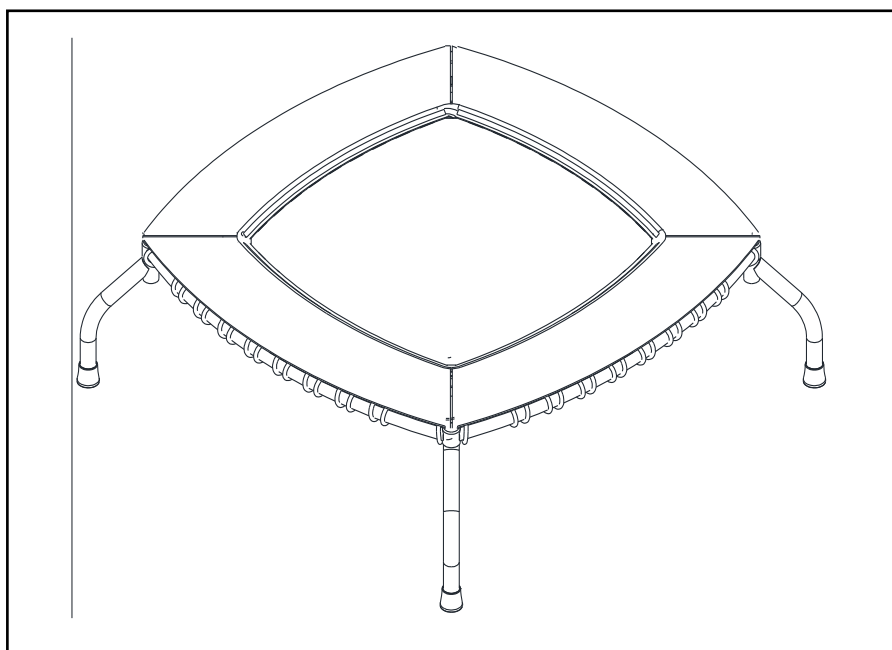




# EXERCISE TRAMPOLINE – 40 INCHES

## SF-S021048 USER MANUAL



English, Page 1-7

**IMPORTANT!** Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Español, Page 8-14

**¡IMPORTANTE!** Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABER NOS CONTACTADO:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ó 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Français, Page 15-21

**IMPORTANT!** Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Deutsche, Seite 22-28

**WICHTIG!** Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Italiano, Pagina 29-35

**IMPORTANTE!** Conservare il manuale utente per le istruzioni di manutenzione e regolazione. La vostra soddisfazione è molto importante per noi, **VI PREGHIAMO DI NON EFFETTUARE RESI SENZA AVERCI PRIMA CONTATTATO:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o 1-877-90SUNNY (877-907-8669)



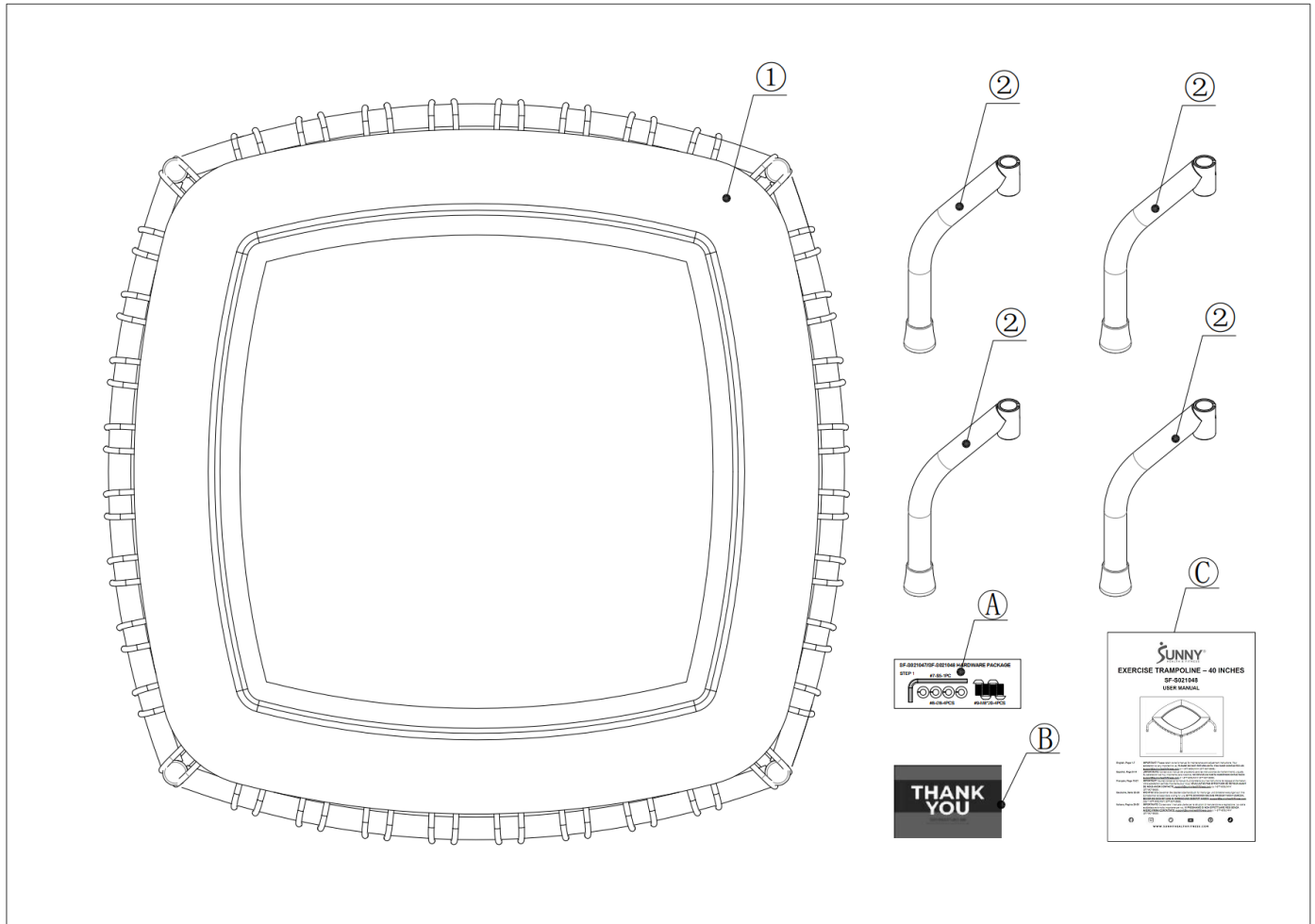
# **IMPORTANT SAFETY INFORMATION**

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained, and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

1. Before starting any exercise program, you should 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.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (60 cm) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 285 lbs (130 kgs).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot, or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

# PRE-ASSEMBLY CHECK LIST

Before you start to assemble, please make sure all parts are included.



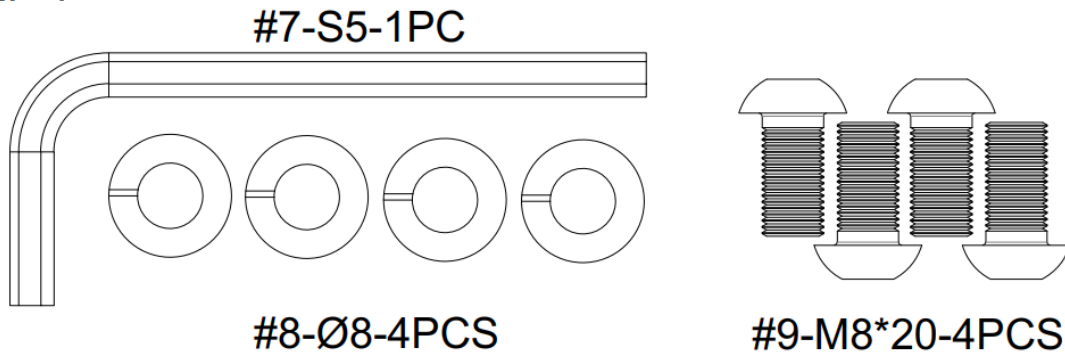
No.	Description	Spec.	Qty
1	Main Frame	Φ32*2.0*870	1
2	Support Tube	Φ32*2.0*312	4
A	Hardware Package		1

No.	Description	Spec.	Qty
B	Thank You Card		1
C	Manual		1

# HARDWARE PACKAGE

## SF-S021047/SF-S021048 HARDWARE PACKAGE

STEP 1



### Ordering Replacement Parts (U.S. and Canadian Customers only)

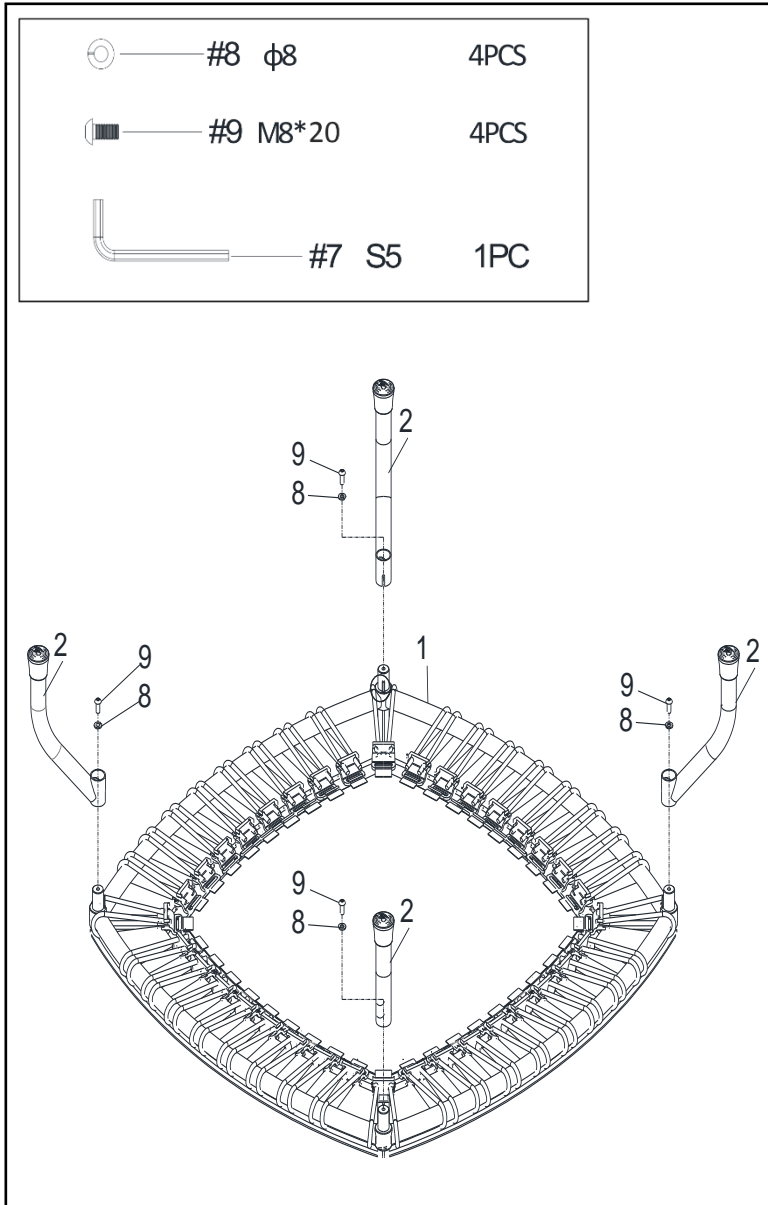
Please provide the following information in order for us to accurately identify the part(s) needed:

- ✓ The model number (found on cover of manual)
- ✓ The product name (found on cover of manual)
- ✓ The part number found on the “EXPLODED DIAGRAM” (page 36) and “PARTS LIST” (page 7)

Please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



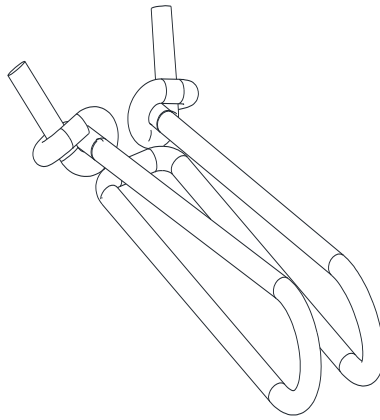
## STEP 1:

Attach 4 **Support Tubes (No. 2)** to **Main Frame (No. 1)** using 4 **Spring Washers (No. 8)** and 4 **Screws (No. 9)**. Tighten and secure by **Allen Wrench (No. 7)**.

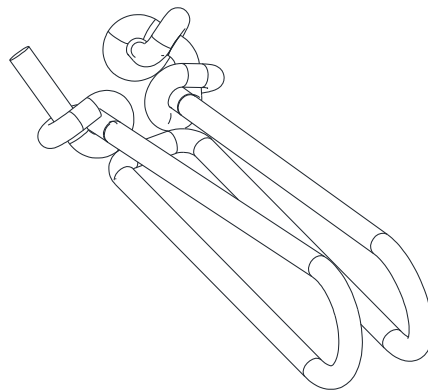
*The assembly is complete!*

# ADJUSTMENT GUIDE

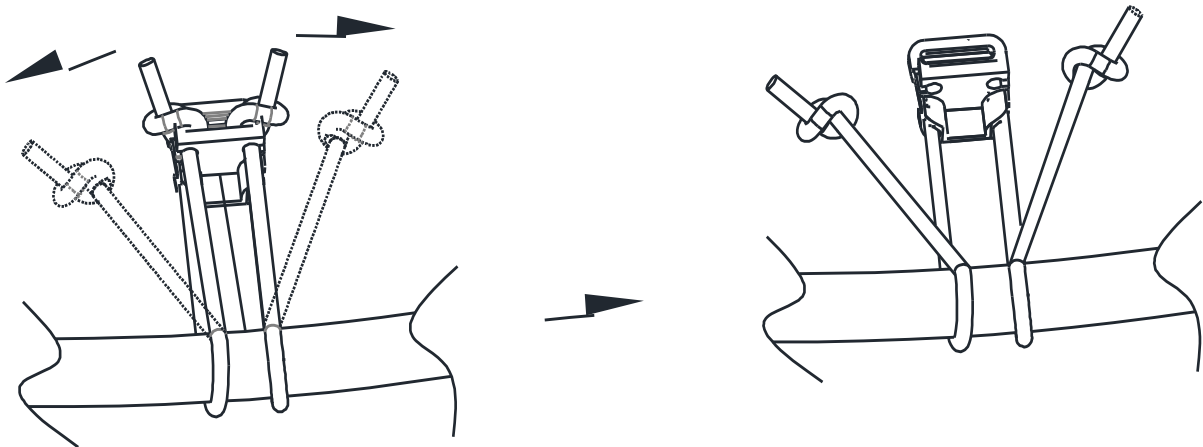
There would be only a knot at each end of the **Elastic String (No. 4)** for this trampoline at the beginning, as below picture showed.



After a period of use, if you feel that the **Elastic String (No. 4)** is not tight enough, you can remove the **Elastic String (No. 4)** and tie one or more knots until the **Elastic String (No. 4)** is tight enough, as below picture showed.



Remove the **Elastic String (No. 4)** as below picture showed.



# **MAINTENANCE INSTRUCTIONS**

## **DAILY MAINTENANCE**

1. Inspect and tighten all parts regularly. (Nuts, Bolts, etc.)
2. If there are the below conditions, please replace the parts immediately to avoid any injury.
  - (1) Punctures, frays, tears, or holes worn in the bed or edge system.
  - (2) Deterioration of the stitching or fabric of the bed or edge system.
  - (3) A sagging bed.
  - (4) Broken or missing suspension elements or suspension elements disconnected from the bed edge.
  - (5) A bent or broken frame or sharp protrusions on the frame.
3. Check and ensure the trampoline is levelled at all times.

## **WEEKLY MAINTENANCE**

Use damp cloth on plastic parts only, use dry cloth on metal frames.  
Inspect the metal frame structure of the trampoline.

## **WARNING**

1. Step on and off trampoline, do not jump. Do not use as a rebounding surface to any other object.
2. One jumper on trampoline at a time.
3. Practice controlled jumping, stop exercise if you feel faint or dizzy.
4. Do not attempt or allow somersaults. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis, or death, even when landing in the middle of the bed.
5. Remove any obstructions from beneath the trampoline.

## **DOWNLOAD SUNNYFIT – FOR HOME FITNESS:**



SunnyFit is an all-in-one home fitness app designed to empower users of all levels to achieve their fitness goals. Discover over 1,000 free on-demand workout video courses crafted by certified trainers, tailored for various exercise equipment such as indoor bikes, treadmills, rowers, ellipticals, dumbbells, bodyweight, and even resistance band exercises. Whether you have equipment or not, SunnyFit offers the perfect workout for every fitness level and preference. You can enjoy a collection of over 300 free workout courses that require nothing more than your body and the SunnyFit app.

# PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty
1	Main Frame	Φ32*2.0*870	1
2	Support Tube	Φ32*2.0*312	4
3	Spring Fabric Cover	660*660	1
4	Elastic String	Φ8*670	36
5	Foot Pad	Φ45*40	4

No.	Description	Spec.	Qty
6	End Cap	Φ32*9	4
7	Allen Wrench	S5	1
8	Spring Washer	Φ8	4
9	Screw	M8*20	4

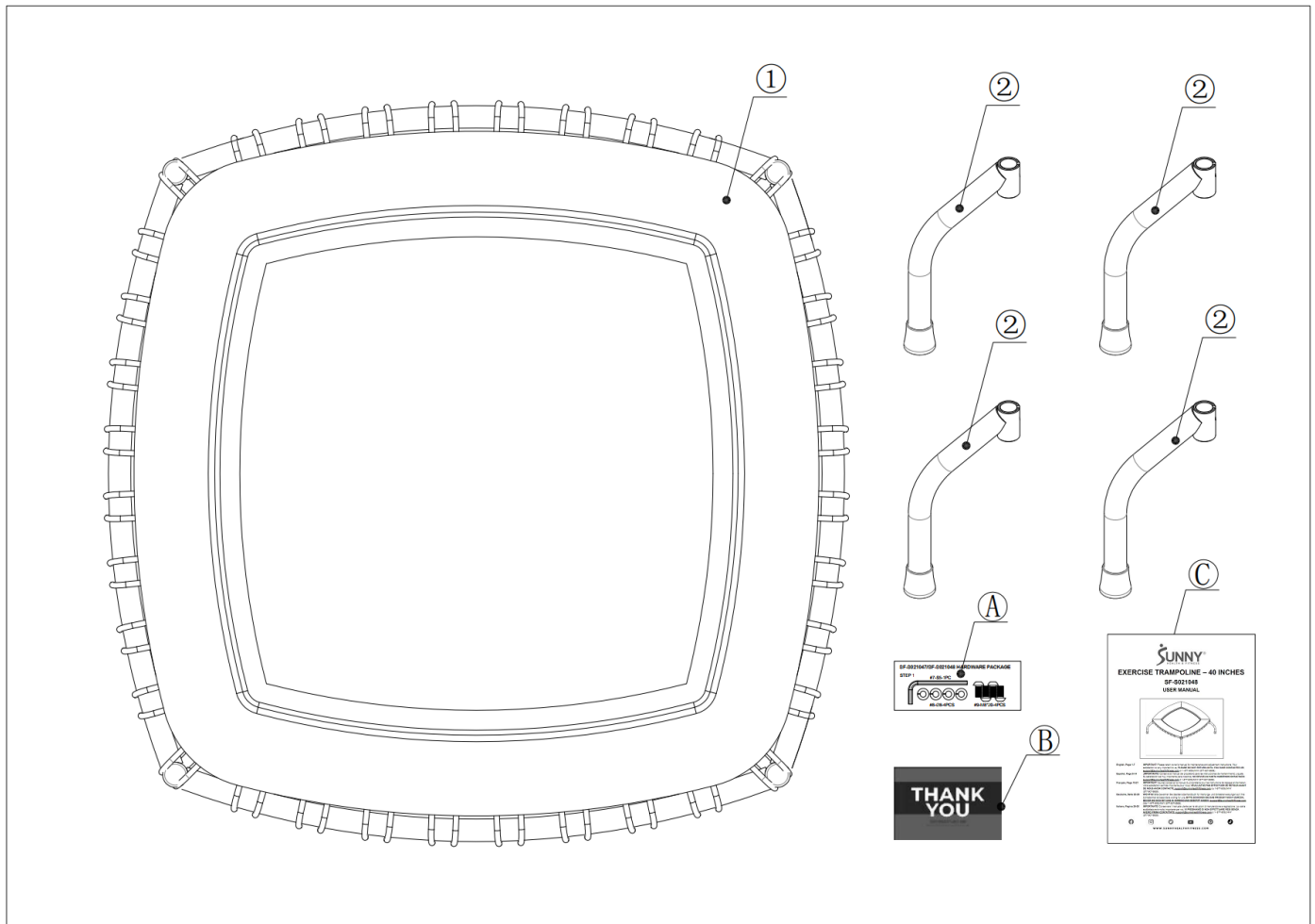
# **INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE SEGURIDAD**

Le agradecemos que haya elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y su salud, utilice este equipo correctamente. Es importante leer este manual en su totalidad antes de montar y utilizar el equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se monta, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si padece alguna enfermedad o condición física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad para respirar, aturdimiento, mareos o sensación de náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para su suelo o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 60 cm (2 pies) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados antes de utilizar el equipo. La seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina regularmente para detectar daños y/o desgaste.
6. Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o revisa el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante el ejercicio, interrumpa el uso del equipo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema haya sido rectificado.
7. Lleve ropa adecuada cuando utilice el aparato. Evite llevar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No introduzca los dedos ni objetos en las partes móviles del equipo
9. La capacidad máxima de peso de esta unidad es de 285 libras (130 kgs).
10. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Tenga cuidado al levantar y mover el equipo. Utilice siempre la técnica de elevación adecuada y solicite ayuda si es necesario.
12. Su producto está diseñado para ser utilizado en condiciones frescas y secas. Debe evitar almacenarlo en zonas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados.
13. ¡Este equipo está diseñado para uso doméstico y en interiores! No está diseñado para uso comercial.

# LISTA DE COMPROBACIÓN PREVIA AL MONTAJE

Antes de comenzar el montaje, asegúrese de que todas las piezas están incluidas.



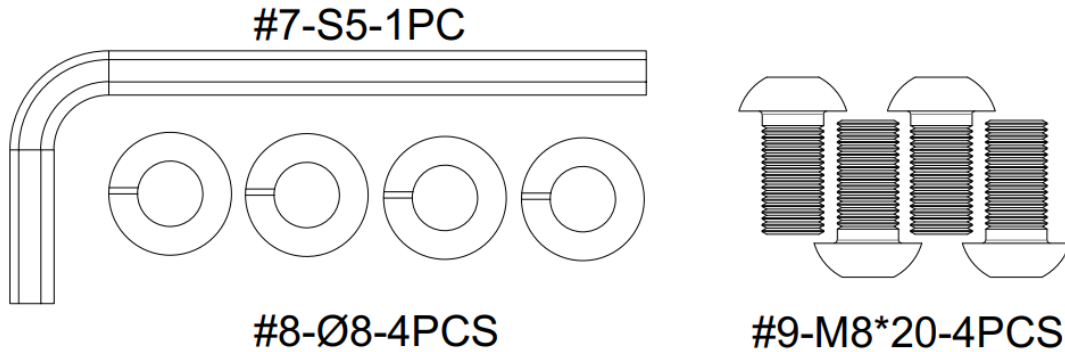
n.º	Descripción	Espec.	Cant
1	Bastidor principal	Φ32*2.0*870	1
2	Tubo de soporte	Φ32*2.0*312	4
A	Paquete de Hardware		1

n.º	Descripción	Espec.	Cant
B	Tarjeta de Agradecimiento		1
C	Manual		1

# PAQUETE DE HARDWARE

## SF-S021047/SF-S021048 HARDWARE PACKAGE

### STEP 1



### Pedido de piezas de repuesto (solo para clientes de EE. UU. Y Canadá)

Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ El número de modelo (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El nombre del producto (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El número de pieza que se encuentra en el "DIAGRAMA EXPLÍCITO" (página 36) y en la "LISTA DE PIEZAS" (página 14).

Póngase en contacto con nosotros en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o en el 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

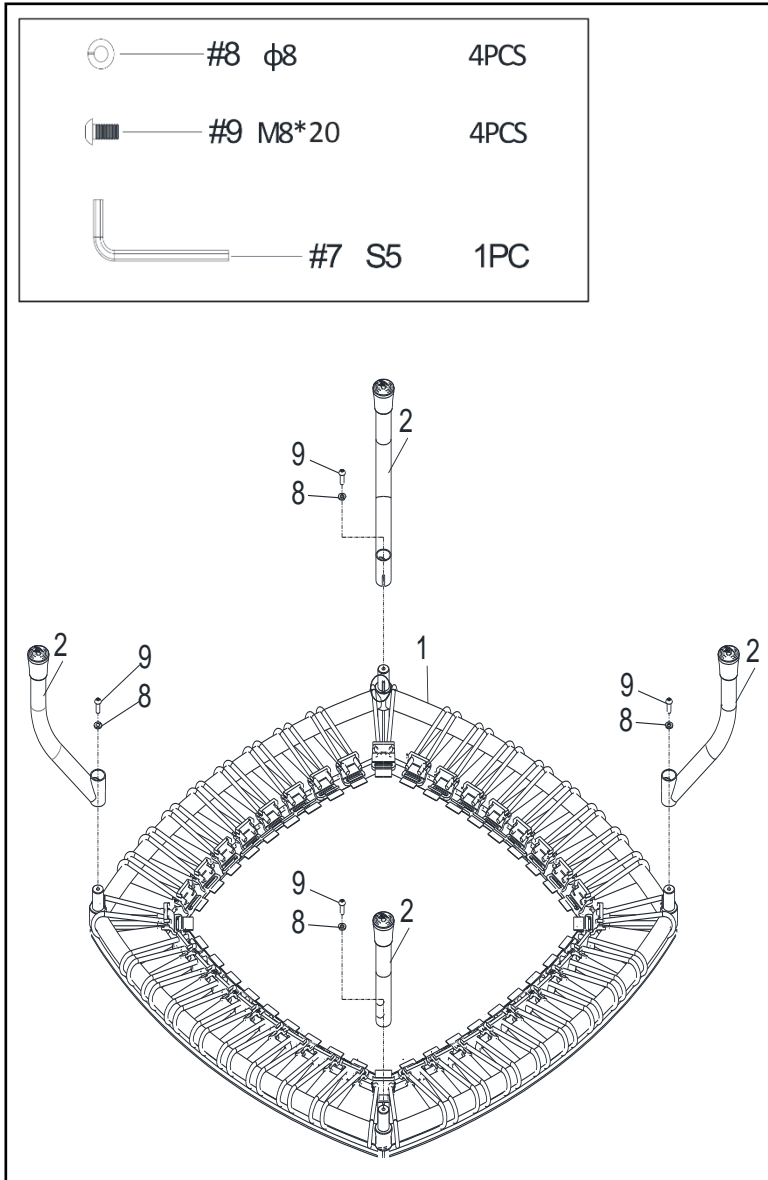
# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Valoramos su experiencia con los productos Sunny Health and Fitness. Para obtener asistencia con piezas o solución de problemas, póngase en contacto con nosotros en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o 1-877-90SUNNY (877-907- 8669).

## PASO 1:

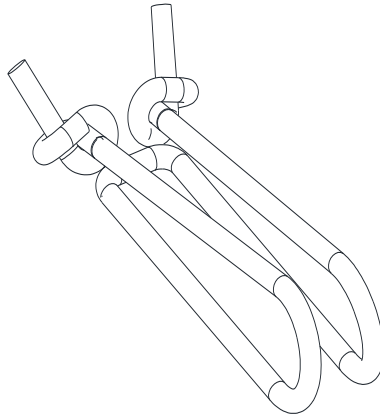
Fije los 4 **Tubos de Soporte** (n.º 2) al **Bastidor Principal** (n.º 1) utilizando 4 **Arandelas Elásticas** (n.º 8) y 4 **Tornillos** (n.º 9). Apriételos y fíjelos con la **Llave Allen** (n.º 7).

*¡EL MONTAJE ESTÁ COMPLETO!*

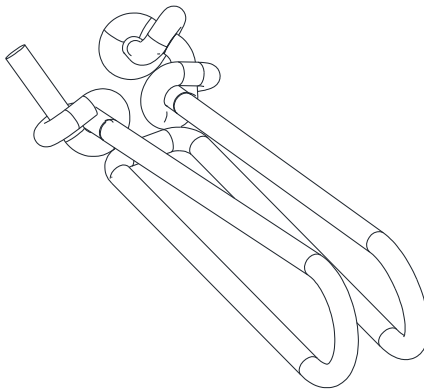


# GUÍA DE AJUSTES

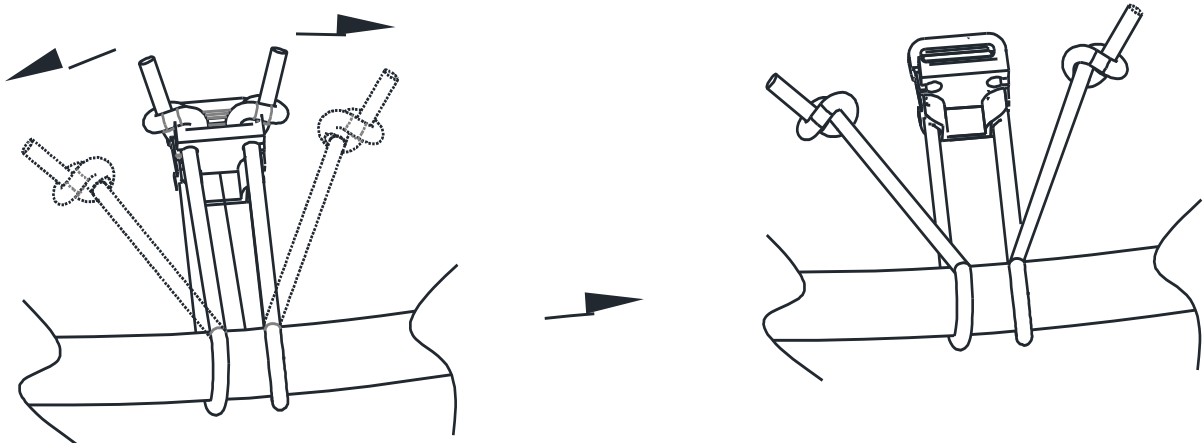
Al principio, en este trampolin solo habra un nudo en cada extremo de la **Cuerda Elástica (n.º 4)**, como se muestra en la imagen de abajo.



Despues de un periodo de uso, si siente que la **Cuerda Elástica (n.º 4)** no esta lo suficientemente apretada, puede quitar la **Cuerda Elástica (n.º 4)** y hacer uno o mas nudos hasta que la **Cuerda Elástica (n.º 4)** este lo suficientemente apretada, como se muestra en la imagen de abajo.



Retire el **Cuerda Elástica (n.º 4)** como se muestra en la imagen inferior.



# **INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO**

## **MANTENIMIENTO DIARIO**

1. Inspeccione y apriete todas las piezas con regularidad. (Tuercas, pernos, etc.)
2. Si se dan las siguientes condiciones, sustituya las piezas inmediatamente para evitar lesiones.
  - (1) Pinchazos, deshilachados, desgarros o agujeros desgastados en la cama o en el sistema de bordes.
  - (2) Deterioro de las costuras o del tejido de la cama o del sistema de bordes.
  - (3) Cama combada.
  - (4) Elementos de suspensión rotos o ausentes o elementos de suspensión desconectados del borde de la cama.
  - (5) Un bastidor doblado o roto o protuberancias afiladas en el bastidor.
3. Compruebe y asegúrese de que la cama elástica está nivelada en todo momento.

## **MANTENIMIENTO SEMANAL**

Utilice un paño humedo solo en las partes de plástico, utilice un paño seco en los marcos de metal.

Inspeccione la estructura metálica de la cama elástica.

## **ADVERTENCIA**

1. Suba y baje de la cama elástica, no salte. No utilice como superficie de rebote a ningún otro objeto.
2. Un saltador en la cama elástica a la vez.
3. Practique saltos controlados, interrumpa el ejercicio si se siente débil o mareado.
4. No intente ni permita saltos mortales. Aterrizar sobre la cabeza o el cuello puede causar lesiones graves, parálisis o la muerte, incluso cuando se aterriza en medio de la cama.
5. Retire cualquier obstáculo de debajo de la cama elástica.

## **DESCARGAR SUNNYFIT - PARA PONERSE EN FORMA EN CASA:**



SunnyFit es una aplicación de fitness doméstico todo en uno diseñada para ayudar a los usuarios de todos los niveles a alcanzar sus objetivos de fitness. Descubra más de 1.000 cursos gratuitos de entrenamiento en vídeo a la carta creados por entrenadores certificados, adaptados a diversos equipos de ejercicio como bicicletas de interior, cintas de correr, remos, elípticas, mancuernas, peso corporal e incluso ejercicios con bandas de resistencia. Tanto si dispone de equipamiento como si no, SunnyFit le ofrece el entrenamiento perfecto para cada nivel de forma física y preferencia. Puede disfrutar de una colección de más de 300 cursos de entrenamiento gratuitos que no requieren nada más que su cuerpo y la aplicación SunnyFit.

## LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Espec.	Cant
1	Bastidor Principal	Φ32*2.0*870	1
2	Tubo de Soporte	Φ32*2.0*312	4
3	Cubierta de Tela Para Muelles	660*660	1
4	Cuerda Elástica	Φ8*670	36
5	Almohadilla Para el Pie	Φ45*40	4

n.º	Descripción	Espec.	Cant
6	Tapa	Φ32*9	4
7	Llave Allen	S5	1
8	Arandela Elástica	Φ8	4
9	Tornillo	M8*20	4

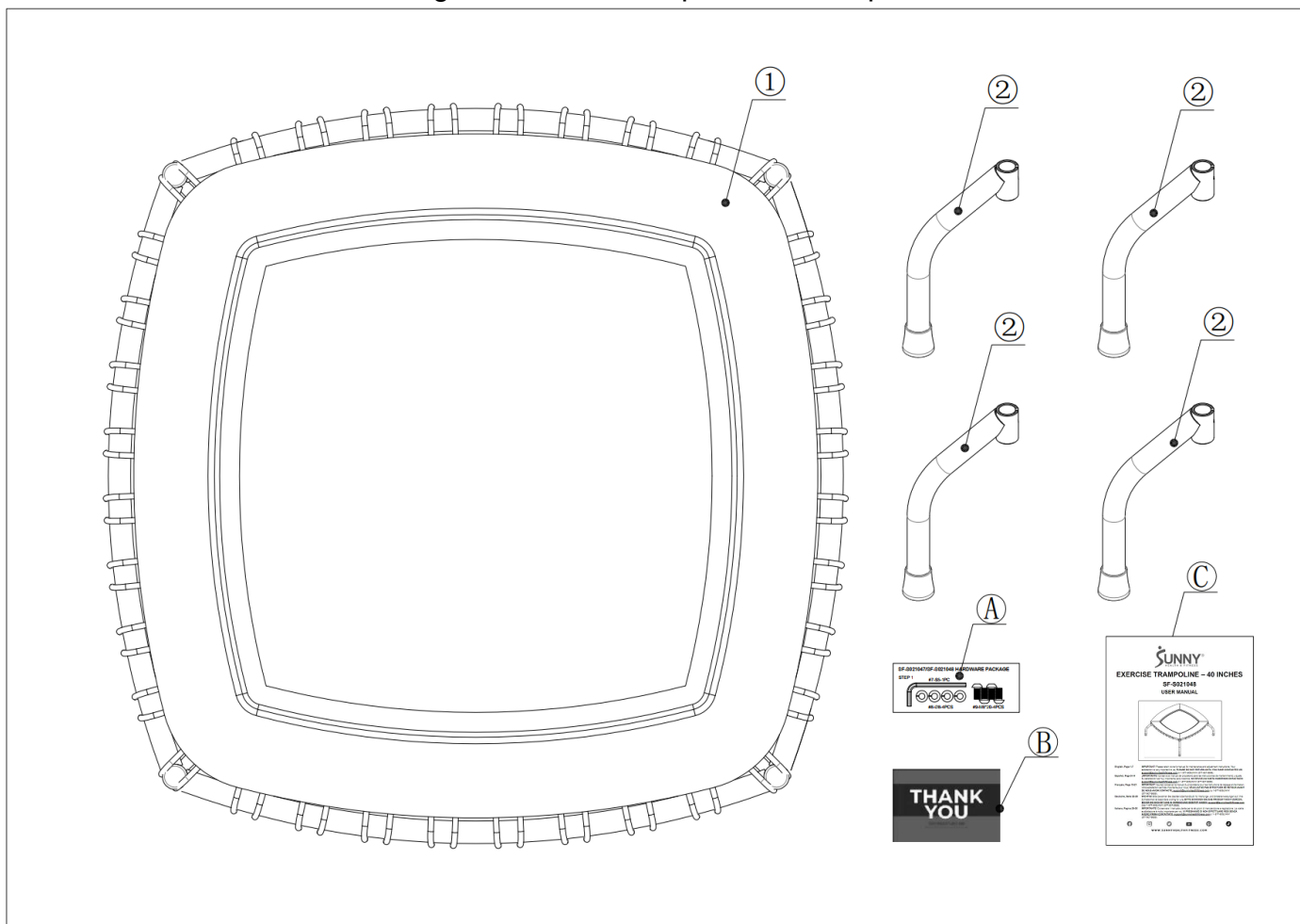
# **INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ**

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour garantir votre sécurité et votre santé, veuillez utiliser cet appareil correctement. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'appareil. Une utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.

1. Avant de commencer un programme d'exercices, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
2. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
3. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
4. Utilisez l'appareil sur une surface plane et solide, recouverte d'une housse de protection pour le sol ou la moquette. Pour garantir la sécurité, l'appareil doit être entouré d'un espace libre d'au moins 60 cm (2 pieds).
5. Assurez-vous que tous les écrous et les boulons sont bien serrés avant d'utiliser l'équipement. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour vérifier qu'il n'est pas endommagé et/ou usé.
6. Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant l'exercice, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et ne l'utilisez pas tant que le problème n'a pas été résolu.
7. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'emmêler dans l'appareil.
8. Ne mettez pas les doigts ou des objets dans les parties mobiles de l'appareil
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 285 livres (130 kgs).
10. L'appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soyez prudent lorsque vous soulevez et déplacez l'appareil. Utilisez toujours une technique de levage appropriée et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Évitez de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela pourrait entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur et domestique uniquement ! Il n'est pas destiné à un usage commercial !

# LISTE DE CONTRÔLE POUR LE PRÉ-ASSEMBLAGE

Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous que toutes les pièces sont incluses.



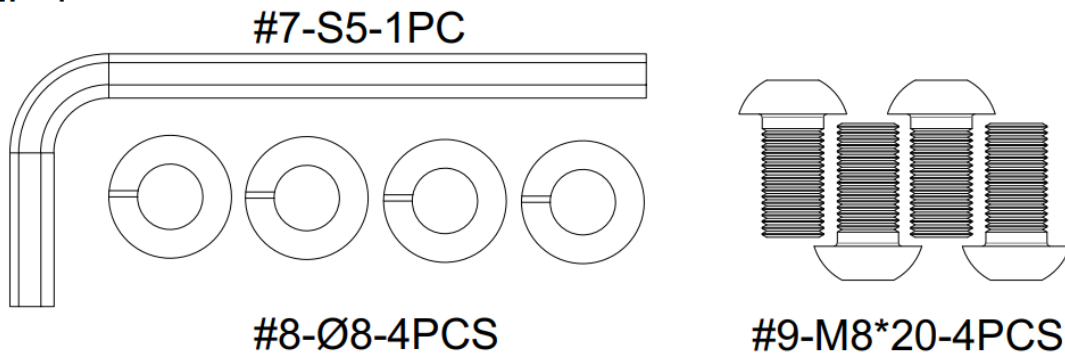
N°	Description	Spéc.	Qté.
1	Cadre Principal	Φ32*2.0*870	1
2	Tube de Support	Φ32*2.0*312	4
A	Paquet de Matériel		1

N°	Description	Spéc.	Qté.
B	Carte de Remerciement		1
C	Manuel		1

# PAQUET DE MATÉRIEL

## SF-S021047/SF-S021048 HARDWARE PACKAGE

STEP 1



### **Commande de pièces de rechange (clients américains et canadiens uniquement)**

Veillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la ou les pièces nécessaires :

- ✓ Numéro du modèle (sur la couverture du manuel)
- ✓ Nom du produit (sur la couverture du manuel)
- ✓ Le numéro de pièce figurant sur le "DIAGRAMME EXPLOITÉ" (page 36) et la "LISTE DE PIÈCES" (page 21).

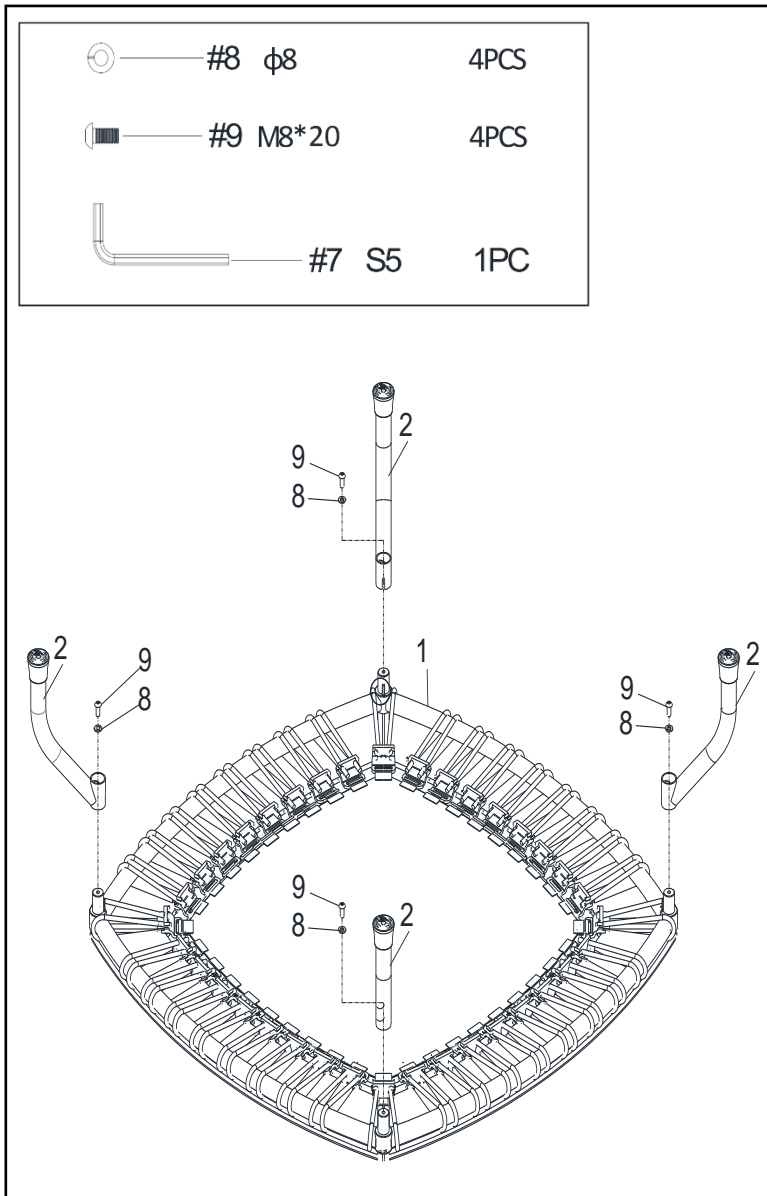
Veillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant les pièces ou le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

## ÉTAPE 1

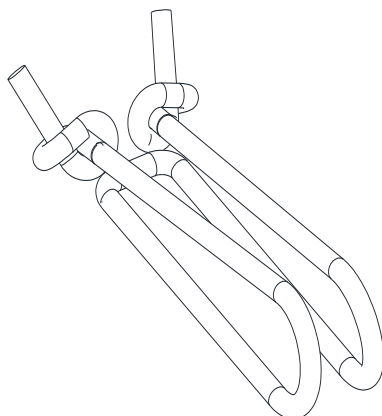
Fixer les 4  **Tubes de Support (N° 2)** au  **Cadre Principal (N° 1)** à l'aide de 4  **Rondelles Élastiques (N° 8)** et de 4  **Vis (N° 9)**. Serrer et fixer à l'aide de la  **Clé Allen (N° 7)**.



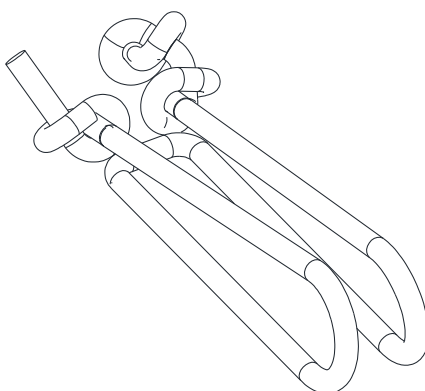
*L'ASSEMBLAGE EST COMPLET!*

# GUIDE D'AJUSTEMENT

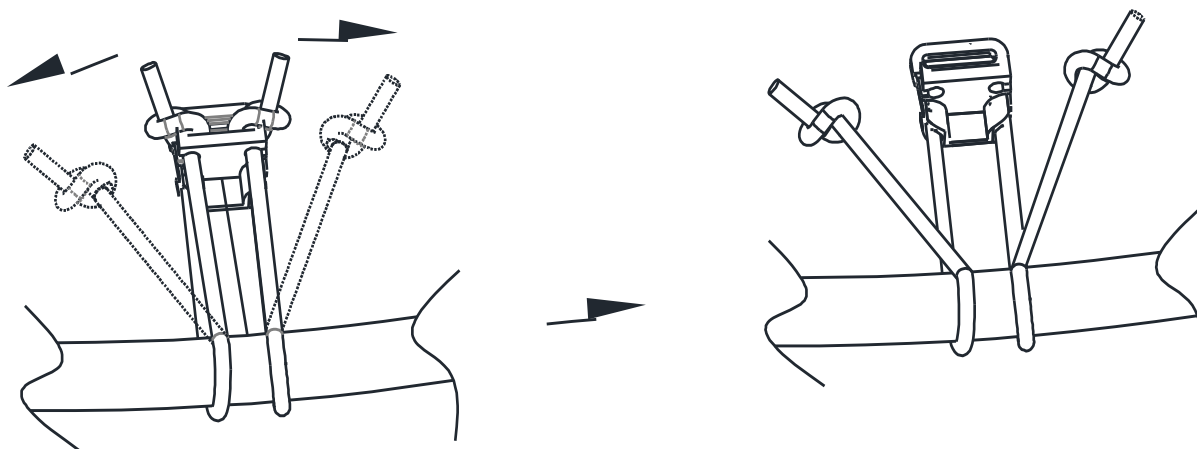
Au début, il n'y a qu'un noeud à chaque extrémité de la **Corde Élastique (N° 4)** pour ce trampoline, comme le montre l'image ci-dessous.



Après un certain temps d'utilisation, si vous sentez que la **Corde Élastique (N° 4)** n'est pas assez serrée, vous pouvez enlever la **Corde Élastique (N° 4)** et faire un ou plusieurs noeuds jusqu'à ce que la **Corde Élastique (N° 4)** soit assez serrée, comme le montre l'image ci-dessous.



Retirez la **Corde Élastique (N° 4)** comme indiqué sur l'image ci-dessous.



# **INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN**

## **ENTRETIEN QUOTIDIEN**

1. Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces. (écrous, boulons, etc.).
2. Si les conditions suivantes sont réunies, remplacez immédiatement les pièces afin d'éviter toute blessure.
  - (1) Perforation, effilochage, déchirure ou trou dans le lit ou le système de bord.
  - (2) Détérioration des coutures ou du tissu du lit ou du système de bord.
  - (3) Un lit affaissé.
  - (4) Éléments de suspension cassés ou manquants, ou éléments de suspension déconnectés du bord du lit.
  - (5) Cadre plié ou cassé ou saillies pointues sur le cadre.
3. Vérifiez et assurez-vous que le trampoline est toujours de niveau.

## **ENTRETIEN HEBDOMADAIRE**

Utilisez un chiffon humide sur les parties en plastique uniquement, utilisez un chiffon sec sur les cadres métalliques.

Inspectez la structure métallique du trampoline.

## **AVERTISSEMENT**

1. Montez et descendez du trampoline, ne sautez pas. Ne pas utiliser le trampoline comme surface de rebond pour tout autre objet.
2. Un seul sauteur à la fois sur le trampoline.
3. Pratiquez des sauts contrôlés, arrêtez l'exercice si vous vous sentez faible ou étourdi.
4. Ne tentez pas et n'autorisez pas les sauts périlleux. L'atterrissage sur la tête ou le cou peut entraîner des blessures graves, la paralysie ou la mort, même si l'atterrissage a lieu au milieu du lit.
5. Enlevez tout obstacle sous le trampoline.

## **TÉLÉCHARGER SUNNYFIT - POUR LE FITNESS À DOMICILE :**



SunnyFit est une application de fitness à domicile tout-en-un conçue pour permettre aux utilisateurs de tous niveaux d'atteindre leurs objectifs de fitness. Découvrez plus de 1 000 cours vidéo d'entraînement gratuits à la demande, conçus par des entraîneurs certifiés et adaptés à différents équipements d'exercice tels que les vélos d'intérieur, les tapis de course, les rameurs, les elliptiques, les haltères, le poids du corps et même les exercices avec des bandes de résistance. Que vous disposiez d'un équipement ou non, SunnyFit propose l'entraînement parfait pour chaque niveau de forme physique et chaque préférence. Vous pouvez profiter d'une collection de plus de 300 cours d'entraînement gratuits qui ne nécessitent rien d'autre que votre corps et l'application SunnyFit.

## LISTE DE PIÈCES

N°	Description	Spéc.	Qté.
1	Cadre Principal	Φ32*2.0*870	1
2	Tube de Support	Φ32*2.0*312	4
3	Couvre-ressort en Tissu	660*660	1
4	Corde Élastique	Φ8*670	36
5	Coussin de Pied	Φ45*40	4

N°	Description	Spéc.	Qté.
6	Capuchon d'Extrémité	Φ32*9	4
7	Clé Allen	S5	1
8	Rondelle Élastiques	Φ8	4
9	Vis	M8*20	4

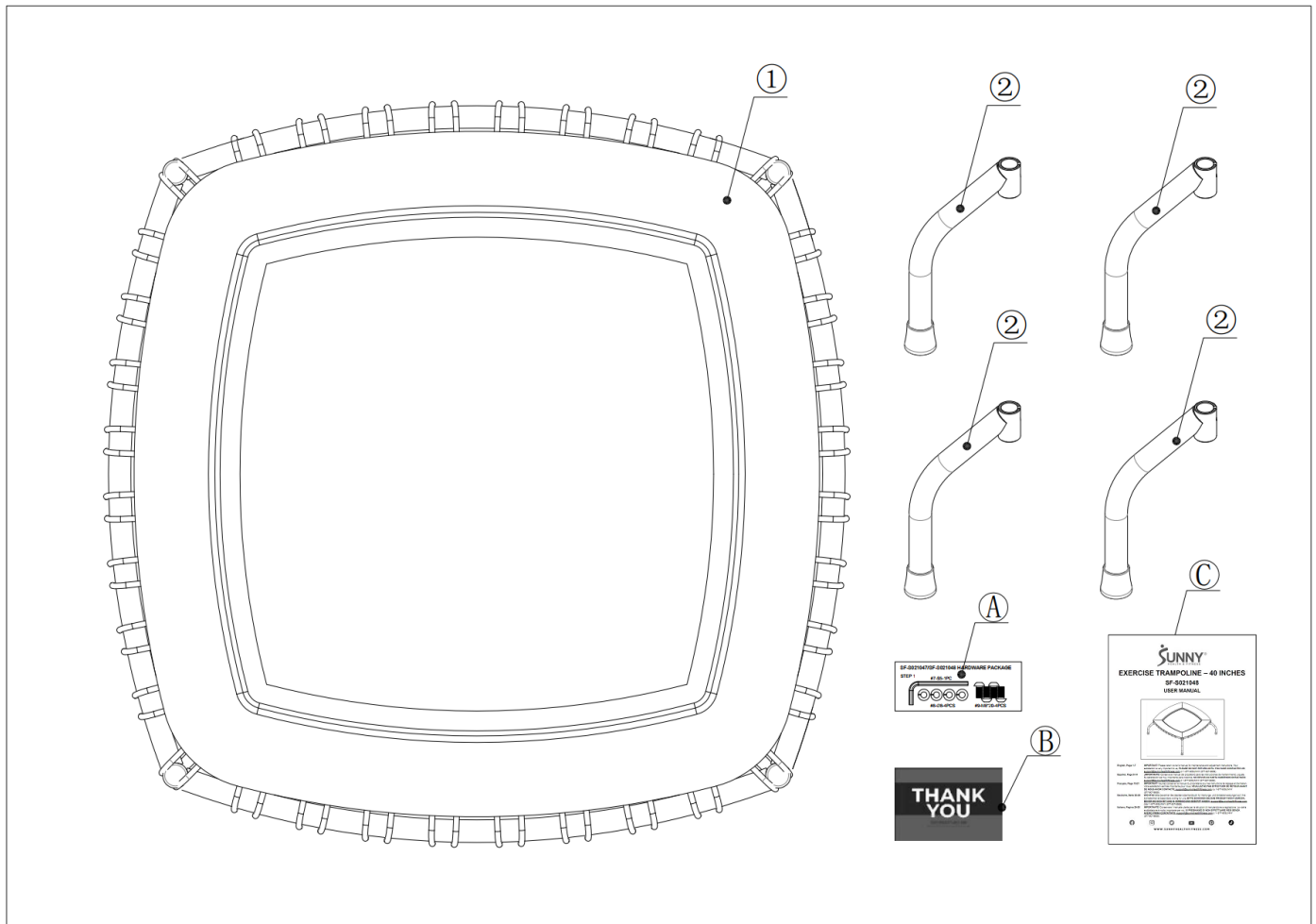
# **WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN**

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Um Ihre Sicherheit und Gesundheit zu gewährleisten, bitten wir Sie, dieses Gerät richtig zu benutzen. Es ist wichtig, dass Sie diese Anleitung vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

1. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie unter medizinischen oder körperlichen Beschwerden leiden, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindelgefühl oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einem Schutzbelag für Ihren Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 60 cm (2 Fuß) vorhanden sein.
5. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
6. Benutzen Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder wenn Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, stellen Sie die Benutzung des Geräts sofort ein und benutzen Sie es nicht, bis das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich im Gerät verfangen könnte.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Geräts.
9. Die maximale Gewichtskapazität dieses Geräts beträgt 130 kgs (285 Pfund).
10. Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
11. Seien Sie beim Anheben und Bewegen des Geräts vorsichtig. Wenden Sie immer die richtige Hebeteknik an und holen Sie bei Bedarf Hilfe.
12. Ihr Produkt ist für den Gebrauch unter kühlen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Vermeiden Sie die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen und zu Hause bestimmt! Es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt!

# CHECKLISTE VOR DEM ZUSAMMENBAU

Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, vergewissern Sie sich bitte, dass alle Teile vorhanden sind.



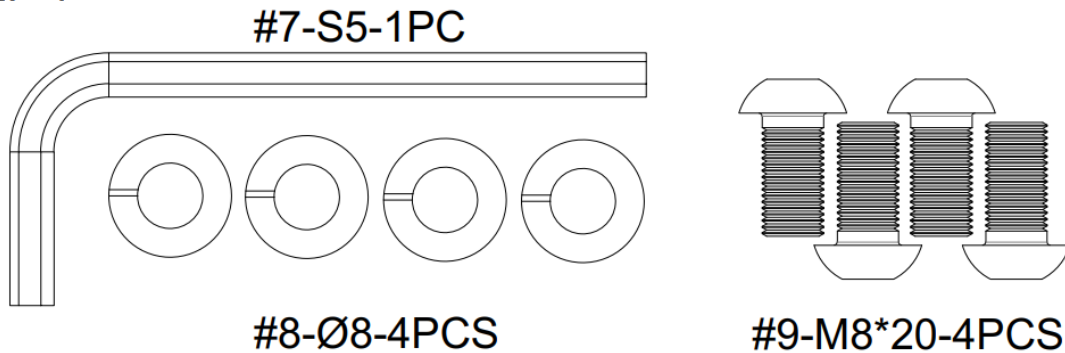
Nr.	Beschreibung	Spez.	Anz.
1	Hauptrahmen	Φ32*2.0*870	1
2	Stützrohr	Φ32*2.0*312	4
A	Hardware-Paket		1

Nr.	Beschreibung	Spez.	Anz.
B	Dankeskarte		1
C	Handbuch		1

# HARDWARE-PAKET

## SF-S021047/SF-S021048 HARDWARE PACKAGE

STEP 1



### **Bestellung von Ersatzteilen (nur für Kunden aus den USA und Kanada)**

Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ Die Modellnummer (auf dem Umschlag des Handbuchs zu finden)
- ✓ Der Produktname (auf dem Umschlag des Handbuchs zu finden)
- ✓ Die Teilenummer, die Sie auf der "EXPLOSIONSZEICHNUNG" (Seite 36) und der "TEILELISTE" (Seite 28) finden

Bitte kontaktieren Sie uns unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

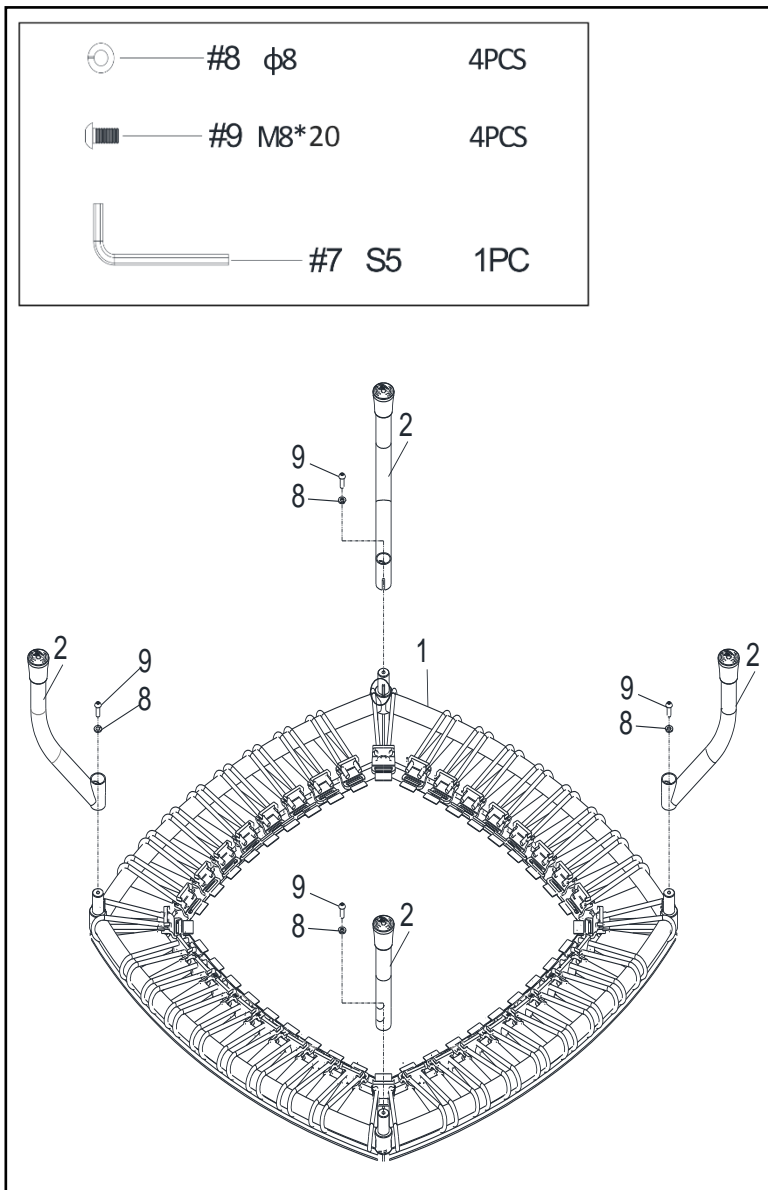
# MONTAGEANLEITUNG

Wir schätzen Ihre Erfahrung mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Wenn Sie Hilfe bei der Beschaffung von Ersatzteilen oder bei der Fehlersuche benötigen, wenden Sie sich bitte an [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

## SCHRITT 1:

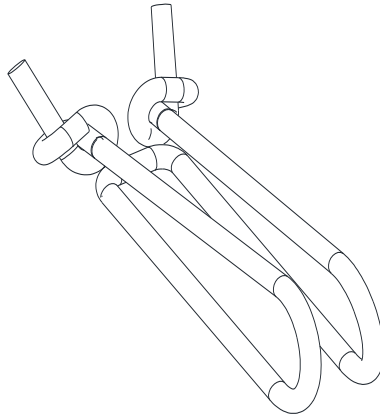
Befestigen Sie die 4 **Stützrohre (Nr. 2)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit 4 **Federscheiben (Nr. 8)** und 4 **Schrauben (Nr. 9)**. Mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 7)** festziehen und sichern.

*DIE MONTAGE IST  
ABGESCHLOSSEN!*

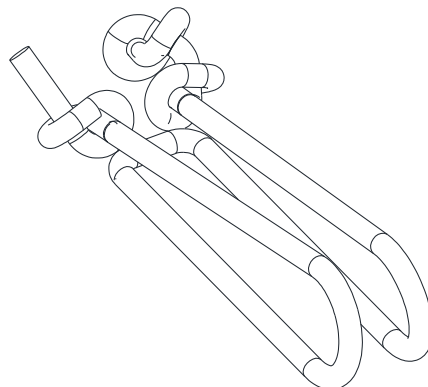


# EINSTELLANLEITUNG

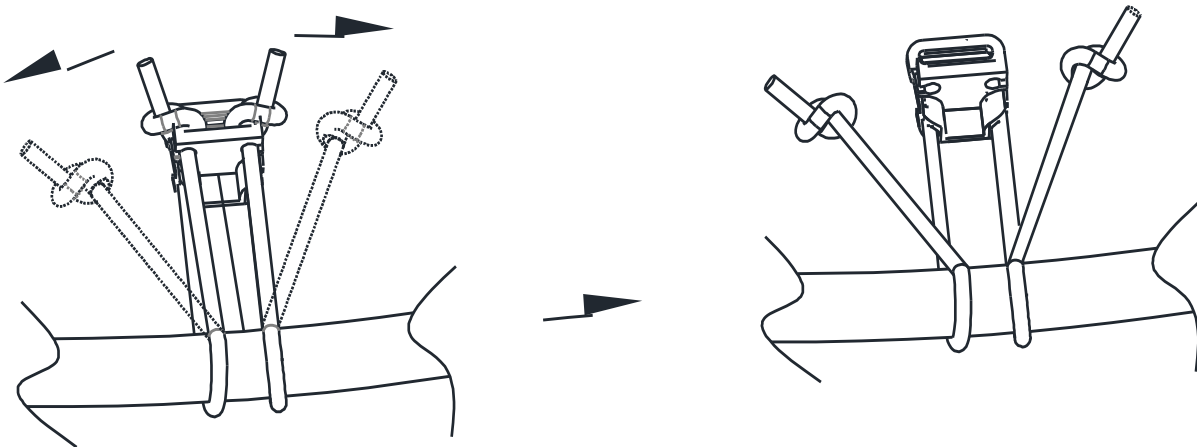
Bei diesem Trampolin gibt es anfangs nur einen Knoten an jedem Ende der **Elastische Schnur (Nr. 4)**, wie in der Abbildung unten gezeigt.



Wenn Sie nach einer gewissen Zeit des Gebrauchs das Gefühl haben, dass das **Elastische Schnur (Nr. 4)** nicht straff genug ist, können Sie das **Elastische Schnur (Nr. 4)** entfernen und einen oder mehrere Knoten machen, bis das **Elastische Schnur (Nr. 4)** straff genug ist, wie in der Abbildung unten gezeigt.



Entfernen Sie den **Elastische Schnur (Nr. 4)** wie in der Abbildung unten gezeigt.



# WARTUNGSANWEISUNGEN

## TÄGLICHE WARTUNG

1. Überprüfen und ziehen Sie alle Teile regelmäßig nach. (Muttern, Schrauben, etc.)
2. Wenn die folgenden Bedingungen vorliegen, ersetzen Sie die Teile bitte sofort, um Verletzungen zu vermeiden.
  - (1) Einstiche, Ausfransungen, Risse oder Löcher im Bett oder im Kantensystem.
  - (2) Verschlechterung der Nähte oder des Gewebes des Bettes oder des Kantensystems.
  - (3) Ein durchhängendes Bett.
  - (4) Gebrochene oder fehlende Aufhängungselemente oder von der Bettkante gelöste Aufhängungselemente.
  - (5) Ein verbogener oder gebrochener Rahmen oder scharfe Vorsprünge am Rahmen.
3. Prüfen Sie, ob das Trampolin jederzeit waagrecht steht.

## WÖCHENTLICHE WARTUNG

Verwenden Sie nur ein feuchtes Tuch für die Kunststoffteile, ein trockenes Tuch für die Metallrahmen.

Überprüfen Sie die Metallrahmenstruktur des Trampolins.

## WARNUNG

1. Betreten und verlassen Sie das Trampolin, springen Sie nicht. Verwenden Sie das Trampolin nicht als Absprunghöhe für andere Gegenstände.
2. Jeweils nur ein Springer auf dem Trampolin.
3. Üben Sie kontrolliertes Springen, brechen Sie die Übung ab, wenn Sie sich schwach oder schwindlig fühlen.
4. Versuchen Sie nicht, Purzelbäume zu schlagen, und lassen Sie dies auch nicht zu. Eine Landung auf dem Kopf oder im Nacken kann zu schweren Verletzungen, Lähmungen oder zum Tod führen, selbst wenn Sie in der Mitte des Bettes landen.
5. Entfernen Sie alle Hindernisse unter dem Trampolin.

## SUNNYFIT HERUNTERLADEN - FÜR FITNESS ZU HAUSE:



SunnyFit ist eine All-in-One-Fitness-App für zu Hause, mit der Nutzer aller Leistungsstufen ihre Fitnessziele erreichen können. Entdecken Sie über 1.000 kostenlose On-Demand-Workout-Videokurse, die von zertifizierten Trainern erstellt wurden und für verschiedene Trainingsgeräte wie Indoor-Bikes, Laufbänder, Rudergeräte, Ellipsentrainer, Hanteln, Körpergewicht und sogar Widerstandsbänder geeignet sind. Egal, ob Sie ein Gerät haben oder nicht, SunnyFit bietet das perfekte Training für jedes Fitnessniveau und jede Vorliebe. Sie können eine Sammlung von über 300 kostenlosen Trainingskursen nutzen, die nichts weiter als Ihren Körper und die SunnyFit-App erfordern.

# TEILELISTE

<b>Nr.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Spez.</b>	<b>Anz.</b>
1	Hauptrahmen	Φ32*2.0*870	1
2	Stützrohr	Φ32*2.0*312	4
3	Federstoffabdeckung	660*660	1
4	Elastische Schnur	Φ8*670	36
5	Fußpolster	Φ45*40	4

<b>Nr.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Spez.</b>	<b>Anz.</b>
6	Endkappe	Φ32*9	4
7	Inbusschlüssel	S5	1
8	Federscheibe	Φ8	4
9	Schraube	M8*20	4

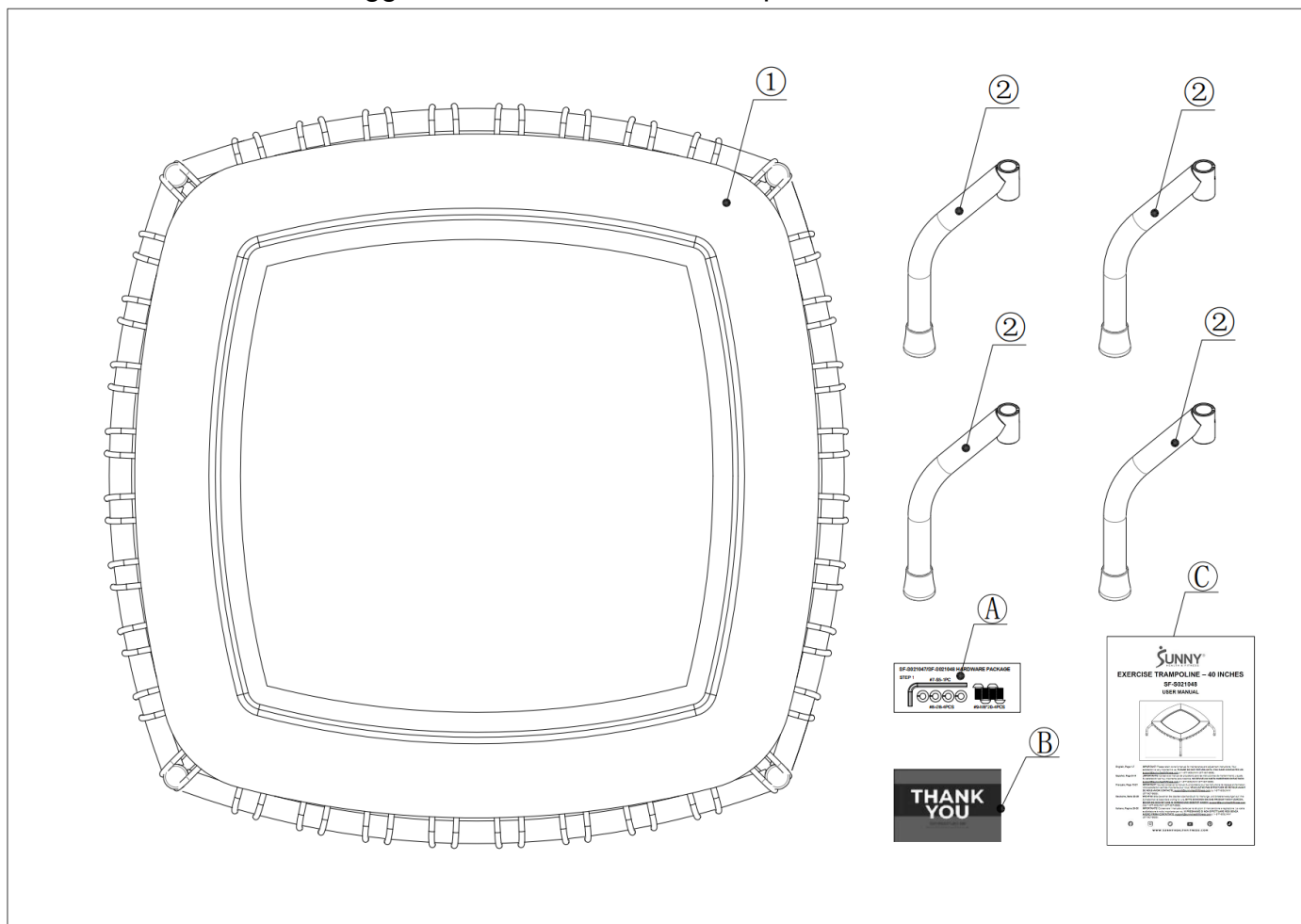
# **IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA**

Vi ringraziamo per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la vostra sicurezza e la vostra salute, vi invitiamo a utilizzare questa apparecchiatura in modo corretto. Prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura, è importante leggere il presente manuale per intero. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se l'apparecchiatura viene assemblata, sottoposta a manutenzione e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'apparecchiatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, è necessario consultare il proprio medico per determinare se esistono condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'apparecchiatura. Il parere del medico è essenziale se si assumono farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
2. Tenete conto dei segnali del vostro corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompete l'esercizio se avvertite uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, stordimento, vertigini o senso di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizio.
3. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti.
4. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana, con una copertura protettiva per il pavimento o la moquette. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura deve avere almeno 60 cm (2 piedi) di spazio libero intorno a sé.
5. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, accertarsi che tutti i dadi e i bulloni siano ben serrati. La sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuta solo se viene esaminata regolarmente per verificare l'assenza di danni e/o usura.
6. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura si riscontrano componenti difettosi o se si sentono rumori insoliti provenienti dall'apparecchiatura durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso dell'apparecchiatura e non utilizzarla finché il problema non è stato risolto.
7. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'uso dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'apparecchiatura.
8. Non inserire dita o oggetti nelle parti mobili dell'apparecchiatura.
9. La capacità massima di peso di questa unità è di 130 kgs (285 libbre).
10. L'apparecchiatura non è adatta all'uso terapeutico.
11. Fare attenzione quando si solleva e si sposta l'apparecchiatura. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento adeguata e, se necessario, chiedere assistenza.
12. Il prodotto è destinato all'uso in condizioni fresche e asciutte. Evitare di immagazzinare il prodotto in aree estremamente fredde, calde o umide, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
13. Questa apparecchiatura è progettata solo per uso domestico e interno! Non è destinato all'uso commerciale!

# LISTA DI CONTROLLO PRE-ASSEMBLAGGIO

Prima di iniziare l'assemblaggio, accertarsi che tutti i componenti siano inclusi.



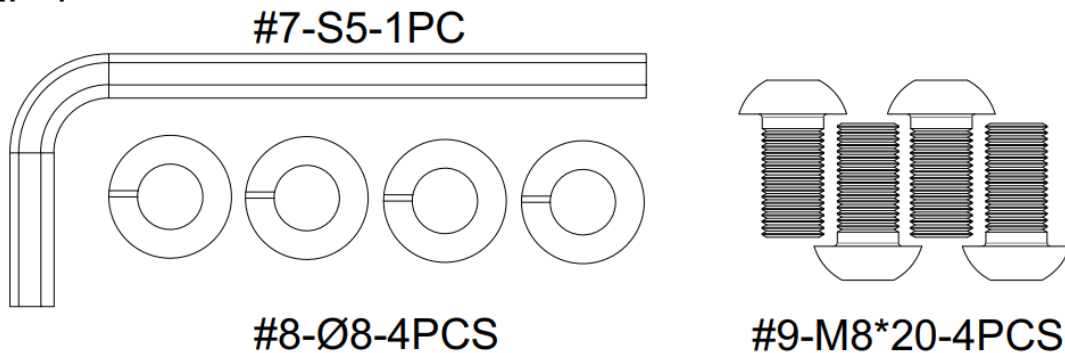
n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
1	Telaio Principale	Φ32*2.0*870	1
2	Tubo di Supporto	Φ32*2.0*312	4
A	Pacchetto Hardware		1

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
B	Biglietto di Ringraziamento		1
C	Manuale		1

## PACCHETTO HARDWARE

### SF-S021047/SF-S021048 HARDWARE PACKAGE

STEP 1



#### **Ordinazione di parti di ricambio (solo per clienti statunitensi e canadesi)**

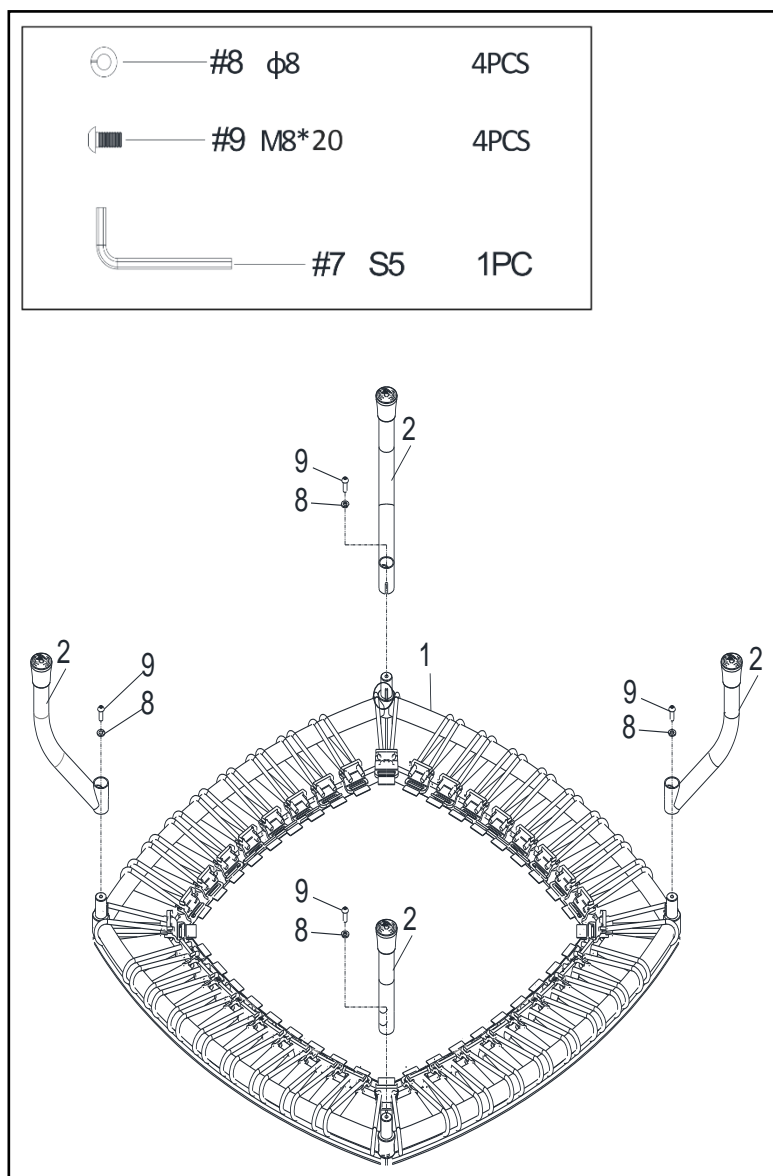
Si prega di fornire le seguenti informazioni per consentirci di identificare con precisione i pezzi di ricambio necessari:

- ✓ Il numero del modello (riportato sulla copertina del manuale)
- ✓ Il nome del prodotto (riportato sulla copertina del manuale)
- ✓ Il numero di parte che si trova nello "SCHEMA ESPLICITO" (pagine 36) e nell "ELENCO PARTI" (pagine 35).

Contattare [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Teniamo molto alla vostra esperienza con i prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



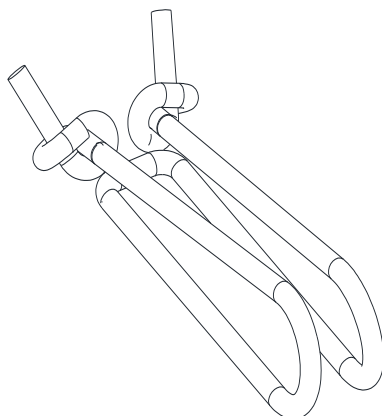
## FASE 1:

Fissare i 4 **Tubi di Supporto (n. 2)** al **Telaio Principale (n. 1)** utilizzando 4 **Rondelle Elastiche (n. 8)** e 4 **Viti (n. 9)**. Serrare e fissare con la **Chiave a Brugola (n. 7)**.

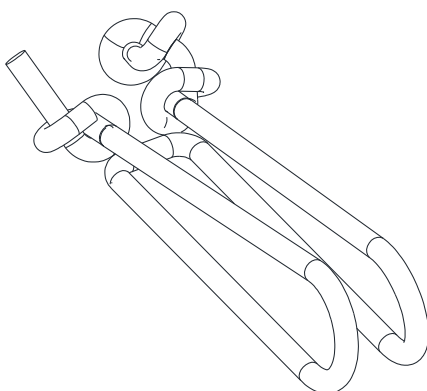
*IL MONTAGGIO È COMPLETO!*

## GUIDA ALLA REGOLAZIONE

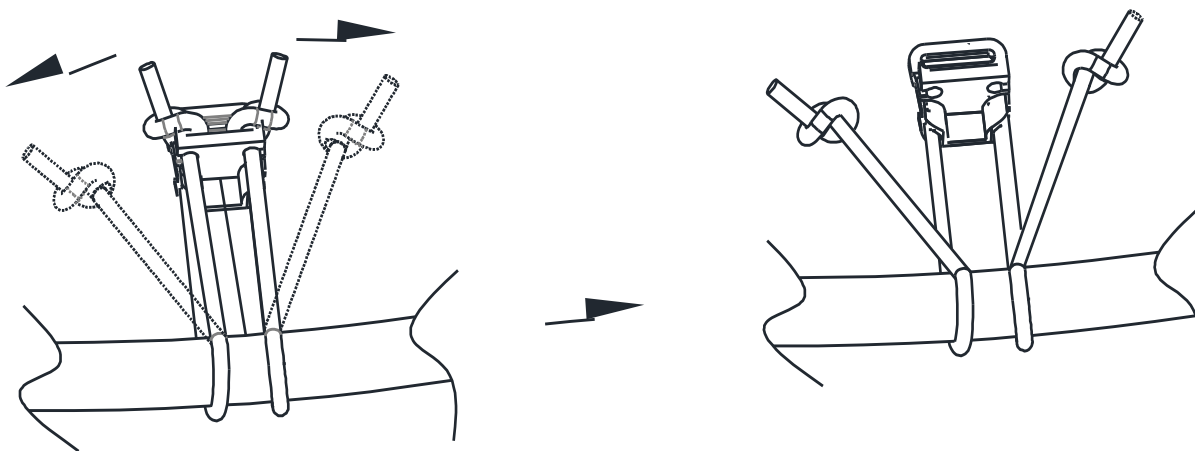
All'inizio, per questo trampolino c'è solo un nodo a ciascuna estremità della **Corda Elastica (n. 4)**, come mostra l'immagine qui sotto.



Dopo un certo periodo di utilizzo, se si ritiene che la **Corda Elastica (n. 4)** non sia sufficientemente tesa, è possibile rimuovere la **Corda Elastica (n. 4)** e fare uno o più nodi fino a quando la **Corda Elastica (n. 4)** non è sufficientemente tesa, come mostra l'immagine sottostante.



Rimuovere la **Corda Elastica (n. 4)** come mostrato nell'immagine sottostante.



# **ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE**

## **MANUTENZIONE GIORNALIERA**

1. Ispezionare e serrare regolarmente tutte le parti. (Dadi, bulloni, ecc.).
2. Se si verificano le seguenti condizioni, sostituire immediatamente le parti per evitare lesioni.
  - (1) Punture, sfilacciature, strappi o fori sul letto o sul sistema di bordi.
  - (2) Deterioramento delle cuciture o del tessuto del letto o del sistema di bordi.
  - (3) Letto cedevole.
  - (4) Elementi di sospensione rotti o mancanti o elementi di sospensione scollegati dal bordo del letto.
  - (5) Telaio piegato o rotto o sporgenze taglienti sul telaio.
3. Controllare e assicurarsi che il trampolino sia sempre livellato.

## **MANUTENZIONE SETTIMANALE**

Utilizzare un panno umido solo sulle parti in plastica, un panno asciutto sui telai in metallo. Ispezionare la struttura metallica del trampolino.

## **ATTENZIONE**

1. Salire e scendere dal trampolino, non saltare. Non utilizzare come superficie di rimbalzo per altri oggetti.
2. Un solo saltatore alla volta sul trampolino.
3. Praticare salti controllati, interrompere l'esercizio in caso di svenimento o vertigini.
4. Non tentare o consentire capriole. L'atterraggio sulla testa o sul collo può causare gravi lesioni, paralisi o morte, anche quando si atterra al centro del letto.
5. Rimuovere qualsiasi ostacolo da sotto il trampolino.

## **SCARICARE SUNNYFIT - PER L'HOME FITNESS:**



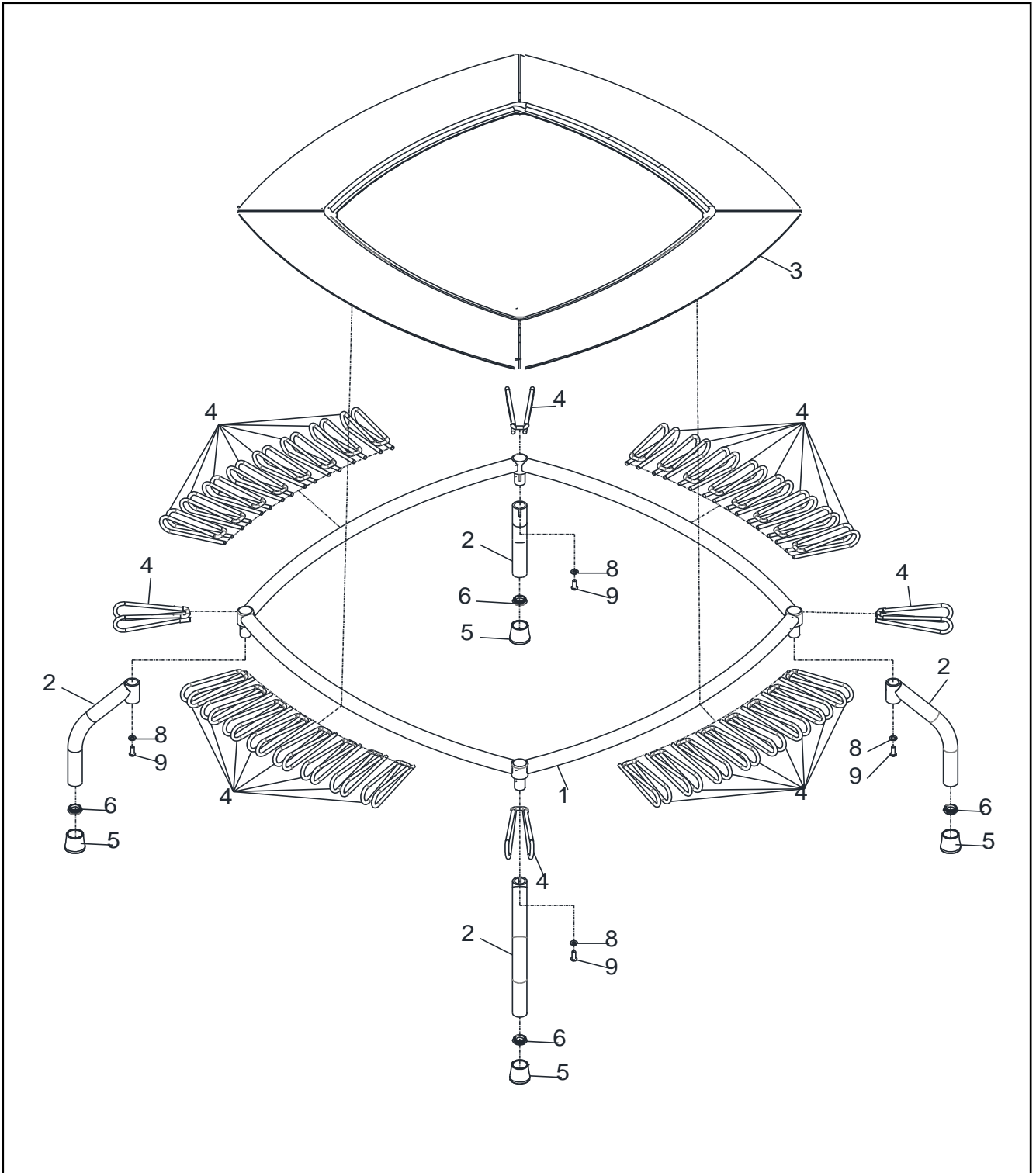
SunnyFit è un'applicazione per l'home fitness all-in-one progettata per consentire agli utenti di tutti i livelli di raggiungere i propri obiettivi di fitness. Scoprite oltre 1.000 video corsi di allenamento gratuiti e on-demand realizzati da allenatori certificati, adatti a diversi attrezzi da palestra come indoor bike, tapis roulant, vogatori, ellittiche, manubri, pesi corporei e persino esercizi con bande di resistenza. Che abbiate o meno un'attrezzatura, SunnyFit offre l'allenamento perfetto per ogni livello di fitness e preferenza. È possibile usufruire di una raccolta di oltre 300 corsi di allenamento gratuiti che non richiedono altro che il proprio corpo e l'app SunnyFit.

## ELENCO PARTI

<b>n.</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Spec.</b>	<b>Qtà.</b>
1	Telaio Principale	Φ32*2.0*870	1
2	Tubo di Supporto	Φ32*2.0*312	4
3	Rivestimento in Tessuto per Molle	660*660	1
4	Corda Elastica	Φ8*670	36
5	Cuscinetto per i Piedi	Φ45*40	4

<b>n.</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Spec.</b>	<b>Qtà</b>
6	Tappo Terminale	Φ32*9	4
7	Chiave a Brugola	S5	1
8	Rondella a Elastiche	Φ8	4
9	Vite	M8*20	4

# EXPLODED DIAGRAM



Version: 1.3

**CONNECT**  
with us

## DOWNLOAD

Track your fitness progress & join  
**FREE** workout courses!

Download  **SUNNYFIT** today!




---

## FOLLOW

Find us on social media @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthandfitness

 @sunnyhealthfit

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthandfitness

[www.sunnyhealthfitness.com](http://www.sunnyhealthfitness.com)