



Inflatable gymnastics mat
Tapis de gymnastique gonflable
Aufblasbare Gymnastikmatte
Colchoneta inflable para gimnasia
Materassino gonfiabile per ginnastica

Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Istruzioni originali



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

**FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER
ULTERIEUREMENT**

ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

**IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E
LEggerlo ATTENTAMENTE.**

Safety instructions

● USE INFLATABLE GYMNASTICS MAT ONLY FOR THEIR INTENDED PURPOSE

- An Inflatable gymnastics mat can only be installed as the manual instruction.
- Do not wear shoes while on an Inflatable gymnastics mat for they may damage the surface.
- Never place the Inflatable gymnastics mat near overhead obstructions, such as trees or power lines, nor place the equipment on a slope greater than 5%.
- Do not bring any sharp items on or close to the Inflatable gymnastics mat.
- Do not jump or land closer than 20cm to a valve.
- Assure that the Inflatable gymnastics mat has sufficient air pressure to avoid injury. Recommended air pressure levels can be found in this user manual.
- Do not use the Inflatable gymnastics mat without using landing mats on both ends. For safety reasons, also put landing mats on the sides.
- The area on which the Inflatable gymnastics mat is placed must be clean, dry flat and free of obstacles.
- Always set up the Inflatable gymnastics mat in the same area where you will be using it. When changing the location, do not drag the Inflatable gymnastics mat over the surface but carry it by the handles.
- When inflate the equipment with electric pump, please keep away water.
- When setting up the Inflatable gymnastics mat outdoor, use a groundsheet to avoid damaging the Inflatable gymnastics mat.
- Never pack, store or transport the Inflatable gymnastics mat when it is wet.
- The Inflatable gymnastics mat is cleaned with water and soft soap. Do not use industrial cleaning products.
- Never use a damaged Inflatable gymnastics mat.
- Never leave an Inflatable gymnastics mat outside unattended and keep the air pressure under the maximum values described in this guide.
- Be aware that Inflatable gymnastics mat are not designed as landing mats.

Usage instructions

Inflatable gymnastics mat are designed as training equipment for gymnastics, cheerleading, tumbling, school sports, show groups, martial arts, parkour, free running and tricking.

Due to their bounciness they are ideal for training skills that require air time. However, this elasticity also makes Inflatable gymnastics mat unsuitable for use as landing mat. Inflatable gymnastics mat are no replacement for landing mats or foam pits.

Sportsmen of any skill level, age, weight and size can use the Inflatable gymnastics mat.



Recommended air pressure levels

| Mat thickness | Minimum | Standard | Maximum |
|----------------|---------|----------------|----------|
| 10 cm / 4 inch | 70 mbar | 100 - 140 mbar | 200 mbar |
| 15 cm / 6 inch | 40 mbar | 70 - 110 mbar | 110 mbar |
| 20 cm / 8 inch | 30 mbar | 50 - 60 mbar | 80 mbar |

Above pressure levels can be used as a guideline but the optimal pressure level greatly depends on the skill level and weight of the users, as well as the type of sports and preferred effect.

The bounciness of the Inflatable gymnastics mat depends on how much pressure you put in it. If filled up to the maximum pressure, it can be feel exactly like a dead floor (which is useful for competition training). Inflating it to a standard level will make it optimal for low to mid level training, while inflating it to a minimum level will make it more fun for recreational purposes.

Note: It is impossible to over-pressurize an Inflatable gymnastics mat with the blowers we supply. To prevent damaging the Inflatable gymnastics mat, never use a blower other than the one supplied with your equipment.

Set-up



Please make sure you have read the safety instructions before proceeding to set-up your Inflatable gymnastics mat.

1. Pick the right location for the Inflatable gymnastics mat. To prevent damage, make sure there is no debris in the area. If you're using the Inflatable gymnastics mat outside, always use a ground cover.
2. Move the Inflatable gymnastics mat in its transport bag to the desired location.
3. Take the Inflatable gymnastics mat out of the bag and make sure it's unrolled far enough to reach all the valves. Further instructions depend on the kind of valves on the Inflatable gymnastics mat:
4. Make sure the small grey valves are closed (pin out).



5. Connect the blower's adapter to the grey valve by twisting it in.
6. Turn on the blower and wait for the Inflatable gymnastics mat to reach the desired pressure.

Inflate the inflatable gymnastics mat



Packing

1. When most of the air is out, fold the Inflatable gymnastics mat so the width matches the transport bag. And you should fold the sides towards the middle line and then fold it once more.



2. Roll up the Inflatable gymnastics mat towards the valves so they remain unblocked for as long as possible. The tighter you roll up the object, the easier it will be to transport it.
3. **IMPORTANT:** After rolling up the Inflatable gymnastics mat make sure to close all valves! This prevents the caps from damaging the valves' screw thread. Use the black strap to keep the mat rolled up tight.



4. Slide the bag over the roll and flip it, or lift the roll into the bag. Close the Velcro flaps, then the other flaps and close the bag by tightening the straps.

Consignes de sécurité

● N'UTILISEZ LE TAPIS GONFLABLE DE GYMNASTIQUE QUE POUR SA FONCTION PRÉVUE

- Un tapis gonflable de gymnastique ne peut être installé que conformément au manuel d'instructions.
- Ne portez pas de chaussures sur un tapis gonflable de gymnastique car elles peuvent endommager la surface.
- Ne placez jamais le tapis gonflable de gymnastique près d'obstructions en hauteur, telles que des arbres ou des lignes électriques, et ne placez pas l'équipement sur une pente supérieure à 5 %.
- N'apportez aucun objet pointu sur ou à proximité du tapis gonflable de gymnastique.
- Ne sautez pas et n'atterrissez pas à moins de 20 cm d'une valve.
- Assurez-vous que le tapis gonflable de gymnastique a une pression d'air suffisante pour éviter les blessures. Les niveaux de pression d'air recommandés se trouvent dans ce manuel d'utilisation.
- N'utilisez pas le tapis de gymnastique gonflable sans placer des tapis d'atterrissage aux deux extrémités. Pour des raisons de sécurité, placez également des tapis d'atterrissage sur les côtés.
- La zone sur laquelle le tapis de gymnastique gonflable est placé doit être propre, sèche, plane et dégagée d'obstacles.
- Montez toujours le tapis de gymnastique gonflable dans la même zone où vous allez l'utiliser. Lors du changement d'emplacement, ne faites pas glisser le tapis de gymnastique gonflable sur la surface, mais transportez-le par les poignées.
- Lors du gonflage de l'équipement avec une pompe électrique, tenez-vous à l'écart de l'eau.
- Lors de l'installation du tapis de gymnastique gonflable en extérieur, utilisez une bâche de sol pour éviter d'endommager le tapis de gymnastique gonflable.
- Ne pliez, n'entreposez ni ne transportez jamais le tapis de gymnastique gonflable lorsqu'il est mouillé.
- Le tapis de gymnastique gonflable se nettoie avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez pas de produits de nettoyage industriels.
- N'utilisez jamais un tapis de gymnastique gonflable endommagé.
- Ne laissez jamais un tapis de gymnastique gonflable à l'extérieur sans surveillance et maintenez la pression d'air en dessous des valeurs maximales décrites dans ce guide.
- Sachez que les tapis de gymnastique gonflables ne sont pas conçus comme des tapis de réception.

Instructions d'utilisation

Les tapis de gymnastique gonflables sont conçus comme du matériel d'entraînement pour la gymnastique, le cheerleading, le tumbling, le sport scolaire, les groupes de spectacle, les arts martiaux, le parkour, le free running et le tricking. En raison de leur rebond, ils sont idéaux pour l'entraînement des figures nécessitant un temps de suspension en l'air. Toutefois, cette élasticité rend également les tapis de gymnastique gonflables inadaptés à une utilisation comme tapis de réception.

Les tapis de gymnastique gonflables ne remplacent pas les tapis d'atterrissage ni les fosses à mousse. Les sportifs de tout niveau, âge, poids et taille peuvent utiliser le tapis de gymnastique gonflable.



Niveaux de pression d'air recommandés

| Épaisseur du tapis | Minimum | Standard | Maximum |
|--------------------|---------|----------------|----------|
| 10 cm / 4 inch | 70 mbar | 100 - 140 mbar | 200 mbar |
| 15 cm / 6 inch | 40 mbar | 70 - 110 mbar | 110 mbar |
| 20 cm / 8 inch | 30 mbar | 50 - 60 mbar | 80 mbar |

Les niveaux de pression ci-dessous peuvent servir de référence, mais le niveau de pression optimal dépend largement du niveau de compétence et du poids des utilisateurs, ainsi que du type de sport et de l'effet recherché.

Le rebond du tapis gymnique gonflable dépend de la pression à l'intérieur. S'il est gonflé à la pression maximale, il peut donner l'impression d'un sol mort (ce qui est utile pour l'entraînement en compétition). Le gonfler à un niveau standard le rendra optimal pour un entraînement de niveau débutant à intermédiaire, tandis que le gonfler au niveau minimum le rendra plus ludique pour un usage récréatif.

Remarque : Il est impossible de surgonfler un tapis de gymnastique gonflable avec les souffleurs que nous fournissons. Pour éviter d'endommager le tapis de gymnastique gonflable, n'utilisez jamais de souffleur autre que celui fourni avec votre équipement.

Installation



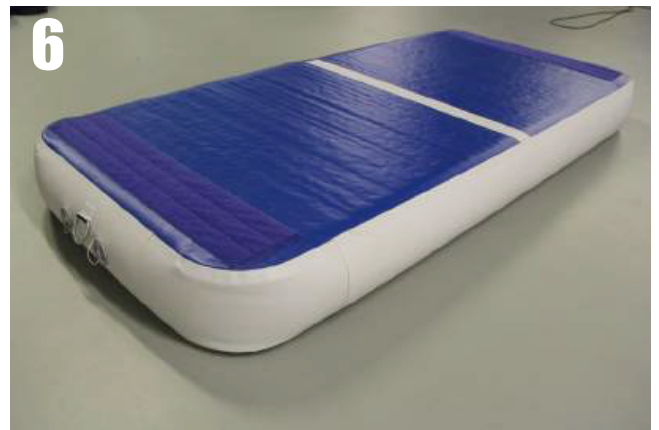
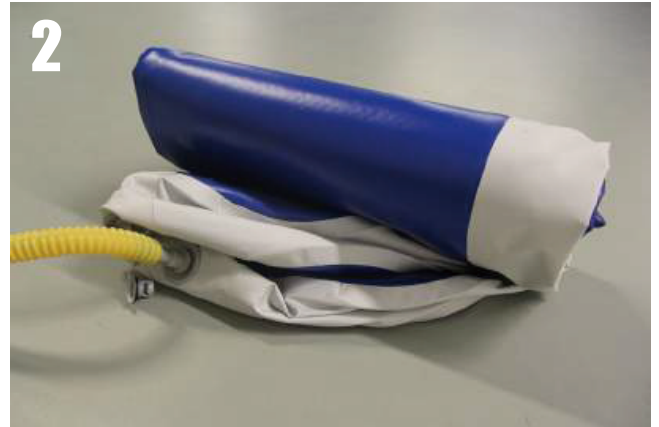
Veillez vous assurer d'avoir lu les instructions de sécurité avant de procéder à l'installation de votre tapis de gymnastique gonflable.

1. Choisissez l'emplacement approprié pour le tapis de gymnastique gonflable. Pour éviter tout dommage, assurez-vous qu'il n'y a pas de débris dans la zone. Si vous utilisez le tapis de gymnastique gonflable à l'extérieur, utilisez toujours une bâche de protection au sol.
2. Déplacez le tapis de gymnastique gonflable dans son sac de transport jusqu'à l'emplacement souhaité.
3. Sortez le tapis de gymnastique gonflable du sac et assurez-vous qu'il est déroulé suffisamment pour atteindre toutes les valves. Les instructions suivantes dépendent du type de valves sur le tapis de gymnastique gonflable :
4. Assurez-vous que les petites valves grises sont fermées (goupille sortie).



5. Branchez l'adaptateur du souffleur à la valve grise en le vissant.
6. Mettez le souffleur en marche et attendez que le tapis de gymnastique gonflable atteigne la pression souhaitée.

Gonfler le tapis de gymnastique gonflable



Emballage

1. Lorsque la plupart de l'air est évacuée, pliez le tapis de gymnastique gonflable de façon à ce que la largeur corresponde au sac de transport. Pliez les côtés vers la ligne médiane puis repliez-le une fois de plus.



2. Roulez le tapis de gymnastique gonflable en direction des valves afin qu'elles restent dégagées le plus longtemps possible. Plus vous enroulerez l'objet serré, plus il sera facile à transporter.
3. **IMPORTANT** : Après avoir roulé le tapis de gymnastique gonflable, assurez-vous de fermer toutes les valves ! Cela empêche les bouchons d'endommager le filetage des valves. Utilisez la sangle noire pour maintenir le tapis bien serré.



4. Faites glisser le sac sur le rouleau et retournez-le, ou soulevez le rouleau dans le sac. Fermez les rabats Velcro, puis les autres rabats et fermez le sac en serrant les sangles.

Sicherheitsanweisungen

- **VERWENDEN SIE DIE AUFBLASBARE TURNMATTE NUR ZU IHREM BESTIMMTEN ZWECK**
- Eine aufblasbare Turnmatte darf nur gemäß der Betriebsanleitung installiert werden.
- Tragen Sie keine Schuhe auf einer aufblasbaren Turnmatte, da diese die Oberfläche beschädigen können.
- Stellen Sie die aufblasbare Turnmatte niemals in die Nähe von Überkopfhindernissen wie Bäumen oder Stromleitungen und nicht auf eine Neigung von mehr als 5 %.
- Bringen Sie keine scharfen Gegenstände auf oder in die Nähe der aufblasbaren Turnmatte.
- Springen oder landen Sie nicht näher als 20 cm an einem Ventil.
- Stellen Sie sicher, dass die aufblasbare Turnmatte über ausreichend Luftdruck verfügt, um Verletzungen zu vermeiden. Empfohlene Luftdruckwerte finden Sie in diesem Benutzerhandbuch.
- Verwenden Sie die aufblasbare Gymnastikmatte nicht ohne an beiden Enden Landematten. Aus Sicherheitsgründen legen Sie an den Seiten zusätzlich Landematten aus.
- Der Bereich, auf dem die aufblasbare Gymnastikmatte platziert wird, muss sauber, trocken, eben und frei von Hindernissen sein.
- Richten Sie die aufblasbare Gymnastikmatte immer an derselben Stelle ein, an der Sie sie verwenden werden. Wenn Sie den Standort ändern, ziehen Sie die aufblasbare Gymnastikmatte nicht über den Untergrund, sondern tragen Sie sie an den Griffen.
- Halten Sie beim Aufblasen des Geräts mit einer elektrischen Pumpe Wasser fern.
- Verwenden Sie beim Aufstellen der aufblasbaren Gymnastikmatte im Freien eine Unterlage, um Beschädigungen der Matte zu vermeiden.
- Packen, lagern oder transportieren Sie die aufblasbare Gymnastikmatte niemals, wenn sie nass ist.
- Die aufblasbare Gymnastikmatte wird mit Wasser und mildem Waschmittel gereinigt. Verwenden Sie keine industriellen Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie eine beschädigte aufblasbare Gymnastikmatte niemals.
- Lassen Sie eine aufblasbare Gymnastikmatte niemals unbeaufsichtigt im Freien und halten Sie den Luftdruck unter den in dieser Anleitung beschriebenen Maximalwerten.
- Beachten Sie, dass aufblasbare Gymnastikmatten nicht als Landematten vorgesehen sind.

Gebrauchsanweisung

Aufblasbare Gymnastikmatten sind als Trainingsgeräte für Turnen, Cheerleading, Tumbling, Schulsport, Showgruppen, Kampfsport, Parkour, Freerunning und Tricking konzipiert. Durch ihre Sprungkraft eignen sie sich ideal zum Training von Fertigkeiten, die Airtime erfordern. Diese Elastizität macht aufblasbare Gymnastikmatten jedoch auch ungeeignet für die Verwendung als Landematte.

Aufblasbare Gymnastikmatten ersetzen keine Landematten oder Schaumstoffgruben. Sportler aller Leistungsstufen, Altersgruppen, Gewichte und Staturen können die aufblasbaren Gymnastikmatten nutzen.



Empfohlene Luftdruckwerte

| Mattenstärke | Minimum | Standard | Maximum |
|----------------|---------|----------------|----------|
| 10 cm / 4 Zoll | 70 mbar | 100 - 140 mbar | 200 mbar |
| 15 cm / 6 Zoll | 40 mbar | 70 - 110 mbar | 110 mbar |
| 20 cm / 8 Zoll | 30 mbar | 50 - 60 mbar | 80 mbar |

Obige Druckwerte können als Richtlinie verwendet werden, aber der optimale Druck hängt stark vom Könnensstand und Gewicht der Nutzer sowie von der Sportart und dem gewünschten Effekt ab.

Die Sprungkraft der aufblasbaren Gymnastikmatte hängt davon ab, wie viel Druck Sie hineinblasen. Bei Befüllen bis zum maximalen Druck kann sie sich genau wie ein harter Boden anfühlen (was für Wettkampftraining nützlich ist). Auf das Standardniveau aufgepumpt ist sie optimal für Training auf niedrigem bis mittlerem Niveau, während ein minimaler Druck sie für Freizeitzwecke Spaßiger macht.

Hinweis: Es ist unmöglich, eine aufblasbare Gymnastikmatte zu überdrücken mit der Gebläse, die wir liefern. Um das Luftturnmatte nicht zu beschädigen, dürfen Sie niemals ein anderes Gebläse verwenden als das mit Ihrem Gerät mitgelieferte.

Aufbau



Bitte stellen Sie sicher, dass Sie die Sicherheitsanweisungen gelesen haben, bevor Sie mit dem Aufbau Ihrer Luftturnmatte fortfahren.

1. Wählen Sie den richtigen Standort für die Luftturnmatte. Um Beschädigungen zu vermeiden, achten Sie darauf, dass sich keine Gegenstände oder Schmutz in der Umgebung befinden. Wenn Sie die Luftturnmatte im Freien verwenden, legen Sie immer eine Bodenabdeckung unter.
2. Bewegen Sie die aufblasbare Turnmatte in ihrer Transporttasche an den gewünschten Ort.
3. Nehmen Sie die aufblasbare Turnmatte aus der Tasche und stellen Sie sicher, dass sie weit genug ausgerollt ist, um alle Ventile zu erreichen. Weitere Anweisungen hängen von der Art der Ventile an der aufblasbaren Turnmatte ab:
4. Stellen Sie sicher, dass die kleinen grauen Ventile geschlossen sind (Stift heraus).



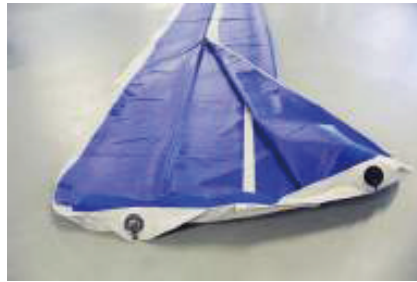
5. Verbinden Sie den Adapter des Gebläses mit dem grauen Ventil, indem Sie ihn eindrehen.
6. Schalten Sie das Gebläse ein und warten Sie, bis die aufblasbare Turnmatte den gewünschten Druck erreicht hat.

Pumpe die aufblasbare Gymnastikmatte auf



Verpackung

1. Wenn die meiste Luft draußen ist, falte die aufblasbare Gymnastikmatte so, dass die Breite zum Transportbeutel passt. Falte die Seiten zur Mittellinie hin und dann noch einmal.



2. Rolle die aufblasbare Gymnastikmatte in Richtung der Ventile auf, damit diese so lange wie möglich nicht blockiert werden. Je fester du das Objekt aufrollst, desto leichter wird es zu transportieren sein.
3. **WICHTIG:** Nachdem Sie die aufblasbare Gymnastikmatte aufgerollt haben, stellen Sie sicher, dass alle Ventile geschlossen sind! Dies verhindert, dass die Verschlusskappen das Gewinde der Ventile beschädigen. Verwenden Sie den schwarzen Gurt, um die Matte fest aufgerollt zu halten.



4. Ziehen Sie die Tasche über die Rolle und drehen Sie sie um, oder heben Sie die Rolle in die Tasche. Schließen Sie die Klettlaschen, dann die restlichen Laschen und verschließen Sie die Tasche, indem Sie die Gurte festziehen.

Instrucciones de seguridad

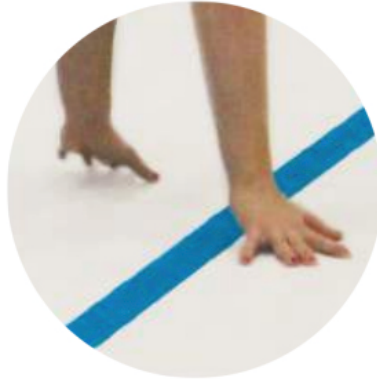
● **USAR LA COLCHONETA GIMNÁSTICA INFLABLE SOLO PARA SU PROPÓSITO PREVISTO**

- Una colchoneta gimnástica inflable solo puede instalarse según las instrucciones del manual.
- No llevar calzado sobre una colchoneta gimnástica inflable, ya que puede dañar la superficie.
- Nunca coloque la colchoneta gimnástica inflable cerca de obstáculos elevados, como árboles o líneas eléctricas, ni coloque el equipo en una pendiente superior al 5%.
- No lleve objetos afilados sobre o cerca de la colchoneta gimnástica inflable.
- No salte ni aterrice a menos de 20 cm de una válvula.
- Asegúrese de que la colchoneta gimnástica inflable tenga suficiente presión de aire para evitar lesiones. Los niveles de presión de aire recomendados se pueden encontrar en este manual de usuario.
- No utilice la colchoneta gimnástica inflable sin colocar colchonetas de recepción en ambos extremos. Por motivos de seguridad, también coloque colchonetas de recepción a los lados.
- El área en la que se coloca la colchoneta gimnástica inflable debe estar limpia, seca, lisa y libre de obstáculos.
- Siempre instale la colchoneta gimnástica inflable en la misma zona donde la va a utilizar. Al cambiar de ubicación, no arrastre la colchoneta gimnástica inflable sobre la superficie; llévela por las asas.
- Al inflar el equipo con una bomba eléctrica, manténgalo alejado del agua.
- Al montar la colchoneta hinchable de gimnasia en exteriores, utilice una lona protectora para evitar dañar la colchoneta hinchable de gimnasia.
- Nunca empaquetar, almacenar o transportar la colchoneta hinchable de gimnasia cuando esté mojada.
- La colchoneta hinchable de gimnasia se limpia con agua y jabón suave. No utilice productos de limpieza industriales.
- Nunca utilice una colchoneta hinchable de gimnasia dañada.
- Nunca deje una colchoneta hinchable de gimnasia fuera sin supervisión y mantenga la presión de aire por debajo de los valores máximos descritos en esta guía.
- Tenga en cuenta que las colchonetas inflables de gimnasia no están diseñadas como colchonetas de aterrizaje.

Instrucciones de uso

Las colchonetas inflables de gimnasia están diseñadas como equipo de entrenamiento para gimnasia, porristas, tumbling, deportes escolares, grupos de espectáculo, artes marciales, parkour, free running y tricking. Debido a su reactividad, son ideales para entrenar habilidades que requieren tiempo en el aire. Sin embargo, esta elasticidad también hace que las colchonetas inflables de gimnasia no sean adecuadas para usarse como colchonetas de aterrizaje.

Las colchonetas inflables de gimnasia no son un sustituto de las colchonetas de aterrizaje ni de los fosos de espuma. Deportistas de cualquier nivel de habilidad, edad, peso y tamaño pueden usar las colchonetas inflables de gimnasia.



Niveles de presión de aire recomendados

| Grosor de la alfombra | Mínimo | Estándar | Máximo |
|-----------------------|---------|----------------|----------|
| 10 cm / 4 pulgadas | 70 mbar | 100 - 140 mbar | 200 mbar |
| 15 cm / 6 pulgadas | 40 mbar | 70 - 110 mbar | 110 mbar |
| 20 cm / 8 pulgadas | 30 mbar | 50 - 60 mbar | 80 mbar |

Los niveles de presión anteriores pueden usarse como guía, pero el nivel de presión óptimo depende en gran medida del nivel de habilidad y del peso de los usuarios, así como del tipo de deporte y del efecto deseado.

La elasticidad del tapiz gimnástico inflable depende de la cantidad de presión que le pongas. Si se infla hasta la presión máxima, puede sentirse exactamente como un suelo rígido (lo cual es útil para el entrenamiento de competición). Inflarlo a un nivel estándar lo hará óptimo para entrenamientos de nivel bajo a medio, mientras que inflarlo al nivel mínimo lo hará más divertido para uso recreativo.

Nota: Es imposible sobrepresurizar un tapiz gimnástico inflable con el sopladores que suministramos. Para evitar dañar la colchoneta inflable de gimnasia, nunca utilice un soplador que no sea el suministrado con su equipo.

Montaje



Por favor, asegúrese de haber leído las instrucciones de seguridad antes de proceder al montaje de su colchoneta inflable de gimnasia.

1. Elija la ubicación adecuada para la colchoneta inflable de gimnasia. Para evitar daños, asegúrese de que no haya escombros en el área. Si va a utilizar la colchoneta inflable de gimnasia en el exterior, utilice siempre una cubierta para el suelo.
2. Mueva la colchoneta gimnástica inflable en su bolsa de transporte hasta la ubicación deseada.
3. Saque la colchoneta gimnástica inflable de la bolsa y asegúrese de que esté desenrollada lo suficiente como para alcanzar todas las válvulas. Las instrucciones siguientes dependen del tipo de válvulas en la colchoneta gimnástica inflable:
4. Asegúrese de que las válvulas pequeñas grises estén cerradas (pasador hacia afuera).



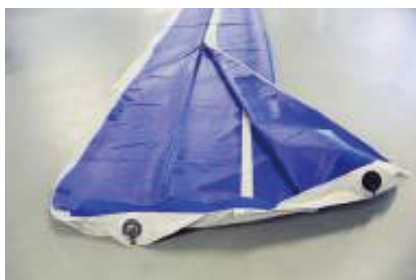
5. Conecte el adaptador del soplador a la válvula gris girándolo.
6. Encienda el soplador y espere a que la colchoneta gimnástica inflable alcance la presión deseada.

Inflar la colchoneta de gimnasia inflable



Embalaje

1. Cuando salga la mayor parte del aire, doble la colchoneta de gimnasia inflable de forma que el ancho coincida con la del bolso de transporte. Debes doblar los lados hacia la línea central y luego doblarla una vez más.



2. Enrolle la colchoneta de gimnasia inflable hacia las válvulas para que permanezcan desbloqueadas el mayor tiempo posible. Cuanto más apretado la enrolle, más fácil será transportarla.
3. **IMPORTANTE:** Después de enrollar la colchoneta hinchable de gimnasia, asegúrese de cerrar todas las válvulas. Esto evita que las tapas dañen la rosca de las válvulas. Use la correa negra para mantener la colchoneta bien enrollada.



4. Deslice la bolsa sobre el rollo y voltéela, o levante el rollo dentro de la bolsa. Cierre las solapas de Velcro, luego las otras solapas y cierre la bolsa apretando las correas.

Istruzioni di sicurezza

● USARE IL TAPPETINO GINNASTICO GONFIABILE SOLO PER LO SCOPO PREVISTO

- Un tappetino ginnastico gonfiabile può essere installato solo come indicato nelle istruzioni.
- Non indossare scarpe sul tappetino ginnastico gonfiabile perché potrebbero danneggiare la superficie.
- Non posizionare mai il tappetino ginnastico gonfiabile vicino a ostacoli sospesi, come alberi o linee elettriche, né su una pendenza superiore al 5%.
- Non portare oggetti appuntiti sul tappetino ginnastico gonfiabile né nelle sue vicinanze.
- Non saltare né atterrare a meno di 20 cm da una valvola.
- Assicurarsi che il tappetino ginnastico gonfiabile abbia una pressione d'aria sufficiente per evitare infortuni. I livelli di pressione dell'aria consigliati sono indicati in questo manuale dell'utente.
- Non usare il tappeto gonfiabile per ginnastica senza posizionare tappeti di atterraggio alle due estremità. Per ragioni di sicurezza, posizionate anche tappeti di atterraggio ai lati.
- L'area su cui è posizionato il tappeto gonfiabile per ginnastica deve essere pulita, asciutta, piana e priva di ostacoli.
- Montare sempre il tappeto gonfiabile per ginnastica nella stessa area in cui verrà utilizzato. Quando si cambia posizione, non trascinare il tappeto gonfiabile per ginnastica sulla superficie, ma sollevarlo e trasportarlo dalle maniglie.
- Quando si gonfia l'attrezzatura con una pompa elettrica, tenersi lontano dall'acqua.
- Quando si installa il materasso gonfiabile ginnico all'aperto, usare un telo a terra per evitare di danneggiare il materasso gonfiabile ginnico.
- Non riporre, conservare o trasportare mai il materasso gonfiabile ginnico quando è bagnato.
- Il materasso gonfiabile ginnico si pulisce con acqua e sapone neutro. Non usare prodotti detergenti industriali.
- Non usare mai un materasso gonfiabile ginnico danneggiato.
- Non lasciare mai un materasso gonfiabile ginnico incustodito all'aperto e mantenere la pressione dell'aria al di sotto dei valori massimi descritti in questa guida.
- Si ricorda che gli Inflatable gymnastics mat non sono progettati come tappeti di atterraggio.

Istruzioni per l'uso

Gli Inflatable gymnastics mat sono progettati come attrezzatura per l'allenamento nella ginnastica, cheerleading, tumbling, sport scolastici, gruppi di spettacolo, arti marziali, parkour, free running e tricking. Grazie alla loro rimbalzosità sono ideali per allenare abilità che richiedono tempo in aria. Tuttavia, questa elasticità rende gli Inflatable gymnastics mat non adatti all'uso come tappeti di atterraggio.

Gli Inflatable gymnastics mat non sostituiscono i tappeti di atterraggio né le fosse di schiuma. Sportivi di qualsiasi livello di abilità, età, peso e corporatura possono utilizzare gli Inflatable gymnastics mat.



Livelli di pressione dell'aria raccomandati

| Spessore del tappetino | Minimo | Standard | Massimo |
|------------------------|---------|----------------|----------|
| 10 cm / 4 pollici | 70 mbar | 100 - 140 mbar | 200 mbar |
| 15 cm / 6 pollici | 40 mbar | 70 - 110 mbar | 110 mbar |
| 20 cm / 8 pollici | 30 mbar | 50 - 60 mbar | 80 mbar |

I livelli di pressione sopra indicati possono essere usati come linea guida, ma il livello di pressione ottimale dipende molto dal livello di abilità e dal peso degli utilizzatori, nonché dal tipo di sport e dall'effetto desiderato.

La rimbalzosità del tappeto ginnico gonfiabile dipende da quanta pressione vi si immette. Se riempito fino alla pressione massima, può risultare esattamente come un pavimento morto (utile per l'allenamento in ambito competitivo). Gonfiarlo a un livello standard lo renderà ottimale per allenamenti da principiante a medio, mentre gonfiarlo al livello minimo lo renderà più divertente per scopi ricreativi.

Nota: È impossibile sovrappressurizzare un tappeto ginnico gonfiabile con la soffiatori che forniamo. Per evitare di danneggiare il materassino gonfiabile per ginnastica, non usare mai un soffiatoio diverso da quello fornito con il tuo equipaggiamento.

Installazione



Si assicuri di aver letto le istruzioni di sicurezza prima di procedere con l'installazione del materassino ginnico gonfiabile.

1. Scegliere la posizione corretta per il materassino ginnico gonfiabile. Per evitare danni, assicurarsi che nell'area non vi siano detriti. Se si utilizza il materassino ginnico gonfiabile all'esterno, usare sempre una copertura per il terreno.
2. Trasportare il materassino ginnico gonfiabile nella sua borsa fino al luogo desiderato.
3. Estrarre il materassino ginnico gonfiabile dalla borsa e assicurarsi che sia srotolato abbastanza da raggiungere tutte le valvole. Ulteriori istruzioni dipendono dal tipo di valvole presenti sul materassino ginnico gonfiabile:
4. Assicurarsi che le piccole valvole grigie siano chiuse (spina fuori).



5. Collegare l'adattatore del ventilatore alla valvola grigia ruotandolo fino a innestarlo.
6. Accendere il ventilatore e attendere che il tappetino gonfiabile per ginnastica raggiunga la pressione desiderata.

Gonfiare il materassino gonfiabile per ginnastica



Imballaggio

1. Quando la maggior parte dell'aria è fuori, piegare il tappetino ginnico gonfiabile in modo che la larghezza corrisponda alla borsa da trasporto. Piega i lati verso la linea centrale e poi piegalolo ancora una volta.



2. Arrotola il tappetino ginnico gonfiabile verso le valvole in modo che rimangano libere il più a lungo possibile. Più strettamente arrotoli l'oggetto, più sarà facile trasportarlo.
3. **IMPORTANTE:** Dopo aver arrotolato il tappetino ginnico gonfiabile assicurati di chiudere tutte le valvole! Questo evita che i tappi danneggino il filetto delle valvole. Usa la cinghia nera per mantenere il tappetino ben arrotolato.



4. Inserisci la borsa sopra il rotolo e capovolgila, oppure solleva il rotolo dentro la borsa. Chiudi le alette in Velcro, poi le altre alette e chiudi la borsa stringendo le cinghie.

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

1 Northampton Cross Logistics Park

Northampton Cross Road

Northampton

NN4 9FH

0800 240 4050

enquiries@mhstar.co.uk

MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.

B66295775

atencioncliente@aosom.es

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

FABRIQUÉ EN CHINE

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti. I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

