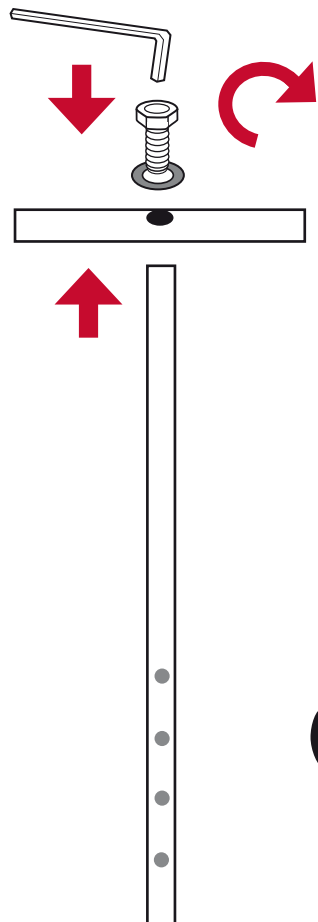


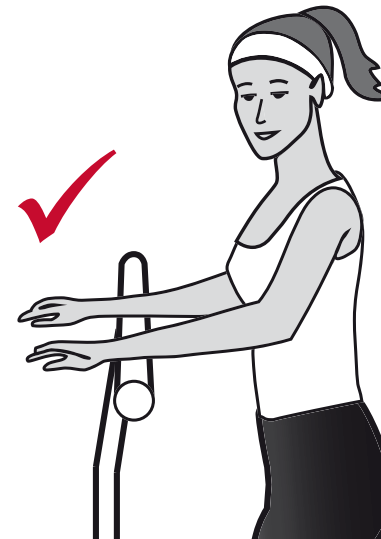
1 Schraube durch den Sicherungsring in die Bohrung der Querstange stecken und mit der senkrechten Stange verschrauben.



2 Die montierte T-Stange auf die gewünschte Höhe in die Hülse am Rahmen stecken. Die zwei Feststellschrauben durch die Sicherheitsringe führen. Zuerst locker in die Löcher der Hülse eindrehen, dann eine nach der anderen festziehen und fixieren.



Körperhaltung beim Jumping



RICHTIG

Die Unterarme werden im 90° Winkel ganz locker auf die T-Stange gelegt. Beim Power-Jumping bleiben Bauch- und Rückenmuskeln angespannt.



FALSCH

T-Stange nicht umgreifen. Nicht mit dem gesamten Körpergewicht auf die Stange lehnen.

ÖSTERREICH
Trimilin Ges.mbh
Tel. +49 (0) 8141 327 9325
office@trimilin.at
www.trimilin.at

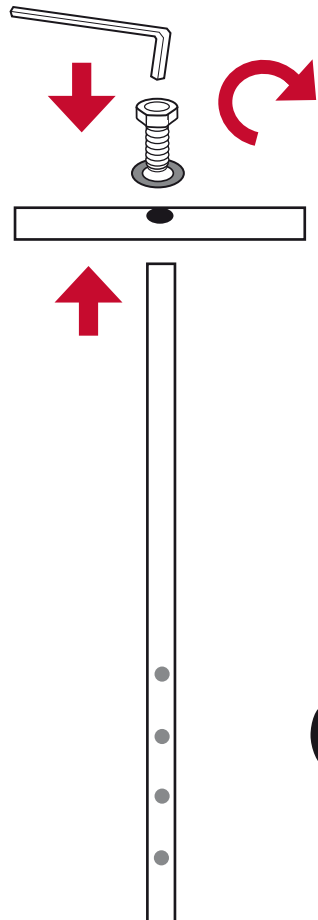
SCHWEIZ
Trimilin GmbH
Signalstrasse 15
9400 Rorschach
Tel. +41 (0) 071 841 08 50
Fax +41 (0) 071 841 08 55
info@trimilin.ch

DEUTSCHLAND
Heymans GmbH & Co. KG
St.-Nikolaus-Str. 43
82272 Dünzelsbach
Tel. +49(0)8146 99680
Fax +49(0)8146 996850
info@heymans.de

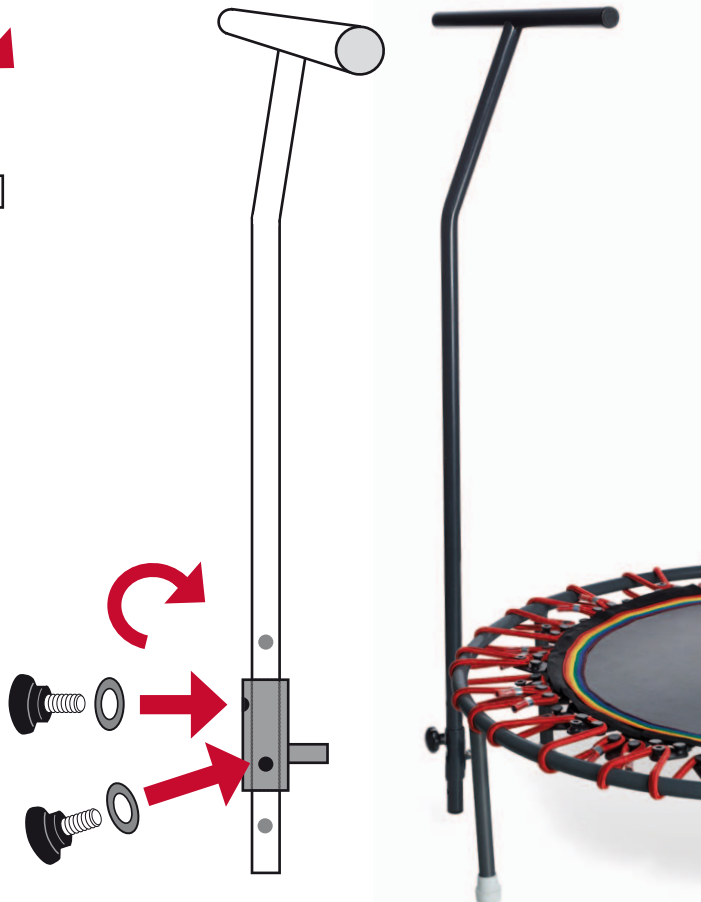
Trimilin-jump with T-bar

Assembly instructions for the T-bar

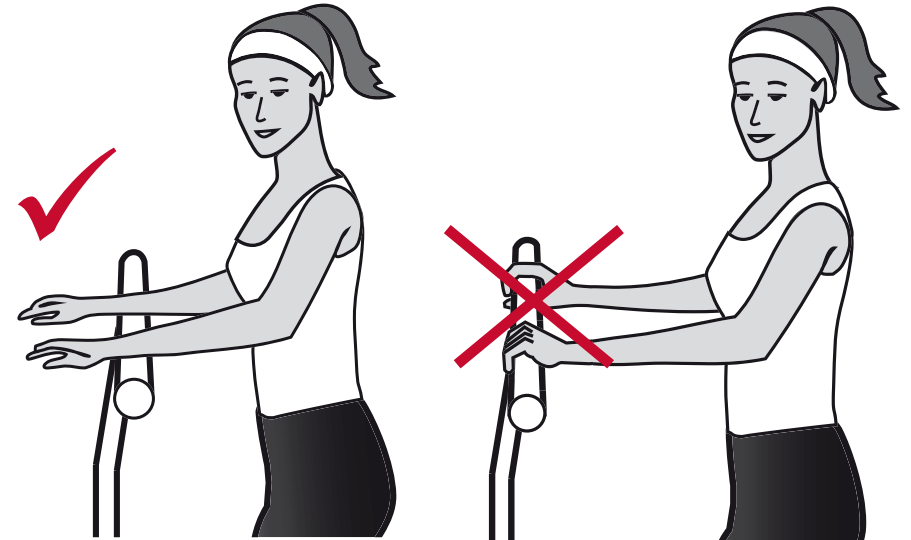
1 Insert the screw through the locking ring into the hole in the crossbar and screw it to the vertical bar.



2 Adjust the mounted T-bar to the desired height into the sleeve on the frame. Insert the two locking screws through the safety rings. First screw them loosely into the holes in the sleeve, then tighten and fix one after the other.



Body posture during Jumping



CORRECT

When jumping place your arms loosely on the T-bar at a 90° angle while you keep your abdominal and back muscles engaged while exercising.

INCORRECT

Do not grasp the T-bar. Do not lean on the bar with your entire body weight.

AUSTRIA
Trimilin Ges.mbh
Tel. +49 (0) 8141 327 9325
office@trimilin.at
www.trimilin.at

SWITZERLAND
Trimilin GmbH
Signalstrasse 15
9400 Rorschach
Tel. +41 (0) 071 841 08 50
Fax +41 (0) 071 841 08 55
info@trimilin.ch

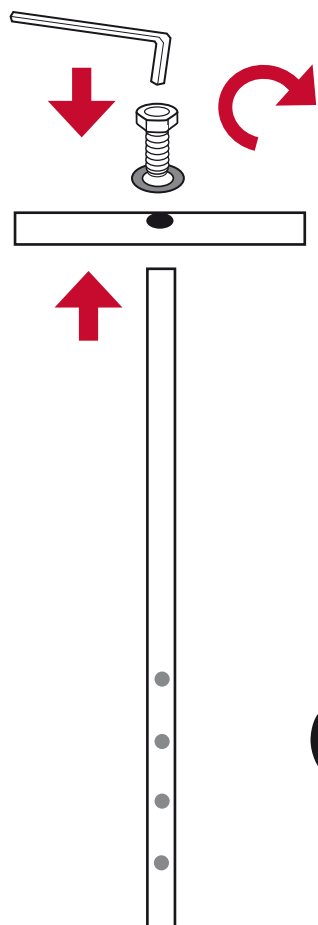
GERMANY
Heymans GmbH & Co. KG
St.-Nikolaus-Str. 43
82272 Dünzelbach
Tel. +49(0)8146 9968 0
Fax +49(0)8146 9968 50
info@heymans.de

www.trimilin.at

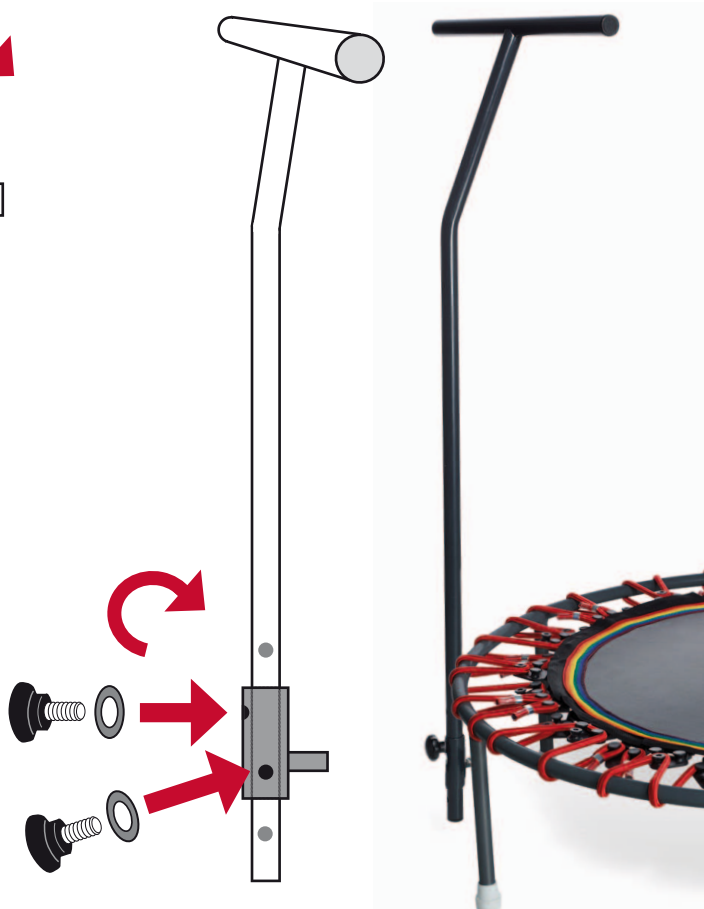
www.trimilin.ch

www.trimilin.de

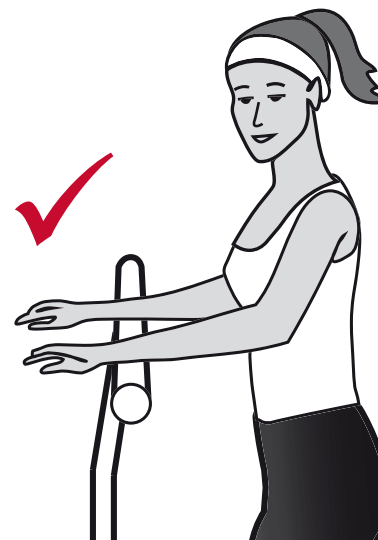
1 Faire passer la vis dans la rondelle de blocage, dans le trou de la barre transversale, puis la visser dans la barre verticale.



2 Une fois la barre en T assemblée, la placer à la hauteur souhaitée dans la douille du cadre. Sans les serrer, visser les deux vis de fixation (avec les rondelles de blocage) dans les trous de la douille. Visser ensuite plus fort, une vis après l'autre.



Position du corps pendant le Jumping



CORRECT :

Pendant le Jumping, poser les avant-bras sur la barre en T, à un angle de 90° et sans exercer de pression.



FAUX !

Ne pas saisir la barre en T. Ne pas s'appuyer de tout son corps sur la barre.

AUTRICHE
Trimilin Ges.mbh
 Tel. +49 (0) 8141 327 9325
 office@trimilin.at
www.trimilin.at

SUISSE
Trimilin GmbH
 Signalstrasse 15
 9400 Rorschach
 Tel. +41 (0) 071 841 08 50
 Fax +41 (0) 071 841 08 55
 info@trimilin.ch

ALLEMAGNE
Heymans GmbH & Co. KG
 St.-Nikolaus-Str. 43
 82272 Dünzelsbach
 Tel. +49(0)8146 99680
 Fax +49(0)8146 996850
 info@heymans.de