

# Bedienungsanleitung Outdoor Trampolin



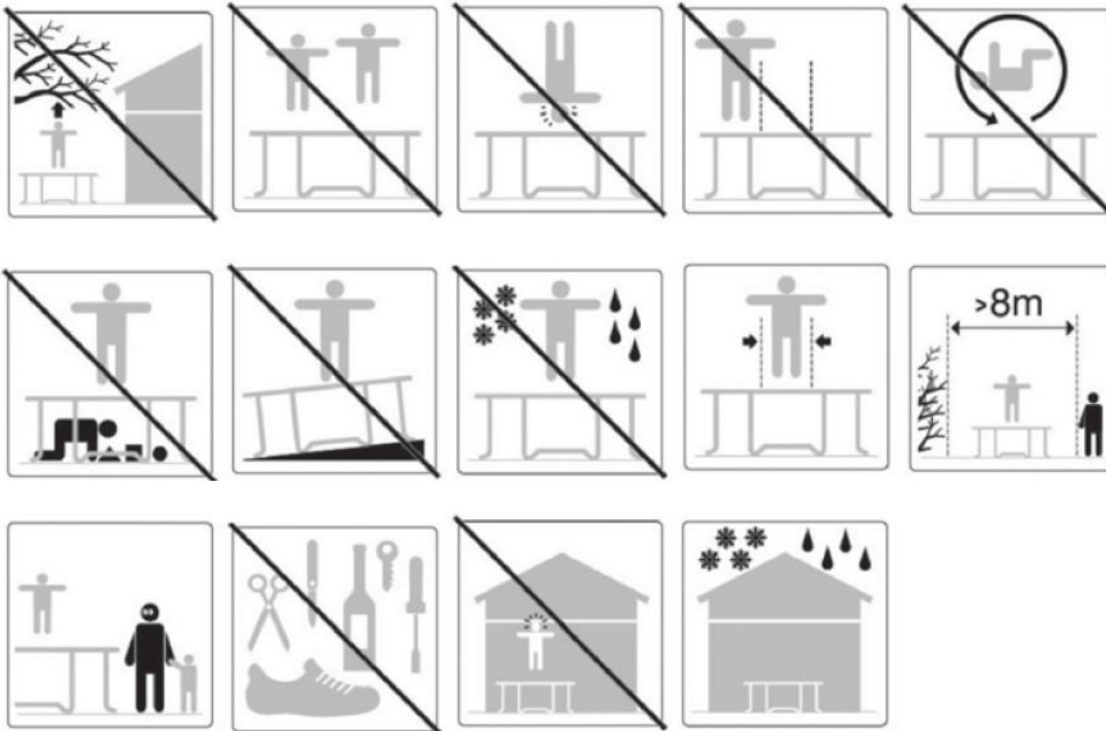
## **ACHTUNG!**

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

**Maximale Gewichtsbelastung 80 Kg (abhängig von Modell)**

# 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. Wer ein Freizeittrampolin aufstellt, ist dafür verantwortlich, dass es richtig aufgestellt, gewartet und unterhalten wird. Regelmässige Kontrolle ist unbedingt nötig – sie dient nicht nur der Verhinderung von Unfällen, sondern auch der Minimierung des Risikos, im Falle eines Unfalls zivil- und /oder strafrechtlich belangt zu werden.
3. 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.
4. Kinder unter 6 Jahren sollen wegen mangelnder motorischer Fähigkeiten nicht zum Trampolinspringen zugelassen werden.
5. Kinder sind beim Springen durch erwachsene Personen zu beaufsichtigen.

6. Stellen Sie das Trampolin für die Benutzung auf einen ebenen Untergrund und nicht auf harten Böden (Rutschgefahr) wie Betonplatten, Verbundsteinen, Asphaltbelag usw. aufstellen. Möglich sind Gras- und Rasenflächen oder stossdämpfende Untergründe. Es darf nicht auf erhöhten Flächen stehen.
7. 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.
8. Es ist wichtig, dass auch über dem Kopf genügend Platz von mindestens 9.5M 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.
9. Auch seitlich muss genügend Platz von mind. 2.5m 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.
10. Nie unter das Sprungtuch kriechen, denn dieses dehnt sich beim Springen nach unten aus.
11. 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.
12. Die Gewichtsgrenze für das Trampolin beträgt 80 kg (siehe Tabelle technische Daten)
13. Vor dem Springen alle harten und scharfen Gegenstände wie Uhren, Schmuck, Piercing usw. ablegen.
14. 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.
15. 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“).
16. Die Oberfläche des Sprungtuchs muss trocken sein.
17. Achten Sie beim Besteigen, Benutzen und beim Absteigen vom Trampolin darauf, dass Sie nicht das Gleichgewicht verlieren.
18. Treten Sie beim Besteigen, Benutzen oder beim Absteigen vom Trampolin nicht auf den Sicherheitsüberzug.
19. Beenden Sie Ihre Fitness-Übungen, bevor Sie vom Trampolin heruntersteigen. Lassen

Sie das Trampolin ganz ausschwingen, bevor Sie heruntersteigen, um Verstauchungen oder Knochenbrüchen vorzubeugen.

20. 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

22. 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. Ein eindeutiges, sichtbares Zeichen von unkontrollierter Höhe ist wildes Rudern mit den Armen, hier muss zum Bremsen aufgefordert werden.

21. Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett, 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.

23. 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.

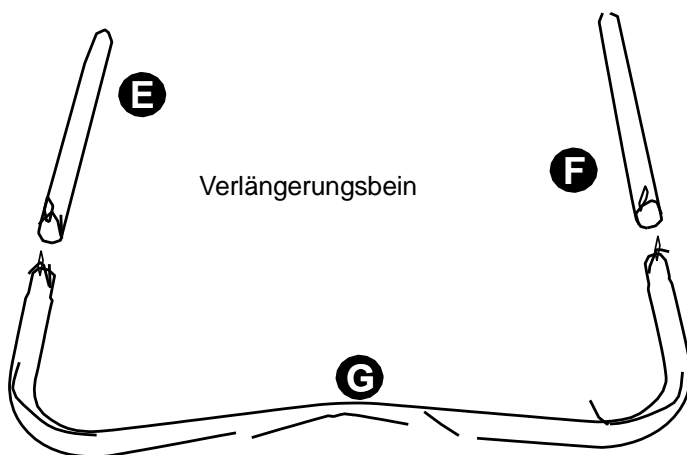
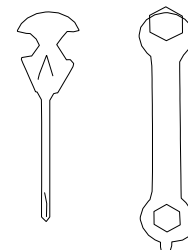
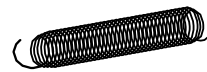
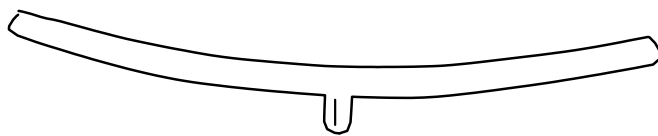
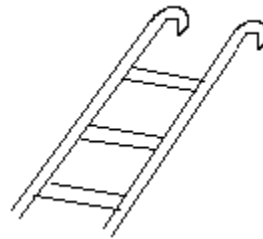
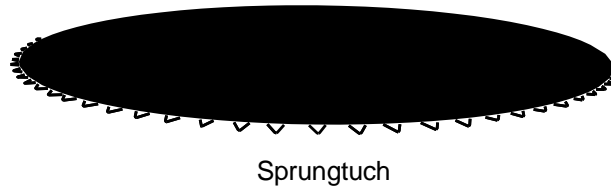
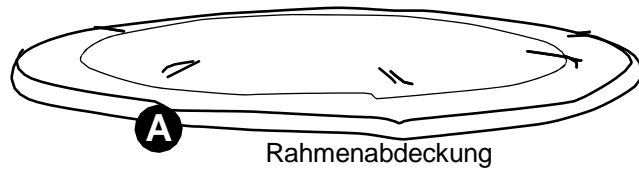
## Technische Daten Spezifikationen des Produkts

<b>Model</b>	<b>10'</b>	<b>13'</b>	<b>15'</b>	<b>16'</b>
Maße	Ø 304 cm	Ø 396 cm	Ø 457 cm	Ø 487 cm
Höhe	70 cm	89 cm	96 cm	96 cm
Sprungtuchmaße	251 cm	347 cm	411 cm	436 cm
Gesamtgewicht	41 kg	62 kg	81 kg	87 kg
Max. Gewicht des Benutzers	80 kg	110 kg	130 kg	130 kg
Anzahl Federn	64	84	108	108
Rahmenrohr	38x1.4mm	42x1.4mm	42x1.4mm	42x1.4mm

<b>Teile</b>	<b>Nr.</b>	<b>10'</b>	<b>13'</b>	<b>15'</b>	<b>16'</b>
Randabdeckung	<b>A</b>	1	1	1	1
Sprungtuch	<b>B</b>	1	1	1	1
Rahmenteil	<b>C</b>	8	12	12	12
Federn	<b>D</b>	64	84	108	108
Verlängerungsbein	<b>E</b>	4	6	6	6
Verlängerungsbein	<b>F</b>	4	6	6	6
W-formiges Standbein	<b>G</b>	4	6	6	6
Schrauben	<b>H</b>	24	36	36	36
Werkzeug	<b>I</b>	1 Set	1 Set	1 Set	1 Set
Leiter	<b>K</b>	1	1	1	1

## 4. Teileliste und Montageanleitung

Teile	No.
Rahmenabdeckung	A
Sprungtuch	B
Rahmenteil	C
Federn	D
Verlängerungsbein	E+F
W-formiges Standbein	G
Schrauben	H
Werkzeug	I
Leiter	K

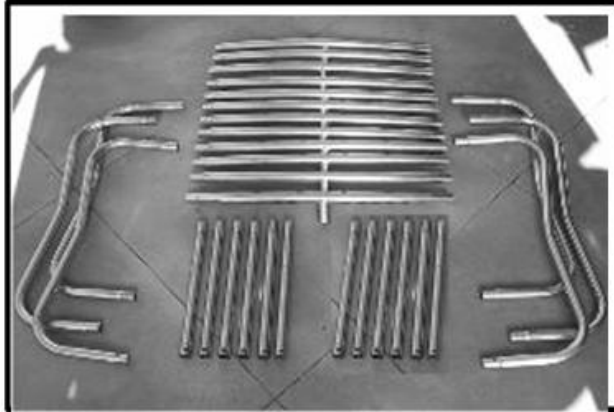


# Rahmenmontage

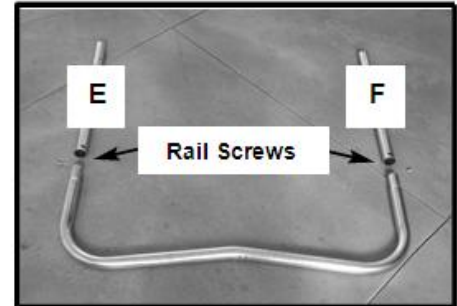
Beachten Sie bitte die Teileliste zur Identifizierung.

**Warnung:** Drei Erwachsene in guter körperlicher Konstitution sind für die folgenden Schritte nötig. Tragen Sie feste Schuhe, um Stürze zu vermeiden. Nichtbeachten der folgenden Anweisungen und Warnungen kann zu Unfällen führen.

DEUTSCH



1 Legen Sie die Einzelteile in Gruppen zusammen (siehe Abbildung).



2 Starten Sie mit der Montage des w-förmigen Standbeins E und F.



3 Montieren Sie den Rahmen, indem Sie alle Rahmenteile ineinander stecken und fixieren Sie diese mit den mitgelieferten Schrauben.



4 Für die Montage des letzten Rahmenteils sind u.U. 3 Erwachsene notwendig. Zwei davon stecken die letzten Rahmenteile fest ineinander, die dritte Person fixiert den Rahmen auf der gegen-überliegenden Seite.



5 Verbinden Sie die w-förmigen Beine mit dem Rahmen.



6 Bei der Montage der Beine stellen Sie bitte sicher, dass diese fest angezogen sind.

# Montage des Sprungtuches und der Rahmenabdeckung

**Warnung:** 3 Erwachsene sind nötig, um alle Federn, wie in Abb. 12 gezeigt zu montieren. Die Federn erzeugen eine hohe Spannung. Seien Sie vorsichtig, dass Sie sich nicht die Finger einklemmen. Nutzen Sie die mitgelieferten Federspanner und ggf. Handschuhe.



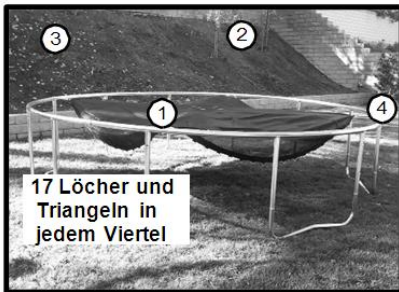
**7** Legen Sie das Sprungtuch innerhalb des Trampolinrahmens aus und befestigen Sie eine Feder an einer Triangel des Sprungtuches.



**8** Haken Sie die Feder in den Rahmen ein. **Warnung:** Seien Sie vorsichtig, dass Sie sich nicht die Finger einklemmen.



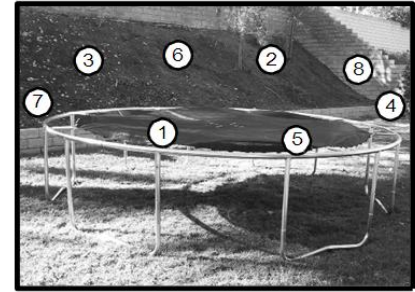
**9** Wiederholen Sie diesen Schritt direkt gegenüber der eben befestigten Feder. Stellen Sie sicher, dass sich zwischen beiden Federn 35 Löcher und Triangeln befinden.



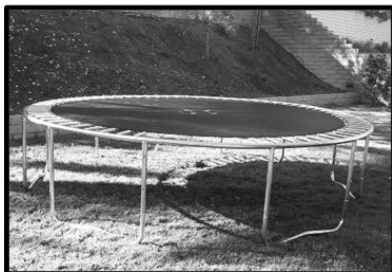
**10** Befestigen Sie zwei weitere Federn im 45° Winkel zu den bereits befestigten Federn.



**11** Sollte eine Feder unter starker Spannung stehen, befestigen Sie erst die umliegenden Federn.



**12** Fahren Sie fort, indem sie jeweils in der Mitte zwischen zwei Federn eine neue Feder anbringen. Um die Spannungen auszugleichen wechseln Sie nach jeder Feder die Seite des Trampolins.



**13** Befestigen Sie nun alle restlichen Federn.



**14** Legen Sie die Rahmenabdeckung über den Rahmen, so dass alle Federn abgedeckt sind.



**15** Befestigen Sie die Rahmenabdeckung mit den schwarzen Bändern am Rahmen oder an den Standbeinen. Binden Sie diese nicht an den Federn fest.



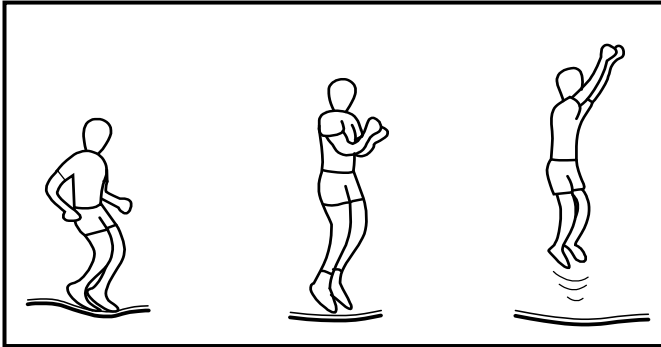
**16** Fertig! Ihr Trampolin ist nun komplett.

Zur Demontage führen Sie die aufgeführten Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus.



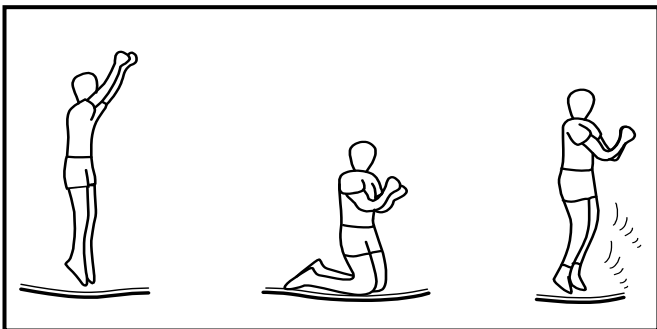
# Übungen

## DER GRUNDSPRUNG



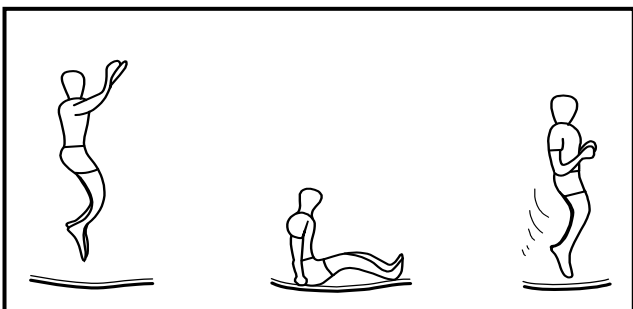
1. Beginnen Sie stehend, Füße schulterbreit, Kopf gerade und Augen auf das Sprungtuch gerichtet.
2. Schwingen Sie die Arme nach vorne, nach oben und dann im Kreis.
3. Bringen Sie Ihre Füße in der Luft zusammen und zeigen Sie mit Ihren Zehen in Richtung Sprungtuch.
4. Halten Sie Ihre Füße schulterbreit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

## DER KNIESPRUNG



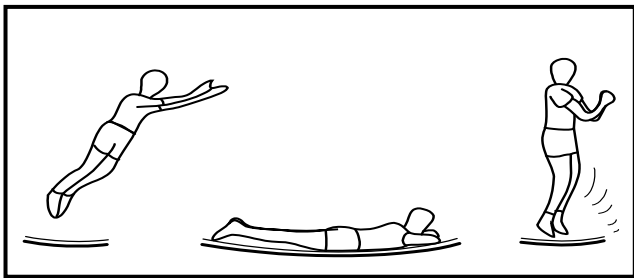
1. Beginnen Sie mit dem Grundsprung und springen Sie nicht zu hoch.
2. Landen Sie auf den Knien, Rücken gerade und Oberkörper aufgerichtet. Benutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
3. Springen Sie zurück in die Grundsprunghaltung, indem Sie Ihre Arme nach oben schwingen.

## DER SITZSPRUNG



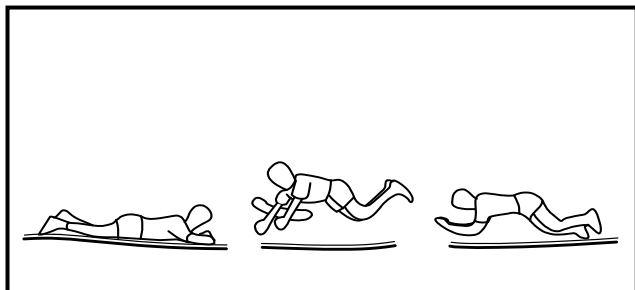
1. Landen Sie in einer sitzenden Position.
2. Stützen Sie sich mit Ihren Händen neben Ihren Hüften ab. Vorsicht: Blockieren Sie nicht Ihre Ellbogen.
3. Stossen Sie sich mit den Händen ab und springen Sie zurück in die stehende Position.

## 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.