



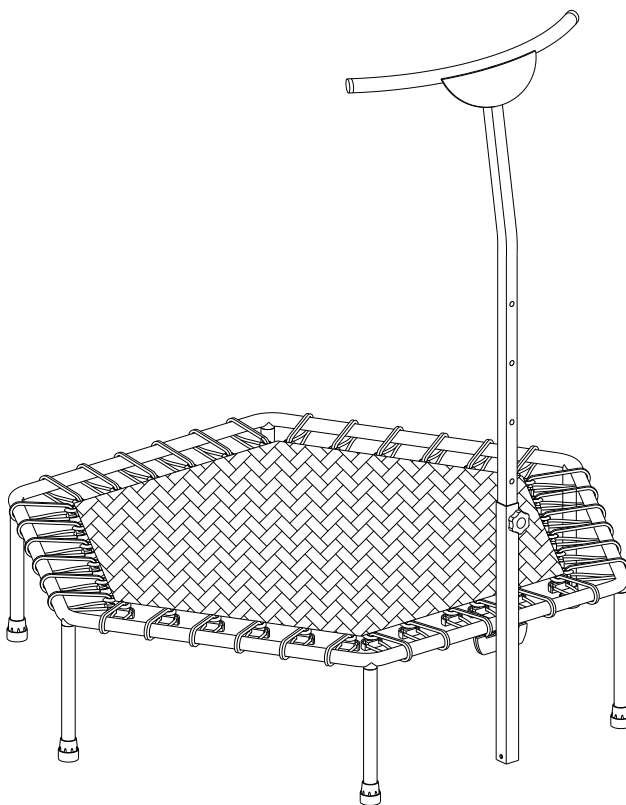
FITNESSTRAMPOLINE

Εξάγωνο Τραμπολίνο

GR 3

EN 13

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Μάθε περισσότερα για το
τραμπολίνο σκανάροντας το QR
Learn more about the trampoline
by scanning the QR

ITEM NO.: 70268

Όπου υπάρχει AMILA,
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΝΙΚΗΤΕΣ.



Η Amila πρωτοπορεί στην αγορά των προϊόντων γυμναστικής, αθλητισμού και ευεξίας, προσφέροντας πάντα καινοτόμες λύσεις που ανταποκρίνονται σε κάθε σου ανάγκη. Με μια ευρεία γκάμα προϊόντων, εγγυάται υψηλή ποιότητα και αξιοπιστία.

Η δέσμευσή μας είναι να παρέχουμε εξοπλισμό και υπηρεσίες που προάγουν την υγεία, τη φυσική κατάσταση και την ευεξία, ικανοποιώντας τις σύγχρονες απαιτήσεις της αγοράς.

Σε προσκαλούμε να γίνεις μέλος της δυναμικής και αφοσιωμένης κοινότητας της Amila! Ως κορυφαίος προμηθευτής οργάνων γυμναστικής, είμαστε εδώ για να σε υποστηρίξουμε και να μοιραστούμε πολύτιμο περιεχόμενο που θα σε ωφελήσει.

Ανακάλυψε έναν νέο κόσμο γυμναστικής και ευεξίας με την Amila, στο web και τα social media!

Είμαστε εδώ για να σε εμπνεύσουμε με συμβουλές, προπονήσεις και νέα προϊόντα.

Amila, is a pioneer in fitness, sports and wellness equipment, always offering innovative solutions that meet your every need. With a wide range of products, it can guarantee high quality and reliability.

Our commitment is to provide equipment and services that promote health, fitness and wellness, meeting modern demand.

We invite you to become a member of the dynamic and dedicated Amila community! As a leading supplier of fitness equipment, we are here to give you support and share with you valuable content that will benefit you.

Discover with Amila a new world of fitness and wellness, on the web and social media!

We are here to inspire you by offering advice, training ideas and new products.

“ Συνδέσου με την Amila και ζήσε την εμπειρία της γυμναστικής όπως ποτέ άλλοτε.

Connect with Amila and experience fitness like never before.

”



@dimitra.akavalou



amilaworld.gr

καλώς ήρθες στον κόσμο της AMILA
welcome to the world of AMILA

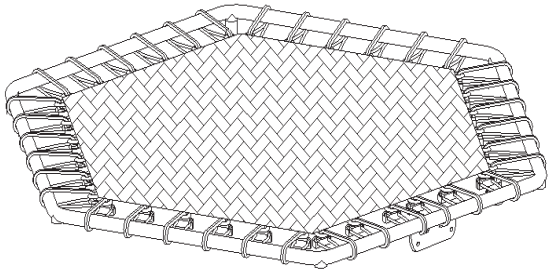

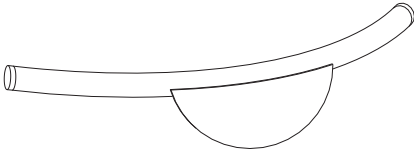
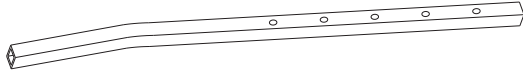
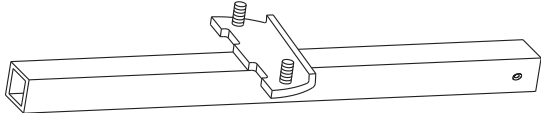
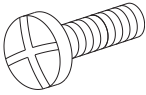

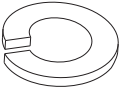
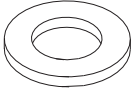
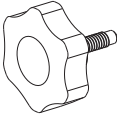
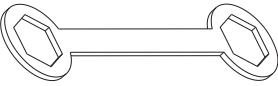

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ⚠

GR

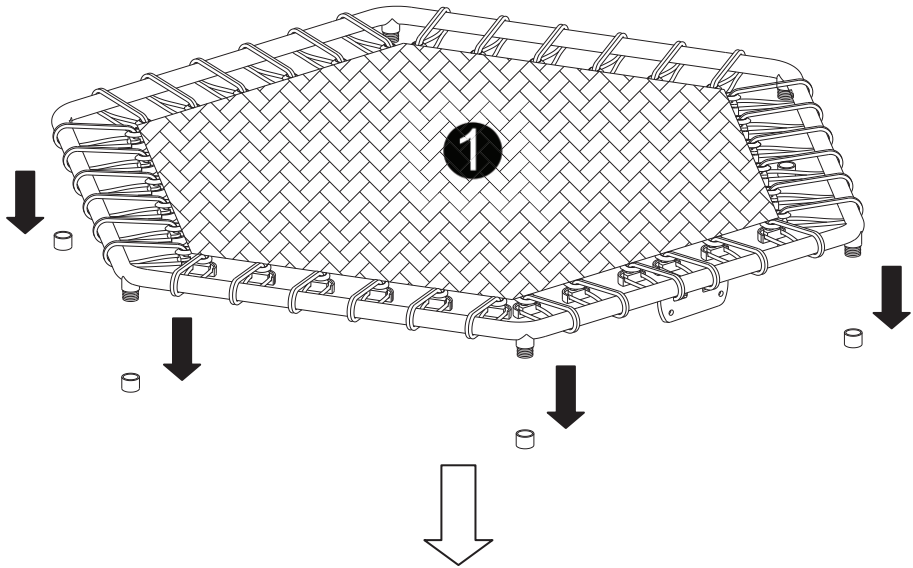
- Αυτό το προϊόν έχει σχεδιαστεί μόνο για χρήση για γυμναστική και άσκηση. Δεν προορίζεται για ακροβατικά ή μεγάλα άλματα.
- Δεν είναι κατάλληλο για παιδιά κάτω των 14 ετών. Απαιτείται επίβλεψη από ενήλικα.
- Προειδοποίηση: Όταν ανεβαίνετε στο τραμπολίνο δεν πρέπει να πατάτε πάνω στον σκελετό καθώς το τραμπολίνο ενδέχεται να ανατραπεί.
- Τα παιδιά δεν μπορούν να καταλάβουν τους κινδύνους που μπορεί να εγκυμονεί αυτό το προϊόν. Για το λόγο αυτό, κρατήστε το προϊόν αυτό μακριά από παιδιά. Δεν είναι παιχνίδι. Αποθηκεύστε το σε σημείο που δεν είναι προσβάσιμο από παιδιά και κατοικίδια ζώα.
- Διατηρείστε τα υλικά συσκευασίας μακριά από παιδιά. Αποτελούν κίνδυνο ασφυξίας!
- Οι γονείς και άλλα πρόσωπα που επιβλέπουν τα παιδιά πρέπει να έχουν επίγνωση της ευθύνης τους, καθώς η φυσική περιέργεια των παιδιών μπορεί να προκαλέσει καταστάσεις ή συμπεριφορές για τις οποίες δεν έχει σχεδιαστεί το τραμπολίνο.
- Εάν επιτρέπετε σε ένα παιδί να χρησιμοποιεί το προϊόν, μην το αφήνετε χωρίς επίβλεψη κατά τη διάρκεια της χρήσης. Κάντε εσείς όλες τις απαραίτητες ρυθμίσεις στο προϊόν και επιβλέπετε το παιδί κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Μόνο ένα άτομο μπορεί να χρησιμοποιεί το τραμπολίνο κάθε φορά. Οι πολλαπλοί χρήστες αυξάνουν τον κίνδυνο σύγκρουσης και σοβαρού τραυματισμού.
- Τα παιδιά και οι άπειροι χρήστες πρέπει να χρησιμοποιούν το τραμπολίνο μόνο υπό την επίβλεψη ενηλίκων.
- Αυτό το προϊόν προορίζεται για ιδιωτική χρήση σε εσωτερικούς χώρους και δεν είναι κατάλληλο για ιατρικούς, θεραπευτικούς ή εμπορικούς σκοπούς.
- Συναρμολογήστε το τραμπολίνο σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Η λανθασμένη συναρμολόγηση μπορεί να οδηγήσει σε αστάθεια και τραυματισμό.
- Βεβαιωθείτε ότι το τραμπολίνο έχει τοποθετηθεί σε επίπεδη, σταθερή και αντιολισθητική επιφάνεια πριν από τη χρήση.
- Διατηρήστε τουλάχιστον 2 μέτρα ελεύθερου χώρου γύρω από το τραμπολίνο, μακριά από τοίχους, έπιπλα, οροφές και άλλα εμπόδια.
- Βεβαιωθείτε ότι η λαβή στήριξης είναι καλά στερεωμένο πριν από τη χρήση. Μην χρησιμοποιείτε υπερβολική δύναμη και μην στηρίζετε έντονα στη λαβή για να αποφύγετε την ανατροπή.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες, τα μπουλόνια και οι μηχανισμοί ασφάλισης είναι καλά στερεωμένα πριν από κάθε χρήση.
- Φορέστε αντιολισθητικά, υποστηρικτικά υποδήματα ή χρησιμοποιήστε το τραμπολίνο ξυπόλητοι. Αποφύγετε τη χρήση με κάλτσες ή ολισθηρά υποδήματα.
- Αποφύγετε τα χαλαρά ρούχα, τα κοσμήματα ή τα αξεσουάρ που μπορεί να πιαστούν στα λάστιχα ή το πλαίσιο του τραμπολίνου.
- Πάντα να πηδάτε στο κέντρο της επιφάνειας αναπήδησης του τραμπολίνου για να αποφύγετε τυχαίες πτώσεις ή ανατροπές.
- Μην εκτελείτε τούμπες ή ελιγμούς υψηλού κινδύνου, καθώς αυτά μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρό τραυματισμό.
- Χρησιμοποιήστε τη λαβή στήριξης μόνο για ισορροπία και σταθερότητα. Μην ασκείτε υπερβολική δύναμη και μην την τραβάτε έντονα.
- Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο κρατώντας αιχμηρά, σκληρά ή εύθραυστα αντικείμενα.
- Απομακρύνετε όλα τα αιχμηρά αντικείμενα από την περιοχή γύρω από το τραμπολίνο πριν ξεκινήσετε την άσκηση.
- Διακόψτε τη χρήση εάν αισθανθείτε ζάλη, κόπωση ή δυσφορία.
- Μην υπερβαίνετε τη μέγιστη αντοχή των 130kg.
- Ελέγχετε το πλαίσιο του τραμπολίνου, τα λάστιχα και την επιφάνεια αναπήδησης για σημάδια φθοράς ή ζημιάς πριν από κάθε χρήση. Μην χρησιμοποιείτε ένα τραμπολίνο που έχει υποστεί ζημιά. Αντικαταστήστε αμέσως τα κατεστραμμένα ή φθαρμένα λάστιχα και τα στρώματα.
- Μην τροποποιείτε το προϊόν με οποιονδήποτε τρόπο. Να αναθέτετε όλες τις επισκευές σε επαγγελματικό συνεργείο ή από άτομα με παρόμοια προσόντα. Οι ακατάλληλες επισκευές μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρούς κινδύνους για τον χρήστη. Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο για τους προβλεπόμενους σκοπούς, όπως περιγράφονται στο παρόν εγχειρίδιο χρήσης.
- Προστατεύετε το προϊόν από νερό, υγρασία, υψηλές θερμοκρασίες και άμεσο ηλιακό φως.
- Η συναρμολόγηση του προϊόντος πρέπει να πραγματοποιείται προσεκτικά από 2 ενήλικα άτομα.
- Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση του προϊόντος, διαβάστε προσεκτικά όλα τα βήματα συναρμολόγησης και ελέγξτε το διάγραμμα.
- Αφαιρέστε όλα τα υλικά συσκευασίας και τοποθετήστε όλα τα επιμέρους εξαρτήματα σε μια ελεύθερη επιφάνεια. Αυτό θα σας δώσει μια κα-

- λή επισκόπηση και θα απλοποιήσει τη συναρμολόγηση. Προστατεύστε την επιφάνεια συναρμολόγησης από ακαθαρσίες και γρατζουνιές, τοποθετώντας κατάλληλο μαξιλάρι.
- Ελέγξτε τα εξαρτήματα με βάση τον κατάλογο εξαρτημάτων για να βεβαιωθείτε ότι όλα είναι παρόντα. Μην πετάξετε τα υλικά συσκευασίας μέχρι να ολοκληρωθεί η συναρμολόγηση.
 - Λάβετε υπόψη ότι υπάρχει πάντα κίνδυνος τραυματισμού όταν χρησιμοποιείτε εργαλεία για την εκτέλεση χειρωνακτικών εργασιών. Επομένως, παρακαλούμε να είστε προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση αυτού του προϊόντος.
 - Βεβαιωθείτε ότι το περιβάλλον εργασίας σας είναι απαλλαγμένο από κινδύνους. Για παράδειγμα, μην αφήνετε εργαλεία πεταμένα γύρω σας. Τοποθετήστε τα υλικά συσκευασίας κάπου όπου δεν θα δημιουργούν κινδύνους κατά τη συναρμολόγηση. Το αλουμινοχαρτό συσκευασίας ή οι πλαστικές σακούλες αποτελούν κίνδυνο ασφυξίας για τα παιδιά!
 - Αφού συναρμολογήσετε το προϊόν με βάση τις οδηγίες λειτουργίας, βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες, τα μπουλόνια και τα παξιμάδια έχουν τοποθετηθεί και σφίξει σωστά και ότι όλα τα πλαίσια έχουν συνδεθεί σωστά.
 - Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη ή του επιβλέποντος ενήλικα να διασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες του τραμπολίνου είναι επαρκώς εξοικειωμένοι με όλες τις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες ασφαλείας.
 - Ασφαλίστε το τραμπολινό από μη εξουσιοδοτημένη και μη εποπτευόμενη χρήση.
 - Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολινό ως μέσο για να πηδήξετε πάνω σε άλλα αντικείμενα.
 - Μην πηδάτε από άλλα αντικείμενα πάνω στο τραμπολινό.
 - Βεβαιωθείτε ότι η λαβή στήριξης είναι καλά στερεωμένη και σε καλή κατάσταση πριν από τη χρήση.
 - Μην αναπηδάτε υπερβολικά ψηλά, καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια ελέγχου ή τραυματισμούς από πρόσκρουση.
 - Για να κατέβετε από το τραμπολινό, σταματήστε πρώτα να πηδάτε και στη συνέχεια απομακρυνθείτε αργά από αυτό. Μην πηδάτε απευθείας από το τραμπολινό στο έδαφος!
 - Να εκτελείτε προθέρμανση πάντα πριν από την άσκηση στο τραμπολινό για να αποφύγετε τη μυϊκή καταπόνηση.
 - Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας πριν από τη χρήση, εάν έχετε προϋπάρχουσες ιατρικές καταστάσεις, όπως καρδιακά προβλήματα, προβλήματα αρθρώσεων ή διαταραχές ισορροπίας.
 - Οι έγκυες θα πρέπει να συμβουλευονται το γιατρό τους πριν χρησιμοποιήσουν το τραμπολινό.
 - Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολινό υπό την επήρεια αλκοόλ, ναρκωτικών ή φαρμάκων που μπορεί να επηρεάσουν την ισορροπία ή τον συντονισμό.
 - Το επίπεδο της σωματικής επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια της προπόνησης πρέπει να υπερβαίνει τη συνήθη επιβάρυνση χωρίς να φτάνει σε σημείο δύσπνοιας ή εξάντλησης.
 - Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν έχετε λιποθυμικές τάσεις σταματήστε αμέσως την άσκηση.
 - Καθαρίστε το τραμπολινό με ένα υγρό πανί και ήπιο απορρυπαντικό. Αποφύγετε τη χρήση σκληρών χημικών ουσιών που μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στην επιφάνεια.
 - Αν το αποθηκεύετε για μεγάλο χρονικό διάστημα, αποσυναρμολογήστε το και αποθηκεύστε το σε δροσερό και ξηρό μέρος, μακριά από άμεσο ηλιακό φως και υγρασία.
 - Εάν χρησιμοποιείτε το τραμπολινό σε εξωτερικούς χώρους, μην το εκθέτετε σε ακραίες καιρικές συνθήκες, όπως δυνατό άνεμο, βροχή ή χιόνι.
 - Απορρίψτε αυτό το προϊόν σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς διαχείρισης αποβλήτων. Ορισμένα υλικά ενδέχεται να είναι ανακυκλώσιμα.
 - Μην καίτε ή αποτεφρώνετε τα μέρη του τραμπολίνου, καθώς ενδέχεται να απελευθερώσουν επιβλαβείς χημικές ουσίες.
 - Η πτώση από το τραμπολινό μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό. Διατηρείτε πάντα τον έλεγχο και την ισορροπία κατά τη διάρκεια του άλματος.
 - Βεβαιωθείτε ότι το τραμπολινό είναι τοποθετημένο μακριά από διαδρόμους ή κοινόχρηστους χώρους για την αποφυγή τυχαίου σκοντάμματος.
 - Μην επιτρέπετε στα παιδιά να χρησιμοποιούν το τραμπολινό χωρίς επίβλεψη.
 - Διατηρήστε αυτές τις οδηγίες για μελλοντική αναφορά. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι χρήστες γνωρίζουν τις οδηγίες ασφαλείας πριν από τη χρήση του τραμπολίνου.
 - Αυτό το προϊόν συμμορφώνεται με τον κανονισμό (ΕΕ) 2023/988 για τη γενική ασφάλεια των προϊόντων.

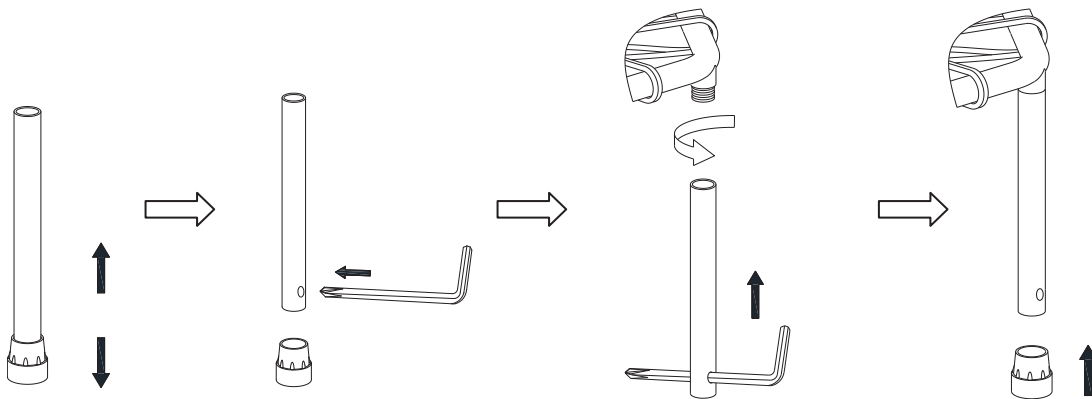
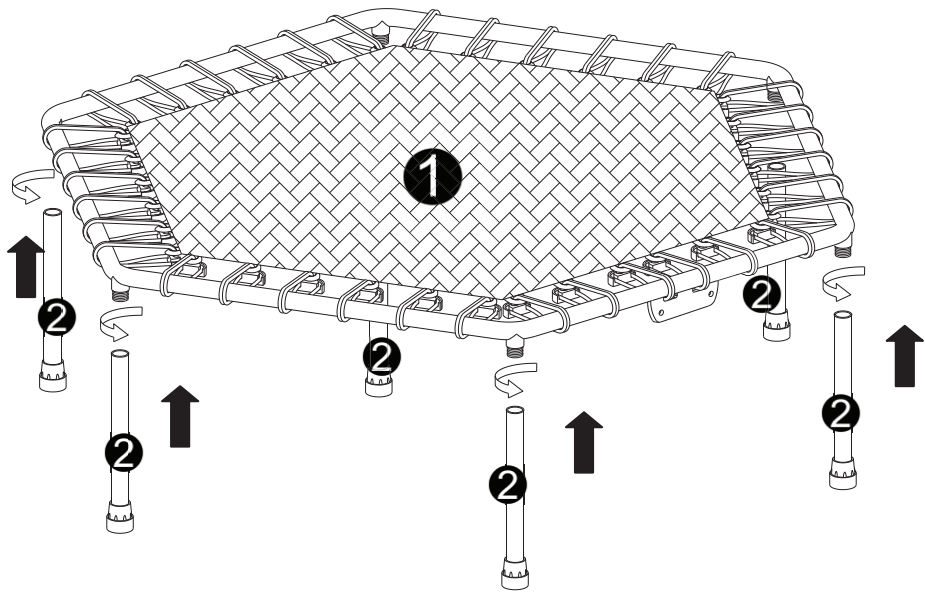
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1	1		Επιφάνεια αναπήδησης, προσυναρμολογημένη με 36 λάστιχα στο εξάγωνο μέρος του σκελετού
2	6		Πόδι με καπάκι
3	1		Χειρολαβές
4	1		Άνω σωλήνας στήριξης
5	1		Κάτω σωλήνας στήριξης
6	2		Βίδες
7	2		Παξιμάδια
8	2		Γκρόβερ
9	2		Ροδέλες
10	1		Πόμολο
11	1		Κλειδί
12	1		Αλενόκλειδο

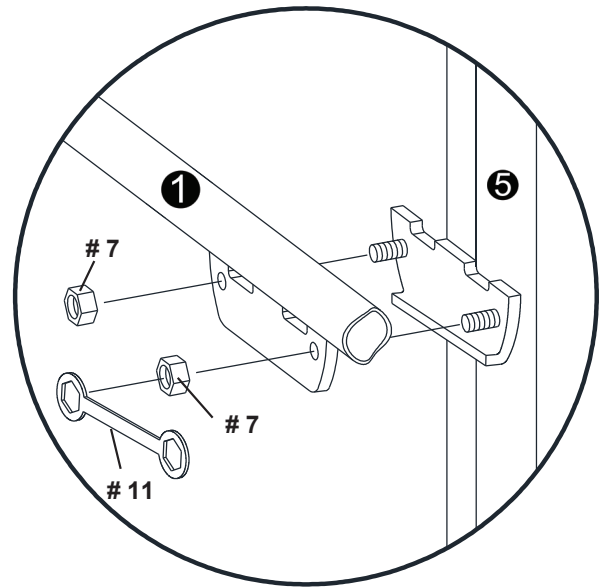
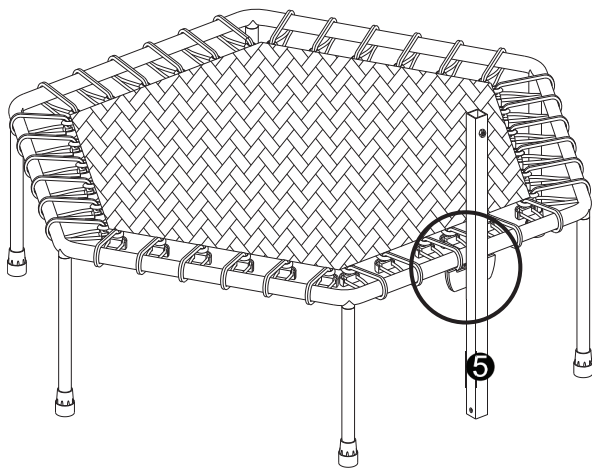
- Αφαιρέστε τα καπάκια από τα σπειρώματα που βρίσκονται στο κάτω μέρος της επιφάνειας αναπήδησης (1).



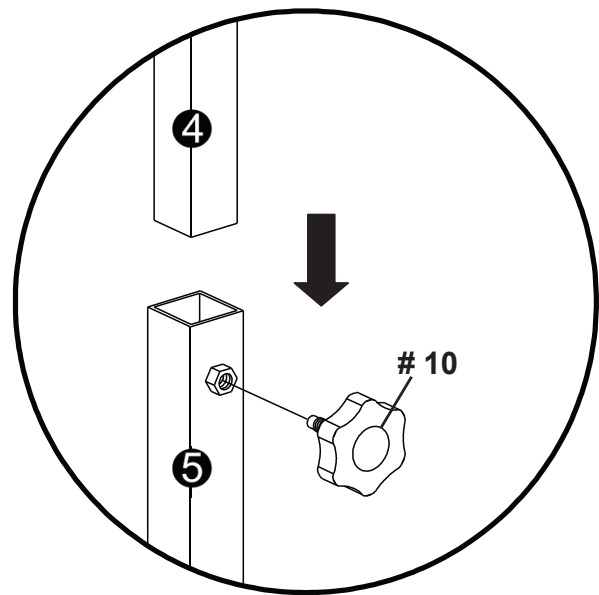
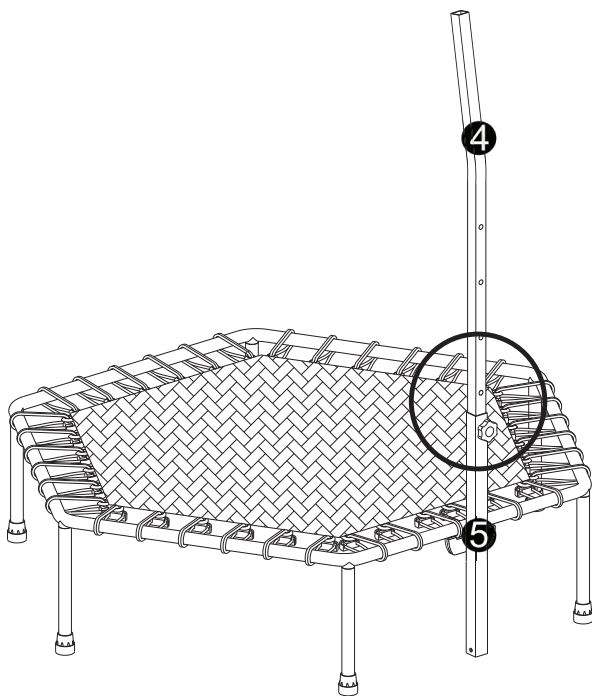
- Βιδώστε τα πόδια (2) στα σπειρώματα (1) που βρίσκονται στο κάτω μέρος της επιφάνειας αναπήδησης.



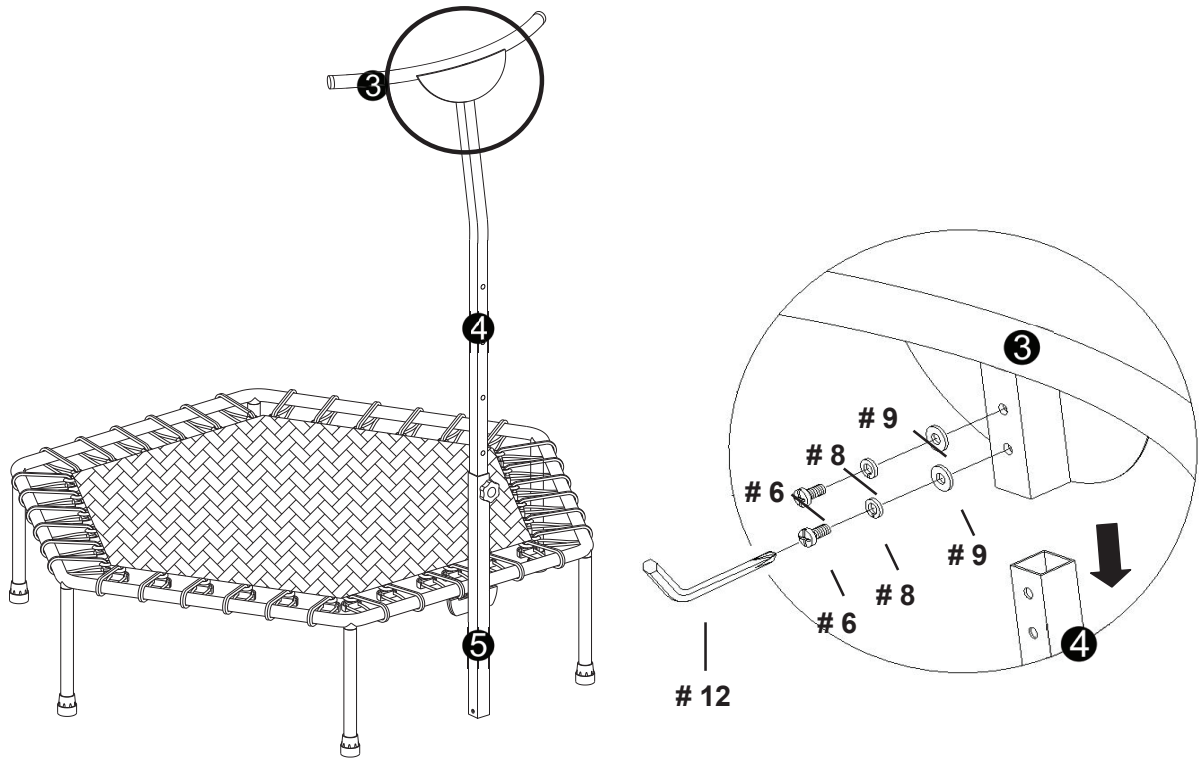
- Αφαιρέστε τα καπάκια από τα πόδια τραβώντας τα, τοποθετήστε το αλενόκλειδο στην τρύπα που βρίσκεται στο κάτω μέρος έκαστου ποδιού, σφίξτε καλά τα πόδια στα σπειρώματα χρησιμοποιώντας το αλενόκλειδο ως μοχλό και έπειτα τοποθετήστε ξανά τα καπάκια.



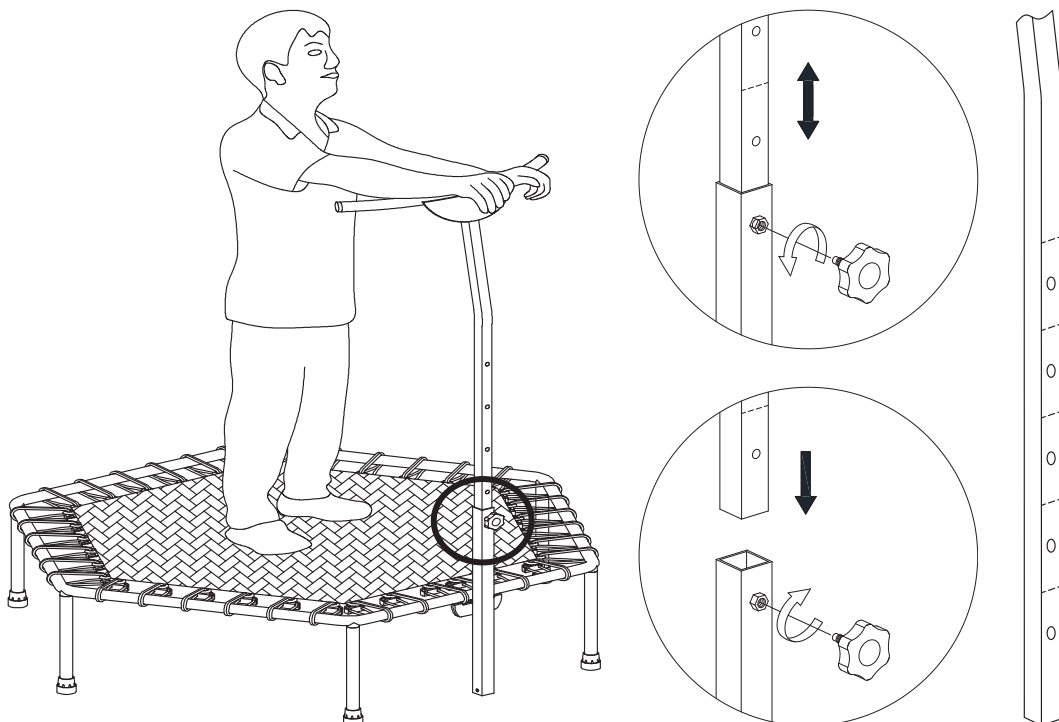
- Στερεώστε τον κάτω σωλήνα στήριξης (5) στην επιφάνεια αναπήδησης (1) χρησιμοποιώντας παξιμάδια (7) και κλειδί (11).



- Εισάγετε τον άνω σωλήνα στήριξης (4) μέσα στον κάτω (5) και στερεώστε τον με το πόμολο (10).

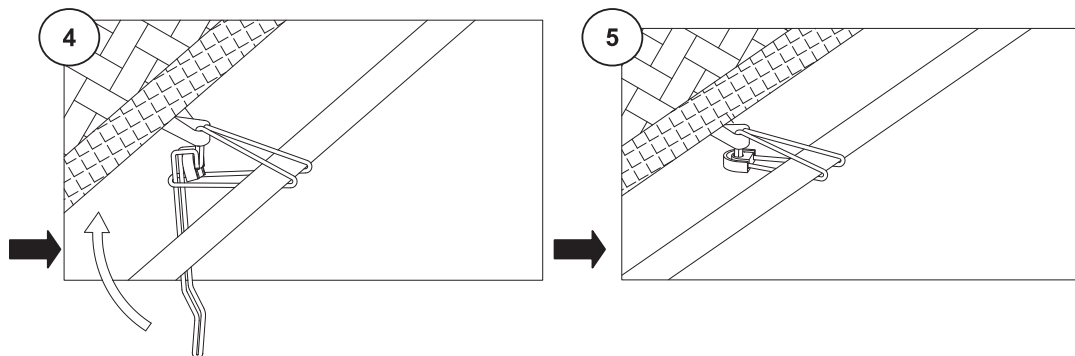
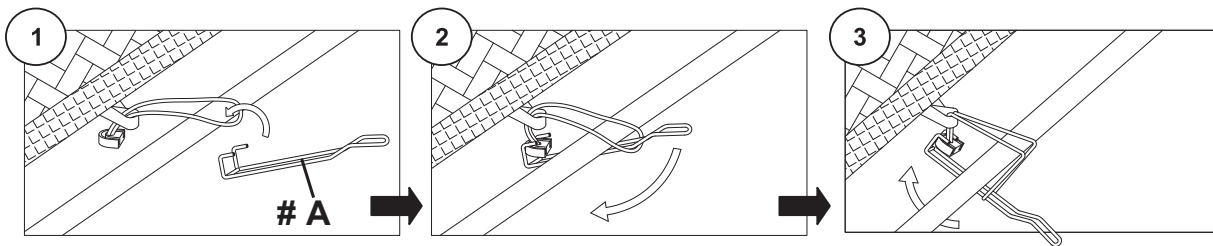
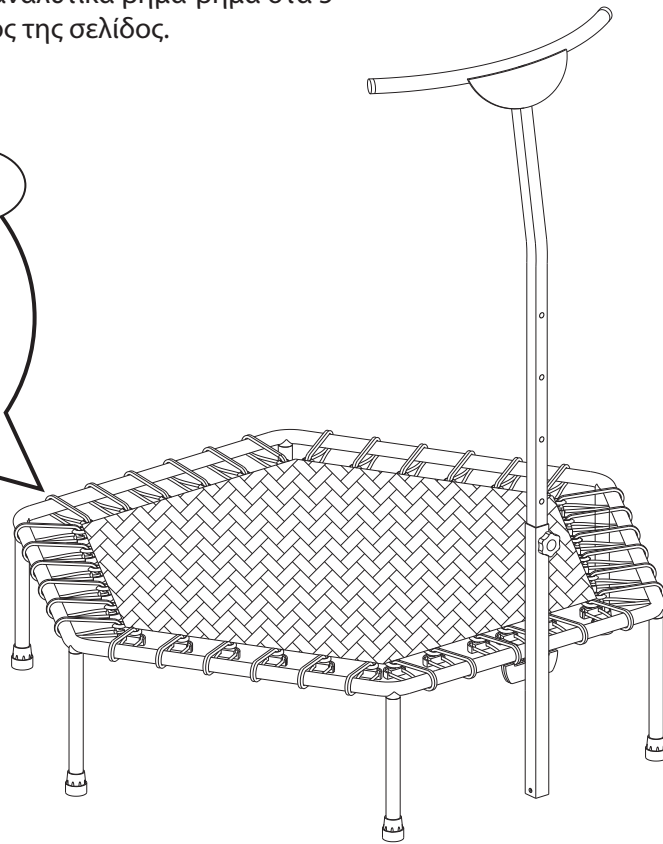
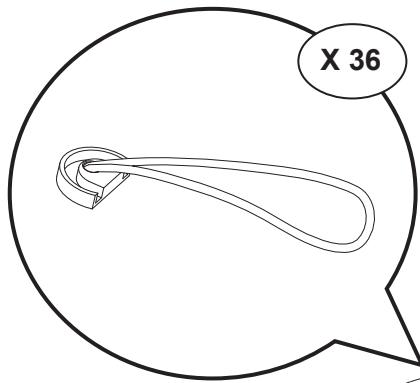


- Στερεώστε τις χειρολαβές (3) στο επάνω μέρος του άνω σωλήνα στήριξης (4) χρησιμοποιώντας ροδέλες (9), γκρόβερ (8), βίδες (6) και το σταυροκατσάβιδο/αλενόκλειδο (12).



- Το ύψος των χειρολαβών (3) μπορεί εύκολα να ρυθμιστεί ανάλογα με το ύψος έκαστου χρήστη. Απλά ξεβιδώστε το πόμολο (10), ρυθμίστε το ύψος και ξαναβιδώστε το πόμολο σφιχτά.

• Κάποια από τα 36 τεμάχια ελαστικών που συγκρατούν την επιφάνεια αναπήδησης θα χρειαστεί συν το χρόνο να αντικατασταθούν με νέα. Γι' αυτό το λόγο παρακαλούμε να κρατήσετε φυλαγμένο το εργαλείο αντικατάστασής τους (βλέπε δεξιά). Η χρήση του εργαλείου αυτού περιγράφεται αναλυτικά βήμα-βήμα στα 5 αριθμημένα σχήματα στο κάτω μέρος της σελίδος.



Ασκήσεις αύξησης αντοχής**1. Χαλαρό τρέξιμο**

- Μην σηκώνετε τα γόνατά σας πολύ ψηλά, αποφύγετε χοροπηδητά και σταθεροποιήστε τον άξονα των ποδιών σας σωστά (διατηρήστε πέλμα, γόνατο και γοφό σε ευθεία, προσπαθώντας να μη χτυπάτε τα γόνατα)
- Διάρκεια: 5 με 45 λεπτά, αναλόγως την αντοχή σας

**2. Πλάγια πηδηματάκι από το ένα πόδι στο άλλο**

- Να προσγειώνεστε με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, σταθεροποιώντας σωστά τον άξονα των ποδιών σας (διατηρήστε πέλμα, γόνατο και γοφό σε ευθεία, προσπαθώντας να μη χτυπάτε τα γόνατα)
- Διάρκεια: 1 με 3 λεπτά, μετά λίγο τρέξιμο (άσκηση 1)

**3. Πηδηματάκια από το πίσω πόδι στο μπροστινό και αντιστρόφως**

- Να προσγειώνεστε με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, σταθεροποιώντας σωστά τον άξονα των ποδιών σας (διατηρήστε πέλμα, γόνατο και γοφό σε ευθεία, προσπαθώντας να μη χτυπάτε τα γόνατα)
- Διάρκεια: 1 με 3 λεπτά, μετά λίγο τρέξιμο (άσκηση 1)

**4. Λυγίστε ελαφρώς τα γόνατά σας και πηδήξτε, προσγειωνόμενοι απαλά στο στραμπολίνο**

- Διατηρήστε τον άξονα των ποδιών σας σταθερό όταν πηδάτε και προσγειώνεστε
- Επαναλάβετε 15 φορές

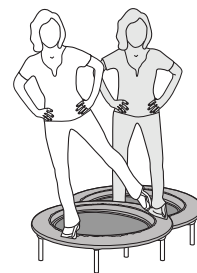
**Ασκήσεις αύξησης δύναμης****5. Αργό λύγισμα και έκταση του πρόσθιου γόνατου**

- Μεγάλη απόσταση μεταξύ των ποδιών, το βάρος σας στο μπροστινό πόδι με το πίσω πόδι να ακουμπά στο τραμπολίνο πολύ ελαφρά, πέλμα, γόνατο και γοφός σε ευθεία, διατηρήστε τον άξονα του ποδιού σταθερό χωρίς να ισιώσετε πλήρως το γόνατο· όταν λυγίζετε το γόνατο, το γόνατό σας δεν πρέπει να προεξέχει από τις μύτες του των δαχτύλων
- Επαναλάβετε 10-15 φορές



6. Μεταφορά του βάρους του σώματος στο ένα πόδι και μετακίνηση του άλλου πλαγίως προς την περιμέτρο του τραμπολίνου

- Ανοίξτε τα πόδια στο πλάτος των γοφών διατηρώντας τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα με τα χέρια να χαλαρώνουν στη μέση σας και το άνω μέρος του σώματος ελαφρώς λυγισμένο προς τα εμπρός, διατηρήστε τον άξονα του ποδιού σταθερό, μη μετακινείτε τα γόνατα του λυγισμένου ποδιού, επιστρέψτε στην αρχική στάση
- Επαναλάβετε 10 φορές



7. Λυγίστε τα γόνατα και μετακινήστε τη λεκάνη προς τα πίσω και το άνω μέρος του σώματος προς τα εμπρός

- Ανοίξτε τα πόδια στο πλάτος των γοφών με τα χέρια να χαλαρώνουν στη μέση σας και πέλματα, γόνατα και γοφούς σε ευθεία· επιστρέψτε στην αρχική στάση· κρατήστε την πλάτη σας σε ευθεία γραμμή, προσπαθήστε να μη χτυπάτε τα γόνατά σας και μην τα τεντώνετε πλήρως κατά τη διάρκεια της άσκησης
- Επαναλάβετε 10 φορές



8. Μεταφορά του βάρους του σώματος στο εμπρός πόδι με ταυτόχρονη ελαφριά ανύψωση του πίσω ποδιού

- Το ένα γόνατο να είναι πολύ λυγισμένο με το άλλο να ακουμπά στο πάτωμα, διατηρήστε τον άξονα των ποδιών σταθερό και την σπονδυλική σας στήλη σε ευθεία
- Επαναλάβετε 10 φορές



Ασκήσεις συντονισμού

9. Γράψτε το όνομά σας

- Σταθείτε στο ένα πόδι με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και μετά γράψτε το όνομά σας στον αέρα με το άλλο πόδι· το πόδι που σας στηρίζει πρέπει να είναι απολύτως σταθερό καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, διατηρώντας ταυτόχρονα σταθερό και τον άξονα του ποδιού· προσπαθήστε να μην τρέμει το σώμα σας
- Επαναλάβετε 2 με 3 φορές
- Για προχωρημένους: “Γράψτε τη διεύθυνσή σας”



10. Πέταγμα μπάλλας

- Σταθείτε στο ένα πόδι, σηκώστε το άλλο στον αέρα με το γόνατο ελαφρώς λυγισμένο· πετάξτε μια μπάλλα (ή φρούτο) από το ένα χέρι στο άλλο, διατηρώντας το υποστηρικτικό πόδι και τον άξονα του σταθερό· προσπαθήστε να μην τρέμει το σώμα σας
- Επαναλάβετε 2 με 3 φορές



11. Stand on one leg

- Με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και το ένα πόδι ελαφρώς ανασηκωμένο, κλείστε τα μάτια σας και σηκώστε τα χέρια σας 3 φορές προς το ταβάνι και πίσω· ανοίξτε τα αν χάνετε την ισορροπία σας
- Επαναλάβετε 2 με 3 φορές



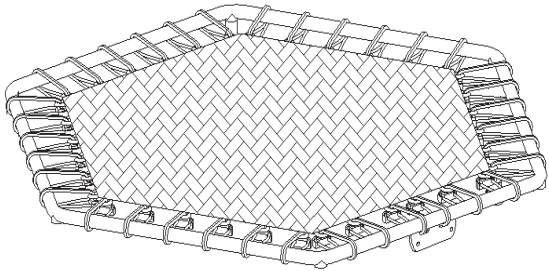

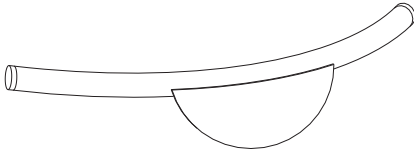
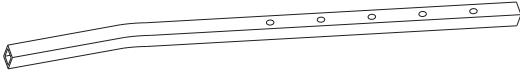
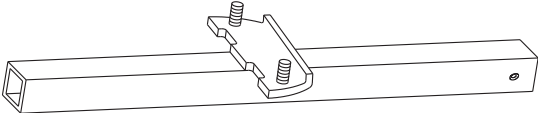
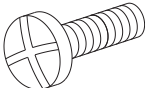

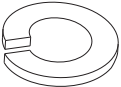
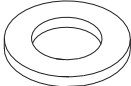
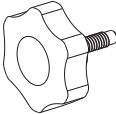
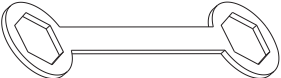

⚠️ WARNINGS ⚠️

EN

- This product is designed for fitness and exercise use only. Not intended for gymnastics, acrobatics, or stunt jumping.
- Not suitable for children under 14 years of age. Supervision by an adult is required.
- Warning. When getting on the trampoline you shall not step on the frame as the trampoline otherwise tilts.
- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. For this reason, keep this product out of the reach of children. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!
- Parents and other supervising persons must be aware of their responsibility, since the natural curiosity of children can cause situations or behaviors, for which the device has not been designed.
- If you allow a child to use the product, do not leave it unattended during use. Make all necessary adjustments to the product yourself and supervise the child during exercise.
- Only one person may use the trampoline at a time. Multiple users increase the risk of collision and serious injury.
- Children and inexperienced users should only use the trampoline under adult supervision.
- This product is intended for private indoor use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.
- Assemble the trampoline according to the manufacturer's instructions. Incorrect assembly may result in instability and injury.
- Ensure the trampoline is placed on a level, stable, and non-slip surface before use.
- Maintain a minimum of 2 meters of clearance around the trampoline, free from walls, furniture, ceilings, and other obstacles.
- Ensure the handlebar is securely attached before use. Do not use excessive force or lean heavily on the handlebar to prevent tipping.
- Ensure all screws, bolts, and locking mechanisms are securely fastened before each use.
- Wear non-slip, supportive footwear or use the trampoline barefoot. Avoid using socks or slippery footwear.
- Avoid loose clothing, jewelry, or accessories that may get caught in the trampoline cords or frame.
- Always jump in the center of the trampoline mat to avoid accidental falls or tipping.
- Do not perform flips, somersaults, or high-risk maneuvers, as these may lead to serious injury.
- Use the handlebar for balance and stability only. Do not apply excessive force or pull down heavily on the bar.
- Do not use the trampoline while holding sharp, hard, or breakable objects.
- Remove all sharp objects from the vicinity of the device before starting to exercise.
- Discontinue use if you feel dizzy, fatigued, or experience discomfort.
- Do not exceed the maximum weight capacity of 130kg.
- Inspect the trampoline frame, cords, and jumping mat for signs of wear or damage before each use. Do not use a damaged trampoline. Replace damaged or worn-out cords and mats immediately.
- Do not alter the product in any way and use only original replacement parts. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similarly qualified persons. Improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in this user manual only.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.
- Assembly of the product must be carried out carefully by 2 adult persons.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and place all individual components on a free surface. This will give you a good overview and simplify assembly. Shield the assembly surface from filth and scratching by laying down suitable padding.
- Check the components against the components list to make sure all are present. Do not dispose of the packaging materials until assembly is complete.
- Please note that there is always a risk of injury when using tools to carry out manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this product.
- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around. Place the packaging materials some-

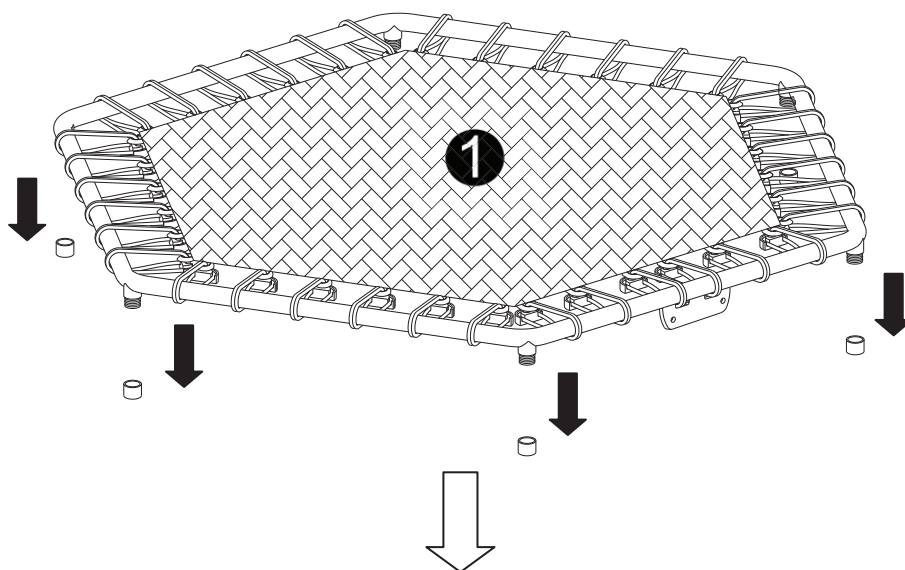
- where where they will not pose any hazards during assembly. Packaging foil or plastic bags pose a suffocation hazard for children!
- After having assembled the product based on the operating instructions, make sure all screws, bolts and nuts have been installed and tightened properly and all frames are connected correctly
 - It is the responsibility of the owner or supervising adult to ensure all users of the trampoline are sufficiently familiar with all warnings and safety instructions.
 - Secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.
 - Do not use the trampoline as a means to jump onto other objects.
 - Do not jump from other objects onto the trampoline.
 - Ensure the handlebar is tightly secured and in good condition before use.
 - Do not bounce excessively high, as it may lead to loss of control or impact injuries.
 - In order to get off the trampoline, first stop jumping and then slowly walk off the trampoline. Do not directly jump from the trampoline to the ground!
 - Always warm up before exercising on the trampoline to prevent muscle strain.
 - Consult a healthcare professional before use if you have pre-existing medical conditions, including heart problems, joint issues, or balance disorders.
 - Do not use the trampoline under the influence of alcohol, drugs, or medications that may affect balance or coordination.
 - Pregnant users should consult a doctor before using the trampoline.
 - The level of physical strain during training must exceed the normal burden without reaching a point of breathlessness or exhaustion.
 - Over-exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
 - Clean the trampoline with a damp cloth and mild detergent. Avoid using harsh chemicals that may damage the surface.
 - If storing for an extended period, disassemble and store in a cool, dry place, away from direct sunlight and moisture.
 - If using outdoors, do not expose the trampoline to extreme weather conditions such as strong wind, heavy rain, or snow.
 - Dispose of this product in accordance with local waste management regulations. Certain materials may be recyclable.
 - Do not burn or incinerate trampoline parts, as they may release harmful chemicals.
 - Falling off the trampoline may result in serious injury. Always maintain control and balance while jumping.
 - Ensure the trampoline is placed away from walkways or common areas to prevent accidental tripping.
 - Do not allow children to use the trampoline unsupervised.
 - Retain these instructions for future reference. Ensure all users are aware of the safety guidelines before using the trampoline.
 - This product complies with Regulation (EU) 2023/988 on general product safety.

PARTS LIST

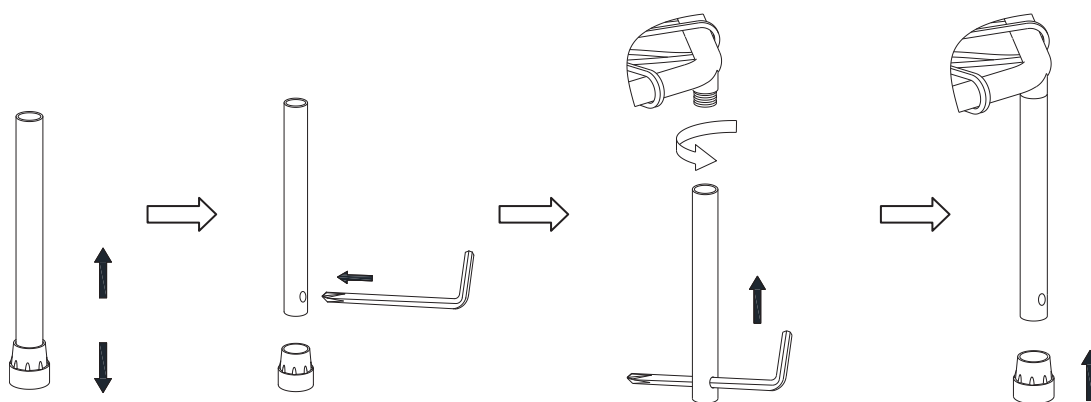
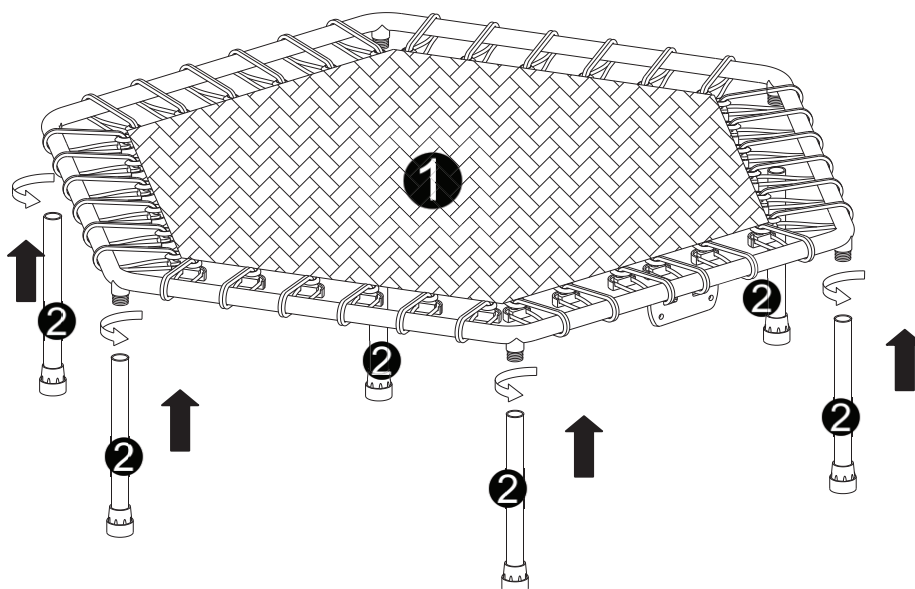
#	PCS	DRAWING	DESCRIPTION
1	1		Jumping surface, preinstalled to the frame using 36 cords
2	6		Legs with caps
3	1		Handles
4	1		Top support tube
5	1		Lower support tube
6	2		Bolts
7	2		Nuts
8	2		Split washers
9	2		Washers
10	1		Knob
11	1		Wrench
12	1		Allen wrench

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

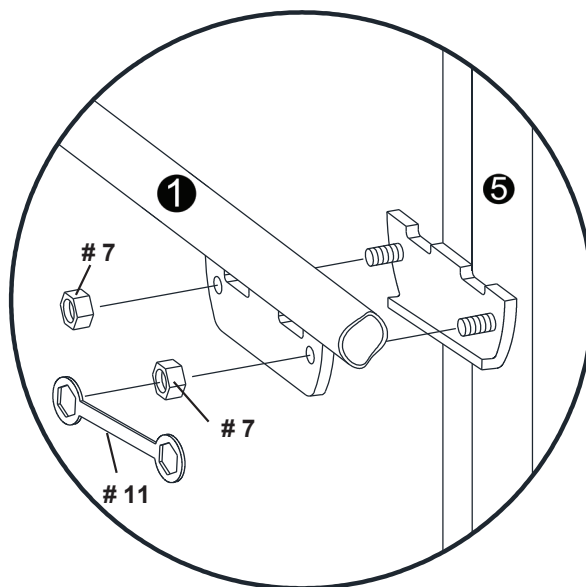
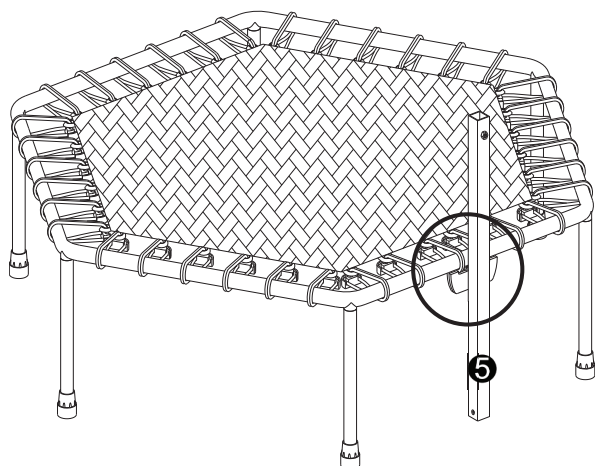
- Remove the caps from the threaded tubes on the bottom of the frame (1).



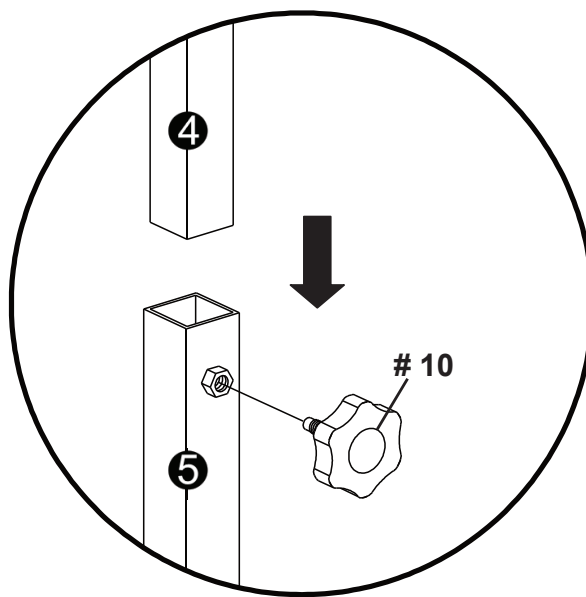
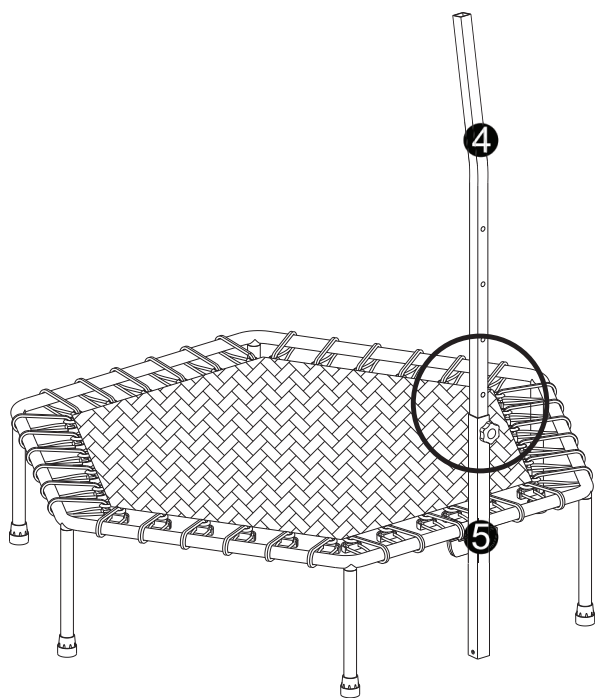
- Screw the legs (2) to the threaded tubes (1) on the bottom of the frame.



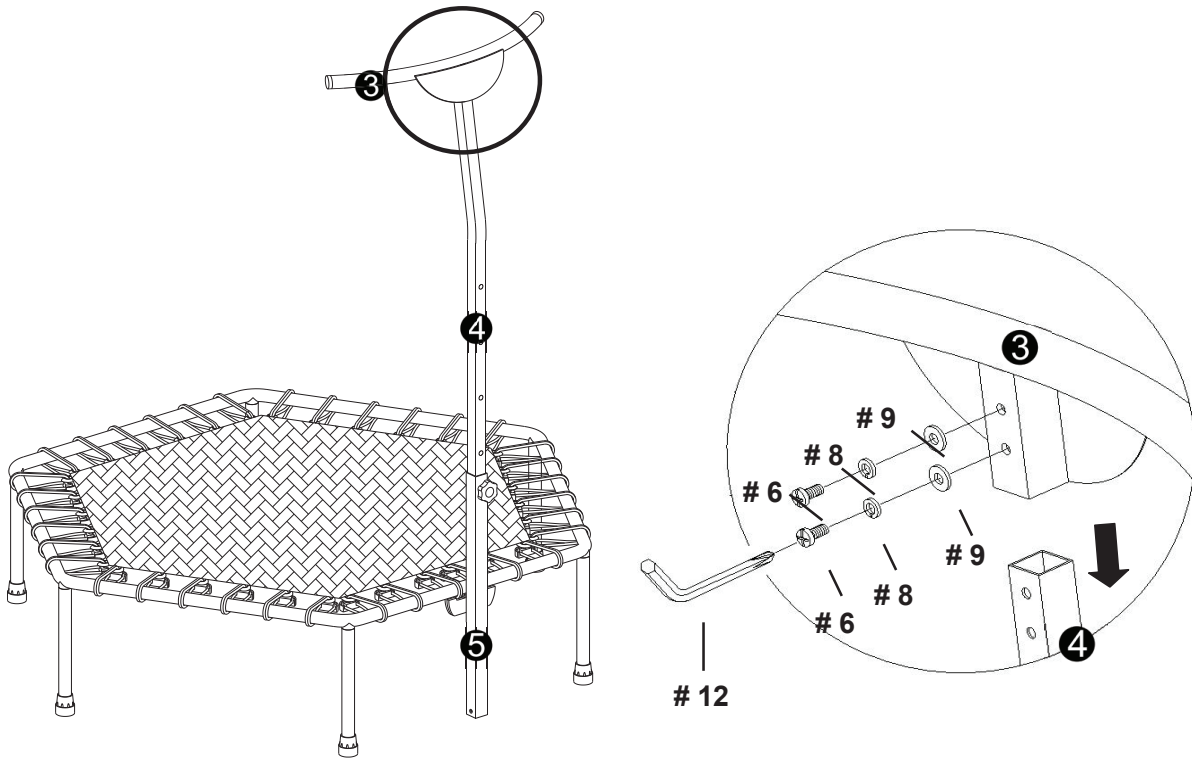
- Remove the caps from the legs by pulling them, place the allen wrench in the hole of every leg and use it to tighten each leg to the frame using the wrench as a lever and then place the caps once more.



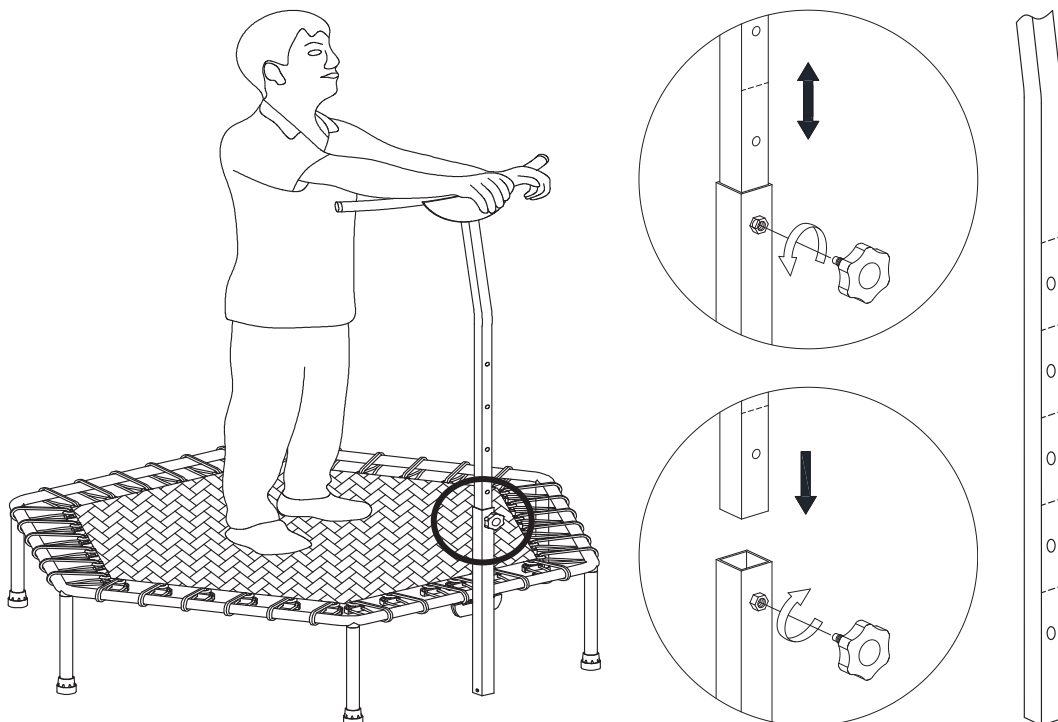
- Secure the lower support tube (5) to the frame (1) using nuts (7) and the wrench (11).



- Insert the top support tube (4) in the lower support tube (5) and secure it using the knob (10).

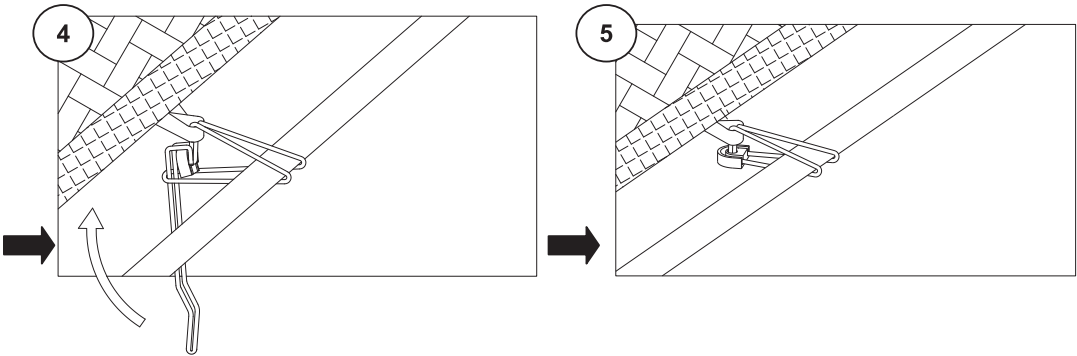
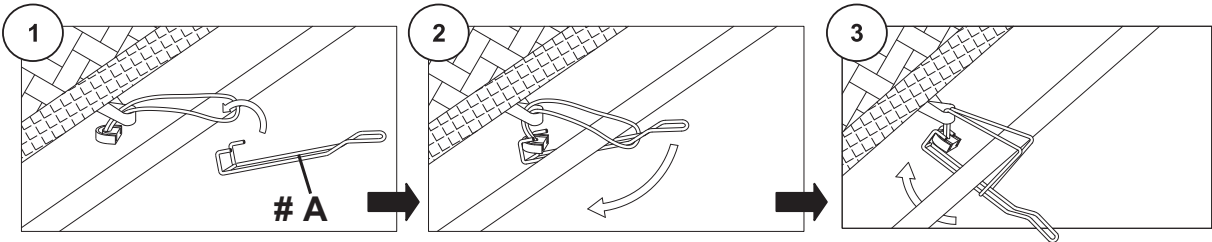
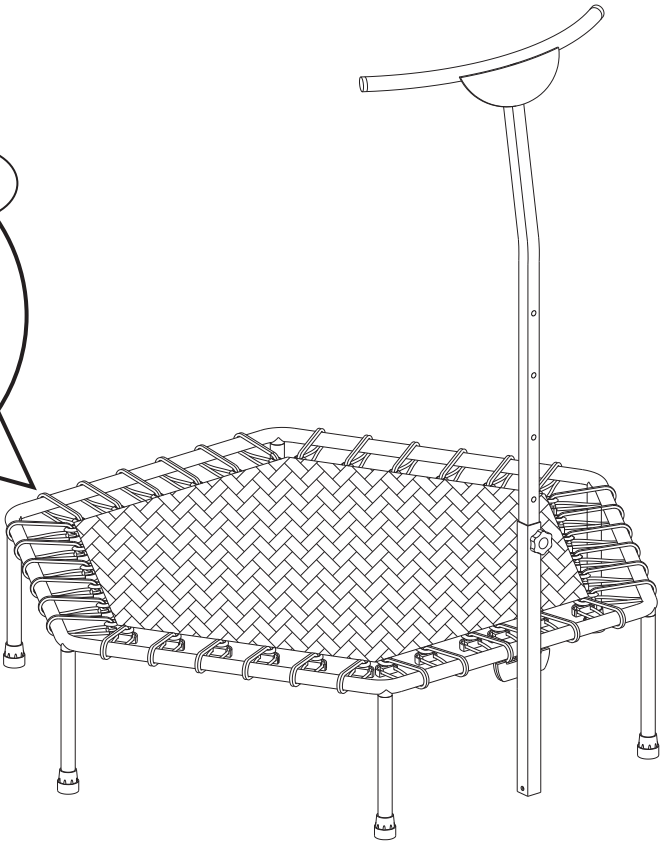
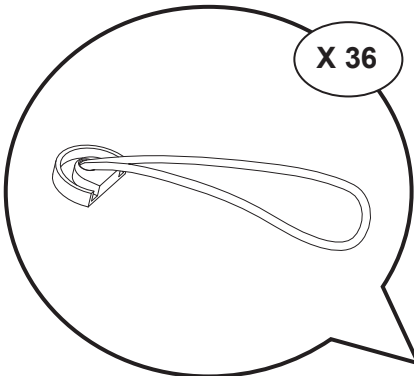
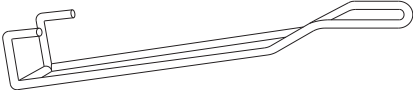


- Secure the handles (3) to the top end of the top support tube (4) using washers (9), split washers (8), bolts (6) and the allen wrench (use it as a philips screwdriver) (12).



- The handlebar height (3) can be easily adjusted according to the user's height. Simply unscrew the knob (10), adjust the height and screw it once more.

• In due time, you will have to replace some of the 36 elastic cords of the jumping surface. So, please keep the tool needed for this operation in a safe place (drawing on the right). This tool's use is described (step-by-step) on the five numbered drawings on the bottom of the page.



Endurance exercises**1. Light jogging**

- Do not lift your knees up too high, avoid bouncing or jumping movements, stabilize your leg axis correctly (keep foot, knee and hip in one line, avoid knocking your knees)
- 5 to 45 minutes depending on endurance

**2. Jump laterally from one leg to the other**

- Land with knees slightly bent, stabilize your leg axis correctly (keep foot, knee and hip in one line, avoid knocking your knees)
- 1 to 3 minutes, then continue again with running (exercise 1)

**3. Jump from the back leg onto the front leg and vice versa**

- Land with knees slightly bent, stabilize your leg axis correctly (keep foot, knee and hip in one line, avoid knocking your knees)
- 1 to 3 minutes, then continue again with running (exercise 1)

**4. Slightly bend your knees and jump, then land softly on the trampoline**

- Keep your leg axis stable when jumping off and landing
- Repeat 15 times

**Power exercises****5. Slowly bend and extend your front knee**

- Big stride, weight on the front leg, the back leg touches the trampoline only slightly, foot, knee and hip in one line, keep the leg axis stable, do not fully straighten the knee; when bending, the knee of the supporting leg must not fully reach over the foot
- Repeat 10-15 times



6. Shift weight to one leg and move the free leg laterally towards the edge of the trampoline

- Legs hip-width apart and knees slightly bent, hands rest on your waist, upper body slightly bent forward, keep the leg axis stable, do not move the knees in bent position, return to starting position
- Repeat 10 times



7. Bend your knees and then move the pelvis backwards and the upper body forward

- Legs hip-width apart, hands rest on waist, foot, knee and hip in one line; return to starting position; keep the back straight, avoid knockin your knees, do not fully extend the knees during exercise
- Repeat 10 times



8. Shift the body weight to the front leg, slightly lift the back leg

- One knee bent far down with the other leg touching the floor, keep the leg axis stable, keep your spine straight
- Repeat 10 times



Coordination exercises

9. Writing your name

- Stand on one leg, keep knee slightly bent, then write your name into the air using your free leg; keep the supporting leg stable during the whole exercise while also keep the leg axis stable; avoid (as much as possible) “jiggling” with your body
- Repeat 2 to 3 times
- Advanced option: “Writing your address”



10. Throwing a ball

- Stand on one leg, keep the other in the air with the knee slightly bent; throw a ball (or fruit) from one hand to the other while keeping the supporting leg stable and the leg axis during the exercise; avoid (as much as possible) “jiggling” with your body
- Repeat 2 to 3 times



11. Stand on one leg

- Knee slightly bent, the foot of the other leg slightly raised; close your eyes and move both arms 3 times towards the ceiling and back; open your eyes if you cannot keep your balance
- Repeat 2 to 3 times



WEB amila.gr

Είμαστε πρωτοπόροι στον επαγγελματικό και ερασιτεχνικό αθλητισμό, με ισχυρά brands, καινοτόμες προτάσεις & ευέλικτες λύσεις αγορών.

We are pioneers in the field of commercial and amateur sports, with strong brands, innovative proposals & flexible solutions.

BLOG

Μείνε ενημερωμένος για νέα προϊόντα, τη σωστή τους χρήση και διάφορα tips γύρω απ' το χώρο του fitness

Stay informed about new products, their correct use and various tips about fitness.

Instagram

Ανακάλυψε έναν νέο κόσμο γυμναστικής και ευεξίας με φωτογραφίες και βίντεο, με συμβουλές, ασκήσεις και έμπνευση!

Αναζήτησε το όνομα χρήστη @amila.gr και πατήσε το κουμπί "Ακολουθήσε".

Discover a new world about fitness and wellness, with photos, videos, ideas, exercises and inspiration!

Search for the @amila.gr user name and press the "Follow" button.

TikTok

Δες εκπαιδευτικά βίντεο που θα τραβήξουν την προσοχή σου και θα σε ενθουσιάσουν με γρήγορες και αποτελεσματικές προπονήσεις.

Βρες μας στο TikTok αναζητώντας το όνομα χρήστη @AmilaFitness και πατήσε το κουμπί "Ακολουθήσε".

Explore instructional videos which will grab your attention and excite you with quick but effective workouts.

Find us on TikTok by searching the @AmilaFitness user name and pressing the "Follow" button.

YouTube

Επισκέψου το κανάλι μας στο YouTube και δεσ αναλυτικά βίντεο παρουσιάσεις οργάνων γυμναστικής, προπονήσεις και tutorials από τους ειδικούς μας.

Πάτησε το κουμπί "Εγγραφή" και το καμπανάκι για να ενημερώνεσε για κάθε νέο βίντεο.

Visit our YouTube channel and find video presentations of fitness equipment, workouts and tutorials by specialists.

Press the "Subscribe" button and then the bell in order to be notified about every new video.

facebook

Αναρτούμε καθημερινά φωτογραφίες και βίντεο με συμβουλές και ασκήσεις. Μοιράσου με φίλους την εμπειρία και τη γνώση που σου προσφέρουν οι ειδικοί του χώρου.

Μπες στη σελίδα μας στο Facebook και πάτησε "Μου αρέσει" και "Ακολουθήσε".

We post photos and videos with advice and workouts. Share the experience and knowledge offered by experts with your friends.

Visit our Facebook page and press "Like" and "Follow".



amilaworld.gr
μπες στον κόσμο της AMILA
enter the world of AMILA

Where there is AMILA,
THERE ARE WINNERS.



ELDICO
sport



Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**
ΕΔΡΑ: Κασσάνδρας 30, 10447 Αθήνα (Βοτανικός)
Τηλ.: +30 2103478279, Fax: +30 2103450168
ΥΠ/ΜΑ: 8ο χλμ. Θεσ/νίκης - Αθήνας, 57400 Σίνδος
Τηλ.: +30 2310570037, Fax: +30 2310796958

eMail: support@eldico.gr | **Site:** www.eldico.gr

Distributed by **ELDICO SPORT SA**
HQ: 30 Kassandras Str., 10447 Athens (Votanikos)
Tel.: +30 2103478279, Fax: +30 2103450168
Branch: 8Km Thessaloniki - Athens, 57400 Sindos
Tel.: +30 2310570037, Fax: +30 2310796958