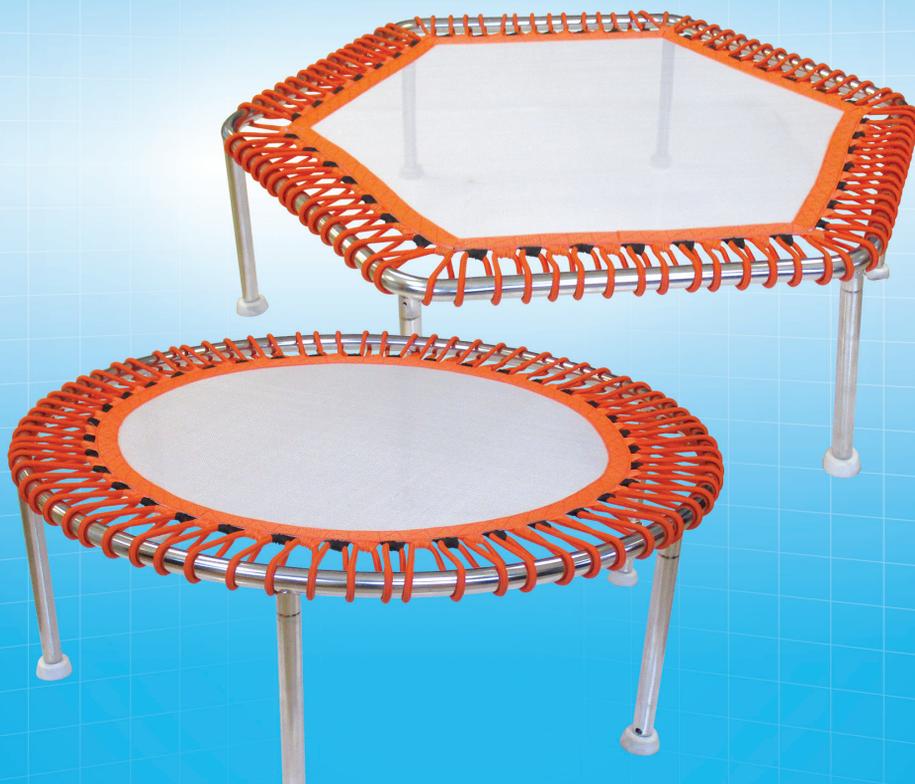


# WUX-TRAMP PREMIUM

TRAMPOLINES AQUATIQUES  
WATER TRAMPOLINES



MANUEL D'UTILISATION  
USER GUIDE

**Waterflex**  
Water Fitness Expert

Manuel d'utilisation à conserver / Keep this user guide

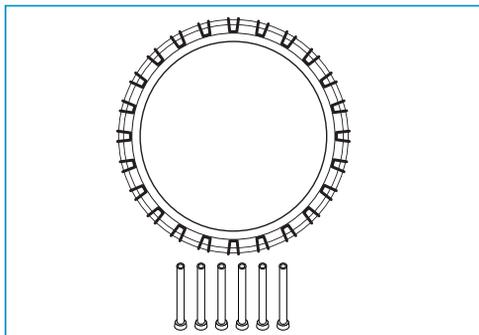
# MESURES DE SÉCURITÉ

Pour votre sécurité, nous vous recommandons de lire ce guide avant toute utilisation.

- Avant l'assemblage, veuillez vérifier le contenu du colis afin de signaler tout dommage éventuel. Suivre les instructions fournies dans ce manuel pour assembler votre produit.
- Ne pas monter sur le trampoline sans avoir terminé l'assemblage de tous les éléments.
- Pour monter votre produit, installez-vous sur une surface suffisamment grande, plane et sèche.
- Avant de débiter tout exercice physique, il est indispensable de consulter votre médecin car un entraînement excessif ou mal programmé pourrait nuire à votre santé.
- Pour une utilisation pérenne de votre trampoline, veuillez suivre les consignes suivantes :
  - Contrôlez régulièrement le pH de l'eau de votre bassin afin qu'il se situe toujours entre 6,7 et 7,6.
  - Lors des traitements de chocs, veuillez sortir le trampoline du bassin.
  - Évitez de positionner le trampoline trop près des buses de refoulement et du bord du bassin.
  - Sortez le trampoline du bassin après chaque utilisation et rincez-le à l'eau claire.
- Pour l'assemblage du trampoline, utilisez les outils appropriés.
- Utilisez des pièces d'origine pour la maintenance de votre trampoline.
- Pour votre confort et votre sécurité, ajustez la barre de maintien du trampoline selon votre morphologie.
- Le trampoline a été conçu pour être utilisé par une seule personne à la fois.
- Utilisez cet appareil uniquement pour l'usage auquel il a été prévu à savoir pratiquer des exercices sportifs.
- Les personnes handicapées ou les enfants ne doivent pas utiliser cet appareil sans la surveillance d'un adulte responsable.
- Ce trampoline peut supporter un poids maximum de 100 Kg.

# ASSEMBLAGE

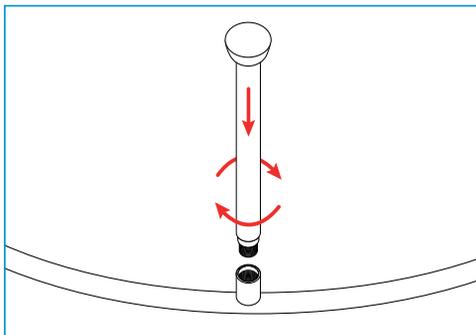
## Assemblage du trampoline



### Étape 1 :

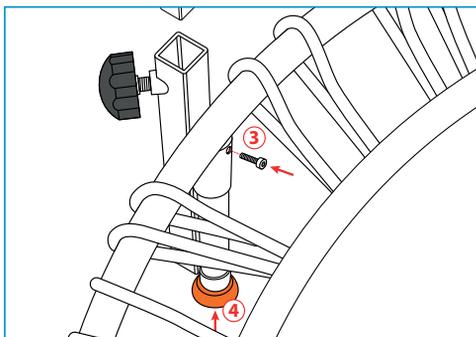
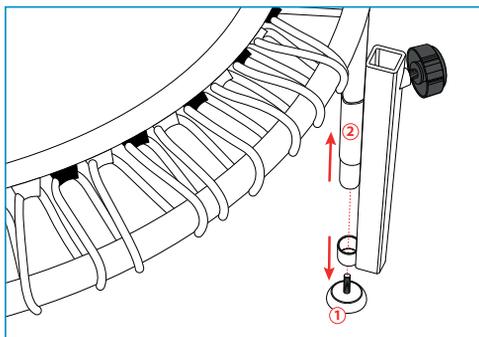
#### Contrôler le contenu du colis :

Modèle rond OU hexagonal = 1 structure métallique avec toile et élastiques préinstallés + 6 pieds avec embouts en silicone.



### Étape 2 :

Placer la toile du trampoline face au sol et viser les pieds. Puis retourner le trampoline.



### LE KIT :

#### Montage de la barre de maintien

(Accessoire vendu séparément)

1. Enlever le patin blanc d'origine du pied.
2. Insérer le support de la jump bar dans le tube.

3. Insérer et serrer la vis de fixation pour bloquer le système.

4. Mettre le nouveau patin orange.

# ENTRETIEN

## Conseil d'entretien

Le trampoline est fabriqué en inox AISI 304 conforme à la norme 2001/95CE relative à la sécurité générale des produits. Son traitement anti-corrosion est adapté à l'eau chlorée, à l'eau de mer et aux eaux thermales. Le pH de l'eau doit être contrôlé et compris entre 6,7 et 7,6 pour ne pas altérer le traitement anti-corrosion.

1. Sortez le trampoline du bassin après chaque utilisation et rincez-le à l'eau claire.
2. Équilibrez régulièrement le pH de votre piscine ( pH recommandé 7,2 ).
3. Sortez le trampoline du bassin pendant les dosages manuels de produits chimiques ou traitements de choc. Éloignez le trampoline pour éviter toute éclaboussure pouvant générer des tâches ou dépôts éventuels (dus à la concentration de produits chimiques).
4. Sont à éviter les dépôts de poudre, sel, produits agressifs favorisant le processus de corrosion.
5. Lors du premier nettoyage des surfaces de la piscine (avant de remplir celle-ci) ainsi que lors des nettoyages d'entretien postérieurs, il est conseillé de sortir le trampoline de la piscine, afin d'éviter tout risque de tâches ou dépôt éventuels.
6. Durant la période de non-utilisation, le trampoline doit être rincé abondamment à l'eau douce, puis séché et stocké dans un endroit éloigné de tous produits chimiques, ainsi que d'appareils utilisés pour le dosage des produits chimiques d'entretien de la piscine.
7. En cas de dépôts calcaires ou de tâches, ceux-ci doivent être enlevés avec un nettoyeur de lustrage pour inox (comme le Renov'Inox) et un chiffon doux non-abrasif. Nettoyer ensuite à l'eau claire et séchez le tout.
8. L'usage intensif localisé peut éroder les fonds en carrelage ou en liner. Pour prévenir tout dommage éventuel, nous vous recommandons de déplacer le trampoline de piscine une fois par semaine.

# GARANTIE

## Garantie constructeur

Votre produit *Waterflex* est garanti contre tout vice de fabrication pour une durée; de 2 ans pour la structure métallique; de 6 mois pour les pièces d'usure (patins, élastiques et toile de saut) dans les termes ci-après mentionnés. Cette garantie court à compter de la date de facture. Toute pièce défectueuse en raison d'un vice de fabrication dûment constaté par nos services techniques sera remplacée ou réparée à notre charge.

La garantie est caduque en cas de réparation de l'appareil par une personne non autorisée par l'entité *Waterflex*. Les pièces défectueuses doivent être retournées à *Waterflex* pendant la période de garantie pour être prise en charge. La garantie ne couvre pas les frais de main d'œuvre ou de remplacement non autorisé, ni les frais de transport des pièces concernées.

Sont considérées comme des pièces d'usures : les élastiques, toile du trampoline, pieds en silicone, embouts de protection de la barre de maintien.

### Sont expressément exclus de la garantie :

- Dysfonctionnement ou dommage dérivant de l'utilisation d'accessoires non autorisés.
- Dommage dérivant d'une installation, réparation non conforme aux consignes de sécurité.
- Dysfonctionnement ou dommage dérivant d'un milieu chimique impropre à la piscine.
- Défauts résultant d'accidents, d'utilisation impropre ou abusive (choc, contact avec des produits chimiques, manipulation inappropriée), d'altération ainsi que les conséquences de l'usure et du vieillissement normaux du produit.

Le carton d'emballage doit être conservé en parfait état durant toute la durée de la garantie.  
La garantie deviendrait caduque si non respect de cette clause.

# UTILISATION

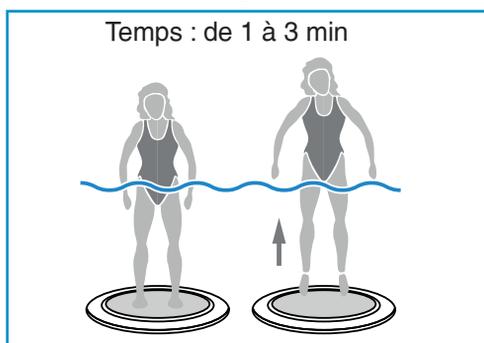
## Conseils d'utilisation

### 1. L'échauffement

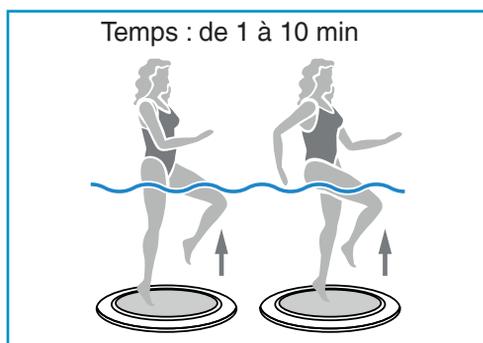
Cette étape est importante car elle permet à votre sang de mieux circuler et à vos muscles de fonctionner correctement. Elle permettra également de réduire les risques de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement. Pendant cette étape, ne forcez pas sur vos muscles et en cas de douleur, arrêtez immédiatement l'exercice.

### 2. Suggestion d'exercices

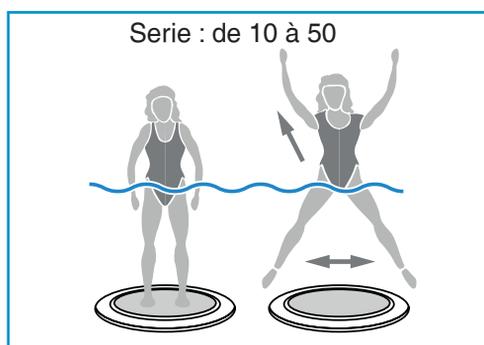
Il est conseillé de bien gagner vos muscles avant le saut et pendant la réception.



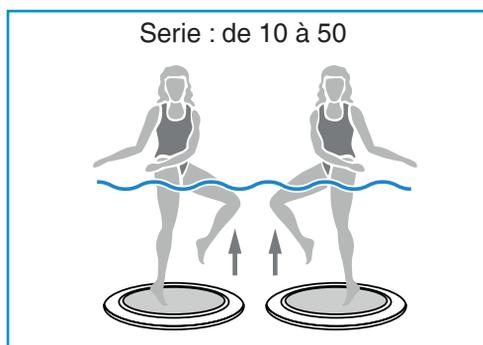
1. LE REBOND : Rebondir sur le trampoline en gardant les jambes écartées. Veillez à plier légèrement les genoux pour une meilleure impulsion et à la réception.



2. LA COURSE : Courir sur place en soulevant bien haut vos genoux, tout en balançant vos bras.



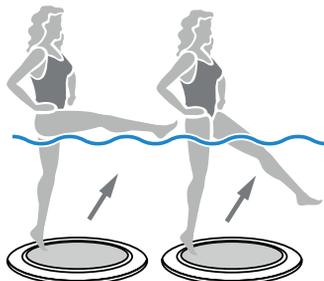
3. L'ÉTOILE : Positionner les bras le long du corps et les jambes jointes. Ensuite, sautez en écartant les bras et les jambes. Enfin se réceptionner dans la même position qu'au départ.



4. LE TWIST : Positionner le haut de votre corps et les bras vers la droite. Lever également la jambe gauche vers la gauche et sautez. Inversez la posture pendant le saut pour atterrir dans la position inverse.

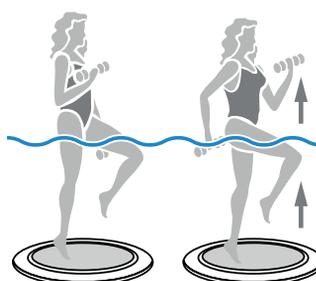
# UTILISATION

Temps : de 1 à 5 min



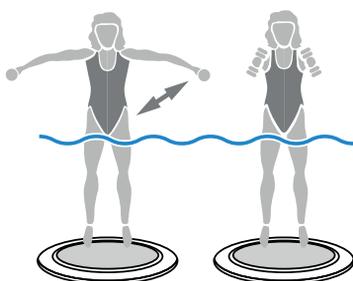
5. LE FRENCH CANKAN : Sauter légèrement et lever bien haut la jambe droite. Se réceptionner et rebondir avec la même jambe. Au second saut lever légèrement la seconde jambe. Vous pouvez alterner les séries dans le sens inverse.

Temps : de 30s à 3 min

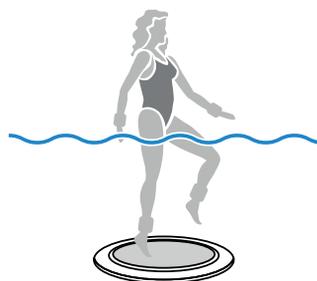


6. LA COURSE AVEC HALTÈRES : Procéder au même exercice que «LA COURSE» avec des haltères aquatiques dans les mains (< 2,5 kg). Cette fois-ci bien lever les bras haut pendant l'exercice.

Serie : de 10 à 25



7. LES LATÉRAUX : Avec des haltères aquatiques dans les mains (< 2,5 kg), sauter tout en levant les bras de côté à hauteur d'épaule. Au second saut lever les bras devant vous.



8. LES POIDS : Pour un entraînement plus intense, utilisez des poids aux poignets et aux chevilles pendant vos exercices.

### 3. Après l'effort

Cette étape permet à votre système cardio-vasculaire et à vos muscles de se détendre. Répétez les mouvements exécutés lors de l'échauffement sans traumatiser vos muscles.

Lorsque vous aurez acquis de l'expérience, vous pourrez augmenter la durée et l'intensité de l'exercice au fur et à mesure. Il est conseillé de s'entraîner au moins 3 fois par semaine.

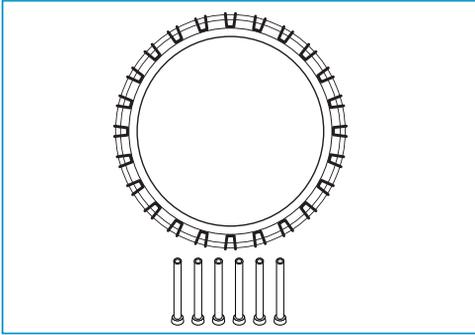
# SAFETY MEASURES

For your own safety, we recommend that you read this guide prior to any use.

- Before assembly, please check the package contents for any damage. Follow the instructions provided in this manual for assembling your product.
- Do not climb on the trampoline before completing the assembly of all the components.
- To assemble your product, use a sufficiently large, flat and dry surface.
- Prior to starting any physical exercise, it is essential that you consult your doctor since excessive or poorly designed training could damage your health.
- For long-term use of your trampoline, please observe the following recommendations:
  - Regularly monitor the pH of the water in your pool so that it is always between 6.7 and 7.6.
  - When chlorinating, please remove the trampoline from the pool.
  - Avoid placing the trampoline too close to the inlet jets or the pool edge.
  - Remove the trampoline from the pool after each use and rinse it in clean water.
- To assemble the trampoline, use the appropriate tools.
- Use genuine parts to maintain your trampoline.
- For your comfort and safety, adjust the trampoline handrail to suit your body shape.
- The trampoline has been designed to be used by one person at a time.
- Use this equipment only for the purpose for which it is designed, i.e. sports exercising.
- Disabled persons and children must not use this equipment unless supervised by a responsible adult.
- This trampoline can bear a maximum weight of 100 kilos.

# ASSEMBLY

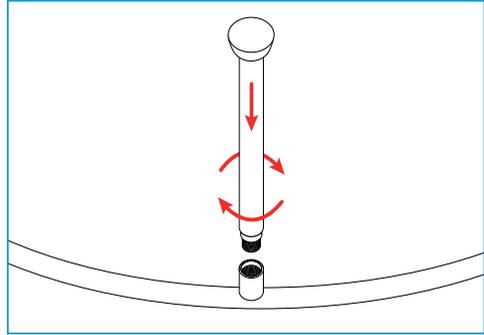
## Assemblage du trampoline



Step 1 :

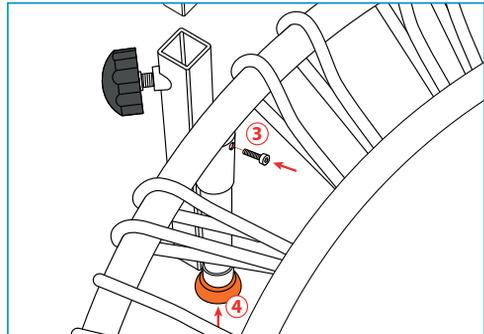
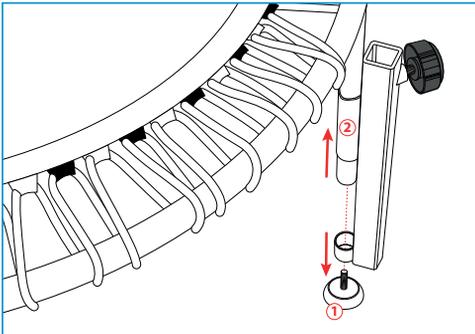
### Check the package contents :

Round model OR Hexagonal model = 1 metal structure with mat and pre-assembled elastic springs + 6 feet with silicone end pieces.



Step 2 :

Place the trampoline mat face downwards and screw in the feet. Then turn the trampoline over.



### THE KIT :

### Assembling the handrail

(Accessory sold separately)

1. Remove the original white pad from the foot.
2. Insert the support of the jump bar into the tube.

3. Insert and tighten the fixing screw to lock the system.
4. Put the new orange pad.

# SERVICING

## Servicing recommendation

The trampoline is made of AISI 304 stainless steel in accordance with Standard 2001/95CE and TUV covering general product safety. Its anti-corrosion treatment is suitable for chlorinated water, sea water and thermal waters. The water's pH must be monitored and kept between 6.7 and 7.6 so as not to impair the anti-corrosion treatment.

1. Remove the trampoline from the pool after each use and rinse it in clean water.
2. Regularly balance your pool's pH (recommended pH 7.2).
3. Remove the trampoline from the pool during manual chemical dosing or while chlorinating. Move the trampoline away to avoid any splashing that could cause possible stains or deposits (due to chemical concentration).
4. Avoid powder deposits, salt or aggressive products conducive to corrosion.
5. When the pool's surfaces are first cleaned prior to filling it with water and also when subsequent maintenance cleaning takes place, it is advisable to remove the trampoline from the pool to avoid any risk of possible stains or deposits.
6. When not being used, the trampoline must be thoroughly rinsed in clean water then dried and stored away from any chemicals and from equipment used for the dosage of chemicals for pool maintenance.
7. If there are lime scale deposits or stains, they must be removed with a stainless steel polishing cleaner (such as Renov'Inox) and a non-abrasive soft cloth. Then clean in fresh water and dry all parts.
8. Intensive localised use may erode the tiles or liner on the pool bottom. To prevent any possible damage, we recommend that you move the trampoline once a week.

# WARRANTY

## Manufacturer's warranty

Your Waterflex product is guaranteed against any manufacturing defect for a period of 2 years for the metal structure, and 6 months for parts subject to normal wear and tear, in accordance with the following terms and conditions. This warranty runs from the date of invoice. Any part duly established by our technical department to be defective due to a manufacturing fault shall be replaced or repaired at our cost.

The warranty is null and void if the repair to the equipment is carried out by a person who is not authorised by the Waterflex organisation. Defective parts must be returned to Waterflex during the guarantee period for processing. The warranty does not cover labour costs or unauthorised replacements or the transport costs of the items concerned.

Parts subject to normal wear and tear include: elastic springs, trampoline mats, silicone feet, protective end caps for the handrail.

### Expressly excluded from the warranty are:

- Malfunction or damage arising from the use of unauthorised accessories.
- Damage arising from an installation or repair that is not in accordance with the safety recommendations.
- Malfunction or damage arising from a chemical agent that is unsuitable for the pool.
- Defects arising from accidents, improper or abusive use (impact, contact with chemicals, inappropriate handling), deterioration and the consequences of the product's normal wear and tear and aging.

The packaging must be retained in mint condition throughout the warranty period.  
Failure to comply with this clause would void the warranty.

# USAGE

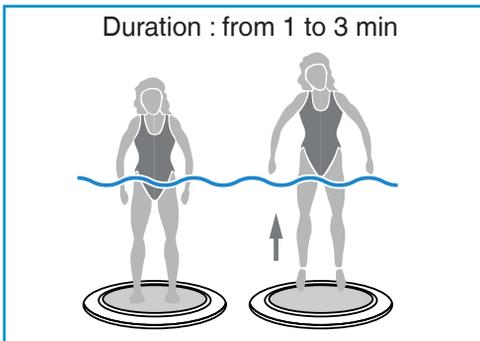
## Recommendations for use

### 1. Warm-up

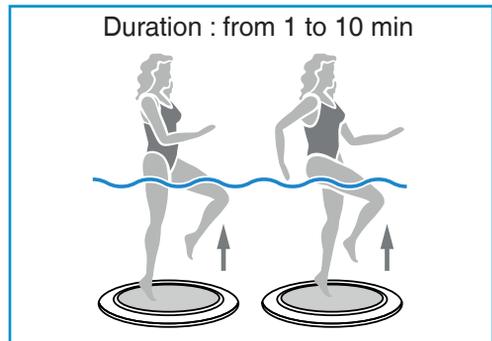
This step is important as it allows your blood to circulate more easily and your muscles to function correctly. It will also reduce the risk of cramp and muscular injuries. It is advisable to do some stretching exercises. During this stage, do not strain your muscles. If you feel any pain, stop the exercise immediately.

### 2. Recommended exercises

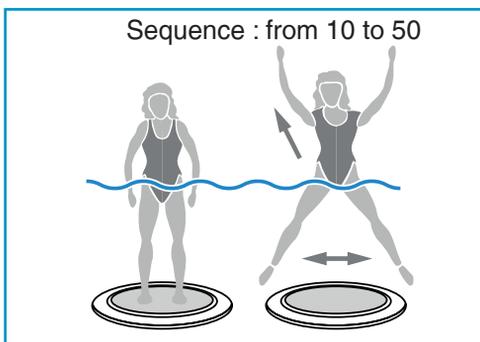
You should tighten your muscles before jumping and while landing.



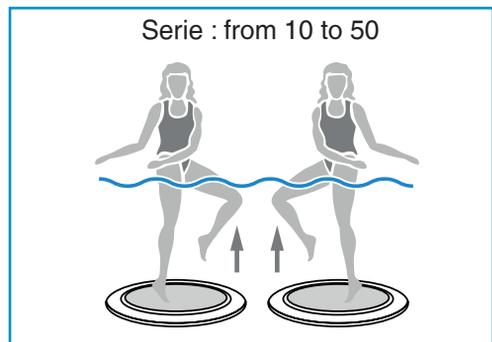
1. **BOUNCING** : Bounce on the trampoline with your legs apart. Make sure you bend the knees slightly for better impetus and when landing.



2. **RUNNING** : Run on the spot and lift your knees high while swinging your arms.



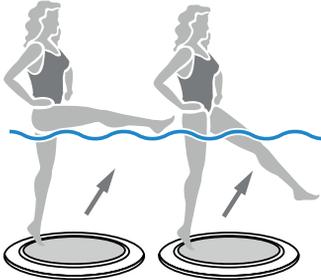
3. **STAR POSITION** : Put your arms down by your sides with legs together. Then jump up with your arms and legs open. Finally, land in the same position as when you started.



4. **THE TWIST** : Turn your upper body and arms to the right. At the same time lift your left leg to the left and jump. Reverse your stance while jumping so as to land in the opposite position.

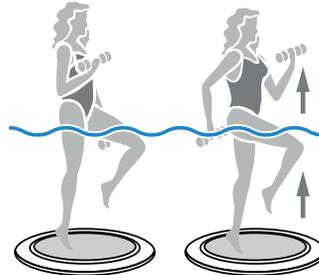
# USAGE

Duration : from 1 to 5 min



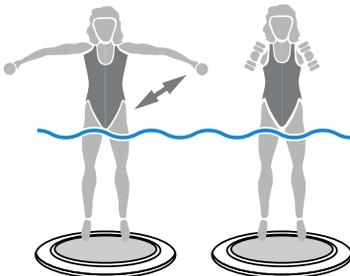
5. FRENCH CANCAN : Jump lightly and lift your right leg up high. Land and rebound on the same leg. On the second jump, lift the second leg slightly. You can alternate the sequence in the opposite direction.

Duration : from 30s to 3 min

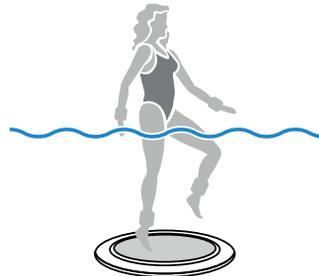


6. RUNNING WITH DUMBBELLS : Carry out the RUNNING exercise but with aquatic dumbbells in your hands (< 2.5kg). This time lift up your arms during the exercise.

Sequence : from 10 to 25



7. SIDE LATERALS : With aquatic dumbbells in your hands (< 2.5 kg), jump while raising your arms sideways up to shoulder level. On the second jump, raise your arms in front.



8. WEIGHTS : For more intensive training, use weights on the wrists and ankles during your exercises.

### 3. After exercising

This stage allows your cardio-vascular system and your muscles to wind down. Repeat the movements carried out during the warm-up without traumatising your muscles.

When you have gained more experience, you can gradually increase the duration and intensity of the exercise. It is advisable to train at least 3 times per week.







[www.waterflex.fr](http://www.waterflex.fr)



 **Poolstar**  
[www.poolstar.fr](http://www.poolstar.fr)

CE

GARANTIE  
WARRANTY  
**2** ANS  
YEARS