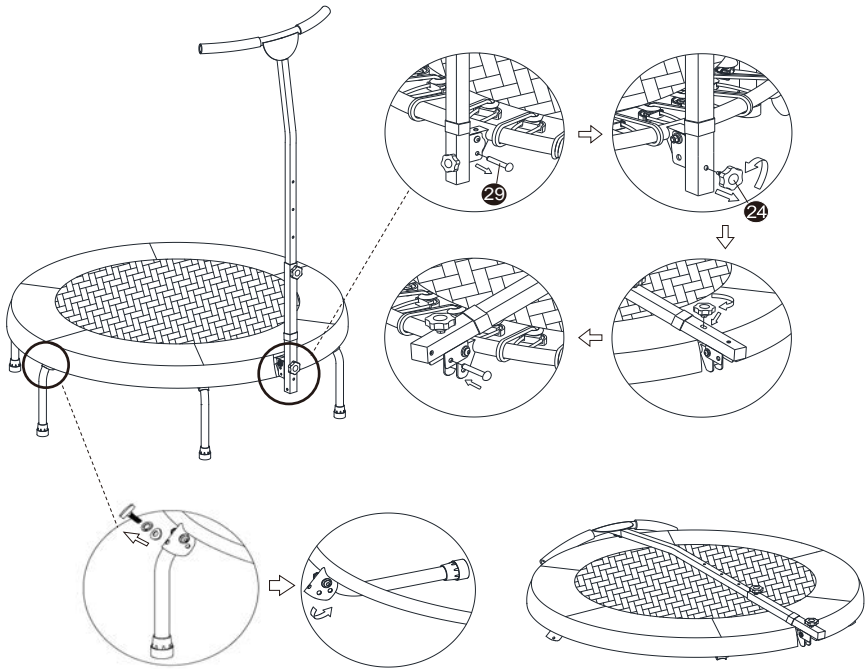
NEDERLANDS





Volledig opklapbaar, dus gemakkelijk op te bergen

Om de Starflex Fitness gemakkelijker op te kunnen bergen, zijn de poten en de handrail volledig opklapbaar.



NEDERLANDS

Demontage van de trampoline

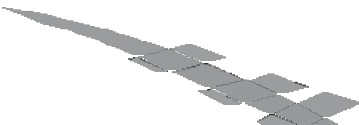
Om de trampoline te demonteren, volgt u de stappen van 1 tot en met 9 in omgekeerde volgorde.

5. TRAININGEN



TRAININGSTIPS

Alle aanbevelingen in deze gebruiksaanwijzing zijn uitsluitend bedoeld voor gezonde personen en niet voor personen die lijden aan hart- en vaatziekten. Deze aanbevelingen dienen als leidraad en vormen slechts suggesties voor een trainingsprogramma. Raadpleeg indien nodig uw arts voor advies op maat. Op de volgende pagina's wordt in detail uitgelegd hoe u uw nieuwe fitnessstoel kunt gebruiken en worden de basisprincipes van fitness uiteengezet. Om uw trainingsdoelstellingen te bereiken, is het belangrijk zich te informeren over een aantal basisregels bij de algemene ontwikkeling van een trainingsprogramma en over de juiste manier om uw fitnessstrampoline te gebruiken met behulp van deze handleiding. Wij verzoeken u dan ook deze adviezen volledig te lezen en er de grootst mogelijke aandacht aan te besteden.





EEN TRAININGSPROGRAMMA OPSTELLEN

Om een merkbare verbetering van uw lichamelijke conditie en uw gezondheid te bereiken, moeten de volgende factoren in aanmerking worden genomen alvorens het vereiste trainingsvolume te bepalen.

INTENSITEIT

Het inspanningsniveau tijdens de training moet hoger zijn dan normaal, maar mag geen aanleiding geven tot kortademigheid of uitputting. Een indicatie die u kan helpen om de effectiviteit van uw training te bepalen, is uw polsslag.

WAARSCHUWING!

Overmatige training kan leiden tot ernstig letsel of overlijden. Als u last krijgt van duizeligheid, stop dan onmiddellijk met trainen.

TRAININGSFASES

Elke training moet bestaan uit 3 fases:

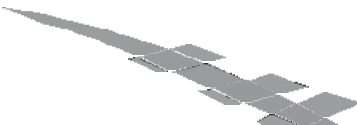
- ★ opwarmingsfase
- ★ trainingsfase
- ★ afkoelingsfase

Gedurende de opwarmingsfase moet de lichaamstemperatuur en het zuurstofverbruik langzaam worden opgevoerd. Dit kan door middel van gymnastiek- of rekoefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een lijst met geschikte rekoefeningen voor de beenspieren vindt u op de volgende pagina's. Na de warming-up moet de eigenlijke training beginnen ("trainingsfase"). De trainingsintensiteit mag niet te hoog zijn de eerste paar minuten en

5. TRAINING, ALGEMEEN

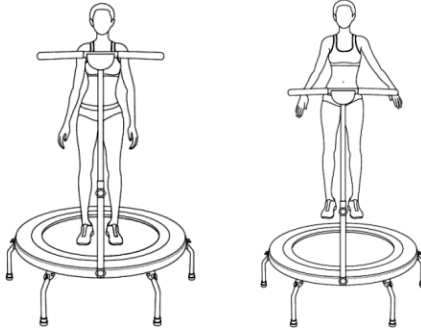
Zijn gewrichtsvriendelijke eigenschappen en het hoge calorieverbruik maken van deze fitnessstrampoline een populair toestel voor training en ontwikkeling van uithoudingsvermogen.

In de onderstaande voorbeelden wordt het springtuig op een vereenvoudigde manier weergegeven, zonder handrail. Tijdens de oefeningen kunt u uw handen op de handgreep leggen voor meer stabiliteit.



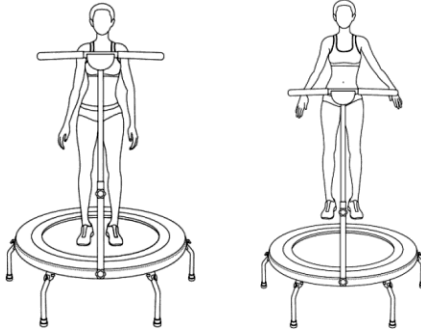


KORTE SPRONGETJES



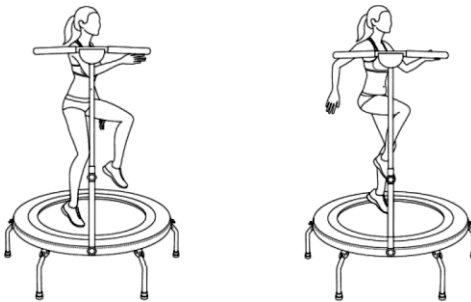
Spring een paar centimeter in de lucht, ongeveer 20 cm hoog. Bewaar een afstand van 30 tot 45 centimeter tussen de benen. Buig uw knieën een beetje bij het afzetten en land daarna op de mat.

HOOGSPRINGEN

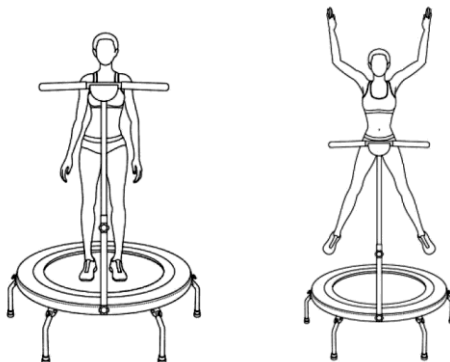


Spring tot een hoogte van 30 tot 45 centimeter. Plaats uw voeten met uw tenen op de mat en spring met gestrekte benen. Bij elke sprong richt u de tenen naar beneden. Spreid de benen bij het landen.

JOGGING



Loop ter plaatse. Hef uw knieën goed omhoog en bewaar uw evenwicht door uw armen op te tillen telkens wanneer u uw been opheft. Hoe hoger u uw benen opheft, hoe meer u uw buikspieren doet werken.

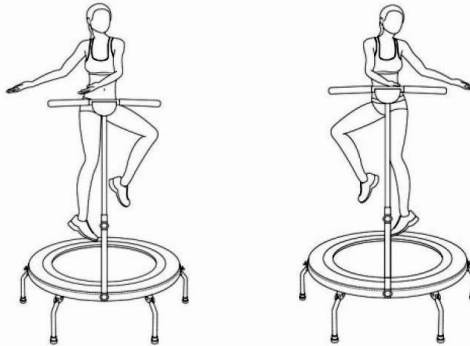


Start met gesloten benen en met de armen gestrekt langs uw lichaam. Spring omhoog terwijl u uw armen omhoog strekt en uw benen ongeveer 60 centimeter uit elkaar houdt. Breng uw benen weer bij elkaar en uw armen weer langs uw lichaam terwijl u op de mat neerkomt.



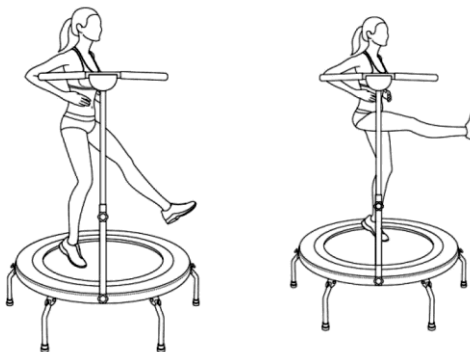


PIROUETTESPRONG



Spring terwijl u het bovenlichaam naar links draait en de knieën en heupen naar rechts. Verander van kant bij elke sprong.

TRAPPEN



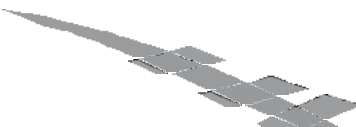
Begin zachtjes te springen, terwijl u met één been trapt en uw handen op de heupen houdt. Nadat u landt, geeft u een trapje met het andere been (ongeveer de helft van de grote trap). Wissel grote en kleine trappen af.

6. ONDERHOUD, REINIGING EN VERZORGING

- ★ Na de montage en vóór het gebruik van de hometrainer moet u er altijd voor zorgen dat alle bouten en moeren goed vastzitten.
- ★ Maak het toestel regelmatig schoon met een lichtjes vochtige doek en een mild schoonmaakmiddel.
- ★ Dit is vooral belangrijk voor het zitje en de handgrepen, omdat deze onderdelen gedurende de hele trainingssessie in contact staan met lichaamsdelen.

VERVOER

- ★ Vraag voor het vervoeren van het springtuig een tweede persoon om het transport te vergemakkelijken.





7. OPMERKINGEN INZAKE AFVALVERWIJDERING

Het verpakkingsmateriaal bestaat uit basismaterialen en kan worden gerecycleerd. Verwijder het verpakkingsmateriaal en voer het op gepaste wijze af in het belang van het milieu. Uw gemeente kan u hierover meer informatie geven.

8. ONDERHOUD EN RESERVEONDERDELEN

Gelieve in geval van eventuele gebreken aan het product onmiddellijk contact op te nemen met onze klantendienst. Wij raden u aan uw aankoopbewijs op een veilige plaats te bewaren.

Voor vragen over de installatie en het gebruik van uw Sport Innov-product en het bestellen van reserveonderdelen kunt u contact opnemen met onze klantenservice, die steeds klaar staat om u te helpen.

Openingsuren: Maandag tot en met vrijdag van
9.00 tot 12.00 uur en 13.00 tot 18.00 uur.

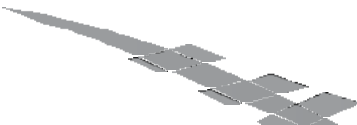
E-mail: info@starflexpro.eu

Website: <http://www.starflexpro.eu>

*** Nationaal netwerk, de gesprekskosten variëren naargelang van uw operator/telefoonabonnement.*

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt:

- ★ handleiding
- ★ modelnummer (te vinden op de voorpagina van deze handleiding)
- ★ beschrijving van onderdelen/toebehoren
- ★ betalingsbewijs met aankoopdatum.





BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN!

Stuur uw product niet naar ons adres zonder een uitdrukkelijk verzoek aan onze klantendienst. De kosten en het risico van verlies in geval van ongevroegde zendingen zijn voor rekening van de afzender. Wij behouden ons het recht voor de ontvangst van ongevroegde zendingen te weigeren of de betreffende goederen franco en/of op kosten van de afzender te retourneren.

9. GARANTIE

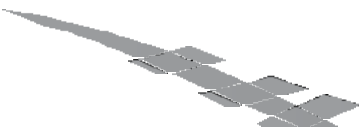
Sport Innov garandeert dat het product waarop de garantie betrekking heeft, vervaardigd werd op basis van materialen van uitstekende kwaliteit en met de grootst mogelijke zorg werd gecontroleerd. Mocht er echter bij normaal gebruik en onderhoud tijdens de hier genoemde garantieperiode toch een defect optreden, gelieve dan contact op te nemen met onze klantendienst.

Voorwaarde voor aanspraak op garantie is een correct gebruik en een correcte montage overeenkomstig de handleiding. Onjuist gebruik en/of onjuist transport kan de garantie ongeldig maken.

De garantieperiode bedraagt vanaf de datum van aankoop 2 jaar op het frame en 6 maanden op de elastische bevestigingslussen. Zijn uitgesloten van de garantie:

- ★ schade veroorzaakt door het uitoefenen van een kracht
- ★ interventies, herstellingen en wijzigingen uitgevoerd door niet door ons gemachtigde personen
- ★ het niet opvolgen van de instructies in de handleiding
- ★ wanneer bovenvermelde garantiebepalingen niet worden nageleefd
- ★ in geval van onjuiste hantering of onderhoud, nalatigheid of defecten als gevolg van een ongeval
- ★ slijtage aan het product en de gebruikte materialen is ~~eveneens~~ uitgesloten.

Het product is alleen bestemd voor privégebruik. Voor commercieel gebruik wordt geen garantie gegeven.

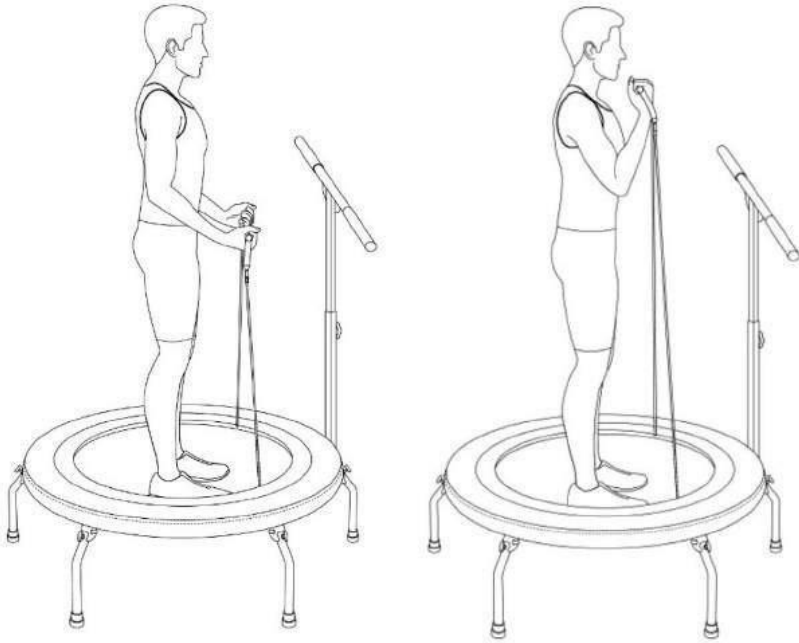




Fitnessbanden voor training van bovenlichaam

Naar aanleiding van bepaalde promoties kunt u een paar fitness-elastieken ontvangen om het bovenlichaam te trainen. Zo kunt u uw armen snel en efficiënt trainen.

NEDERLANDS



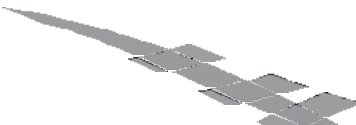
FITNESS

STARFLEX

Geïmporteerd door:
Sport Innov, 24 rue de Clichy, 75009 Paris

Productcode:
FITSMART_01

E-mail:
info@starflexpro.eu





FITNESS

STARFLEX

