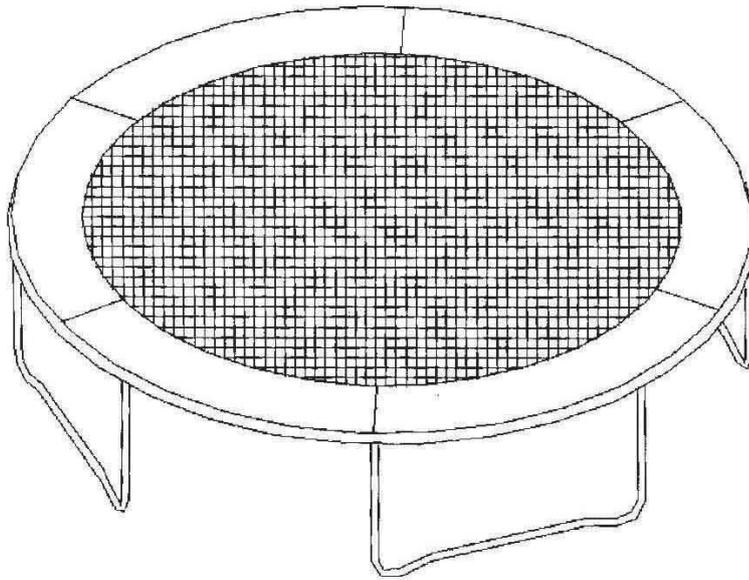


# Bedienungsanleitung Outdoor Trampolin



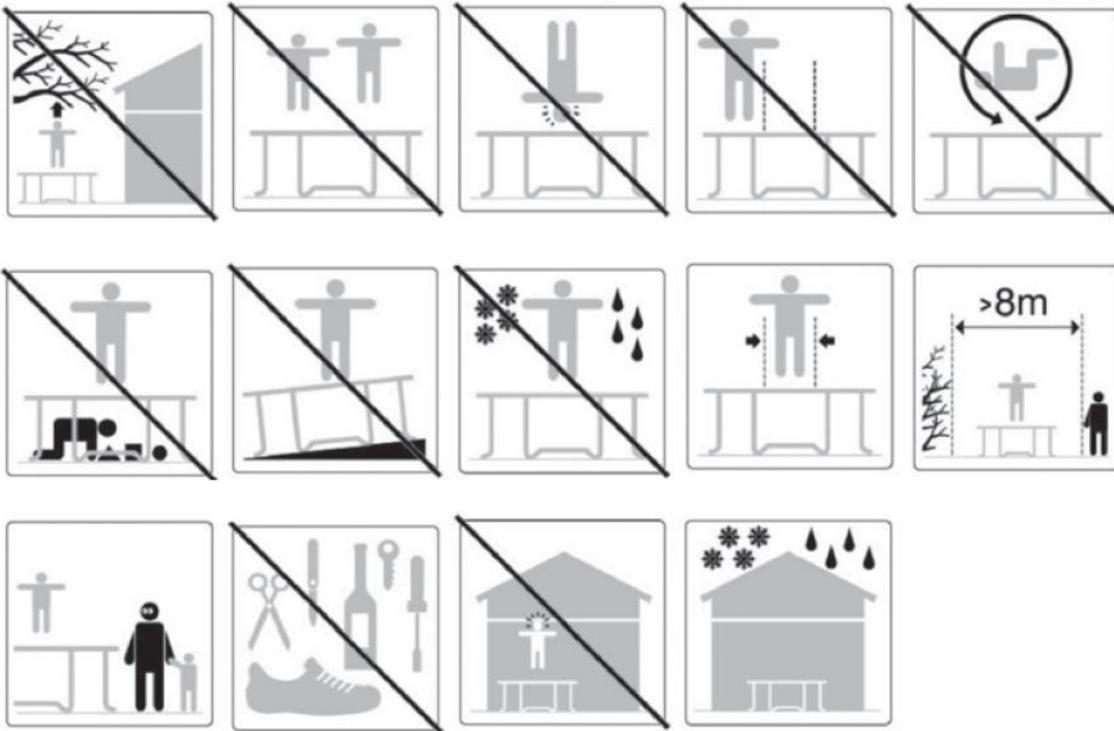
**ACHTUNG!**

**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.

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“).
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.

# Montageanleitung

**Um dieses Trampolin aufzubauen,** benötigen Sie nur das Federspannwerkzeug, das im Lieferumfang enthalten ist. Wenn Sie das Trampolin über eine längere Zeit hinweg nicht benutzen, so können Sie es leicht demontieren und verstauen. **Lesen Sie bitte die Montageanleitung genau durch, bevor Sie mit dem Aufbau des Trampolins beginnen.**

Die auf dieser Seite angegebenen Bezeichnungen und Nummern der Teile werden auch in der Montageanleitung bei den einzelnen Montageschritten verwendet.

Überprüfen Sie bitte vor Montagebeginn, ob alle aufgeführten Teile vorhanden sind. Sollten ein oder mehrere Teile fehlen, so benutzen Sie die angegebenen Nummern und Bezeichnungen, um die Ersatzteile zu bestellen.

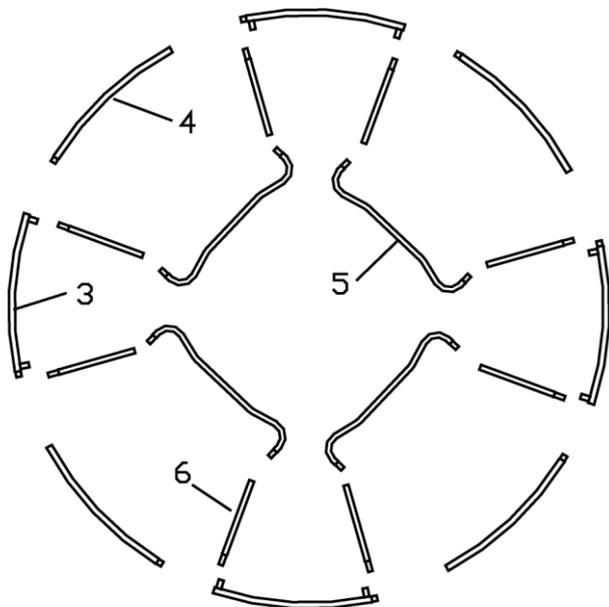
## STÜCKLISTE

Referenznummer	Teilnummer	Bezeichnung	Anzahl
Nr. 1	HJ800	Sprungtuch, mit eingearbeiteten V-Ringen	1
Nr. 3	HJ802	Oberer Rahmen mit Steckverbindung für Standfüsse	4
Nr. 4	HJ803	Oberer Rahmen	4
Nr. 5	HJ804	Standfüsse	4
Nr. 6	HJ805	Vertikale Standfussverlängerung	8
Nr. 7	HJ806	Verzinkte Stahlfedern	72
Nr. 8	HJ807	Sicherheitsschild	1
Nr. 9	HJ808	Federspannwerkzeug	1

**TRAGEN SIE BEIM AUFBAU DES TRAMPOLINS HANDSCHUHE, UM VERLETZUNGEN ZU VERMEIDEN. ES SIND MINDESTENS ZWEI PERSONEN ERFORDERLICH, UM DIESES TRAMPOLIN AUFZUBAUEN!**

## SCHRITT 1- Anordnung des Rahmens

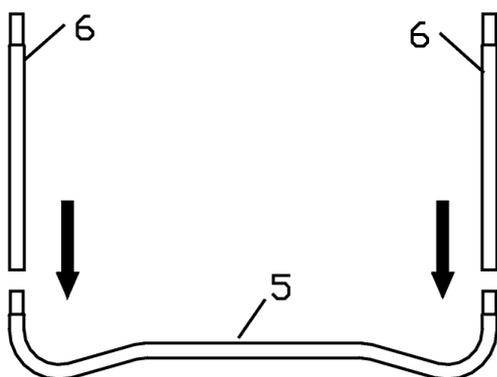
Insgesamt gehören 20 Stahlrohre zum Lieferumfang dieses Trampolins. Alle Teile mit derselben Teilnummer sind beliebig auswechselbar. Es gibt keine „linken“ oder „rechten“ Teile. Um die Rohre zu verbinden, stecken Sie einfach den dünneren Teil eines Rohres in die passende Öffnung des Anschlussrohres. Diese Verbindungen werden hier „Steckverbindungen“ genannt.



### 1. Legen Sie alle Rahmenteile wie angezeigt auf den Boden (siehe Bild). Folgende Teile sollten vorhanden sein:

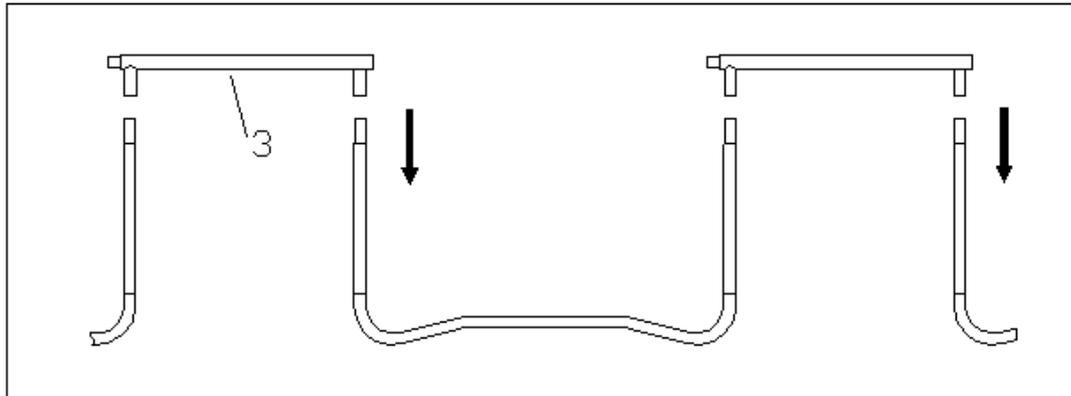
- Oberer Rahmen mit Steckverbindung für Standfüße (HJ802 – Ref.; Nr. 3)  
4 Teile
- Oberer Rahmen (HJ803-Ref.; Nr. 4)  
4 Teile
- Standfüße (HJ804-Ref.; Nr. 5)  
4 Teile
- Vertikale Standfußverlängerung (HJ805-Ref.; Nr. 6)  
8 Teile

## SCHRITT 2 – Montage der Standfüße



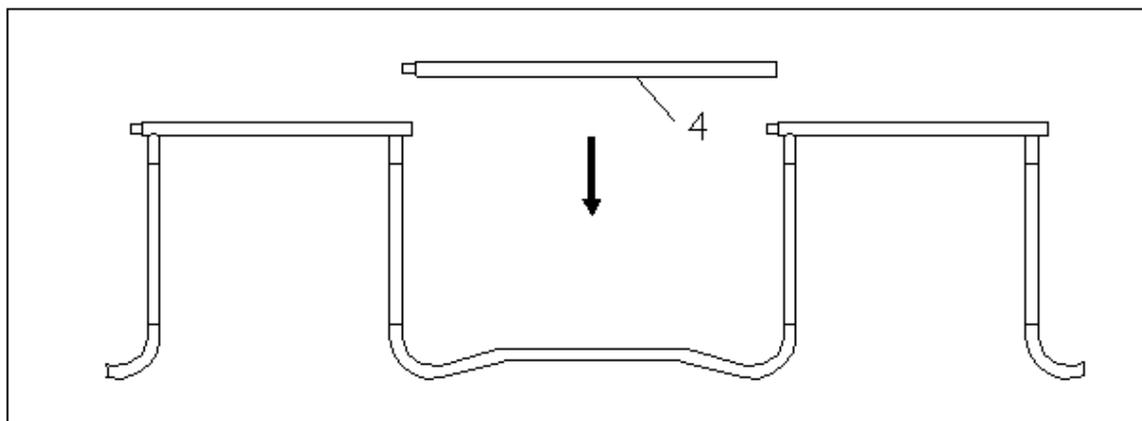
### 1. Stecken Sie alle vertikalen Standfußverlängerungen (Nr.6) wie auf dem Bild illustriert in die Standfüße (Nr.5).

### SCHRITT 3 – Montage des Rahmens



**Für die folgenden Montageschritte sind zwei Personen erforderlich.**

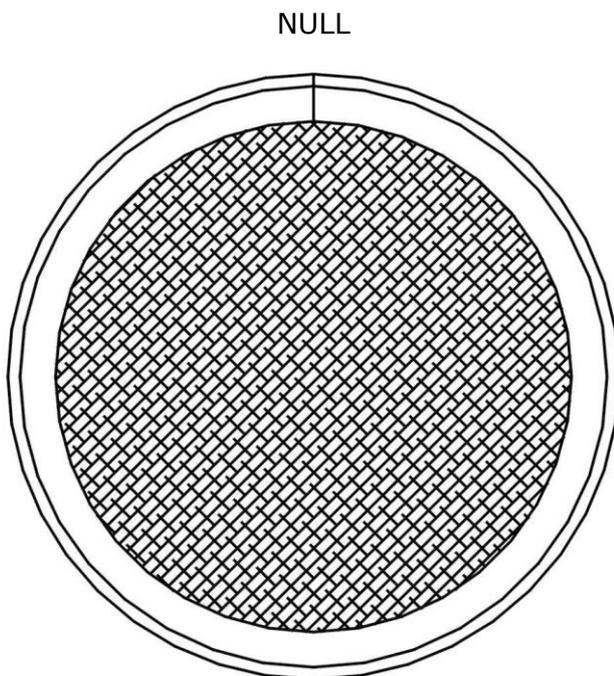
2. Eine Person hält die montierten Standfüße (aus Schritt 2) in vertikaler Lage und steckt eine Steckverbindungen des oberen Rahmens (Nr. 3) in die vertikale Standfußverlängerung (Nr. 6) der Standfußkonstruktion.
3. Die andere Person hält das andere Ende des oberen Rahmens (Nr. 3) und steckt es in die Standfußverlängerung einer zweiten Standfußkonstruktion (siehe oberes Bild). Sie sollten jetzt zwei Standfußkonstruktionen haben, die von einem oberen Rahmen mit Steckverbindung (Nr. 3) zusammengehalten werden.  
Montieren Sie so alle 4 Standfußkonstruktionen mit den 4 Teilen des oberen Rahmens mit Steckverbindung und bringen Sie die 2 Enden zusammen, so dass der Rahmen einen Kreis bildet.



4. Montieren Sie jetzt die anderen Teile des oberen Rahmens (Nr. 4) in die Lücken zwischen den vertikalen Standfußverlängerungen (Nr. 6), indem Sie sie wie angezeigt in die Rohre des oberen Rahmens mit Steckverbindung (Nr. 3) stecken.

#### SCHRITT 4 – Montage des Sprungtuchs

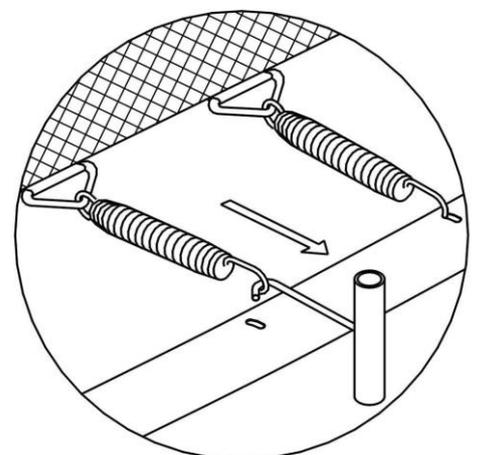
Wenn Sie die verzinkten Spannfedern am Sprungtuch anbringen, so seien Sie bitte vorsichtig. Es wird empfohlen, diesen Teil der Trampolinmontage zu zweit auszuführen. VORSICHT: Beim Anbringen der Spannfedern besteht die Gefahr, dass Sie sich durch die entstehende Spannung Klemmverletzungen zufügen.



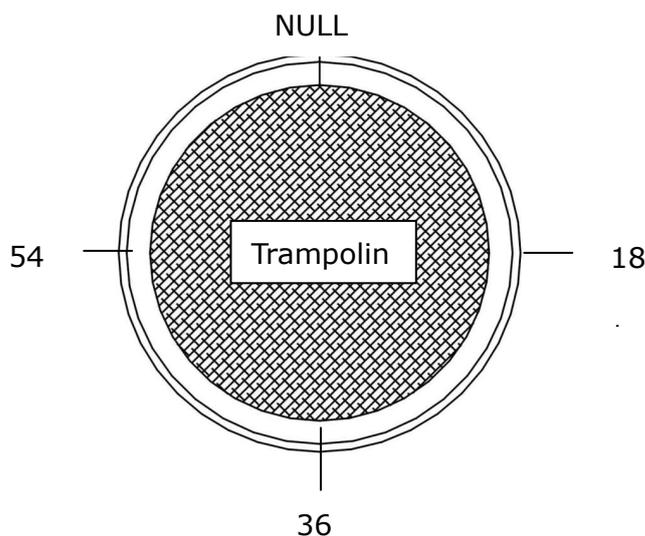
1. Legen Sie das Sprungtuch in den Trampolinrahmen.
2. Das Spannset besteht aus 72 Federn, 72 V-Ringen und 72 Löchern im oberen Rahmen. In diesem Montageschritt gibt es keine Nummerierungen. Folgen Sie also bitte genau den Anweisungen, um eine fehlerhafte Montage zu vermeiden.
3. Wählen Sie ein beliebiges Loch am oberen Trampolinrahmen (Punkt NULL) und schieben Sie einen Haken der Feder von oben in das Loch. Drehen Sie nun die Feder Richtung Sprungtuch, wie unten illustriert. Ziehen Sie die Feder jetzt mit Hilfe des Federspannwerkzeugs zum Sprungtuch und hängen Sie den Haken am V-Ring ein. Markieren Sie sich diesen Punkt NULL. Sie werden ihn für die Montage der Randabdeckung/des Rahmenschutzes noch benötigen.

#### SCHRITT 5 – Anbringen der Spannfedern

1. Tragen Sie gute Arbeitshandschuhe, um Ihre Finger zu schützen.
2. Arbeiten Sie mit dem mitgelieferten Federspannwerkzeug.
3. Richten Sie die Federn so aus, dass der Haken der Feder in einer geraden Linie zum Loch und die Feder in einem 90°-Winkel zum Stahlrahmen steht.
4. Halten Sie nun das Federspannwerkzeug fest in der Faust und ziehen Sie den Haken der Feder wie abgebildet in Richtung Stahlrahmen. Lassen Sie den Haken ins Loch im Rahmen fallen. Versichern Sie sich, dass der Haken komplett im Loch versenkt ist.



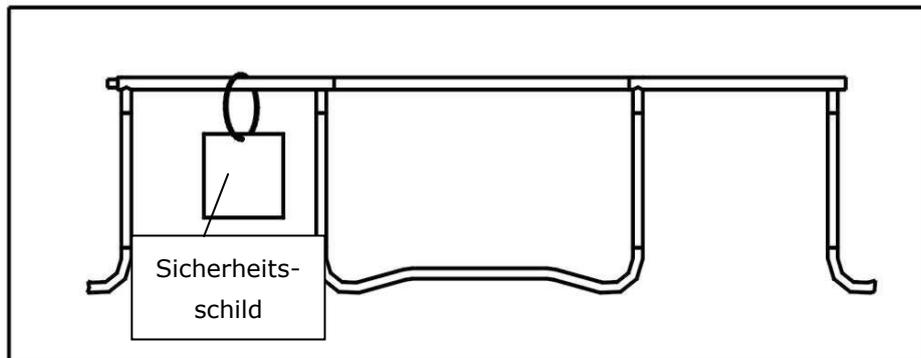
1. Zählen Sie nun 18 Löcher im oberen Rahmen und 18 V-Ringe am Sprungtuch ab. Bringen Sie dort eine Spannfeder an. Sie sollten nun bei Punkt 18 sein.
2. Als nächstes zählen Sie erneut 18 Löcher im Rahmen und 18 V-Ringe am Sprungtuch ab. Sie sollten sich nun bei Punkt 36 befinden. Bringen Sie dort eine Feder an. Führen Sie diesen Schritt noch einmal aus, und Sie befinden sich bei Punkt 54.
3. Sie haben nun 4 Spannfedern an den Punkten NULL, 18, 36 und 54 angebracht. Diese gleichmässige Verteilung der Spannung ist wichtig für die sachgemässe Montage des Sprungtuchs.



4. Gehen Sie beim Anbringen der verbleibenden Spannfedern nach derselben Methode vor.
5. Bringen Sie nun bei jedem 9. Loch und V-Ring eine Feder an. Zu den vorgängig gespannten Federn haben Sie jetzt Spannfedern an den Punkten 9, 27, 45 und 63.
6. Spannen Sie jetzt bei jedem 4. Loch und V-Ring eine Feder. Zusätzlich zu den schon gespannten Federn haben Sie nun Spannfedern an den Punkten 4, 13, 22, 31, 40, 49, 58 und 67.
7. Bringen Sie jetzt an jedem 2. Loch und V-Ring Federn an. Zusätzlich zu den bisher gespannten Federn haben Sie nun Federn an den Punkten 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 62, 66, 70.
8. Bringen Sie jetzt die noch verbleibenden Federn an.
9. Wenn Sie aus Versehen ein Loch oder einen V-Ring übersprungen haben, so lösen Sie die notwendigen Federn, zählen Sie erneut ab und bringen Sie die Federn nochmals wie oben beschrieben an.

## SCHRITT 6 – Anbringen des Sicherheitsschildes

Befestigen Sie nun das Sicherheitsschild (Nr. 8) mit Hilfe des mitgelieferten Kunststoffbandes am Trampolin. Das Kunststoffband sollte den oberen Trampolinrahmen umschliessen, so dass das Sicherheitsschild nicht vom Rahmen rutschen kann.



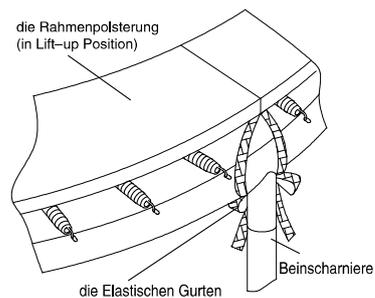
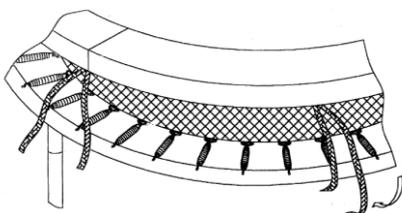
## SCHRITT 7: Montage der Rahmenpolsterung



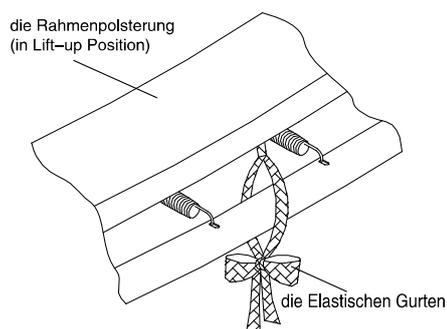
### WARNUNG

**Nutzen Sie niemals das Trampolin, ohne die Polsterung anzubringen; binden Sie die Rahmenpolsterung vor jeder Benutzung ordnungsgemäß an den Rahmen!**

- Legen Sie die Rahmenpolsterung auf das Trampolin (2), sodass die Federn und der Metallrahmen abgedeckt sind. Stellen Sie sicher, dass die Polsterung alle Metallteile überdeckt. Binden Sie die elastischen Gurte, wie unten gezeigt, an, zusätzliche Gurte an den Beinscharnieren sind möglich.
- Binden Sie zuerst die Gurte an die Beinscharniere, wie unten gezeigt.

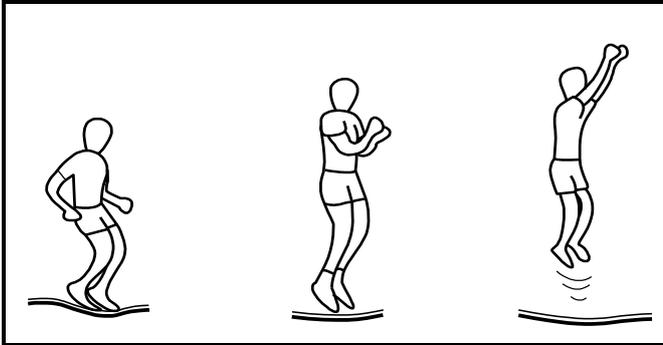


C. Ziehen Sie mit den elastischen Gurten die Rahmenpolsterung stramm, so dass der Rahmen komplett abgedeckt ist. Verknoten Sie die Gurte mehrfach (s. Abbildung).



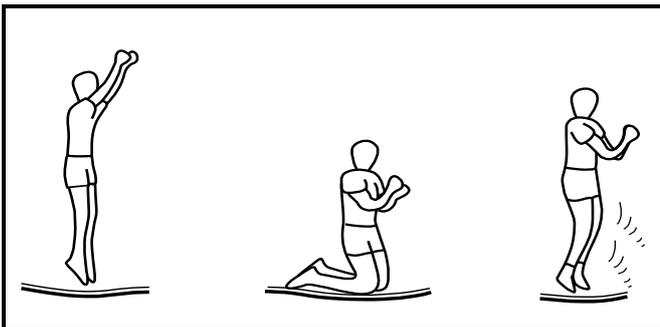
# Übungen

## DER GRUNDSPRUNG



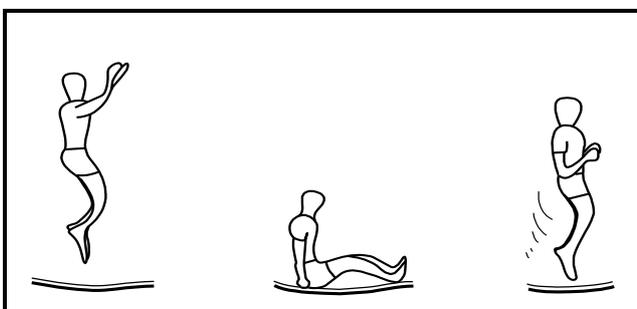
1. Beginnen Sie stehend, Füße schulterbreit, Kopf gerade und Augen auf das Sprungtuch gerichtet.
2. Schwingen Sie die Arme nach vorne, nach oben und dann im Kreis.
3. Bringen Sie Ihre Füße in der Luft zusammen und zeigen Sie mit Ihren Zehen in Richtung Sprungtuch.
4. Halten Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander, wenn Sie wieder auf dem Sprungtuch landen.

## DER KNIESPRUNG



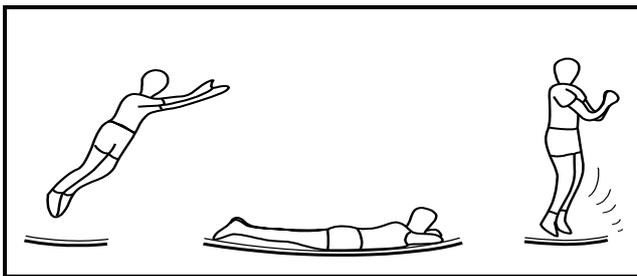
1. Beginnen Sie mit dem Grundsprung und springen Sie nicht zu hoch.
2. Landen Sie auf den Knien, Rücken gerade und Oberkörper aufgerichtet. Benutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
3. Springen Sie zurück in die Grundsprunghaltung, indem Sie Ihre Arme nach oben schwingen.

## DER SITZSPRUNG



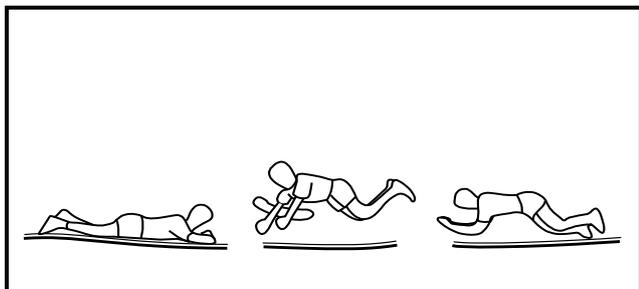
1. Landen Sie in einer sitzenden Position.
2. Stützen Sie sich mit Ihren Händen neben Ihren Hüften ab. Vorsicht: Blockieren Sie nicht Ihre Ellbogen.
3. Stossen Sie sich mit den Händen ab und springen Sie zurück in die stehende Position.

## DER BAUCHSPRUNG



1. Beginnen Sie mit einem schwachen Grundsprung.
2. Landen Sie liegend auf dem Bauch und halten Sie Hände und Arme leicht von sich gestreckt auf dem Sprungtuch.
3. Push off the mat with arms to return to standing position.

## DER 180 GRAD-SPRUNG



1. Beginnen Sie in der Bauchsprungposition.
2. Stossen Sie sich mit Ihrer rechten oder linken Hand (Arm) in die gewünschte Drehrichtung (links / rechts) ab.
3. Halten Sie Kopf und Schultern gerade, Rücken parallel und heben Sie den Kopf leicht.
4. Landen Sie auf dem Bauch liegend und kehren Sie in die stehende Position zurück, indem Sie sich mit Händen und Armen abstoßen.