

SPORT **TEC**
Physio & Fitness

==== www.sport-tec.de ====



Bedienungsanleitung



Trampolin, Ø 100 cm, faltbar,
inkl. DVD, 60 Min.

Art.Nr.: 02017

▶▶▶ [zum Produkt...](#)

Trampoline

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

Sehr geehrte Kunden,

An der Weiterentwicklung aller Modelle und Typen arbeitet der Hersteller selbstständig. Wir bitten Sie um Verständnis, dass es deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik geben kann. Daher können auch keine Ansprüche aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibungen der Gebrauchsanweisung gefordert werden.

Der Nachdruck, die Vervielfältigung sowie die Übersetzung (auch auszugsweise) wird ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet. Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

Bevor Sie beginnen...

Vielen Dank, dass Sie sich für unser faltbares Trampolin entschieden haben. Wir wünschen Ihnen viele Stunden Spaß, damit Sie sich besser fühlen und Ihr Leben in vollen Zügen genießen können.

Das regelmäßige Sportprogramm wird Ihre körperliche und geistige Gesundheit unterstützen. Das faltbare Trampolin bietet Ihnen die einfache und praktische Möglichkeit Ihren Körper wieder in Form zu bringen und einen glücklicheren, gesünderen Lebensstil zu erleben.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich mit der Zeichnung sowie den gekennzeichneten Teilen vertraut. Wir bitten Sie, die Anleitung vollständig zu lesen bevor Sie das Trampolin benutzen und mit Ihrem Training beginnen.

Bei Fragen oder Problemen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Gebrauch

Es sollten mindestens zwei kräftige Personen vorhanden sein, um das faltbare Trampolin aufzustellen und abzubauen. Beim Aufstellen werden die Gitter in die gefaltete Position zurückspringen. Ein Aufbau des Trampolins durch weniger als zwei Personen kann dazu führen, dass das Gitter wieder in die gefaltete Position zurückspringt und Verletzungen verursachen kann.

Erlauben Sie keine Saltos. Eine Landung auf dem Kopf oder Hals kann zu schweren Verletzungen, sowie zu Lähmung oder dem Tod führen, selbst wenn man in der Mitte des Trampolins landet.

Erlauben Sie nur jeweils einer Person gleichzeitig, das Trampolin zu benutzen. Ansonsten könnte dies zu schweren Verletzungen führen.

Benutzen Sie das Trampolin nur unter der Aufsicht erwachsener, erfahrener Personen. Das Trampolin darf nicht von Kindern benutzt werden.

Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch. Achten Sie darauf, dass die Sicherheitsauflage ordentlich befestigt ist. Tauschen Sie verschlissene, beschädigte, oder fehlende Teile aus.

Steigen Sie auf das Trampolin auf. Das Springen vom Trampolin auf den Boden wenn Sie absteigen oder das Springen auf das Trampolin beim Aufsteigen ist gefährlich. Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett auf andere Gegenstände.

Halten Sie Ihren Sprung an, indem Sie Ihre Knie beugen wenn Ihre Füße mit der Matte in Kontakt kommen. Lernen Sie dies zuerst.

Lernen Sie grundlegende Sprünge und Körperhaltungen, bevor Sie fortgeschrittene Sprünge ausprobieren. Mit grundlegenden Sprüngen in verschiedener Reihenfolge und unterschiedlichen Kombinationen können Sie mehrere Trampolinaktivitäten durchführen.

Vermeiden Sie es, übermäßig hoch zu springen. Machen Sie niedrige Sprünge, bis Sie Ihre Sprünge kontrollieren können und immer in der Mitte des Trampolins landen. **Kontrolle ist wichtiger als Höhe.**

Halten Sie Ihren Kopf gerade, Augen auf den Rand des Trampolins gerichtet, um Ihren Sprung zu kontrollieren.

Springen Sie nicht, wenn Sie müde sind und bleiben Sie nicht übermäßig lange auf dem Trampolin.

Sichern Sie das Trampolin ausreichend ab wenn es nicht benutzt wird. Schützen Sie es gegen ungenehmigten Gebrauch. Sichern Sie es gegen den Gebrauch durch Kinder.

Halten Sie Gegenstände, die den Benutzer stören könnten, vom Trampolin fern. Achten Sie auf ausreichend Freiraum um das Trampolin herum.

Benutzen Sie das Trampolin nicht unter Einfluss von Alkohol oder Drogen.

Weitere Informationen über Training erhalten Sie von einem zertifizierten Trampolinlehrer.

Springen Sie nur, wenn die Matte des Trampolins trocken ist. Wind oder Luftbewegung muss ruhig sein. Das Trampolin darf nicht bei starkem Wind oder Windböen benutzt werden.

Lesen Sie vor dem Gebrauch des Trampolins alle Anweisungen.

Warnungen und Anweisungen bezüglich der Pflege, Wartung, und Nutzung des Trampolins sind beigelegt, um einen sicheren, erfreulichen Gebrauch des Gerätes sicherzustellen.

Sicherheitshinweise

Achtung! Um das Risiko schwerer Körperverletzungen zu mindern, sollten Sie folgende Sicherheitshinweise lesen bevor Sie das faltbare Trampolin benutzen.

- Missbrauch des Trampolins ist gefährlich und kann zu schweren Verletzungen führen.
- Trampoline sind federnde Geräte und treiben den Benutzer auf ungewohnte Höhen bzw. zu einer Vielfalt von Bewegungen.
- Wenn Sie das Trampolin aufbauen bzw. zusammenfalten, werden die Gitter in die gefaltete Position zurückspringen.
- Das Trampolin sollte von mindestens zwei Erwachsenen aufgestellt und abgebaut werden. Beim Aufbau des Trampolins durch weniger als zwei Personen kann das Gitter wieder in die gefaltete Position zurückspringen und zu Verletzungen führen.
- Das faltbare Trampolin ist nur für den häuslichen Gebrauch gedacht. Benutzen Sie es nicht in einer institutionellen oder kommerziellen Umgebung. Eine Missachtung dieser Warnung kann zu Verletzungen führen.
- Sämtliche Käufer und Benutzer des faltbaren Trampolins müssen sich mit den Empfehlungen bezüglich des Aufbaus, des Gebrauchs und der Pflege vertraut machen und auf die Grenzen des Benutzers bezüglich der Ausführung von Sprüngen achten. Aufbauanweisungen, Sicherheitshinweise, Grundlagen des Trampolinspringens und Warnungen werden angeboten, um einen sicheren Gebrauch zu ermöglichen.
- Der Besitzer bzw. die Aufsichtsperson für das Trampolin ist dafür verantwortlich, dass sämtliche Benutzer die Sicherheitshinweise kennen und diese anwenden.
- Stellen Sie das faltbare Trampolin vor dem Gebrauch auf einer ebenen Fläche auf.
- Benutzen Sie das faltbare Trampolin in einer gut beleuchteten Umgebung. Zusätzliche Beleuchtung kann bei Innenräumen oder im Schatten nötig sein.
- Stellen Sie das faltbare Trampolin nicht auf erhöhten Oberflächen auf. Das faltbare Trampolin sollte ebenerdig aufgestellt werden.
- Überprüfen Sie Ihr faltbares Trampolin vor jedem Gebrauch. Achten Sie darauf, dass das Sicherheitspolster ordentlich befestigt ist. Tauschen Sie verschlissene, beschädigte, oder fehlende Teile aus.
- Achten Sie darauf, dass der Boden um das faltbare Trampolin frei von Gegenständen ist, die zu Verletzungen führen könnten, wenn man beim Absteigen vom Trampolin auf diese tritt.
- Ausreichend Platz über dem Kopf ist wichtig. Achten Sie auf ausreichenden Abstand zu Decken, Deckenleuchten, Deckenventilatoren, Kabeln, und Ästen. Unzureichender Abstand kann zu Kopf- oder Halsverletzungen führen. Bei Tram-

polinen im Außenbereich empfehlen wir einen Mindestabstand von 7,40 m.

- Kinder dürfen das faltbare Trampolin nicht benutzen. Das Trampolin ist kein Spielzeug, sondern für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt. Benutzen Sie das Trampolin nur unter der Aufsicht Erwachsener, erfahrener Personen.
- HINWEIS: Trampoline sind nicht für den Gebrauch von Kindern unter 6 Jahren entworfen. Das Trampolin ist jedoch grundsätzlich nicht für den Gebrauch durch Kinder ausgelegt.
- Freiraum zur Seite ist wichtig. Stellen Sie das Trampolin mit ausreichend Abstand zu Wänden, Zäunen, Spielplätzen, Möbeln, und anderen Geräten auf.
- Halten Sie Kleinkinder und Haustiere jederzeit vom Trampolin fern, besonders beim Gebrauch und dem Aufbau.
- Das maximale Nutzergewicht darf 100 kg nicht überschreiten.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht mit Strümpfen. Guter Halt ist sehr wichtig beim Aufsteigen, Benutzen, und Absteigen. Nackte Füße sind akzeptabel, jedoch empfehlen wir festes Schuhwerk mit rutsch-hemmenden Gummisohlen, z.B. Lauf-, Jogging oder Walking-Schuhe.
- Tragen Sie beim Trainieren angemessene Kleidung und tragen Sie keine lose Kleidung, die im faltbaren Trampolin einzwicken könnte.
- Das Trampolin sollte nur von jeweils einer Person benutzt werden.
- Entfernen Sie jegliche Hindernisse unterhalb des Trampolins.
- Die Oberfläche des Trampolins sollte trocken sein.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Aufsteigen, Benutzen, Absteigen, oder dem Zusammenbau des faltbaren Trampolins Ihr Gleichgewicht halten. Ein Verlust Ihres Gleichgewichtes kann zu schweren Körperverletzungen führen.
- Steigen Sie beim Aufsteigen, Benutzen, oder Absteigen nicht auf das Sicherheitspolster.
- Führen Sie keine Gymnastik oder akrobatischen Übungen durch.
- Unterbrechen Sie Ihr Training, bevor Sie absteigen. Um Zerrungen und Brüche zu vermeiden, sollten Sie vor dem Absteigen komplett still stehen.
- Sichern Sie das Trampolin gegen ungenehmigte bzw. unbeaufsichtigte Benutzung.
- Entfernen Sie das Sicherheitspolster, bevor Sie das faltbare Trampolin zur Lagerung zusammenfalten. Ansonsten wird das Sicherheitspolster beschädigt.

ACHTUNG!

Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt, bevor Sie ein Fitnessprogramm starten, um zu erfahren, ob dieser eine Untersuchung empfiehlt. Dies ist insbesondere wichtig, falls Sie über 35 sind, vorher noch nie sportliche Betätigung hatten, schwanger sind oder an einer Krankheit leiden.

Legen Sie alle Teile aus dem Karton auf dem Boden aus. Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien aus Ihrem Arbeitsbereich. Das Verpackungsmaterial sollten Sie erst dann entsorgen, wenn der Aufbau vollständig fertiggestellt ist. Lesen Sie jeden Arbeitsschritt sorgfältig durch.

Warnung!

Es sollten immer mindestens zwei kräftige Personen das Produkt auf- und zusammenfalten. Eine Missachtung der Aufbauanleitung und Warnungen kann zu schweren Verletzungen führen.

Halten Sie Kinder während des Aufbaus vom Trampolin fern.

Halten Sie beim Auffalten des Trampolins die Finger von den Enden der Gitter im Bereich des Scharniers fern. Das Trampolin wird wieder in die gefaltete Position zurückspringen. Falls Finger zwischen den Enden der Gitter gequetscht werden, kann dies zu schweren Verletzungen führen.

Das Sicherheitspolster (6) muss vor dem Gebrauch des Trampolins eingebaut werden.

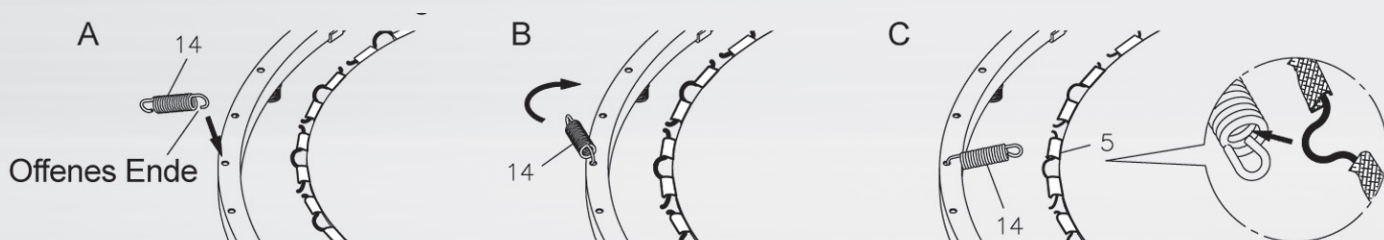
Hinweis 1:

Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau alle **Federn (14)**. Falls eine **Feder (14)** nicht installiert bzw. beschädigt ist, folgen Sie den Schritten zum Austausch bzw. der Installation der Feder:

Suchen Sie das offene Ende der **Feder (14)** und haken Sie dieses Ende in die Öffnung des **Gitters (1,2,3,4)** (siehe Abbildung A).

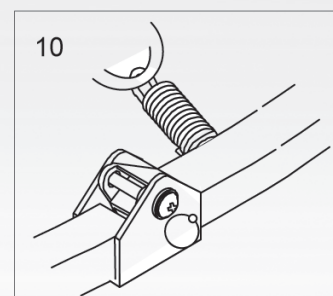
Ziehen Sie die **Feder (14)** nach innen zum Trampolin (siehe Abbildung B).

Schieben Sie eine Ecke des Metallhakens der **Matte (5)** in den Haken der Feder (siehe Abbildung C).



Hinweis 2:

Achten Sie darauf, dass der **Sicherheitsstift (10)** in das Ende des Gitters einrastet.



Schritt 1:

Legen Sie das Trampolin auf den Boden und öffnen Sie die Gitter. Das Trampolin wird wie in Abbildung 1 gezeigt aussehen.

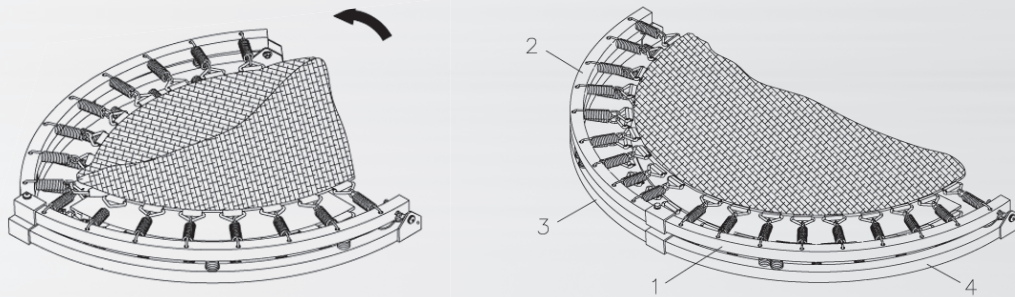


Abbildung 1:

Schritt 2:

Achten Sie darauf, dass der **Sicherheitsstift (10)** im Ende des **Gitters (1,4)** steckt (siehe Abbildung 2 auf der nächsten Seite).

Halten Sie die **Gitter (3,4)** und drücken Sie die **Gitter (1,2)** nach unten, um das Trampolin in die flache Position zu falten. Die **Gitter (1,4)** sollten zusammen klappen und durch den **Sicherheitsstift (10)** gesichert werden (siehe Abbildung 2).

Stop! Beim Aufstellen werden die Gitter in die gefaltete Position zurückspringen. Ein Aufbau des Trampolins durch weniger als zwei Personen, kann dazu führen, dass das Gitter wieder in die gefaltete Position zurückspringt und Verletzungen verursacht.

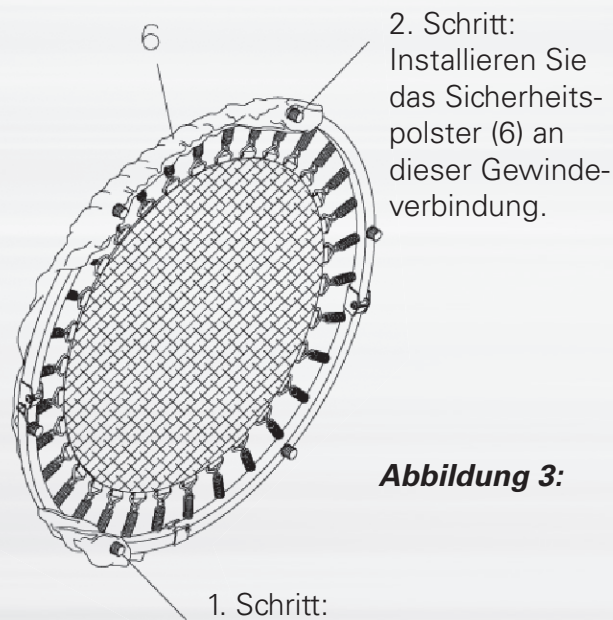
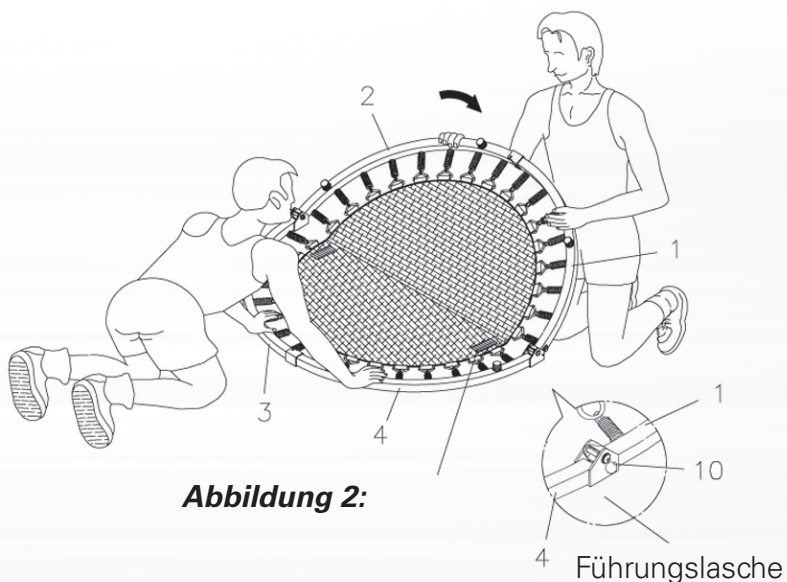
Halten Sie beim Auffalten des Trampolins die Finger von den Enden der Gitter, im Bereich des Scharniers fern. Falls Finger zwischen den Enden der Gitter gequetscht werden, kann dies zu schweren Verletzungen führen.

Schritt 3:

Schieben Sie das **Sicherheitspolster (6)** über den Gitterrahmen. Achten Sie darauf, dass die Öffnungen im **Sicherheitspolster (6)** ordentlich über die Gewindeverbindungen passen. Siehe Abbildung 3.

Legen Sie eine Öffnung über die Gewindeverbindung. Die nächste Öffnung sollte über die Verbindung auf der gegenüberliegenden Seite des Trampolins eingeführt werden.

Achtung! Das **Sicherheitspolster (6)** muss sicher und in der korrekten Position an den Gitterrahmen befestigt sein. Alle **sechs (6) Öffnungen** im **Sicherheitspolster (6)** müssen über die Gewindeverbindungen am Gitterrahmen, wie in Abbildung 4 gezeigt, befestigt sein. Das **Sicherheitspolster (6)** muss auch die Federn der **Matte (5)** wie in Abbildung 5 gezeigt, abdecken.



Gefahrenhinweise am Trampolin:

- Gitter können zurückspringen und Verletzungen verursachen
- Der Auf- und Abbau sollte immer vorsichtig von zwei erwachsenen Personen durchgeführt werden.

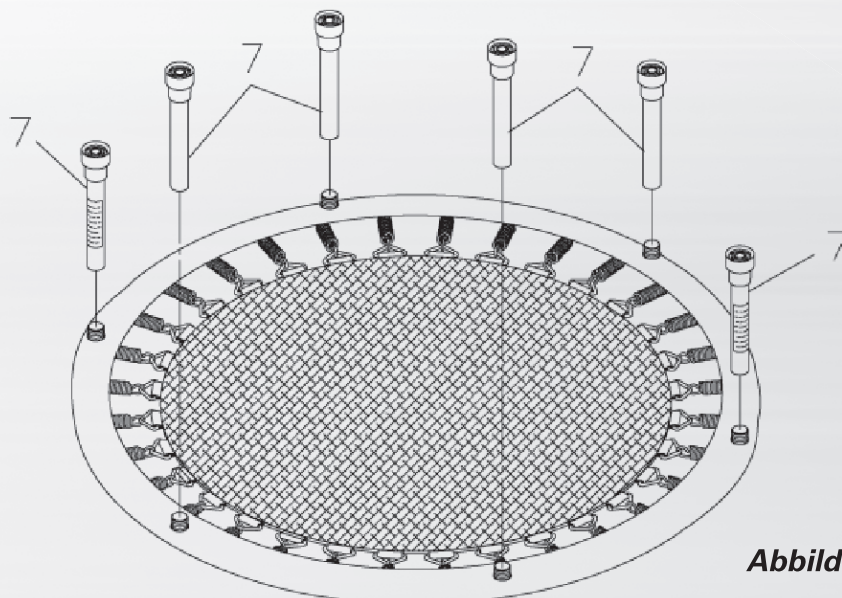


Abbildung 4:

Schritt 4:

Die zwei **Füße (7)** mit einem Warnetikett müssen an den gegenüberliegenden Seiten des Trampolins angebracht werden. Schrauben Sie einen der **Füße (7)** mit einem Warnetikett an eine Gewindeverbindung am Gitterrahmen. Befestigen Sie den anderen **Fuß (7)** mit einem Warnetikett an die Gewindeverbindung direkt gegenüber des ersten **Fußes (7)**. Schrauben Sie die anderen vier **Füße (7)** an die anderen Gewindeverbindungen am Gitterrahmen. Siehe Abbildung 4.

Warnung! Das **Sicherheitspolster (6)** muss vor dem Gebrauch des Trampolins sicher am Rahmen befestigt werden. Es muss korrekt, wie in Abbildung 5 eingebaut sein.

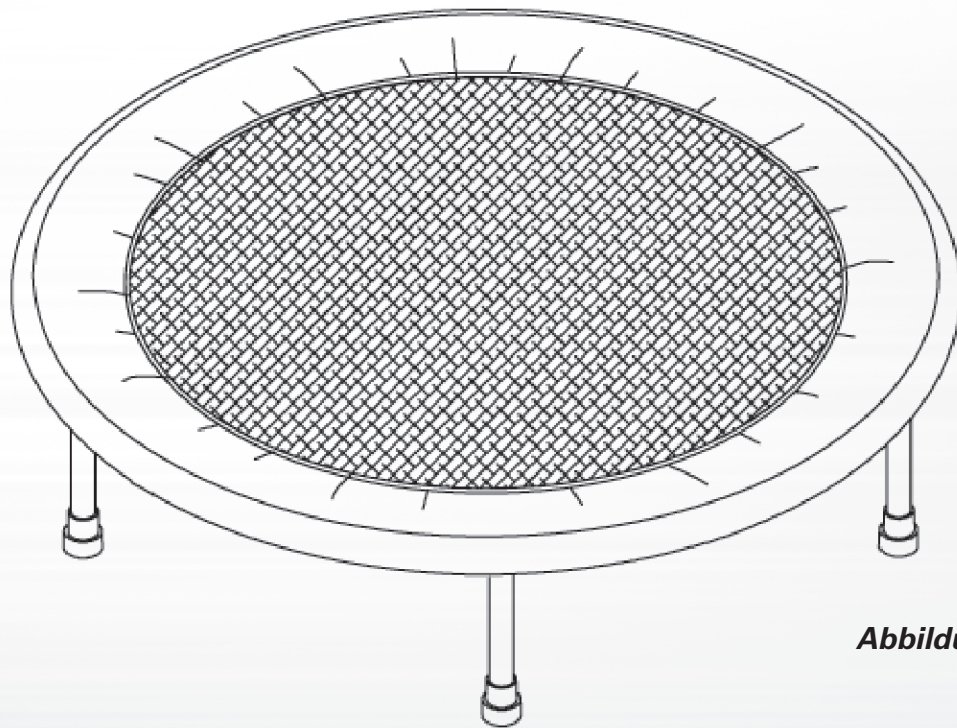


Abbildung 5:

Schritt 5:

Stellen Sie das Trampolin in die Position für regulären Gebrauch. Achten Sie darauf, dass das **Sicherheitspolster (6)** die Federn des faltbaren Trampolins bedeckt. Stellen Sie sich auf das Trampolin, damit alle sechs Füße flach auf dem Boden stehen (siehe Abbildung 5).

Schritt 6:

Befestigen Sie das Schild Gebrauchsanweisung (16) an einem sichtbaren, sicheren Ort. Das Schild Gebrauchsanweisung (16) muss so angebracht sein, dass sie für den Benutzer leicht sichtbar ist.

Aufbauhinweise:

1. Ausreichend Freiraum nach oben ist wichtig. Größere Trampoline für den Außenbereich benötigen z.B. 7,40 m Freiraum, gemessen vom Boden. Wenn Sie das faltbare Trampolin benutzen, achten Sie auf ausreichend Freiraum zur Decke, Deckenbeleuchtung, Deckenventilatoren, Kabeln, Ästen und anderen Gefahrenquellen.
2. Freiraum zur Seite ist wichtig. Stellen Sie das faltbare Trampolin mit ausreichend Abstand zu Wänden, Strukturen, Zäunen, Spielplätzen, Möbeln und anderen Geräten auf. Achten Sie auf ausreichend Freiraum an allen Seiten des Trampolins.
3. Stellen Sie das Trampolin auf einer ebenen Fläche auf.
4. Benutzen Sie das Trampolin in einer gut beleuchteten Umgebung. Zusätzliche Beleuchtung kann bei Innenräumen oder im Schatten nötig sein.
5. Vermeiden Sie ungenehmigten und unbeaufsichtigten Gebrauch des Trampolins.
6. Beseitigen Sie alle Hindernisse unter dem Trampolin.
7. Der Besitzer und die Aufsichtsperson des Trampolins müssen sicherstellen, dass sämtliche Benutzer die in den Gebrauchsanweisungen enthaltenen Informationen einhalten.

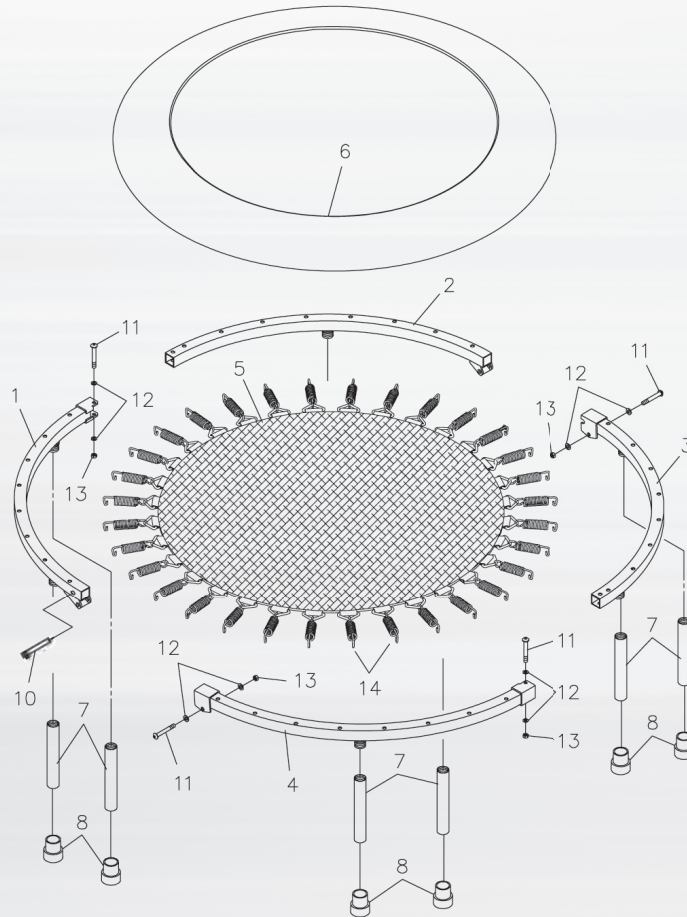
Pflege und Wartung:

Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch und tauschen Sie beschädigte, verschlissene Teile aus. Folgendes kann potentielle Gefahrenstellen darstellen:

1. Fehlende, unkorrekt befestigte oder unkorrekt installierte Rahmenpolsterung.
2. Löcher, Risse, abgenutzte oder ausgefranste Stellen an der Matte oder der Rahmenpolsterung.
3. Verschleiß der Naht oder des Materials der Matte oder der Rahmenpolsterung.
4. Gebrochene Federn.
5. Verbogener oder beschädigter Rahmen.
6. Durchhängende Matte.
7. Scharfe Vorstände am Rahmen oder dem Federungssystem.

Teileliste:

Teil Nr.	Beschreibung	Menge	Teil Nr.	Beschreibung	Menge
01	Gitter A	1	08	Fußkappe	6
02	Gitter B	1	09	Anweisung	1
03	Gitter C	1	10	Sicherheitsstift	1
04	Gitter D	1	11	Bolzen, Rundkopf	4
05	Matte	1	12	Beilagscheibe	8
06	Sicherheitspolster	1	13	Nylock-Mutter	4
07	Fuß	6	14	Feder	36





Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de