



OUTBOÙND™

TRAMPOLINE AVEC ENCEINTE 4 X 3 M (13 X 10 PIEDS)

MANUEL DE MONTAGE, D'INSTALLATION ET D'UTILISATION

Model No: 084-6693-4



Attention!

Veuillez lire et vous assurer d'avoir bien compris ce manuel avant le montage.

Assurez-vous également que tous les pièces sont présentes avant de commencer à monter le produit.

Vérifiez la liste des pièces. Si une pièce est manquante ou que vous avez des questions, veuillez contacter le service clients de votre fournisseur au 1-866-567-4089.

**Trileaf Distribution
Trifeuil Toronto, Canada
M4S 2BS**

Toll-free: : 1-866-567-4089

TABLE DES MATIÈRES



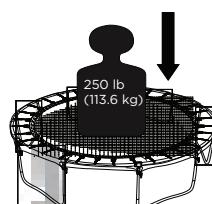
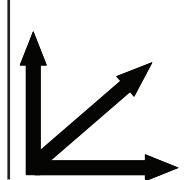
CHAPITRE	PAGE
Données techniques	2
Consignes de sécurité	3 - 5
Schéma	6
Liste des pièces	7
Montage	8 - 19
Informations importantes	20 - 23
Nettoyage et entretien	24
Garantie limitée	25 - 26

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi ce trampoline **Outbound**. Nous espérons qu'il vous procurera de nombreuses heures d'exercice physique qui vous aideront à vous sentir mieux, à améliorer votre silhouette et à croquer la vie à pleines dents. Il est reconnu qu'un programme d'exercices physiques réguliers permet d'entretenir la santé physique et mentale. Ce trampoline **Outbound** offre un moyen simple et pratique de maintenir votre corps en bonne forme et d'adopter un style de vie plus heureux et plus sain. Profitez-en!

DONNÉES TECHNIQUES

114 x 156" (289.5 x 396 cm)





CONSIGNES DE SÉCURITÉ



N'autorisez pas plus d'une personne à la fois à monter sur le trampoline. Si plusieurs personnes utilisent le trampoline en même temps, le danger de perte de contrôle, de collision ou de chute est accru. Cela peut engendrer des blessures à la tête, à la nuque, au dos, aux bras et aux jambes.



Ne vous recevez jamais sur votre tête ou votre nuque. Il existe un danger de paralysie ou de mort, même si vous vous recevez au milieu de l'aire de saut. Pour éviter les blessures à la tête et à la nuque, n'effectuez jamais de sauts périlleux sur le trampoline.

Le trampoline ne doit être utilisé que sous la surveillance d'un adulte responsable.

! AVERTISSEMENT

AFIN DE RÉDUIRE LES RISQUES DE BLESSURE GRAVE, Veuillez lire les consignes de sécurité avant le montage et l'utilisation du trampoline.

Consignes de sécurité relatives au trampoline

- Une utilisation incorrecte ou abusive de ce trampoline est dangereuse et peut engendrer des blessures graves. Les trampolines sont des instruments susceptibles de projeter l'utilisateur à des hauteurs inhabituelles et de lui faire effectuer divers mouvements corporels.
- Ne tentez pas ou n'autorisez pas l'exécution de sauts périlleux. Atterrir sur la tête ou la nuque peut causer des blessures graves, la paralysie ou la mort, même en cas de réception au centre du trampoline.
- N'autorisez pas plus d'une seule personne à la fois à monter sur le trampoline. L'utilisation par plusieurs personnes en même temps peut engendrer des blessures graves.
- Utilisez le trampoline uniquement sous la surveillance d'un adulte expérimenté.
- L'utilisation de trampolines d'une hauteur supérieure à 51 cm (20 pouces) est déconseillée aux enfants âgés de moins de six ans.
- Tenez systématiquement les petits enfants et les animaux domestiques à l'écart du trampoline, notamment durant son montage et pendant son utilisation.
- Vérifiez l'état du trampoline avant chaque utilisation. Assurez-vous que le rembourrage de l'armature est correctement et solidement fixé. Remplacez les pièces usées, défectueuses ou manquantes.
- Montez normalement sur le trampoline et faites de même lorsque vous en descendez. Il est dangereux de sauter hors du trampoline sur le sol ou de monter dessus en sautant. Ne vous servez pas du trampoline comme tremplin vers d'autres objets.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ



- Arrêtez les sauts en pliant les genoux lorsque vos pieds entrent en contact avec le lit du trampoline. Cette compétence doit être apprise en premier.
- Veillez à maîtriser parfaitement les sauts de base et les positions corporelles fondamentales avant de passer à des exercices plus difficiles. De nombreux exercices de trampoline peuvent être effectués en exécutant des combinaisons diverses de mouvements fondamentaux, en exécutant ceux-ci les uns après les autres, en rebondissant ou non sur les pieds entre eux.
- Évitez de sauter trop haut. Restez à bas niveau jusqu'à ce que vous puissiez contrôler vos sauts et vous recevoir systématiquement au centre du trampoline. Le contrôle est plus important que la hauteur.
- En gardant la tête droite, concentrez votre regard sur l'enceinte du trampoline. Cet exercice permet de contrôler vos sauts.
- Évitez de sauter lorsque vous êtes fatigué. Effectuez des séances courtes.
- Protégez l'accès au trampoline entre les séances. Protégez le trampoline contre toute utilisation non autorisée. Si vous utilisez une échelle pour monter sur le trampoline, n'oubliez pas de la retirer après utilisation afin d'empêcher que des enfants de moins de six ans ne puissent y accéder.
- Gardez à l'écart tous les objets susceptibles de gêner l'utilisateur. Assurez-vous que le trampoline est entouré d'un espace libre de tout encombrement.
- N'utilisez pas le trampoline sous l'effet de l'alcool ou de médicaments.
- Pour des informations complémentaires concernant les équipements du trampoline, veuillez contacter le fabricant.
- Pour des informations concernant l'acquisition des compétences, veuillez contacter un moniteur de trampoline agréé.
- N'utilisez le trampoline que si la surface du lit est sèche. Le vent ou le déplacement d'air doit être faible. Le trampoline ne jamais être utilisé par grand vent.
- Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le trampoline. Les avertissements et instructions d'entretien, de maintenance et d'utilisation de ce trampoline vous permettront d'en profiter au mieux et en toute sécurité.
- Ce trampoline est exclusivement destiné à un usage domestique. Ne l'utilisez pas à des fins commerciales ou dans le cadre d'établissements publics. Le non-respect de ces avertissements peut entraîner des blessures légères ou modérées.
- Le poids limité supporté par le trampoline est de Inverse: 250 lbs (113,6 kg).



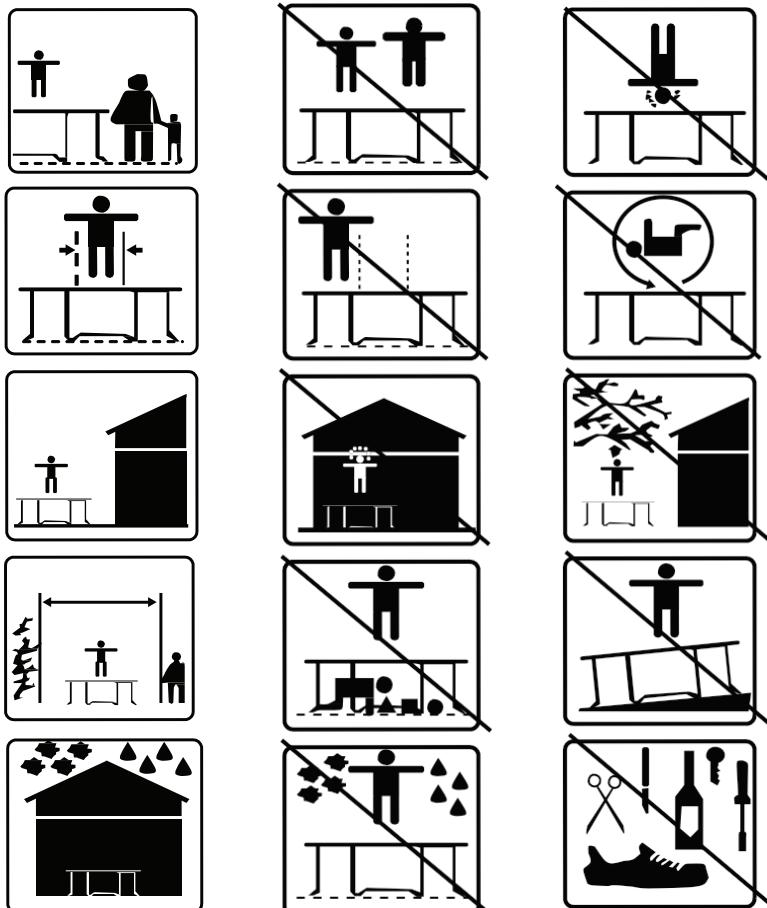
CONSIGNES DE SÉCURITÉ

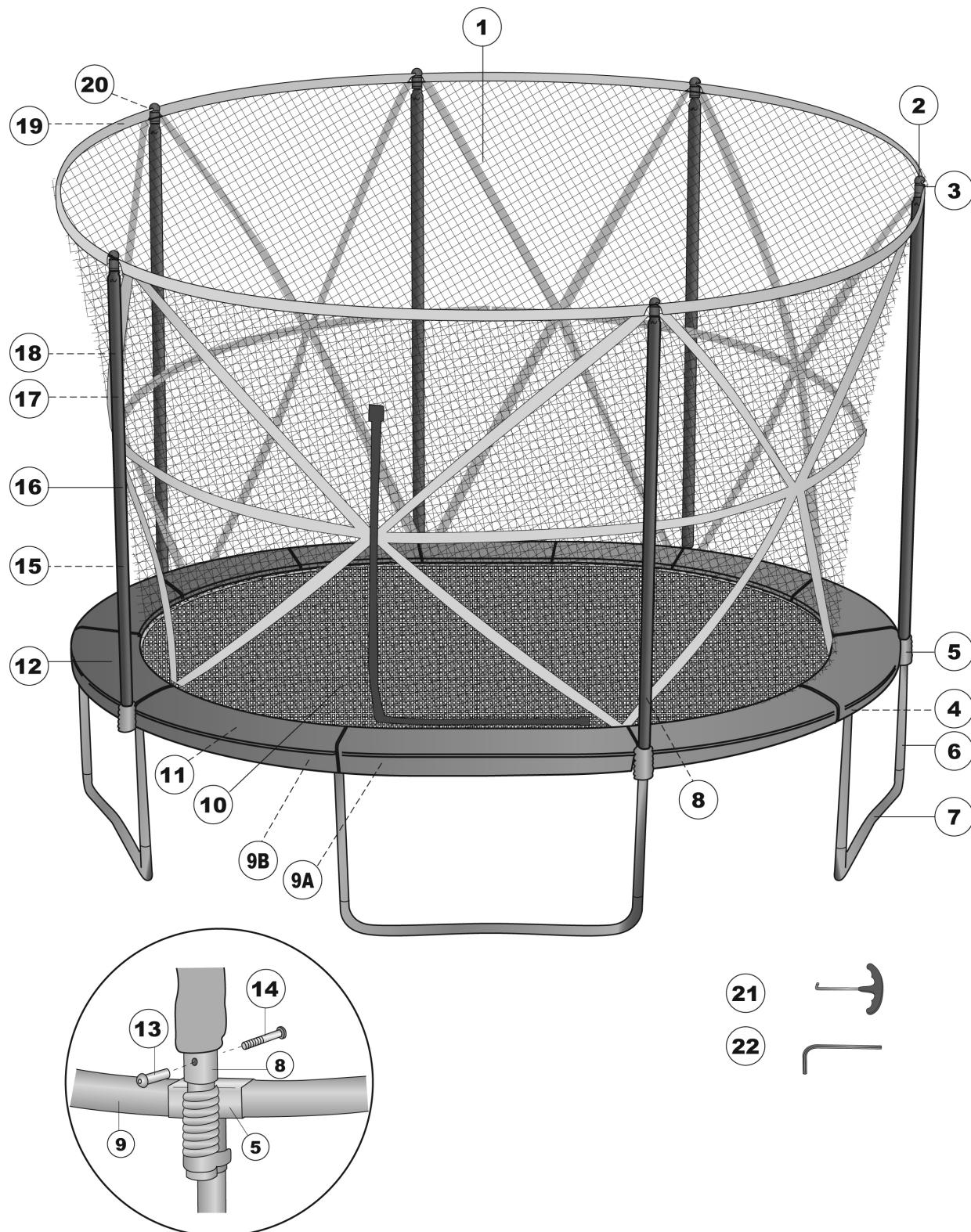
Consignes de sécurité relatives au filet d'enceinte

- Ne vous projetez pas contre le filet entourant le trampoline.
- Ce filet d'enceinte doit exclusivement être utilisé avec un trampoline de taille correspondante.
- Assurez-vous de n'allumer aucun feu à proximité de l'enceinte. En cas de vent, les étincelles et les braises peuvent voyager sur des distances importantes et enflammer le filet d'enceinte.
- Les filets d'enceinte des grands trampolines peuvent être emportés en cas de grand vent et causer des dommages corporels ou matériels. Nous vous recommandons de retirer l'enceinte et de démonter le trampoline en cas de grand vent.

! AVERTISSEMENT

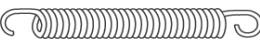
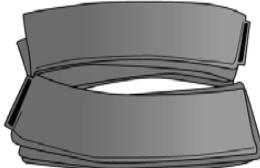
Avant de commencer un programme d'exercices ou de remise en forme, consultez votre médecin qui vous prescrira le cas échéant un bilan physique complet. Cette démarche est particulièrement importante si vous êtes âgé de plus de 35 ans, n'avez jamais pratiqué d'exercice physique auparavant ou en cas de grossesse ou de maladie.

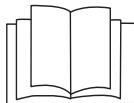






LISTE DES PIÈCES

No.	Description	Qté	N		
1	Filet	x 1	11	Ressort	
			12	Coussin de protection	
2	Capuchon	x 6	13	Écrou	
3	Vis d'assemblage	x 6	14	Boulon hexagonal	
4	Joint en T	x 6	15	Mousse des poteaux inférieurs (préinstallée)	
5	Joint en T avec mécanisme à ressort	x 6	16	Manchon en mousse (avec logo Outbound)	
6	Tube de pied de base vertical	x 12	17	Poteau de soutien supérieur	
7	Tube de pied de base en W	x 6	18	Mousse des poteaux supérieurs (préinstallée)	
8	Poteau de soutien inférieur	x 6	19	Tiges en fibre de verre	
9A	Tube d'armature supérieur (étiqueté A)	x 2	20	Barrettes des tiges en fibre de verre	
9B	Tube d'armature supérieur courbe (étiqueté B)	x 10	21	Crochet à ressort	
10	Tapis du trampoline (avec fixations cousues)	x 1	22	Clé Allen	



Placez toutes les pièces retirées de la boîte dans un espace dégagé, puis disposez-les sur le sol devant vous. Retirez tous les matériaux d'emballage, puis replacez-les dans la boîte. Ne mettez pas les matériaux d'emballage au rebut avant la fin du montage. Lisez chaque étape avec attention avant de commencer le montage et assurez-vous d'avoir bien compris chacune d'entre elles. Si une pièce manque, veuillez appeler notre numéro gratuit pour obtenir de l'aide: 1-866-567-4089.

! AVERTISSEMENTS

- Le montage du trampoline nécessite deux personnes ou plus disposant de la force physique d'un adulte. L'emploi de personnes d'une force insuffisante peut entraîner des accidents potentiellement graves ou mortels (p. ex. ressorts sautant et blessant une personne).
- Durant le montage, tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart du trampoline.
- Tenez vos doigts à l'écart des parties susceptibles de les pincer ou de les emprisonner.
- Il est impératif d'installer le coussin de protection avant d'utiliser le trampoline.
- Ne tentez pas de procéder au montage du produit si des pièces manquent.

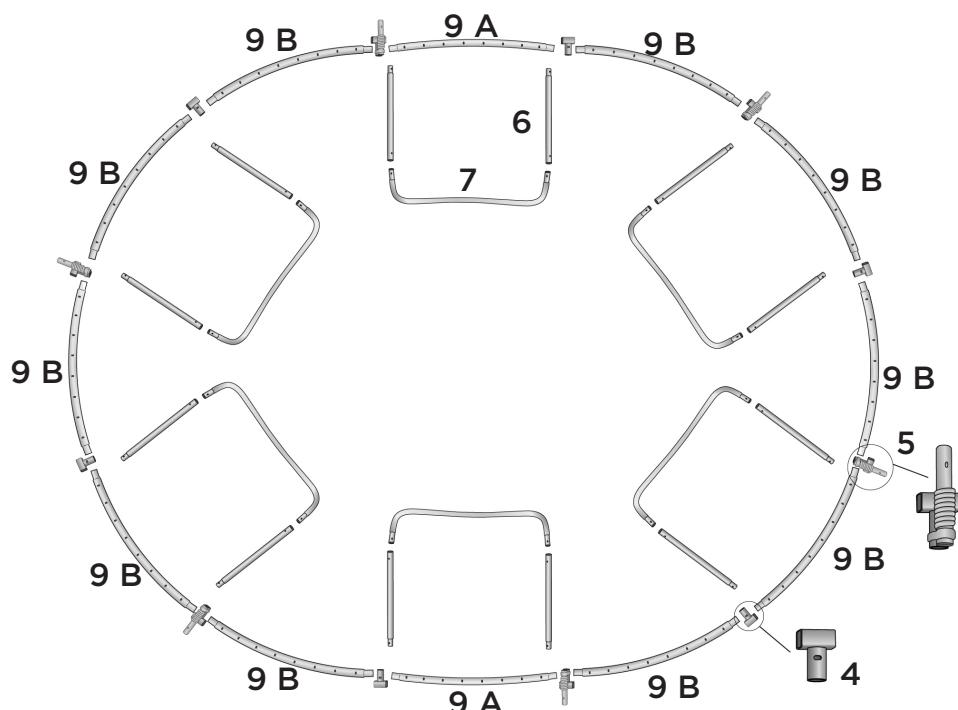
- Il est essentiel de disposer d'espace en hauteur. Un minimum de 8 m (24 pieds) à partir du sol est recommandé. Veillez à ce que le trampoline soit situé à l'écart des câbles électriques, des branches d'arbre et d'autres structures susceptibles de présenter des risques.
- Il est également essentiel de disposer d'espace latéral. Installez le trampoline à l'écart des murs, des structures, des clôtures et de toute autre aire de jeux. Ménagez un espace libre tout autour du trampoline.
- Placez le trampoline sur une surface plane avant utilisation.
- Utilisez le trampoline dans un endroit bien éclairé. Un éclairage artificiel peut s'avérer nécessaire en intérieur ou dans des endroits ombragés.
- Protégez le trampoline contre toute utilisation non autorisée et non surveillée.
- Retirez tout objet posé en dessous du trampoline.
- Il incombe au propriétaire et aux personnes chargées de la surveillance du trampoline d'informer tous les utilisateurs des pratiques spécifiées dans le présent manuel.



MONTAGE

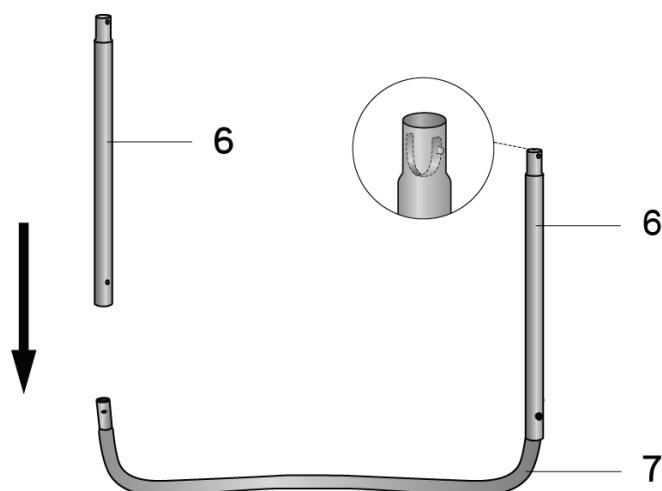
Étape 1: Préparation

- Placez les tubes d'armature supérieurs (9A et 9B), le joint en T (4), le joint en T du mécanisme à ressort (5), les tubes de pied de base verticaux (6) et les tubes de pied de base en W (7) sur une surface plane, ainsi qu'illustré dans le schéma ci-dessous. Ce schéma vous propose une vue générale des pièces et de la méthode de montage.
- Les deux types de joints en T (4 et 5) doivent être placés en alternance (4-5-4-5) avant d'être fixés aux tubes d'armature supérieurs.



Étape 2: Montage des tubes de pied de base vitaux

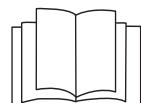
- Reliez les tubes de pied de base vitaux (6) aux tubes en W (7). Assurez-vous que les goupilles de blocage à ressort sont alignées avec les trous et les chevilles de verrouillage en position fixe.



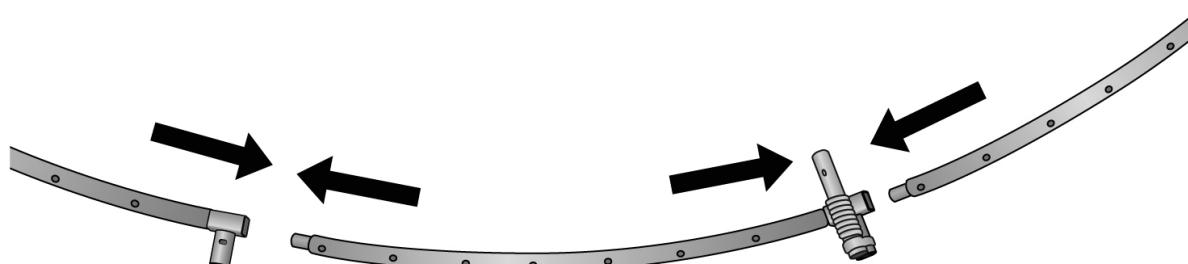


Étape 3: Montage du cadre supérieur

- Reliez les tubes d'armature supérieurs (9A et 9B) aux joints en T (4 et 5). Assurez-vous que sur les joints en T (5), le côté du mécanisme à ressort est tourné vers l'extérieur du trampoline. Glissez le plus gros côté des tubes d'armature supérieurs (9A et 9B) en premier dans les joints en T (4 et 5). Répétez cette opération avec les 11 autres tubes afin d'obtenir les 12 sections de l'armature supérieure.
- Reliez les 12 sections montées en constituant un cercle.

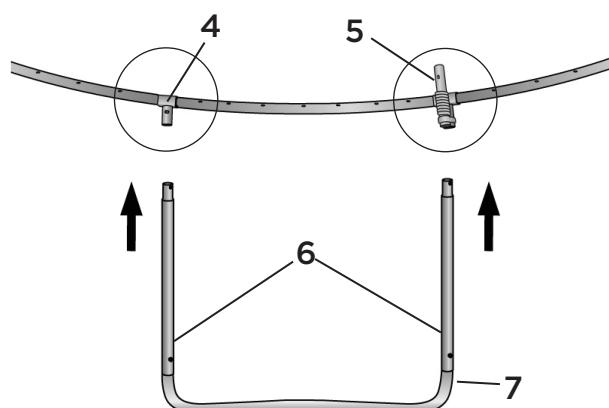


Remarque: Lorsque vous reliez les tubes d'armature supérieurs (9A et 9B) aux joints en T (4 et 5), assurez-vous que le trou de chaque joint en T est situé en face du côté intérieur du cadre d'armature supérieur.



Étape 4: Fixation des tubes de pied de base aux tubes d'armature supérieurs.

- Fixez les tubes de pied de base au cadre d'armature supérieur monté.
- Glissez les joints en T (4 et 5) dans les tubes de pied de base (6), en vous assurant que les languettes de verrouillage des tubes de pied de base (6) sont insérées dans le trou des joints en T (4 et 5).



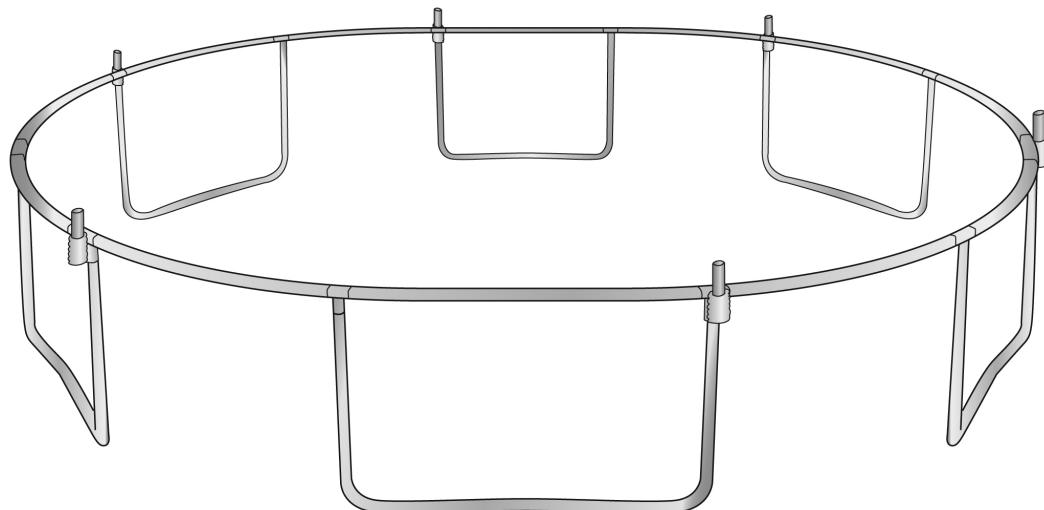
Remarque: Assurez-vous que tous les trous et languettes de verrouillage sont tournés vers l'intérieur (tapis de saut).





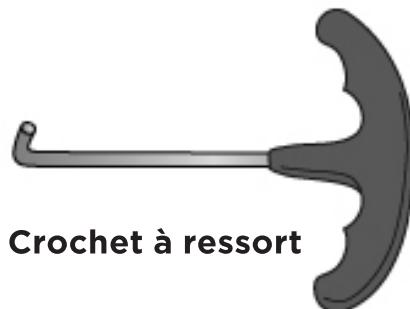
MONTAGE

- À la fin de cette étape de montage, le cadre du trampoline doit ressembler à l'illustration ci-dessous.

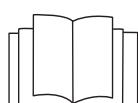


Étape 5: Préparation du tapis du trampoline

- Afin de faciliter la fixation des ressorts au tapis, veuillez utiliser le crochet à ressort fourni pour tirer les ressorts durant le montage.



Crochet à ressort



Attention: Les mousquetons situés de part et d'autre du ressort sont différents. L'un est plus large que l'autre. Voir la vue en coupe longitudinale.

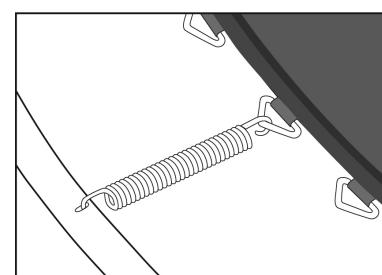
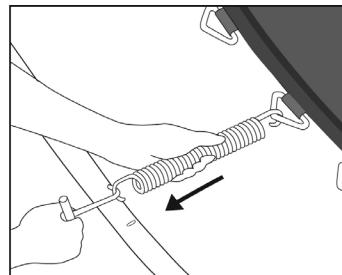
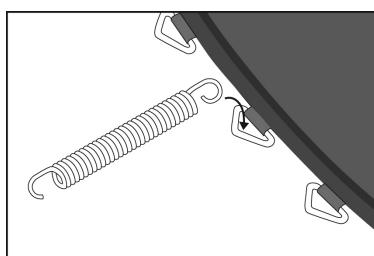


Ouverture large Ouverture étroite

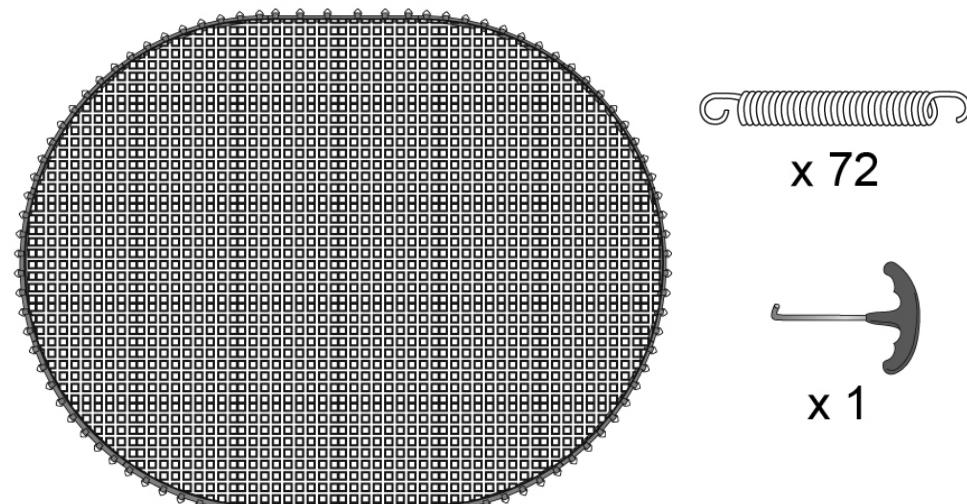
MONTAGE



- Insérez l'extrémité à ouverture étroite dans les fixations en V et l'extrémité à ouverture large dans les trous de l'armature supérieure. Veuillez vous référer aux illustrations ci-dessous.



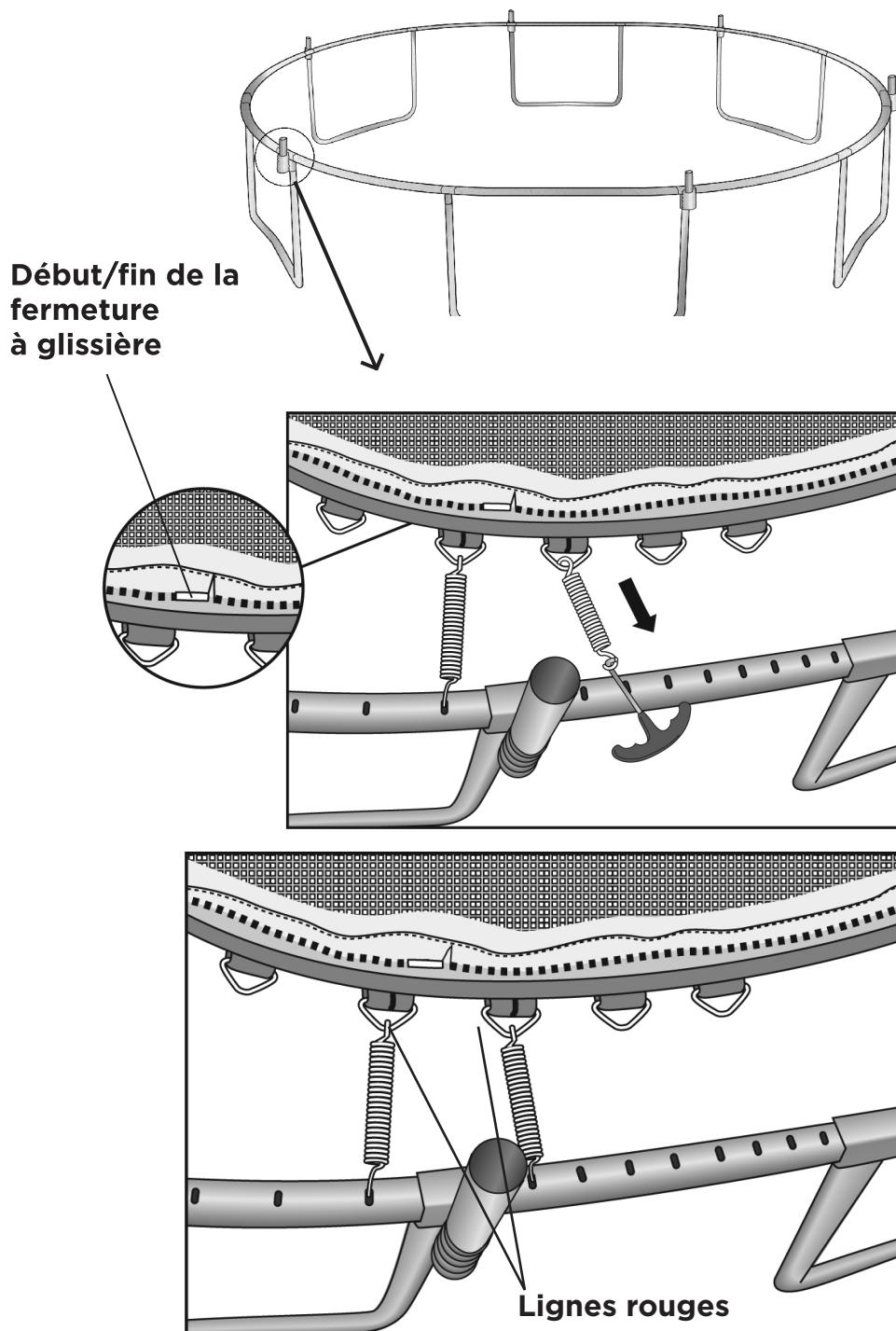
- Dépliez le tapis du trampoline (10).
- Conservez les ressorts (11) et le crochet à ressort (21) à portée de main pour suivre le montage.





Étape 6: Fixation du tapis du trampoline au cadre d'armature supérieur.

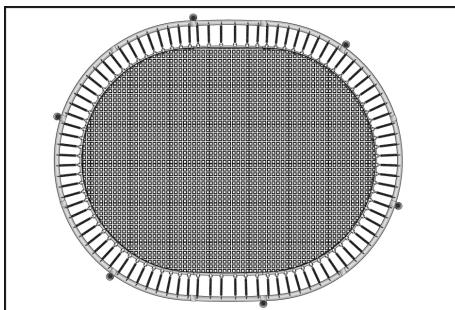
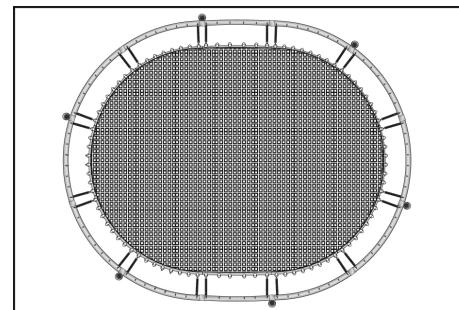
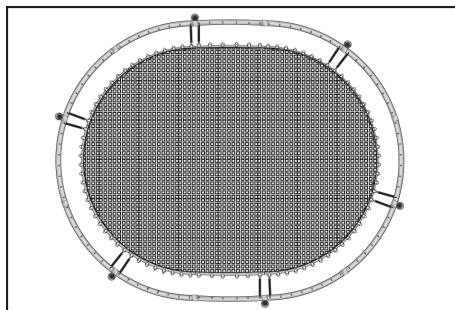
- Fixez le tapis du trampoline (10) au cadre d'armature supérieur à l'aide des ressorts fournis (11).
- Localisez le début ou la fin de la fermeture à glissière, puis alignez-la sur le joint en T (5). Une ligne rouge est prévue sur les fixations en V. Le joint en T (5) sera placé entre ces deux fixations en V. Une fois la position assurée, placez 2 ressorts (11) ainsi qu'ilustré ci-dessus.



MONTAGE

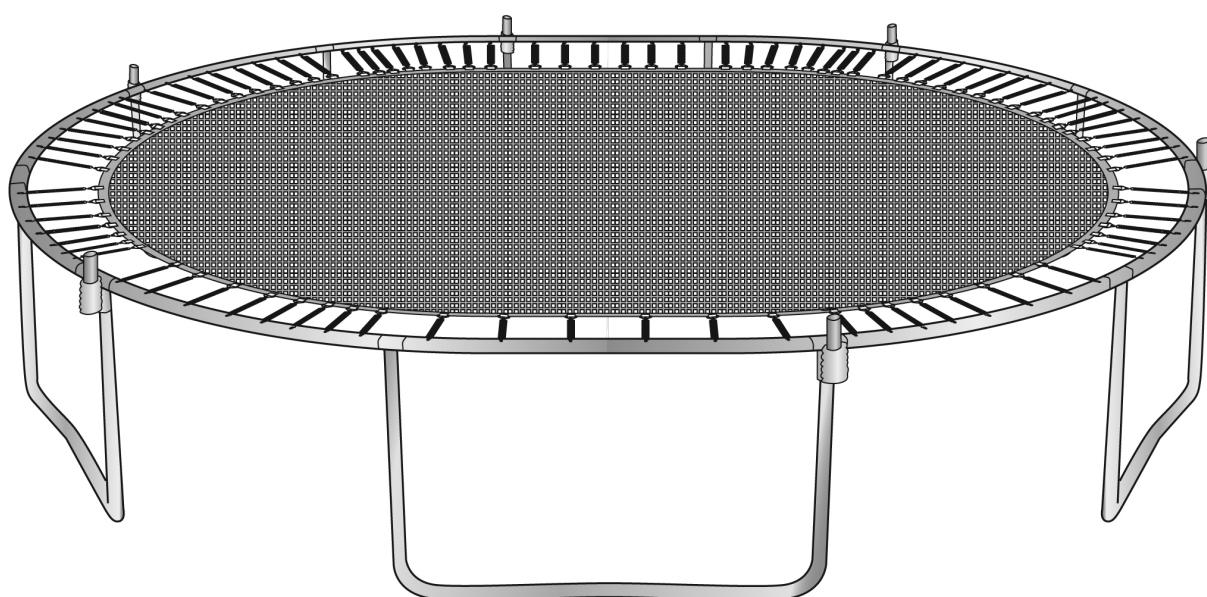


- Répétez l'opération avec le reste des joints en T avec mécanismes à ressort, ainsi qu'illustré ci-dessous.



Remarques:

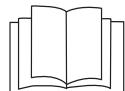
- **Une répartition égale de la tension des ressorts est un facteur essentiel pour un montage correct du tapis du trampoline.**
- **Si les ressorts (11) ne peuvent être insérés que par l'usage d'une force extrême, cela signifie qu'ils ne sont pas insérés correctement ou selon l'ordre voulu.**
- **Assurez-vous que les ressorts (11) sont toujours insérés à un angle d'environ 90° par rapport aux trous du cadre d'armature supérieur.**
- À la fin de cette étape de montage, le cadre et le tapis du trampoline doivent ressembler à l'illustration ci-dessous.



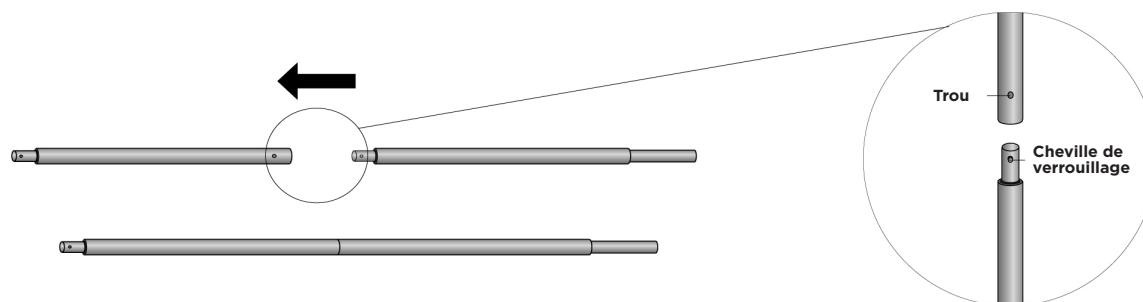


Étape 7: Montage des poteaux de soutien

- Fixez les six poteaux de soutien supérieurs (17) aux six poteaux de soutien inférieurs (8). Assurez-vous que les languettes de verrouillage « cliquent » dans les trous des poteaux de soutien supérieurs (17).



Remarques: Tous les poteaux de soutien sont livrés avec un revêtement en mousse (18 ou 15) préinstallées.



Étape 8 : Fixation du capuchon

- Placez un capuchon (2) sur l'extrémité supérieure de chaque poteau de soutien supérieur (17). Assurez-vous que le trou de vis du capuchon (2) est aligné avec celui du l'extrémité supérieure du poteau.
- Fixez les capuchons (2) à l'aide des vis d'assemblage (3) prévues à cet effet.



Étape 9 : Fixation du manchon en mousse

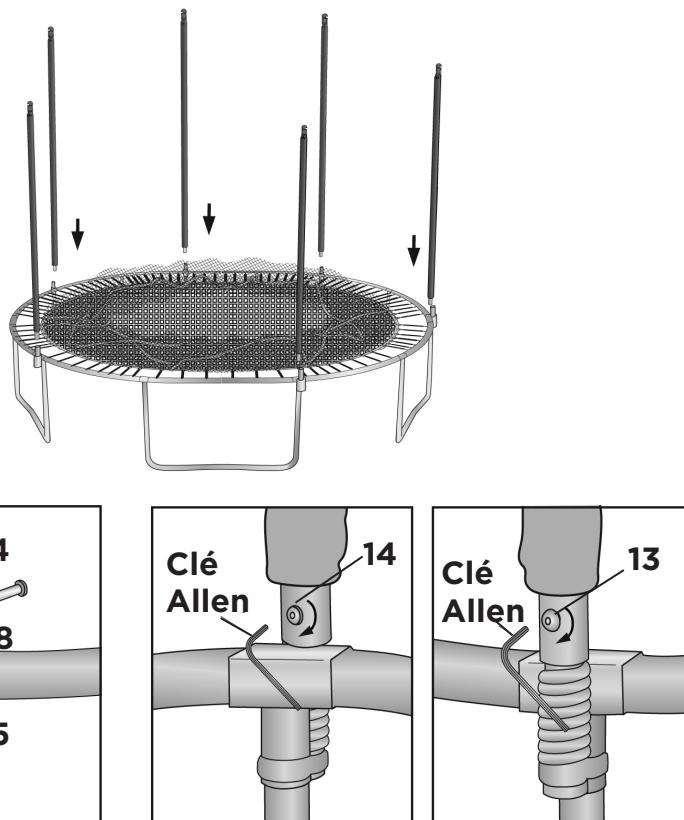
- Insérez les poteaux de soutien inférieurs et supérieurs (17, 8) montés dans l'ouverture la plus large du manchon en mousse (16).
- Faites glisser les poteaux montés jusqu'à ce que l'extrémité supérieure du poteau de soutien supérieur (18) sorte du côté opposé.
- Assurez-vous que le manchon recouvre l'intégralité de la mousse (16) préinstallée sur les poteaux de soutien.



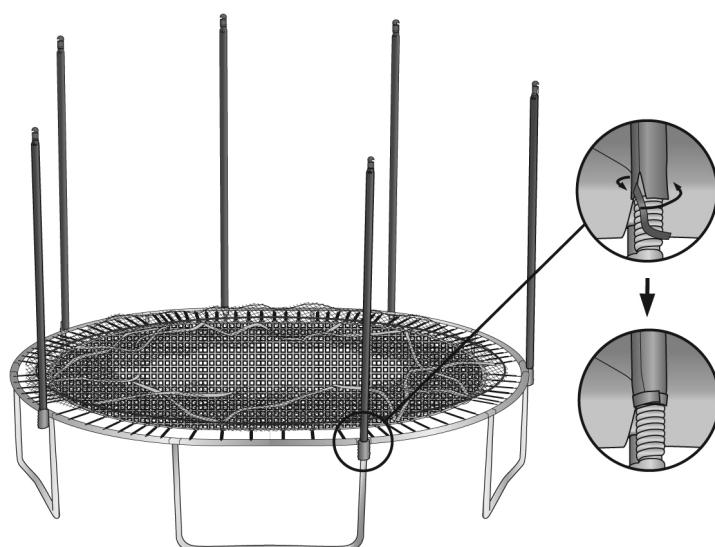


Étape 10: Fixation des poteaux de soutien aux pieds du trampoline

- Reliez les poteaux de soutien inférieurs (8) au trampoline en les insérant dans chacun des joints en T avec mécanisme à ressort (5).
- Fixez chaque poteau de soutien inférieur (8) avec un boulon hexagonal (14) et un écrou (13), à l'aide de la clé Allen (22).



- Des fermetures adhésives ont été ajoutées à l'extrémité inférieure des manchons en mousse des poteaux afin d'empêcher que les manchons et la mousse ne glissent et ne recouvrent le mécanisme de poteau à ressorts rouge. Fixez ainsi qu'il illustré ci-dessous.

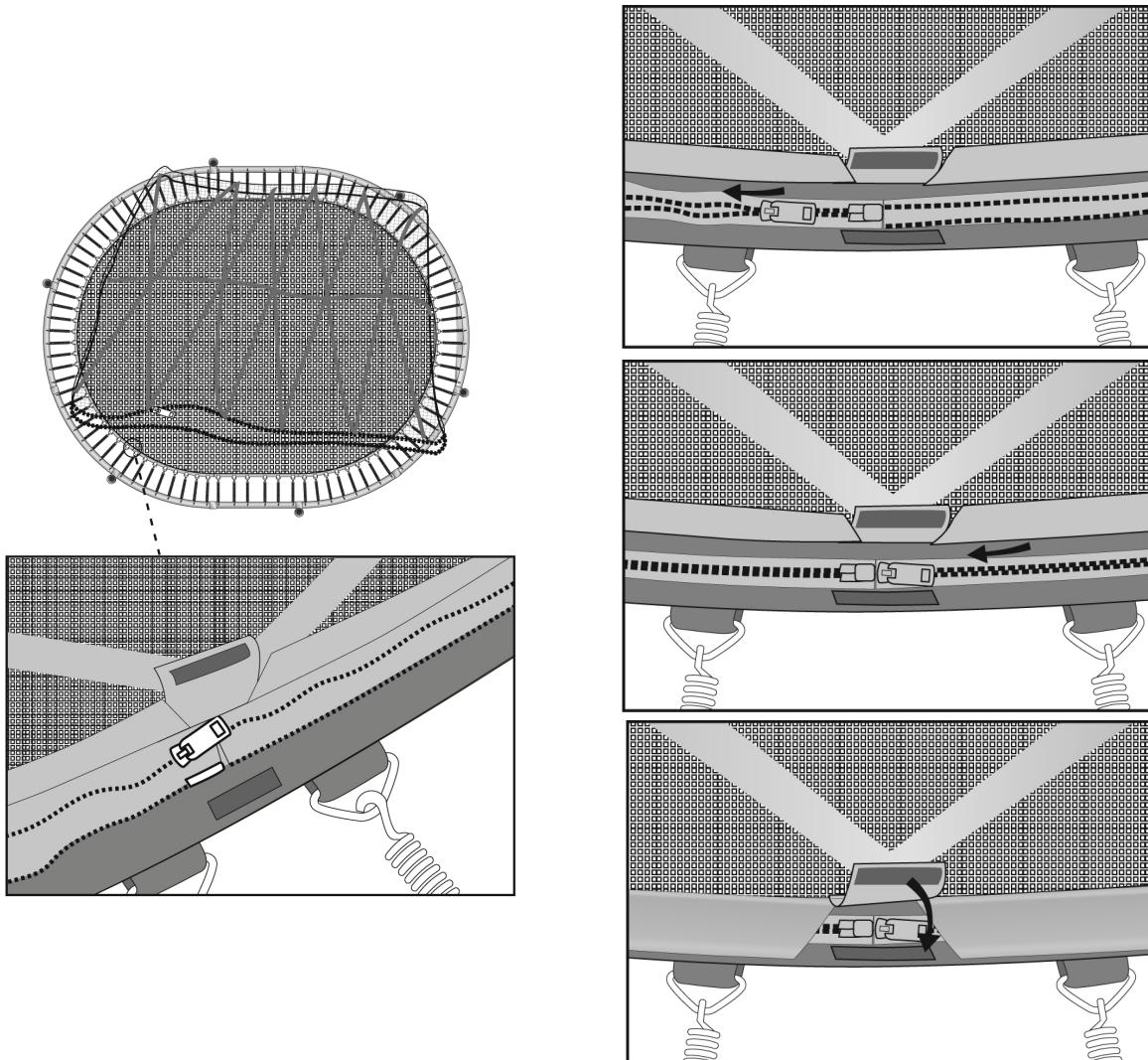




MONTAGE

Étape 11: Jonction du tapis de saut et du filet d'enceinte

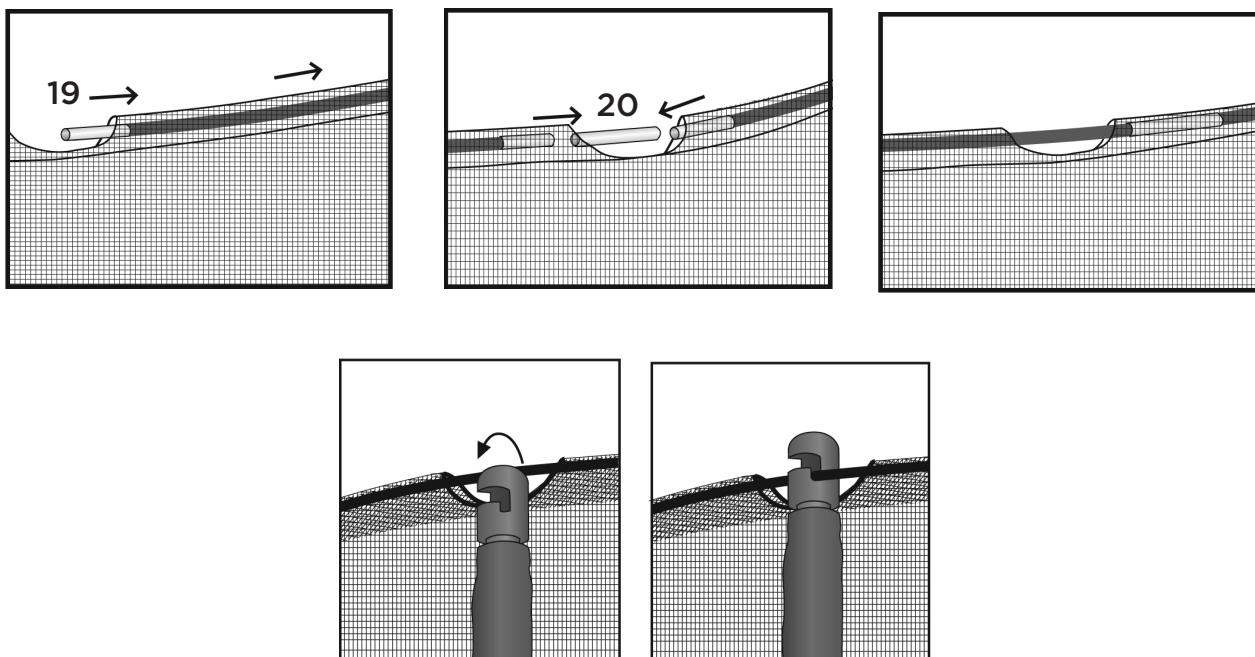
- Localisez le début ou la fin de la fermeture à glissière puis alignez-la avec la tirette de la glissière du filet. Tirez tout autour la fermeture à glissière du tapis et du filet et terminez en fixant les fermetures adhésives à l'aide du début ou de la fin de la fermeture à glissière, afin de maintenir la tirette en place. Veuillez vous référer aux illustrations ci-dessous.





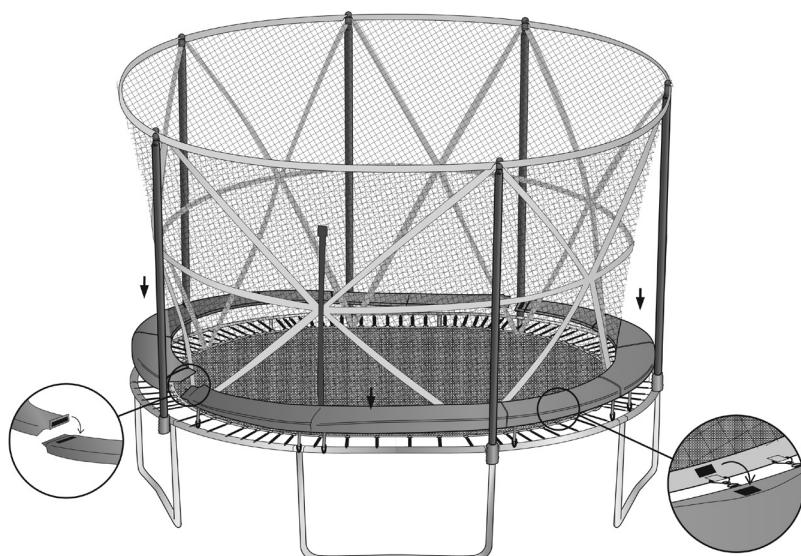
Étape 12: Montage du filet d'enceinte

- Glissez les tiges en fibre de verre (19) dans le passage situés au sommet du filet. Reliez les tiges en fibre de verre (19) avec leurs barrettes (20) et placez la tige en fibre de verre montée dans l'ouverture du capuchon.



Étape 13: Fixation des coussins de protection

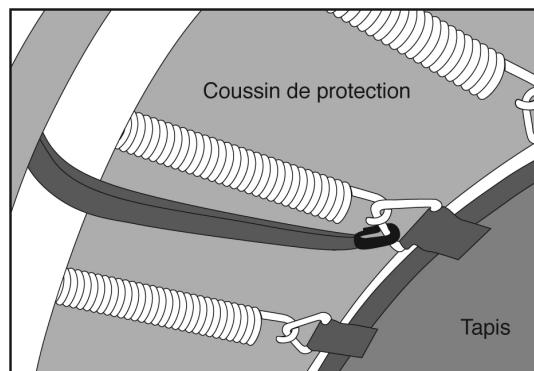
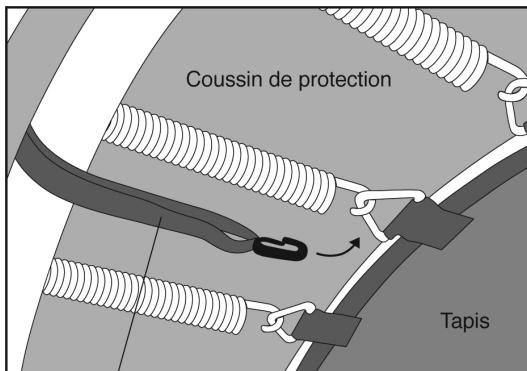
- Placez les deux coussins de protection (12) sur le trampoline et fixez-les l'un à l'autre à l'aide des fermetures adhésives situés à l'extrémité de chaque coussin.
- Reliez les fermetures adhésives précousues à la partie interne des coussins et du filet.





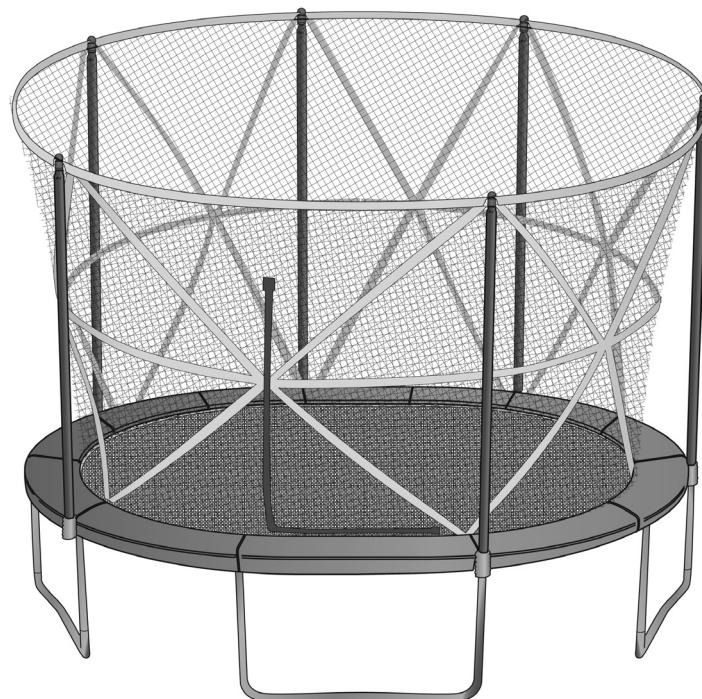
MONTAGE

- Lissez et ajustez la partie du coussin débordant sur le côté du trampoline.
- Amenez la bande élastique d'ouverture autour de l'extérieur du cadre et sous le coussin. Tirez la bande élastique d'ouverture et attachez-la à la fixation en V la plus proche.



Bande élastique d'ouverture avec crochet

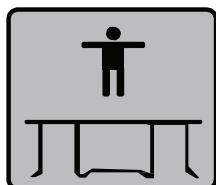
- Le trampoline et son enceinte sont désormais montés.



INFORMATIONS IMPORTANTES

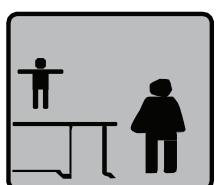


Informations relatives à l'utilisation du trampoline



Avertissement aux utilisateurs:

- N'utilisez pas le trampoline si vous êtes fatigué ou sous l'effet de l'alcool ou de médicaments.
- Ne sautez pas trop haut. Afin d'éviter de vous fatiguer, ne sautez pas trop longtemps et contrôlez vos sauts. Utilisez toujours le trampoline sous surveillance. Ne sautez pas seul.
- Ne portez pas d'habits avec des crochets ou des parties susceptibles de s'emmêler dans le lit du trampoline.
- Accédez au trampoline en grimpant dessus. Ne sautez pas du trampoline. Ne vous servez pas du trampoline comme tremplin vers d'autres objets.



Avertissement aux personnes chargées de la surveillance:

- Il incombe au propriétaire ou au surveillant de s'assurer que tous les utilisateurs du trampoline sont bien informés des consignes de sécurité et de faire respecter ces dernières.
- Tous les utilisateurs de trampoline doivent être surveillés, quel que soit leur niveau d'habileté ou leur âge.
- Gardez à l'écart du trampoline tous les objets susceptibles d'entraver les activités de l'utilisateur. Assurez-vous de savoir ce qui se trouve au-dessus, en-dessous et autour du trampoline.
- Entre deux utilisations, gardez le trampoline en lieu sûr afin d'empêcher qu'il soit utilisé sans surveillance.

Entrainement avec le trampoline

Compétences de base

Sauts

Il est essentiel que les sauts soient effectués de manière contrôlée et au centre du tapis. Le saut de base doit être effectué à faible hauteur. Les sauts imprudents à hauteur élevée doivent être strictement interdits.

Arrêt des sauts

Cette technique permet au sauteur de gagner en contrôle en s'arrêtant rapidement. On y parvient en gardant les pieds en contact avec le tapis et en absorbant l'énergie du trampoline avec les genoux et la taille. Cette aptitude doit être maîtrisée en premier et doit être utilisée à chaque fois que vous vous sentez déséquilibré ou que vous rebondissez loin de la zone centrale.

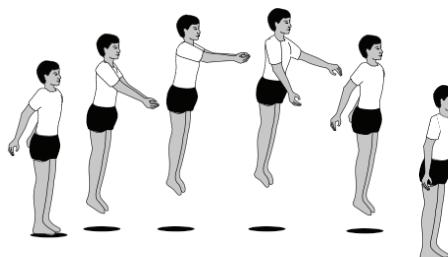
- Tenez-vous au centre du tapis avec vos pieds séparés d'environ une largeur de hanches.
- Effectuez environ trois sauts faciles et contrôlés, à faible hauteur.
- Pour conserver votre équilibre, concentrez votre regard sur l'enceinte du trampoline tout en sautant.
- Arrêtez de sauter en pliant vos genoux et en faisant suivre vos hanches lorsque vos pieds entrent en contact avec le tapis.



INFORMATIONS IMPORTANTES

Mouvements des bras

Les bras sont essentiels pour une impulsion et un contrôle adéquats. Lorsque vous vous élevez, vos bras font de même. Ils montent vers une position définie, à peu près à hauteur d'épaule et séparés d'une largeur d'épaules. Ils doivent demeurer dans cette position jusqu'à ce que vous redescendiez. Ils effectuent ensuite un mouvement circulaire descendant et reviennent juste derrière les hanches, prêts à remonter lors de votre prochain saut.



Variantes de sauts

L'illustration présentée à droite nous montre trois variantes: le saut groupé, le saut carpé, et le saut écarté, respectivement. Ces positions doivent être prises au sommet du saut, avant de reprendre la position normale de réception sur vos pieds. Exercez-vous à ces variantes simples et employez-vous à les perfectionner. Assurez-vous de la direction de vos orteils et de la rectitude de vos doigts. Il s'agit de variantes simples du saut de base très importantes pour gagner en coordination.



Entraînement

1. Saut de base

- Tenez-vous droit sur le trampoline.
- Donnez une légère impulsion avec vos bras et sautez du tapis au même moment.
- Tenez vos pieds joints en l'air et pointez vos orteils vers le bas.
- Pour conserver votre équilibre, concentrez votre regard sur l'enceinte du trampoline tout en sautant.
- Tenez les pieds écartés d'une largeur d'épaules au moment de vous recevoir.
- Si vous souhaitez arrêter de sauter, pliez vos genoux et faites suivre vos hanches lorsque vos pieds entrent en contact avec le tapis.



INFORMATIONS IMPORTANTES



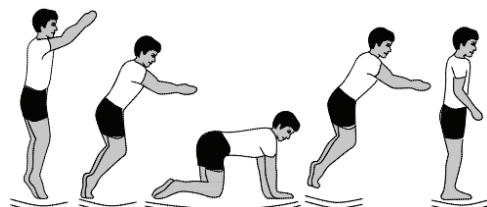
2. Saut sur les genoux

- Commencez par un saut de base à faible hauteur.
- Recevez-vous sur les genoux, en conservant le dos droit.
- Gardez votre équilibre à l'aide de vos bras.
- Donnez une légère impulsion avec votre bras pour reprendre une position debout.



3. Saut sur les mains et les genoux

- Commencez par un saut de base à faible hauteur.
- Recevez-vous sur vos mains et vos genoux. Assurez-vous de répartir votre poids sur vos mains et vos genoux. Ne vous asseyez pas sur les talons.
- Restez dans cette position et essayez de sauter. Ne faites pas de mouvements d'avant en arrière avec vos mains et vos genoux. Recevez-vous de manière équilibrée sur l'ensemble des 4 points.
- Regardez légèrement devant vos mains lors de vos réceptions. Poussez pour vous remettre sur vos pieds.



4. Saut assis

- Commencez par un saut de base à faible hauteur.
- Recevez-vous sur vos fesses, en conservant le dos droit.
- Conservez vos mains à côté de vos hanches. Ne bloquez pas vos coudes.
- Remettez-vous en position debout à l'aide de vos mains.

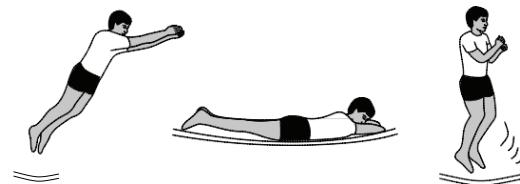




INFORMATIONS IMPORTANTES

5. Saut avant

- Commencez par un saut de base.
- Après réception, poussez-vous vers l'avant avec vos pieds et gardez vos bras devant vous.
- Laissez-vous tomber comme décrit sur l'illustration, avec vos bras croisés derrière votre tête.
- Utilisez vos bras et l'énergie de l'impulsion pour revenir en position debout
- Remarque: N'effectuez ce saut que si le trampoline vous offre un espace suffisant.



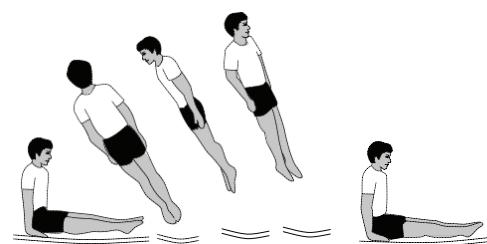
6. Saut à 180°

- Il s'agit d'un saut difficile nécessitant un excellent contrôle de son corps.
- Commencez par effectuez un saut avant.
- Après réception, utilisez l'un de vos bras et l'une de vos mains pour effectuer une rotation à 180°.
- Conservez votre dos droit.
- Après réception, sautez vers l'arrière pour reprendre une position debout.
- Remarque: N'effectuez ce saut que si le trampoline vous offre un espace suffisant.



7. Saut en tire-bouchon

- Commencez par effectuer un saut assis.
- Lors du rebond, dirigez votre épaule dans la direction de la boucle.
- Pendant la boucle, placez vos mains sur les côtés et maintenez votre corps droit.
- Après la boucle, terminez en position assise.



NETTOYAGE ET ENTRETIEN



Inspection

- Avant chaque utilisation, contrôlez l'usure et l'état du trampoline. En cas de dommages, faites-le immédiatement réparer par votre détaillant spécialisé.

Les états suivants peuvent présenter des dangers potentiels :

- Coussin de protection manquant, mal placé ou fixé peu solidement.
- Perforations, éraflures, déchirures ou trous dans le tapis du trampoline ou dans le coussin de protection.
- Dégradation des coutures ou du tissu du tapis ou du coussin de protection.
- Ressorts rompus.
- Armature tordue ou brisée
- Tapis affaissé
- Montage inapproprié ou instable des poteaux de soutien ou des pieds de base du trampoline.
- Filet d'enceinte non fixé.
- Protubérances pointues sur l'armature ou l'enceinte.
- Parties ou fixations instables.

Nettoyage

- Nettoyez le coussin de protection avec un nettoyant doux afin d'éliminer les saletés et les taches d'huile. Utilisez exclusivement des nettoyants adaptés aux rembourrages.
- Nettoyez le filet d'enceinte avec une brosse ou un chiffon légèrement humide afin d'éliminer la saleté et les poussières.
- Éliminez la poussière et la saleté à l'aide d'un chiffon doux légèrement humide.
- Si de la rouille apparaît en surface, éliminez-la à l'aide d'une brosse métallique ou de papier de verre abrasif. Recouvrez ensuite le point de rouille de peinture non toxique.
- N'utilisez pas de nettoyants abrasifs ou chimiques pour le coussin de protection.

Entreposage

- Si vous envisagez de ne pas utiliser le trampoline pendant une longue période, démontez celui-ci et entreposez-le dans un endroit sec et propre.



GARANTIE LIMITÉE

Ce produit **Outbound** est garanti 1 an à compter de la date de l'achat au détail initial contre tous défauts matériels ou vices de fabrication.

Sous réserve des conditions et restrictions détaillées ci-après, ce produit, s'il nous est retourné avec une preuve d'achat pendant la période de garantie mentionnée et est couvert aux termes de cette garantie, sera, à notre discrétion, réparé ou remplacé (par le même modèle ou un modèle de valeur égale ou aux caractéristiques équivalentes). Nous assumerons les frais de réparation ou de remplacement, ainsi que tout les coûts de main-d'œuvre connexes.

Ces garanties sont soumises aux conditions et limitations suivantes:

- a) fourniture obligatoire d'un acte de vente spécifiant la nature et la date de l'achat.
- b) la présente garantie ne s'applique pas à tout produit ou partie de celui-ci usé ou endommagé ou devenu inutilisable en raison d'une utilisation abusive ou incorrecte, de dommages accidentels, de négligences ou d'une installation, d'une mise en route ou d'un entretien inadéquats (ainsi qu'énoncé dans le manuel d'utilisation ou les consignes d'utilisation applicables) ou utilisé à des fins industrielles, professionnelles, commerciales ou locatives;
- c) la présente garantie ne s'applique pas à l'usure normale du produit, des pièces d'usure ou des accessoires susceptibles d'être fournis avec le produit et dont il est attendu qu'ils deviennent inutilisables après une période d'utilisation raisonnable;
- d) la présente garantie ne s'applique pas à l'entretien de routine et aux articles consommables tels que (liste non exhaustive), carburants, lubrifiants, sacs d'aspirateur, lames, courroies, plaquettes, fluides, mises au point et réglages;
- e) la présente garantie ne s'applique pas lorsque les dommages sont causés par des réparations effectuées ou entreprises par des tiers (c.-à-d. des personnes non agréées par le fabricant);
- f) la présente garantie ne s'applique pas aux produits vendus à l'acheteur initial en tant que produits reconditionnés ou rénovés (sauf spécification écrite contraire);
- g) la présente garantie ne s'applique pas à tout produit ou partie de celui-ci si une pièce provenant d'un autre fabricant est installée sur le produit ou si des réparations ou des modifications ont été effectuées ou entreprises par des personnes non agréées;
- h) la présente garantie ne s'applique pas à la dégradation normale de la finition extérieure, ceci incluant sans s'y limiter, éraflures, bosses, peinture écaillée ou toute corrosion ou décoloration causée par la chaleur ou des nettoyants abrasifs ou chimiques; et
- i) la présente garantie ne s'applique pas aux pièces et aux composants vendus par un autre fabricant ou identifiés comme provenant de ce fabricant, qui seront couverts par la garantie produit de ce fabricant, le cas échéant.

GARANTIE LIMITÉE



Limitations supplémentaires

La présente garantie s'applique exclusivement à l'acheteur initial et n'est pas cessible. Le détaillant et/ou le fabricant ne sauraient être tenus responsables de toute autre dépense, perte ou dommage, incluant, sans s'y limiter, les dommages indirects, accidentels ou punitifs survenant en rapport avec la vente et l'utilisation du présent produit, ainsi qu'avec l'incapacité à l'utiliser.

Avis au consommateur

Cette garantie vous accorde des droits légaux spécifiques, mais vous pouvez avoir d'autres droits variant selon les provinces. Les dispositions de la présente garantie n'ont pas vocation à limiter, modifier, supprimer, rejeter ou exclure les garanties légales figurant dans les législations fédérales ou provinciales applicables.