



Bebe Stars[®]
by Gilis

150kg
max

NEW



Trampoline

115cm

Item: 642

EN 71

EUROPEAN STANDARDS



Your child's safety depends on you. Proper trampoline usage can not be assured unless you follow these instructions.

DO NOT USE THE TRAMPOLINE BEFORE YOU READ AND UNDERSTAND THESE INSTRUCTIONS



Η ασφάλεια του παιδιού σας εξαρτάται από εσάς. Η σωστή χρήση του τραμπολίνου προϋποθέτει την ανάγνωση των οδηγιών χρήσης.

ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΝ ΠΡΩΤΑ ΔΕ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΤΕ ΠΛΗΡΩΣ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

**Parts list:**

1. Main frame x1
2. Handlebar base x1
3. Handlebar middle part x1
4. Handlebar top part x1
5. Legs x6
6. Switch x1
7. Screw x1
8. Hexagon wrench x1
9. Open end wrench x1
10. Spacer x5

Λίστα εξαρτημάτων

1. Κυρίως σκελετός x1
2. Βάση χειρολαβής x1
3. Οριζόντιο τμήμα χειρολαβής x1
4. Χειρολαβή x1
5. Πόδια x6
6. Ρυθμιστής x1
7. Βίδα x1
8. Κλειδί Άλεν x1
9. Γαλλικό κλειδί x1
10. Ροδέλες x5

Before you start to assemble:

Check the package and make sure you have all of the parts listed in the Parts List section of this user manual.

Do not install or use the product if any parts are missing or damaged. Store in a safe place until ready to install.

Make sure that you have plenty of space and a clean dry area suitable for the assembly of this trampoline. IT IS ESSENTIAL THAT THE INTENDED SITE FOR THIS TRAMPOLINE IS COMPLETELY FLAT AND LEVEL. If the ground is uneven, this could cause movement in the frame and stress on the joined sections of the frame that could damage the trampoline and/or can cause serious injury.

Never modify the construction or the design of the product. Do not use any unauthorized parts with this trampoline.

This pack may contain small parts and is not suitable for children under six (6) years of age to be nearby during assembly.

IMPORTANT: Save this manual for future reference.

Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση:

Ελέγξτε το πακέτο και βεβαιωθείτε ότι έχετε όλα τα εξαρτήματα που αναφέρονται στην ενότητα λίστα εξαρτημάτων αυτού του εγχειριδίου.

Μην εγκαθιστάτε ή χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν λείπουν ή έχουν υποστεί ζημιά κάποια εξαρτήματα. Αποθηκεύστε σε ασφαλές μέρος έως ότου είναι έτοιμο για εγκατάσταση.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε άφθονο χώρο και μια καθαρή στεγνή περιοχή κατάλληλη για τη συναρμολόγηση αυτού του τραμπολίνου. ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΟΤΙ Η ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΛΗΡΩΣ ΕΠΙΠΕΔΗ. Εάν το έδαφος δεν είναι ομοιόμορφο, αυτό μπορεί να προκαλέσει κίνηση στο πλαίσιο και πίεση στα ενωμένα τμήματα του πλαισίου που θα μπορούσαν να προκαλέσουν βλάβη στο τραμπολινό ή / και να προκαλέσουν σοβαρό τραυματισμό.

Ποτέ μην τροποποιείτε την κατασκευή ή το σχεδιασμό του προϊόντος. Μην χρησιμοποιείτε μη εξουσιοδοτημένα εξαρτήματα με αυτό το τραμπολινό.

Αυτή η συσκευασία μπορεί να περιέχει μικρά μέρη και δεν είναι κατάλληλη για παιδιά κάτω των έξι (6) ετών να βρίσκονται κοντά στη συναρμολόγηση.

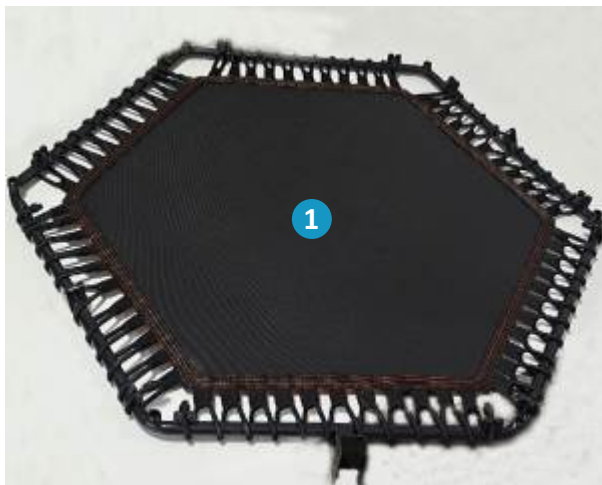
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Αποθηκεύστε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

Step 1.

Take out the main frame (1) of trampoline and unfold it.

Βήμα 1.

Πάρτε τον κυρίως σκελετό (1) και αναπτύξτε τον.



Step 2.

Fix the six legs (5) into main frame (1)

Βήμα 2.

Προσαρμόστε τα έξι πόδια (5) στον κυρίως σκελετό (1)

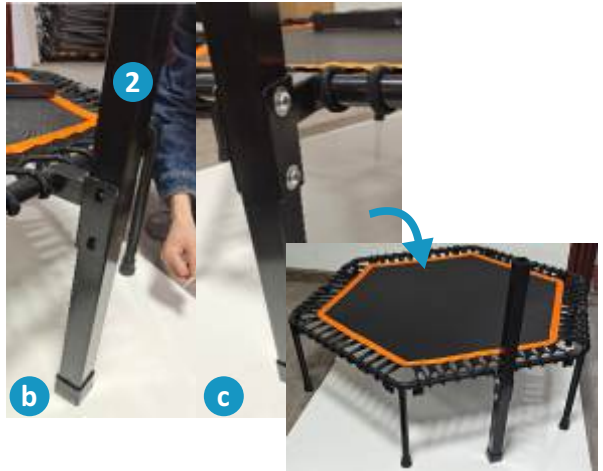


Step 3.

- a. Flip the trampoline to its normal position.
- b. Remove the screws from the handlebar base (2).
- c. Attach and fix the handlebar base (2) to the main frame.
- d. Insert the middle section of the handlebar (3) to its base (2) and fix it with the switch (6).
- e. Fix the top part of the handlebar (4) onto the middle part (3).

**Βήμα 3.**

- a. Γυρίστε το τραμπολίνο στην κανονική του θέση.
- b. Αφαιρέστε τις βίδες από τη βάση της χειρολαβής (2).
- c. Συνδέστε και στερεώστε τη βάση της χειρολαβής (2) στον κυρίως σκελετό.
- d. Εισαγάγετε το μεσαίο τμήμα της χειρολαβής (3) στη βάση της (2) και στερεώστε τη με το ρυθμιστή (6).
- e. Στερεώστε το πάνω μέρος της χειρολαβής (4) στο μεσαίο τμήμα της (3).





Complete view of the trampoline
with handlebar.

Πλήρης εικόνα του τραμπολίνου με
τη χειρολαβή.

The trampoline is ready to use

Το τραμπολίνo είναι έτοιμο για χρήση

- By bouncing on the trampoline, you can elevate your heart rate and have fun at the same time. Unlike some other forms of endurance based exercises, the trampoline can significantly increase lower limb strength and power and enhance coordination.

- Αναπηδώντας στο τραμπολίνο, μπορείτε να αυξήσετε τον καρδιακό σας ρυθμό και να διασκεδάσετε ταυτόχρονα. Σε αντίθεση με κάποιες άλλες ασκήσεις με βάση την αντοχή, το τραμπολίνο μπορεί να αυξήσει σημαντικά τη δύναμη των κάτω άκρων και να ενισχύσει τον συντονισμό.



Bounces

Keep your legs together and bounce, staying low.



Αναπηδήματα

Με ενωμένα πόδια, αναπηδήστε, μένοντας χαμηλά.

Jumping Jacks

Do jumping jacks on the trampoline for an extra energy boost.



Φιγούρες

Κάνετε φιγούρες αναπηδώντας για περισσότερη ώθηση.

Crossover Jacks

Jump and cross your arms and legs midair, switching sides on each jump.

Ψαλιδάκια

Πηδήξτε και διασταυρώστε τα χέρια και τα πόδια σας στον αέρα, αλλάζοντας πλευρές σε κάθε άλμα.

Squats

Squat with your arms stretched in front of you and your thighs parallel to the trampoline, then stand up quickly.

Καθίσματα

Σκύψτε με τα χέρια σας τεντωμένα μπροστά σας και τους μηρούς σας παράλληλα με το τραμπολίνο και στη συνέχεια σηκωθείτε γρήγορα.



Warning:

- DO NOT attempt somersaults or flips. Paralysis or death can result if you land on your head or neck!
- No more than one person on the trampoline at a time. Multiple users increase the risk of injury.
- These instructions are important to minimize chances of injury. Please read them thoroughly before you assemble and use this trampoline.
- Maximum weight of the user shall NOT exceed 330lbs/150 kgs for this product.
- Ensure space clearance between the trampoline and the environment. Min. closure 10ft/3m from ground to the top and 6ft/1,80m on all sides of the trampoline.
- Save this manual for future reference.

Προειδοποίηση:

- ΜΗΝ επιχειρήσετε τούμπες. Μπορεί να προκύψει τραυματισμός εάν προσγειωθείτε με το κεφάλι ή το λαιμό σας!
- Όχι περισσότερα από ένα άτομα στο τραμπολίνο κάθε φορά. Πολλοί χρήστες αυξάνουν τον κίνδυνο τραυματισμού.
- Αυτές οι οδηγίες είναι σημαντικές για να ελαχιστοποιηθούν οι πιθανότητες τραυματισμού. Παρακαλούμε διαβάστε τα προσεκτικά προτού συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε αυτό το τραμπολίνο.
- Το μέγιστο βάρος του χρήστη ΔΕΝ υπερβαίνει τα 150 κιλά για αυτό το προϊόν.
- Εξασφαλίστε απόσταση από το τραμπολίνο και το περιβάλλον. Ελάχιστη απόσταση 10ft / 3m από το έδαφος στην κορυφή και 6ft / 1,80m σε όλες τις πλευρές του τραμπολίνου.
- Αποθηκεύστε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.



WARNING: Never leave the child unattended

ΠΡΟΣΟΧΗ!: Μην αφήνετε το παιδί χωρίς επιτήρηση

SAFETY PRECAUTIONS | ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



NO FLIPS!

ΟΧΙ ΤΟΥΜΠΕΣ!



ONLY ONE user at one time!

ΜΟΝΟ ΕΝΑ άτομο τη φορά!
(Max: 330lb/150kgs)



DO NOT USE IF INJURED!

ΜΗΝ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΤΕ
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΟΙ!



Remove all hard and sharp
objects before jumping!

Αφαιρέστε σκληρά και
αιχμηρά αντικείμενα πριν
τη χρήση!



DO NOT USE IF PREGNANT!

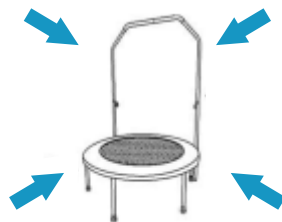
ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΧΡΗΣΗ
ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ
ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ!

Daily inspection before use:

- Inspect legs for proper attachment or cracks.
- Inspect springs if loose or damaged.
- Inspect mat for tears or worn stitching.
- Inspect frame for sagging or cracks.

Καθημερινή επιθεώρηση πριν από τη χρήση:

- Επιθεωρήστε τα πόδια για χαλάρωση ή ρωγμές.
- Επιθεωρήστε τα ελατήρια εάν είναι χαλαρά ή κατεστραμμένα.
- Επιθεωρήστε το στρώμα για σκισήματα ή φθαρμένα ράμματα.
- Επιθεωρήστε τον σκελετό για φθορές ή ρωγμές.



**Ευχαριστούμε για την προτίμηση σας,
στα παιδικά προϊόντα BEBE STARS**

Thank you for choosing BEBE STARS products



**63 200, NEA MOUDANIA, GREECE
www.bebestars.gr**