



Bedienungsanleitung

Trampolin Actilife



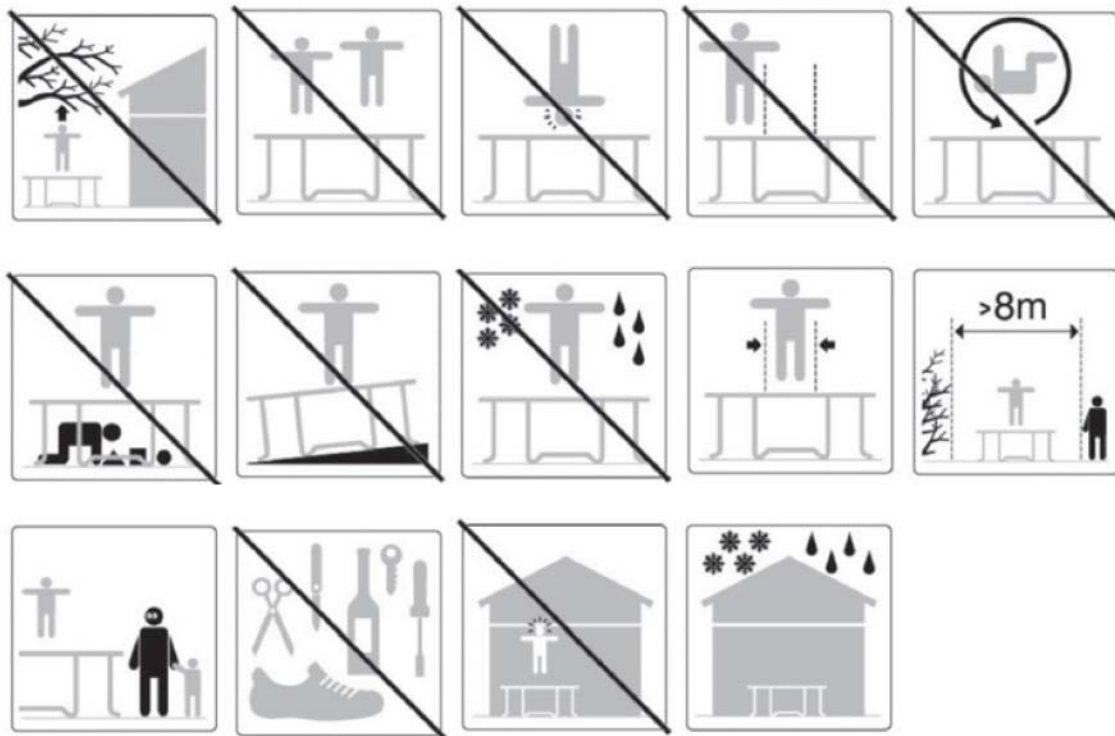
ACHTUNG!

Bitte lesen Sie dieses Handbuch aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen oder Ihr erstes Training beginnen.

Maximale Gewichtsbelastung 110 Kg

Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie dieses Handbuch aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen oder Ihr erstes Training beginnen.



1. Trampoline sind schwingende, elastische Geräte. Sie können den Körper in ungewohnte Höhen schwingen und unterschiedliche Körperbewegungen verursachen. Versuchen Sie bitte keine gymnastischen oder akrobatischen Kunststücke oder Saltos auszuführen. Das Auftreffen auf dem Kopf oder Nacken kann schwerwiegende Verletzungen, Lähmungen oder sogar Verletzungen mit Todesfolge nach sich ziehen, selbst wenn man in der Mitte des Sprungtuchs landet.
2. Die Besitzer des Trampolins und die Personen, die die Übungen auf dem Trampolin überwachen, sind dafür verantwortlich, alle Benutzer über die Sicherheitsvorkehrungen und die Trainingsanleitung aufzuklären.
3. Kinder unter 6 Jahren sollen wegen mangelnder motorischer Fähigkeiten nicht zum Trampolinspringen zugelassen werden.
4. Kinder sind beim Springen durch erwachsene Personen zu beaufsichtigen.
5. Stellen Sie das Trampolin für die Benutzung auf einen ebenen Untergrund. Es darf nicht auf erhöhten Flächen stehen.
6. Achten Sie darauf, dass der Boden um das Trampolin und unter dem Trampolin frei von anderen Gegenständen ist, die zu Verletzungen führen könnten, wenn man darauf tritt oder vom Trampolin heruntersteigt.

7. Es ist wichtig, dass auch über dem Kopf genügend Platz vorhanden ist. Achten Sie auf genügend Abstand von der Decke, von Deckenbeleuchtungen, Deckenventilatoren, Drähten und Zwergen von Bäumen. Wenn kein ausreichender Platz über dem Kopf zur Verfügung steht, drohen Kopf- und Halsverletzungen.
8. Auch seitlich muss genügend Platz vorhanden sein. Stellen Sie das Trampolin in ausreichendem Abstand zu Wänden, Vorsprüngen, Zäunen, Spielzonen, Möbeln und anderen Trainingsgeräten auf. Rings um das Trampolin muss nach allen Seiten genügend Platz vorhanden sein.
9. Inspizieren Sie Ihr Trampolin vor jedem Gebrauch. Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsüberzug angebracht ist. Wechseln Sie abgenutzte und defekte Teile gegen neue aus und ersetzen Sie fehlende Teile. Prüfen Sie vor jeder Anwendung, dass alle Teile fest an ihrem Platz sitzen.
10. Die Gewichtsgrenze für das Trampolin beträgt 110 Kg.
11. Vor dem Springen alle harten und scharfen Gegenstände wie Uhren, Schmuck, Piercing usw. ablegen.
12. Nur in Gymnastik- oder leichten Turnschuhen mit dünnen Sohlen springen. Mit gewöhnlichen Schuhen und harten Sohlen besteht die Gefahr, bei der Landung umzuknicken. Wegen Rutschgefahr nicht in Socken springen! Bei Sprungtöchern in Netzform sollte wegen Verletzungsgefahr für die Zehen nicht barfuss gesprungen werden.
13. Es darf sich immer nur eine Person auf dem Trampolin befinden! Bei zwei oder mehreren Benutzenden besteht die Gefahr, dass durch unachtsame Bewegungen Kollisionen entstehen, die insbesondere an Kopf und Nacken schlimme Folgen haben können. Bei Mehrfachnutzung besteht zudem die Gefahr, dass Benutzende unerwartet herausgeschleudert werden („rebounding“).
14. Die Oberfläche des Sprungtuchs muss trocken sein.
15. Achten Sie beim Besteigen, Benutzen und beim Absteigen vom Trampolin darauf, dass Sie nicht das Gleichgewicht verlieren.
16. Treten Sie beim Besteigen, Benutzen oder beim Absteigen vom Trampolin nicht auf den Sicherheitsüberzug.
17. Beenden Sie Ihre Fitness-Übungen, bevor Sie vom Trampolin heruntersteigen. Lassen Sie das Trampolin ganz ausschwingen, bevor Sie heruntersteigen, um Verstauchungen oder Knochenbrüchen vorzubeugen.
18. Steigen Sie vom Boden aus auf das Trampolin und steigen Sie auch wieder vorsichtig vom Trampolin herunter. Es ist gefährlich, vom Trampolin aus auf den Boden zu springen oder vom Boden auf das Trampolin aufzuspringen. Verwenden Sie das Trampolin nicht als Springbrett, um andere Gegenstände zu erreichen. Lassen Sie das Trampolin ausschwingen, indem Sie die Knie beugen, sobald die Füße Kontakt mit dem Sprungtuch haben. Erlernen Sie zuerst diese Technik, bevor Sie sich anderen Übungen zuwenden.

19. Halten Sie den Kopf stets gerade aufgerichtet und richten Sie Ihre Augen auf den äußeren Rand des Trampolins. Auf diese Weise können Sie die Schwingungen besser kontrollieren.

20. Stellen Sie sicher, dass das Trampolin nicht unberechtigter Weise und nicht ohne Aufsicht benutzt wird.

WARNHINWEIS:

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt. Benutzen Sie kein Trampolin, wenn Sie in der Vergangenheit eine Herzerkrankung oder andere Gesundheitsprobleme hatten.

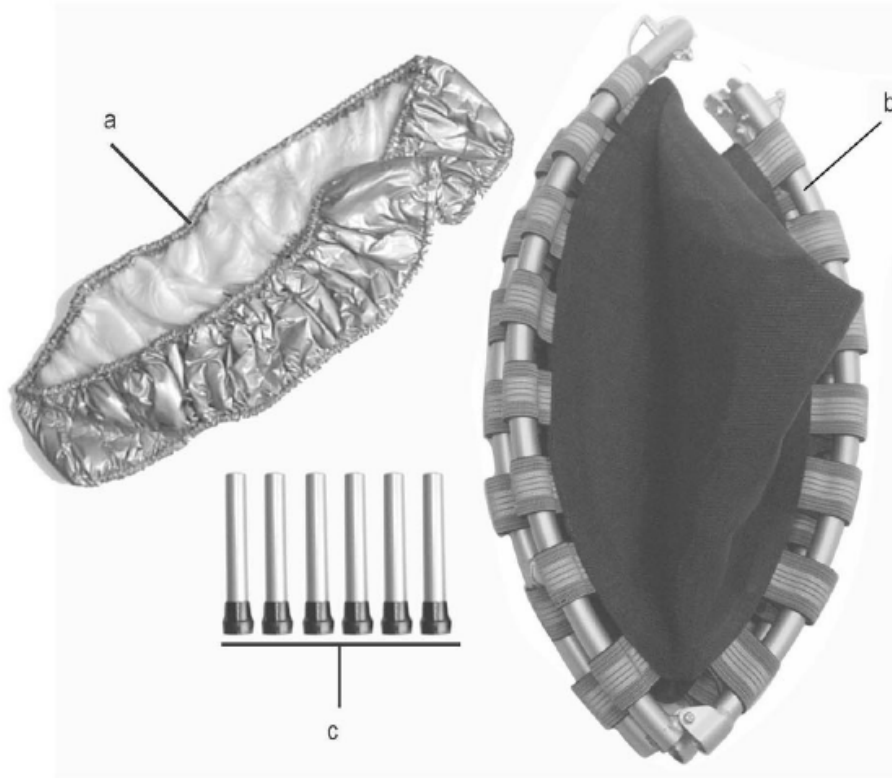
Wartung und Unterhalt

Trampoline sind regelmässig auf abgenutzte, überbeanspruchte oder fehlende Teile hin zu überprüfen. Folgende Defekte erhöhen die Gefahr für eine Körperverletzung:

- Einstiche, Löcher oder Risse im Sprungtuch
- durchhängendes Sprungtuch
- lose Nähte oder jegliche Art von Abnutzung des Sprungtuchs
- geknickte oder gebrochene Rahmenteile
- gebrochene, fehlende oder beschädigte Federn
- beschädigter, fehlender oder unzureichender Rahmenschutz
- hervorstehende Teile am Rahmen, den Federn oder des Sprungtuchs

Für die Instandhaltung und Reparatur des Trampolins dürfen nur die Originalersatzteile des Herstellers verwendet werden.

Teile in der Verpackung



- a. Sicherheitsbezug*
- b. Drahtbügel*
- c. 6 Beine (zwei mit Warnhinweisen)*

Aufbauen des Trampolins



Warnhinweis

Wählen Sie einen freien, sauberen Bereich für den Zusammenbau des Trampolins. Sie müssen ausreichend Bewegungsfreiheit um das Trampolin herum haben. Auf diese Weise beugen Sie Verletzungen beim Zusammenbau vor.

1. Halten Sie Kinder während des Zusammenbaus vom FITNESS Trampolin fern.
2. Achten Sie beim Auseinanderfalten des Trampolins darauf, dass Sie die Scharniere am Ende der Stangen des FITNESS Trampolins nicht mit den Fingern berühren. Das FITNESS Trampolin schnappt beim Auseinanderfalten auf und Sie können sich schwere Verletzungen zuziehen, wenn die Finger zwischen den Enden der STANGEN eingeklemmt werden.
3. Wenn Sie das FITNESS Trampolin auseinanderfalten, neigen die STANGEN dazu, wieder in die zusammengefaltete Position zurückzuspringen, wenn man sie losläßt, bevor sie richtig eingerastet sind.
4. Vor der Benutzung des Trampolins muss der SICHERHEITSBEZUG (6) angebracht werden.
5. Bitten Sie beim Auseinanderfalten und Zusammenfalten des FITNESS Trampolins zwei oder mehrere kräftige Personen um Hilfe.



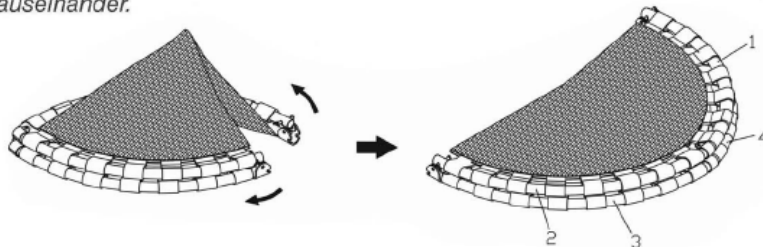
Hinweis

BEVOR Sie das Trampolin zusammenbauen, vergewissern Sie sich, dass der BEFESTIGUNGSSTIFT (10) und dass sie an den Stangen befestigt sind.



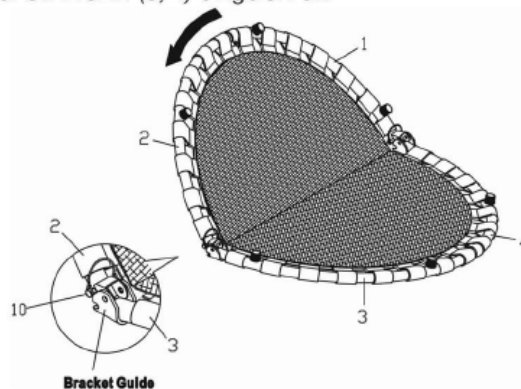
1. Schritt

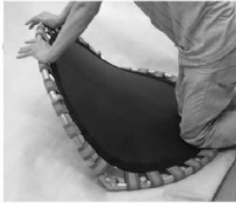
Legen Sie das Trampolin auf den Boden und ziehen Sie die Stangen auseinander.



2. Schritt

Stecken Sie die Enden der STANGEN (1, 2) in die WINKELFÜHRUNGEN am Ende der STANGEN (3, 4). Achten Sie darauf, dass Sie die Stäbe am Ende der STANGEN (1, 2) ganz in die Schlitze in den WINKELFÜHRUNGEN am Ende der STANGEN (3, 4) eingeführt.





3. Schritt

Halten Sie die STANGEN (3, 4) fest und drücken Sie die STANGEN (1, 2) nach unten, um das FITNESS Trampolin flach auseinanderzufalten. Die STANGEN (1, 4) und die STANGEN (2, 3) sollten einrasten, wenn das Trampolin flach ausgebreitet ist.



4. Schritt

Ziehen Sie den SICHERHEITSBEZUG (6) über den Rahmen. Achten Sie dabei darauf, dass die Öffnungen im SICHERHEITSBEZUG (6) richtig über die mit Gewinde versehenen Verbindungsstücken passen. Nehmen Sie die Schutzkappen von den Verbindungsstücken ab (bewahren Sie die Schutzkappen zum späteren Gebrauch auf).



■ Hinweis

Legen Sie eine Öffnung auf ein Verbindungsstück. Die nächste Öffnung sollte sich auf dem Verbindungsstück auf der gegenüberliegenden Seite des Trampolins befinden.

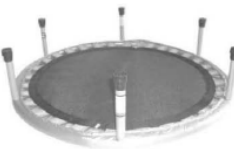


5. Schritt

Die beiden BEINE (7) mit den Warnhinweisen müssen auf einander gegenüberliegenden Seiten des FITNESS Trampolins angebracht werden. Schrauben Sie eines der BEINE (7) mit einem Warnhinweis an einem der Verbindungsstücke mit Gewinde am Trampolinrahmen fest. Befestigen Sie das andere BEIN (7) mit Warnhinweis auf der gegenüberliegenden Seite des Trampolins.

■ Warnhinweis

Der SICHERHEITSBEZUG (6) muss sicher am Rahmen befestigt sein, bevor das Trampolin benutzt wird. Der Bezug muss richtig sitzen.



6. Schritt

Stellen Sie das Trampolin so auf, wie es für die Benutzung üblich ist. Achten Sie darauf, dass der SICHERHEITSBEZUG (6) die elastische Aufhängung des FITNESS Trampolins vollständig bedeckt.