



TRAMPOLIN, FALTBAR

GEBRAUCHSANWEISUNG

Art.-Nr. 02018 · Kategorie: Trampoline

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

ALLGEMEINES

Das faltbare Trampolin eignet sich für Trimm-, Sprung- und Balanceübungen. Es ist doppelt faltbar und kann somit platzsparend verstaut werden. Das Klappmaß von nur 74x35x11 cm ermöglicht zudem einen einfachen Transport.

Das strapazierfähige Sprungtuch mit einem Durchmesser von 71 cm wird von dem stabilen Rahmen gehalten. Eine gepolsterte, 10 mm starke Randabdeckung sorgt für ausreichend Schutz beim Springen.

6 Stahlfüße mit rutschfesten Gummischonern geben dem Trampolin Standfestigkeit.

LIEFERUMFANG

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
①	Trampolin mit faltbarem Rahmen	1x
②	Polsterbezug	1x
③	Füße mit Schutzkappen	6x

EINZELTEILE

Das Trampolin besteht aus folgenden Einzelteilen:

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
①	Rahmenteil	4x
②	Sprungmatte	1x
③	Polsterbezug	1x
④	Füße	6x
⑤	Schutzkappen	6x
⑥	Sicherheitsstift	1x
⑦	Schraube	4x
⑧	Unterlegscheibe	8x
⑨	Mutter	4x
⑩	Feder	36x

SICHERHEITSHINWEISE

- Bitte beachten Sie, dass eine nicht sachgemäße Benutzung des Trampolins zu Verletzungen führen kann.
- Der Aufbau des Trampolins ist unter großer Sorgfalt stets von zwei Personen auszuführen. Um Verletzungen zu vermeiden, beim Aufbau unbedingt die Finger von den Scharnieren fernhalten.
- Das Trampolin kann beim Auseinander- und Zusammenklappen wieder zusammenspringen.
- Achten Sie bei der Benutzung auf ausreichend Freiraum nach oben und zur Seite. Positionieren Sie das Trampolin nicht unter oder in der Nähe von Gefahrenquellen wie beispielsweise Deckenlampen, Ventilatoren, Kabeln, Ästen, Zäunen, Wänden oder Möbeln.
- Stellen Sie sicher, dass sich keine Gegenstände unter dem Trampolin befinden.
- Stellen Sie das Trampolin auf eine ebene Fläche und vergewissern Sie sich, dass alle Füße richtig aufstehen.
- Sorgen Sie während der Benutzung des Trampolins für eine gute Beleuchtung.
- Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch. Insbesondere sollten Sie auf den sicheren Stand, die korrekte Verrastung der Rahmenteile, den Rahmen, die Federn und die Polsterung achten. Löcher, Risse oder ausgefranste Stellen können die Sicherheit des Trampolins beeinträchtigen.
- Weisen Sie alle Personen vor der Benutzung des Trampolins ein.
- Das Trampolin ist nicht für die Benutzung durch Kinder empfohlen.
- Beim Auf- und Absteigen darf nicht auf den Polsterüberzug getreten werden.
- Das Trampolin sollte stets unter Aufsicht und der gebotenen Sorgfaltspflicht verwendet werden.
- Das Trampolin sollte während der Benutzung trocken sein, um ein Ausrutschen zu vermeiden.
- Bei der Benutzung des Trampolins wird festes Schuhwerk wie beispielsweise Lauf- oder Joggingsschuhe empfohlen. Keinesfalls sollte das Trampolin mit Socken benutzt werden.
- Bitte beachten Sie, dass das Trampolin nur von jeweils einer Person genutzt werden darf. Die Nutzung von mehr als einer Person gleichzeitig kann zu schweren Verletzungen führen.
- Die Sprungmatte federt bei der Benutzung und treibt den Benutzer auf ungewohnte Höhe, bzw. zu einer Vielfalt an Bewegung. Es ist daher äußerst wichtig, bei der Benutzung des Trampolins behutsam vorzugehen.
- Es dürfen keine Saltos o.ä. auf dem Trampolin durchgeführt werden. Eine Landung auf dem Kopf oder Hals kann zu schweren Verletzungen führen.
- Sichern Sie das Trampolin ab und schützen Sie es vor ungewolltem Gebrauch, wenn es nicht genutzt wird.

MONTAGE

Wichtige Hinweise:

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, lesen Sie sich zunächst alle Arbeitsschritte sorgfältig durch.

Aus Sicherheitsgründen werden zum Aufbau des Trampolins zwei Personen benötigt. Stellen Sie sicher, dass sich während des Aufbaus keine weiteren Personen in unmittelbarer Nähe des Trampolins aufhalten.

Um Verletzungen zu vermeiden, halten Sie Ihre Finger von den Enden des Rahmens im Bereich der Scharniere fern. Ihre Finger können eingequetscht werden, wenn das Trampolin in seine gefaltete Form zurückspringt.

VORBEREITUNGEN

Packen Sie alle Teile aus und legen Sie diese übersichtlich auf dem Boden aus.

Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau alle Federn. Sollte eine Feder nicht richtig eingesetzt oder beschädigt sein, setzen Sie diese ein bzw. tauschen Sie diese aus. Es müssen immer alle Federn eingesetzt sein. Falls eine Feder fehlt, darf das Trampolin aus Sicherheitsgründen nicht benutzt werden.

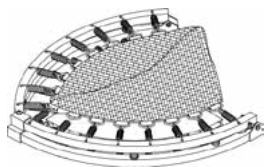
TRAMPOLIN AUSEINANDERKLAPPEN

Wichtiger Sicherheitshinweis:

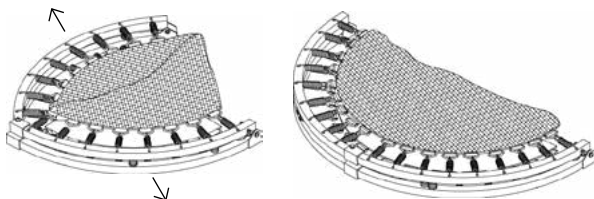
Gehen Sie beim Auseinanderklappen des Trampolins behutsam vor.

Wenn das Trampolin nach dem Auseinanderklappen nicht sicher verrastet, beispielsweise weil der Sicherheitsstift nicht richtig eingesetzt ist, springt das Trampolin wieder in seine Ausgangsform zurück. Das kann zu Verletzungen führen.

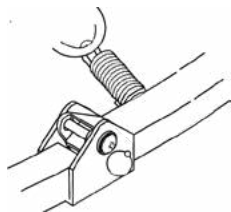
Greifen Sie den Rahmen deshalb immer mittig, nie in der Nähe der Scharniere.



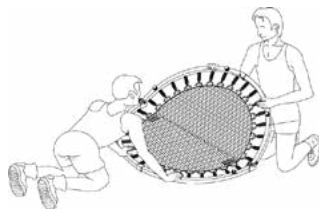
Legen Sie das Trampolin auf den Boden.



Klappen Sie mit Hilfe einer weiteren Person den Rahmen des Trampolins auf. Dazu greifen Sie den Rahmen mittig und ziehen Sie die Rahmentteile nach außen. Um Verletzungen zu vermeiden, halten Sie Ihre Finger von den Scharnieren fern.

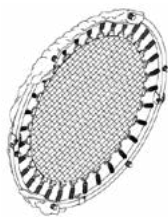


Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsstift richtig eingerastet ist.



Während einer den auf dem Boden liegenden Teil des Rahmens nach unten drückt, klappt der andere Teil des Rahmens nach oben hin auf. Die beiden Rahmentteile sollten ineinander verrasten und durch den Sicherheitsstift gesichert werden.

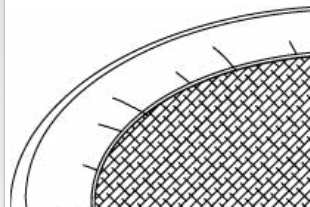
POLSTERÜBERZUG ANBRINGEN



Ziehen Sie den Polsterüberzug über den Rahmen des Trampolins.



Achten Sie darauf, dass die Öffnungen im Polster über den Gewindeverbindungen, zum Verschrauben der Füße, liegen.

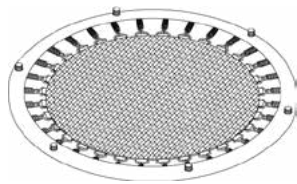


Stellen Sie sicher, dass der Rahmen und die Federn komplett vom Polsterüberzug bedeckt werden.

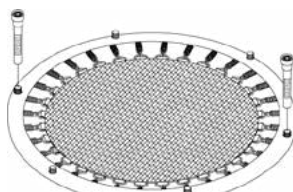
Hinweis:

Der Polsterüberzug muss vor dem Zusammenklappen des Trampolins entfernt werden.

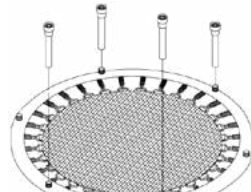
FÜSSE ANBRINGEN



Legen Sie das Trampolin auf den Kopf, so dass die Gewindeverbindungen nach oben zeigen.



Bringen Sie die beiden Füße mit den Warnhinweisen an genau gegenüberliegenden Gewindeverbindungen an.



Schrauben Sie die restlichen vier Füße fest.

TRAMPOLIN AUFSTELLEN

Stellen Sie das Trampolin für den Gebrauch auf die Füße.

Das Trampolin muss auf einer ebenen Fläche und alle Füße richtig auf dem Boden stehen. Es darf bei der Benutzung nicht wackeln.

TRAMPOLIN ZUSAMMENKLAPPEN

Entfernen Sie die Polsterung vor dem Zusammenklappen des Trampolins. Schrauben Sie dazu zunächst die Füße ab.

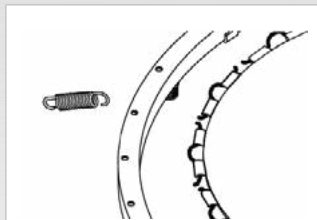
Wichtiger Sicherheitshinweis:

Gehen Sie beim Zusammenklappen des Trampolins behutsam vor.

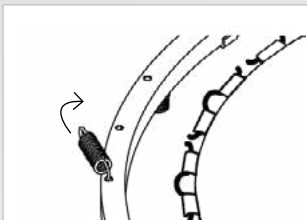
Wird das Trampolin nicht richtig zusammengeklappt, kann es wieder in seine Ausgangsform zurückspringen. Das kann zu Verletzungen führen.

Greifen Sie den Rahmen immer mittig, nie in der Nähe der Scharniere.

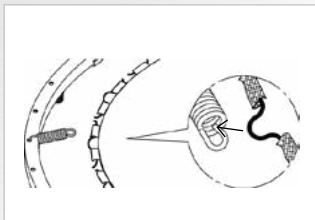
FEDERN EINSETZEN / TAUSCHEN



Haken Sie das offene Ende der Feder in die dafür vorgesehene Öffnung im Rahmen ein.



Ziehen Sie die Feder in Richtung Sprungmatte.



Haken Sie den Metallhaken der Sprungmatte in die Feder ein.

HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, machen Sie sich damit vertraut, wie Sie einen Sprung beenden können. Beugen Sie dazu die Knie sobald Ihre Füße die Sprungmatte berühren.

Lernen Sie zunächst grundlegende Sprünge und Körperhaltungen bevor Sie sich an fortgeschrittene Sprünge und Techniken wagen. Wir empfehlen Ihnen Anfangs nur Sprünge mit geringer Höhe auszuführen. Steigern Sie sich erst, wenn Sie sich sicher fühlen.

Beachten Sie bei allen Sprüngen, dass Sie stets in der Mitte des Trampolins abspringen und landen.

Springen Sie nicht wenn Sie müde sind, unter Alkohol-, Drogen- oder Medikamenteneinfluss stehen.

Gönnen Sie sich ausreichend Ruhephasen zwischen den Übungseinheiten.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	Trampolin, ø 100 cm, faltbar
Art.-Nr.	02018
Farbe	silber und schwarz
Max. Belastbarkeit	ca. 100 kg
Durchmesser	100 cm
Durchmesser Sprungmatte	71 cm
Maße (BxTxH)	74x35x11 cm
Ursprungsland	Made in China



Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de