

GOZONE

HOME FITNESS | REMISE EN FORME À DOMICILE

TRAMPOLINE



SAFETY INSTRUCTIONS

The necessary assembly instructions, safety instructions, trampoline fundamentals and warning labels have been included with your Product to promote safety and enhance enjoyment and effectiveness. Carefully read the following instructions **BEFORE** using the your Product. This safety information was carefully created to reduce risk of injury. Every individual using the Trampoline must be familiar with the manufacturer's recommendations for proper assembly, use and care of the Trampoline. Additionally, each user should be aware of his or her own physical and skill limitations. Do not attempt to exceed your physical or skill level limitations.

FOLDING TRAMPOLINE USER GUIDELINES

- The weight limit of the folding trampoline is 250 pounds (113 kg).
- Your folding trampoline is to be used by only one person at a time.
- The folding trampoline is not a toy and should not be used by children without adult supervision. Use the trampoline only with mature, knowledgeable supervision.
- Your folding trampoline is intended for consumer use only and is NOT intended for public or semipublic facilities.
- Keep children and pets of all kinds away from the folding trampoline at all times including during usage and assembly activities.

PROPER USAGE

- Wear clothing appropriate for exercising; do not wear clothing that could become caught in your folding trampoline.
- Be careful to maintain your balance when mounting, using, dismounting or assembling your folding trampoline. Loss of balance may result in a fall and serious injury.
- Excellent traction is a must when mounting, using and dismounting the folding trampoline. Bare feet are acceptable, but we recommend wearing high quality footwear with rubber non-skid soles such as walking, running or cross-training shoes.
- Do not step on the safety pad when mounting, using or dismounting your folding trampoline.
- Do not attempt to perform gymnastic or acrobatic maneuvers on your folding trampoline.
- Stop all activity before attempting to dismount your folding trampoline. To avoid sprains and broken bones, please come to a complete stop before dismounting your folding trampoline.
- All exercises must be performed while the Trampoline is in the flat position. Angled positions are strictly intended for use with the medicine ball only.
- Your Product is a trampoline, which means it is a rebound device. Please note: a trampoline can propel you to unaccustomed heights and into a variety of positions and body movements. Use caution at all times.
- Use your folding trampoline **ONLY** as described in this manual and observe all safety precautions.

WARNING: Prior to using any exercise product it is suggested that you receive a complete physical examination and obtain your physicians approval of your exercise conditioning program. This is not a Toy.

DISCLAIMER: GoZone assumes no liability or responsibility for accidents or injury to person or property that may result from the improper use of this product. Be sure to consult your physician prior to use.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Les instructions d'assemblage, les instructions de sécurité, les règles de base d'utilisation du trampoline et les étiquettes d'avertissement sont incluses avec le produit pour en promouvoir la sécurité et pouvoir mieux en profiter. Lire attentivement les instructions suivantes **AVANT** d'utiliser le produit. Ces informations de sécurité ont été conçues avec soin pour réduire le risque de blessure. Chaque individu qui utilise le trampoline doit bien connaître les recommandations du fabricant pour l'assembler, l'utiliser et l'entretenir de façon appropriée. De plus, chaque utilisateur doit avoir conscience de ses limites physiques ou de son niveau de compétence. Ne pas tenter de dépasser ses limites physiques ou son niveau de compétences.

DIRECTIVES POUR L'UTILISATEUR DU TRAMPOLINE PLIABLE

- La limite de poids que supporte le trampoline pliable est de 113 kg (250 lb).
- Votre trampoline pliable doit être utilisé par une seule personne à la fois.
- Le trampoline pliable n'est pas un jouet et ne doit pas être utilisé par des enfants sans la surveillance d'un adulte. Utiliser le trampoline uniquement sous la surveillance d'un adulte bien informé.
- Le trampoline pliable est prévu pour n'être utilisé que par des particuliers et non dans des établissements publics ou semi-publics.
- Garder en permanence les enfants et tous les animaux domestiques éloignés du trampoline pliable, y compris lors de son utilisation et de son assemblage.

UTILISATION CORRECTE

- Porter des vêtements appropriés pour l'exercice. Ne pas porter de vêtements qui pourraient rester coincés dans le trampoline pliable.
- S'assurer de garder l'équilibre pour monter, utiliser, démonter ou assembler le trampoline pliable. Une perte d'équilibre peut entraîner une chute et des blessures graves.
- Une excellente motricité est nécessaire pour monter, utiliser et démonter le trampoline pliable. Il est possible d'utiliser le trampoline les pieds nus, mais il est recommandé de porter des chaussures de bonne qualité avec des semelles en caoutchouc anti-dérapantes comme des chaussures de marche, de course ou de cross-training.
- Ne pas marcher sur le coussin de protection pendant le montage, l'utilisation ou le démontage du trampoline pliable.
- Ne pas tenter de réaliser des figures de gymnastique ou acrobatiques sur le trampoline pliable.
- Cesser toute activité avant de démonter le trampoline pliable. Pour éviter les entorses et les fractures, s'arrêter complètement avant de démonter le trampoline pliable.
- Tous les exercices doivent être effectués avec le trampoline à l'horizontale. Les positions inclinées ne sont prévues pour n'être utilisées qu'avec le ballon lesté.
- Ce produit est un trampoline; il sert donc à rebondir. À noter : un trampoline peut propulser l'utilisateur à des hauteurs inhabituelles, dans différentes positions et avec différents mouvements du corps. Faire preuve de prudence à chaque instant.
- Utiliser le trampoline pliable **UNIQUEMENT** comme indiqué dans ce manuel et suivre toutes les mesures de sécurité.

AVERTISSEMENT : avant d'utiliser un accessoire d'exercices, il est recommandé de passer un examen médical complet et d'obtenir l'autorisation d'un médecin pour le programme de conditionnement. Il ne s'agit pas d'un jouet.

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ : GoZone n'assume aucune responsabilité pour des accidents, des blessures ou des dommages à des biens qui pourraient résulter d'une mauvaise utilisation de ce produit. Consulter un médecin avant d'utiliser ce produit.

SET-UP GUIDELINES

- Upon folding or unfolding trampoline, the rails will attempt to spring into the folded position. This can result in injury.
- Two or more strong and agile adults should be used to unfold and fold the trampoline
- The owners and supervisors are responsible to make certain that all trampoline users are aware of Upper Bounce safety instructions and practices.
- Do NOT place your folding trampoline on an elevated surface. You should always be at floor level or ground level.
- Always use your folding trampoline exclusively in a well-lit area. Artificial illumination may be necessary for indoor or shaded areas.
- The surface of the trampoline bed should always be dry.
- Inspect the area around your folding trampoline to make certain that the area is clear of any and all objects. Objects around the pose a danger.

ACHIEVING PROPER CLEARANCE

- Before using your folding trampoline, inspect the area to make certain that adequate overhead clearance is available. Do not use the folding trampoline unless adequate overhead clearance is available. Ceilings, ceiling lights, ceiling fans, hanging wires and structural elements such as beams and tree limbs are some of the potential overhead hazards that must be evaluated.
- Failure to establish proper folding trampoline clearance may result in head or neck injury.
- A minimum of 9 feet of overhead clearance is recommended for the use of all outdoor trampolines.
- Lateral clearance is also of great importance. Please place your folding trampoline away from walls, structures, fences, play areas, furniture, other exercise equipment or any object that could be of potential harm.
- Maintain a clear space on all sides of the trampoline a tall times.
- Remove all obstructions and objects from underneath your folding trampoline before using. This includes objects such as balls, other exercise equipment, shoes or any other objects.
- If an object, person or animal is under your folding trampoline while in use, stop using it immediately and remove the object, person or animal.

PROPER MAINTENANCE PROCEDURES

- Inspect your folding trampoline before each use. During inspection, make sure that the safety pads are in place.
- Immediately replace any worn, defective or missing folding trampoline parts. Do not use your trampoline until the parts have been properly replaced and carefully tested.
- Always store your folding trampoline indoors and in a dry location.
- Store your folding trampoline in a secure location to guard against unauthorized and unsupervised use.

WARNING: Please consult with a physician before beginning any exercise or conditioning program. You should have a complete physical exam before beginning this or any other exercise or conditioning program. This is particularly true if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant or currently suffer from any injury.

NOTE: READ AND FOLLOW ALL SAFETY INSTRUCTIONS.

FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS CAN RESULT IN SERIOUS BODILY INJURY.

DIRECTIVES POUR L'INSTALLATION

- Lors du pliage ou du dépliage du trampoline, les rails exerceront une pression avec leur ressort pour revenir en position fermée. Cela peut entraîner un risque de blessures.
- Au moins deux adultes sont nécessaires pour déplier et plier le trampoline.
- Le propriétaire et les personnes qui surveillent l'utilisation du trampoline doivent s'assurer que tous les utilisateurs ont connaissance des instructions et des pratiques de sécurité de Upper Bounce.
- NE PAS installer le trampoline pliable sur une surface en hauteur. Il doit toujours se trouver au sol.
- Toujours utiliser le trampoline pliable dans un endroit bien éclairé. Un éclairage artificiel peut être nécessaire à l'intérieur ou dans les endroits ombragés.
- La toile de saut du trampoline doit toujours être sèche.
- Inspecter la zone autour du trampoline pliable pour s'assurer qu'aucun objet ne s'y trouve. Des objets autour du trampoline présentent un danger.

OBTENIR UNE ZONE DE DÉGAGEMENT SUFFISANTE

- Avant d'utiliser le trampoline pliable, inspecter la zone pour s'assurer qu'il y a suffisamment d'espace au-dessus. Ne pas utiliser le trampoline pliable s'il n'y a pas suffisamment d'espace au-dessus. Les plafonds, plafonniers, ventilateurs de plafond, câbles suspendus et éléments structurels comme les poutres et les branches d'arbres présentent des dangers potentiels qui doivent être évalués.
- Ne pas s'assurer que l'espace libre au-dessus du trampoline est suffisant pourrait entraîner un risque de blessures à la tête et au cou.
- Il est recommandé de disposer d'au moins 2,7 m de libre au-dessus de tout trampoline utilisé à l'extérieur.
- L'espace libre sur les côtés est également très important. Installer le trampoline pliable éloigné des murs, structures, barrières, zones de jeu, meubles, autres équipements de sport ou de tout autre objet qui pourrait entraîner un risque potentiel.
- Garder en permanence l'espace vide tout autour du trampoline.
- Supprimer tous les obstacles et objets sous le trampoline pliable avant de l'utiliser. Cela inclut les objets comme les balles, les autres accessoires de sport, les chaussures ou tout autre objet.
- Si un objet, une personne ou un animal se trouve sous le trampoline pliable pendant son utilisation, arrêter immédiatement d'utiliser ce dernier et écarter l'objet, la personne ou l'animal.

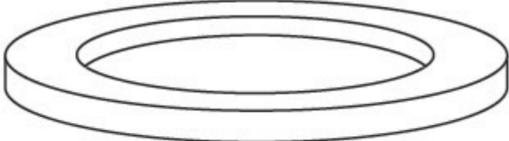
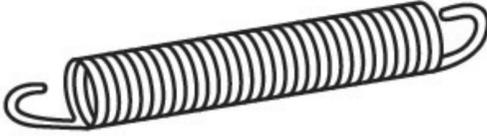
PROCÉDURES D'ENTRETIEN APPROPRIÉES

- Inspecter le trampoline pliable avant chaque utilisation. Durant l'inspection, s'assurer que les coussins de protection sont en place.
- Remplacer immédiatement toute pièce usée, défectueuse ou manquante. Ne pas utiliser le trampoline avant que les pièces n'aient été correctement remplacées et testées.
- Toujours ranger le trampoline pliable à l'intérieur dans un endroit sec.
- Ranger le trampoline pliable dans un endroit sûr qui empêchera qu'il soit utilisé sans autorisation ni surveillance.

AVERTISSEMENT : consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices ou de remise en forme. Un examen médical complet est nécessaire avant de commencer un programme d'exercices et de remise en forme, y compris l'utilisation d'un trampoline. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans qui n'ont jamais fait d'exercice, pour les femmes enceintes ou pour les personnes qui présentent une blessure.

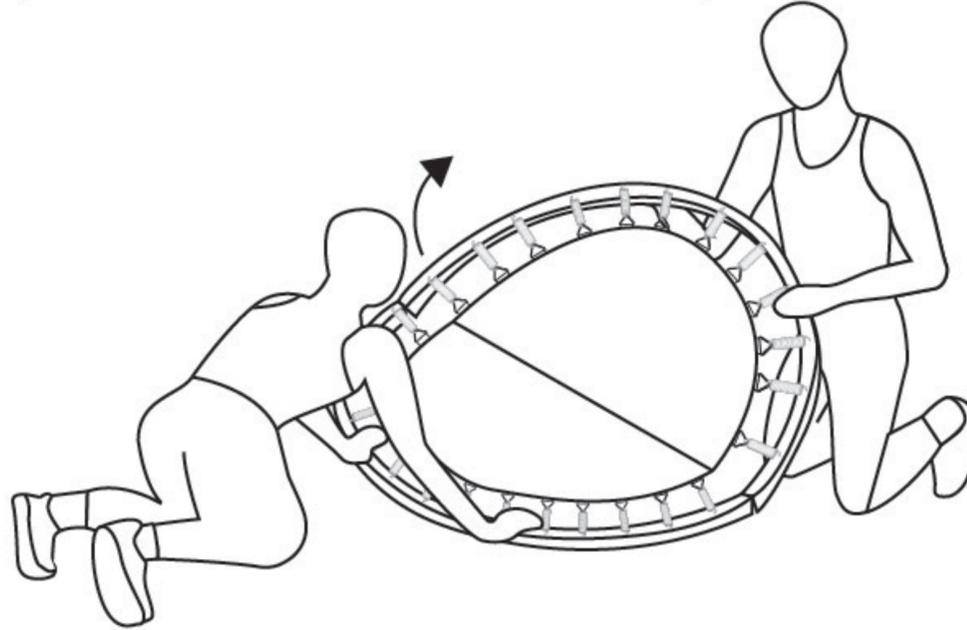
REMARQUE : LIRE ET SUIVRE TOUTES LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ. NE PAS SUIVRE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER UN RISQUE DE BLESSURE GRAVE.

PRODUCT PARTS LIST AND DRAWING LISTE DES PIÈCES ET IMAGE

PART # N° PIÈCE	IMAGE	ITEM / ARTICLE	QUANTITY QUANTITÉ
1, 2, 3, 4		RAIL A, B, C, D	1
5		MAT / TAPIS	1
6		SAFETY PAD / COUSSIN DE PROTECTION	1
7		LEG / PIED	6
8		LEG CAP / CAPUCHON POUR PIED	6
9		SECURITY PIN / TIGE DE SÉCURITÉ	1
10		SPRING / RESSORT	28

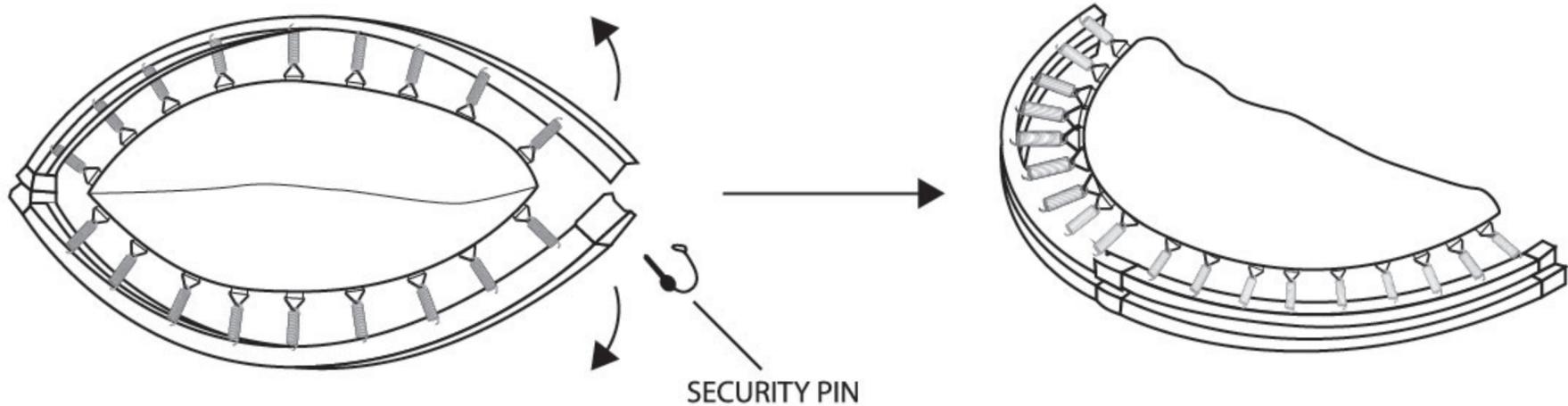
TO UNFOLD AND FOLD THE TRAMPOLINE YOU WILL NEED 2 PEOPLE.

Opening the trampoline requires the application of some pressure. It is strongly suggested that you use 2 people for this part of the process, with one individual on one side of the trampoline and the second on the other side of the trampoline.

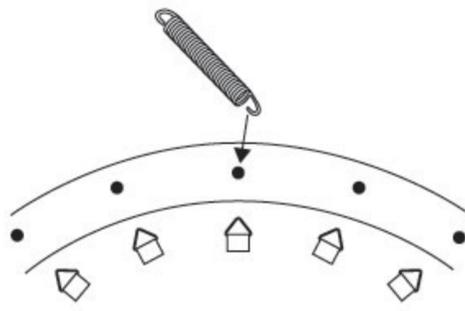


HOW TO OPEN THE FOLDING TRAMPOLINE

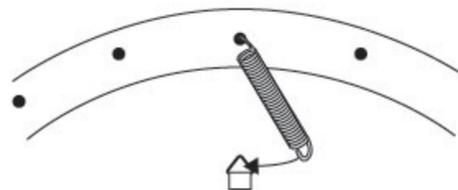
1. Lay the trampoline on the floor and remove the secure pin illustrated in the first picture below. Then open the rails as shown in the pictures to the right.



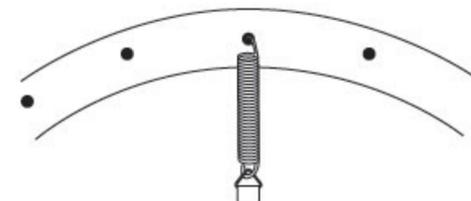
Note: Check that all the springs are attached before continuing to assemble the trampoline. If any spring is not attached or damaged Then follow this process



Find the open end of the SPRING (10) and hook this end into the hole on the RAIL (1,2,3,4). Refer to illustration A.



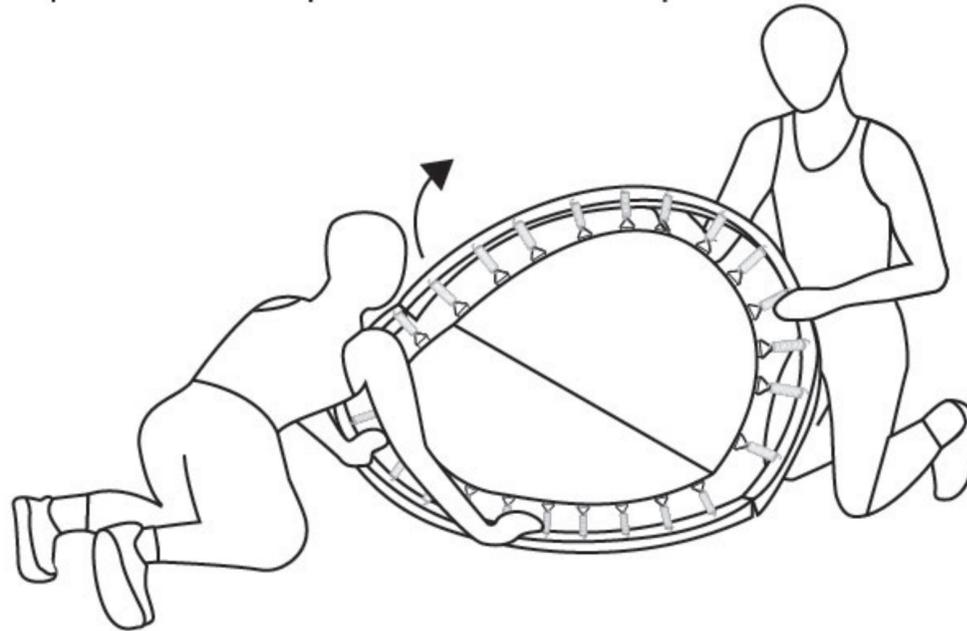
Swing the SPRING (10) to face inside of the trampoline. Refer illustration B.



Slide the metal loop on the MAT (5) into the spring hook as shown in illustration C.

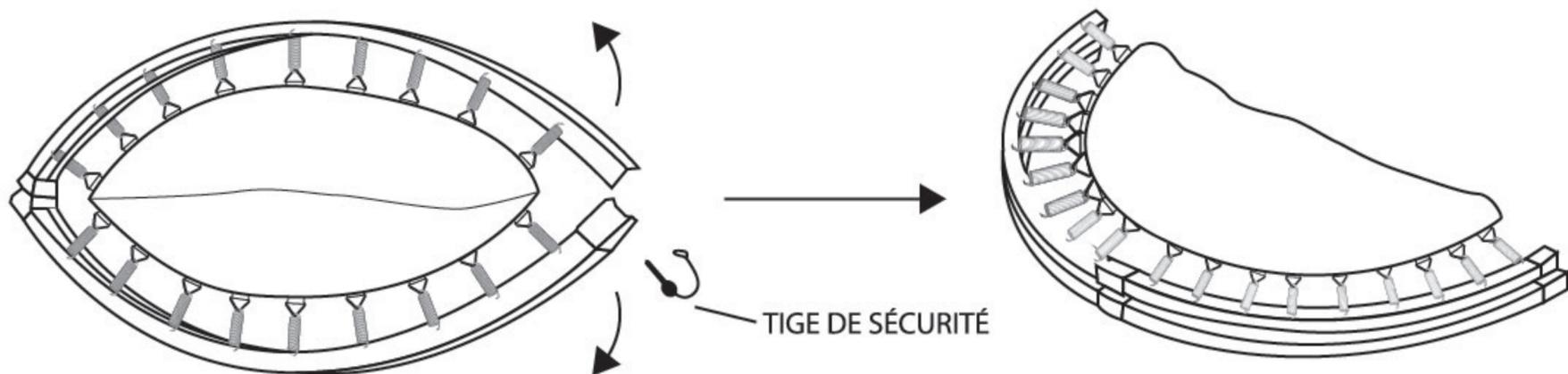
DEUX PERSONNES SONT NÉCESSAIRES POUR PLIER ET DÉPLIER LE TRAMPOLINE.

Pour ouvrir le trampoline, il faut appliquer une certaine pression. Il est fortement conseillé que deux personnes le fassent et qu'elles soient positionnées de part et d'autre du trampoline.

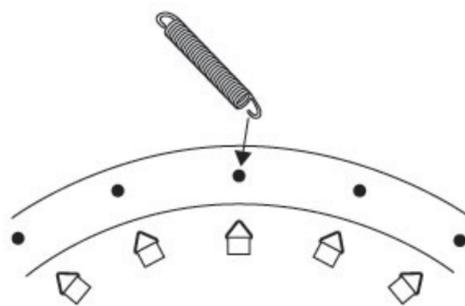


OUVERTURE DU TRAMPOLINE PLIABLE

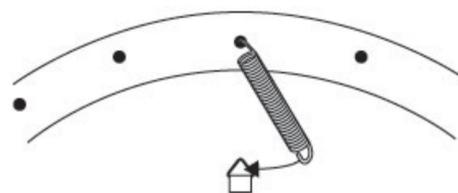
1. Poser le trampoline à plat sur le sol et retirer la tige de sécurité illustrée sur la première image ci-dessous. Ensuite, ouvrir les rails comme illustré sur les images à droite.



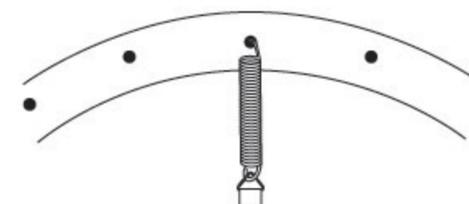
Remarque : vérifier que tous les ressorts sont attachés avant de continuer à assembler le trampoline. Si un ressort n'est pas attaché ou est endommagé, suivre les étapes suivantes



Extrémité ouverte Trouver l'extrémité ouverte du RESSORT (10) et accrocher cette extrémité dans le trou du rail (1,2,3,4). Se référer à l'illustration A.

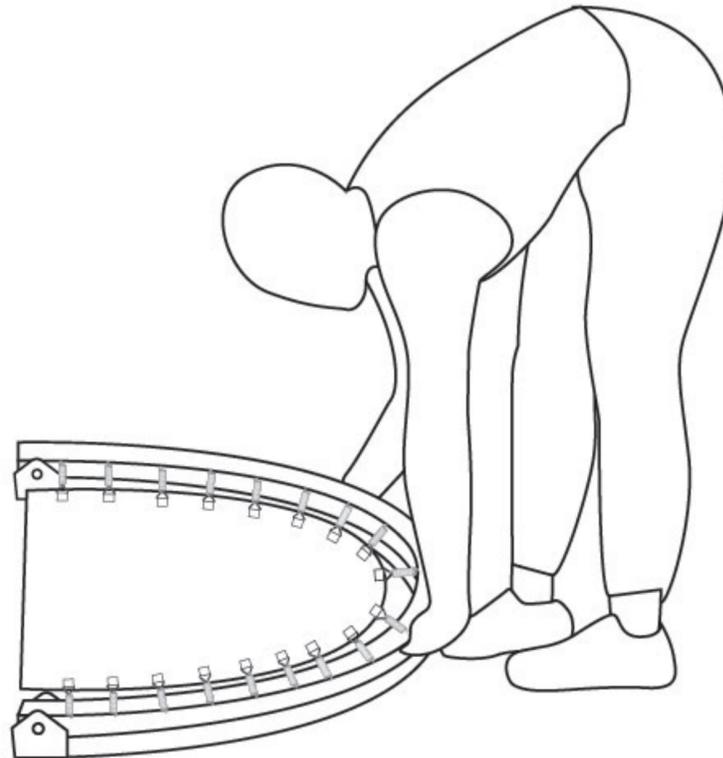


Faire pivoter le RESSORT 4 pour qu'il soit face à l'intérieur du trampoline. Se référer à l'illustration B.



Faire glisser la boucle en métal du TAPIS 2 dans le crochet du ressort comme sur l'illustration C.

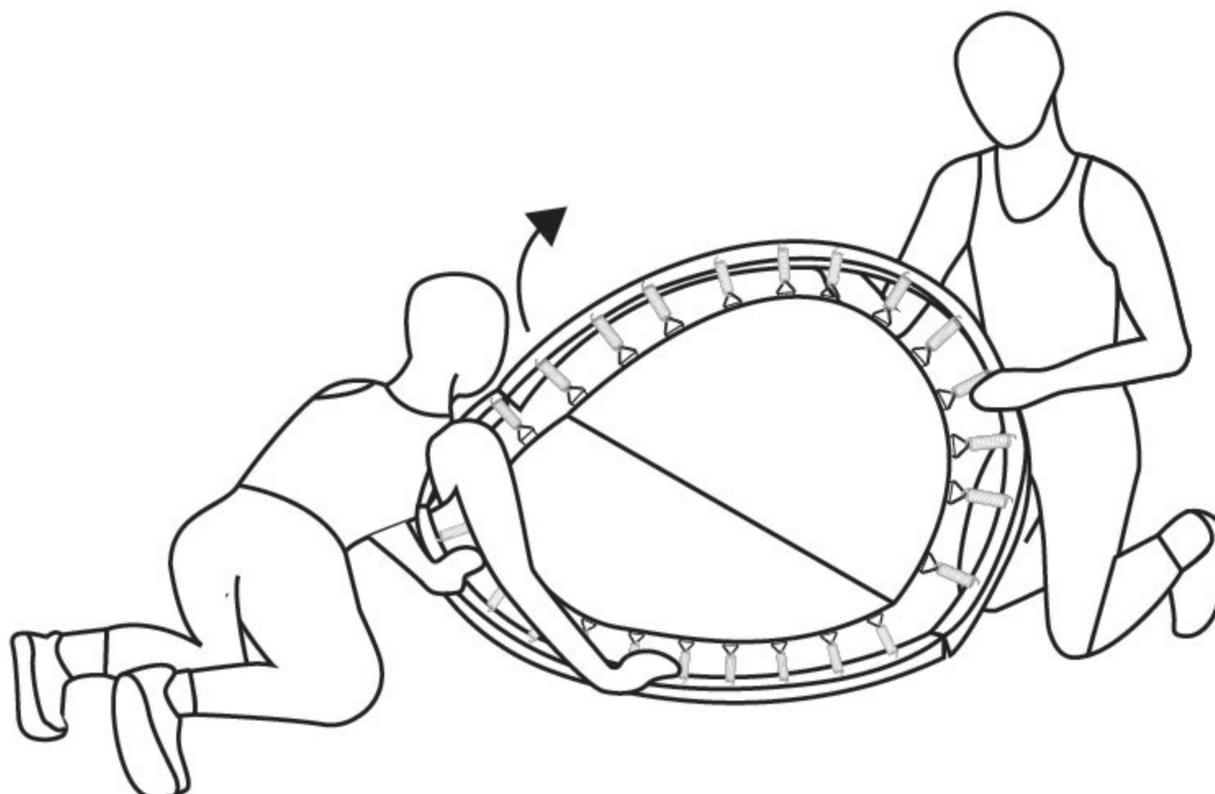
2. Next, firmly grasp both halves of the frame at the midpoint of each half circles.



⚠ CAUTION:

When unfolding your new trampoline, you will note a lot of resistance. We design our trampolines in this manner because we do not want them to accidentally fold while in use. This tension will eventually release after repeated use of the product.

3. As one side of the trampoline is lifted slowly upwards, be sure that the other side remains on the ground.



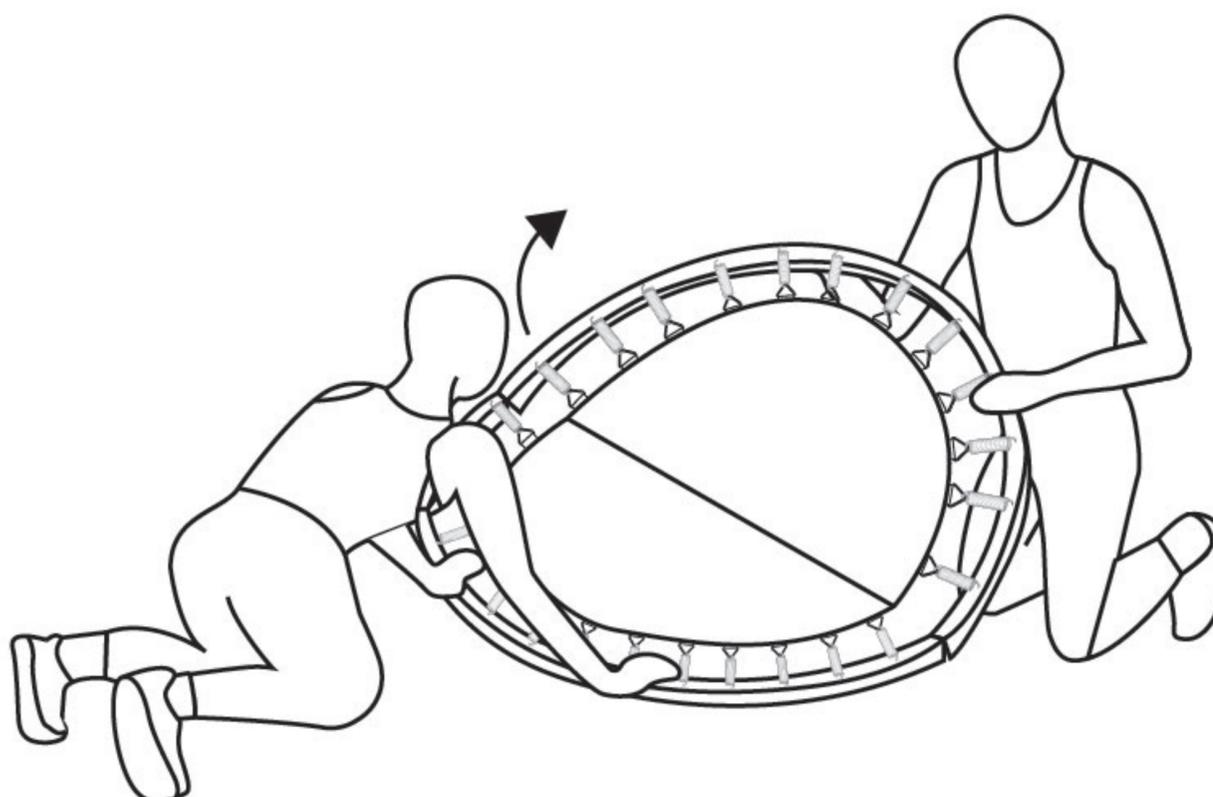
2. Ensuite, saisir fermement les deux moitiés du cadre au milieu de chaque demi-cercle.



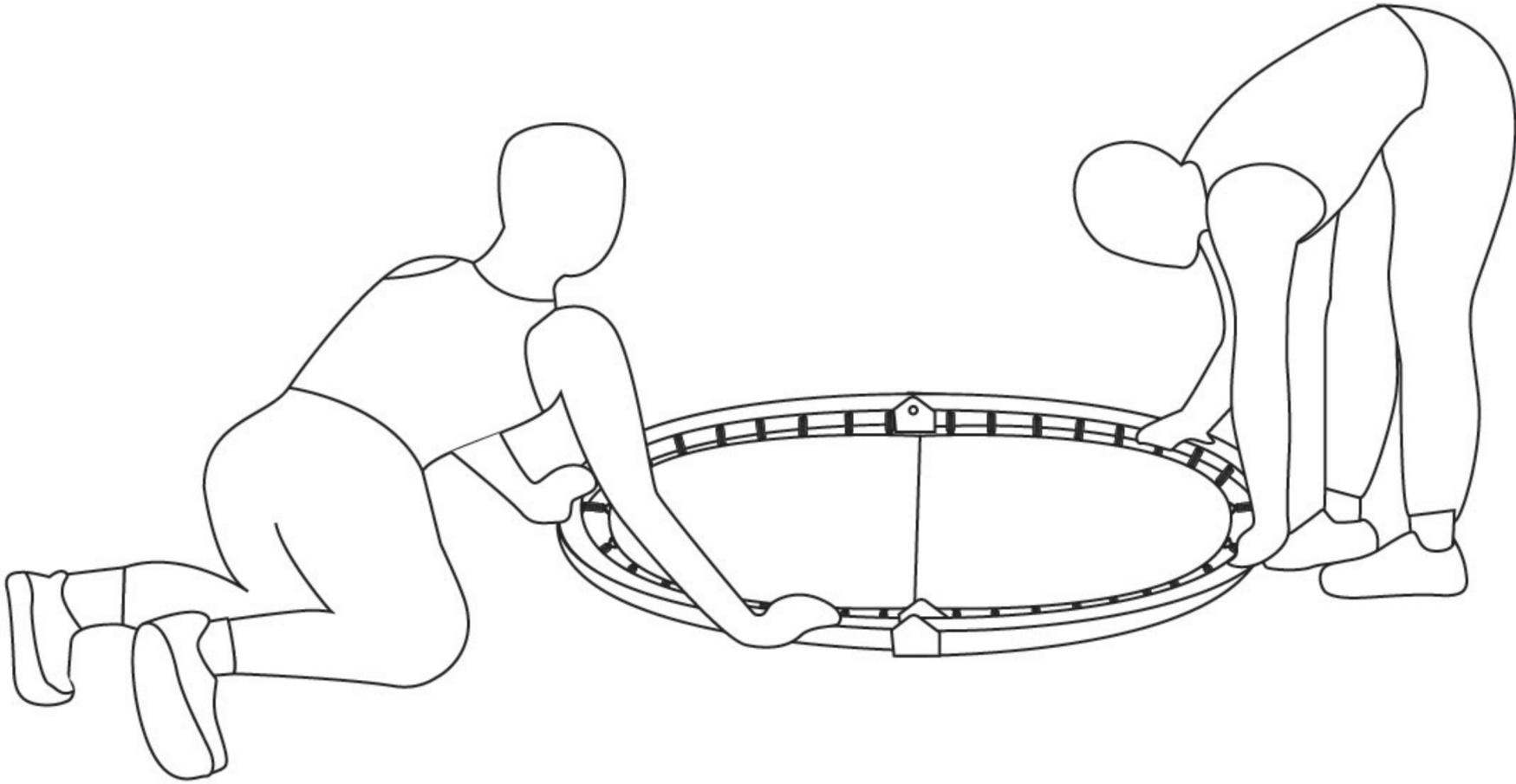
⚠ ATTENTION:

La résistance sera importante lors de la première ouverture du trampoline. Nous concevons nos trampolines de cette façon, car nous ne voulons pas qu'ils se referment accidentellement pendant leur utilisation. Cette tension se relâchera après plusieurs utilisations du trampoline.

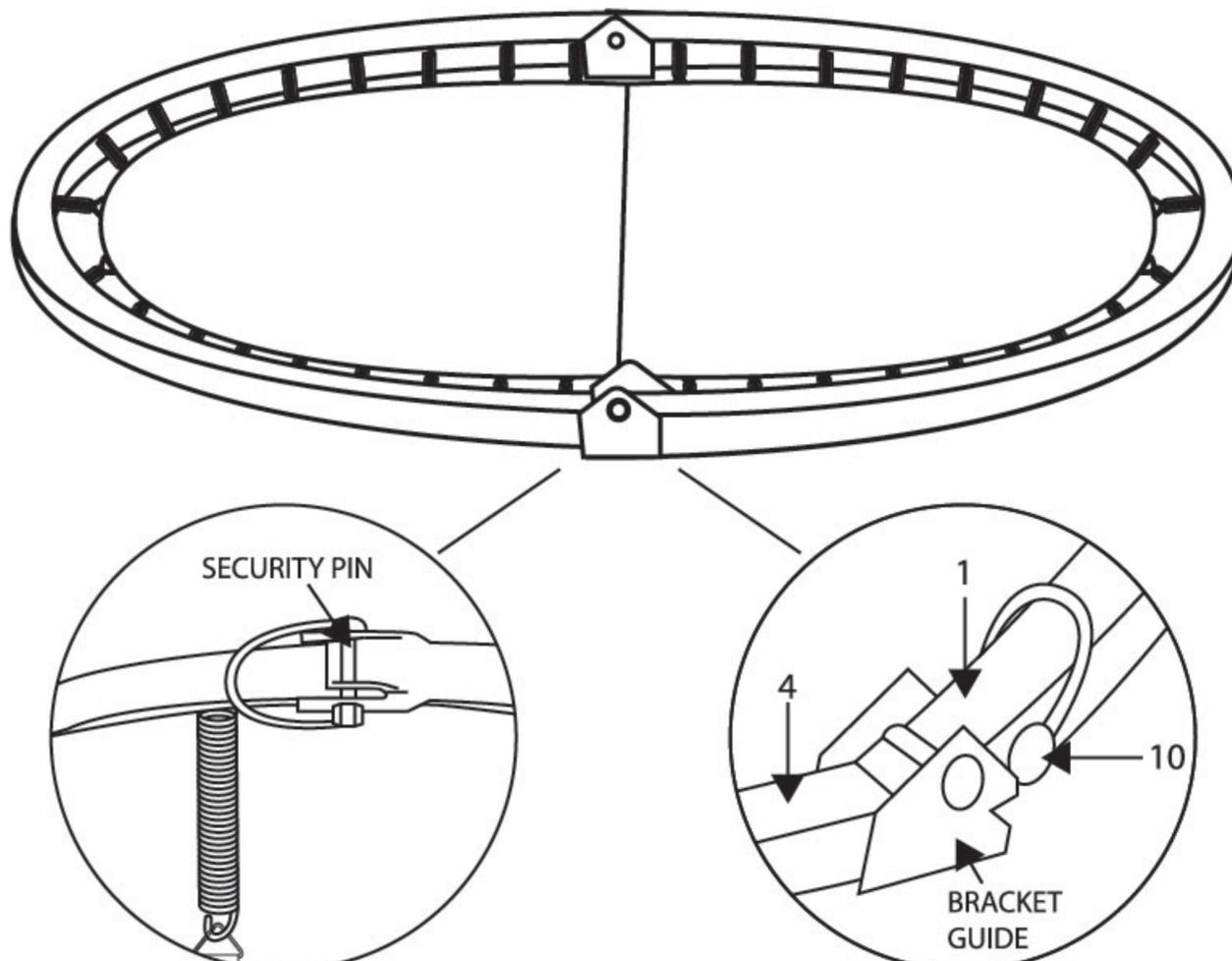
3. Alors qu'un des côtés du trampoline est soulevé doucement, s'assurer que l'autre côté reste au sol.



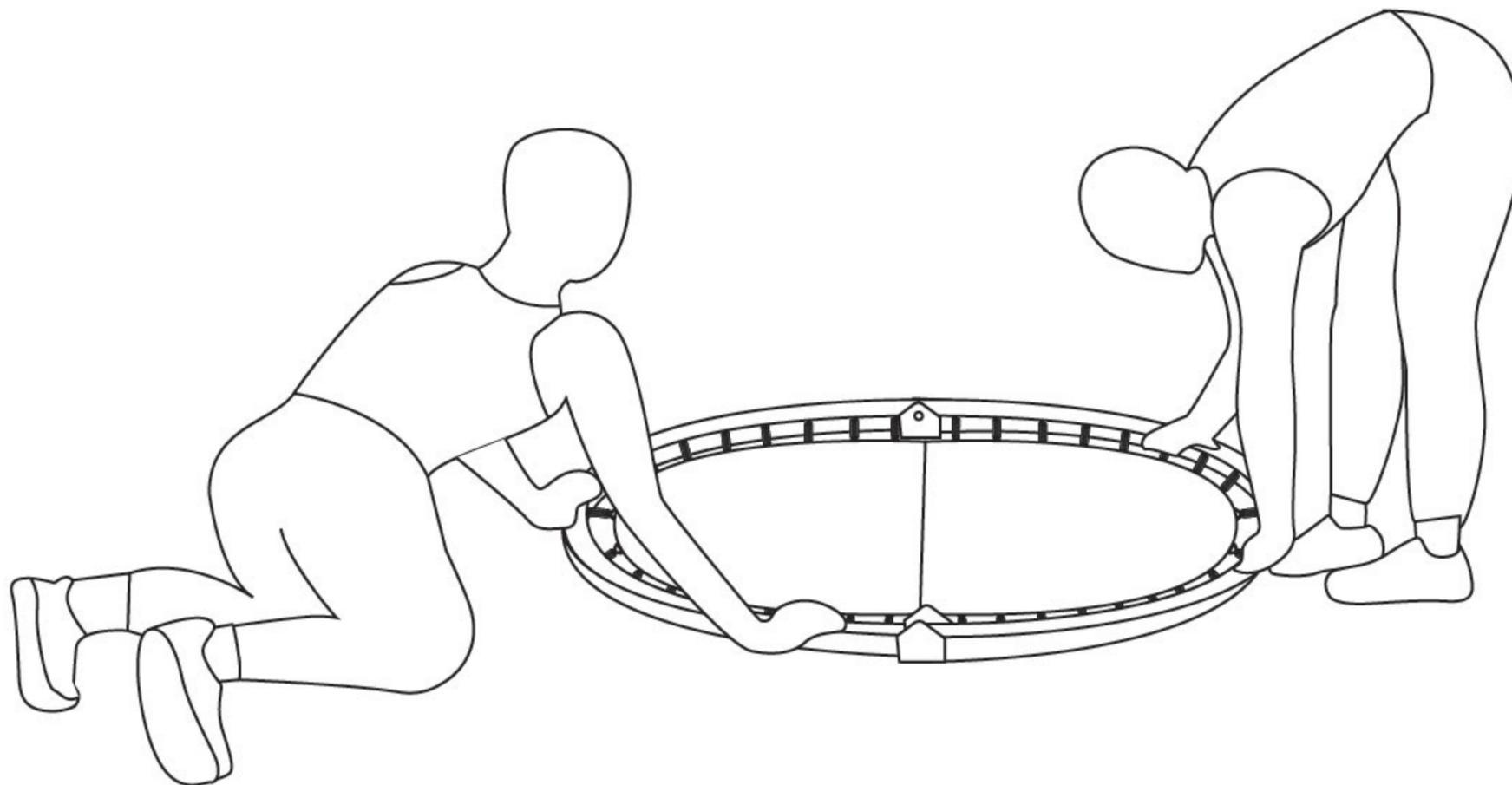
4. Using steady pressure, with hands open and fingers extended, use the palm of the hands to push the top side of the frame down to the open position.



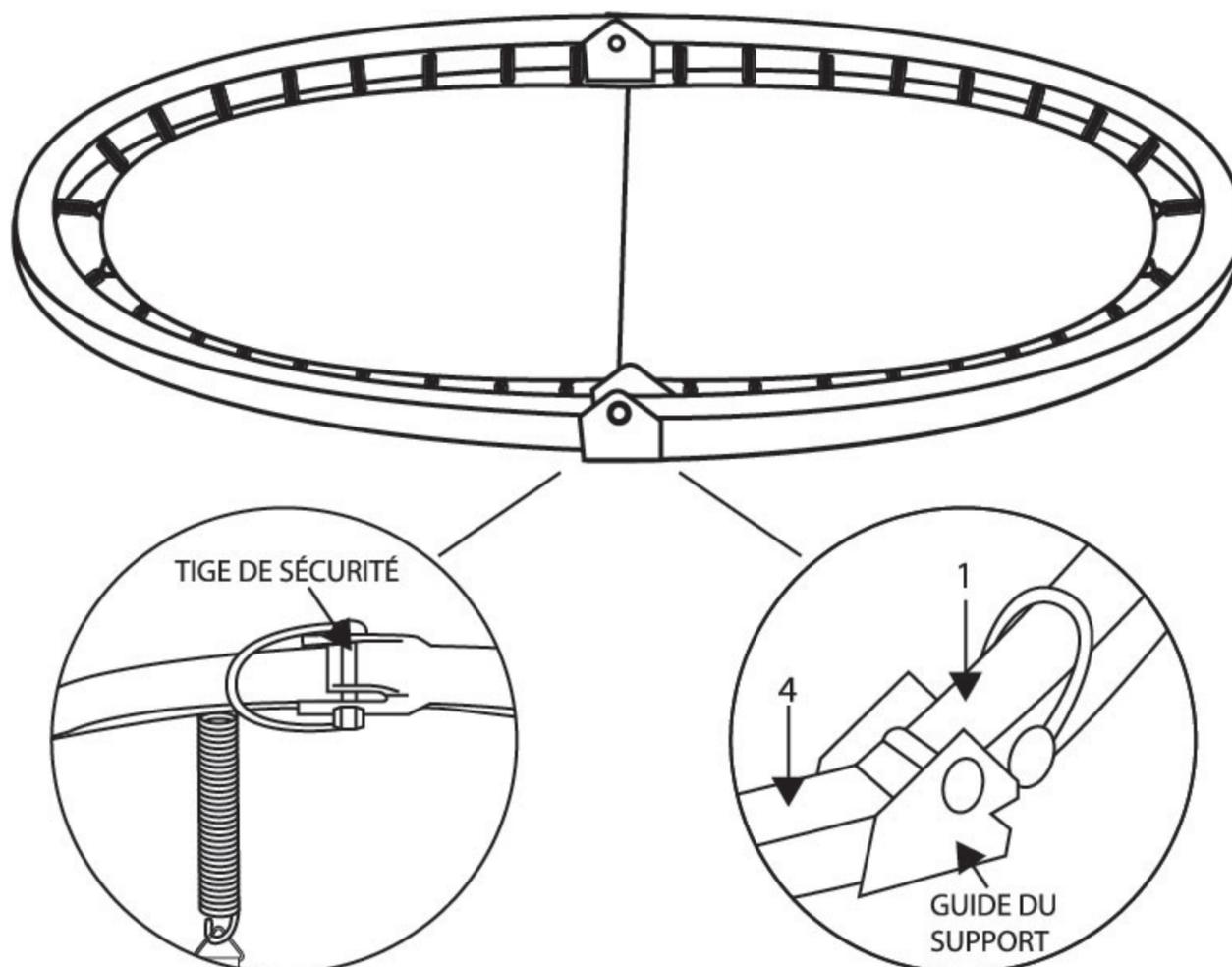
5. Once the frame is completely opened, Insert the Secure Pin (10) into the end of the RAIL (1) and properly secure it by the wire ring.



4. Avec une pression constante, les mains ouvertes et les doigts tendus, utiliser la paume des mains pour pousser vers le bas le côté supérieur du cadre pour qu'il soit en position ouverte.

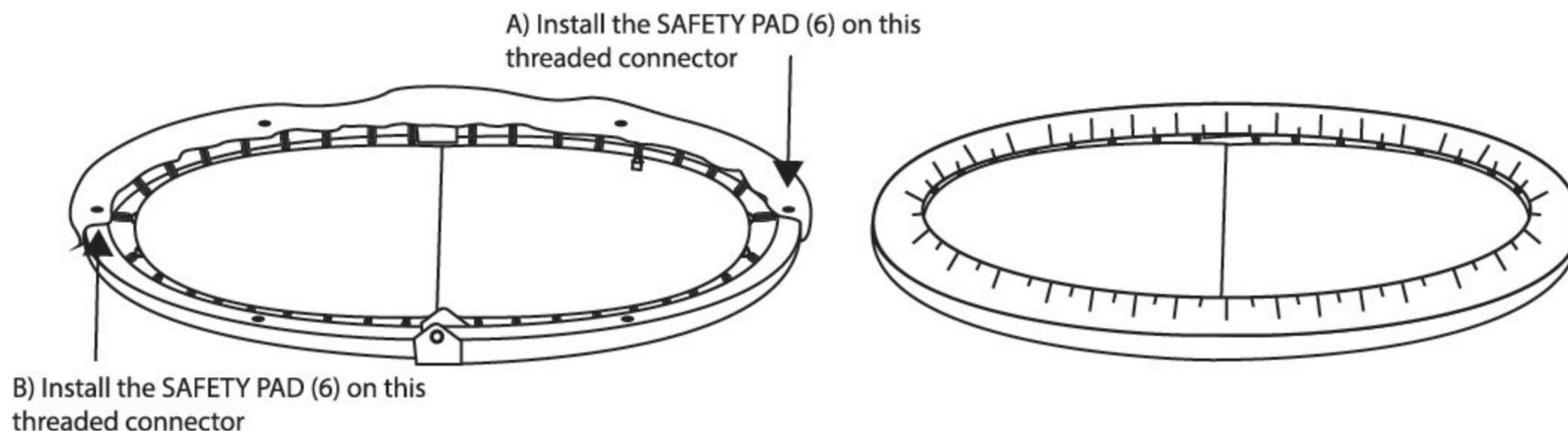


5. Une fois le cadre complètement ouvert, insérer la tige de sécurité [10] dans l'extrémité du RAIL [1] et bien l'attacher avec l'anneau métallique.

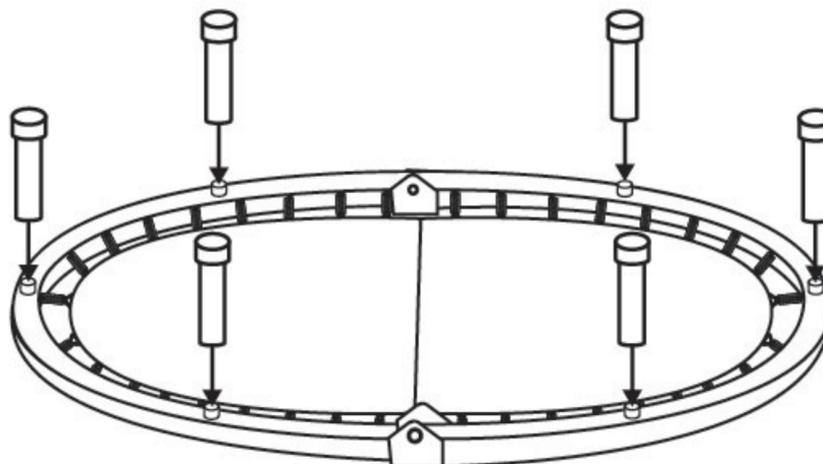


6. Slide the SAFETY PAD(6) over the rails of the frame. Make sure the holes in the SAFETY PAD (6) fit over the threaded leg connectors properly this is on the bottom of the trampoline as shown in the illustration below.

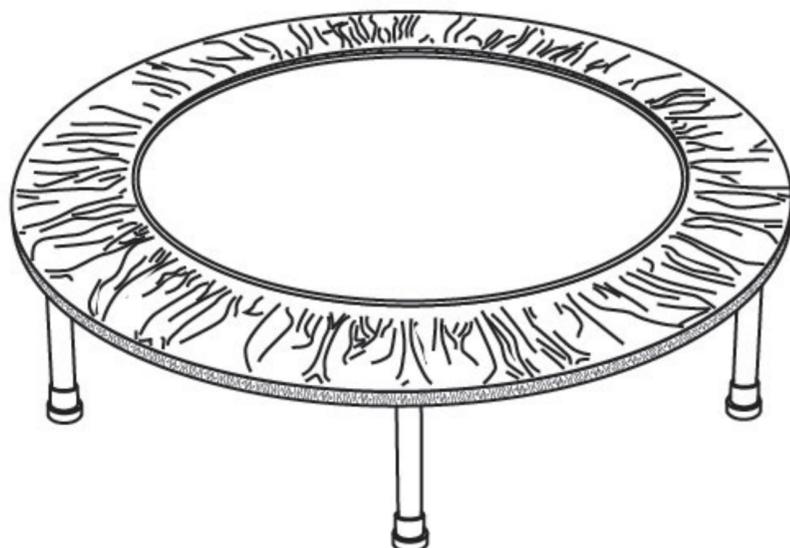
Note: The Safety Pad (6) Must also cover the springs around the MAT (5) as shown in the illustration below.



7. Remove the black caps that cover the leg holes. (It is the small threaded pieces that extends from the frame.)
 8. Tightly screw the legs into the designated holes with the leg connectors, as shown in the illustration below.



9. Turn the trampoline the right side up. Stand on the trampoline to ensure that the legs stand secure and flat on the floor.

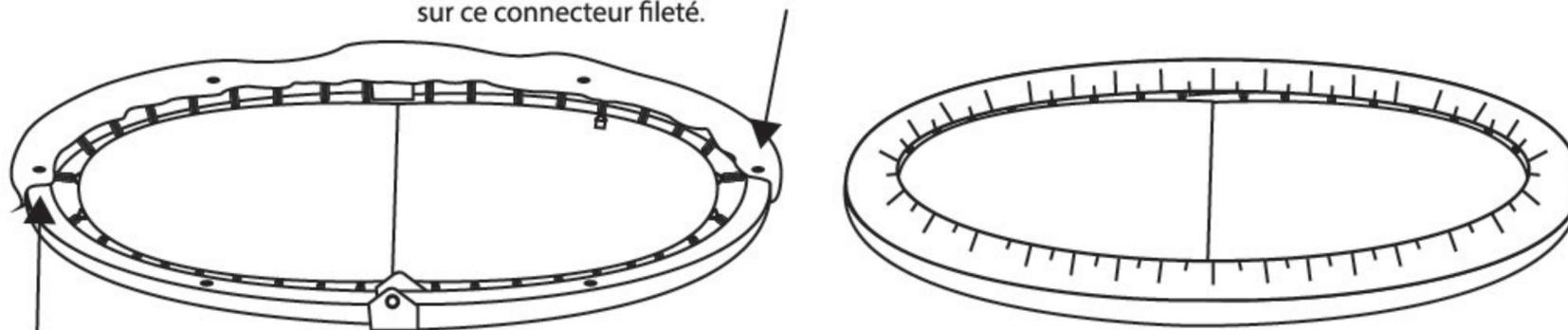


⚠ CAUTION:
 The Safety Pad (6) must be securely attached to the frame before using the trampoline.

6. Faire glisser le COUSSIN DE PROTECTION [6] sur les rails du cadre. S'assurer que les trous dans le COUSSIN DE PROTECTION (6) se trouvent bien au-dessus des connecteurs filetés des pieds. Ils se trouvent sous le trampoline, comme illustré ci-dessous.

Remarque : le COUSSIN DE PROTECTION [6] doit également couvrir les ressorts autour du TAPIS [5] comme illustré ci-dessus.

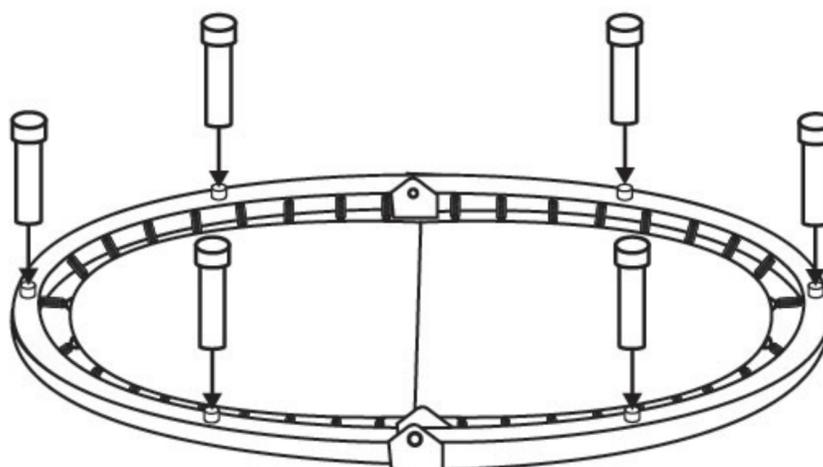
A) Tout d'abord, installer le COUSSIN DE PROTECTION (6) sur ce connecteur fileté.



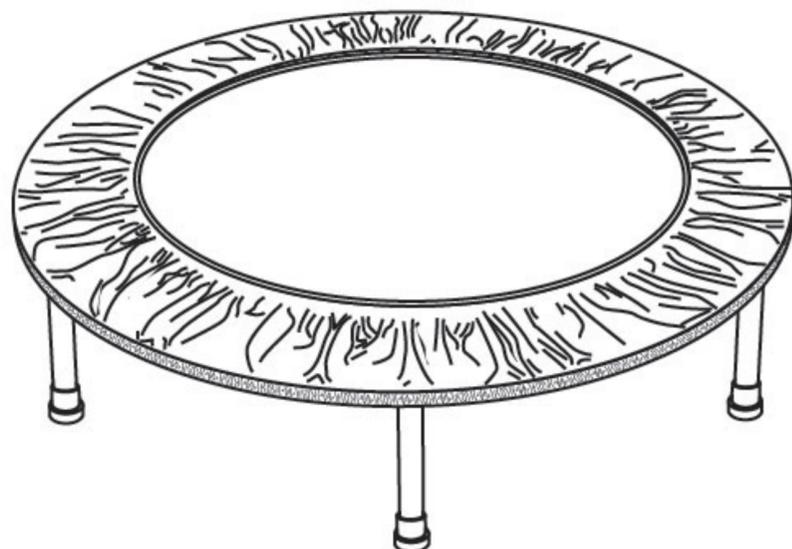
B) Ensuite, installer le COUSSIN DE PROTECTION (6) sur ce connecteur fileté.

7. Retirer les capuchons noirs qui recouvrent les orifices pour les pieds. (Il s'agit des petites pièces filetées qui dépassent du cadre.

8. Bien visser les pieds dans les orifices (les connecteurs pour pieds) comme illustré ci-dessous.



9. Retourner le trampoline pour qu'il soit dans le bon sens. Monter sur le trampoline pour s'assurer que les pieds sont bien à plat sur le sol.

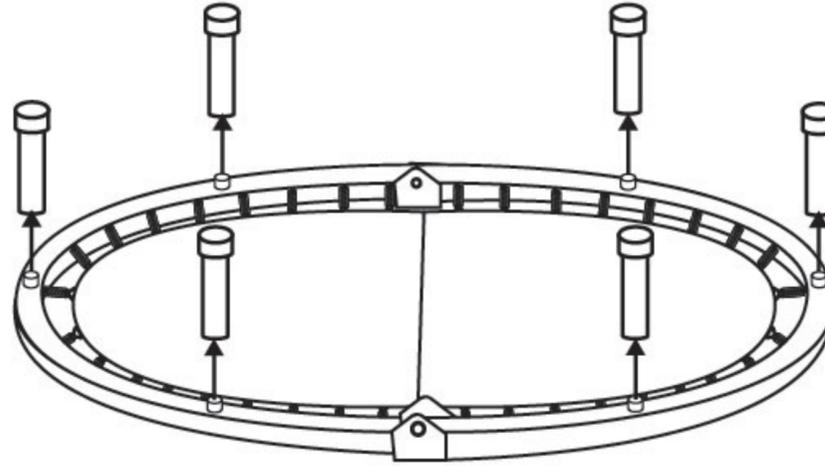


⚠ AVERTISSEMENT:

Le coussin de protection (6) doit être bien attaché au cadre avant toute utilisation du trampoline.

HOW TO CLOSE THE FOLDING TRAMPOLINE

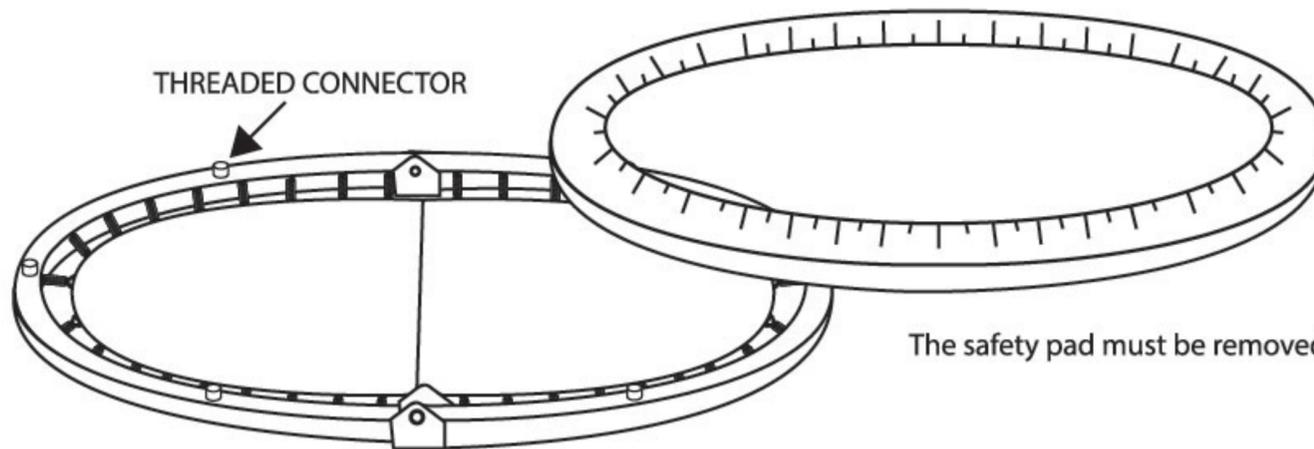
1. Turn the trampoline upside down and lay it flat.
2. Next unscrew each leg from the threaded connectors in the frame.



⚠ CAUTION:

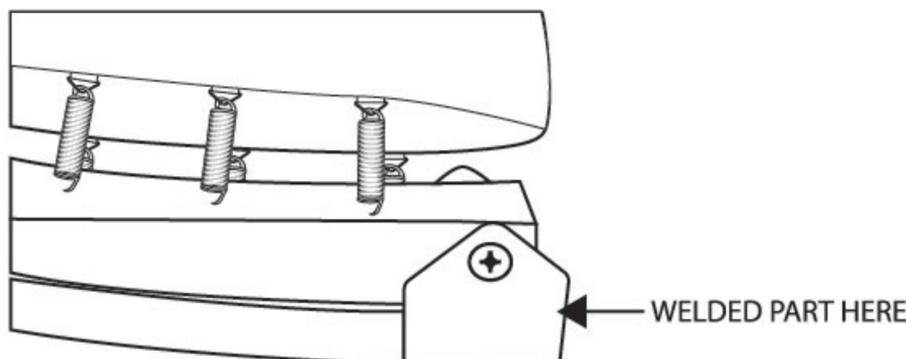
Your folding trampoline has strong spring tension while in its open position. Upon closing, this powerful spring will have a tendency to snap towards the closed position. It is very important that you follow the instructions and maintain a firm and steady grip. Go slowly while closing you folding trampoline. Keep your head clear of frame movement.

3. Remove the SAFETY PAD(6) from the frame. After the SAFETY PAD(6) is removed, place the trampoline on the floor with the threaded connectors pointing up. Refer to illustration Step 2.



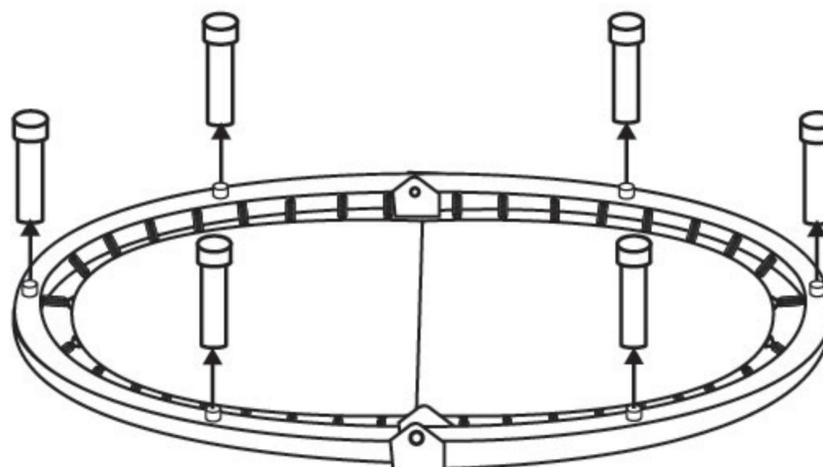
The safety pad must be removed before folding the trampoline.

4. Determine the bottom half of the frame by locating the side that has the welded, larger outer hinges



FERMETURE DU TRAMPOLINE PLIABLE

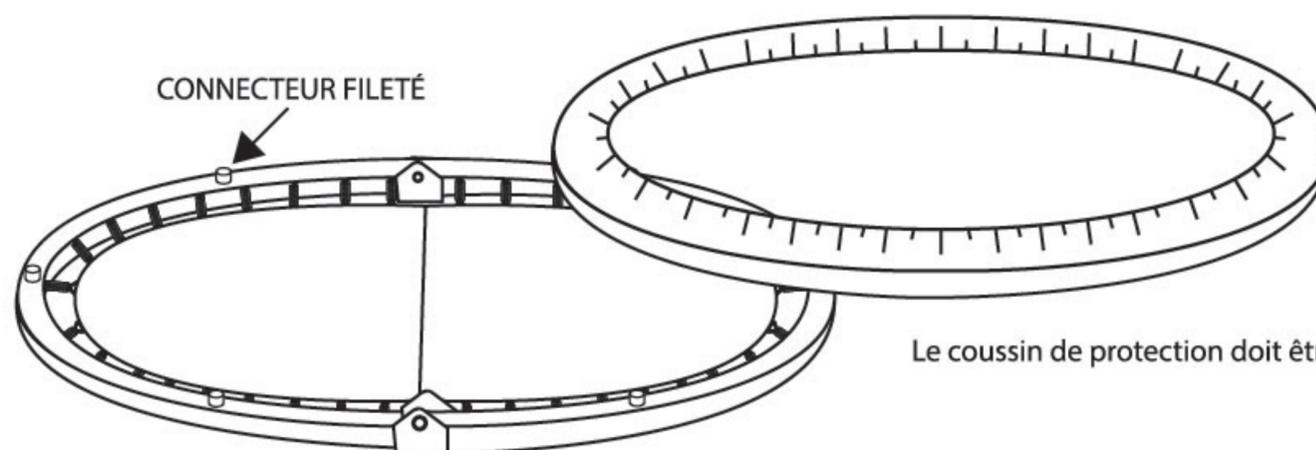
1. Retourner le trampoline et le poser à plat sur le sol.
2. Dévisser chaque pied des connecteurs filetés du cadre.



⚠ ATTENTION:

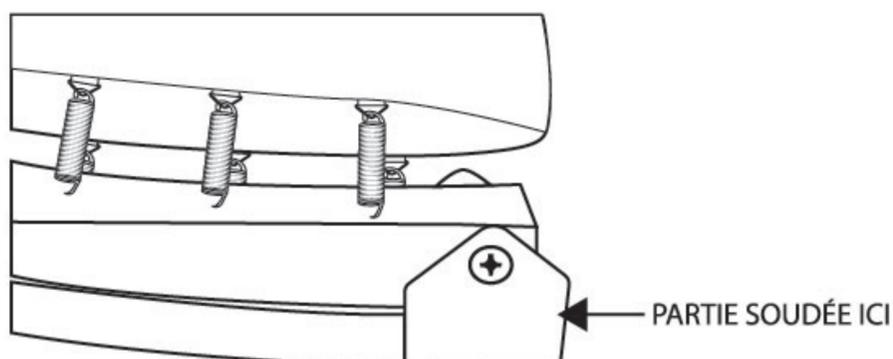
Le ressort du trampoline pliable exerce une forte tension dans la position ouverte. Pendant la fermeture, ce ressort puissant aura tendance à se mettre brusquement dans la position fermée. Il est très important de suivre les instructions et de le maintenir avec une prise ferme et sûre. Fermer le trampoline pliable doucement. Garder la tête éloignée du cadre en mouvement.

3. Retirer le COUSSIN DE PROTECTION [6] du cadre. Une fois le COUSSIN DE PROTECTION [6] retiré, placer le trampoline sur le sol avec les connecteurs filetés dirigés vers le haut. Se référer à l'illustration Étape 2.

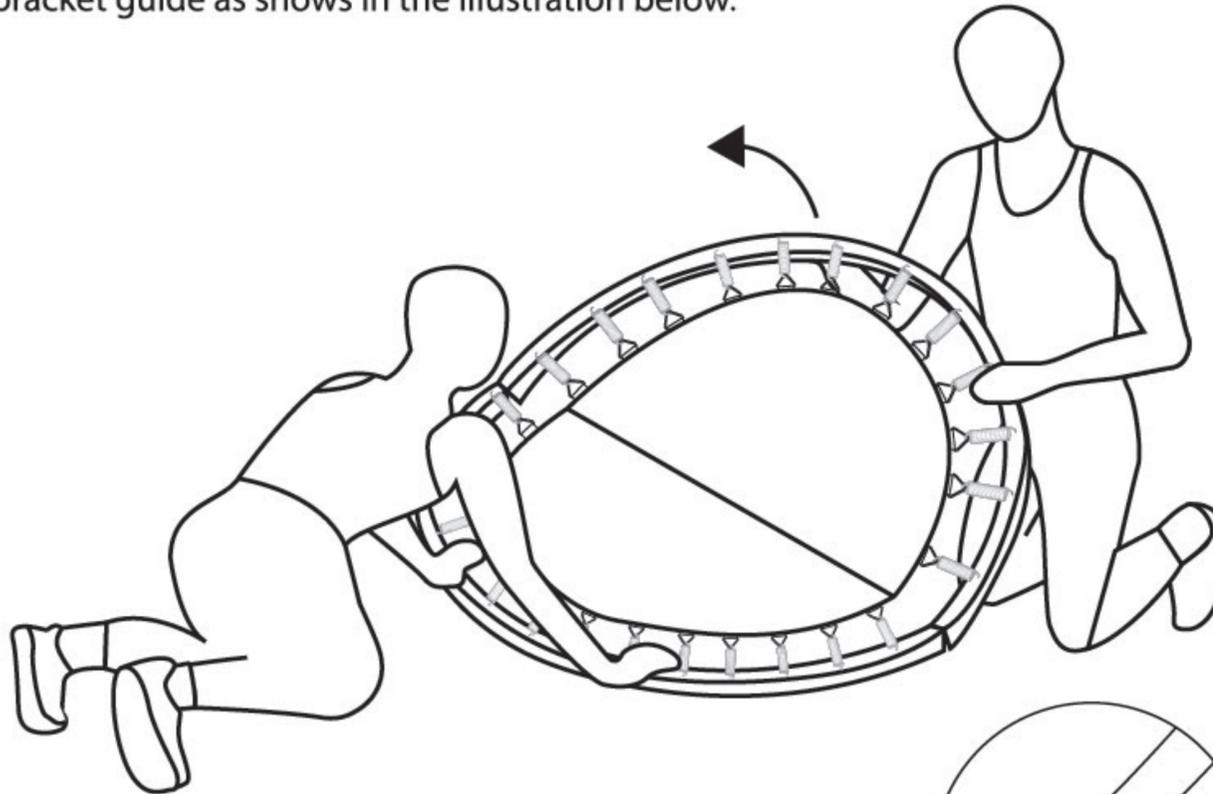


Le coussin de protection doit être retiré avant de plier le trampoline.

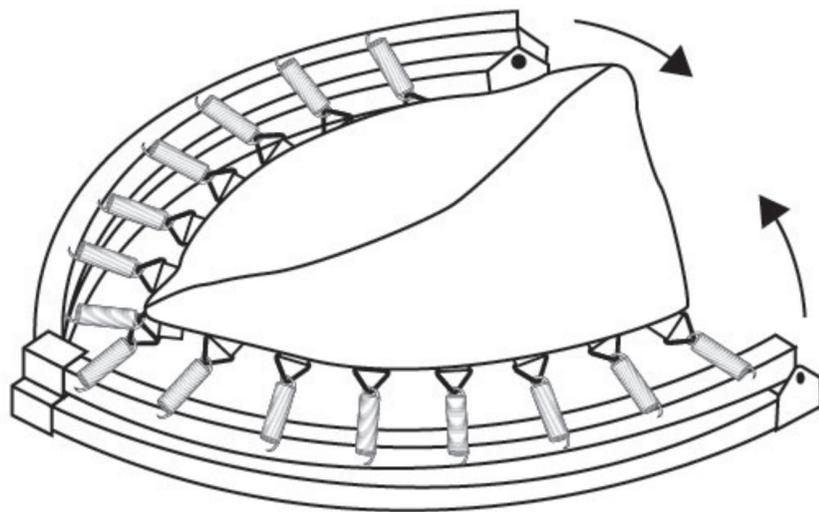
4. Localiser la moitié inférieure du cadre en trouvant le côté qui comporte des charnières extérieures plus larges et soudées.



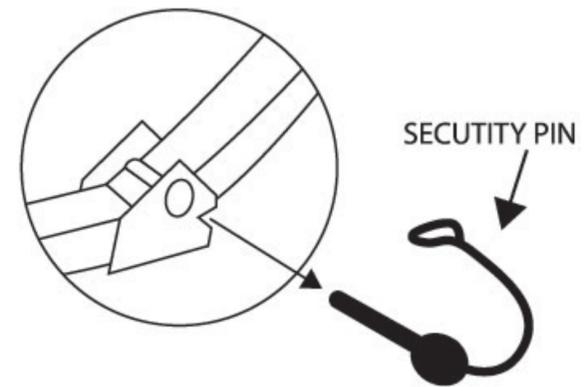
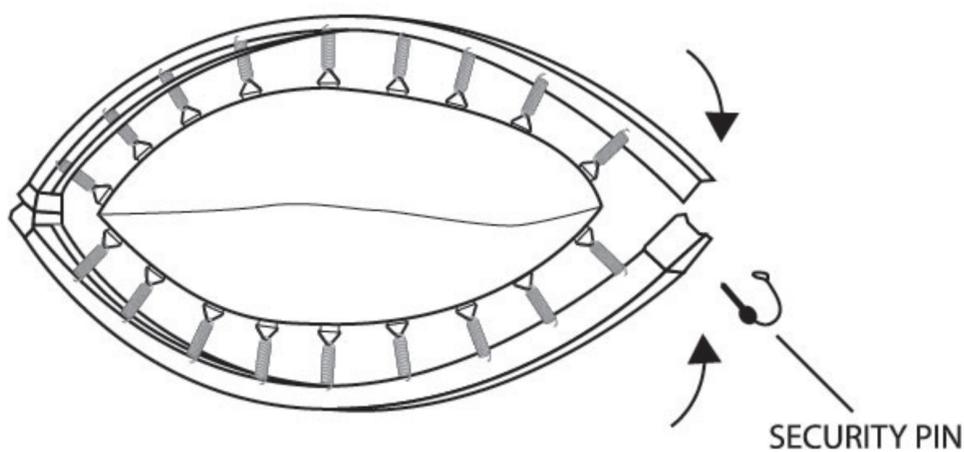
5. To prevent the trampoline from snapping into the folded position, push down the rails. Then unhook the wire ring and remove the SECURE PIN (10) from the rail. Firmly grasp both sides of the trampoline and fold the trampoline upward at the bracket guide as shows in the illustration below.



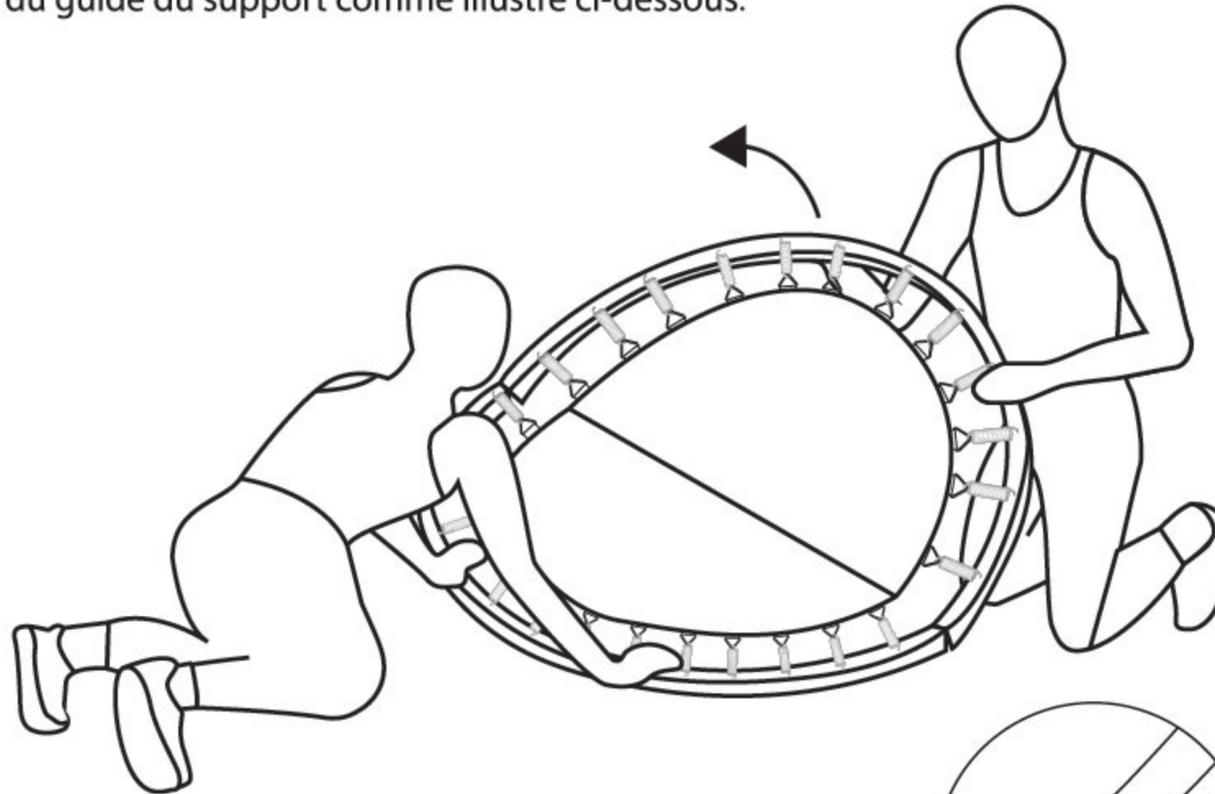
6. Fold the trampoline again as shown in illustration Step 5.



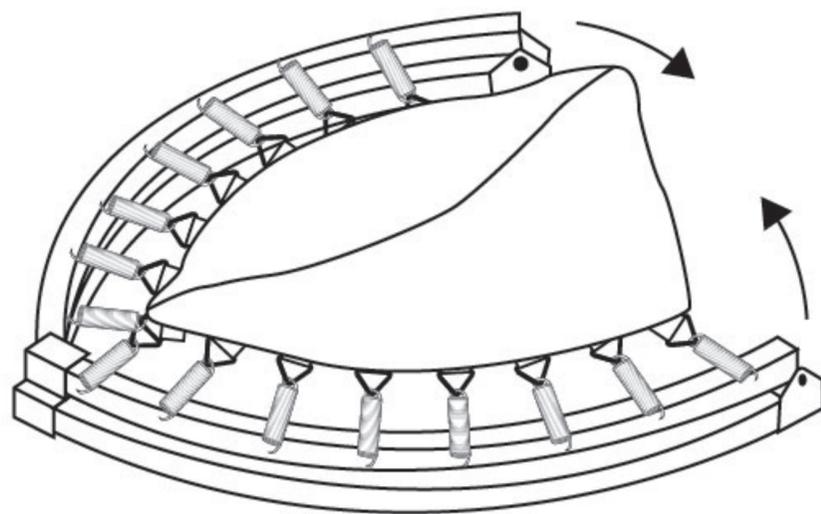
7. Insert the secure pin at the end of the framewhere the rails connect.



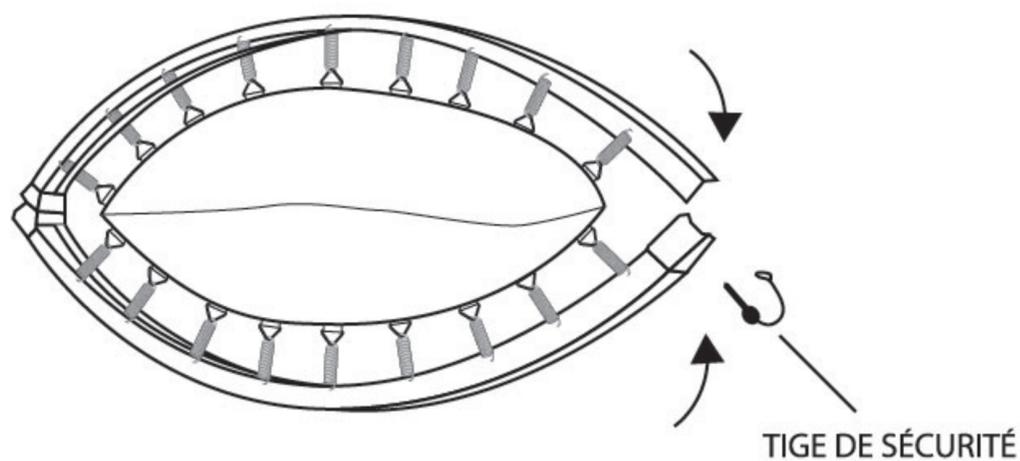
5. Pour empêcher un brusque repli du trampoline, pousser sur les rails. Ensuite, détacher l'anneau métallique et retirer la TIGE DE SÉCURITÉ [10] du rail. Tenir fermement les deux côtés du trampoline et plier le trampoline vers le haut au niveau du guide du support comme illustré ci-dessous.



6. Replier à nouveau le trampoline comme sur l'illustration Étape 5.



7. Insérer la tige de sécurité à l'extrémité du cadre où les rails se connectent.



WORKOUT PROGRAM

Stretching

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. Do not bounce.

Suggested Stretching Exercises (Perform stretches slowly)

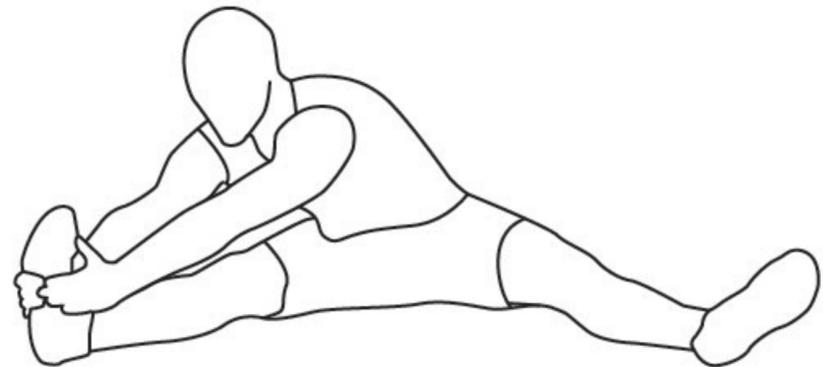
Lower Body Stretch

Place feet shoulder-width apart and lean forward. Keep this position for 30 seconds using the body as a natural weight to stretch the backs of the legs. **DO NOT BOUNCE!** When the pull on the back of the legs lessen, try a lower position gradually.



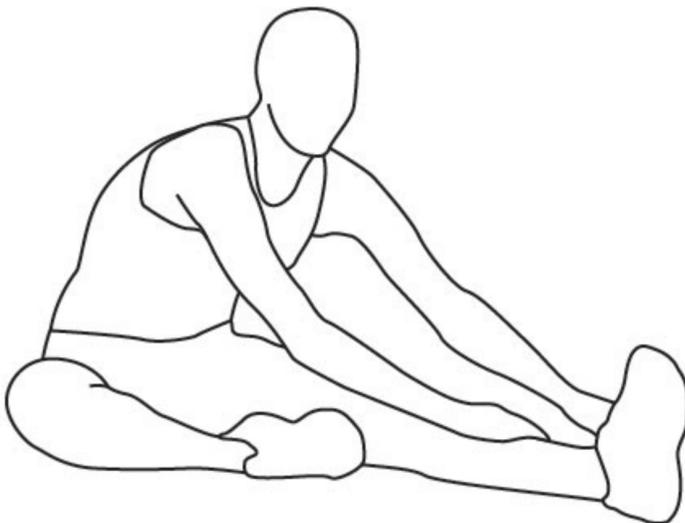
Floor Stretch

While sitting on the floor, open the legs as wide as possible. Stretch the upper body toward the knee on the right leg by using your arms to pull your chest to your thighs. Hold this stretch 10 to 30 seconds. **DO NOT BOUNCE!** Do this stretch 10 times. Repeat the stretch with the left leg.



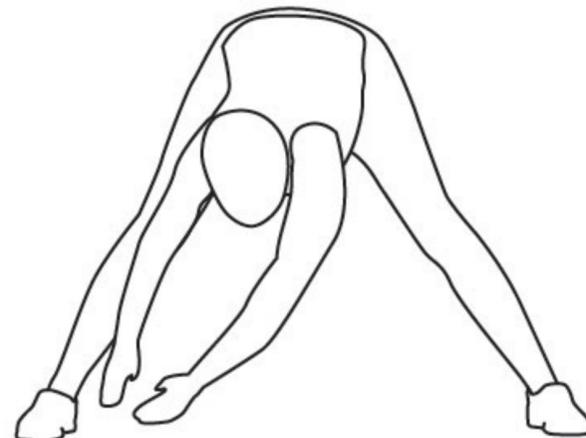
Bent Torso Pulls

While sitting on the floor, have legs apart one leg straight and one knee bent. Pull the chest down to touch the thigh on the leg that is bent and twist at the waist. Hold this position at least 10 seconds. Repeat 10 times on each side.



Bent Over Leg Stretch

Stand with feet shoulder width apart and lean forward as illustrated. Using the arms, gently pull the upper body towards the right leg. Let the head hang down. **DO NOT BOUNCE!** Hold the position a minimum of 10 seconds. Repeat pulling the upper body to the left leg. Do this stretch several times slowly.



Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

PROGRAMME D'EXERCICES

Étirement

Il est très important de s'étirer quand les muscles sont chauds après un bon échauffement et à nouveau après une session de renforcement musculaire ou d'aérobic. Les muscles s'étirent en effet plus facilement, car ils sont plus chauds, ce qui réduit beaucoup le risque de blessure. Les étirements doivent être maintenus 15 à 30 secondes. Ne pas rebondir.

Exercices d'Étirement Suggérés (Effectuer les étirements doucement)

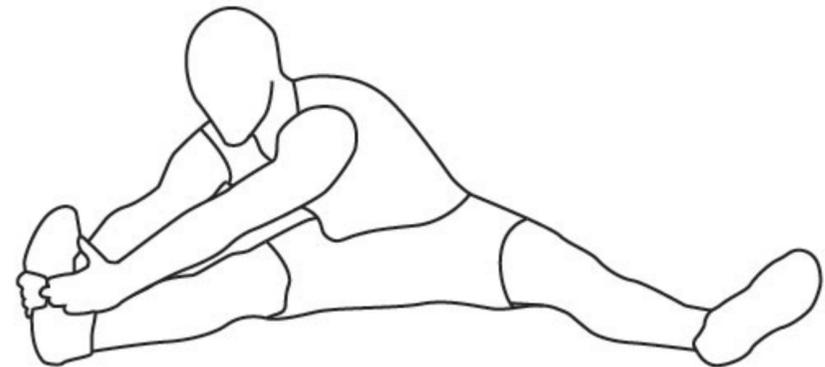
Étirement du Bas du Corps

Écarter les pieds à une distance égale à celle entre les épaules et se pencher vers l'avant. Maintenir la position 30 secondes et utiliser le corps comme poids naturel pour étirer l'arrière des jambes. **NE PAS REBONDIR!** Quand l'arrière des jambes tire moins, se pencher un peu plus.



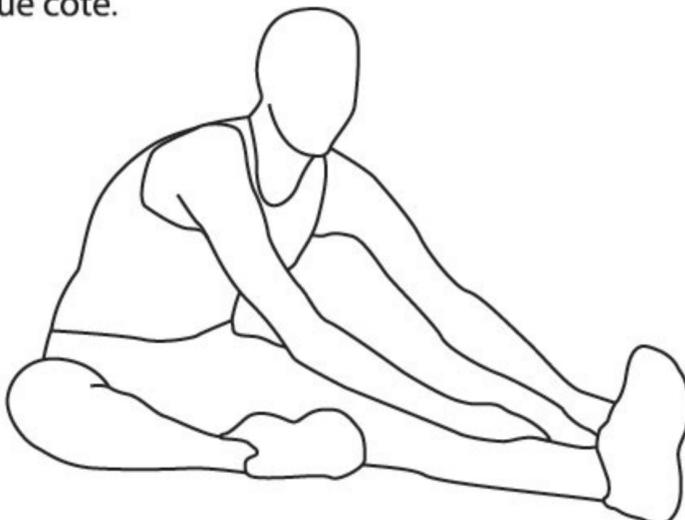
Étirement au Sol

S'asseoir au sol, écarter les jambes avec l'une qui reste tendue et l'autre avec le genou replié. Abaisser la poitrine sur la cuisse de la jambe repliée et faire pivoter la taille. Maintenir cette position au moins 10 secondes. Recommencer cet étirement 10 fois de chaque côté.



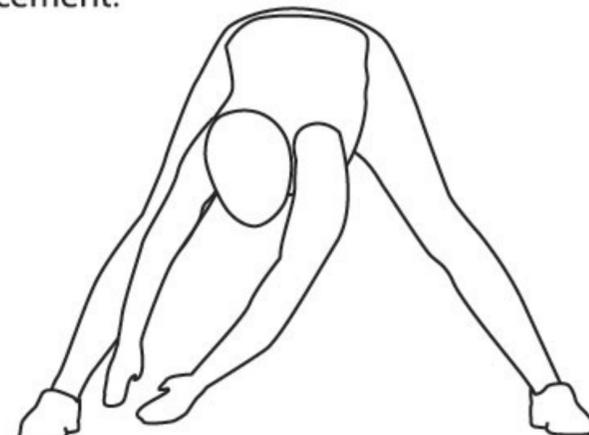
Étirement Buste Courbé

S'asseoir au sol, écarter les jambes avec l'une qui reste tendue et l'autre avec le genou replié. Abaisser la poitrine sur la cuisse de la jambe repliée et faire pivoter la taille. Maintenir cette position au moins 10 secondes. Recommencer cet étirement 10 fois de chaque côté.



Étirement en se Penchant sur la Jambe

Écarter les pieds à une distance égale à celle entre les épaules et se pencher vers l'avant comme illustré. En utilisant les bras, amener doucement le haut du corps vers la jambe droite. Laisser la tête penchée. **NE PAS REBONDIR!** Maintenir la position au moins 10 secondes. Recommencer en amenant le haut du corps vers la jambe gauche. Répéter cet étirement plusieurs fois doucement.



Toujours consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices.

WARM-UP AND COOL-DOWN

Warm-Up

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strengthtraining or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place. Below are specific warm-up exercises for the trampoline workout.

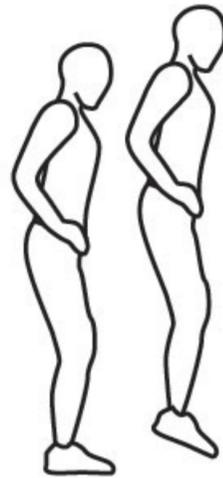
Cool-Down

The purpose of cooling down is to return the body to its normal, or near-normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart. Your cooldown should include the previously mentioned stretches and the same warm up exercises listed below.

Warm-Up and Cool-Down Exercises (Do each movement 10 times)

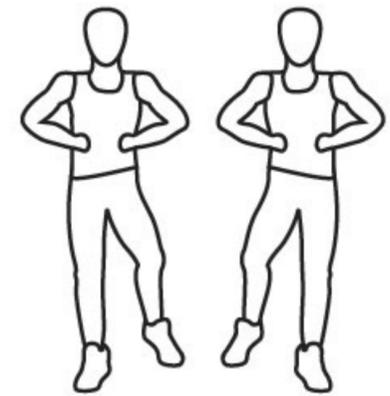
Contact Bounce

Place your feet shoulder width apart and bend at the knees. Place your hands on your waist. Start bouncing very gently without your feet leaving the mat. This movement is to get you comfortable with being on the mat.



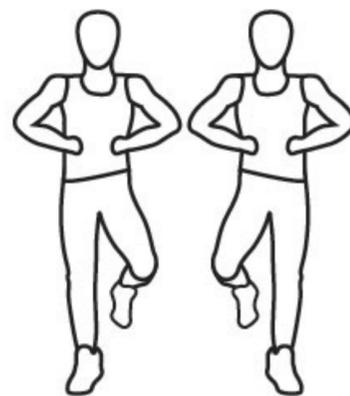
Foot Tap

While in the Contact Bounce position, shift your weight towards the right and tap your left foot out to the side. Bring your left foot back to shoulder width. Shift your weight to the left tap your right foot out to the side. Repeat the movement back and forth.



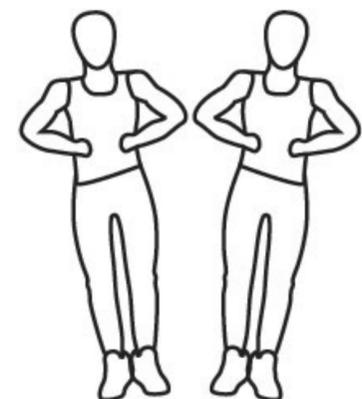
Hamstring Curls

While bouncing, shift your weight to the right and bring your left foot up to your left buttock. Bring your left foot down and shift your weight to the left and bring your right foot up to your right buttock. Repeat the movement back and forth.



Side To Side

In this movement, place both feet together and bounce from one side of the mat to the other side of the mat. Repeat the movement back and forth.



Jog in Place

While standing in the center of the mat, jog in place as you would on the ground.

Jog Bounce

While jogging in place, bounce twice on one leg before switching to the other leg.

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

Échauffement

Le but de l'échauffement est de préparer le corps au programme d'exercices et de réduire le risque de blessure. S'échauffer de deux à cinq minutes avant un programme de musculation ou d'aérobie. Effectuer des activités qui augmentent le rythme cardiaque et échauffent les muscles qui travaillent. Les activités peuvent inclure la marche rapide, le jogging, les sautilllements sur place avec élévation des bras, la corde à sauter et la course sur place. Des exercices d'échauffement spécifiques au trampoline sont donnés ci-dessous.

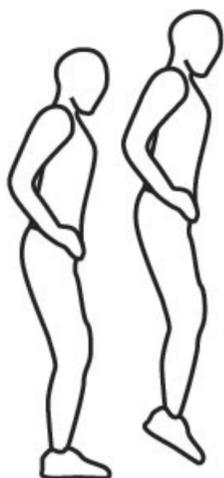
Récupération

Le but de la récupération est de ramener le corps à son état normal, ou quasi normal, de repos après chaque séance d'exercices. Une récupération correcte ralentit doucement le rythme cardiaque et facilite le retour du sang au cœur. La récupération doit inclure les étirements mentionnés précédemment et les exercices d'échauffement décrits ci-dessous.

Exercices d'échauffement et de Récupération (Répéter chaque mouvement 10 fois)

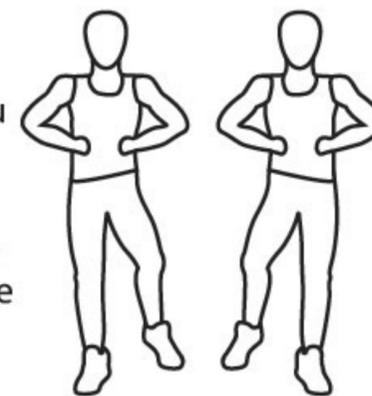
Rebond avec Contact

Écarter les pieds à une distance égale à celle entre les épaules et plier les genoux. Placer les mains sur la taille. Commencer à rebondir très doucement en gardant les pieds au contact du tapis. Ce mouvement permet d'être plus à l'aise sur le tapis.



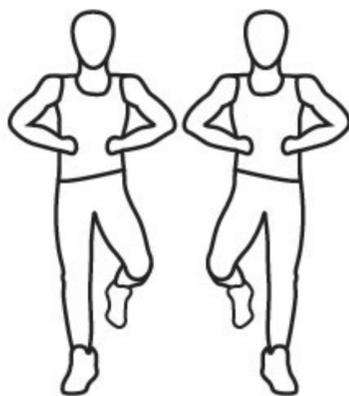
Taper du Pied

Dans la position Rebond avec contact, déplacer le poids du corps vers la droite et taper du pied gauche sur le côté. Ramener le pied gauche dans la position initiale. Déplacer le poids du corps du côté gauche et taper le pied droit sur le côté. Recommencer ce mouvement plusieurs fois.



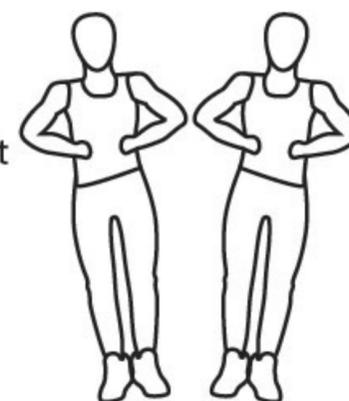
Flexions des Ischio-Jambiers

Tout en rebondissant, déplacer le poids du corps sur la droite et amener le pied gauche jusqu'au fessier gauche. Redescendre le pied gauche et déplacer le poids du corps du côté gauche. Amener le pied droit jusqu'au fessier droit. Recommencer ce mouvement plusieurs fois.



D'un Côté à l'Autre

Dans cet exercice, joindre les deux pieds et rebondir d'un côté du tapis à l'autre. Recommencer ce mouvement plusieurs fois.



Faire du Jogging sur Place

En se tenant au centre du tapis, faire du jogging sur place comme au sol.

Jogging avec Rebond

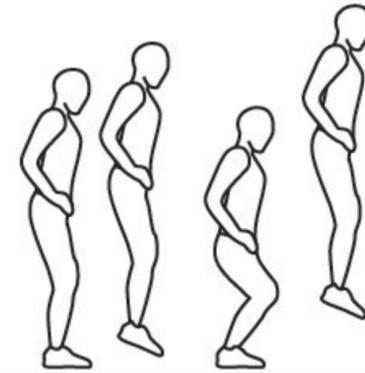
Tout en faisant du jogging sur place, rebondir deux fois sur une jambe avant de passer à l'autre jambe.

BASIC WORKOUT

Basic Workout Exercises (Do each movement 10 times)

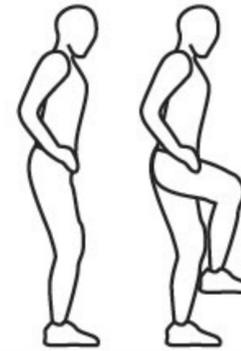
Contact Bounce, Big Bounce

Place your feet shoulder-width apart and bend at the knees. Place your hands on your waist. Start bouncing very gently without your feet leaving the mat. On your second bounce, bounce high enough that your feet leave the mat; only bounce as high as you feel comfortable bouncing. Continue to alternate your bounces back and forth. A variation can be done by raising your forearms as if you are doing biceps curls.



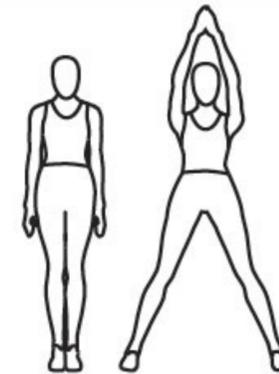
Knee Raises

While in the Contact Bounce position, alternately raise your right and left knees to just above waist height. Repeat the movement back and forth. You can add your own variations to this movement such as raising your arms out to the sides or to the front.



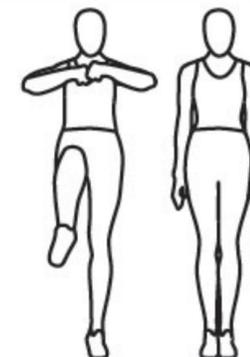
Jumping Jacks

With your feet together in the center of the mat, simultaneously bounce and land with your feet shoulder width apart. At the same, raise your arms out to the sides and overhead. Then, bounce and land with your feet back together and your arms resting at your sides. Repeat the movement.



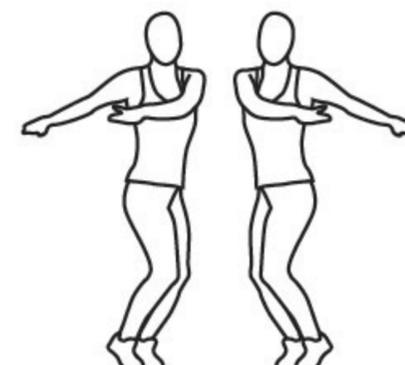
Upright Row

While in the Contact Bounce position, alternately raise your knees to just above waist height. At the same time, perform an upright row with your arms to chin height each time you raise a knee. Repeat the movement.



Twist Bounce

With your feet together in the center of the mat bounce and twist your lower body to the right, simultaneously twisting your upper body to the left. Then bounce and twist your lower body to the left, simultaneously twisting your upper body to the right. Repeat the movement.

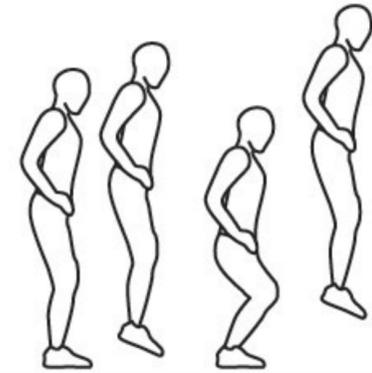


EXERCICES DE BASE

Exercices de Musculation de Base (Répéter chaque mouvement 10 fois.)

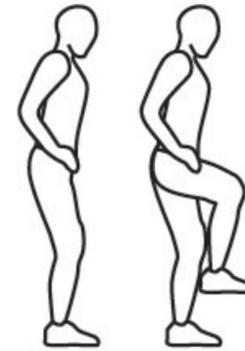
Rebond avec Contact, Grand Rebond

Écarter les pieds à une distance égale à celle entre les épaules et plier les genoux. Placer les mains sur la taille. Commencer à rebondir très doucement en gardant les pieds au contact du tapis. Au second rebond, rebondir suffisamment haut pour que les pieds se soulèvent du tapis. Ne rebondir qu'à une hauteur qui reste confortable. Continuer à alterner les rebonds. Une variante consiste à lever les bras comme pour contracter les biceps.



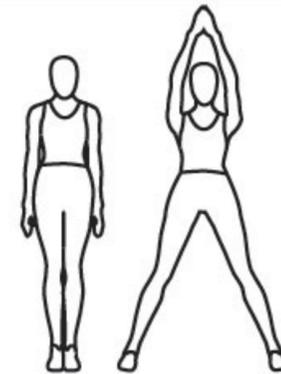
Soulèvements des genoux

Dans la position Rebond avec contact, soulever les genoux l'un après l'autre jusqu'à la hauteur de la taille. Recommencer ce mouvement plusieurs fois. Il est possible de varier ce mouvement en levant les bras sur les côtés ou vers l'avant.



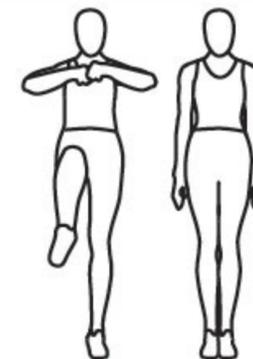
Sautillements sur Place avec Élévation de Bras

Les pieds joints au centre du tapis, sauter et retomber les pieds écartés d'une distance égale à celle entre les épaules. En même temps, lever les bras sur les côtés ou en l'air. Ensuite, sauter et retomber les pieds joints et les bras le long du corps. Recommencer le mouvement



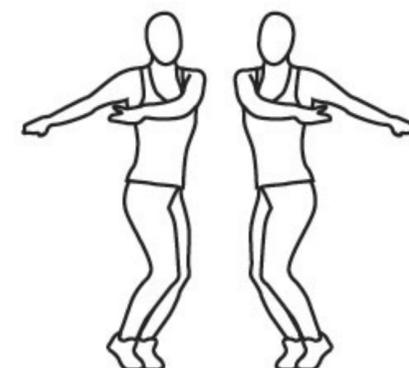
Traction en Position Droite

Dans la position Rebond avec contact, soulever alternativement les genoux jusqu'à la hauteur de la taille. En même temps, effectuer une traction en position droite avec les bras à la hauteur du menton à chaque fois qu'un genou est levé. Recommencer le mouvement.



Rebond avec torsion

Les pieds joints au centre du tapis, rebondir et tourner simultanément le bas du corps vers la droite, et le haut du corps vers la gauche. Ensuite, rebondir et tourner simultanément le bas du corps vers la gauche, et le haut du corps vers la droite. Recommencer le mouvement.



BASIC WORKOUT**Basic Workout Program****Jogger Warm-Up**

Do each exercise 10 times

1. Contact Bounce
2. Foot Tap
3. Hamstring Curls
4. Side to Side
5. Contact Bounce
6. Jog in Place
7. Jog Bounce
8. Jog in Place
9. Contact Bounce

Jogger Cool-Down

Do each exercise 10 times

1. Contact Bounce
2. Jog in Place
3. Jog Bounce
4. Jog in Place
5. Contact Bounce
6. Side to Side
7. Hamstring Curls
8. Foot Tap
9. Contact Bounce

Basic Workout

Do each exercise 10 times

1. Contact Bounce, Big Bounce (Hands on waist)
2. Contact Bounce, Big Bounce (Hands, Triceps/biceps movement)
3. Jog in Place
4. Knee Raises (Hands and Shoulder movement)
5. Jumping Jacks
6. Upright Row
7. Jog in Place
8. Front / Back jumps (Lateral and Forward shoulder raise)
9. Twist Bounce
10. Knee Raises (Hands on waist)
11. Jog in Place

EXERCICE DE BASE**Programme de Musculation de Base****Échauffement de Joggeur**
Répéter chaque exercice 10 fois

1. Rebond avec contact
2. Frappe des pieds
3. Flexions des ischio-jambiers
4. D'un côté à l'autre
5. Rebond avec contact
6. Faire du jogging sur place
7. Jogging avec rebond
8. Faire du jogging sur place
9. Rebond avec contact

Récupération de Joggeur
Répéter chaque exercice 10 fois.

1. Rebond avec contact
2. Faire du jogging sur place
3. Jogging avec rebond
4. Faire du jogging sur place
5. Rebond avec contact
6. D'un côté à l'autre
7. Flexions des ischio-jambiers
8. Frappe des pieds
9. Rebond avec contact

Exercice de Base**Répéter chaque exercice 10 fois.**

1. Rebond avec contact, grand rebond (mains sur la taille)
2. Rebond avec contact, grand rebond (mouvements des mains, triceps/biceps)
3. Faire du jogging sur place
4. Levers des genoux (mouvement des mains et des épaules)
5. Sautillements sur place avec élévation de bras
6. Traction en position droite
7. Faire du jogging sur place
8. Sauts avant/arrière (lever des épaules vers le côté et vers l'avant)
9. Rebond avec torsion
10. Levers des genoux (mains sur la taille)
11. Faire du jogging sur place