MERACH

MR-2429B3 蹦床
欧洲六国说明书

尺寸:148*210mm



PANTONE 2394C

EN 01
DE 01
FR 01
ES 01
IT 01
NL 01

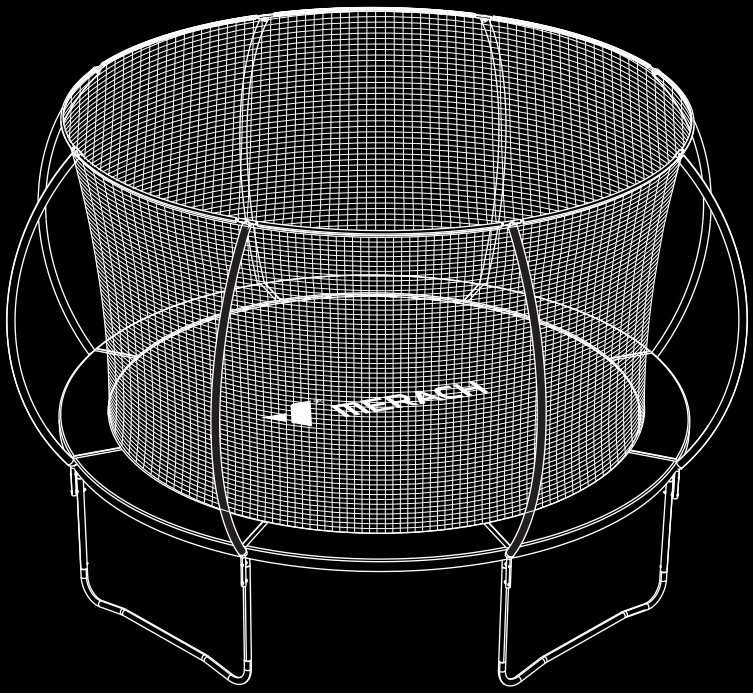
(本页不打印)

01 EN
01 DE
01 FR
01 ES
01 IT
01 NL

USER MANUAL

MERACH OUTDOOR TRAMPOLINE

EN • DE • FR • ES • IT • NL



Questions or Concerns?

IMPORTANT!

Please read all details before use, and keep this user manual for future reference.
PLEASE CONTACT US BEFORE THE RETURN: Mon-Fri,9:00 am-5:00 pm PST/PDT
Phone: 44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL
support.eu@merach.com

MODEL: MR-2429
SKU: MR-2429B3

WHO WE ARE

Our customers aren't just important; their health, fitness, and pure enjoyment for live is at the core of everything we do at MERACH. From innovative fitness research and cutting-edge product development, to our exceptional purchasing & after-sales service, we are our customers' life-long partner in crafting a better fitness future.

Through quality fat-burning & muscle-building fitness equipment such as our quality rowing machines and exercise bikes, plus our innovative MERACH APP, and digital courses, we give the opportunity and support to all to pursue their health and fitness goals and discover a new way of healthy living.

Welcome to MERACH



MERACH®

WARRANTY REGISTRATION

Please register your warranty to keep yourself protected !

Register your warranty via
merachfit.com/pages/warranty-europe

Email your item model to
support.eu@merach.com

If purchased outside US/Canada: To register your product warranty, contact your local distributor.

For details regarding product warranty or if you have questions or problems with your product, please contact your local distributor.

EN · English

Safety Instructions 01
Specification 04
Parts List 05
Assembly Guide 07
Instructions on Product usage 20
Warm-up 21
Maintenance 22
Warranty Information 23

DE · Deutach

Sicherheitshinweise 25
Technische Daten 28
Teileliste 29
Montageanleitung 31
Anweisungen zur Produktverwendung 44
Aufwärmen 45
Wartung 46
Informationen zur Garantie 47

FR · French

Consignes de sécurité 49
Spécifications 52
Liste des pièces 53
Guide d'assemblage 55
Consignes d'utilisation du produit 68
Échauffement 69
Entretien 70
Informations sur la garantie 71

ES · Spanish

Instrucciones de seguridad 73
Especificaciones 76
Lista de piezas 77
Guía de montaje 79
Instrucciones de uso del producto 92
Calentamiento 93
Mantenimiento 94
Información de garantía 95

IT · Italian

Istruzioni di sicurezza 97
Specifiche 100
Elenco delle parti 101
Guida al montaggio 103
Istruzioni per l'uso del prodotto 116
Riscaldamento 117
Manutenzione 118
Informazioni sulla garanzia 119

NL · Dutch

Veiligheidsinstructies 121
Specificaties 124
Onderdelenlijst 125
Montagehandleiding 127
Instructies voor het gebruik van het product 140
Opwarmen 141
Onderhoud 142
Garantie-informatie 143



Please read the entire manual carefully before installing and using the machine, and save it for further use.

SAFETY INSTRUCTIONS

Please keep this manualin a safe place for future reference.

- It is very important to read the entire manual thoroughly before installing and using the machine. Safe and effective training can only be achieved if the machine is properly assembled, properly maintained and used.

- Trampoline, being a rebound device, can propel the user to jump higher and into a variety of body movements. It is the responsibility of the all users are familiar with all warnings and safety instructions of this machine.

- Please consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure,or cholesterol level.

- Please always pay attention to your body signals, improper use of the machine may affect your health. If you experience any symptoms (including headache, chest pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or any discomfort), stop exercising immediately and consult your physician, get the permission before training again.

- Please check all screws and nuts are properly tightened before using the machine. The overall performance of the machine and all moving parts must be checked regularly to ensure the safety of the machine.

- Always keep children and pets away from the machine. The machine is for adults and teens use only.

- WARNING! Misuse and abuse of the Trampoline are dangerous and can cause serious injuries including death.

- The maximum weight limit is 150kg/330lbs.

- This trampoline is not recommended for children under 3 years of age.

- Never allow more than one person on the trampoline at a time. Multiple jumpers increase the chance of slipping, falling, or collision, which can result in result in serious injury, paralysis, or death.

- Before allowing children to use this trampoline, a responsible adult who has read all safety warnings and instructions in this manual must clearly instruct them on all safe jumping rules, safety warnings, and using common sense when jumping.

- Individual parents must determine if their children have the maturity and ability to understand and follow safety instructions. Children that cannot understand and follow safety instructions may not use the trampoline.

- Ensure the product is properly and completely assembled before allowing anyone to use it. After assembly, check to ensure that all components and hardware have been used. Using an improperly assembled product or one with missing parts or fasteners may cause the product to be unstable, which may result in serious injury.

- Never use the trampoline without the safety net or the ladder.

- Secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.



Before starting any training, please consult your physician, especially-for those who are over 35 years old or with pre-existing health conditlons. Please read all instructilons before using the machine.

CE	This symbol stands for "Conformité Européene", which means "Conformity with EU directives". With the CE-marking the manufacturer confirms that this product complies with applicable European directives and regulations.
UK CA	This symbol stands for "UK Conformity Assessed", which means "Conformity with British Standards 11". With the UKCA-marking the manufacturer confirms that this product complies with applicable British Standards.

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hereby, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declares that the fitness equipment MERACH MR-2429 is in compliance with Directive 2014/53/EU.
- The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

NOTES ON DISPOSAL



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



Used devices do not belong in household waste!
Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

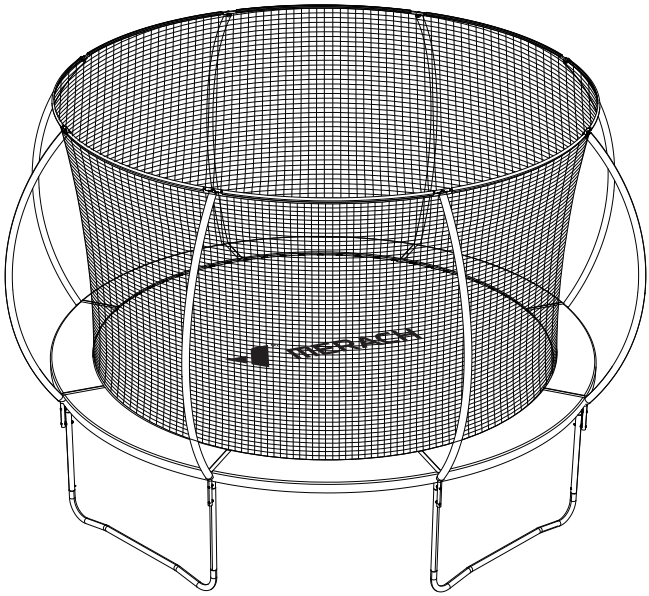


Batteries do not belong in household waste!
As the end user, you are legally required to return discharged batteries to a collection point. You can take your old batteries to the public collection points in your community, or you can take them to any place where batteries of that type are being sold.

Manufactured by:
Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:
HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province,China
jingge_mrk@163.com

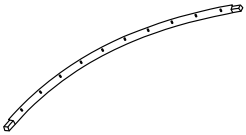
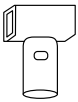
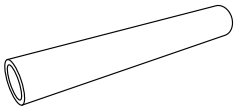
SPECIFICATIONS

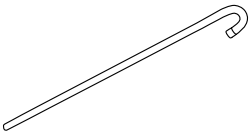
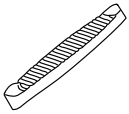
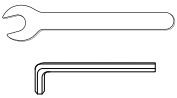


Product Name:	MERACH Outdoor Trampoline
Mode:	MR-2429
Maximum Load:	150kg/330lbs
Net Weight:	61kg/134.5lbs
Product Dimensions:	427cm/14FT

PARTS LIST

Check if all parts and accessories are in the package.

 #1 Frame Rails *8	 #2 Metal T-Connectors *8	 #3 Legs *4
 #4 Leg Extensions *8	 #5 Trampoline Mat *1	 #6 Springs *80
 #7 Lower Poles *8	 #8 Safety Net *1	#9 Fiberglass Poles *8
 #10 Plastic T-Connectors *8	 #11 Upper Poles *8	 #12 Padded Frame Cover *1
 #13 Foam Pole Covers *16	 #15 M6×12mm Hex Bolts *8	

 #16 M6×75mm Carriage Bolts *×16	 #17 M6 Washers *16	 #18 M6 Cap Nuts *20
 #19 Plastic Pads *16	 #20 Ladder Legs *2	 #21 Ladder Steps *2
 #22 M6x40mm Bolts *4	 #23 M6 Wrenches (Hex & Open) *2	
 #24 Spring Installation Tools *1	 User Manual*1	

ASSEMBLY GUIDE

WARM TIPS:

- Recommend that two people assemble the trampoline together, because of the trampoline is relatively large.
- Wearing gloves and safety glasses during assembly.
- You will also need a hammer or rubber mallet.
- Please install the trampoline outdoors on flat ground, at least 7 feet away from any obstacles.
- Leave enough overhead clearance when installing. It is recommended to be at least 24 feet from the ground. Keep away from power lines, tree branches and other possible hazards.

STEP 1: Build the Trampoline Frame

1. Locate the 8PCS Frame Rails (#1) and 8PCS Metal T-Connectors (#2).
2. Insert a Frame Rails (#1) into a Metal T-Connectors (#2). As show in Figure 1.
3. Insert a second Frame Rails (#1) into the other end of the Metal T-Connectors (#2).
4. Continue connecting Frame Rails (#1) and Metal T-Connectors (#2) until you've built the Trampoline Frame.

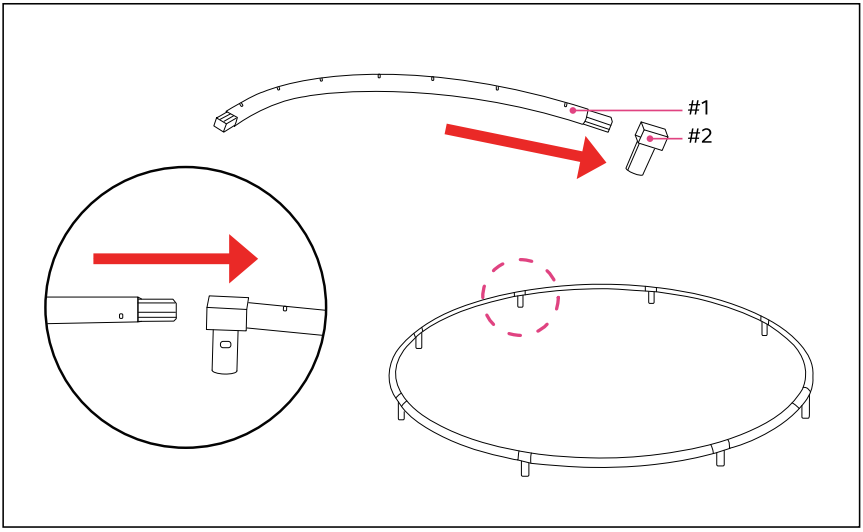


Figure 1

STEP 2: Assemble and Attach the Legs

1. Locate the 4PCS Legs (#3), 8PCS Leg Extensions (#4), 8PCS M6×12mm Hex Bolts (#15), and the Hex Wrench (#23).
2. Insert 2PCS Leg Extensions (#4) onto a Leg (#3). Ensure the side with the holes is on the inside of the trampoline. As shoe in Figure 2.
3. Insert a Hex Bolts (#15) through the screw holes in each Leg Extensions (#4) and the Legs (#3).
4. Turn the Hex Bolts (#15) by hand, then use a Hex Wrench (#23) to fully tighten it.
5. Repeat steps 2–4 until all 4PCS legs (#3) have been assembled.

Note: Two adults are required to complete the following steps:

6. Adult 1: Lift one side of the trampoline frame.
7. Adult 2: Insert an assembled leg into the bottom of 2PCS Metal T-Connectors (#2).

Note: If the holes in the Metal T-Connectors (#2) and holes in the Leg (#3) don't line up, flip the Leg (#3) around.

8. Repeat steps 6–7 to attach the remaining Legs (#3).

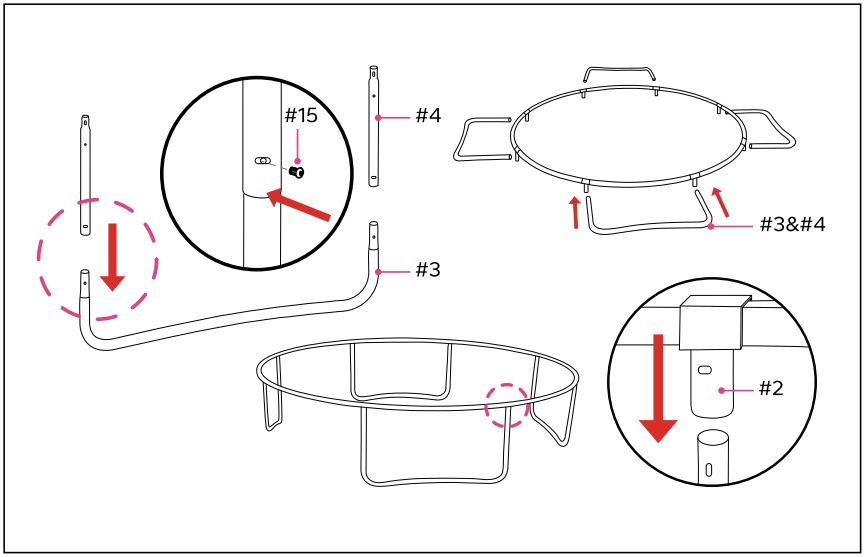


Figure 2

STEP 3: Attach the Springs and the Trampoline Mat

1. Locate the Trampoline Mat (#5), 2PCS boxes of Springs (#6), and 2PCS Spring Installation Tools (#24).
2. Unfold the Trampoline Mat (#5) and lay it inside the Trampoline Frame. As show in Figure 3.
3. Each spring has a hook at either end. Side 1 has a tapered V-shaped hook. Side 2 has an oval J-shaped hook. As show in Figure 3.

Note: Two adults are required to complete the following steps:

4. Adult 1: Stand at the far-right end of a leg. Grab a spring and hook Side 1 through a V-ring on the edge of the trampoline mat. As show in Figure 3.

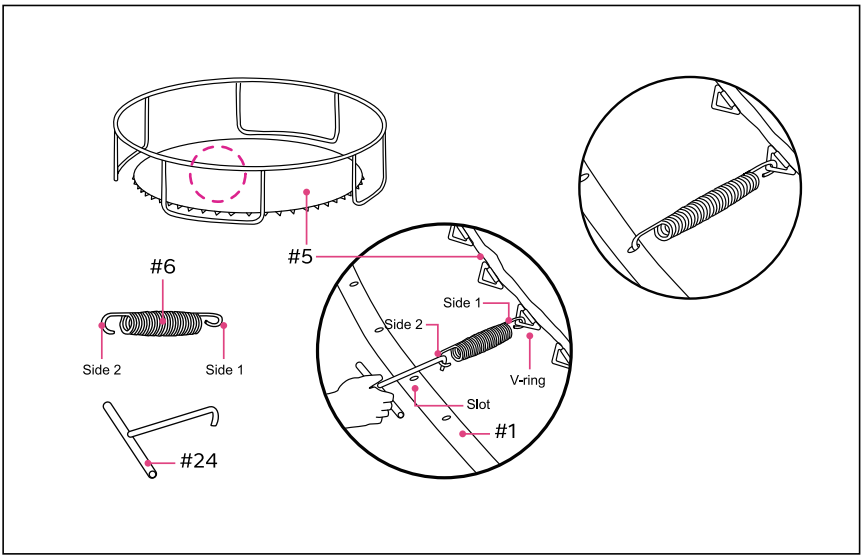


Figure 3

5. Adult 1: Hook the spring installation tool (#24) through Side 2, stretch the spring, and hook Side 2 into the near-center slot in the Frame Rail (#1). As show in Figure 3 and Figure 4a.
   a. Each Frame Rail (#1) has 10 slots. Counting from the end of the Frame Rail (#1), the near-center slot is the FIFTH.
   b. Make sure the spring latches securely into the slot.

6. Adult 2: Stand directly across from Adult 1. Install spring 2 to the near-center (fifth) slot in the rail.
7. Adults 1 & 2, moving to the RIGHT and working on opposite sides of the trampoline:
   a. Move two rails to the right and install springs 3 and 4 to the near-center slots. You should now have springs at 1, 2, 3, and 4 (As show in Figure 4a), or at 90°, 180°, 270°, and 360° around the trampoline.
   b. Install springs 5–8 to the near-center (fourth) slots in the remaining 4 rails. As show in Figure 4b.
   c. Install springs in the far-left and far-right slots in each rail. As show in Figure 4c.
   d. Install springs next to the near-center slots. That's the sixth slot in the rail. As show in Figure 4d.
   e. There are now three empty slots between some springs. Install a spring into the center slots in each set of 3 empty slots.As show in Figure 4d.
   f. Install the remaining springs. A few extra springs are included in case you need them.

Note: If at the end of installation some of the remaining V-rings and slots do not line up, you may need to remove and re-install some springs.

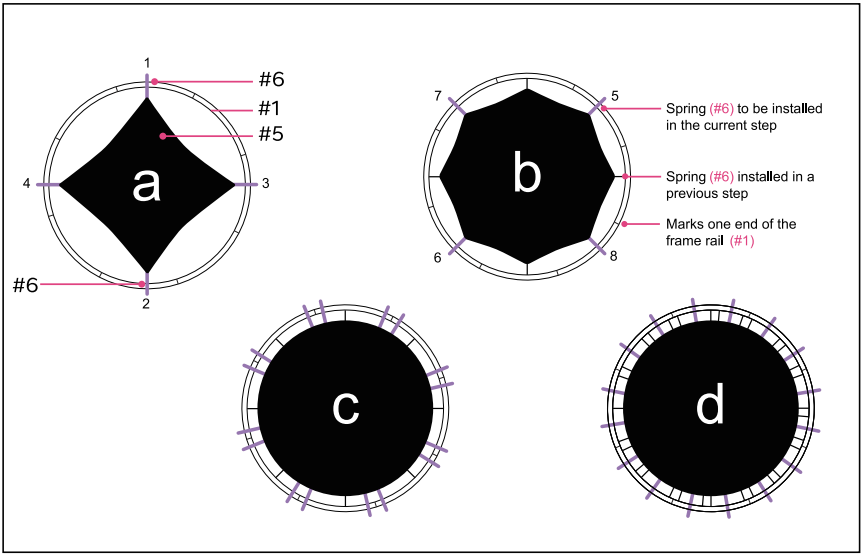


Figure 4

STEP 4: Attach the Lower Poles to the Legs

1. Locate the 8PCS Lower Poles (#7), 2PCS Wrenches (#23) and 16 sets of hardware, each of which contains: 1PC M6×75mm Carriage Bolt (#16), 1PC M6 Washer (#17), 1PC M6 Cap Nut (#18), and 1PC Plastic Pad (#19).

2. Lay the 8PCS Lower Poles (#7) on the trampoline, with the bottom ends pointing OUTWARD.

Note: 8PCS Lower Poles (#7) have a black cap at the bottom and a spring button at the top. Do not mix up the Lower and Upper Poles(#7 & #11).

3. Line each Lower Poles (#7) with a T-connector (#10).

4. Insert M6×75mm Carriage Bolt (#16) through the screw holes in the Lower Poles (#7). Place a Plastic Pad (#19) on the end of each bolt and insert the M6×75mm Carriage Bolt (#16) through the screw holes in the leg. As show in Figure 5.

5. Place a M6 Washer (#17) and M6 Cap Nut (#18) onto the M6×75mm Carriage Bolt (#16).

6. Use the included Wrenches (#23) to fully tighten 2PCS M6 Cap Nut (#18).

7. Repeat steps 3–6 to attach the remaining Lower Poles (#7).

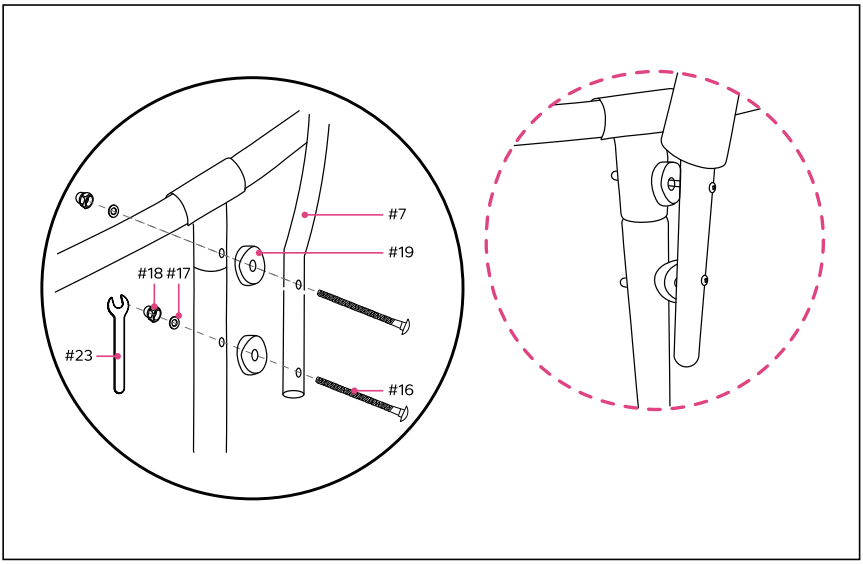


Figure 5

STEP 5: Install the Fiberglass Poles

1. Locate the Safety Net (#8), 8PCS Fiberglass Poles (#9), and 8 PCS Plastic T-connectors (#10).
2. Lay the Safety Net (#8) on top of the trampoline. Make sure the zippered doorway is centered between two of the lower poles.
3. Slide each Fiberglass Pole (#9) into a sleeve at the top of the Safety Net (#8). As show in Figure 6.
4. Ensure the end of the Fiberglass Pole (#9) exits the end of the sleeve.
5. Slide a second Fiberglass Pole (#9) into the next (adjacent) sleeve in the Safety Net (#8). As show in Figure 6.
6. Place a Plastic T-connector (#10) in the gap between the 2PCS sleeves and insert the 2PCS Fiberglass Poles (#9) into either end of the T-connector. As show in Figure 6.
7. Insert the remaining Fiberglass Poles (#9) into the sleeves.
8. Use the remaining Plastic T-connectors (#10) to connect the poles in the gaps between the sleeves.
9. You will form a perfect circle at the top of the net when all Fiberglass Poles (#9) and Plastic T-connectors (#10) have been inserted the Safety Net (#8). As show in Figure 6.

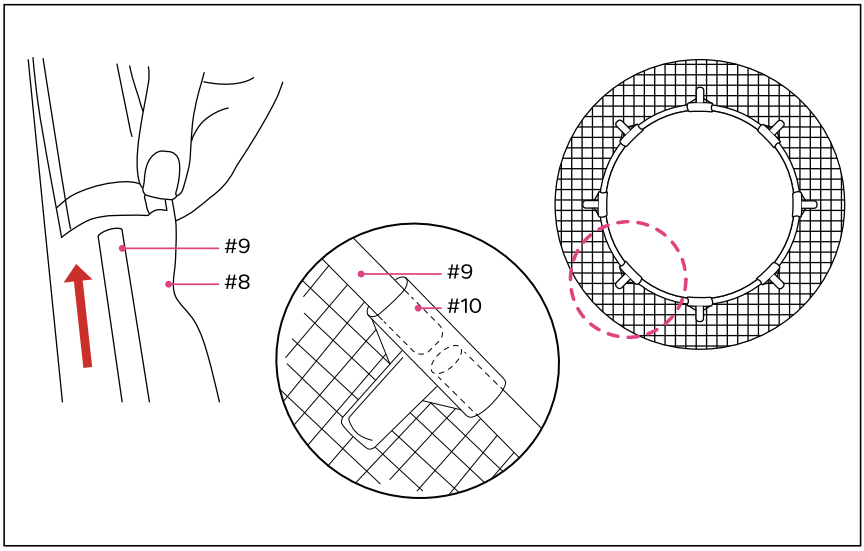


Figure 6

STEP 6: Attach the Upper Poles to the Net

1. Locate the 8PCS Upper Poles (#11).
2. Insert the TOP of an upper pole into the bottom of a Plastic T-connector (#10) connected to the top of the safety net. As show in Figure 7.
   a. The two parts connect securely via a Spring Button on the Plastic T-connector (#10).
   b. Press the Spring Button in as you slide the poles together. Be careful not to pinch your fingers.
   c. You may need to wiggle the Upper Pole (#11) slightly to get the Spring Button to click into place.
3. Repeat step 2 until all of the Upper Poles (#11) are installed.

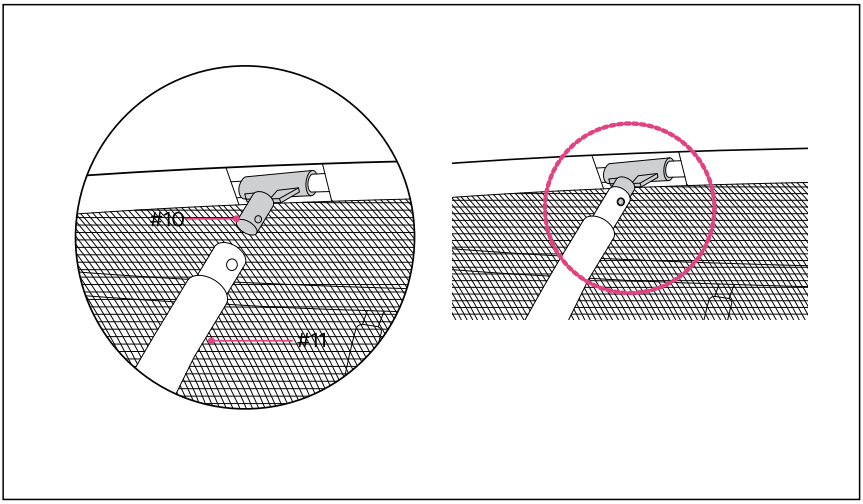


Figure 7

STEP 7: Attach the Upper Poles to the Lower Poles

1. Hold the top of the net and the Plastic T-connector (#10) with one hand as you lift the Upper Pole (#11).
2. Slide the Upper Pole (#11) onto the proper Lower Pole (#7). Ensure the Safety Net (#8) is oriented so that the zipper is in between Leg Poles, not over the Leg. As show in Figure 8.
   a. The 2PCS Poles connect securely via a spring button at the top of the Lower Pole (#7).
   b. Press the spring button in as you slide the poles together. Be careful not to pinch your fingers.
   c. You may need to wiggle the Upper Pole (#11) slightly to get the spring button to click into place.
3. Repeat steps 1–2 to install the remaining Upper Poles (#11).

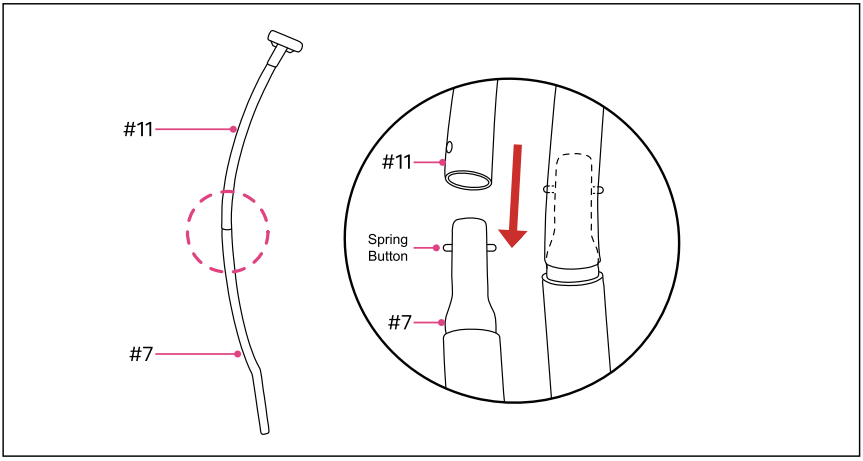
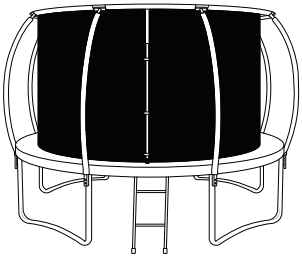
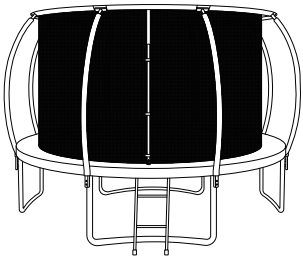


Figure 8



Correct



Incorrect

STEP 8: Secure the Bottom of the Safety Net to the Trampoline Mat

Note: The bottom of the Safety Net (#8) has flat ropes with plastic clips at the end. Each plastic clip needs to be threaded through a V-ring on the Trampoline Mat (#5), back through the bottom of the Safety Net (#8), and attached to the neighboring V-ring to secure the Safety Net (#8).

1. Thread the plastic clip through the V-ring directly below it. As show in Figure 9a.
2. Pass the clip over to the neighboring spring and thread the top portion of the clip through the fabric strip at the bottom of the net that lies just above the neighboring spring. As show in Figure 9a.

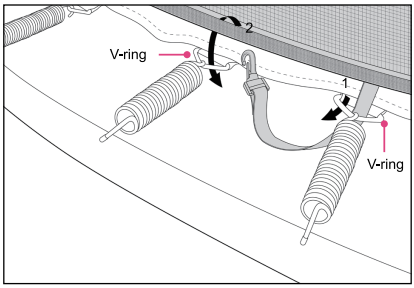


Figure 9a

Note: When threading the top of the clip through the bottom of the Safety Net (#8), you may need to wiggle it a bit to work it through. Do not yank too hard, or you could tear it.

3. Attach the clip to the neighboring V-ring to secure the bottom of the Safety Net (#8). As show in Figure 9b.
4. Continue repeating steps 1–3 until you have worked your way around the entire trampoline such that all clips are threaded through the bottom of the Safety Net (#8) and attached to their neighboring V-rings.

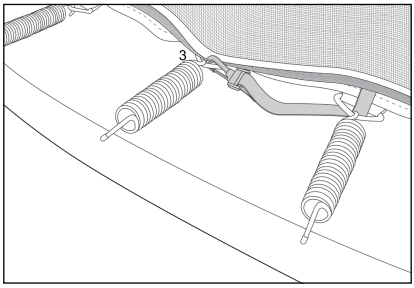


Figure 9b

STEP 9: Attach the Frame Cover

1. Locate the Padded Frame Cover (#12). It comes in multiple sections.
2. Lay the Frame Cover (#12) on top of the trampoline, shiny side down. The elastic straps will face down.
3. Secure the sections together with the Velcro.
4. Stretch the edges of the Frame Cover (#12) over the Frame Rails (#1). Make sure all of the metal components (the Frame, Springs, and T-connectors) are fully covered by the Frame Cover (#12). As show in Figure 10.
5. Tie the inner elastic straps to the V-rings. You may need to crawl under the trampoline to see and reach the inner straps. As show in Figure 10.

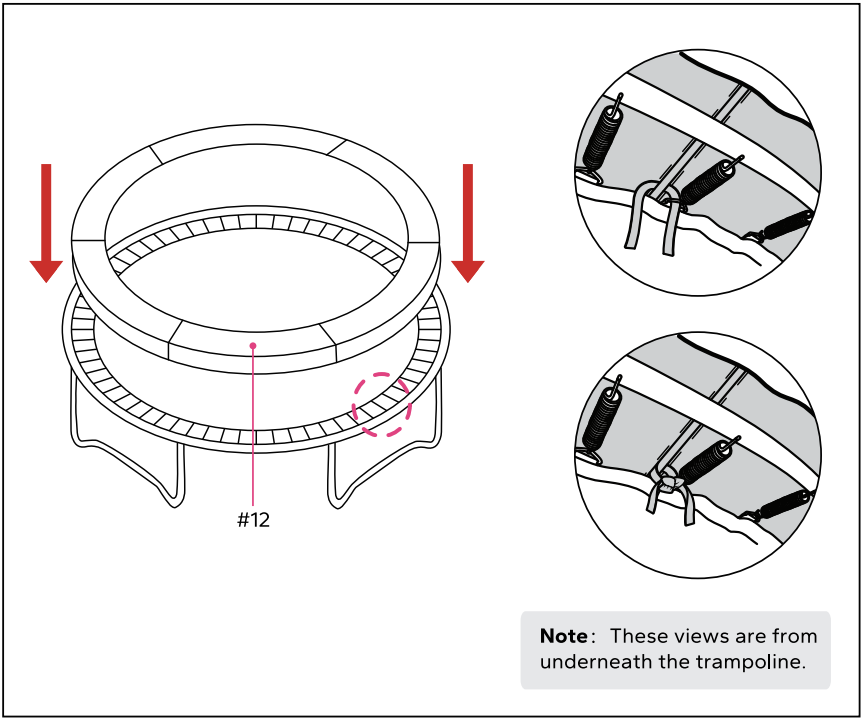


Figure 10

STEP 11: Assemble and Install the Ladder

WARNING!

Ensure the Ladder is sturdy and properly assembled before allowing children to use it.

1. Locate the 2PCS Ladder Legs (#20), 2PCS Ladder Steps (#21), 4PCS M6 × 40mm Bolts (#22), 4PCS M6 Cap Nuts (#18) and the Open Wrench (#23).
2. Slide a Ladder Leg (#20) through one side of the first step.
   a. The curved hook is at the TOP of the leg and curves BACK. As show in Figure 12.
   b. The 2PCS Nut-shaped (Hexagonal) inserts are on the BACK side of the step.
3. Line up the holes in the Ladder Leg (#20) and Ladder Step (#21), and insert a M6 × 40mm Bolt (#22) through the FRONT of the step.
4. Place a M6 Cap Nut (#18) in the Nut-shaped insert on the back of the step and twist onto the end of the M6 × 40mm Bolt (#22).
5. Hold the M6 × 40mm Bolt (#22) in place with your finger as you use the Open Wrench (#23) to fully tighten the M6 Cap Nut (#18).
6. Repeat steps 2–5 to attach 2PCS Ladder Steps (#21) to the 2PCS Ladder Legs (#20).
7. Lift the Frame Cover (#12) below the zippered door in the Safety Net (#8) and hook the ladder onto the frame.
8. Center the Ladder under the zippered door so children can enter the trampoline safely.
9. Test the Ladder to ensure it is sturdy and properly assembled before allowing children to use it.

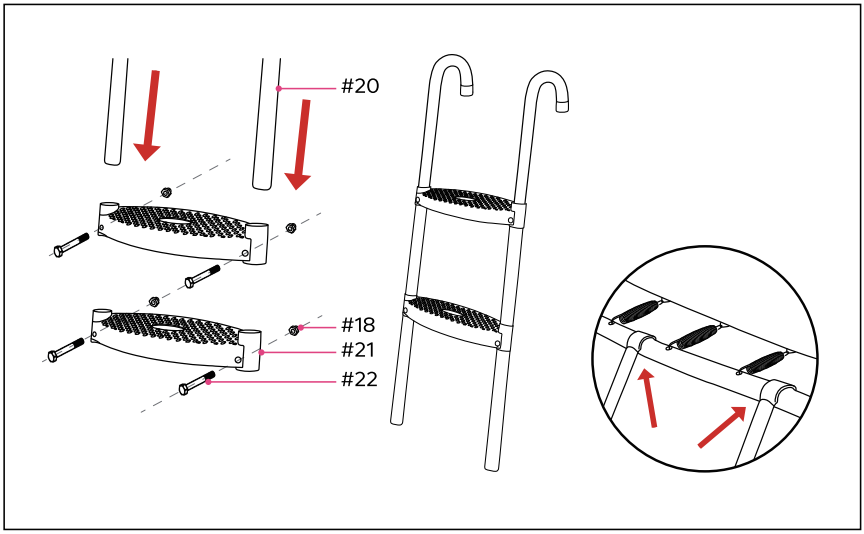


Figure 12

The trampoline should look as shown below when completed. Inspect the entire trampoline and make sure all parts are properly secured before using.



INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE

Safe Jumping Rules:

- Make sure all parts (including legs, handles and knobs) are installed and tightened before use.
- Do not allow use of the product in low-light conditions or windy, rainy, snowy, or other bad weather.
- Avoid bouncing too high.
- Stay low until you control the bounce.Always jump in the middle of the mat and practice safe jumping.
- Remove shoes and empty pockets and hands before use.
- Do not eat, drink, or chew gum while jumping, as this may result in choking. We recommend waiting at least 30 minutes after eating to use the trampoline.
- Do not land on your head or neck. Landing on your head or neck may result in serious injury, paralysis, or death, even when landing in the middle of the mat.
- Only enter and exit the trampoline via the door in the safety net. Never jump off the side of the trampoline. Always use the ladder.
- Ensure the door in the safety net is properly closed before jumping. The zipper must be completely zipped and the buckles must be fastened.
- Do not attempt to climb outside of the safety net.
- Do not hang from or climb on the trampoline poles or legs.
- Ensure there are no children, animals, or obstructions underneath the trampoline before use.
- Remove the ladder when the trampoline is not in use to prevent young children from climbing onto the trampoline.

Moving the Trampoline

Moving the trampoline requires a minimum of two people. Three or more people are recommended. Serious injury or damage to the trampoline can occur if a single person attempts to move the trampoline.

1. Wrap all connection points with a weather-resistant tape, such as duct tape, before moving. This will keep the frame intact and prevent the connection points from dislocating or separating.
2. Remove the ground stakes.
3. Lift the trampoline slightly off the ground and slowly move it from one area to another. Make sure to keep it horizontal to the ground.

Note: To move the trampoline longer distances, particularly if moving it from one location to another, we recommend disassembling the trampoline.

WARM-UP

Do stretches before exercising. Warm muscles are easier to stretch, so start with a 5-10 minute warm-up, then do some stretches shown below - 5 times, 10 seconds or more per leg. Do it again after the workout.

1. Stretch down

Bend your knees slightly, slowly bend your body forward, relax your back and shoulders, and try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 1).

2. Seated hamstring stretch

Sit with one leg straight. Bring the other leg in so that it is snug on the inside of the straightened leg. Try to touch your feet with your hand's toe. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).

3. Calf and Achilles tendon stretch

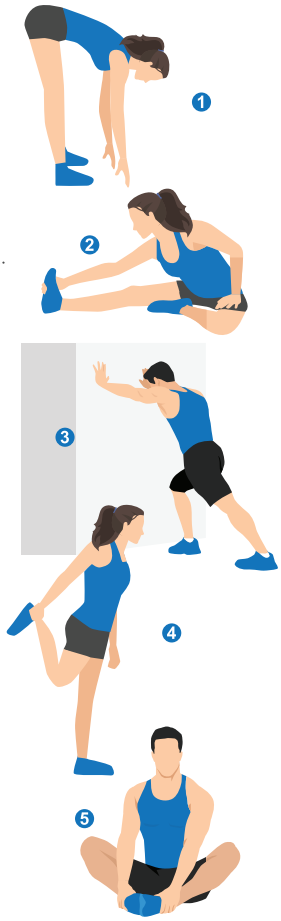
Stand with both hands against the wall or a tree, put one foot behind another. Keep the back leg straight and your heel on the ground, lean toward a wall or a tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).

4. Quadriceps stretch

Reach back with your right hand, grab your right foot and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in the front of your thigh tense. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure4).

5. Sartorius (inner thigh muscle) stretch

Sit with your feet facing each other and your knees facing out. Grab your feet with both hands and pull toward your groin. Hold for 10-15 seconds, then relax.
Repeat 3 times(see Figure5).



MAINTENANCE

If you are a fitness enthusiast, then it's essential to keep your fitness equipment in good condition for optimal performance and longevity. Here are some crucial maintenance steps to follow:

Keep the Equipment Clean:

It's crucial to maintain cleanliness by wiping down the surfaces with a mild cleaner, especially the parts that come into frequent contacts. Avoid using acidic or alkaline cleaners.

Regularly Check Parts:

The trampoline must be inspected prior to use. If any parts become damaged or worn, please stop using the trampoline immediately until replacing it with authorized parts. If you find any signs of damage to springs, do not use the trampoline.

Check and Tighten Hardware:

Regularly check the hardware such as screws and bolts, for looseness and tighten them as needed (The legs should be locked securely). Regular use of the equipment can cause vibrations that may loosen parts over time, so tightening them regularly will keep your equipment in top condition.

By following these maintenance steps, you can ensure your fitness equipment remains in excellent condition and prolong its life span for many workouts to come.

If you notice any wear and tear on your machine during your regular inspection that may require replacement, please contact us at **support.eu@merach.com.**

WARRANTY INFORMATION

Product Name	MERACH Outdoor Trampoline
Model	MR-2429
Default Warranty Period	12 Months
For your own reference, we strongly recommend that you record your order number and date of purchase.	
Date of Purchase	
Serial Number	

Terms & Policy

The MERACH products are premium in material, craftsmanship, and service. MERACH 1-year limited warranty is effective from the date of purchase.
MERACH will replace defective products based on eligibility. Refunds are available to the original purchasers of our products within the first 30 days of purchase. This warranty extends only to personal use, doesn't apply to the commercial, rental, or any other uses for which the product is not intended for. There are no warranties other than the warranties expressly set forth with each product.

This warranty is non-transferable. MERACH is not responsible for any damages, losses or inconveniences caused by equipment's failure, user's negligence, user's abuse, or improper operation that does not follow the included user manual.

This warranty does not apply to the following situations:

- Damage due to abuse, accident, alteration or vandalism.
- Improper or inadequate maintenance.
- Damage in return transit.
- Unsupervised use by children under 14 years old.

MERACH and its subsidiaries are only responsible for damages caused by the intended use or as instructed in the user manual. Some states do not allow this exclusion or limitation of incidental or consequential losses, so the above disclaimer may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights, which may vary from state to state.

All expressed and implied warranties, including the warranty of merchantability, are limited to the period of the limited warranty.

Additional 12-month Warranty:

You can enjoy an additional 12-month warranty. Just active your warranty by sending the product's model name via ***register@merach.com***, or log onto ***merachfit.com/pages/warranty*** and enter your order number (i.e. Amazon) within the first 14 days of purchase to register your new product for the extended warranty. If you are unable to provide the order number for your product, please type a short note in the order number field along with the date you received your product.

Defective Products & Returns:

Should your product prove defective within the specified warranty period, please contact the Customer Support via ***support.eu@merach.com*** with your invoice and order number. ***DO NOT*** dispose of your product before contacting us. Once our Customer Support team has approved your request, please return the product with a copy of your invoice and order number.

Customer Support

Your satisfaction is our goal! Should you encounter any issues or have any questions about your new product, feel free to contact our Customer Support Team via ***support.eu@merach.com*** or Phone Support:

44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL

TikTok Shop Exclusive after-sales: ***service@merach.com***

* **Please have your Order ID and serial number (usually on the equipment) ready before contacting Customer Support.**

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

- Es ist sehr wichtig, das gesamte Handbuch gründlich zu lesen, bevor Sie die Maschine installieren und benutzen. Sicheres und effektives Training kann nur erreicht werden, wenn die Maschine korrekt zusammengebaut, ordnungsgemäß gewartet und richtig genutzt wird.

- Das Trampolin ist ein Rückprallgerät, das den Benutzer in die Lage versetzen kann, höher zu springen und verschiedene Körperbewegungen auszuführen. Es ist die Verantwortung aller Benutzer, sich mit allen Warnhinweisen und Sicherheitshinweisen dieser Maschine vertraut zu machen.

- Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, um festzustellen, ob Sie gesundheitliche oder körperliche Bedingungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.

- Bitte achten Sie immer auf die Signale Ihres Körpers. Eine unsachgemäße Nutzung der Maschine kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Sie Symptome wie Kopfschmerzen, Brustschmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Unwohlsein bemerken, hören Sie sofort auf zu trainieren und konsultieren Sie Ihren Arzt. Holen Sie sich dessen Zustimmung, bevor Sie wieder trainieren.

- Bitte überprüfen Sie vor der Benutzung alle Schrauben und Muttern, ob sie ordnungsgemäß festgezogen sind. Die Gesamtleistung der Maschine und aller beweglichen Teile müssen regelmäßig überprüft werden, um die Sicherheit der Maschine zu gewährleisten.

- Halten Sie immer Kinder und Haustiere von der Maschine fern. Die Maschine ist nur für die Nutzung durch Erwachsene und Jugendliche vorgesehen.

- WARNUNG! Missbrauch und falsche Handhabung des Trampolins sind gefährlich und können zu schweren Verletzungen, einschließlich Tod, führen.

- Das maximale Gewichtslimit beträgt 150kg/330lbs.

- Dieses Trampolin wird nicht für Kinder unter 3 Jahren empfohlen.

- Lassen Sie niemals mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin. Bei mehreren springenden Personen erhöht sich die Gefahr auszurutschen, zu stürzen oder zusammenzustoßen, was zu schweren Verletzungen, Lähmungen oder zum Tod führen kann.

- Bevor Kinder dieses Trampolin benutzen dürfen, muss ein verantwortlicher Erwachsener, der alle Sicherheitshinweise und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung gelesen hat, sie klar über alle Regeln für sicheres Springen, Sicherheitshinweise und gesundes Urteilsvermögen beim Springen unterweisen.

- Eltern müssen selbst entscheiden, ob ihre Kinder reif und in der Lage sind, Sicherheitsanweisungen zu verstehen und zu befolgen. Kinder, die Sicherheitsanweisungen nicht verstehen und befolgen können, dürfen das Trampolin nicht benutzen.

- Stellen Sie sicher, dass das Produkt ordnungsgemäß und vollständig zusammengebaut ist, bevor Sie es jemandem zur Benutzung überlassen. Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau, ob alle Komponenten und Befestigungselemente verwendet wurden. Die Verwendung eines nicht ordnungsgemäß zusammengebauten Produkts oder eines Produkts mit fehlenden Teilen oder Befestigungselementen kann dazu führen, dass das Produkt instabil wird, was zu schweren Verletzungen führen kann.

- Benutzen Sie das Trampolin niemals ohne Sicherheitsnetz oder Leiter.

- Sichern Sie das Trampolin gegen unbefugte und unbeaufsichtigte Nutzung.



Bevor Sie mit einer Ausbildung beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, insbesondere für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder bereits gesundheitliche Probleme haben. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät verwenden.

CE	Dieses Symbol steht für „Conformité Européene", was „Konformität mit EU-Richtlinien' bedeutet. Mit dem CE-Zeichen bestätigt der Hersteller, dass dieses Produkt mit einschlägigen europäischen Richtlinien und Verordnungen konform ist.
UK CA	Dieses Symbol steht für „UK Conformity Assessed", was „Konformität mit britischen Standards" bedeutet. Mit dem UKCA- Zeichen bestätigt der Hersteller, dass dieses Produkt mit einschlägigen britischen Standards konform ist.

SIMPLIFIED EU DECLARA TION OF C ONFORMITY

- Hiermit erklärt Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dass der Fitnessgeräte MERACH MR-2429 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
- Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:
  https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

ENTSORGUNGSHINWEISE

Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden. Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.

Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei.Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

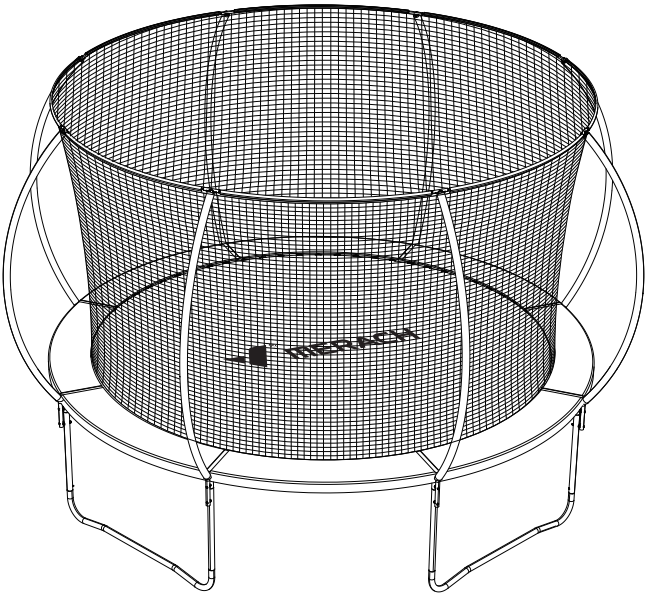
Batterien gehören nicht in den Hausmüll!

Als Endverbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Manufactured by:
Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng
Technology Building, 298 Weiye Road,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:
HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province,China
jingge_mrk@163.com

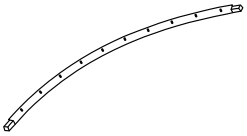
SPEZIFIKATIONEN



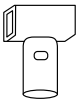
Produktname:	MERACH Freiluft-Trampolin
Modell:	MR-2429
Maximale Belastung:	150 kg/330 lbs
Nettogewicht:	61 kg/134,5 lbs
Produktabmessungen:	427 cm/14 FT

TEILELISTE

Achten Sie bitte darauf, dass alle Teile und Zubehörteile vollständig sind.



#1 Rahmenstreben *8



#2 Metall-T-Verbinder *8



#3 Beine *4



#4 Beinverlängerungen *8



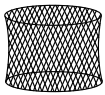
#5 Trampolinmatte *1



#6 Federn *80



#7 Untere Stangen *8



#8 Sicherheitsnetz *1

#9 Glasfaserstangen *8



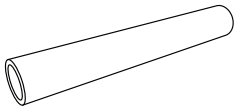
#10 Kunststoff-T-Verbinder *8



#11 Obere Stangen *8



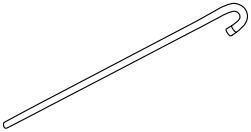
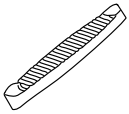
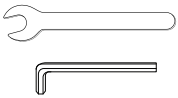
#12 Gepolsterte Rahmenabdeckung *1



#13 Schaumstoff-Stangenabdeckungen *16



#15 M6×12mm Sechskantschrauben *8

 #16 M6×75mm Schlossschrauben *×16	 #17 M6 Unterlegscheiben *16	 #18 M6 Hutmuttern *20
 #19 Kunststoffunterlagen *16	 #20 Leiterbeine *2	 #21 Leiterstufen *2
 #22 M6x40mm Schrauben *4	 #23 M6-Schlüssel (Sechskant und offen) *2	
 #24 Federinstallationswerkzeuge *1	 Bedienungsanleitung*1	

MONTAGEANLEITUNG

TIPPS:

- Wir empfehlen, dass zwei Personen das Trampolin zusammen aufbauen, da es relativ groß ist.
- Tragen Sie während des Aufbaus Handschuhe und eine Schutzbrille.
- Sie benötigen außerdem einen Hammer oder Gummihammer.
- Bitte stellen Sie das Trampolin im Freien auf ebenem Boden auf, mindestens 213cm (7 Fuß) von Hindernissen entfernt.
- Lassen Sie beim Aufbau genügend Freiraum nach oben. Es wird empfohlen, mindestens 713cm (24 Fuß) vom Boden entfernt zu sein. Halten Sie Abstand zu Stromleitungen, Ästen und anderen möglichen Gefahren.

SCHRITT 1: Den Trampolinrahmen aufbauen

1. Suchen Sie die 8 Rahmenstreben (#1) und 8 Metall-T-Verbinder (#2).
2. Stecken Sie eine Rahmenstrebe (#1) in einen Metall-T-Verbinder (#2). Wie in Abbildung 1 gezeigt.
3. Stecken Sie eine zweite Rahmenstrebe (#1) in das andere Ende des Metall-T-Verbinders (#2).
4. Verbinden Sie die Rahmenstreben (#1) und die Metall-T-Verbinder (#2) weiter, bis Sie den Trampolinrahmen gebaut haben.

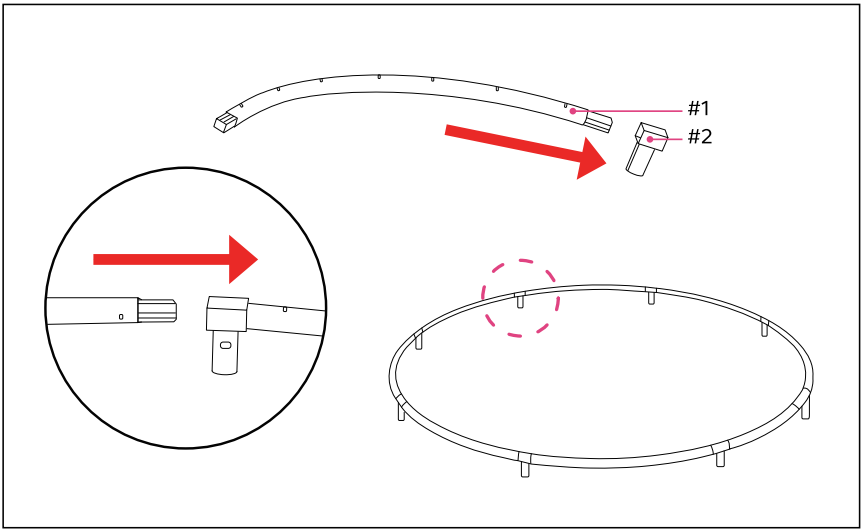


Abbildung 1

SCHRITT 2: Beine zusammenbauen und befestigen

1. Suchen Sie die 4 Beine (#3), 8 Beinverlängerungen (#4), 8 M6×12mm Sechskantschrauben (#15) und den Sechskantschlüssel (#23).
2. Stecken Sie 2 Beinverlängerungen (#4) auf ein Bein (#3). Achten Sie darauf, dass die Seite mit den Löchern auf der Innenseite des Trampolins liegt. Wie in Abbildung 2 gezeigt.
3. Führen Sie eine Sechskantschraube (#15) durch die Schraubenlöcher in jeder Beinverlängerung (#4) und den Beinen (#3).
4. Drehen Sie die Sechskantschrauben (#15) von Hand und verwenden Sie dann einen Sechskantschlüssel (#23), um sie vollständig festzuziehen.
5. Wiederholen Sie die Schritte 2-4, bis alle 4 Beine (#3) montiert sind.

HINWEIS: Sie benötigen zwei Erwachsene, um die folgenden Schritte durchzuführen:

6. Erwachsener 1: Heben Sie eine Seite des Trampolinrahmens an.
7. Erwachsener 2: Stecken Sie ein montiertes Bein in die Unterseite von 2 Metall-T-Verbindern (#2).

HINWEIS: Wenn die Löcher in den Metall-T-Verbindern (#2) und die Löcher im Bein (#3) nicht übereinstimmen, drehen Sie das Bein (#3) um.

8. Wiederholen Sie die Schritte 6-7, um die restlichen Beine (#3) zu befestigen.

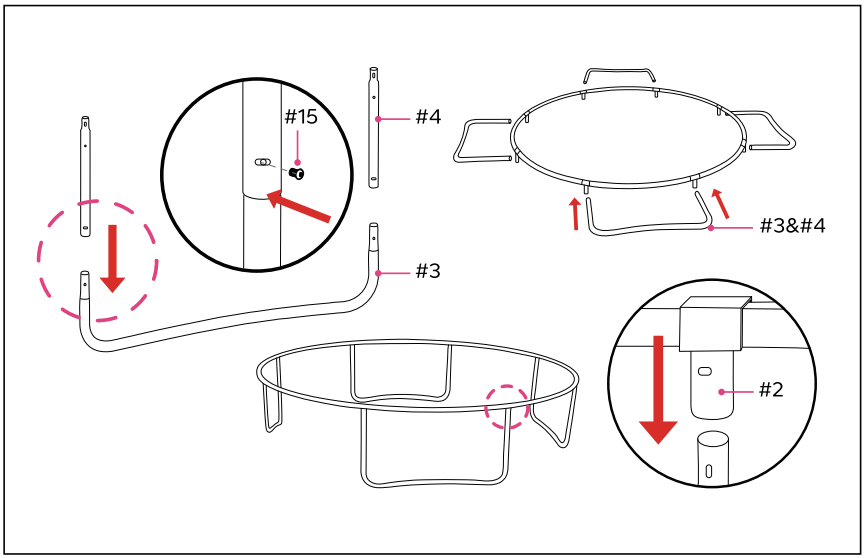


Abbildung 2

SCHRITT 3: Die Federn und die Trampolinmatte anbringen

1. Suchen Sie die Trampolinmatte (#5), 2 Kisten mit Federn (#6) und 2 Kisten mit Federinstallationswerkzeuge (#24).
2. Falten Sie die Trampolinmatte (#5) auseinander und legen Sie sie in den Trampolinrahmen. Wie in Abbildung 3 gezeigt.
3. Jede Feder hat an beiden Enden einen Haken. Seite 1 hat einen spitz zulaufenden V-förmigen Haken. Seite 2 hat einen ovalen J-förmigen Haken. Wie in Abbildung 3 gezeigt.

HINWEIS: Sie benötigen zwei Erwachsene, um die folgenden Schritte auszuführen:

4. Erwachsener 1: Stellen Sie sich an das äußerste rechte Ende eines Beins. Nehmen Sie eine Feder und haken Sie Seite 1 durch einen V-Ring am Rand der Trampolinmatte. Wie in Abbildung 3 gezeigt.

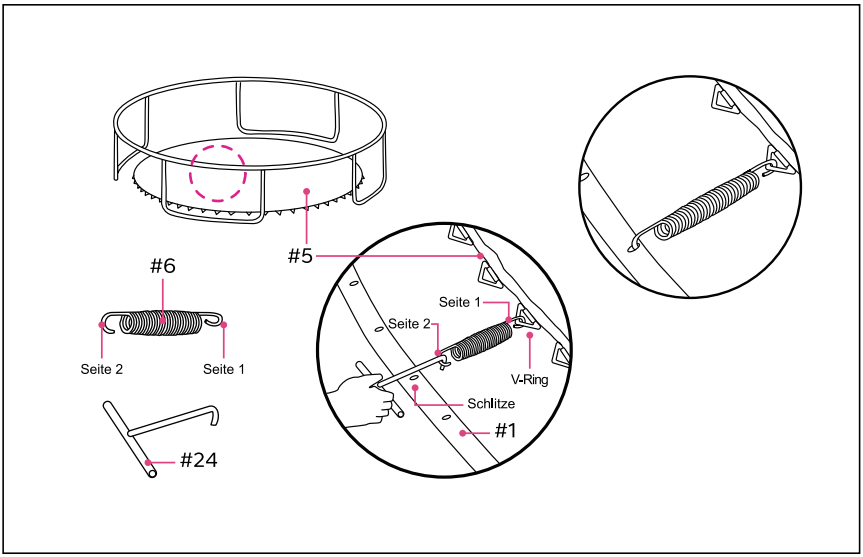


Abbildung 3

5. Erwachsener 1: Führen Sie das Werkzeug für die Federinstallation (#24) durch Seite 2, spannen Sie die Feder und haken Sie Seite 2 in den Schlitz nahe der Mitte der Rahmenstrebe (#1) ein. Wie in Abbildung 3 und Abbildung 4a gezeigt.
   a. Jede Rahmenstrebe (#1) hat 10 Schlitze. Vom Ende der Rahmenstrebe (#1) aus gezählt, ist der mittige Schlitz der FÜNFTE.
   b. Vergewissern Sie sich, dass die Feder sicher im Schlitz einrastet.

6. Erwachsener 2: Stellen Sie sich direkt gegenüber von Erwachsener 1. Bringen Sie die Feder 2 in dem fast mittigen (fünfte) Schlitz der Strebe an.
7. Erwachsene 1 & 2: Gehen Sie nach RECHTS und arbeiten Sie auf gegenüberliegenden Seiten des Trampolins:
   a. Bewegen Sie zwei Streben nach rechts und installieren Sie die Federn 3 und 4 in den mittigen Schlitzen. Sie sollten nun Federn bei 1, 2, 3 und 4 haben (wie in Abbildung 4a gezeigt), oder bei 90°, 180°, 270° und 360° um das Trampolin herum.
   b. Bringen Sie die Federn 5-8 in den zentrumsnahen (vierten) Schlitzen der verbleibenden 4 Streben an. Wie in Abbildung 4b gezeigt.
   c. Setzen Sie die Federn in die Schlitze ganz links und ganz rechts in jeder Strebe ein. Wie in Abbildung 4c gezeigt.
   d. Bringen Sie die Federn neben den Schlitzen nahe der Mitte an. Das ist der sechstens Schlitz in der Strebe. Wie in Abbildung 4d gezeigt.
   e. Es gibt jetzt drei leere Schlitze zwischen einigen Federn. Installieren Sie eine Feder in den mittleren Schlitzen in jedem Satz von 3 leeren Schlitzen. Wie in Abbildung 4d gezeigt.
   f. Installieren Sie die restlichen Federn. Ein paar zusätzliche Federn liegen bei, falls Sie sie benötigen.

HINWEIS: Wenn am Ende der Installation einige der verbleibenden V-Ringe und Schlitze nicht in einer Linie liegen, müssen Sie möglicherweise einige Federn entfernen und neu installieren.

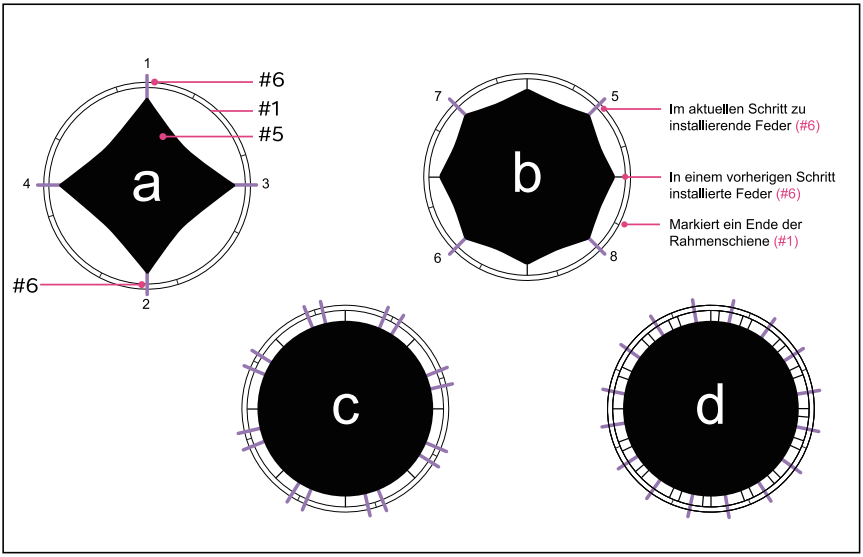


Abbildung 4

SCHRITT 4: Befestigen Sie die unteren Stangen an den Beinen

1. Suchen Sie die 8 unteren Stangen (#7), 2 Schraubenschlüssel (#23) und 16 Sätze Befestigungsmaterial, von denen jeder enthält: 1 M6×75mm Schlossschraube (#16), 1 M6 Unterlegscheibe (#17), 1 M6 Hutmutter (#18) und 1 Kunststoffunterlage (#19).

2. Legen Sie die 8 unteren Stangen (#7) auf das Trampolin, wobei die unteren Enden nach AUSSEN zeigen.

HINWEIS: Die 8 unteren Stangen (#7) haben eine schwarze Kappe an der Unterseite und einen Federknopf an der Oberseite. Verwechseln Sie nicht die unteren und oberen Stangen (#7 & #11).

3. Verbinden Sie jede untere Stange (#7) mit einem Kunststoff-T-Verbinder (#10).

4. Stecken Sie die M6×75mm Schlossschraube (#16) durch die Schraubenlöcher in den unteren Stangen (#7). Legen Sie eine Kunststoffunterlage (#19) auf das Ende jeder Schraube und stecken Sie die M6×75mm-Schlossschraube (#16) durch die Schraubenlöcher im Bein. Wie in Abbildung 5 gezeigt.

5. Setzen Sie eine M6 Unterlegscheibe (#17) und eine M6 Hutmutter (#18) auf die M6×75mm Schlossschraube (#16).

6. Ziehen Sie die 2 M6 Hutmuttern (#18) mit den mitgelieferten Schraubenschlüsseln (#23) fest.

7. Wiederholen Sie die Schritte 3-6, um die restlichen unteren Stangen (#7) zu befestigen.

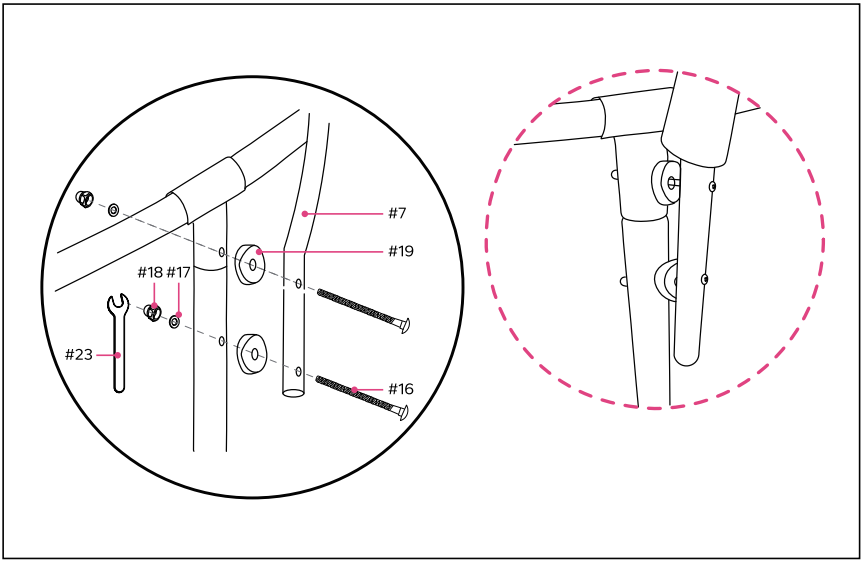


Abbildung 5

SCHRITT 5: Montieren Sie die Glasfaserstangen

1. Suchen Sie das Sicherheitsnetz (#8), 8 Glasfaserstangen (#9) und 8 Kunststoff-T-Verbinder (#10).
2. Legen Sie das Sicherheitsnetz (#8) oben auf das Trampolin. Achten Sie darauf, dass die Tür mit dem Reißverschluss mittig zwischen zwei der unteren Stangen liegt.
3. Schieben Sie jede Glasfaserstange (#9) in eine Hülse an der Oberseite des Sicherheitsnetzes (#8). Wie in Abbildung 6 gezeigt.
4. Vergewissern Sie sich, dass das Ende der Glasfaserstange (#9) am Ende der Hülse herausragt.
5. Schieben Sie eine zweite Glasfaserstange (#9) in die nächste (benachbarte) Hülse des Sicherheitsnetzes (#8). Wie in Abbildung 6 gezeigt.
6. Setzen Sie einen Kunststoff-T-Verbinder (#10) in die Lücke zwischen den 2 Hülsen und stecken Sie die 2 Glasfaserstangen (#9) in jedes Ende des T-Verbinders. Wie in Abbildung 6 gezeigt.
7. Stecken Sie die restlichen Glasfaserstangen (#9) in die Hülsen.
8. Verwenden Sie die restlichen Kunststoff-T-Verbinder (#10), um die Stangen in den Lücken zwischen den Hülsen zu verbinden.
9. Wenn alle Glasfaserstangen (#9) und Kunststoff-T-Verbinder (#10) in das Sicherheitsnetz (#8) eingesetzt sind, bilden Sie einen perfekten Kreis an der Spitze des Netzes. Wie in Abbildung 6 gezeigt.

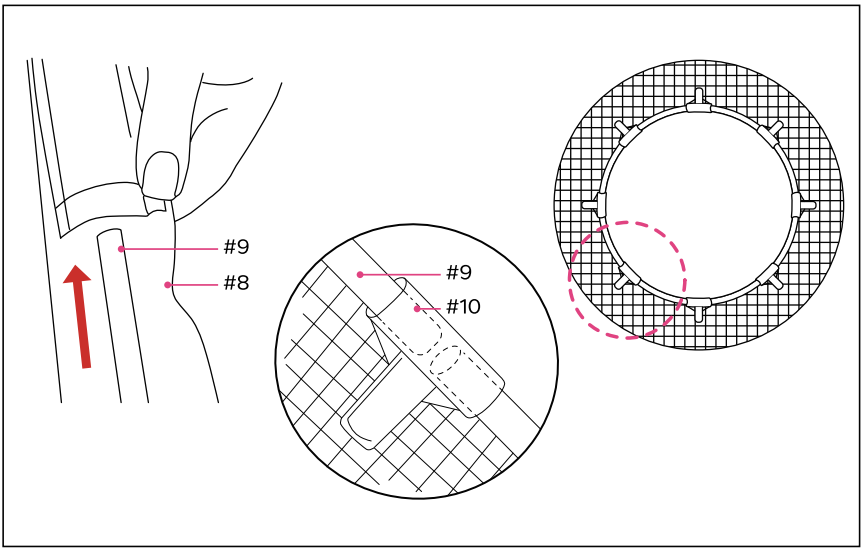


Abbildung 6

SCHRITT 6: Befestigen Sie die oberen Stangen am Netz

1. Suchen Sie die 8 oberen Stangen (#11).
2. Stecken Sie die Oberseite einer oberen Stange in die Unterseite eines Kunststoff-T-Verbinders (#10), der mit der Oberseite des Sicherheitsnetzes verbunden ist. Wie in Abbildung 7 gezeigt.
   a. Die beiden Teile werden durch einen Federknopf an der Kunststoff-T-Verbindung (#10) sicher verbunden.
   b. Drücken Sie den Federknopf hinein, während Sie die Stangen zusammenschieben. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht die Finger einklemmen.
   c. Möglicherweise müssen Sie etwas an der oberen Stange (#11) wackeln, damit der Federknopf einrastet.
3. Wiederholen Sie Schritt 2, bis alle oberen Stangen (#11) installiert sind.

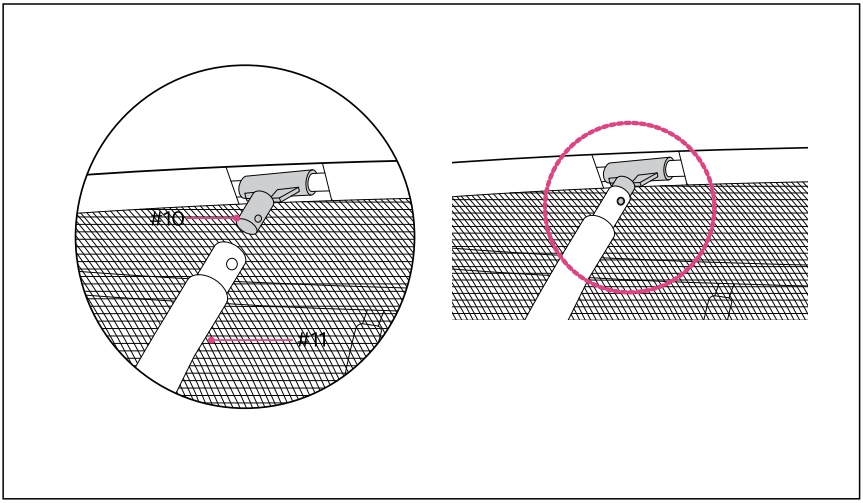


Abbildung 7

SCHRITT 7: Befestigen Sie die oberen Stangen an den unteren Stangen

1. Halten Sie das obere Ende des Netzes und das Kunststoff-T-Verbindungsstück (#10) mit einer Hand fest, während Sie die obere Stange (#11) anheben.
2. Schieben Sie die obere Stange (#11) auf die richtige untere Stange (#7). Vergewissern Sie sich, dass das Sicherheitsnetz (#8) so ausgerichtet ist, dass sich der Reißverschluss zwischen den Beinstangen und nicht über den Beinen befindet. Wie in Abbildung 8 gezeigt.
   a. Die 2 Stangen werden über einen Federknopf an der Oberseite der unteren Stange (#7) sicher verbunden.
   b. Drücken Sie den Federknopf hinein, während Sie die Stangen zusammenschieben. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht die Finger einklemmen.
   c. Möglicherweise müssen Sie etwas an der oberen Stange (#11) wackeln, damit der Federknopf einrastet.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1-2, um die übrigen oberen Stangen (#11) zu installieren.

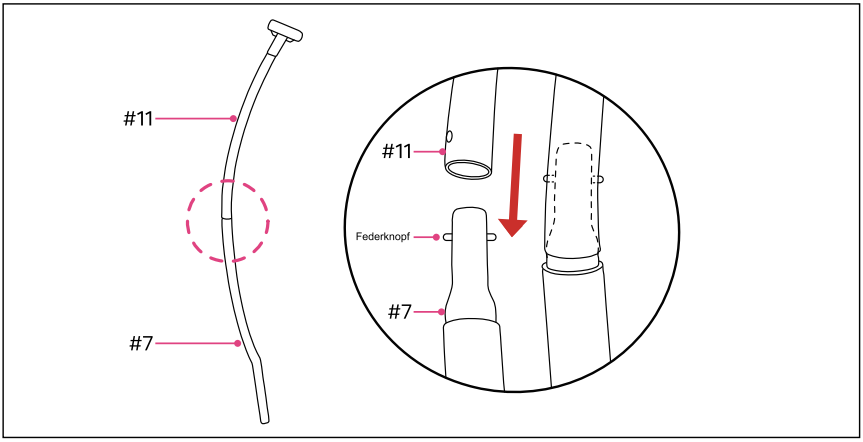
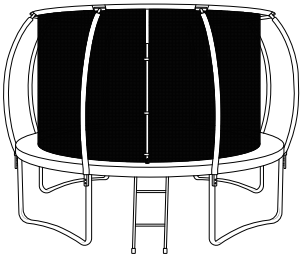
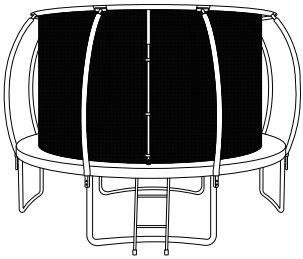


Abbildung 8



Richtig



Falsch

SCHRITT 8: Befestigen Sie das untere Ende des Sicherheitsnetzes an der Trampolinmatte

HINWEIS: An der Unterseite des Sicherheitsnetzes (#8) befinden sich flache Seile mit Kunststoffclips am Ende. Jeder Kunststoffclip muss durch einen V-Ring an der Trampolinmatte (#5), zurück durch die Unterseite des Sicherheitsnetzes (#8) und an dem benachbarten V-Ring befestigt werden, um das Sicherheitsnetz (#8) zu sichern.

1. Fädeln Sie den Kunststoffclip durch den V-Ring direkt unter ihm. Wie in Abbildung 9a gezeigt.
2. Führen Sie den Clip zur benachbarten Feder und fädeln Sie den oberen Teil des Clips durch den Stoffstreifen an der Unterseite des Netzes, der direkt über der benachbarten Feder liegt. Wie in Abbildung 9a gezeigt.

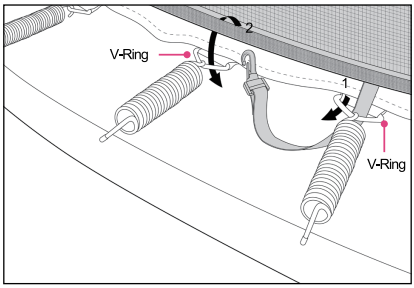


Abbildung 9a

HINWEIS: Wenn Sie den oberen Teil des Clips durch die Unterseite des Sicherheitsnetzes (#8) fädeln, müssen Sie eventuell etwas daran wackeln, um ihn durchzuziehen. Ziehen Sie nicht zu fest, sonst könnte es reißen.

3. Befestigen Sie den Clip an dem benachbarten V-Ring, um die Unterseite des Sicherheitsnetzes (#8) zu sichern. Wie in Abbildung 9b gezeigt.
4. Wiederholen Sie die Schritte 1-3, bis Sie sich um das gesamte Trampolin herumgearbeitet haben, sodass alle Clips durch die Unterseite des Sicherheitsnetzes (#8) gefädelt und an den benachbarten V-Ringen befestigt sind.

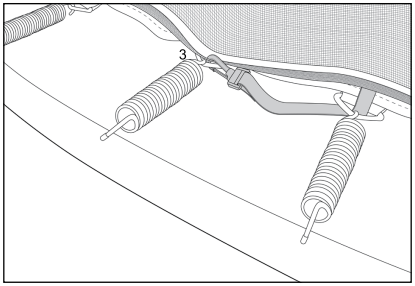


Abbildung 9b

SCHRITT 9: Befestigen Sie die Rahmenabdeckung

1. Suchen Sie die gepolsterte Rahmenabdeckung (#12). Sie besteht aus mehreren Teilen.
2. Legen Sie die Rahmenabdeckung (#12) mit der glänzenden Seite nach unten auf das Trampolin. Die elastischen Bänder zeigen dabei nach unten.
3. Befestigen Sie die Teile mit dem Klettverschluss.
4. Ziehen Sie die Kanten der Rahmenabdeckung (#12) über die Rahmenstreben (#1). Vergewissern Sie sich, dass alle Metallteile (der Rahmen, die Federn und die T-Verbindungsstücke) vollständig von der Rahmenabdeckung (#12) bedeckt sind. Wie in Abbildung 10 gezeigt.
5. Befestigen Sie die inneren elastischen Bänder an den V-Ringen. Möglicherweise müssen Sie unter das Trampolin kriechen, um die inneren Bänder zu sehen und zu erreichen. Wie in Abbildung 10 gezeigt.

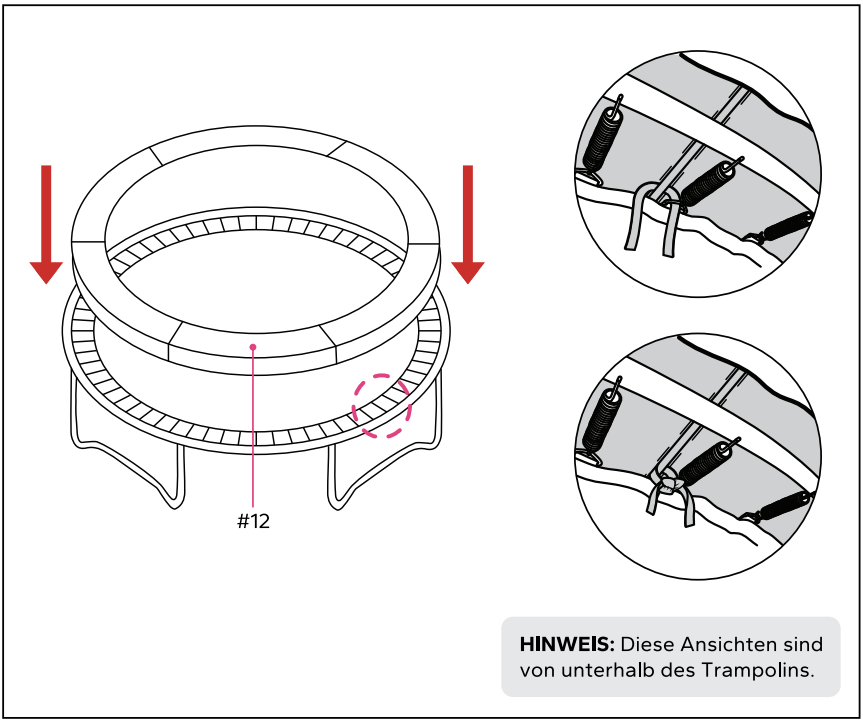


Abbildung 10

SCHRITT 11: Leiter zusammenbauen und anbringen

WARNUNG!

Vergewissern Sie sich, dass die Leiter stabil und ordnungsgemäß zusammengebaut ist, bevor Sie Kindern erlauben, sie zu benutzen.

1. Suchen Sie die 2 Leiterbeine (#20), 2 Leiterstufen (#21), 4 M6 × 40mm Schrauben (#22), 4 M6 Hutmuttern (#18) und den offenen Schlüssel (#23).
2. Schieben Sie ein Leiterbein (#20) durch eine Seite der ersten Stufe.
   a. Der gebogene Haken befindet sich an der Oberseite des Beins und biegt sich nach hinten. Wie in Abbildung 12 gezeigt.
   b. Die 2 Sechskantmuttern befinden sich auf der HINTEREN Seite der Stufe.
3. Richten Sie die Löcher im Leiterbein (#20) und in der Leiterstufe (#21) aus und stecken Sie eine M6 × 40mm Schraube (#22) durch die VORDERSEITE der Stufe.
4. Setzen Sie eine M6 Hutmutter (#18) in den mutterförmigen Einsatz auf der Rückseite der Stufe und drehen Sie sie auf das Ende der M6 × 40mm Schraube (#22).
5. Halten Sie die M6 × 40mm-Schraube (#22) mit Ihrem Finger fest, während Sie die M6-Hutmutter (#18) mit dem Schraubenschlüssel (#23) vollständig anziehen.
6. Wiederholen Sie die Schritte 2-5, um 2 Leiterstufen (#21) an den 2 Leiterbeinen (#20) zu befestigen.
7. Heben Sie die Rahmenabdeckung (#12) unterhalb der Reißverschlusstür im Sicherheitsnetz (#8) an und haken Sie die Leiter am Rahmen ein.
8. Richten Sie die Leiter mittig unter der Reißverschlusstür aus, damit Kinder das Trampolin sicher betreten können.
9. Testen Sie die Leiter, um sicherzustellen, dass sie stabil und ordnungsgemäß zusammengebaut ist, bevor Sie den Kindern erlauben, sie zu benutzen.

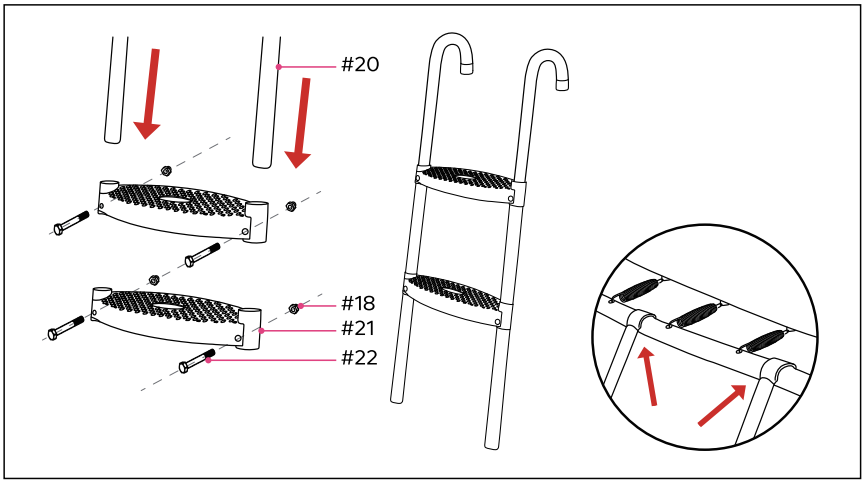


Abbildung 12

Das Trampolin sollte nach Fertigstellung wie unten abgebildet aussehen. Überprüfen Sie das gesamte Trampolin und stellen Sie sicher, dass alle Teile ordnungsgemäß befestigt sind, bevor Sie es benutzen.



ANWEISUNGEN ZUR PRODUKTVERWENDUNG

Regeln für sicheres Springen:

- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass alle Teile (einschließlich der Beine, Griffe und Knöpfe) installiert und fest angezogen sind.
- Benutzen Sie das Produkt nicht bei schlechten Lichtverhältnissen, Wind, Regen, Schnee oder anderen schlechten Wetterbedingungen.
- Vermeiden Sie zu hohe Sprünge.
- Springen Sie immer in der Mitte der Matte und üben Sie sicheres Springen.
- Ziehen Sie die Schuhe aus und leeren Sie Taschen und Hände vor der Benutzung.
- Bei der Benutzung des Trampolins nicht essen, trinken oder Kaugummi kauen, da dies zu Erstickungsgefahr führen kann. Wir empfehlen, nach dem Essen mindestens 30 Minuten zu warten, bevor Sie das Trampolin benutzen.
- Landen Sie nicht auf Ihrem Kopf oder Nacken. Eine Landung auf dem Kopf oder Nacken kann zu schweren Verletzungen, Lähmungen oder zum Tod führen, selbst wenn Sie in der Mitte der Matte landen.
- Betreten und verlassen Sie das Trampolin nur durch die Tür im Sicherheitsnetz. Springen Sie niemals von der Seite des Trampolins. Benutzen Sie immer die Leiter.
- Vergewissern Sie sich, dass die Tür des Sicherheitsnetzes vor dem Springen richtig geschlossen ist. Der Reißverschluss muss vollständig geschlossen sein und die Schnallen müssen geschlossen sein.
- Versuchen Sie nicht, außerhalb des Sicherheitsnetzes zu klettern.
- Hängen Sie sich nicht an die Trampolinstangen oder -beine und klettern Sie nicht darauf.
- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass sich keine Kinder, Tiere oder andere Hindernisse unter dem Trampolin befinden.
- Entfernen Sie die Leiter, wenn das Trampolin nicht in Gebrauch ist, um zu verhindern, dass kleine Kinder auf das Trampolin klettern.

Das Trampolin bewegen

Zum Bewegen des Trampolins sind mindestens zwei Personen erforderlich. Es werden drei oder mehr Personen empfohlen. Schwere Verletzungen oder Schäden am Trampolin können auftreten, wenn eine einzelne Person versucht, das Trampolin zu bewegen.

1. Umwickeln Sie alle Verbindungspunkte mit wetterfestem Klebeband, z.B. Reparaturband, bevor Sie sie bewegen. Dadurch bleibt der Rahmen intakt und die Verbindungspunkte können sich nicht verschieben oder lösen.
2. Entfernen Sie die Erdnägel.
3. Heben Sie das Trampolin leicht vom Boden ab und bewegen Sie es langsam von einem Bereich zum anderen. Achten Sie darauf, dass es waagerecht auf dem Boden steht.

HINWEIS: Um das Trampolin über längere Strecken zu bewegen, insbesondere wenn Sie es von einem Ort zum anderen bewegen, empfehlen wir, das Trampolin abzubauen.

AUFWÄRMEN

Dehnen Sie sich, bevor Sie trainieren. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen. Beginnen Sie also mit einer 5-10-minütigen Aufwärmphase und führen Sie dann einige der unten aufgeführten Dehnungen aus: 5 Mal, 10 Sekunden oder länger pro Bein. Wiederholen Sie sie nach dem Training.

1. Abwärts strecken

Beugen Sie Ihre Knie leicht, lehnen Sie Ihren Körper langsam nach vorne, entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern und versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann.Wiederholen Sie die Übung 3 Mal (siehe Abbildung 1).



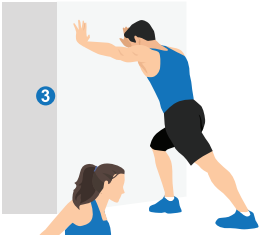
2. Kniesehne im Sitzen dehnen

Setzen Sie sich mit einem Bein gerade hin. Positionieren Sie das andere Bein so, dass es eng an der Innenseite des geraden Beins anliegt. Versuchen Sie, Ihre Füße mit Ihrer Hand zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann.
Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 2).



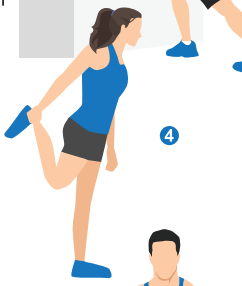
3. Achillessehne dehnen

Stellen Sie sich mit beiden Händen gegen eine Wand oder einen Baum und stellen Sie einen Fuß hinter den anderen. Halten Sie Ihr hinteres Bein gerade und die Ferse auf dem Boden und lehnen Sie sich gegen eine Wand oder einen Baum. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 3).



4. Quadrizeps dehnen

Greifen Sie mit der rechten Hand nach hinten, fassen Sie Ihren rechten Fuß und ziehen Sie ihn langsam zur Hüfte, bis Sie spüren, wie sich die Muskeln an der Vorderseite Ihres Oberschenkels anspannen. Halten Sie die Spannung für 10-15 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 4).



5. Sartorius dehnen (innerer Oberschenkelmuskel)

Setzen Sie sich mit den Füßen zueinander und den Knien nach außen. Greifen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leiste.Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann.Wiederholen Sie die Übung 3 Mal (siehe Abbildung 5).



WARTUNG

Wenn Sie ein Fitness-Enthusiast sind, ist es wichtig, dass Ihr Fitnessgerät in gutem Zustand ist, um optimale Leistung und Langlebigkeit zu gewährleisten.
Hier sind einige wichtige Wartungsschritte, die Sie befolgen sollten:

Halten Sie das Gerät sauber:

Es ist wichtig, die Sauberkeit aufrechtzuerhalten, indem Sie die Oberflächen mit einem milden Reiniger abwischen, insbesondere die Teile, die häufig in Kontakt kommen. Vermeiden Sie die Verwendung von säurehaltigen oder alkalischen Reinigern.

Überprüfen Sie regelmäßig Teile:

Das Trampolin muss vor der Verwendung überprüft werden. Wenn Teile beschädigt oder abgenutzt sind, verwenden Sie das Trampolin bitte sofort nicht mehr, bis Sie es durch autorisierte Teile ersetzt haben. Wenn Sie Anzeichen von Schäden an den Federn feststellen, verwenden Sie das Trampolin nicht.

Überprüfen und ziehen Sie die Hardware fest:

Überprüfen Sie regelmäßig die Hardware wie Schrauben und Bolzen auf Lockerheit und ziehen Sie sie bei Bedarf fest (die Beine sollten sicher verriegelt sein). Die regelmäßige Verwendung des Geräts kann Vibrationen verursachen, die mit der Zeit Teile lösen können. Wenn Sie sie daher regelmäßig festziehen, bleibt Ihr Gerät in Topzustand.

Indem Sie diese Wartungsschritte befolgen, können Sie sicherstellen, dass Ihr Fitnessgerät in ausgezeichnetem Zustand bleibt und seine Lebensdauer für viele weitere Trainingseinheiten verlängert.

Wenn Sie bei Ihrer regelmäßigen Inspektion Verschleißerscheinungen an Ihrem Gerät feststellen, die einen Austausch erforderlich machen könnten, kontaktieren Sie uns bitte unter **support.eu@merach.com.**

GARANTIEINFORMATIONEN

Produktname	MERACH Freiluft-Trampolin
Modell	MR-2429
Standard-Garantiezeit	12 Monate
Wir empfehlen Ihnen dringend, zu Ihrer eigenen Information die Bestellnummer und das Kaufdatum zu notieren.	
Kaufdatum	
Seriennummer	

Bedingungen & Richtlinien

Die MERACH-Produkte zeichnen sich durch hochwertige Materialien, Verarbeitung und Service aus. Die 1-jährige beschränkte Garantie von MERACH gilt ab dem Kaufdatum.
MERACH wird defekte Produkte je nach Anspruchsberechtigung ersetzen. Rückerstattungen sind für Erstkäufer unserer Produkte innerhalb der ersten 30 Tage nach dem Kauf möglich.
Diese Garantie erstreckt sich nur auf den persönlichen Gebrauch und gilt nicht für den kommerziellen, den Miet- oder einen anderen Gebrauch, für den das Produkt nicht vorgesehen ist.
Es gibt keine anderen Garantien als die, die ausdrücklich mit jedem Produkt gegeben werden.

Diese Garantie ist nicht übertragbar. MERACH haftet nicht für Schäden, Verluste oder Unannehmlichkeiten, die durch Geräteausfall, Fahrlässigkeit des Benutzers, Missbrauch durch den Benutzer oder unsachgemäße Bedienung, die nicht dem beiliegenden Benutzerhandbuch entspricht, entstehen.

Diese Garantie gilt nicht in den folgenden Fällen:

- Schäden aufgrund von Missbrauch, Unfall, Umbau oder Vandalismus.
- Unsachgemäße oder unzureichende Wartung.
- Beschädigung beim Rücktransport.
- Unbeaufsichtigte Benutzung durch Kinder unter 14 Jahren.

MERACH und seine Tochtergesellschaften sind nur für Schäden verantwortlich, die durch den bestimmungsgemäßen Gebrauch oder gemäß den Anweisungen im Benutzerhandbuch verursacht wurden.
In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung von zufälligen oder Folgeschäden nicht zulässig, sodass der obige Haftungsausschluss möglicherweise nicht für Sie gilt.
Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte, und Sie können auch andere Rechte haben, die von Staat zu Staat variieren können.

Alle ausdrücklichen und stillschweigenden Garantien, einschließlich der Garantie der Marktgängigkeit, sind auf den Zeitraum der beschränkten Garantie beschränkt.

Zusätzliche 12-Monats-Garantie:

Sie können eine zusätzliche 12-monatige Garantie in Anspruch nehmen. Aktivieren Sie einfach Ihre Garantie, indem Sie die Modellbezeichnung des Produkts an ***register@merach.com*** senden oder sich auf ***merachfit.com/pages/warranty-europe*** und innerhalb der ersten 14 Tage nach dem Kauf Ihre Bestellnummer (z.B. Amazon) eingeben, um Ihr neues Produkt für die erweiterte Garantie zu registrieren.

Wenn Sie die Bestellnummer für Ihr Produkt nicht angeben können, geben Sie bitte eine kurze Notiz in das Feld für die Bestellnummer ein, zusammen mit dem Datum, an dem Sie Ihr Produkt erhalten haben.

Defekte Produkte und Rückgabe:

Wenn Ihr Produkt innerhalb der angegebenen Garantiezeit defekt sein sollte, wenden Sie sich bitte unter Angabe Ihrer Rechnungs- und Bestellnummer an den Kundendienst unter ***support.eu@merach.com*** Entsorgen Sie Ihr Produkt NICHT, bevor Sie sich mit uns in Verbindung gesetzt haben. Sobald unser Kundendienst Ihre Anfrage genehmigt hat, senden Sie das Produkt bitte mit einer Kopie Ihrer Rechnung und Bestellnummer zurück.

Kundendienst

Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig! Sollten Sie Probleme oder Fragen zu Ihrem neuen Produkt haben, können Sie sich gerne über ***support.eu@merach.com*** an unser Kundendienstteam wenden.

44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL

TikTok's Shop Exklusiver Kundendienst: **service@merach.com**

*** Bitte halten Sie Ihre Bestell-ID und die Seriennummer (normalerweise auf dem hinteren Fußrohr) bereit, bevor Sie sich an den Kundendienst wenden.**

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Ce manuel doit être conservé dans un endroit sûr pour pouvoir être consulté ultérieurement.

- Il est très important de lire attentivement l'intégralité du manuel avant d'installer et d'utiliser la machine. Un entraînement sûr et efficace ne peut être obtenu que si la machine est correctement assemblée, bien entretenue et utilisée correctement.

- Le trampoline, en tant que dispositif de rebond, peut propulser l'utilisateur pour sauter plus haut et effectuer divers mouvements corporels. Il est de la responsabilité de tous les utilisateurs de se familiariser avec tous les avertissements et instructions de sécurité de cet appareil.

- Veuillez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions médicales ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre pression artérielle ou votre taux de cholestérol.

- Veuillez toujours prêter attention aux signaux de votre corps. Une utilisation incorrecte de la machine peut affecter votre santé. Si vous ressentez des symptômes (y compris des maux de tête, des douleurs thoraciques, des battements de cœur irréguliers, des difficultés respiratoires, des étourdissements ou tout inconfort), arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin. Obtenez son autorisation avant de recommencer à vous entraîner.

- Veuillez vérifier que toutes les vis et écrous sont correctement serrés avant d'utiliser la machine. La performance globale de la machine et de toutes ses pièces mobiles doit être vérifiée régulièrement pour garantir la sécurité de l'appareil.

- Éloignez toujours les enfants et les animaux domestiques de la machine. L'appareil est destiné à une utilisation par des adultes et des adolescents uniquement.

- AVERTISSEMENT ! Une mauvaise utilisation et des abus du trampoline sont dangereux et peuvent entraîner des blessures graves, voire la mort.

- Le poids maximal est de 150kg /330lbs.

- Ce trampoline n'est pas recommandé pour les enfants de moins de 3 ans.

- Ne jamais autoriser plus d'une personne à la fois sur le trampoline. La présence de plusieurs sauteurs augmente les risques de glisse, de chute ou de collision, ce qui peut entraîner des blessures graves, la paralysie ou la mort.

- Avant de permettre aux enfants d'utiliser ce trampoline, un adulte responsable qui a lu tous les avertissements de sécurité et les instructions contenues dans ce manuel doit leur enseigner clairement toutes les règles de sécurité, les informer de tous les avertissements de sécurité et toujours faire preuve de bon sens lors des sauts.

- Les parents doivent déterminer si leurs enfants ont la maturité et la capacité de comprendre et de suivre les consignes de sécurité. Les enfants qui ne peuvent pas comprendre et suivre les consignes de sécurité ne peuvent pas utiliser le trampoline.

- Assurez-vous que le produit est correctement et complètement assemblé avant de permettre à quiconque de l'utiliser. Après l'assemblage, vérifiez que tous les composants et la visserie ont été utilisés. L'utilisation d'un produit mal assemblé ou auquel il manque des pièces ou des fixations peut rendre le produit instable, ce qui peut entraîner des blessures graves.

- Ne jamais utiliser le trampoline sans le filet de sécurité ou l'échelle.

- Sécurisez le trampoline contre toute utilisation non autorisée et non surveillée.



Avant de commencer un entraînement, veuillez consulter votre médecin, en particulier pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou souffrant de problèmes de santé préexistants. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser la machine ."

CE	Ce symbole signifie « Conformité Européenne ». En apposant le marquage CE, le fabricant confirme que ce produit est conforme aux directives et réglementations européennes en vigueur.
UK CA	Ce symbole signifie « Conformité britannique vérifiée », ce qui signifie « Conformité aux normes britanniques », En apposant le marquage UKCA, le fabricant confirme que ce produit est conforme aux normes britanniques en vigueur.

Déclaration UE de Conformité Simplifiée

- Le soussigné, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., déclare que l'équipement fitness du type MERACH MR-2429 est conforme a la directive 2014/53/UE.
- Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'Adresse internet suivante : **https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity**

CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT

Information des consommateurs sur la règle de tri (pour la France)



All paper can be sorted and recycled, including user manual, QSG.



Les appareils usagés ne doivent pas être jetés dans les ordures ménagères !

Mettez au rebut les appareils usagés en respectant la réglementation concernant le recyclage ! Vous contribuez ainsi à protéger l'environnement. Renseignez-vous auprès des autorités locales sur les points de collecte et leurs horaires d'ouverture.



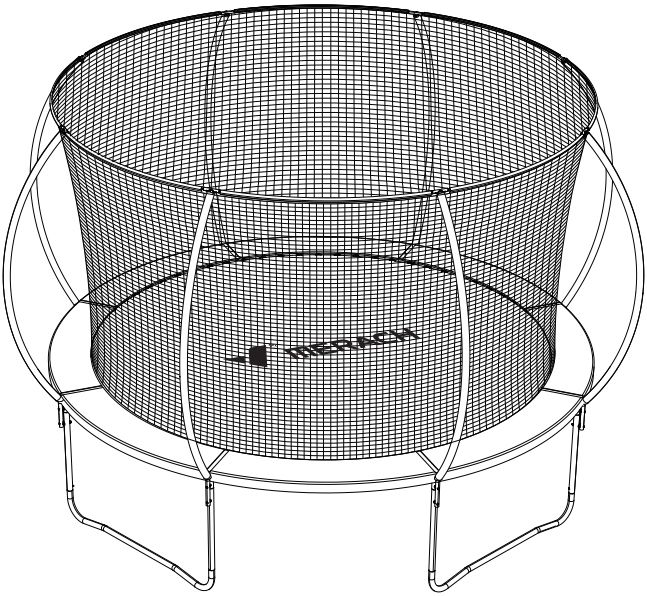
Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères.

En tant qu'utilisateur final, vous êtes obligés par la loi à déposer les piles usagées pour leur recyclage. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les lieux de collecte publics dans votre commune ou partout où les piles de ce type sont vendues.

Manufactured by:
Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:
HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Puyan Subdistrict, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province,China
jingge_mrk@163.com

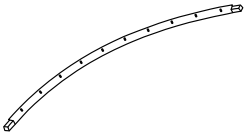
CARACTÉRISTIQUES



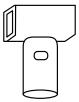
Nom du produit:	MERACH Trampoline extérieur
Modèle:	MR-2429
Charge maximale:	150 kg/330 lb
Poids net:	61 kg/134,5 lb
Dimensions du produit:	427 cm/14 pieds

LISTE DES PIÈCES

Veuillez vous assurer que toutes les pièces et tous les accessoires sont complets.



#1 Rails du cadre x8



#2 Connecteurs métalliques en T x8



#3 Pieds x4



#4 Extension de pied x8



#5 Toile de trampoline x1



#6 Ressorts x80



#7 Poteaux inférieurs x8



#8 Filet de sécurité x1

#9 Tige en fibre de verre x8



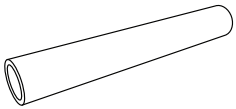
#10 Connecteurs en plastique en T x8



#11 Poteaux supérieurs x8



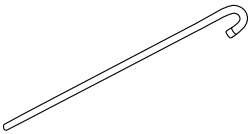
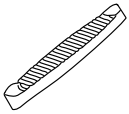
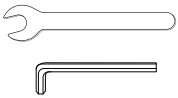
#12 Protection du cadre x1



#13 Manchons de protection en mousse pour poteaux x16



#15 Boulons hexagonaux M6 x12 mm x8

 #16 Boulons de chariot M6 x75 mm x16	 #17 Rondelles M6 x16	 #18 Écrous borgnes M6 x20
 #19 Patins en plastique x16	 #20 Pieds d'échelle x2	 #21 Marches de l'échelle x2
 #22 Boulons M6x40mm x4	 #23 Clés M6 (hexagonales et ouvertes) x2	
 #24 Outils d'intallation des ressorts x1	 Manuel de l'utilisateur x1	

GUIDE D'ASSEMBLAGE

CONSEILS AVANT DE COMMENCER:

- Il est recommandé d'assembler le trampoline à deux, car le trampoline est relativement grand.
- Il est recommandé de porter des gants et des lunettes de sécurité pendant l'assemblage.
- Vous aurez également besoin d'un marteau ou d'un maillet en caoutchouc.
- Veuillez installer le trampoline à l'extérieur sur un sol plat, à au moins 2 mètres (7 pieds) de tout obstacle.
- Laisser un espace suffisant au-dessus de la tête lors de l'installation. Il est recommandé de le placer à une hauteur d'au moins 7 mètres (24 pieds) du sol. Tenir à l'écart des lignes électriques, des branches d'arbres et d'autres dangers possibles.

ÉTAPE 1 : Construire le cadre du trampoline

1. Repérez les 8 rails de cadre (#1) et les 8 connecteurs métalliques en T (#2).
2. Insérez les rails de cadre (#1) dans les connecteurs métalliques en T (#2). Comme le montre le schéma 1.
3. Insérez un deuxième rail de cadre (#1) dans l'autre extrémité des connecteurs métalliques en T (#2).
4. Continuez à relier les rails du cadre (#1) et les connecteurs métalliques en T (#2) jusqu'à ce que vous ayez terminé la construction du cadre du trampoline.

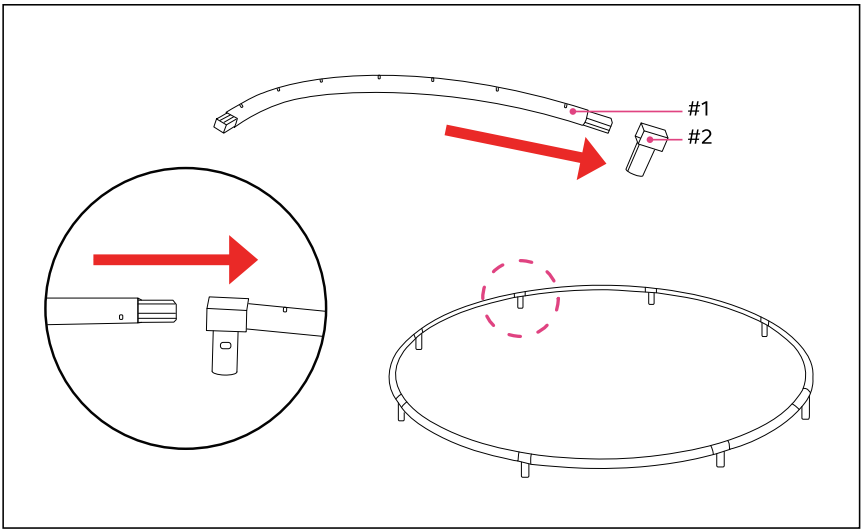


Schéma 1

ÉTAPE 2 : Assembler et fixer les pieds

1. Repérez les 4 pieds (#3), les 8 extensions de pieds (#4), les 8 boulons hexagonaux M6x12mm (#15) et la clé hexagonale (#23).
2. Insérer 2 extensions de pied (#4) sur un pied (#3). Veillez à ce que le côté avec les trous soit à l'intérieur du trampoline. Comme indiqué sur le schéma 2.
3. Insérez un boulon hexagonal (#15) dans les trous de vis de chaque extension de pied (#4) et des pieds (#3).
4. Tournez les boulons hexagonaux (#15) à la main, puis utilisez une clé hexagonale (#23) pour les serrer complètement.
5. Répétez les étapes 2 à 4 jusqu'à ce que les 4 pieds (#3) aient été assemblés.

NOTE: Les étapes suivantes doivent être effectuées par deux adultes :

6. Adulte 1 : Soulever un côté du cadre du trampoline.
7. Adulte 2 : Insérer un pied assemblé dans la partie inférieure de 2 connecteurs métalliques tn T (#2).

NOTE: Si les trous des connecteurs métalliques en T (#2) et les trous du pied (#3) ne s'alignent pas, retournez le pied (#3).

8. Répétez les étapes 6 à 7 pour assembler les autres pieds (#3).

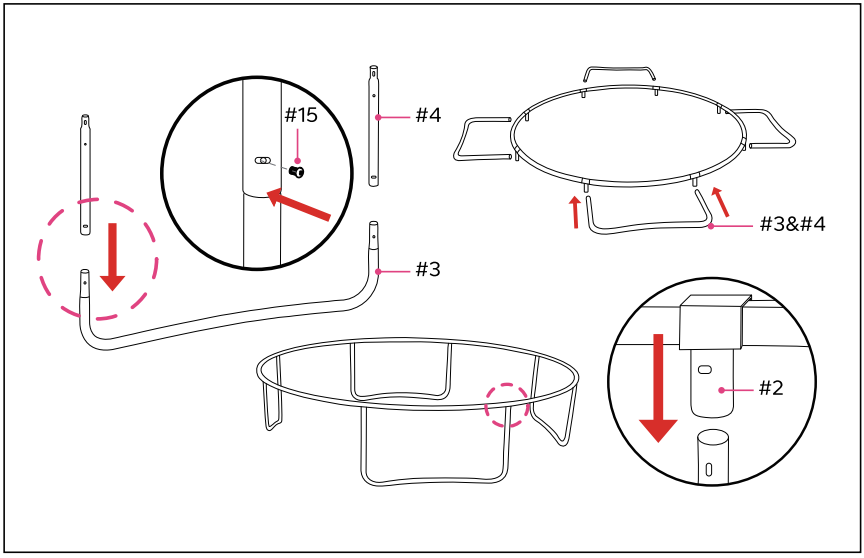


Schéma 2

ÉTAPE 3 : Attacher les ressorts et la toile du trampoline

1. Repérez la toile du trampoline (#5), 2 boîtes de ressorts (#6), et 2 outils d'installation de ressorts (#24).
2. Déplier la toile du trampoline (#5) et la placer à l'intérieur du cadre du trampoline. Comme indiqué sur le schéma 3.
3. Chaque ressort dispose d'un crochet à chaque extrémité. Le côté 1 est doté d'un crochet en forme de V effilé. Le côté 2 est doté d'un crochet ovale en forme de J. Comme indiqué sur le schéma 3.

NOTE: Les étapes suivantes doivent être effectuées par deux adultes :

4. Adulte 1 : Placez-vous à l'extrémité droite d'un pied. Prenez un ressort et accrochez le côté 1 dans un anneau en V sur le bord de la toile du trampoline. Comme indiqué sur le schéma 3.

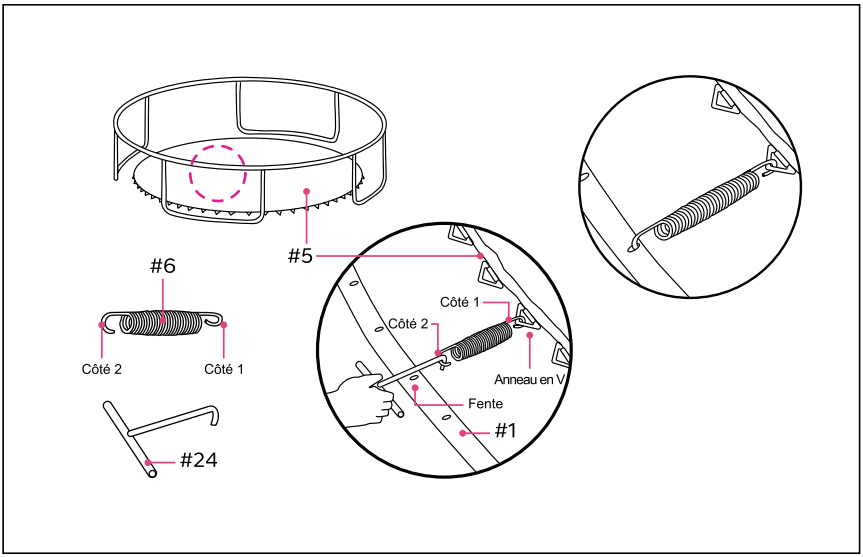


Schéma 3

5. Adulte 1 : Accrochez l'outil d'installation du ressort (#24) au côté 2, étirez le ressort et accrochez le côté 2 dans la fente presque centrale du rail du cadre (#1). Comme indiqué sur les schémas 3 et 4a.
   a. Chaque rail de cadre (#1) comporte 10 fentes. En comptant à partir de l'extrémité du rail du cadre (#1), la fente proche du centre est la CINQUIÈME.
   b. Assurez-vous que le ressort s'enclenche bien dans la fente.

6. Adulte 2 : Placez-vous directement en face de l'adulte 1. Installer le ressort 2 dans la fente proche du centre du rail (la cinquième).
7. Les deux adultes se déplaçant vers la DROITE, l'un et l'autre étant sur les côtés opposés du trampoline:
   a. Déplacer deux rails vers la droite et installer les ressorts 3 et 4 dans les fentes proches du centre. Vous devriez maintenant avoir des ressorts aux points 1, 2, 3 et 4 (comme indiqué sur le schéma 4a), ou à 90°, 180°, 270° et 360° autour du trampoline.
   b. Installer les ressorts 5 à 8 dans les fentes proches du centre (quatrième) des 4 autres rails. Comme indiqué sur le schéma 4b.
   c. Installez les ressorts dans les fentes d'extrême gauche et d'extrême droite de chaque rail. Comme indiqué sur le schéma 4c.
   d. Installer les ressorts à côté des fentes proches du centre. C'est le sixième emplacement du rail. Comme indiqué sur le schéma 4d.
   e. Il y a maintenant trois emplacements vides entre certains ressorts. Installez un ressort dans les emplacements centraux de chaque ensemble de 3 emplacements vides. Comme indiqué sur le schéma 4d.
   f. Installer les autres ressorts. Quelques ressorts supplémentaires sont inclus au cas où vous en auriez besoin.

NOTE: Si, à la fin de l'installation, certains des anneaux en V et des fentes restantes ne sont pas alignés, il peut être nécessaire de retirer et de réinstaller certains ressorts.

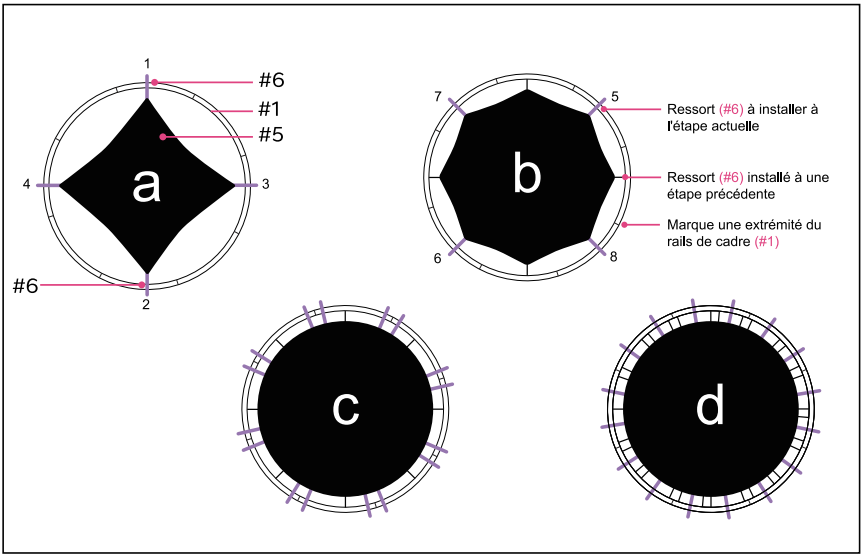


Schéma 4

ÉTAPE 4 : Attacher les poteaux inférieurs aux jambes

1. Localisez les 8 poteaux inférieurs (#7), les 2 clés (#23) et les 16 jeux de vis, dont chacun contient : 1 boulon M6×75 mm (#16), 1 rondelle M6 (#17), 1 écrou M6 (#18), et 1 patin en plastique (#19).

2. Poser les 8 poteaux inférieurs (#7) sur le trampoline, avec les extrémités inférieures orientées vers l'EXTÉRIEUR.

NOTE: Les 8 poteaux inférieurs (#7) ont un capuchon noir en bas et un bouton à ressort en haut. Ne pas confondre les poteaux inférieur et supérieur (#7 et #11).

3. Alignez chaque poteau inférieur (#7) avec un connecteur en plastique en T (#10).

4. Insérez le boulon de chariot M6x75mm (#16) dans les trous de vis des poteaux inférieurs (#7). Placez un patin en plastique (#19) à l'extrémité de chaque boulon et insérez le boulon de chariot M6x75mm (#16) dans les trous de vis du pied. Comme indiqué sur le schéma 5.

5. Placez une rondelle M6 (#17) et un écrou borgne M6 (#18) sur le boulon de chariot M6 x75 mm (#16).

6. Utilisez les clés incluses (#23) pour serrer complètement les 2 écrous borgnes M6 (#18).

7. Répétez les étapes 3 à 6 pour fixer les autres poteaux inférieurs (#7).

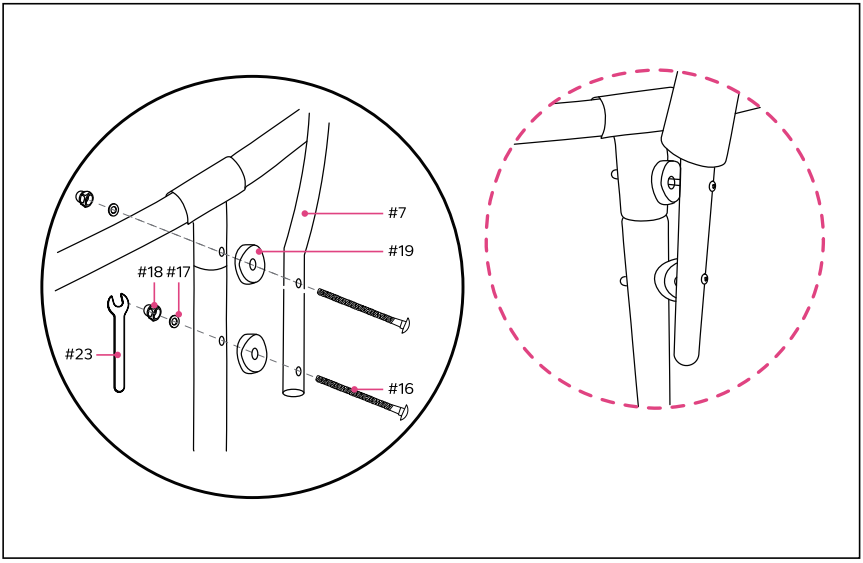


Schéma 5

ÉTAPE 5 : Installer les tiges en fibre de verre

1. Localisez le filet de sécurité (#8), les 8 tiges en fibre de verre (#9) et les 8 connecteurs en plastique en T (#10).
2. Posez le filet de sécurité (#8) sur le trampoline. Veillez à ce que la porte à fermeture éclair soit centrée entre deux des poteaux inférieurs.
3. Glissez chaque tige en fibre de verre (#9) dans une manche située en haut du filet de sécurité (#8). Comme indiqué sur le schéma 6.
4. Veillez à ce que l'extrémité de la tige en fibre de verre (#9) sorte par l'extrémité de la manche.
5. Glissez une deuxième tige en fibre de verre (#9) dans la manche suivante (adjacente) du filet de sécurité (#8). Comme indiqué sur le schéma 6.
6. Placez un connecteur en plastique en (#10) dans l'espace entre les 2 manches et insérez les 2 tiges en fibre de verre (#9) dans chaque extrémité du connecteur en T. Comme indiqué sur le schéma 6.
7. Insérez les autres tiges en fibre de verre (#9) dans les manches.
8. Utilisez les connecteurs en plastique en T restants (#10) pour relier les poteaux dans les espaces entre les manches.
9. Vous formerez un cercle parfait au sommet du filet lorsque toutes les tiges en fibre de verre (#9) et les connecteurs en plastique en T (#10) auront été insérés dans le filet de sécurité (#8). Comme indiqué sur le schéma 6.

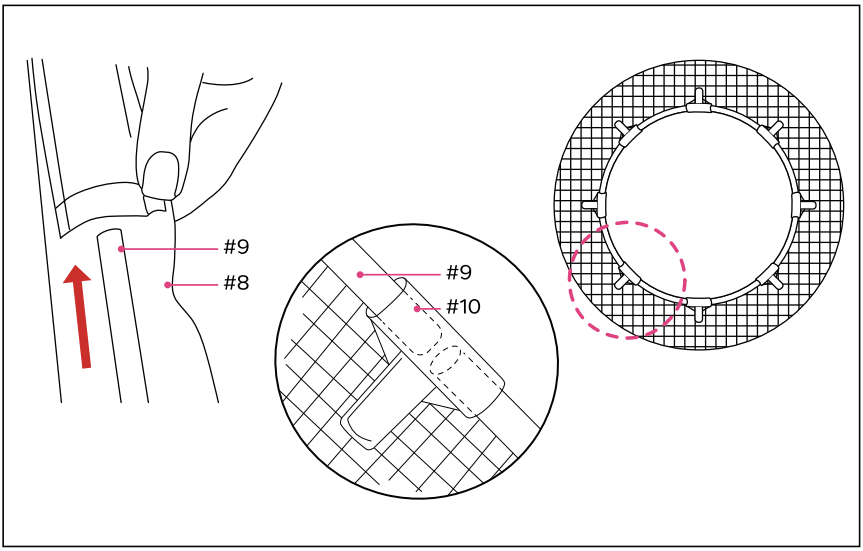


Schéma 6

ÉTAPE 6 : Attacher les poteaux supérieurs au filet

1. Repérez les 8 pôles supérieurs (#11).
2. Insérez le HAUT d'un poteau supérieur dans la partie inférieure d'un connecteur en plastique en T (#10) déjà fixé au sommet du filet de sécurité. Comme indiqué sur le schéma 7.
   a. Un bouton à ressort sur le connecteur en plastique en T (#10) permet de verrouiller solidement les deux parties ensemble.
   b. Enfoncez le bouton à ressort en faisant glisser les poteaux l'une vers l'autre. Veillez à ne pas vous pincer les doigts.
   c. Il peut être nécessaire de remuer légèrement le poteau supérieur (#11) pour que le bouton à ressort s'enclenche.
3. Répétez l'étape 2 jusqu'à ce que tous les poteaux supérieurs (#11) soient installés.

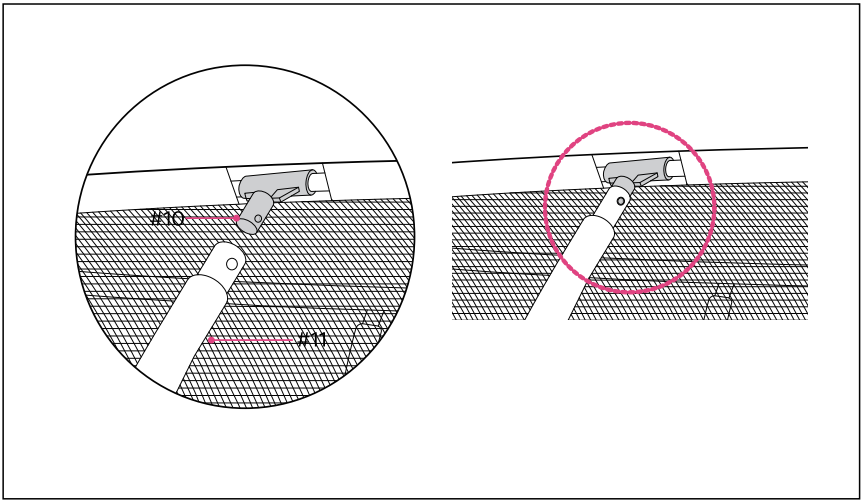


Schéma 7

ÉTAPE 7 : Attacher les poteaux supérieurs aux poteaux inférieurs

1. Tenez le haut du filet et le connecteur en plastique en T (#10) d'une main pendant que vous soulevez le poteau supérieur (#11).
2. Faites glisser le poteau supérieur (#11) sur le poteau inférieur approprié (#7). Veillez à ce que le filet de protection (#8) soit orienté de manière à ce que la fermeture éclair se trouve entre les poteaux de pieds, et non au dessus du pied. Comme indiqué sur le schéma 8.
   a. Les 2 poteaux se reliés solidement grâce à un bouton à ressort situé en haut poteau inférieur (#7).
   b. Enfoncez le bouton du ressort en faisant glisser les pôles l'un vers l'autre. Veillez à ne pas vous pincer les doigts.
   c. Il se peut que vous deviez remuer légèrement le poteau supérieur (#11) pour que le bouton à ressort s'enclenche.
3. Répétez les étapes 1 à 2 pour installer les autres poteaux supérieurs (#11).

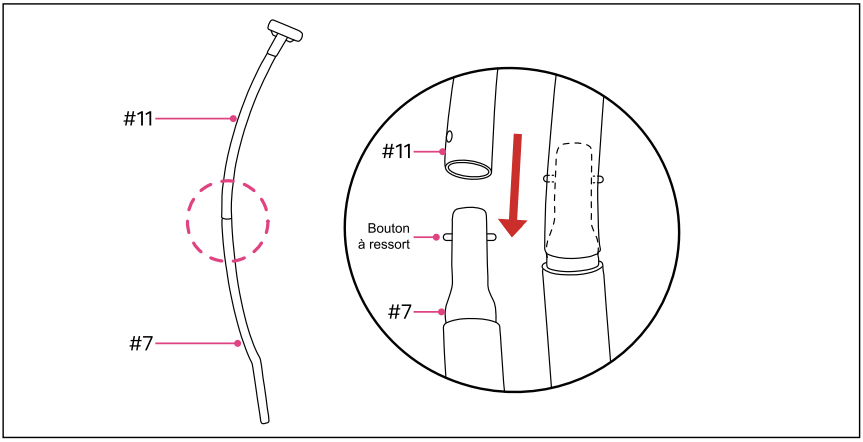
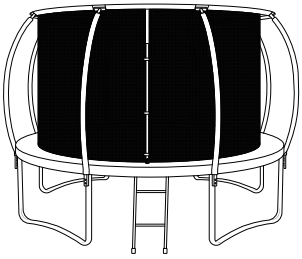
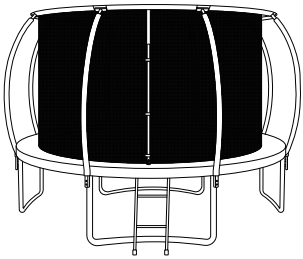


Schéma 8



Correct



Incorrect

ÉTAPE 8 : Fixer le bas du filet de sécurité à la toile du trampoline

NOTE: Le bas du filet de sécurité (#8) est constitué de cordes plates avec des clips en plastique à l'extrémité. Chaque clip en plastique doit être enfilé à travers un anneau en V sur la toile de trampoline (#5), revenir à travers le bas du filet de sécurité (#8), et attaché à l'anneau en V voisin pour sécuriser le filet de sécurité (#8).

1. Enfiler le clip en plastique dans l'anneau en V situé juste en dessous. Comme indiqué sur le schéma 9a.
2. Passez la pince sur le ressort voisin et enfilez la partie supérieure de la pince dans la bande de tissu au bas du filet qui se trouve juste au-dessus du ressort voisin. Comme indiqué sur le schéma 9a.

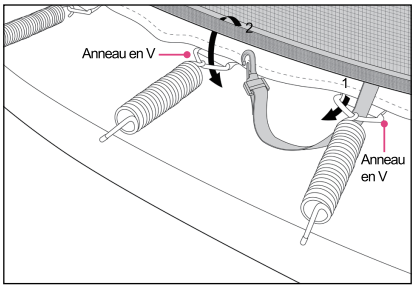


Schéma 9a

NOTE: Lorsque vous faites passer la partie supérieure du clip dans la partie inférieure du filet de protection (#8), vous devrez peut-être le remuer un peu pour en faciliter le passage. Ne tirez pas trop fort, vous risqueriez de le déchirer.

3. Attachez le clip à l'anneau en V voisin pour fixer le bas du filet de protection (#8). Comme indiqué sur le schéma 9b.
4. Répétez les étapes 1 à 3 jusqu'à ce que vous ayez fait le tour complet du trampoline et que tous les clips soient passés par le bas du filet de sécurité (#8) et attachés à leurs anneaux en V voisins.

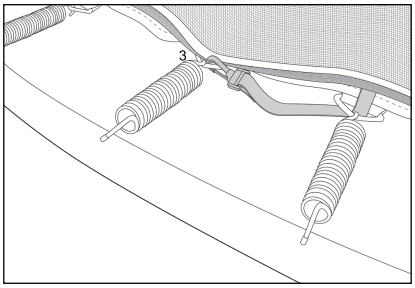


Schéma 9b

ÉTAPE 9 : Attacher la protection du cadre

1. Repérez la protection du cadre (#12). Il se compose de plusieurs sections.
2. Posez la protection du cadre (#12) sur le trampoline, côté brillant vers le bas. Les sangles élastiques doivent être orientées vers le bas.
3. Fixez les sections ensemble à l'aide du Velcro.
4. Étirer les bords de la protection du cadre (#12) sur les rails du cadre (#1). Assurez-vous que tous les composants métalliques (le cadre, les ressorts et les connecteurs en T) sont entièrement recouverts par le couvercle du cadre (#12). Comme indiqué sur le schéma 10.
5. Attachez les sangles élastiques intérieures aux anneaux en V. Vous devrez peut-être ramper sous le trampoline pour voir et atteindre les sangles intérieures. Comme indiqué sur le schéma 10.

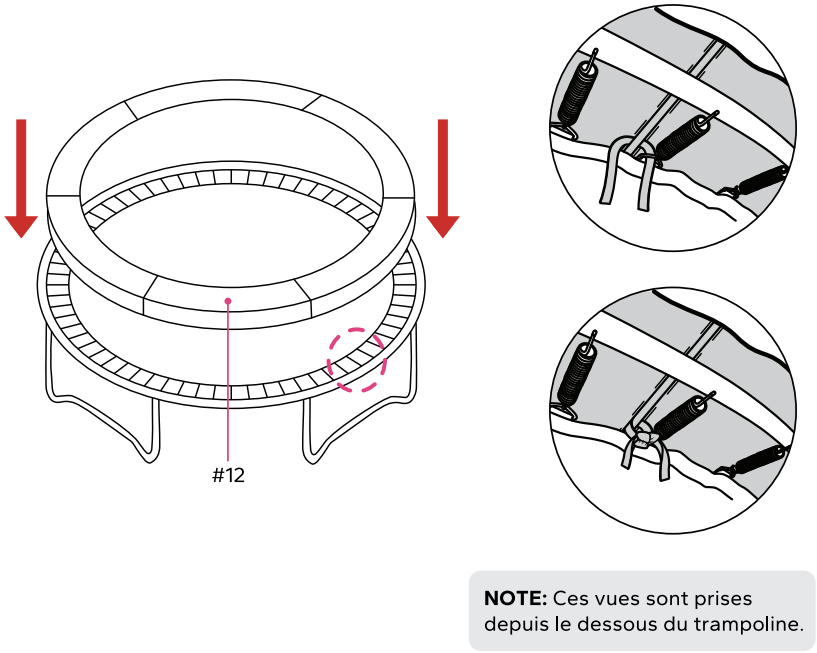


Schéma 10

ÉTAPE 11 : Assembler et installer l'échelle

ATTENTION!

Assurez-vous que l'échelle est solidement et correctement assemblée avant de laisser les enfants l'utiliser.

1. Repérez les 2 pieds d'échelle (#20), les 2 marches d'échelle (#21), les 4 boulons M6x40mm (#22), les 4 écrous borgnes M6 (#18) et la clé ouverte (#23).
2. Glissez un pied d'échelle (#20) à travers un côté de la première marche.
   a. Le crochet courbé se trouve en HAUT du pied et se courbe vers l'ARRIÈRE. Comme indiqué sur le schéma 12.
   b. Les deux inserts hexagonaux (en forme d'écrou) sont situés à l'ARRIÈRE de la marche.
3. Placez le pied d'échelle (#20) et la marche d'échelle (#21) de manière à aligner leurs trous, puis insérez un boulon M6 x40mm (#22) en partant de l'avant de la marche.
4. Placez un écrou borgne M6 (#18) dans l'insert en forme d'écrou à l'arrière de la marche et vissez-le sur l'extrémité du boulon M6 x40 mm (#22).
5. Maintenez le boulon M6 x40 mm (#22) en place avec votre doigt pendant que vous utilisez la clé ouverte (#23) pour serrer complètement l'écrou borgne M6 (#18).
6. Répétez les étapes 2 à 5 pour fixer les 2 marches de l'échelle (#21) aux 2 pieds de l'échelle (#20).
7. Relevez la protection de cadre (#12) sous l'ouverture à fermeture éclair du filet de sécurité (#8) et fixez l'échelle au cadre.
8. Centrez l'échelle sous la porte à fermeture éclair afin que les enfants puissent entrer dans le trampoline en toute sécurité.
9. Testez l'échelle pour vous assurer qu'elle est solide et correctement assemblée avant de laisser les enfants l'utiliser.

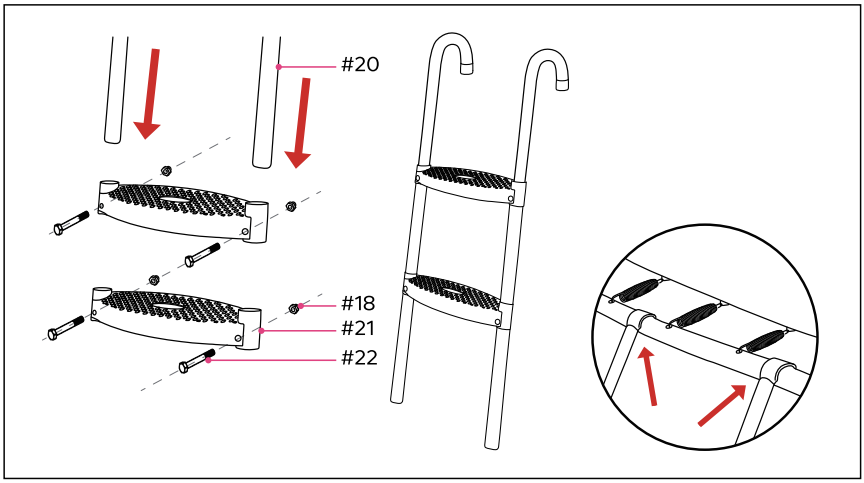


Schéma 12

Une fois terminé, le trampoline doit ressembler à l'illustration ci-dessous. Inspectez l'ensemble du trampoline et assurez-vous que toutes les pièces sont correctement fixées avant de l'utiliser.



CONSIGNES D'UTILISATION DU PRODUIT

Règles pour sauter en toute sécurité :

- Assurez-vous que toutes les pièces (y compris les pieds, les poignées et les boutons) sont installées et serrées avant utilisation.
- N'utilisez pas le produit dans des conditions de faible luminosité ou par temps venteux, pluvieux, neigeux ou autres intempéries.
- Évitez de sauter trop haut.
- Restez bas jusqu'à ce que vous contrôliez le rebond. Sautez toujours au milieu de la toile et pratiquez des sauts sûrs.
- Retirez vos chaussures et videz vos poches et vos mains avant d'utiliser le trampoline.
- Ne mangez pas, ne buvez pas et ne mâchez pas de chewing-gum en sautant, car cela pourrait entraîner un étouffement. Nous recommandons d'attendre au moins 30 minutes après avoir mangé avant d'utiliser le trampoline.
- Veillez à ne pas tombez pas sur votre tête ou votre cou. Atterrir sur votre tête ou votre cou peut entraîner des blessures graves, une paralysie ou la mort, même si vous atterrissez au milieu de la toile.
- Entrez et sortez du trampoline uniquement en utilisant la porte du filet de sécurité. Ne sautez jamais en passant le côté du trampoline. Utilisez toujours l'échelle.
- Assurez-vous que la porte du filet de sécurité est correctement fermée avant de sauter. La fermeture éclair doit être complètement remontée et les boucles doivent être attachées.
- N'essayez pas de grimper à l'extérieur du filet de sécurité.
- Ne vous suspendez pas et ne grimpez pas sur les poteaux ou les pieds du trampoline.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'enfants, d'animaux ou d'obstructions sous le trampoline avant utilisation.
- Retirez l'échelle lorsque le trampoline n'est pas utilisé afin d'empêcher les jeunes enfants de grimper sur le trampoline.

Déplacement du trampoline

Le déplacement du trampoline nécessite au minimum deux personnes. Trois personnes ou plus sont recommandées. Des blessures graves ou des dommages au trampoline peuvent survenir si une seule personne tente de le déplacer.

1. Avant de déplacer le trampoline, enveloppez tous les points de connexion avec un ruban adhésif résistant aux intempéries, tels que du ruban adhésif toilé (ou ruban adhésif américain). Cela permettra de maintenir le cadre intact et d'éviter que les points de connexion ne se disloquent ou ne se séparent.
2. Retirez les piquets d'ancrage.
3. Soulevez légèrement le trampoline du sol et déplacez-le lentement d'un endroit à un autre. Assurez-vous de le maintenir à l'horizontale par rapport au sol.

NOTE: Pour déplacer le trampoline sur de plus longues distances, en particulier lors d'un déménagement d'un endroit à un autre, nous recommandons de le démonter.

PRÉCHAUFFAGE

Faites des étirements avant de vous entraîner. Les muscles chauds sont plus faciles à étirer, alors commencez par un échauffement de 5 à 10 minutes, puis faites les étirements indiqués ci-dessous - 5 fois, 10 secondes ou plus par jambe. Recommencez après l'entraînement.

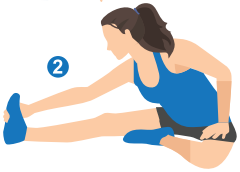
1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules, et essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir figure 1).



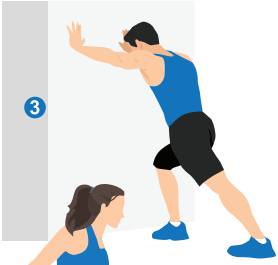
2. Étirement des ischio-jambiers en position assise

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Amenez l'autre jambe de manière à ce qu'elle soit bien calée sur l'intérieur de la jambe tendue. Essayez de toucher vos pieds avec votre main. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez.Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 2).



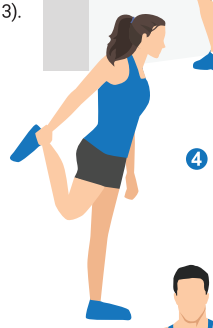
3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Tenez-vous debout, les deux mains contre le mur ou un arbre, et mettez un pied derrière l'autre. Gardez la jambe arrière droite et le talon sur le sol, et penchez-vous vers le mur ou l'arbre. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 3).



4. Étirement des quadriceps

Tendez la main droite vers l'arrière, attrapez votre pied droit et tirez-le lentement vers vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de l'avant de votre cuisse se tendre. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 4).



5. Étirement du muscle sartorius (muscle intérieur de la cuisse)

Asseyez-vous, les pieds face à face et les genoux vers l'extérieur. Saisissez vos pieds à deux mains et tirez-les vers votre aine.
Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir figure 5).



Remarque : cette machine est un équipement d'entraînement pour tout le corps, veuillez suivre les étapes ci-dessus pour vous échauffer.

ENTRETIEN

Si vous êtes un passionné de fitness, il est essentiel de maintenir votre équipement de fitness en bon état pour des performances et une longévité optimales.
Voici quelques étapes d'entretien cruciales à suivre :

Gardez l'équipement propre :

Il est essentiel de maintenir la propreté en essuyant les surfaces avec un nettoyant doux, en particulier les pièces qui entrent en contact fréquent. Évitez d'utiliser des nettoyants acides ou alcalins.

Vérifiez régulièrement les pièces :

Le trampoline doit être inspecté avant utilisation. Si des pièces sont endommagées ou usées, veuillez cesser immédiatement d'utiliser le trampoline jusqu'à ce qu'elles soient remplacées par des pièces autorisées. Si vous constatez des signes de dommages sur les ressorts, n'utilisez pas le trampoline.

Vérifiez et resserrez le matériel :

Vérifiez régulièrement le matériel tel que les vis et les boulons, pour vous assurer qu'ils ne sont pas desserrés et serrez-les si nécessaire (les pieds doivent être solidement verrouillés). L'utilisation régulière de l'équipement peut provoquer des vibrations qui peuvent desserrer les pièces au fil du temps, donc les resserrer régulièrement maintiendra votre équipement en parfait état.

En suivant ces étapes de maintenance, vous pouvez vous assurer que votre équipement de fitness reste en excellent état et prolonger sa durée de vie pour de nombreux entraînements à venir.

Si vous constatez une usure sur votre machine lors de votre inspection régulière qui pourrait nécessiter un remplacement, veuillez nous contacter à l'adresse **support.eu@merach.com.**

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

Nom du produit	MERACH Trampoline extérieur
Modèle	MR-2429
Période de garantie par défaut	12 mois
Pour votre propre référence, nous vous recommandons fortement d'enregistrer votre numéro de commande et la date d'achat.	
Date d'achat	
Numéro de série	

Conditions et politique

Les produits MERACH sont des produits de qualité supérieure en termes de matériaux, de fabrication et de service.
La garantie limitée d'un an de MERACH prend effet à la date d'achat.
MERACH remplacera les produits défectueux en fonction de leur éligibilité. Les remboursements sont disponibles pour les acheteurs de produits originaux dans les 30 premiers jours de l'achat.
Cette garantie s'applique uniquement à l'usage personnel et ne s'applique pas à l'usage commercial, à la location ou à tout autre usage pour lequel le produit n'est pas prévu.
Il n'y a pas d'autres garanties que celles qui sont expressément énoncées avec chaque produit.

Cette garantie n'est pas transférable. MERACH n'est pas responsable des dommages, pertes ou inconvénients causés par une défaillance de l'équipement, une négligence de l'utilisateur, un abus de l'utilisateur ou une utilisation incorrecte qui ne suit pas le manuel d'utilisation inclus.

Cette garantie ne s'applique pas aux situations suivantes :

- Dommages dus à un abus, un accident, une altération ou un acte de vandalisme.
- Entretien inapproprié ou inadéquat.
- Dommages lors du transport de retour.
- Utilisation non supervisée par des enfants de moins de 14 ans.

MERACH et ses filiales sont uniquement responsables des dommages causés par l'utilisation prévue ou selon les instructions du manuel d'utilisation.
Certains États n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des pertes accidentelles ou consécutives, de sorte que la clause de non-responsabilité ci-dessus peut ne pas s'appliquer à vous.
Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques et vous pouvez également avoir d'autres droits, qui peuvent varier d'un état à l'autre.

Toutes les garanties explicites et implicites, y compris la garantie de qualité marchande, sont limitées à la période de la garantie limitée.

Garantie supplémentaire de 12 mois:

Vous pouvez bénéficier d'une garantie supplémentaire de 12 mois. Il vous suffit d'activer votre garantie en envoyant le nom du modèle du produit via ***register@merach.com***, ou de vous connecter à ***merachfit.com/pages/warranty-europe*** et d'entrer votre numéro de commande (par exemple Amazon) dans les 14 premiers jours de l'achat pour enregistrer votre nouveau produit pour la garantie prolongée. Si vous n'êtes pas en mesure de fournir le numéro de commande de votre produit, veuillez saisir une brève note dans le champ du numéro de commande ainsi que la date de réception de votre produit.

Produits défectueux et retours :

Si votre produit s'avère défectueux pendant la période de garantie spécifiée, veuillez contacter le service d'assistance à la clientèle via ***support.eu@merach.com*** en indiquant votre facture et votre numéro de commande.NE vous Débarrassez PAS de votre produit avant de nous avoir contactés. Une fois que notre équipe d'assistance à la clientèle a approuvé votre demande, veuillez renvoyer le produit avec une copie de votre facture et de votre numéro de commande.

Assistance à la clientèle

Votre satisfaction est notre objectif ! Si vous rencontrez des problèmes ou si vous avez des questions sur votre nouveau produit, n'hésitez pas de contacter notre équipe d'assistance à la clientèle à l'adresse ***support.eu@merach.com***

44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL
Boutique TikTok Service Après-Vente Exclusif : **service@merach.com**

*** Avant de contacter le service clientèle, veuillez vous munir de votre numéro de commande et de votre numéro de série (généralement inscrit sur le tube de pied arrière).**

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Guarde este manual de instrucciones en un lugar seguro para futuras consultas.

- Es muy importante leer todo el manual cuidadosamente antes de instalar y usar la máquina. Un entrenamiento seguro y efectivo solo se puede lograr si la máquina está correctamente ensamblada, bien mantenida y utilizada correctamente.

- El trampolín, como dispositivo de rebote, puede propulsar al usuario para saltar más alto y realizar una variedad de movimientos corporales. Es responsabilidad de todos los usuarios familiarizarse con todas las advertencias e instrucciones de seguridad de este equipo.

- Por favor, consulte a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad o impedirle usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.

- Preste siempre atención a las señales de su cuerpo. El uso incorrecto de la máquina puede afectar su salud. Si experimenta algún síntoma (incluidos dolor de cabeza, dolor en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar, mareos o cualquier tipo de malestar), deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico. Obtenga su permiso antes de volver a entrenar.

- Por favor, verifique que todos los tornillos y tuercas estén correctamente apretados antes de usar la máquina. El rendimiento general de la máquina y todas sus partes móviles deben ser revisados regularmente para garantizar la seguridad del equipo.

- Mantenga siempre a los niños y mascotas alejados de la máquina. El aparato está destinado únicamente para uso de adultos y adolescentes.

- ¡ADVERTENCIA! El mal uso y abuso del trampolín son peligrosos y pueden causar lesiones graves, incluidas la muerte.

- El límite máximo de peso es de 150kg / 330lbs.

- Este trampolín no está recomendado para niños menores de 3 años.

- Nunca permita que haya más de una persona a la vez en el trampolín. Más de una persona saltando aumenta el riesgo de resbalar, caer o chocar, lo que puede provocar lesiones graves, parálisis o la muerte.

- Antes de permitir que los niños utilicen este trampolín, un adulto responsable que haya leído toda la información e instrucciones de seguridad de este manual de usuario debe instruirles claramente sobre todas las normas para saltar con seguridad, las instrucciones de seguridad y el buen juicio al saltar.

- Los padres deben decidir por sí mismos si sus hijos son maduros y capaces de comprender y seguir las instrucciones de seguridad. Los niños que no puedan comprender y seguir las instrucciones de seguridad no deben utilizar el trampolín.

- Asegúrese de que el producto está montado correcta y completamente antes de permitir que nadie lo utilice. Después del montaje, compruebe que se han utilizado todos los componentes y elementos de fijación. El uso de un producto mal montado o al que le falten piezas o sujeciones puede hacer que el producto se vuelva inestable, lo que podría provocar lesiones graves.

- Nunca utilice el trampolín sin una red de seguridad o una escalera.

- Asegure el trampolin contra el uso no autorizado y no supervisado.



Consulte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio. Esto se aplica en particular a las personas mayores de 35 años o que ya tienen problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el aparato.

CE	Este símbolo corresponde a "Conformité Européene" que significa "Conformidad con las directivas europeas". Con el marcaje CE, el fabricante confirma que este producto cumple con las normas y directivas europeas aplicables.
UK CA	Este símbolo corresponde al marcaje "UK Conformity Assessed", que significa "De conformidad con los estándares británicos". Con el marcaje UKCA, el fabricante confirma que este producto cumple con los estándares británicos aplicables.

DECLARACIÓN UE DE CONFORMIDAD SIMPLIFICADA

- Por la presente, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declara que el tipo de equipo fitness MERACH MR-2429 es conforme con la Directiva 2014/53/UE.
- El texto complete de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente:
  https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

INDICACIONES DE ELIMINACIÓN

Los materiales de embalaje son materias primas y se pueden volver a usar. Separe los embalajes según su tipo y elimínelos de forma adecuada por interés medioambiental. Póngase en contacto con su administración competente si desea más información.

¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!

¡Elimine los aparatos antiguos de forma profesional! Contribuya con ello a proteger el medio ambiente. Infórmese de los puntos de recogida y horarios en su administración local.

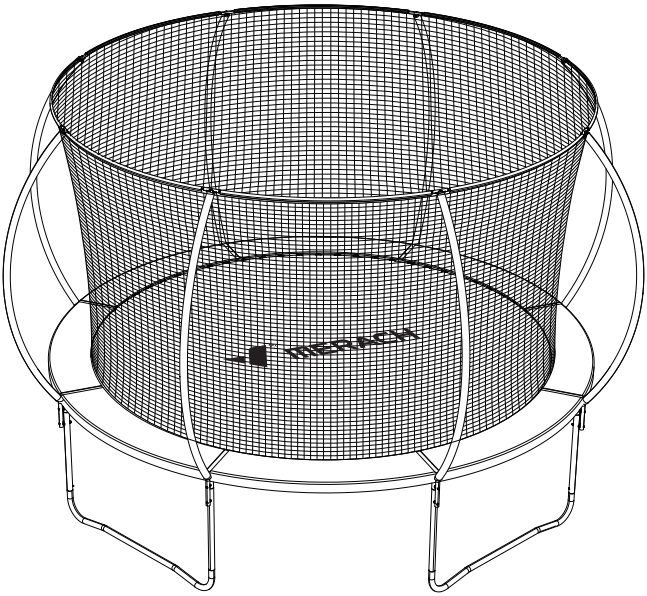
¡No tire las pilas a los residuos domésticos!

Como consumidor, está obligado por ley a devolver las pilas usadas. Podrá entregar sus pilas gastadas en los centros de recolección de su comunidad o en aquellos puntos, donde se vendan las pilas en cuestión.

Manufactured by:
Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng
Technology Building, 298 Weiye Road,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:
HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province,China
jingge_mrk@163.com

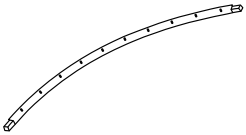
ESPECIFICACIONES



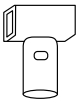
Nombre del producto:	Trampolín para exteriores MERACH
Modelo:	MR-2429
Carga máxima:	150 kg/330 lbs
Peso neto:	61 kg/134.5 lbs
Dimensiones del producto:	427 cm/14 FT

LISTA DE PIEZAS

Asegúrese de que todas las piezas y accesorios estén completos.



#1 Puntales del marco *8



#2 Conector metálico en T *8



#3 Patas *4



#4 Extensiones de las patas *8



#5 Estera de trampolín *1



#6 Muelles *80



#7 Postes inferiores *8



#8 Red de seguridad *1

#9 Postes de fibra de vidrio *8



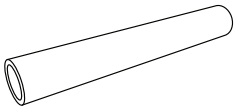
#10 Conectores en T de plástico *8



#11 Postes superiores *8



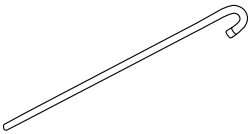
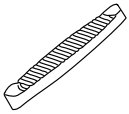
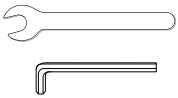
#12 Funda acolchada para el marco *1



#13 Fundas de espuma para postes *16



#15 Pernos hexagonales M6×12mm *8

 #16 Pernos de carro M6×75mm *16	 #17 Arandelas M6 *16	 #18 Tuercas de sombrerete M6 *20
 #19 Soportes de plástico *16	 #20 Patas de escalera *2	 #21 Peldaños de escalera *2
 #22 Tornillos M6x40mm *4	 #23 Llave M6 (hexagonal y abierta) *2	
 #24 Herramientas para la instalación de los muelles *1	 Manual de instrucciones*1	

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

CONSEJOS:

- Recomendamos que dos personas monten juntas el trampolin ya que es relativamente grande.
- Use guantes y gafas de seguridad durante el montaje.
- También necesitará un martillo o mazo de goma.
- Por favor, monte el trampolin al aire libre en un terreno llano, a una distancia de al menos 213cm (7 pies) de los obstaculos.
- Deje suficiente espacio libre en la parte superior cuando lo instale. Se recomienda que esté al menos a 713cm (24 pies) del suelo. Manténgase alejado de cables eléctricos, ramas y otros peligros potenciales.

PASO 1: Montar la estructura del trampolin

1. Encuentre los 8 puntales del marco (#1) y los 8 conectores metálicos en T (#2).
2. Inserte un puntal de marco (#1) en un conector en T metálico (#2). Como se muestra en la figura 1.
3. Inserte un segundo puntal de marco (#1) en el otro extremo del conector metálico en T (#2).
4. Continúe conectando los puntales del marco (#1) y los conectores metálicos en T (#2) hasta que haya construido el marco del trampolín.

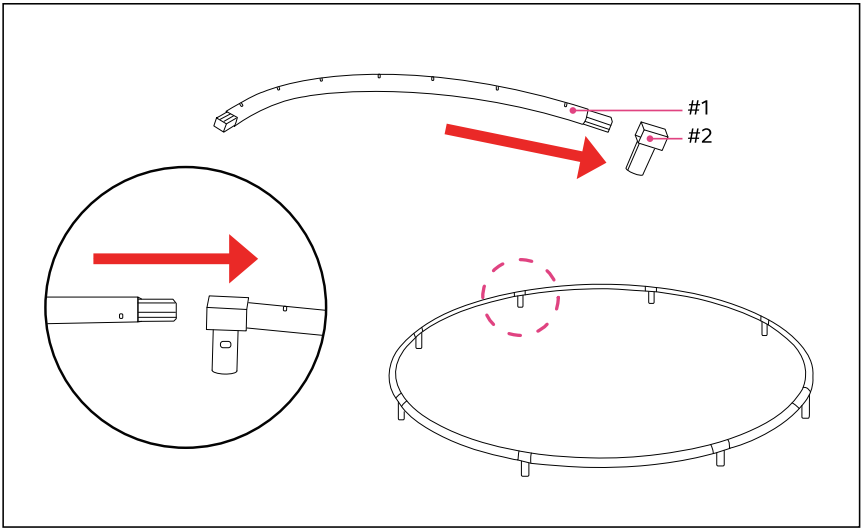


Figura 1

PASO 2: Montar y fijar las patas

1. Encuentre las 4 patas (#3), 8 extensiones de patas (#4), 8 tornillos de cabeza hexagonal M6×12mm (#15) y la llave hexagonal (#23).
2. Coloque 2 extensiones de pata (#4) sobre una pata (#3). Asegúrese de que el lado con los agujeros está en la parte interior de la cama elástica. Como se muestra en la figura 2.
3. Inserte un tornillo hexagonal (#15) a través de los agujeros para tornillos en cada extensión de pata (#4) y las patas (#3).
4. Gire los tornillos de cabeza hexagonal (#15) con la mano y luego utilice una llave hexagonal (#23) para apretarlos completamente.
5. Repita los pasos 2-4 hasta que las 4 patas (#3) estén montadas.

NOTA: Necesitará dos adultos para completar los siguientes pasos:

6. Adulto 1: Levante un lado del marco del trampolin.
7. Adulto 2: Inserte una pata ensamblada en la parte inferior de 2 conectores metálicos en T (#2).

NOTA: Si los agujeros de los conectores metálicos en T (#2) y los agujeros de la pata (#3) no coinciden, dé la vuelta a la pata (#3).

8. Repita los pasos 6-7 para fijar las patas restantes (#3).

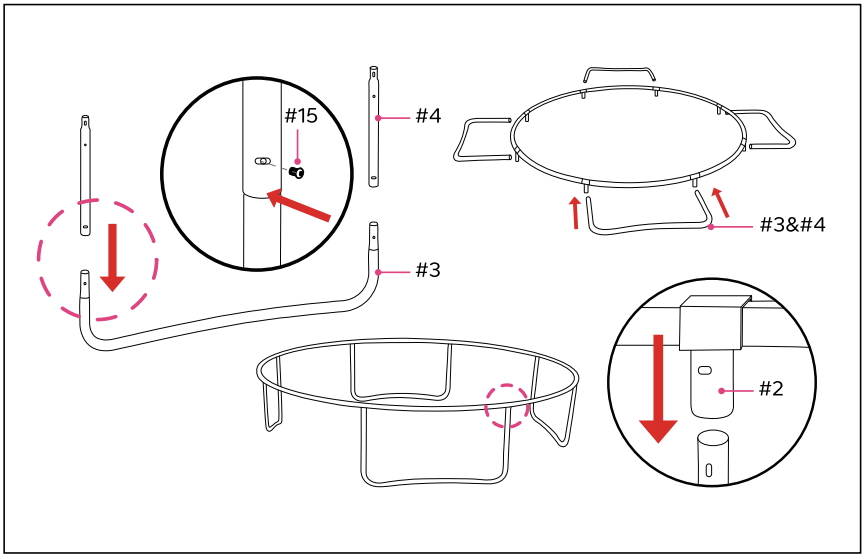


Figura 2

PASO 3: Fije los muelles y la estera del trampolín

1. Busque la estera del trampolin (#5), 2 cajas de muelles (#6) y 2 cajas de herramientas para instalar los muelles (#24).
2. Despliegue la estera del trampolin (#5) y coloquela en el marco del trampolin. Como se muestra en la figura 3.
3. Cada muelle tiene un gancho en ambos extremos. El lado 1 tiene un gancho cónico en forma de V. El lado 2 tiene un gancho ovalado en forma de J. Como se muestra en la figura 3.

NOTA: Necesitará dos adultos para completar los siguientes pasos:

4. Adulto 1: Sitúese en el extremo derecho de una pierna. Coja un muelle y enganche el lado 1 a través de un anillo en V en el borde de la estera del trampolín. Como se muestra en la figura 3.

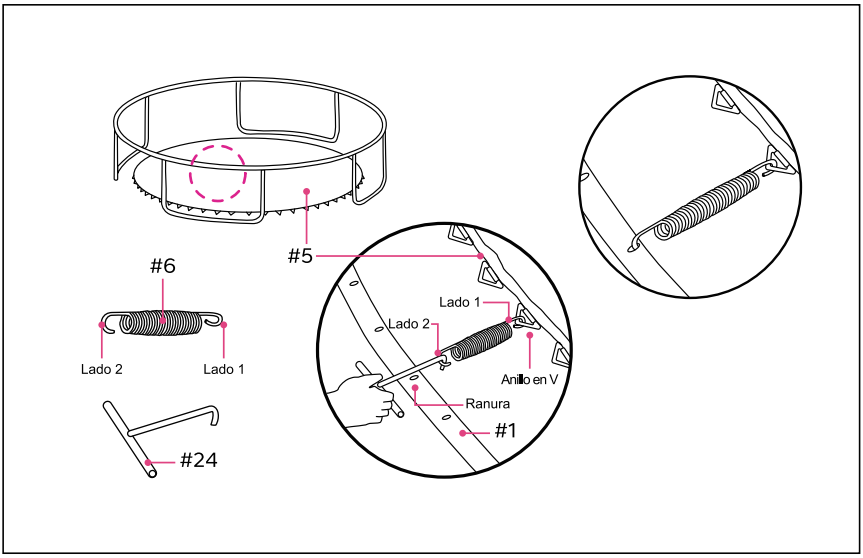


Figura 3

5. Adulto 1: Inserte la herramienta de instalación del muelle (#24) a través del lado 2, tense el muelle y enganche el lado 2 en la ranura situada cerca del centro del puntal del marco (#1). Como se muestra en la figura 3 y en la figura 4a.
   a. Cada puntal del marco (#1) tiene 10 ranuras. Contando desde el extremo del puntal del marco (#1), la ranura central es la QUINTO.
   b. Asegúrese de que el muelle encaje bien en la ranura.

6. Adulto 2: Colóquese justo enfrente del adulto 1 y coloque el muelle 2 en la ranura casi central (quinto) del puntal.
7. Adulto 1 y 2: Muévase hacia la DERECHA y trabaje en lados opuestos del trampolín:
   a. Mueva dos puntales hacia la derecha e instale los muelles 3 y 4 en las ranuras centrales. Ahora debería tener muelles a 1, 2, 3 y 4 (como se muestra en la figura 4a), o a 90°, 180°, 270° y 360° alrededor del trampolín.
   b. Fije los muelles 5-8 en las ranuras cercanas al centro (cuarto) de los 4 puntales restantes. Como se muestra en la figura 4b.
   c. Introduzca los muelles en las ranuras más a la izquierda y más a la derecha de cada puntal. Como se muestra en la figura 4c.
   d. Coloque los muelles junto a las ranuras cercanas al centro. Esta es la Sexto ranura del puntal. Como se muestra en la figura 4d.
   e. Ahora hay tres ranuras vacías entre algunos resortes. Instale un resorte en las ranuras centrales en cada conjunto de 3 ranuras vacías. Como se muestra en la figura 4d.
   f. Instale los muelles restantes. Se incluyen algunos muelles extra por si los necesita.

NOTA: Si algunos de los anillos en V y ranuras restantes no se alinean al final de la instalación, es posible que tenga que quitar y volver a instalar algunos muelles.

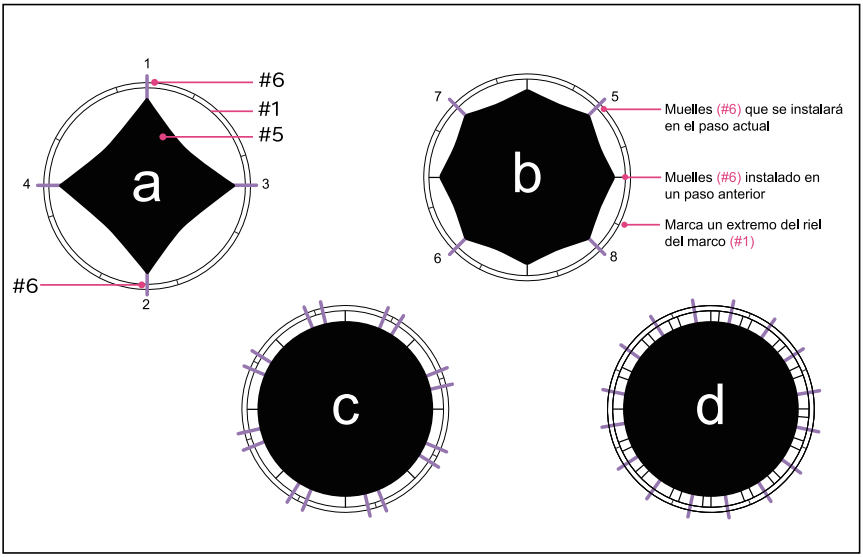


Figura 4

PASO 4: Fije los postes inferiores a las patas

1. Busque los 8 postes inferiores (#7), 2 llaves (#23) y 16 juegos de accesorios de fijación, cada uno de los cuales contiene: 1 perno de carro M6×75mm (#16), 1 arandela M6 (#17), 1 tuerca de sombrerete M6 (#18) y 1 soporte de plástico (#19).

2. Coloque los 8 postes inferiores (#7) en el trampolin con los extremos inferiores hacia FUERA.

NOTA: Los 8 postes inferiores (#7) tienen un tapón negro en la parte inferior y un botón de resorte en la parte superior. No mezcle los postes inferiores y superiores (#7 y #11).

3. Conecte cada poste inferior (#7) con un conector en T de plástico (#10).

4. Inserte el perno de carro M6×75mm (#16) a través de los agujeros de los tornillos en las barras inferiores (#7). Coloque un soporte de plástico (#19) en el extremo de cada tornillo e inserte el perno de carro M6×75mm (#16) a través de los agujeros de los tornillos en la pata. Como se muestra en la figura 5.

5. Coloque una arandela M6 (#17) y una tuerca de sombrerete M6 (#18) en el perno de carro M6×75mm (#16).

6. Apriete las 2 tuercas de sombrerete M6 (#18) con las llaves suministradas (#23).

7. Repita los pasos 3-6 para fijar los postes inferiores restantes (#7).

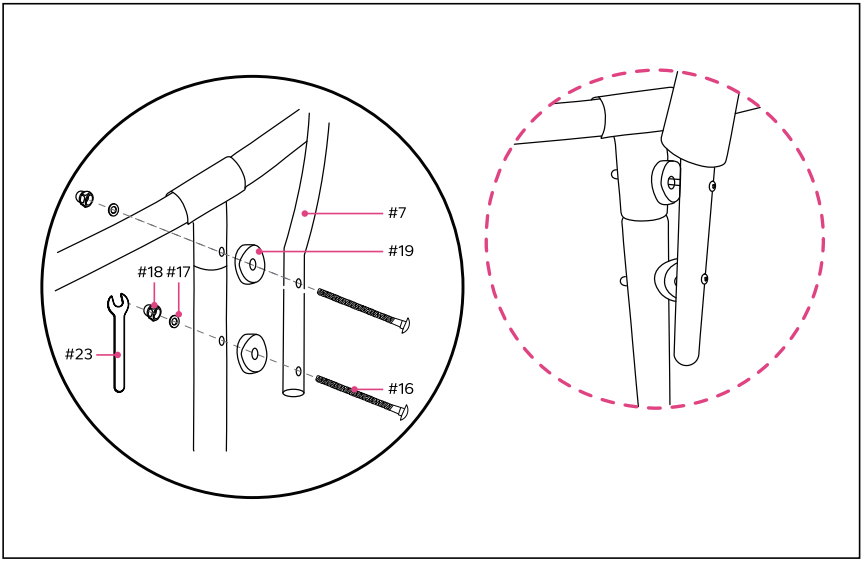


Figura 5

PASO 5: Instale los postes de fibra de vidrio

1. Busque la red de seguridad (#8), 8 postes de fibra de vidrio (#9) y 8 conectores en T de plástico (#10).
2. Coloque la red de seguridad (#8) en la parte superior de la cama elástica. Asegúrese de que la puerta con la cremallera quede centrada entre dos de los postes inferiores.
3. Deslice cada poste de fibra de vidrio (#9) en un manguito situado en la parte superior de la red de seguridad (#8). Como se muestra en la figura 6.
4. Asegúrese de que el extremo del poste de fibra de vidrio (#9) sobresale por el extremo del manguito.
5. Deslice un segundo poste de fibra de vidrio (#9) en el siguiente manguito (adyacente) de la red de seguridad (#8). Como se muestra en la figura 6.
6. Coloque un conector en T de plástico (#10) en el hueco entre los 2 manguitos e introduzca los 2 postes de fibra de vidrio (#9) en cada extremo del conector en T. Como se muestra en la figura 6.
7. Introduzca los postes de fibra de vidrio restantes (#9) en los manguitos.
8. Utilice los conectores en T de plástico restantes (#10) para conectar llos postes en los huecos entre los manguitos.
9. Cuando todos los postes de fibra de vidrio (#9) y los conectores en T de plástico (#10) estén insertados en la red de seguridad (#8), forme un círculo perfecto en la parte superior de la red. Como se muestra en la figura 6.

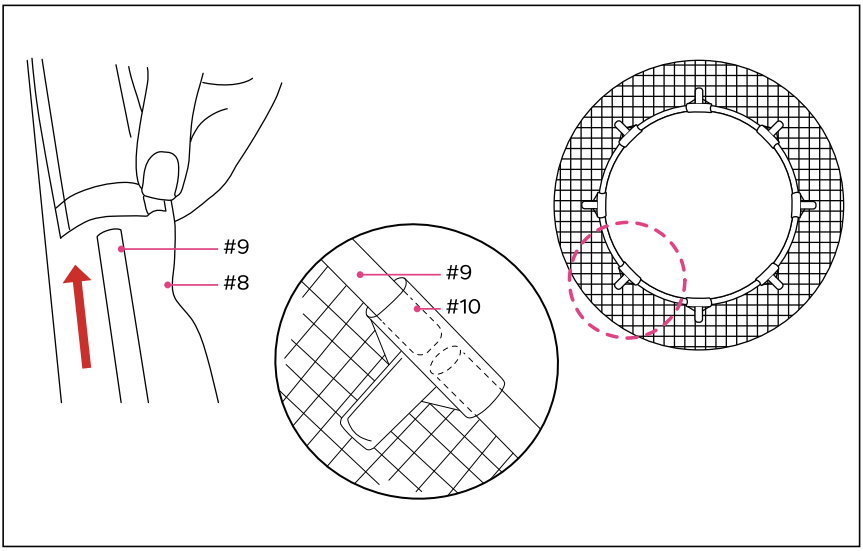


Figura 6

PASO 6: Fije los postes superiores a la red

1. Busque los 8 postes superiores (#11).
2. Inserte la parte superior de un poste superior en la parte inferior de un conector en T de plástico (#10) que está conectado a la parte superior de la red de seguridad. Como se muestra en la figura 7.
   a. Las dos partes están conectadas de forma segura mediante un botón de resorte en el conector en T de plástico (#10).
   b. Presione el botón de resorte mientras empuja los postes entre sí. Asegúrese de no pillarse los dedos.
   c. Es posible que tenga que mover ligeramente el poste superior (#11) para encajar el botón de resorte.
3. Repita el paso 2 hasta que todos los postes superiores (#11) estén instalados.

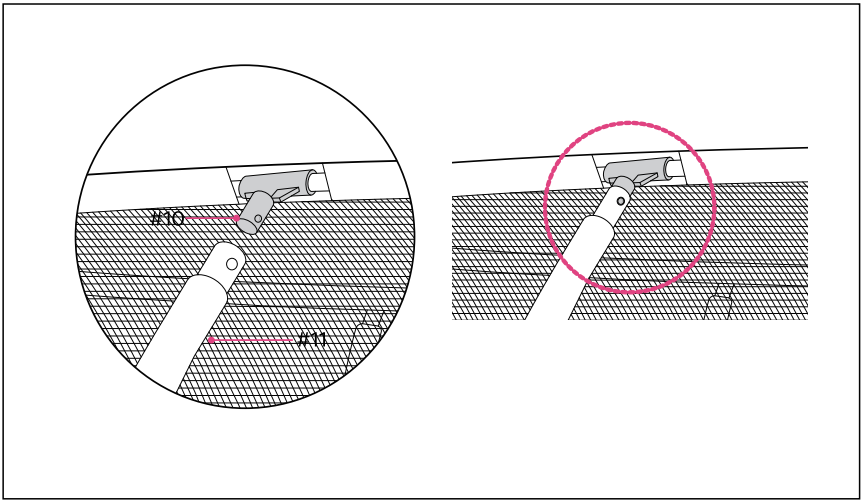


Figura 7

PASO 7: Fije los postes superiores a los inferiores

1. Sujete el extremo superior de la red y el conector en T de plástico (#10) con una mano mientras levanta el poste superior (#11).
2. Deslice el poste superior (#11) en el poste inferior correcto (#7). Asegúrese de que la red de seguridad (#8) esté alineada de modo que la cremallera quede entre los postes de las piernas y no sobre las piernas. Como se muestra en la figura 8.
   a. Los 2 postes están firmemente unidos mediante un botón de resorte en la parte superior del poste inferior (#7).
   b. Empuje el botón de resorte hacia dentro mientras junta los postes. Tenga cuidado de no pillarse los dedos.
   c. Es posible que tenga que mover ligeramente el poste superior (#11) para encajar el botón de resorte.
3. Repita los pasos 1-2 para instalar los postes superiores restantes (#11).

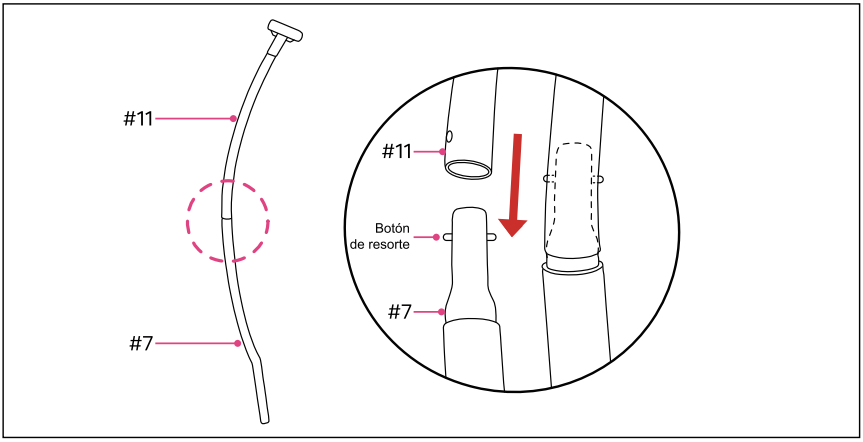
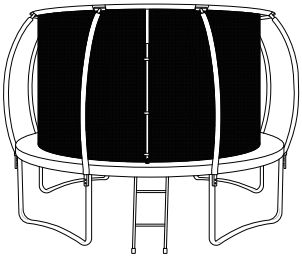
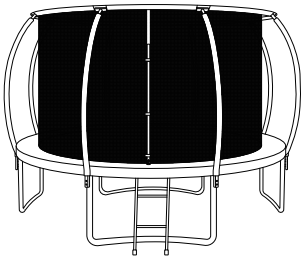


Figura 8



Correcto



Incorrecto

PASO 8: Fije el extremo inferior de la red de seguridad a la estera del trampolín

NOTA: En la parte inferior de la red de seguridad (#8) hay cuerdas planas con clips de plástico en los extremos. Cada clip de plástico debe fijarse a través de un anillo en V en la estera del trampolín (#5), de nuevo a través de la parte inferior de la red de seguridad (#8) y al anillo en V vecino para asegurar la red de seguridad (#8).

1. Pase el clip de plástico a través del anillo en V situado justo debajo. Como se muestra en la figura 9a.
2. Guíe el clip hasta el muelle vecino y pase la parte superior del clip por la tira de tela de la parte inferior de la red, que se encuentra justo encima del muelle vecino. Como se muestra en la figura 9a.

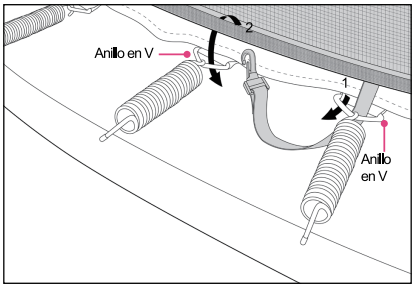


Figura 9a

NOTA: Cuando enhebre la parte superior del clip a través de la parte inferior de la red de seguridad (#8), es posible que tenga que moverlo ligeramente para tirar de él. No tire demasiado fuerte o podría rasgarse.

3. Fije el clip al anillo en V vecino para asegurar la parte inferior de la red de seguridad (#8). Como se muestra en la figura 9b.
4. Repita los pasos 1-3 hasta que haya recorrido todo el trampolin de forma que todos los clips esten enhebrados a traves de la parte inferior de la red de seguridad (#8) y fijados a los anillos en V vecinos.

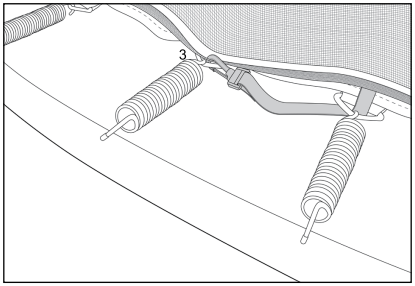


Figura 9b

PASO 9: Fije la funda del marco

1. Busque la funda acolchada del marco (#12). Consta de varias partes.
2. Coloque la funda del marco (#12) sobre el trampolin con el lado brillante hacia abajo. Las correas elásticas deben quedar hacia abajo.
3. Sujete las piezas con el cierre de velcro.
4. Tire de los bordes de la funda del marco (#12) sobre los puntales del marco (#1). Asegúrese de que todas las piezas metálicas (el marco, los muelles y los conectores en T) queden completamente cubiertas por la funda del marco (#12). Como se muestra en la figura 10.
5. Fije las correas elásticas interiores a los anillos en V. Es posible que tenga que gatear por debajo del trampolín para ver y alcanzar las correas interiores. Como se muestra en la figura 10.

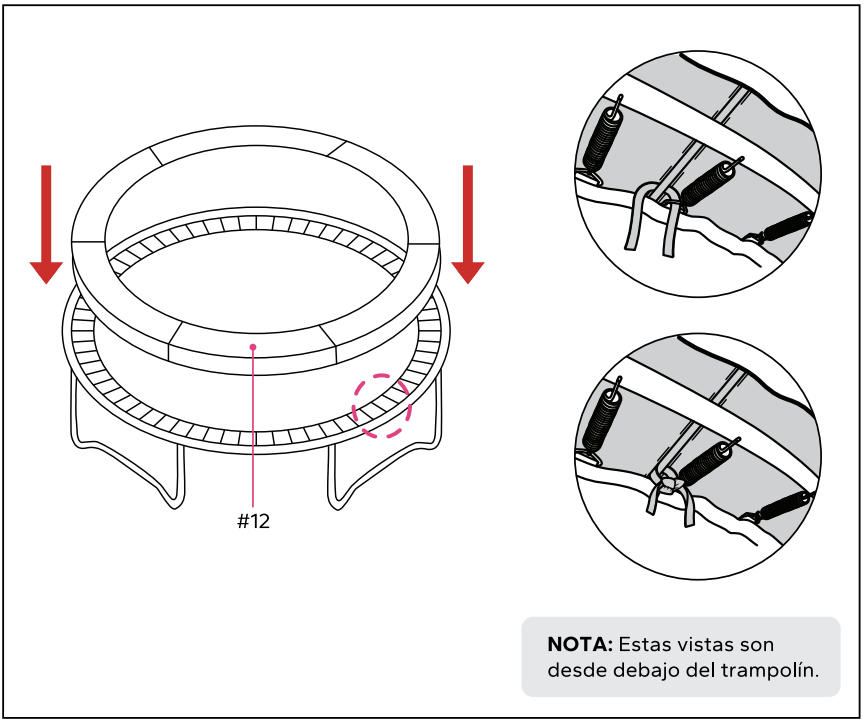


Figura 10

PASO 11: Montaje y fijación de la escalera

¡ATENCIÓN!
Asegúrese de que la escalera es estable y está correctamente montada antes de permitir que los niños la utilicen.

1. Busque las 2 patas de la escalera (#20), los 2 peldaños de la escalera (#21), 4 pernos M6 × 40mm (#22), 4 tuercas de sombrerete M6 (#18) y la llave abierta (#23).
2. Deslice una pata de escalera (#20) por un lado del primer peldaño.
   a. El gancho curvado se encuentra en la parte superior de la pata y se dobla hacia atrás. Como se muestra en la figura 12.
   b. Las 2 tuercas hexagonales se encuentran en el lado POSTERIOR del peldaño.
3. Alinee los orificios de la pata de la escalera (#20) y del peldaño de la escalera (#21) e inserte un perno M6 × 40mm (#22) a través de la PARTE DELANTERA del peldaño.
4. Introduzca una tuerca de sombrerete M6 (#18) en el inserto con forma de tuerca de la parte posterior del peldaño y atorníllela en el extremo del tornillo M6 × 40mm (#22).
5. Sujete el perno M6 × 40mm (#22) con el dedo mientras aprieta a fondo la tuerca de sombrerete M6 (#18) con la llave (#23).
6. Repita los pasos 2-5 para fijar 2 peldaños de escalera (#21) a las 2 patas de escalera (#20).
7. Levante la funda del marco (#12) por debajo de la puerta de cremallera de la red de seguridad (#8) y enganche la escalera en el marco.
8. Alinee la escalera centrada bajo la puerta de cremallera para que los niños puedan entrar con seguridad en el trampolin.
9. Pruebe la escalera para asegurarse de que está estable y correctamente montada antes de permitir que los niños la utilicen.

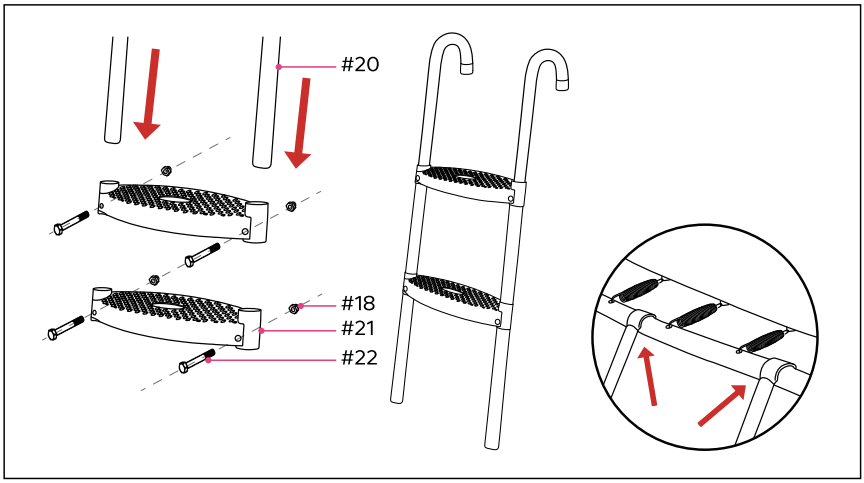


Figura 12

El trampolin deberia parecerse a la foto de abajo cuando este terminado. Compruebe el trampolin completo y asegurese de que todas las piezas estan bien sujetas antes de utilizarlo.



INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO

Reglas para saltar con seguridad:

- Antes de utilizar el producto, asegúrese de que todas las piezas (incluidas las patas, las asas y los pomos) están instaladas y bien apretadas.
- No utilice el producto con poca luz, viento, lluvia, nieve u otras condiciones meteorológicas adversas.
- Evite saltar demasiado alto.
- Salte siempre en el centro de la estera y practique saltos seguros.
- Quítese los zapatos y vacíe los bolsillos y las manos antes de utilizar el producto.
- No coma, beba ni mastique chicle cuando utilice el trampolin, ya que puede provocar atragantamientos. Le recomendamos que espere al menos 30 minutos después de comer antes de utilizar el trampolín.
- No caiga sobre su cabeza o cuello. Caer sobre la cabeza o el cuello puede causar lesiones graves, parálisis o la muerte, incluso si cae en el centro de la estera.
- Entre y salga del trampolin solo por la puerta de la red de seguridad. Nunca salte desde el lateral del trampolin. Utilice siempre la escalera.
- Asegúrese de que la puerta de la red de seguridad está bien cerrada antes de saltar. La cremallera debe estar completamente cerrada y las hebillas deben estar abrochadas.
- No intente trepar fuera de la red de seguridad.
- No se cuelgue ni trepe por los postes o las patas del trampolin.
- Asegúrese de que no hay niños, animales u otros obstáculos debajo del trampolín antes de utilizarlo.
- Retire la escalera cuando el trampolin no este en uso para evitar que los ninos pequenos suban al trampolin.

Mover el trampolin

Se necesitan al menos dos personas para mover el trampolin. Se recomiendan tres o mas personas. Pueden producirse lesiones graves o daños en el trampolin si una sola persona intenta moverlo.

1. Envuelva todos los puntos de conexión con cinta adhesiva resistente a la intemperie, por ejemplo, cinta de reparación, antes de moverlos. Esto mantendrá el marco intacto y evitará que los puntos de conexión se muevan o se suelten.
2. Retire las picas de tierra.
3. Levante ligeramente el trampolin del suelo y muevalo lentamente de una zona a otra. Asegúrese de que está nivelada en el suelo.

NOTA: Para mover el trampolin en distancias mas largas, especialmente cuando se traslada de un lugar a otro, recomendamos desmontar el trampolin.

CALENTAMIENTO

Haga estiramientos antes de hacer ejercicio. Los músculos calientes son más fáciles de estirar, así que empiece con un calentamiento de 5 a 10 minutos, y luego haga algunos de los estiramientos que se muestran a continuación: 5 veces, 10 segundos o más por pierna. Vuelva a hacerlo después del entrenamiento.

1. Estiramiento hacia abajo

Doble ligeramente las rodillas, incline lentamente el cuerpo hacia delante, relaje la espalda y los hombros e intente tocar los dedos de los pies con las manos. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita el ejercicio 3 veces (véase la figura 1).



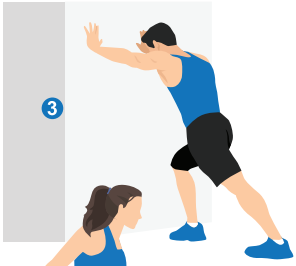
2. Estiramiento de los tendones sentado

Siéntese con una pierna estirada. Coloque la otra pierna de forma que quede ajustada a la parte interior de la pierna estirada. Intente tocar los pies con la mano. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 2).



3. Estiramiento del tendón de Aquiles

Póngase de pie con las dos manos contra la pared o un árbol, y ponga un pie detrás de otro. Mantenga la pierna de atrás recta y el talón en el suelo, e inclínese hacia la pared o un árbol. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 3).



4. Estiramiento de cuádriceps

Extienda la mano derecha hacia atrás, agarre el pie derecho y tire lentamente de él hacia las caderas hasta que sienta que los músculos de la parte delantera del muslo se tensan. Mantenga la tensión durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 4).



5. Estiramiento del sartorio (músculo interno del muslo)

Siéntese con los pies enfrentados y las rodillas hacia fuera. Agarre los pies con ambas manos y tire hacia la ingle.
Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita el ejercicio 3 veces (véase la figura 5).



Nota: Esta maquina est disefada para el entrenamiento de todo el cuerpo. por favor, siga los pasos anteriores para calentar.

MANTENIMIENTO

Si eres un entusiasta del fitness, es esencial mantener tu equipo de fitness en buenas condiciones para un rendimiento óptimo y una larga vida útil.
A continuación, se indican algunos pasos de mantenimiento cruciales que debes seguir:

Mantén el equipo limpio:

Es fundamental mantener la limpieza limpiando las superficies con un limpiador suave, especialmente las piezas que entran en contacto con frecuencia. Evita utilizar limpiadores ácidos o alcalinos.

Comprueba las piezas con regularidad:

Debes inspeccionar el trampolín antes de usarlo. Si alguna pieza se daña o desgasta, deja de usar el trampolín de inmediato hasta que la reemplaces con piezas autorizadas. Si encuentras signos de daño en los resortes, no uses el trampolín.

Comprueba y ajusta los herrajes:

Comprueba periódicamente los herrajes, como tornillos y pernos, para ver si están flojos y ajústalos según sea necesario (las patas deben estar bien bloqueadas). El uso regular del equipo puede causar vibraciones que pueden aflojar las piezas con el tiempo, por lo que ajustarlas con regularidad mantendrá tu equipo en óptimas condiciones.

Si sigue estos pasos de mantenimiento, podrá asegurarse de que su equipo de fitness se mantenga en excelentes condiciones y prolongue su vida útil para muchos entrenamientos futuros.

Si nota algún desgaste en su máquina durante la inspección regular que pueda requerir un reemplazo, comuníquese con nosotros a **support.eu@merach.com.**

INFORMACIÓN DE GARANTÍA

Nombre del producto	Trampolín para exteriores MERACH
Modelo	MR-2429
Período de garantía estándar	12 meses
Para su propia referencia, le recomendamos encarecidamente que registre su número de pedido y la fecha de compra.	
Fecha de compra	
Número de serie	

Condiciones y directrices

Los productos MERACH destacan por la calidad de los materiales, la fabricación y el servicio.
La garantía limitada de 1 año de MERACH es válida desde la fecha de compra.
MERACH sustituirá los productos defectuosos en función de su elegibilidad. Las devoluciones están disponibles para los compradores iniciales de nuestros productos dentro de los primeros 30 días de la compra.
Esta garantía cubre únicamente el uso personal y no se aplica al uso comercial, de alquiler o cualquier otro uso para el que el producto no esté destinado.
No hay más garantías que las que se dan expresamente con cada producto.

Esta garantía no es transferible. MERACH no se responsabiliza de los daños, pérdidas o inconvenientes causados por un fallo del equipo, una negligencia del usuario, un mal uso del mismo o un funcionamiento inadecuado que no se ajuste al manual de instrucciones adjunto.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños debidos a un mal uso, accidente, alteración o vandalismo.
- Mantenimiento incorrecto o inadecuado.
- Daños durante el transporte de devolución.
- Uso no supervisado por menores de 14 años.

MERACH y sus filiales sólo son responsables de los daños causados por el uso previsto o de acuerdo con las instrucciones del manual del propietario.
Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de los daños incidentales o consecuentes, por lo que es posible que la exención de responsabilidad anterior no se aplique en su caso.
Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y también puede tener otros derechos que varían de un estado a otro.

Todas las garantías, expresas e implícitas, incluida la garantía de comerciabilidad, están limitadas al período de la garantía limitada.

Garantía adicional de 12 meses:

Puede beneficiarse de una garantía adicional de 12 meses. Sólo tiene que activar su garantía enviando el nombre del modelo del producto a ***register@merach.com*** o entrando en ***merachfit.com/pages/warranty-europe*** e introduciendo su número de pedido (por ejemplo, de Amazon) dentro de los primeros 14 días de la compra para registrar su nuevo producto para la garantía adicional. Si no puede proporcionar el número de pedido de su producto, introduzca una breve nota en el campo del número de pedido junto con la fecha en que recibió su producto.

Productos defectuosos y devoluciones:

Si su producto resulta defectuoso dentro del periodo de garantía indicado, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente en ***support.eu@merach.com*** indicando su factura y número de pedido. NO tire el producto hasta que se haya puesto en contacto con nosotros. Una vez que nuestro servicio de atención al cliente haya aprobado su solicitud, devuelva el producto con una copia de su factura y número de pedido.

Servicio de atención al cliente

Su satisfacción es importante para nosotros. Si tiene algún problema o pregunta sobre su nuevo producto, no dude en ponerse en contacto con nuestro equipo de atención al cliente en ***support.eu@merach.com.***

44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL

Tienda exclusiva de TikTok Servicio postventa: **service@merach.com**

Por favor, tenga a mano la identificación de su pedido y el número de serie (normalmente en el tubo del pie trasero) antes de ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Conserva questo manuale in un luogo sicuro per future consultazioni.

- È molto importante leggere attentamente l'intero manuale prima di installare e utilizzare la macchina. Un allenamento sicuro ed efficace può essere ottenuto solo se la macchina è assemblata correttamente, mantenuta adeguatamente e utilizzata correttamente.

- Il trampolino, come dispositivo di rimbalzo, può spingere l'utente a saltare più in alto e a compiere vari movimenti del corpo. È responsabilità di tutti gli utenti familiarizzare con tutti gli avvertimenti e le istruzioni di sicurezza di questa macchina.

- Si prega di consultare il medico per determinare se si hanno condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la propria salute e sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il consiglio del medico è essenziale se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il colesterolo.

- Si prega di prestare sempre attenzione ai segnali del corpo. Un uso improprio della macchina può influire sulla salute. Se si avvertono sintomi (inclusi mal di testa, dolore al petto, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, vertigini o qualsiasi altro disagio), interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico. Ottenere il suo permesso prima di riprendere l'allenamento.

- Si prega di verificare che tutte le viti e i dadi siano correttamente serrati prima di utilizzare la macchina. Le prestazioni complessive della macchina e di tutte le sue parti mobili devono essere controllate regolarmente per garantire la sicurezza dell'attrezzatura.

- Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dalla macchina. La macchina è destinata solo all'uso da parte di adulti e adolescenti.

- ATTENZIONE! Un uso improprio e l'abuso del trampolino sono pericolosi e possono causare gravi infortuni, incluso il decesso.

- Il limite di peso massimo è di 150kg / 330lbs.

- Questo trampolino non è raccomandato per essere utilizzato da bambini di età inferiore ai 3 anni.

- Non permettere mai a più di una persona alla volta di salire sul trampolino. Un numero maggiore di persone che saltano aumenta la possibilità di scivolare, cadere o scontrarsi, con il rischio di lesioni gravi, paralisi o morte.

- Prima di consentire ai bambini di utilizzare questo trampolino, un adulto responsabile che abbia letto tutte le avvertenze e le istruzioni di sicurezza contenute in questo manuale deve istruirli chiaramente su tutte le regole di salto sicuro, le avvertenze di sicurezza e l'uso del buon senso durante il salto.

- Sono i singoli genitori devono determinare se i loro figli hanno la maturità e la capacità di comprendere e seguire le istruzioni di sicurezza. I bambini che non sono in grado di comprendere e seguire le istruzioni di sicurezza non possono utilizzare il trampolino.

- Assicurarsi che il prodotto sia assemblato correttamente e completamente prima di consentire a chiunque di utilizzarlo. Dopo il montaggio, verificare che tutti i componenti e l'hardware siano stati utilizzati. L'utilizzo di un prodotto assemblato in modo errato o con parti o dispositivi di fissaggio mancanti può causare l'instabilità del prodotto, con conseguenti lesioni gravi.

- Non utilizzare mai il trampolino senza la rete di sicurezza o la scaletta.

- Proteggere il trampolino dall'uso non autorizzato e non sorvegliato.



Prima di iniziare qualsiasi allenamento, consultare il proprio medico, soprattutto se si tratta di persone di età superiore ai 35 anni o con condizioni di salute preesistenti. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare la macchina.

CE	Questo simbolo indica la "Conformité Européene", che corrisponde alla "Conformità alle direttive UE". Con il marchio CE il produttore conferma che questo prodotto e conforme alle direttive e ai regolamenti europei in vigore.
UKCA	Questo simbolo indica l'attestazione "UK Conformity Assessed", che corrisponde alla "Conformità alle norme inglesi". Con il marchio UKCA il produttore conferma che questo prodotto è conforme alle norme inglesi in vigore.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE SEMPLIFICATA

- Il fabbricante, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dichiara che il tipo di apparecchiatura fitness MERACH MR-2429 e conforme alla direttiva 2014/53/UE.

- Il testo complete della dichiarazione di conformità UE e disponibile al seguente indirizzo Internet: **https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity**

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

I materiali di imballaggio sono materie prime e possono essere riutilizzati. Isolare il materiale di imballaggio e smaltire nel rispetto dell'ambiente. Ulteriori informazioni sono disponibili anche presso l'amministrazione locale.

Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!

Smaltire i dispositivi usati responsabilmente! Questo consente di contribuire alla tutela dell'ambiente.
Per informazioni relative ai punti di raccolta e agli orari di apertura, rivolgersi all'amministrazione locale.

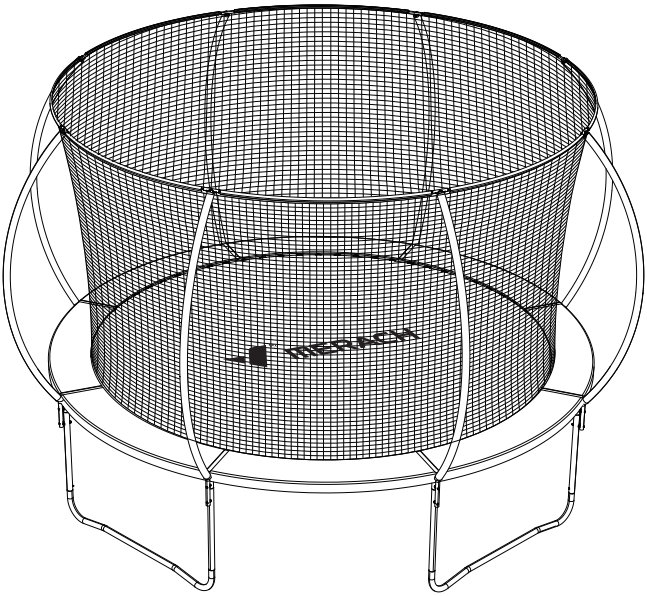
Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!

L'utente finale ha l'obbligo legale di restituire le batterie usate. Le batterie usate possono essere consegnate presso i punti di raccolta locali o ovunque vengano vendute batterie dello stesso tipo.

Manufactured by:
Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng
Technology Building, 298 Weiye Road,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:
HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province,China
jingge_mrk@163.com

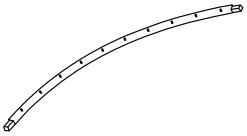
SPECIFICHE



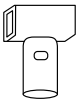
Nome del prodotto:	Trampolino da esterno MERACH
Modalità:	MR-2429
Carico massimo:	150 kg / 330 libbre
Peso netto:	61 kg / 134,5 libbre
Dimensioni del prodotto:	427 cm / 14 piedi

LISTA DEI COMPONENTI

Assicurarsi che tutte le parti e gli accessori siano completi.



#1 Binari del telaio *8



#2 Connettori a T in metallo *8



#3 Gambe *4



#4 Estensioni per le gambe *8



#5 Tappeto del trampolino *1



#6 Molle *80



#7 Pali inferiori *8



#8 Rete di sicurezza *1

#9 Pali in fibra di vetro *8



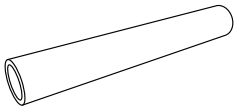
#10 Connettori a T in plastica *8



#11 Pali superiori *8



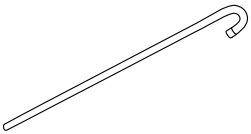
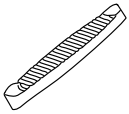
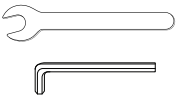
#12 Copritelaio imbottito *1



#13 Coperture in
schiuma per i pali *16



#15 Bulloni a testa
esagonale M6×12mm *8

 #16 Bulloni a testa tonda M6×75mm *16	 #17 Rondelle M6 *16	 #18 Dadi a cappuccio M6 *20
 #19 Cuscinetti in plastica *16	 #20 Gambe della scaletta *2	 #21 Gradini della scaletta *2
 #22 Bulloni M6×40mm *4	 #23 Chiavi M6 (esagonale e aperta) *2	
 #24 Strumenti per l'installazione delle molle *1	 Manuale d'uso *1	

GUIDA AL MONTAGGIO

SUGGERIMENTI:

- Si consiglia di assemblare il trampolino in due, poiché il trampolino è relativamente grande.
- Indossare guanti e occhiali di sicurezza durante il montaggio.
- È necessario anche un martello o un martello di gomma.
- Installare il trampolino all'aperto su un terreno pianeggiante, ad almeno 2 metri di distanza da eventuali ostacoli.
- Lasciare uno spazio sufficiente sopra la testa durante l'installazione. Si raccomanda un'altezza di almeno 6 metri da terra. Tenere lontano da linee elettriche, rami di alberi e altri possibili pericoli.

FASE 1: Costruire il telaio del trampolino

1. Individuare i binari del telaio 8 PZ (#1) e i connettori a T in metallo 8 PZ (#2).
2. Inserire i binari del telaio (#1) nei connettori a T in metallo (#2). Come mostrato nella Figura 1.
3. Inserire un secondo binario del telaio (#1) nell'altra estremità dei connettori a T in metallo (#2).
4. Continuare a collegare i binari del telaio (#1) e i connettori a T in metallo (#2) fino a costruire il telaio del trampolino.

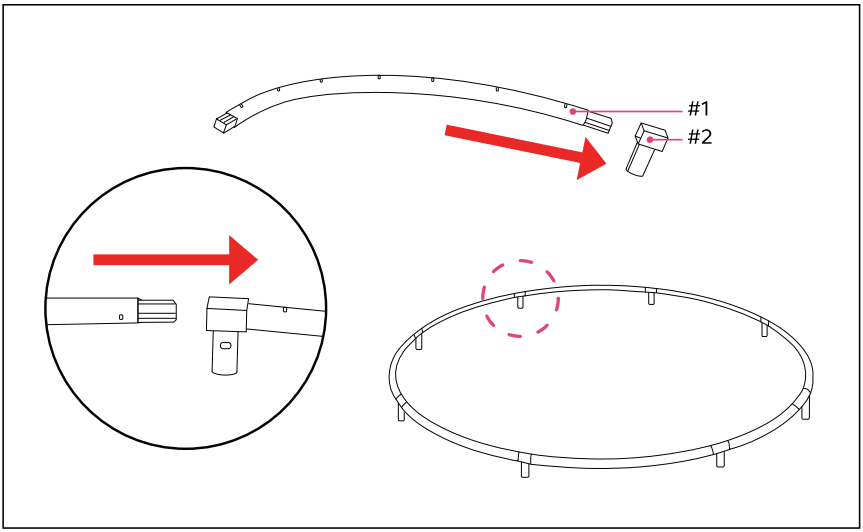


Figura 1

FASE 2: assemblare e fissare le gambe

1. Individuare le gambe da 4 pezzi , le estensioni delle gambe da 8 pezzi , i bulloni esagonali da 8 pezzi M6×12 mm (#15) e la chiave esagonale (#23).
2. Inserire le estensioni delle gambe 2 PZ (#4) su una gamba (#3). Assicurati che il lato con i fori sia all'interno del trampolino. Come mostrato nella Figura 2.
3. Inserire 2 PZ di estensioni per le gambe (#4) su una gamba (#3).
4. Avvitare manualmente i bulloni esagonali (#15), quindi utilizzare una chiave esagonale (#23) per serrarli completamente.
5. Ripetere i passaggi 2-4 fino a quando tutte le gambe 4 PZ (#3) sono state assemblate.

NOTA: Per completare i seguenti passaggi sono necessari due adulti:

6. Adulto 1: Sollevare un lato del telaio del trampolino.
7. Adulto 2: inserire una gamba assemblata nella parte inferiore dei connettori a T in metallo 2 PZ (#2).

NOTA: Se i fori nei connettori a T in metallo (#2) e i fori nella gamba (#3) non sono allineati, capovolgere la gamba (#3).

8. Ripetere i passaggi 6-7 per fissare le gambe rimanenti (#3).

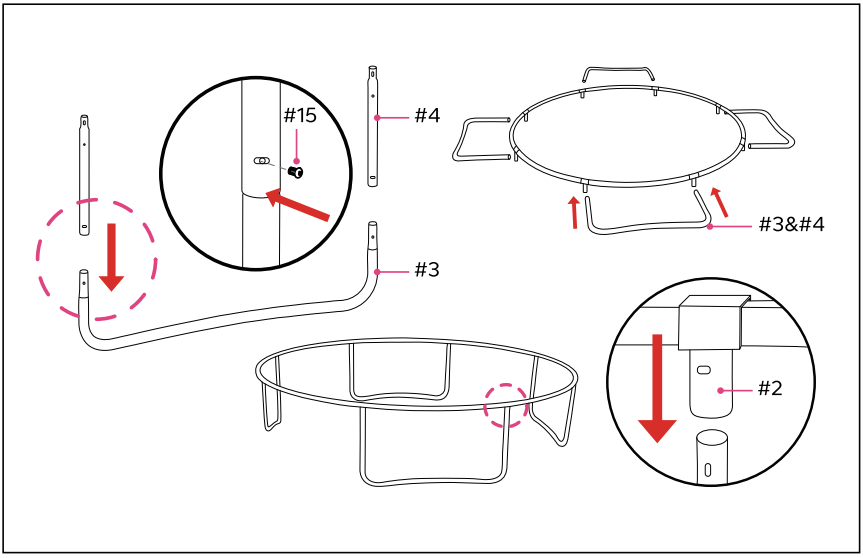


Figura 2

FASE 3: Fissare le molle e il tappetino del trampolino

1. Individuare il tappeto per trampolino (#5), le scatole da 2 pezzi di molle (#6) e Strumenti per l'installazione delle molle 2 pezzi (# 24).
2. Aprire il tappeto per trampolino (#5) e appoggiarlo all'interno del telaio del trampolino. Come mostrato nella Figura 3.
3. Ogni molla ha un gancio alle due estremità. Il lato 1 ha un gancio affusolato a forma di V. Il lato 2 ha un gancio ovale a forma di J. Come mostrato nella Figura 3.

NOTA: Per completare i seguenti passaggi sono necessari due adulti:

4. Adulto 1: Mettiti all'estremità destra di una gamba. Afferra una molla e aggancia il lato 1 attraverso un V ring sul bordo del tappetino del trampolino. Come mostrato nella Figura 3.

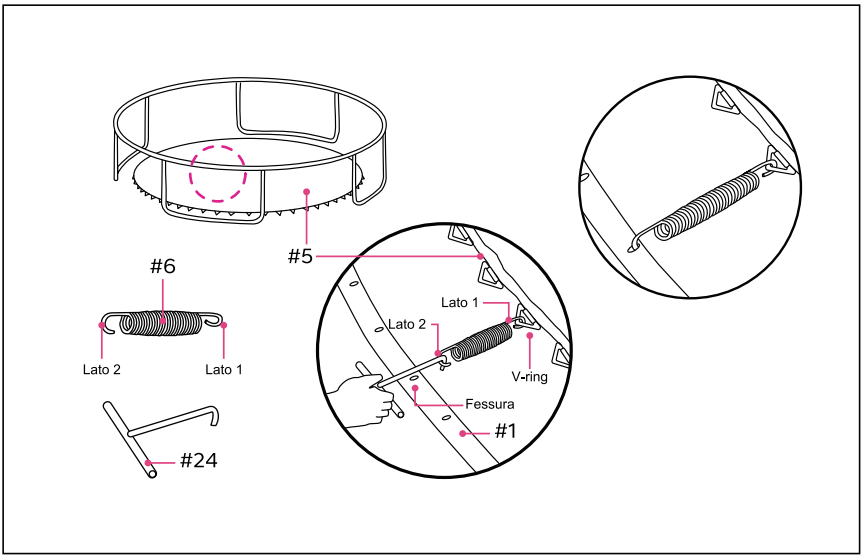


Figura 3

5. Adulto 1: agganciare lo strumento di installazione delle molle (#24) attraverso il lato 2, allungare la molla e agganciare il lato 2 nella fessura quasi centrale della guida del telaio (#1). Come mostrato nella Figura 3 e nella Figura 4a.
   a. Ogni guida del telaio (#1) ha 10 slot. Contando dall'estremità del binario del telaio (#1), la fessura quasi centrale è la QUINTO.
   b. Assicurarsi che la molla si incastri saldamente nella fessura.

6. Adulto 2: Mettiti direttamente di fronte all'Adulto 1. Installare la molla 2 nella fessura quasi centrale (quinto) della guida.
7. Adulti 1 e 2, che si spostano a DESTRA e lavorano sui lati opposti del trampolino:
   a. Spostare le due guide verso destra e installare le molle 3 e 4 nelle fessure vicine al centro. Ora dovresti avere molle a 1, 2, 3 e 4 (come mostrato nella Figura 4a) o a 90°, 180°, 270° e 360° attorno al trampolino.
   b. Installare le molle 5–8 nelle fessure vicine al centro (quarte) nelle restanti 4 guide. Come mostrato nella Figura 4b.
   c. Installare le molle nelle fessure all'estrema sinistra e all'estrema destra di ciascuna guida. Come mostrato nella Figura 4c.
   d. Installare le molle accanto alle fessure vicine al centro. Questo è il sesto slot nel binario. Come mostrato nella Figura 4d.
   e. Ora ci sono tre slot vuoti tra alcune molle. Installa una molla negli slot centrali in ogni set di 3 slot vuoti. Come mostrato nella Figura 4d.
   f. Installare le molle rimanenti. Alcune molle extra sono incluse nel caso in cui ne avessi bisogno.

NOTA: Se al termine dell'installazione alcuni dei V-ring e delle fessure rimanenti non sono allineati, potrebbe essere necessario rimuovere e reinstallare alcune molle.

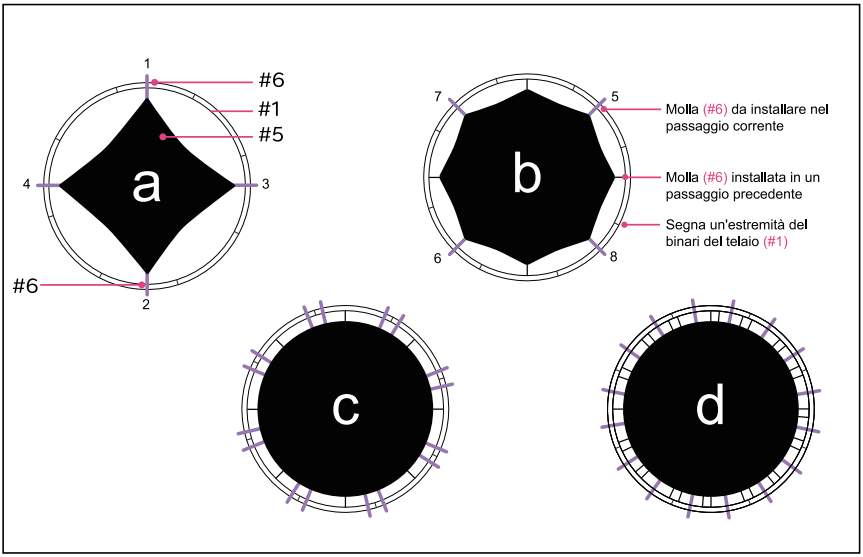


Figura 4

FASE 4: Fissare i pali inferiori alle gambe

1. Individuare i pali inferiori 8 PZ , le chiavi 2 PZ (#23) e 16 set di hardware, ognuno dei quali contiene: 1PZ M6×75 mm Bullone a testa tonda (#16), 1PC Rondella M6 (#17), 1PZ M6 Dado cieco (#18) e 1PZ cuscinetto in plastica (#19).

2. Appoggiare i pali inferiori 8 PZ (#7) sul trampolino, con le estremità inferiori rivolte verso l'ESTERNO.

NOTA: I pali inferiori da 8 pezzi (#7) hanno un cappuccio nero nella parte inferiore e un pulsante a molla nella parte superiore. Non confondere i pali inferiore e superiore (#7 e #11).

3. Allineare ogni polo inferiore (#7) con connettori a T in plastica (#10).

4. Inserire il bullone a testa tonda da M6×75 mm (#16) attraverso i fori delle viti nei pali inferiori . Posizionare un cuscinetto di plastica (#19) all'estremità di ciascun bullone e inserire il bullone a testa tonda da M6×75 mm (#16) attraverso i fori delle viti nella gamba. Come mostrato nella Figura 5.

5. Posizionare una rondella M6 (#17) e un dado cieco M6 (#18) sul bullone a testa tonda da M6×75 mm (#16).

6. Utilizzare le chiavi incluse (#23) per serrare completamente il dado a cappuccio M6 da 2 pezzi (#18).

7. Ripetere i passaggi da 3 a 6 per fissare i restanti pali inferiori (#7).

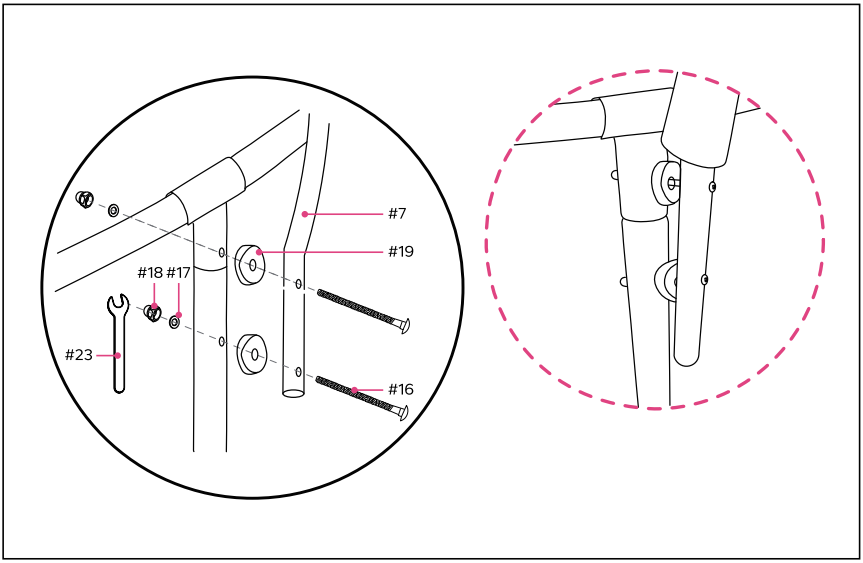


Figura 5

FASE 5: Installare i pali in fibra di vetro

1. Individuare la rete di sicurezza (#8), i pali in fibra di vetro da 8 pezzi (# 10) e i connettori a T in plastica da 8 PZ (# 10).
2. Appoggiare la rete di sicurezza (#8) sopra il trampolino. Assicurati che la porta con cerniera sia centrata tra due dei pali inferiori.
3. Allineare ciascun palo in fibra di vetro (#9) in un manicotto nella parte superiore della rete di sicurezza (#8). Come mostrato nella Figura 6.
4. Assicurarsi che l'estremità del palo in fibra di vetro (#3) esca dall'estremità del manicotto.
5. Allineare un secondo palo in fibra di vetro (#4) nel manicotto successivo (adiacente) della rete di sicurezza (#8). Come mostrato nella Figura 6.
6. Posizionare un connettore a T in plastica (#10) nello spazio tra i manicotti 2 PZ e inserire i pali in fibra di vetro 2 PZ (#3) # in entrambe le estremità del connettore a T. Come mostrato nella Figura 6.
7. Inserire i restanti pali in fibra di vetro (#4) nelle maniche.
8. Utilizzare i restanti connettori a T in plastica (#10) per collegare i pali negli spazi tra i manicotti.
9. Formerai un cerchio perfetto nella parte superiore della rete quando tutti i pali in fibra di vetro (#4) e i connettori a T in plastica (#10) sono stati inseriti nella rete di sicurezza (#8). Come mostrato nella Figura 6.

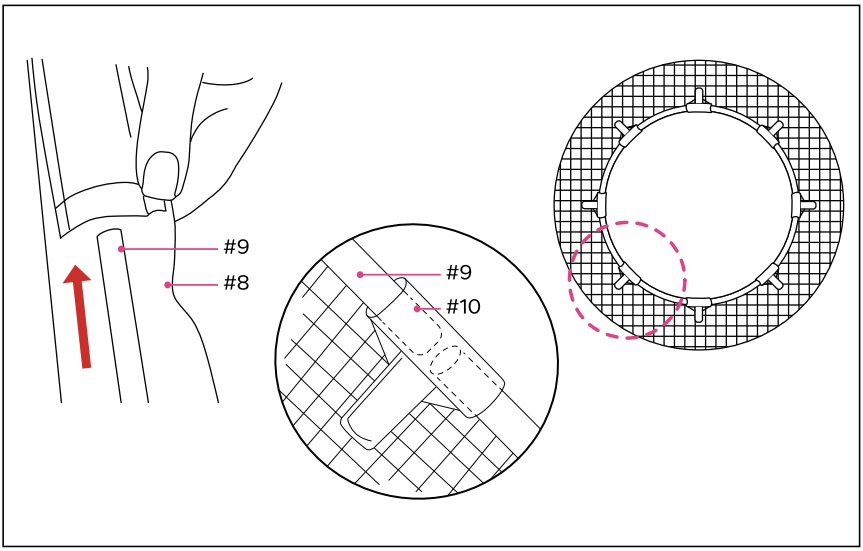


Figura 6

FASE 6: Fissare i pali superiori alla rete

1. Individuare i pali superiori 8 PZ (#11).
2. Inserire la parte superiore di un palo superiore nella parte inferiore di un connettore a T in plastica (#10) collegato alla parte superiore della rete di sicurezza. Come mostrato nella Figura 7.
   a. Le due parti si collegano saldamente tramite un pulsante a molla sul connettore a T in plastica (#10).
   b. Premere il pulsante a molla mentre fai scorrere i pali insieme. Fare attenzione a non pizzicarsi le dita.
   c. Potrebbe essere necessario muovere leggermente il polo superiore (#11) per far scattare il pulsante a molla in posizione.
3. Ripetere il passaggio 2 fino a quando tutti i pali superiori (#11) sono installati.

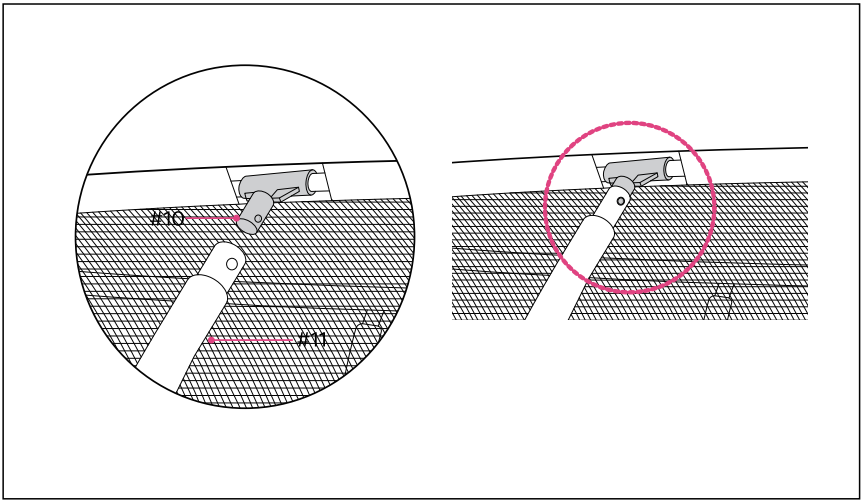


Figura 7

FASE 7: Fissare i pali superiori ai pali inferiori

1. Tenere la parte superiore della rete e il connettore a T in plastica (#10) con una mano mentre si solleva il palo superiore (#11).
2. Allineare l'asta superiore (#11) sull'asta inferiore corretta (#7). Assicurarsi che la rete di sicurezza (#8) sia orientata in modo che la cerniera si trovi tra i pali delle gambe, non sopra la gamba. Come mostrato nella Figura 8.
   a. I 2 pali si collegano saldamente tramite un pulsante a molla nella parte superiore del palo inferiore (#7).
   b. Premere il pulsante a molla mentre si fanno scorrere i pali. Prestare attenzione a non pizzicarsi le dita.
   c. Potrebbe essere necessario muovere leggermente il palo superiore (#11) per far scattare il pulsante a molla in posizione.
3. Ripetere i passaggi 1–2 per installare i restanti pali superiori (#11).

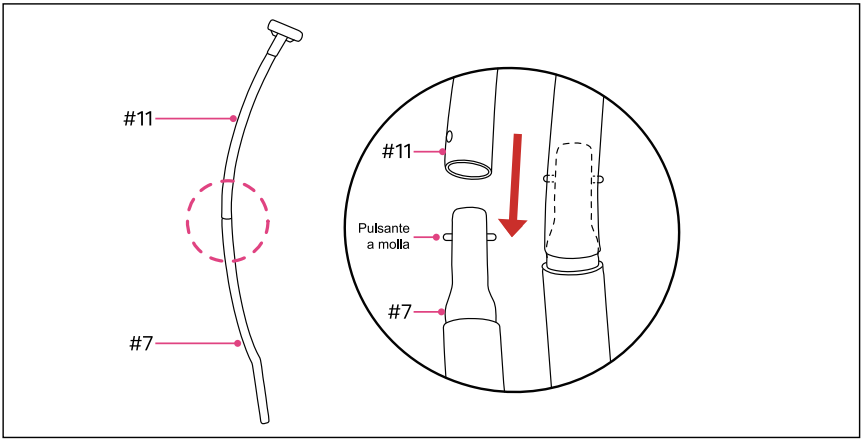
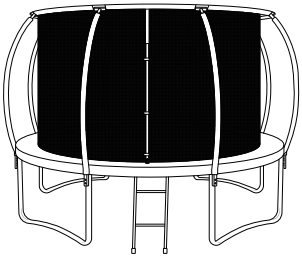
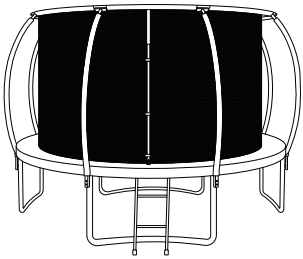


Figura 8



Corretto



Non corretto

FASE 8: Fissare la parte inferiore della rete di sicurezza al tappetino del trampolino

NOTA: La parte inferiore della rete di sicurezza (#8) è dotata di corde piatte con clip di plastica all'estremità. Ogni clip di plastica deve essere infilata attraverso un anello a V sul tappetino per trampolino (#5), di nuovo attraverso la parte inferiore della rete di sicurezza (#8) e fissata all'anello a V vicino per fissare la rete di sicurezza (#8).

1. Infilare la clip di plastica attraverso l'anello a V direttamente sotto di essa. Come mostrato nella Figura 9a.
2. Passare la clip alla molla vicina e infilare la parte superiore della clip attraverso la striscia di tessuto nella parte inferiore della rete che si trova appena sopra la molla vicina. Come mostrato nella Figura 9a.

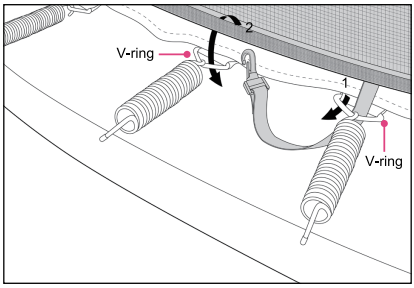


Figura 9a

NOTA: Quando si infila la parte superiore della clip attraverso la parte inferiore della rete di sicurezza (#8), potrebbe essere necessario muoverla leggermente per farla passare. Non strattonare troppo forte, o potresti strapparlo.

3. Fissare la clip al'anello a V adiacente per fissare la parte inferiore della rete di sicurezza (#8). Come mostrato nella Figura 9b.
4. Continuare a ripetere i passaggi da 1 a 3 fino a quando non si è lavorato intorno all'intero trampolino in modo tale che tutte le clip siano infilate attraverso la parte inferiore della rete di sicurezza (#8) e attaccate agli anelli a V adiacenti.

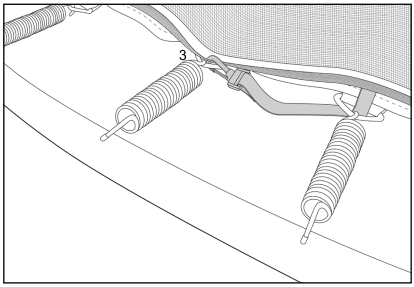
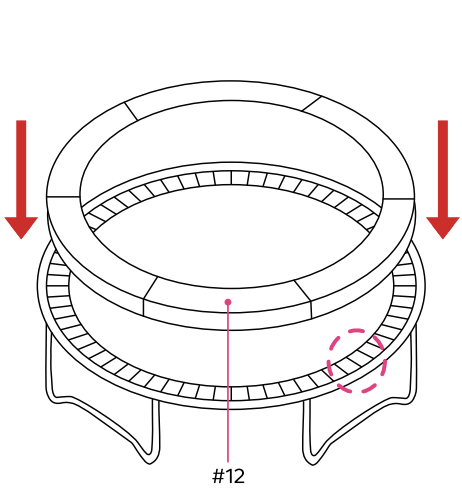
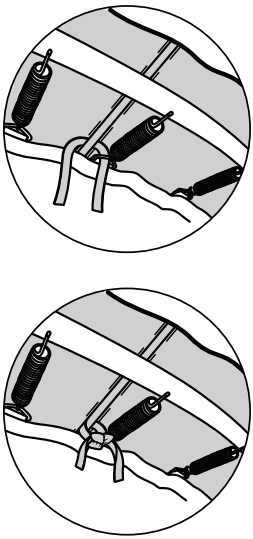


Figura 9b

FASE 9: Fissare il copritelaio imbottito

1. Individuare il copritelaio imbottito (#12). È disponibile in più sezioni.
2. Appoggiare il copritelaio (#12) sopra il trampolino, con il lato lucido rivolto verso il basso. Le cinghie elastiche saranno rivolte verso il basso.
3. Fissare le sezioni insieme con il velcro.
4. Tendere i bordi del copritelaio (#12) sulle Guide Telaio (#1). Assicurarsi che tutti i componenti metallici (il telaio, le molle e i connettori a T) siano completamente coperti dal rivestimento imbottito del telaio (#12). Come mostrato nella Figura 10.
5. Legare le cinghie elastiche interne agli anelli a V. Potrebbe essere necessario strisciare sotto il trampolino per vedere e raggiungere le cinghie interne. Come mostrato nella Figura 10.





NOTA: Queste viste sono da sotto il trampolino.

Figura 10

FASE 11: Assemblare e installare la scaletta

AVVERTENZE!

Assicurarsi che la scaletta sia robusta e assemblata correttamente prima di consentire ai bambini di utilizzarla.

1. Individuare le gambe della scaletta da 2 pezzi (#20), i gradini della scaletta da 2 pezzi (#21), i bulloni da 4 pezzi M6 × da 40 mm (#22), i dadi a cappuccio M6 da 4 pezzi (#18) e la chiave aperta (#23).
2. Allineare una gamba della scaletta (#20) attraverso un lato del primo gradino.
   a. Il gancio curvo si trova nella parte superiore della gamba e si curva nella parte posteriore. Come mostrato nella Figura 12.
   b. Gli inserti a forma di dado (esagonali) da 2 pezzi si trovano sul lato POSTERIORE del gradino.
3. Allineare i fori nella gamba della scaletta (#20) e nel gradino della scaletta (#21) e inserire un bullone M6 × da 40 mm (#22) attraverso la PARTE ANTERIORE del gradino.
4. Posizionare un dado a cappuccio M6 (#18) nell'inserto a forma di dado sul retro del gradino e ruotare sull'estremità del bullone da 40 mm M6 × (#22).
5. Fissare il bullone in posizione da 40 mm × M6 (#22) con il dito mentre si utilizza la chiave aperta (#23) per serrare completamente il dado a cappuccio M6 (#18).
6. Ripetere i passaggi da 2 a 5 per collegare i gradini della scaletta 2 PZ (#21) alle gambe della scaletta 2 PZ (#20).
7. Sollevare il rivestimento imbottito del telaio (#12) sotto la porta con cerniera nella rete di sicurezza (#8) e agganciare la scaletta al telaio.
8. Centrare la scaletta sotto la porta con cerniera in modo che i bambini possano entrare nel trampolino in sicurezza.
9. Testare la scaletta per assicurarsi che sia robusta e assemblata correttamente prima di consentire ai bambini di utilizzarla.

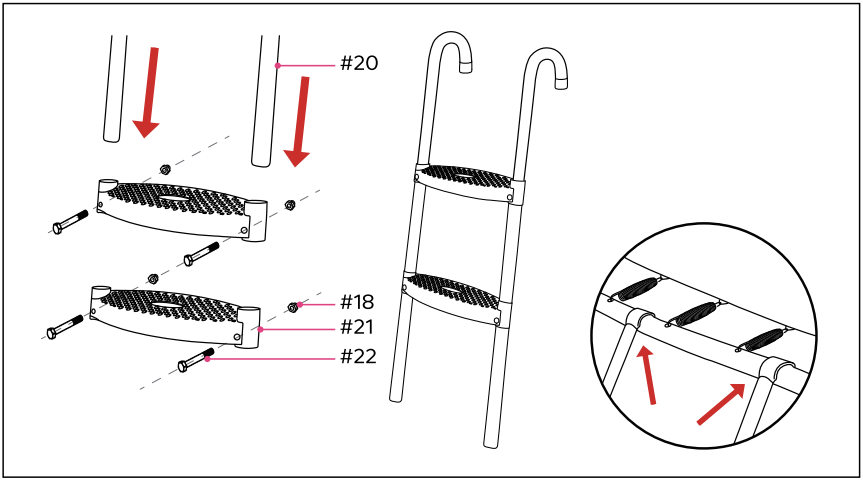


Figura 12

Il trampolino dovrebbe apparire come mostrato di seguito una volta completata l'installazione. Ispezionare l'intero trampolino e assicurarsi che tutte le parti siano fissate correttamente prima dell'uso.



ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO

Regole per saltare in sicurezza:

- Assicurarsi che tutte le parti (comprese gambe, maniglie e manopole) siano installate e serrate prima dell'uso.
- Non consentire l'uso del prodotto in condizioni di scarsa illuminazione o in caso di vento, pioggia, neve o altre condizioni meteorologiche avverse.
- Evita di rimbalzare troppo in alto.
- Restare bassi finché non si controlla il rimbalzo. Saltare sempre al centro del tappetino e pratica un salto sicuro.
- Rimuovere le scarpe e svuotare le tasche e le mani prima dell'uso.
- Non mangiare, bere o masticare gomme durante il salto, poiché ciò potrebbe causare soffocamento. Si consiglia di attendere almeno 30 minuti dopo aver mangiato per utilizzare il trampolino.
- Non atterrare sulla testa o sul collo. L'atterraggio sulla testa o sul collo può causare lesioni gravi, paralisi o morte, anche quando si atterra al centro del tappeto.
- Entrare e scendere dal trampolino solo attraverso la porta della rete di sicurezza. Non saltare mai dal lato del trampolino. Usare sempre la scaletta.
- Assicurarsi che la porta della rete di sicurezza sia chiusa correttamente prima di saltare. La cerniera deve essere completamente chiusa e le fibbie devono essere allacciate.
- Non tentare di arrampicarsi al di fuori della rete di sicurezza.
- Non appendersi o arrampicarsi sui pali o sulle gambe del trampolino.
- Assicurarsi che non ci siano bambini, animali o ostacoli sotto il trampolino prima dell'uso.
- Rimuovere la scaletta quando il trampolino non è in uso per evitare che i bambini piccoli vi si arrampichino.

Spostamento del trampolino

Lo spostamento del trampolino richiede un minimo di due persone. Si consigliano tre o più persone. Se una sola persona tenta di spostare il trampolino, possono verificarsi lesioni gravi o danni al trampolino.

1. Avvolgere tutti i punti di connessione con un nastro resistente alle intemperie, come il nastro adesivo, prima di spostarli. In questo modo il telaio rimane intatto e si evita che i punti di connessione si dislocino o si separino.
2. Rimuovere i picchetti per il terreno.
3. Sollevare leggermente il trampolino da terra e spostarlo lentamente da un'area all'altra. Assicurati di mantenerlo orizzontale rispetto al suolo.

NOTA: Per spostare il trampolino su distanze maggiori, in particolare se lo si sposta da un luogo all'altro, si consiglia di smontare il trampolino.

RISCALDAMENTO

Fai stretching prima di allenarti. I muscoli caldi sono più facili da allungare, quindi inizia con un riscaldamento di 5-10 minuti, poi esegui gli allungamenti mostrati qui sotto - 5 volte, 10 secondi o più per gamba. Ripetili dopo l'allenamento.

1. Allungamento verso il basso

Piega leggermente le ginocchia, piega lentamente il corpo in avanti, rilassa la schiena e le spalle e cerca di toccare le dita dei piedi con le mani. Tienilo per 10-15 secondi, poi rilassati.
Ripeti 3 volte (vedi Figura 1).



2. Stiramento dei tendini del ginocchio da seduti

Siediti con una gamba dritta. Porta l'altra gamba in modo che sia aderente all'interno della gamba dritta. Cerca di toccare i piedi con la mano. Tieni premuto per 10-15 secondi, poi rilassati.
Ripeti 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 2).



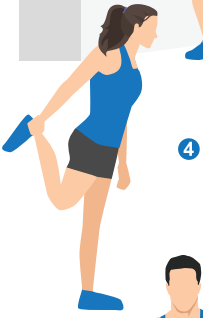
3. Stiramento del polpaccio e del tendine d'Achille

Mettiti in piedi con entrambe le mani contro il muro o un albero e metti un piede dietro l'altro. Tieni la gamba posteriore dritta e il tallone a terra e appoggiati al muro o a un albero. Tieni premuto per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 3).



4. Allungamento dei quadricipiti

Allunga la mano destra all'indietro, afferra il piede destro e tiralo lentamente verso i fianchi fino a sentire i muscoli della parte anteriore della coscia in tensione. Tieni per 10-15 secondi, poi rilassati.
Ripeti 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 4).



5. Stiramento del sartorio (muscolo interno della coscia)

Siediti con i piedi uno di fronte all'altro e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Afferra i piedi con entrambe le mani e tira verso l'inguine. Tieni premuto per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte (vedi Figura 5).



Nota: questa macchina un'attrezzatura per l'allenamento di tutto il corpo. quindi segui i passaggi sopra descritti per riscaldarti.

MANUTENZIONE

Se sei un appassionato di fitness, allora è essenziale mantenere la tua attrezzatura fitness in buone condizioni per prestazioni ottimali e longevità.
Ecco alcuni passaggi di manutenzione cruciali da seguire:

Mantieni pulita l'attrezzatura:

È fondamentale mantenere la pulizia pulendo le superfici con un detergente delicato, in particolare le parti che entrano in contatto frequentemente. Evita di usare detergenti acidi o alcalini.

Controlla regolarmente le parti:

Il trampolino deve essere ispezionato prima dell'uso. Se una parte si danneggia o si usura, interrompi immediatamente l'uso del trampolino fino a quando non lo sostituisci con parti autorizzate. Se trovi segni di danni alle molle, non usare il trampolino.

Controlla e stringi l'hardware:

Controlla regolarmente l'hardware come viti e bulloni, per verificare che non siano allentati e stringili se necessario (le gambe devono essere bloccate saldamente). L'uso regolare dell'attrezzatura può causare vibrazioni che potrebbero allentare le parti nel tempo, quindi stringerle regolarmente manterrà l'attrezzatura in condizioni ottimali.

Seguendo questi passaggi di manutenzione, puoi assicurarti che la tua attrezzatura fitness rimanga in condizioni eccellenti e ne prolunghi la durata per molti allenamenti a venire.

Se noti usura e rottura sulla tua macchina durante la tua ispezione regolare che potrebbe richiedere la sostituzione, contattaci all'indirizzo **support.eu@merach.com.**

INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

Nome Prodotto	Trampolino da esterno MERACH
Modello	MR-2429
Periodo di Garanzia Predefinito	12 Mesi
Per riferimento personale, ti consigliamo vivamente di registrare il numero d'ordine e la data di acquisto.	
Data di acquisto	
Numero di serie	

Termini e Condizioni

I prodotti MERACH sono di qualità superiore per quanto riguarda i materiali, l'artigianato e il servizio. La garanzia limitata di 1 anno di MERACH decorre dalla data di acquisto.
MERACH sostituirà i prodotti difettosi in base all'idoneità. I rimborsi sono disponibili per gli acquirenti originali dei nostri prodotti entro i primi 30 giorni dall'acquisto.
Questa garanzia si estende solo all'uso personale e non si applica agli usi commerciali, di noleggio o a qualsiasi altro uso per cui il prodotto non è destinato.
Non ci sono altre garanzie oltre a quelle espressamente indicate in ogni prodotto.

Questa garanzia non è trasferibile. MERACH non è responsabile per eventuali danni, perdite o inconvenienti causati da guasti all'apparecchiatura, negligenza dell'utente, abuso dell'utente o utilizzo improprio non conforme al manuale d'uso incluso.

La presente garanzia non si applica alle seguenti situazioni:

- Danni dovuti ad abusi, incidenti, alterazioni o atti vandalici.
- Manutenzione impropria o inadeguata.
- Danni durante il trasporto di ritorno.
- Uso non supervisionato da parte di bambini di età inferiore ai 14 anni.

MERACH e le sue filiali sono responsabili solo dei danni causati dall'uso previsto o dalle istruzioni del manuale d'uso. Alcuni stati non consentono l'esclusione o la limitazione di perdite accidentali o consequenziali, pertanto la suddetta esclusione di responsabilità potrebbe non essere applicabile.
Questa garanzia ti conferisce specifici diritti legali e potresti avere anche altri diritti, che possono variare da stato a stato.

Tutte le garanzie espresse e implicite, compresa la garanzia di commerciabilità, sono limitate al periodo di validità della garanzia limitata.

Garanzia aggiuntiva di 12 mesi:

Puoi usufruire di una garanzia aggiuntiva di 12 mesi. È sufficiente attivare la garanzia inviando il nome del modello del prodotto all'indirizzo ***register@merach.com***, oppure collegarsi al sito ***merachfit.com/pages/warranty-europe*** e inserire il numero d'ordine (es. Amazon) entro i primi 14 giorni dall'acquisto per registrare il nuovo prodotto ai fini dell'estensione della garanzia.

Se non sei in grado di fornire il numero d'ordine del tuo prodotto, scrivi una breve nota nel campo del numero d'ordine insieme alla data di ricezione del prodotto.

Prodotti Difettosi e Resi:

Se il prodotto risulta difettoso entro il periodo di garanzia specificato, contatta l'Assistenza Clienti all'indirizzo ***support.eu@merach.com*** indicando la fattura e il numero d'ordine.
NON smaltire il prodotto prima di averci contattato. Una volta che il nostro Supporto Clienti avrà approvato la tua richiesta, ti preghiamo di restituire il prodotto con una copia della fattura e del numero d'ordine.

Assistenza Clienti

La tua soddisfazione è il nostro obiettivo! Se dovessi riscontrare problemi o avere domande sul tuo nuovo prodotto, non esitare a contattare il nostro team di assistenza clienti all'indirizzo ***support.eu@merach.com***.

44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL

Negozio TikTok Servizio di Assistenza Post-Vendita Esclusivo: **service@merach.com**

*** Prima di contattare l'Assistenza Clienti, ti preghiamo di tenere a portata di mano l'ID dell'ordine e il numero di serie (di solito riportato sul tubo posteriore del piede).**

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Bewaar deze handleiding op een veilige plaats voor toekomstig gebruik.

- Het is erg belangrijk om de hele handleiding grondig door te lezen voordat u de machine installeert en gebruikt. Veilige en effectieve training kan alleen worden bereikt als de machine correct is geassembleerd, goed wordt onderhouden en op de juiste manier wordt gebruikt.

- Het trampoline, als een terugstuitapparaat, kan de gebruiker in staat stellen hoger te springen en verschillende lichaamshoudingen uit te voeren. Het is de verantwoordelijkheid van alle gebruikers om zich vertrouwd te maken met alle waarschuwingen en veiligheidsinstructies van deze machine.

- Raadpleeg uw arts om te bepalen of u medische of fysieke aandoeningen heeft die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen of u kunnen verhinderen de apparatuur op de juiste manier te gebruiken. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.

- Let altijd goed op de signalen van uw lichaam. Onjuist gebruik van de machine kan uw gezondheid beïnvloeden. Als u symptomen ervaart (zoals hoofdpijn, pijn op de borst, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of ongemak), stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts. Verkrijg zijn goedkeuring voordat u weer traint.

- Controleer of alle schroeven en moeren goed vastzitten voordat u de machine gebruikt. De algehele prestaties van de machine en alle bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gecontroleerd om de veiligheid van de machine te garanderen.

- Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van de machine. De machine is alleen bedoeld voor volwassenen en tieners.

- WAARSCHUWING! Misbruik en misbruik van de Trampoline zijn gevaarlijk en kunnen leiden tot ernstig letsel, waaronder de dood.

- De maximale gewichtslimiet is 330lbs/150kg.

- Deze trampoline wordt niet aanbevolen voor kinderen jonger dan 3 jaar.

- Laat nooit meer dan één persoon tegelijk op de trampoline. Meerdere springers vergroten de kans op uitglijden, vallen of botsen, wat kan leiden tot ernstig letsel, verlamming of de dood.

- Voordat kinderen deze trampoline mogen gebruiken, moet een verantwoordelijke volwassene die alle veiligheidswaarschuwingen en instructies in deze handleiding heeft gelezen, hen duidelijk instrueren over alle regels voor veilig springen, veiligheidswaarschuwingen en het gebruik van gezond verstand tijdens het springen.

- Individuele ouders moeten bepalen of hun kinderen de volwassenheid en het vermogen hebben om de veiligheidsinstructies te begrijpen en op te volgen. Kinderen die de veiligheidsinstructies niet kunnen begrijpen en opvolgen, mogen de trampoline niet gebruiken.

- Zorg ervoor dat het product goed en volledig in elkaar is gezet voordat iemand het mag gebruiken. Controleer na de montage of alle onderdelen en hardware zijn gebruikt. Het gebruik van een onjuist gemonteerd product of een product waarvan onderdelen of bevestigingsmiddelen ontbreken, kan leiden tot instabiliteit van het product, wat ernstig letsel tot gevolg kan hebben.

- Gebruik de trampoline nooit zonder het veiligheidsnet of de ladder.

- Beveilig de trampoline tegen onbevoegd gebruik en gebruik zonder toezicht.



Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint, vooral als u ouder dan 35 jaar bent of een bestaande gezondheidsproblemen heeft. Lees alle instructies voordat u het apparaat in gebruik neemt.

CE	Dit symbool staat voor “Conformité Européene”, wat “Conformiteit met EU-richtlijnen” betekent. Met de CE-markering bevestigt de fabrikant dat dit product voldoet aan de van toepassing zijnde Europese richtlijnen en regelgeving.
UK CA	Dit symbool staat voor "UK Conformity Assessed", wat "Conformiteit met de Britse normen" betekent. Met de UKCA-markering bevestigt de fabrikant dat dit product voldoet aan de van toepassing zijnde Britse normen.

VEREENVOUDIGDE EU-CONFORMITEITSVERKLARING

- Hierbij verklaart Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. dat het fitnessapparaat MR-2429 voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU.
- De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres:
  https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

OPMERKINGEN OVER VERWIJDERING

Het verpakkingsmateriaal is onbewerkt en kan worden gerecycled. Scheid de verpakkingsmaterialen op de juiste manier en gooi ze weg in het belang van het milieu.
Raadpleeg uw gemeente voor meer informatie.

Gebruikte apparaten horen niet bij het huishoudelijk afval!

Gooi gebruikte apparaten op de juiste manier weg! Uw gemeente kan u informatie geven over inzamelpunten en openingstijden.

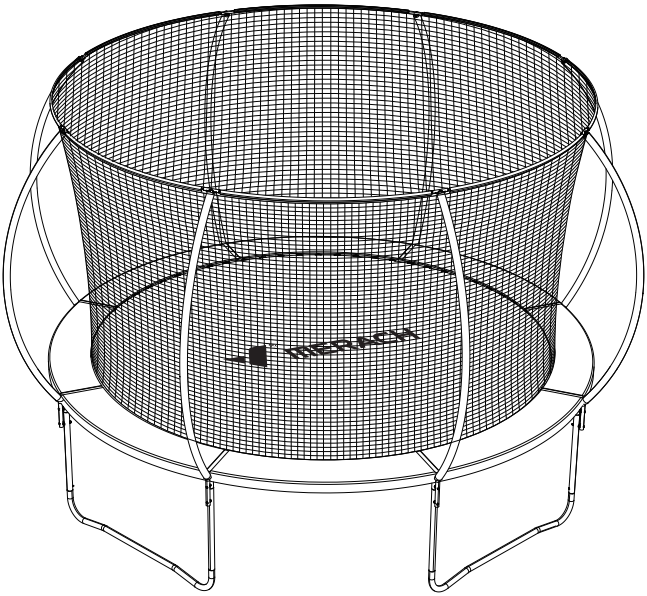
Batterijen horen niet bij het huishoudelijk afval!

Als eindgebruiker bent u wettelijk verplicht om lege batterijen naar een inzamelpunt te brengen. U kunt uw oude batterijen naar de openbare inzamelpunten in uw gemeente brengen of naar elke plaats waar batterijen van dat type worden verkocht.

Manufactured by:
Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng
Technology Building, 298 Weiye Road,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:
HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province,China
jingge_mrk@163.com

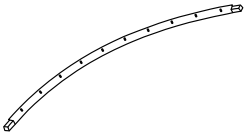
SPECIFICATIE



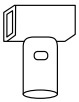
Productnaam:	MERACH Buitentrampoline
Wijze:	MR-2429
Maximale belasting:	150kg/330lbs
Netto Gewicht:	61kg/134.5lbs
Afmetingen van het product:	427cm/14FT

ONDERDELENLIJST

Zorg ervoor dat alle onderdelen en accessoires compleet zijn.



#1 Framerails *8



#2 Metalen T-koppelingen *8



#3 Poten *4



#4 Beenverlengstukken *8



#5 Trampolinemat *1



#6 Veren *80



#7 Onderpalen *8



#8 Veiligheidsnet *1

#9 Glasvezelpalen *8



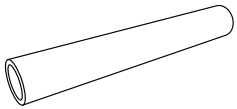
#10 Kunststof T-koppelingen *8



#11 Bovenpalen *8



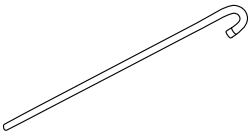
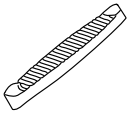
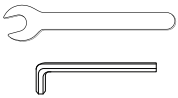
#12 Gewatteerde Framehoes *1



#13 Schuim Paal Covers *16



#15 Zeskantbouten M6×12mm *8

 #16 M6×75mm Bevestigingsbouten*16	 #17 M6 sluitringen *16	 #18 M6 dopmoeren *20
 #19 Plastic Pads *16	 #20 Ladderpoten *2	 #21 Laddertreden *2
 #22 M6x40mm bouten *4	 #23 M6 Moersleutels (zeskant & open) *2	
 #24 Veerinstallatiegereedschap *1	 Gebruikershandleiding*1	

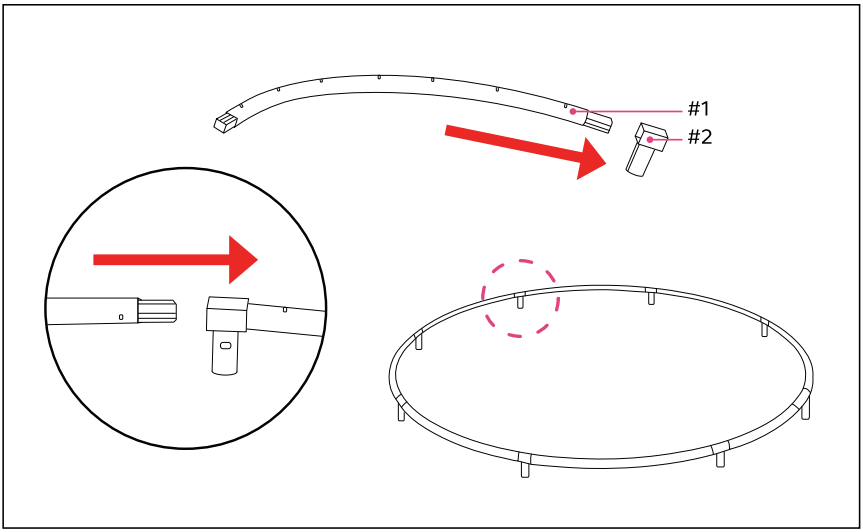
MONTAGE HANDLEIDING

WARMTE TIPS:

- Aanbevelen dat twee mensen de trampoline samen in elkaar zetten, omdat de trampoline relatief groot is.
- Draag handschoenen en een veiligheidsbril tijdens de montage.
- U hebt ook een hamer of rubberen hamer nodig.
- Installeer de trampoline buiten op een vlakke ondergrond, minstens 7 meter verwijderd van obstakels.
- Laat bij het installeren voldoende vrije ruimte boven uw hoofd. Het wordt aanbevolen om minstens 15 meter van de grond te zijn. Blijf uit de buurt van elektriciteitskabels, boomtakken en andere mogelijke gevaren.

STAP 1: Het trampolineframe bouwen

1. Zoek de 8PCS frame rails (#1) en 8PCS metalen T-koppelingen (#2).
2. Steek een frame rail (#1) in een metalen T-verbindingsstuk (#2). Zoals getoond in afbeelding 1.
3. Steek een tweede Frame Rail (#1) in het andere uiteinde van de Metalen T-koppelingen (#2).
4. Ga door met het verbinden van Framerails (#1) en Metalen T-koppelingen (#2) totdat je het Trampolineframe hebt gebouwd.



Afbeelding 1

STAP 2: De poten monteren en vastmaken

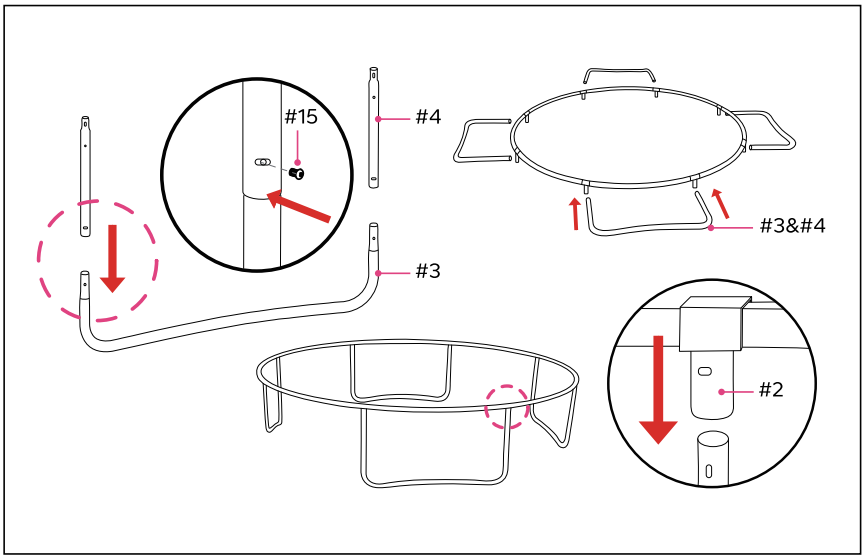
1. Zoek de 4PCS poten (#3), 8PCS pootverlengstukken (#4), 8PCS M6×12mm inbusbouten (#15) en de inbussleutel (#23).
2. Plaats 2PCS pootverlengstukken (#4) op een poot (#3). Zorg ervoor dat de kant met de gaten aan de binnenkant van de trampoline zit. Zoals getoond in afbeelding 2.
3. Steek een zeskantbout (#15) door de schroefgaten in elke pootverlenging (#4) en de poten (#3).
4. Draai de zeskantbouten (#15) met de hand en gebruik vervolgens een zeskantsleutel (#23) om ze volledig vast te draaien.
5. Herhaal stap 2-4 totdat alle 4PCS poten (#3) gemonteerd zijn.

OPMERKING: Er zijn twee volwassenen nodig om de volgende stappen uit te voeren:

6. Volwassene 1: Til één kant van het trampolineframe op.
7. Volwassene 2: Steek een geassembleerde poot in de onderkant van 2PCS metalen T-koppelingen (#2).

OPMERKING: Als de gaten in de metalen T-koppelingen (#2) en de gaten in het been (#3) niet op één lijn liggen, draai het been (#3) dan om.

8. Herhaal stap 6-7 om de resterende poten (#3) te bevestigen.



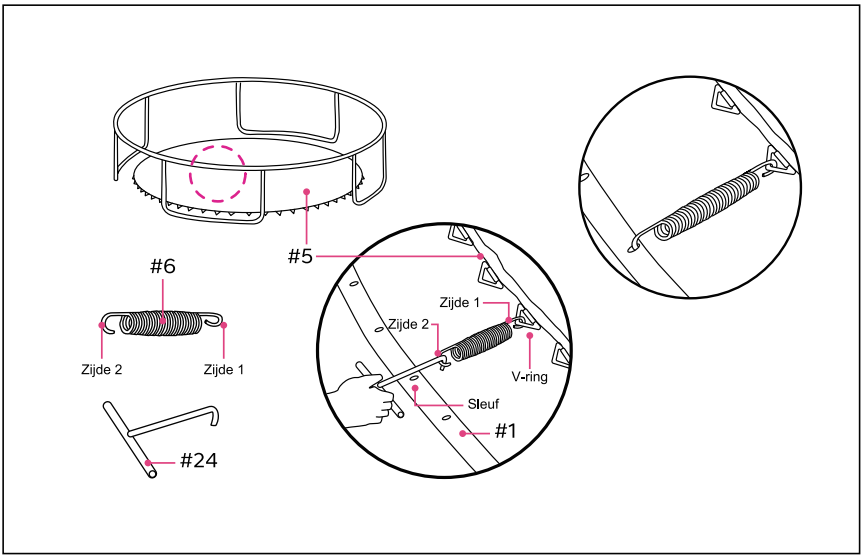
Afbeelding 2

STAP 3: Bevestig de veren en de trampolinemat

1. Zoek de trampolinemat (#5), 2PCS dozen met veren (#6) en 2PCS Veerinstallatiegereedschap (#24).
2. Vouw de trampolinemat (nr. 5) open en leg deze in het trampolineframe. Zoals getoond in afbeelding 3.
3. Elke veer heeft een haak aan beide uiteinden. Zijde 1 heeft een taps toelopende V-vormige haak. Zijde 2 heeft een ovale J-vormige haak. Zoals getoond in afbeelding 3.

OPMERKING: Er zijn twee volwassenen nodig om de volgende stappen uit te voeren:

4. Volwassene 1: Ga helemaal rechts op een been staan. Pak een veer en haak zijde 1 door een V-ring aan de rand van de trampolinemat. Zoals getoond in afbeelding 3.

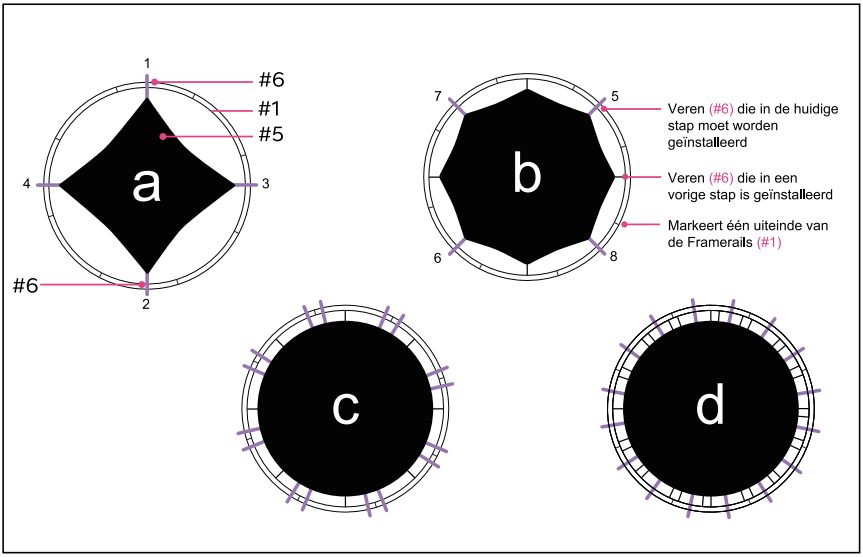


Afbeelding 3

5. Volwassene 1: Haak het veerinstallatiegereedschap (#24) door zijde 2, span de veer en haak zijde 2 in de sleuf in het midden van de framerail (#1). Zie afbeelding 3 en afbeelding 4a.
   a. Elke Frame Rail (#1) heeft 10 sleuven. Als je telt vanaf het uiteinde van de Frame Rail (#1), is de sleuf in het midden de VIJFDE.
   b. Zorg ervoor dat de veer stevig in de gleuf klikt.

6. Volwassene 2: Ga recht tegenover volwassene 1 staan. Installeer veer 2 in de bijna middelste (vijfde) gleuf in de rail.
7. Volwassenen 1 & 2, ga naar RECHTS en werk aan tegenovergestelde kanten van de trampoline:
   a. Verplaats twee rails naar rechts en installeer veer 3 en 4 in de gleuven in het midden. U moet nu veren hebben op 1, 2, 3 en 4 (zie afbeelding 4a), of op 90°, 180°, 270° en 360° rond de trampoline.
   b. Installeer de veren 5-8 in de gleuven in het midden (vierde) van de resterende 4 rails. Zoals getoond in afbeelding 4b.
   c. Installeer veren in de gleuven uiterst links en uiterst rechts in elke rail. Zoals getoond in afbeelding 4c.
   d. Installeer veren naast de gleuven in het midden. Dat is de zesde gleuf in de rail. Zoals getoond in afbeelding 4d.
   e. Er zijn nu drie lege sleuven tussen enkele veren. Installeer een veer in de middelste sleuven in elke set van 3 lege sleuven Zoals getoond in afbeelding 4d.
   f. Installeer de overige veren. Er zijn een paar extra veren meegeleverd voor het geval je ze nodig hebt.

OPMERKING: Als aan het einde van de installatie sommige van de resterende V-ringen en gleuven niet op één lijn liggen, moet je mogelijk enkele veren verwijderen en opnieuw installeren.



Afbeelding 4

STAP 4: Bevestig de onderste stokken aan de poten

1. Zoek de 8PCS lagere palen (#7), 2PCS sleutels (#23) en 16 sets ijzerwaren, die elk bestaan uit: 1PC M6×75mm transportbout (#16), 1PC M6 sluitring (#17), 1PC M6 dopmoer (#18) en 1PC plastic pad (#19).

2. Leg de 8PCS Onderste Stokken (#7) op de trampoline, met de onderkant naar BUITEN gericht.

OPMERKING: 8PCS Onderpalen (#7) hebben een zwarte dop aan de onderkant en een veerknop aan de bovenkant. Haal de onderste en bovenste stokken (#7 & #11) niet door elkaar.

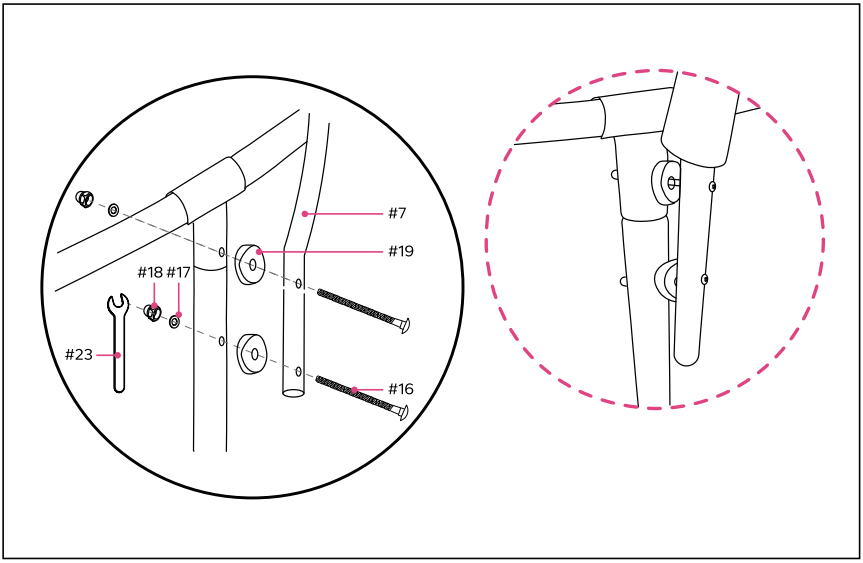
3. Verbind elke onderste paal (#7) met een plastic T-koppeling (#10).

4. 4. Steek de M6×75mm transportbout (#16) door de schroefgaten in de lagere palen (#7). Plaats een kunststof onderlegger (#19) op het uiteinde van elke bout en steek de M6×75mm transportbout (#16) door de schroefgaten in de poot. Zoals getoond in afbeelding 5.

5. Plaats een M6 sluitring (#17) en M6 dopmoer (#18) op de M6×75mm transportbout (#16).

6. Gebruik de meegeleverde moersleutels (#23) om 2 stuks M6-dopmoer (#18) volledig vast te draaien.

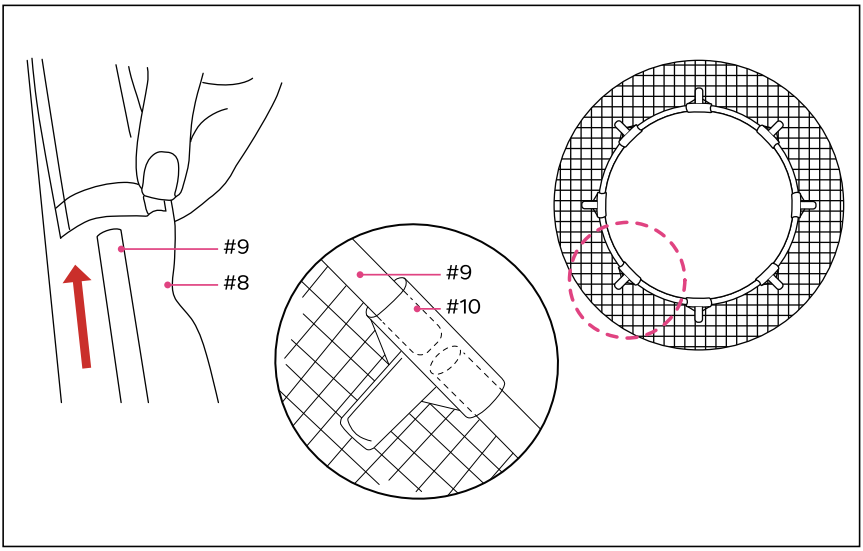
7. Herhaal stap 3-6 om de overige onderste palen (#7) te bevestigen.



Afbeelding 5

STAP 5: De glasvezelpalen installeren

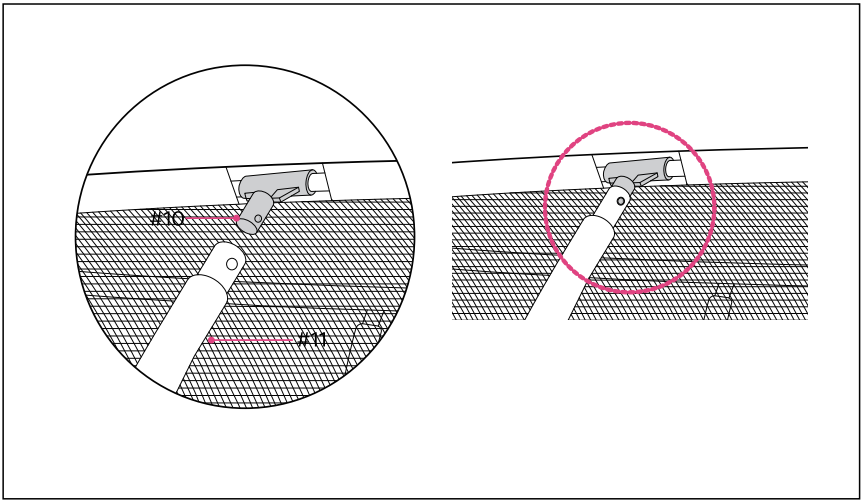
1. Zoek het veiligheidsnet (#8), 8 glasvezelstokken (#9) en 8 plastic T-koppelingen (#10).
2. Leg het veiligheidsnet (#8) bovenop de trampoline. Zorg ervoor dat de deuropening met rits in het midden tussen twee van de onderste palen zit.
3. Schuif elke glasvezelpaal (#9) in een huls bovenaan het opvangnet (#8). Zoals getoond in afbeelding 6.
4. Zorg ervoor dat het uiteinde van de glasvezelpaal (#9) uit het uiteinde van de hoes komt.
5. Schuif een tweede glasvezelstaaf (#9) in de volgende (aangrenzende) huls in het vangnet (#8). Zoals getoond in afbeelding 6.
6. Plaats een kunststof T-koppeling (#10) in de opening tussen de 2PCS hulzen en steek de 2PCS glasvezelstokken (#9) in beide uiteinden van de T-koppeling. Zoals getoond in afbeelding 6.
7. Steek de resterende glasvezelstokken (#9) in de hulzen.
8. Gebruik de resterende kunststof T-koppelingen (#10) om de palen in de openingen tussen de hulzen te verbinden.
9. U vormt een perfecte cirkel aan de bovenkant van het net wanneer alle glasvezelstokken (#9) en kunststof T-koppelingen (#10) in het vangnet (#8) zijn gestoken. Zoals getoond in afbeelding 6.



Afbeelding 6

STAP 6: Bevestig de bovenste palen aan het net

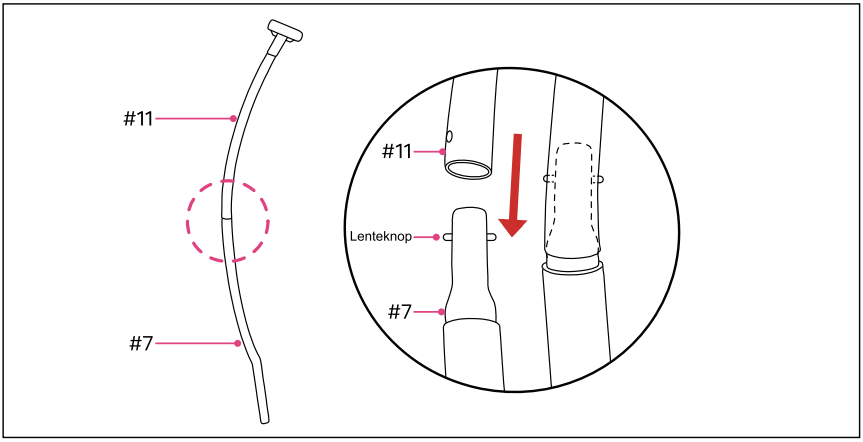
1. Zoek de 8PCS bovenste palen (#11).
2. Steek de bovenkant van een bovenpaal in de onderkant van een Plastic T-koppeling (#10) die verbonden is met de bovenkant van het veiligheidsnet. Zoals getoond in afbeelding 7.
   a. De twee delen sluiten stevig op elkaar aan via een veerknop op de Plastic T-verbinder (#10).
   b. Druk de veerknop in terwijl u de palen in elkaar schuift. Wees voorzichtig dat u uw vingers niet afknelt.
   c. Het kan zijn dat u de bovenste paal (#11) lichtjes moet bewegen om de veerknop op zijn plaats te laten klikken.
3. Herhaal stap 2 totdat alle bovenste stokken (#11) zijn geïnstalleerd.



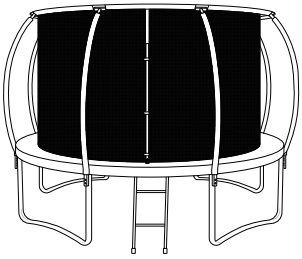
Afbeelding 7

STAP 7: Bevestig de bovenste palen aan de onderste palen

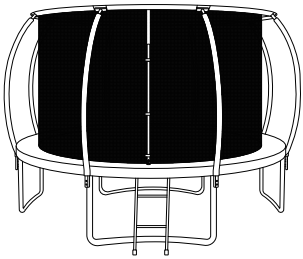
1. Houd de bovenkant van het net en de plastic T-koppeling (#10) met één hand vast terwijl je de bovenste paal (#11) optilt.
2. Schuif de bovenste paal (#11) op de juiste onderste paal (#7). Zorg ervoor dat het veiligheidsnet (#8) zo georiënteerd is dat de rits tussen de beenstokken zit en niet over het been. Zoals getoond in afbeelding 8.
   a. De 2PCS stokken zijn stevig met elkaar verbonden via een veerknop aan de bovenkant van de onderste stang (#7).
   b. Druk de veerknop in terwijl u de stokken in elkaar schuift. Wees voorzichtig dat je vingers niet bekneld raken.
   c. Het kan nodig zijn om de bovenste stok (#11) een beetje te bewegen om de veerknop op zijn plaats te laten klikken.
3. Herhaal stappen 1-2 om de resterende bovenste stokken (#11) te installeren.



Afbeelding 8



Juist

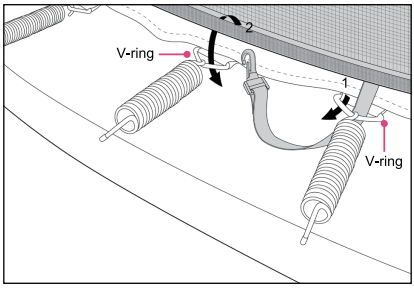


Onjuist

STAP 8: Maak de onderkant van het veiligheidsnet vast aan de trampolinemat

OPMERKING: De onderkant van het veiligheidsnet (#8) heeft platte touwen met plastic clips aan het uiteinde. Elke plastic clip moet door een V-ring op de trampolinemat (nr. 5) worden gehaald, terug door de bodem van het opvangnet (nr. 8) en aan de naastgelegen V-ring worden bevestigd om het opvangnet (nr. 8) vast te zetten.

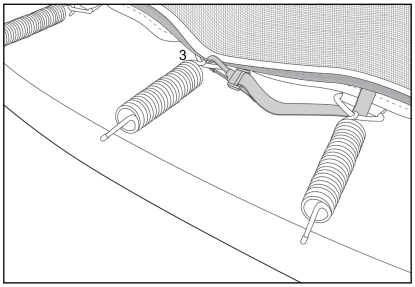
1. Haal de plastic clip door de V-ring er direct onder. Zoals getoond in afbeelding 9a.
2. Steek de clip over naar de naastgelegen veer en rijg het bovenste deel van de clip door de strook stof aan de onderkant van het net dat net boven de naastgelegen veer ligt. Zoals getoond in afbeelding 9a.



Afbeelding 9a

OPMERKING: Wanneer u de bovenkant van de clip door de onderkant van het vangnet (#8) rijgt, moet u mogelijk een beetje schudden om de clip erdoor te krijgen. Trek niet te hard, anders kan het scheuren.

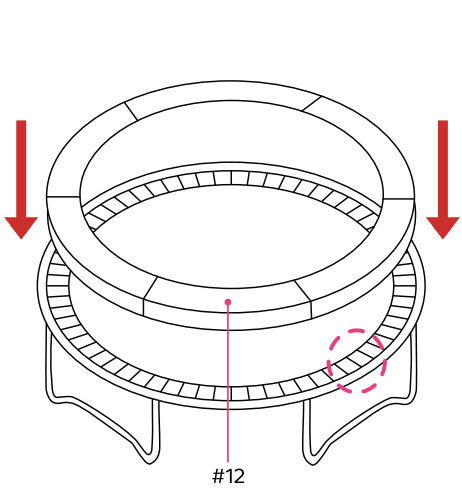
3. Bevestig de clip aan de naastgelegen V-ring om de onderkant van het opvangnet (#8) vast te zetten. Zoals getoond in afbeelding 9b.
4. Herhaal stappen 1-3 totdat u de hele trampoline hebt doorlopen en alle clips door de onderkant van het veiligheidsnet (#8) zijn geregen en aan de naastgelegen V-ringen zijn bevestigd.

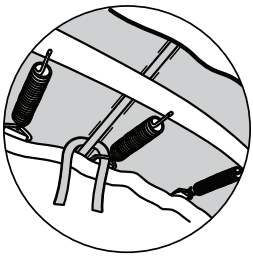


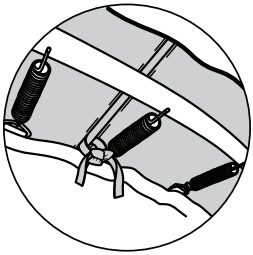
Afbeelding 9b

STAP 9: Bevestig de frameafdekking

1. Zoek de gewatteerde frameafdekking (#12). Hij wordt geleverd in meerdere delen.
2. Leg de framehoes (#12) bovenop de trampoline, met de glanzende kant naar beneden. De elastische banden zullen naar beneden wijzen.
3. Maak de delen aan elkaar vast met het klittenband.
4. Trek de randen van de frameafdekking (#12) over de framerails (#1). Zorg ervoor dat alle metalen onderdelen (het frame, de veren en de T-koppelingen) volledig bedekt zijn door de frameafdekking (#12). Zoals getoond in afbeelding 10.
5. Bind de binnenste elastische banden aan de V-ringen. Het kan zijn dat u onder de trampoline moet kruipen om de binnenste riemen te kunnen zien en bereiken. Zie afbeelding 10.







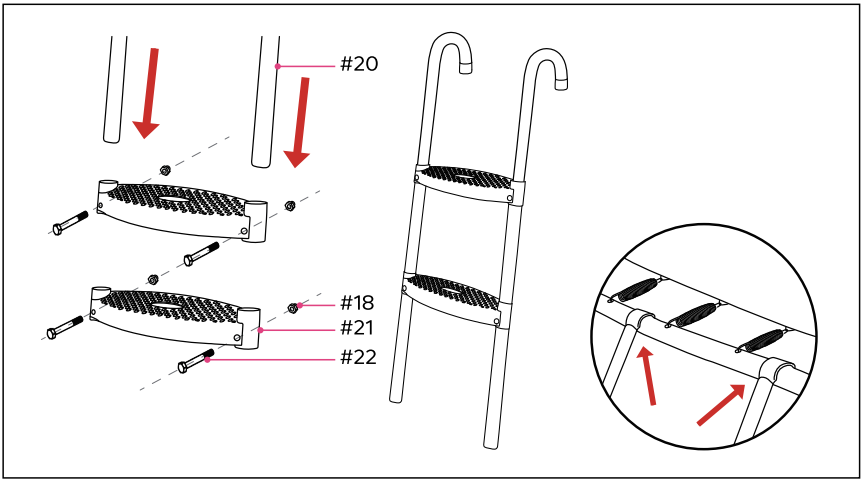
OPMERKING: Deze aanzichten zijn van onder de trampoline.

Afbeelding 10

STAP 11: De ladder monteren en installeren

WAARSCHUWING!
Zorg ervoor dat de ladder stevig is en goed gemonteerd voordat kinderen hem gebruiken.

1. Zoek de 2PCS Ladderpoten (#20), 2PCS Laddertreden (#21), 4PCS M6 × 40mm Bouten (#22), 4PCS M6 Dopmoeren (#18) en de Open Sleutel (#23).
2. Schuif een Ladderpoot (#20) door één kant van de eerste trede.
   a. De gebogen haak zit aan de bovenkant van de poot en buigt naar achteren. Zoals getoond in afbeelding 12.
   b. De 2PCS moer-vormige (zeskantige) inzetstukken bevinden zich aan de ACHTERzijde van de trede.
3. Breng de gaten in de Ladderpoot (#20) en Laddertrede (#21) op één lijn en steek een M6 × 40mm Bout (#22) door de VOORKANT van de trede.
4. Plaats een M6 dopmoer (#18) in het moer-vormige inzetstuk aan de achterkant van de trede en draai deze op het uiteinde van de M6 × 40mm bout (#22).
5. Houd de M6 × 40mm bout (#22) op zijn plaats met uw vinger terwijl u de steeksleutel (#23) gebruikt om de M6 dopmoer (#18) volledig vast te draaien.
6. Herhaal stap 2-5 om 2PCS Laddertreden (#21) aan de 2PCS Ladderpoten (#20) te bevestigen.
7. Til het deksel van het frame (#12) onder de deur met rits in het veiligheidsnet (#8) en haak de ladder aan het frame.
8. Centreer de ladder onder de deur met rits zodat kinderen veilig de trampoline kunnen betreden.
9. Test de Ladder om er zeker van te zijn dat hij stevig is en goed gemonteerd voordat kinderen hem mogen gebruiken.



Afbeelding 12

De trampoline moet er na gebruik uitzien zoals hieronder afgebeeld. Inspecteer de trampoline in zijn geheel en controleer of alle onderdelen goed vastzitten voordat u de trampoline in gebruik neemt.



INSTRUCTIES VOOR HET GEBRUIK VAN HET PRODUCT

Regels voor veilig springen:

- Zorg ervoor dat alle onderdelen (inclusief poten, handgrepen en knoppen) geïnstalleerd en vastgedraaid zijn voor gebruik.
- Gebruik het product niet bij weinig licht of bij winderig, regenachtig, besneeuwd of ander slecht weer.
- Voorkom te hoog stuiteren.
- Spring altijd in het midden van de mat en oefen veilig springen.
- Verwijder schoenen en leeg zakken en handen voor gebruik.
- Geef geen eten, drinken of kauwgom tijdens het springen, want dit kan leiden tot verstikking. We raden aan om minstens 30 minuten te wachten na het eten om de trampoline te gebruiken.
- Land niet op uw hoofd of nek. Op uw hoofd of nek landen kan leiden tot ernstig letsel, verlamming of overlijden, zelfs als u in het midden van de mat landt.
- Betreed en verlaat de trampoline alleen via de deur in het veiligheidsnet. Spring nooit van de zijkant van de trampoline. Gebruik altijd de ladder.
- Zorg ervoor dat de deur in het veiligheidsnet goed gesloten is voordat u gaat springen. De rits moet helemaal dicht zijn en de gespen moeten vastzitten.
- Probeer niet buiten het veiligheidsnet te klimmen.
- Hang niet aan de trampolinepalen of -poten en klim er niet op.
- Zorg ervoor dat er geen kinderen, dieren of obstakels onder de trampoline zijn voor gebruik.
- Verwijder de ladder als de trampoline niet in gebruik is om te voorkomen dat jonge kinderen op de trampoline klimmen.

De trampoline verplaatsen

Voor het verplaatsen van de trampoline zijn minimaal twee personen nodig. Drie of meer personen wordt aanbevolen. Er kan ernstig letsel of schade aan de trampoline ontstaan als één persoon de trampoline probeert te verplaatsen.

1. Wikkel alle verbindingspunten in met weerbestendige tape, zoals duct tape, voordat u de trampoline verplaatst. Dit houdt het frame intact en voorkomt dat de verbindingspunten uit elkaar gaan of loskomen.
2. Verwijder de grondpennen.
3. Til de trampoline iets van de grond en verplaats hem langzaam van de ene plek naar de andere. Zorg ervoor dat de trampoline horizontaal ten opzichte van de grond blijft.

OPMERKING: Om de trampoline over langere afstanden te verplaatsen, vooral als u hem van de ene locatie naar de andere verplaatst, raden we aan de trampoline te demonteren.

OPWARMEN

Doe stretchoefeningen voordat u gaat trainen. Warme spieren zijn gemakkelijker te rekken, dus begin met een warming-up van 5-10 minuten en doe dan de hieronder getoonde stretc-hoefeningen - 5 keer, 10 seconden of meer per been. Doe het nog een keer na de training.

1. Stretch Down

Buig uw knieën lichtjes, buig uw lichaam langzaam naar voren, ontspan uw rug en schouders en probeer met uw handen uw tenen aan te raken. Houd dit 10-15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer (zie Figuur 1).



2. Zittende Hamstring Stretch

Ga zitten met één been recht. Buig het andere been bij de knie en plaats de zool van die voet tegen uw tegenoverliggende binnendij. Strek uw armen en reik naar voren om over het rechte been te vouwen (denk eraan een kleine buiging in het been te houden). Houd dit vervolgens 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie Figuur 2).



3. Kuit- en Achillespees Stretch

Ga met beide handen tegen de muur of een boom staan, plaats een voet achter een andere. Houd het achterste been recht en uw hiel op de grond. grond, leun naar een muur of een boom. Houd 10-15 seconden vast, ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie Figuur 3).



4. Quadriceps Stretch

Reik met uw rechterhand naar achteren, pak uw rechtervoet vast en trek hem langzaam naar uw heupen totdat u de spieren aan de voorkant van uw dij voelt aanspannen. Houd 10-15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie Figuur 4).



5. Sartorius (binnenste dijspier) Stretch

Ga zitten met de voeten naar elkaar toe en uw knieën naar buiten gericht. Pak uw voeten vast met beide handen en trek ze naar uw lies. Houd 10-15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer (zie Figuur 5).Opmerking: dit apparaat is een apparaat voor training van het hele lichaam, volg de bovenstaande stappen om op te warmen.



ONDERHOUD

Als u een fitnessliefhebber bent, is het essentieel om uw fitnessapparatuur in goede staat te houden voor optimale prestaties en een lange levensduur.
Hier zijn enkele cruciale onderhoudsstappen die u moet volgen:

Houd de apparatuur schoon:

Het is cruciaal om de oppervlakken schoon te houden door ze af te vegen met een milde reiniger, vooral de onderdelen die vaak in contact komen. Gebruik geen zure of alkalische reinigers.

Controleer regelmatig onderdelen:

De trampoline moet vóór gebruik worden geïnspecteerd. Als onderdelen beschadigd of versleten raken, stop dan onmiddellijk met het gebruik van de trampoline totdat u deze hebt vervangen door geautoriseerde onderdelen. Als u tekenen van schade aan de veren vindt, mag u de trampoline niet gebruiken.

Controleer en draai hardware vast:

Controleer regelmatig de hardware, zoals schroeven en bouten, op losheid en draai ze indien nodig vast (de poten moeten stevig vastzitten). Regelmatig gebruik van de apparatuur kan trillingen veroorzaken die onderdelen na verloop van tijd los kunnen maken, dus door ze regelmatig vast te draaien, blijft uw apparatuur in topconditie.

Door deze onderhoudsstappen te volgen, kunt u ervoor zorgen dat uw fitnessapparatuur in uitstekende staat blijft en de levensduur ervan voor vele trainingen in de toekomst verlengt.

Als u tijdens uw reguliere inspectie slijtage aan uw machine opmerkt die mogelijk vervanging vereist, neem dan contact met ons op via **support.eu@merach.com.**

GARANTIE-INFORMATIE

Productnaam:	MERACH Buitentrampoline
Model:	MR-2429
Standaard Garantieperiode:	12 Maanden
Voor uw eigen referentie raden we u sterk aan om uw bestelnummer en aankoopdatum te noteren.	
Aankoopdatum	
Serienummer	

Voorwaarden & Beleid

De producten van MERACH zijn eersteklas in materiaal, vakmanschap en service.

* MERACH beperkte garantie van 1 jaar is van kracht vanaf de aankoopdatum.
* MERACH zal de defecte producten vervangen op basis van geschiktheid. Terugbetalingen zijn beschikbaar voor de oorspronkelijke kopers van onze producten binnen de eerste 30 dagen na aankoop.
* Deze garantie geldt alleen voor persoonlijk gebruik en is niet van toepassing op commercieel gebruik, verhuur of enig ander gebruik waarvoor het product niet bedoeld is.
* Er zijn geen andere garanties dan de garanties die uitdrukkelijk bij elk product worden vermeld.
* Deze garantie is niet overdraagbaar. MERACH is niet verantwoordelijk voor schade, verlies of ongemakken veroorzaakt door defecte apparatuur, nalatigheid van de gebruiker, misbruik door de gebruiker of onjuist gebruik van de apparatuur zonder de meegeleverde gebruikershandleiding te volgen.

Deze garantie is niet van toepassing op de volgende situaties:

- Schade als gevolg van misbruik, ongelukken, wijzigingen of vandalisme.
- Onjuist of onvoldoende onderhoud.
- Schade tijdens het retourtransport.
- Gebruik zonder toezicht door kinderen jonger dan 14 jaar.

MERACH en haar dochterondernemingen zijn alleen verantwoordelijk voor schade veroorzaakt door het bedoelde gebruik of zoals geïnstrueerd in de gebruikershandleiding. Sommige staten staan deze uitsluiting of beperking van incidentele of gevolgschade niet toe, dus de bovenstaande disclaimer is mogelijk niet op u van toepassing. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben, die van staat tot staat kunnen verschillen.

Alle expliciete en impliciete garanties, inclusief de garantie van verkoopbaarheid, zijn beperkt tot de periode van de beperkte garantie.

Extra Garantie van 12 maanden:

U kunt genieten van een extra garantie van 12 maanden. Activeer gewoon uw garantie door de naam van het productmodel via ***register@merach.com*** te sturen, of log in op ***merachfit.com/pages/warranty-europe*** en voer uw bestelnummer in (bijv. Amazon) binnen de eerste 14 dagen na aankoop om uw nieuwe product voor de verlengde garantie te registreren.

Als u het bestelnummer van uw product niet kunt opgeven, typ dan een korte notitie in het veld Bestelnummer samen met de datum waarop u uw product hebt ontvangen.

Defecte Producten & Retourzendingen:

Mocht uw product binnen de aangegeven garantieperiode defect raken, neem dan contact op met de Klantenservice via ***support.eu@merach.com*** met uw factuur- en bestelnummer.

Verwijder uw product NIET voordat u contact met ons hebt opgenomen. Zodra onze Klantenservice uw verzoek heeft goedgekeurd, stuurt u het product terug met een kopie van uw factuur en bestelnummer.

Klantenservice

Uw tevredenheid is onze prioriteit! Mocht u problemen ondervinden of vragen hebben over uw nieuwe product, neem dan gerust contact op met onze Klantenservice via ***support.eu@merach.com***.

44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL

TikTok Shop Exclusive aftersales: **service@merach.com**

*** Houd uw bestel-ID en serienummer (meestal op de achterste voetpijp) bij de hand voordat u met de Klantenservice contact opneemt.**

@Merachfit

@merach.us

Contact Us: 44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL
Customer Service: support.eu@merach.com
Official Website: merachfit.com