

crivit[®]



FITNESSTRAMPOLIN

DE AT CH

FITNESSTRAMPOLIN

Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise

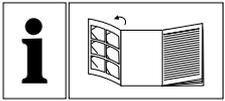
FR CH

TRAMPOLINE FITNESS

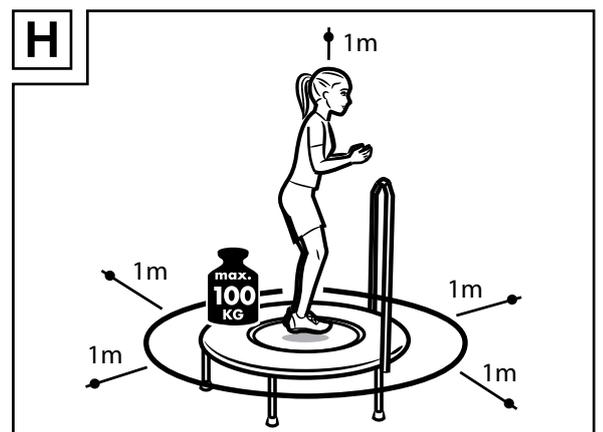
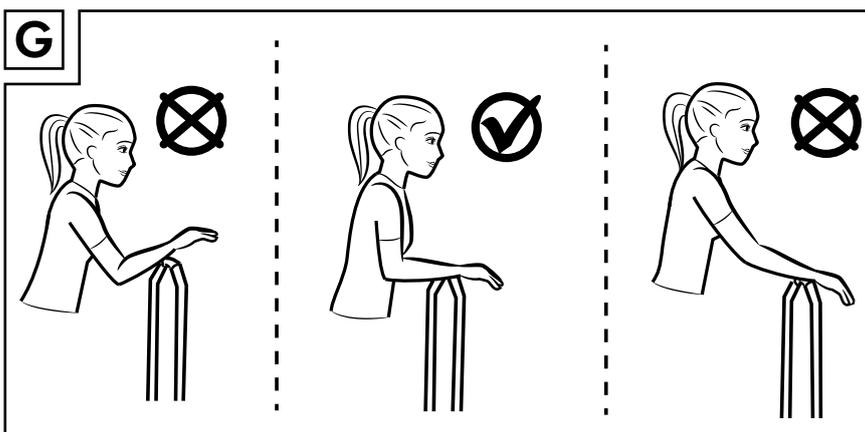
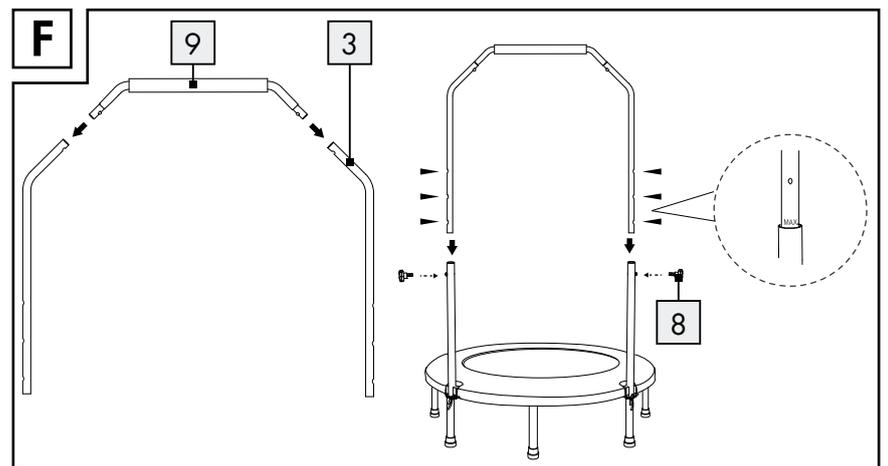
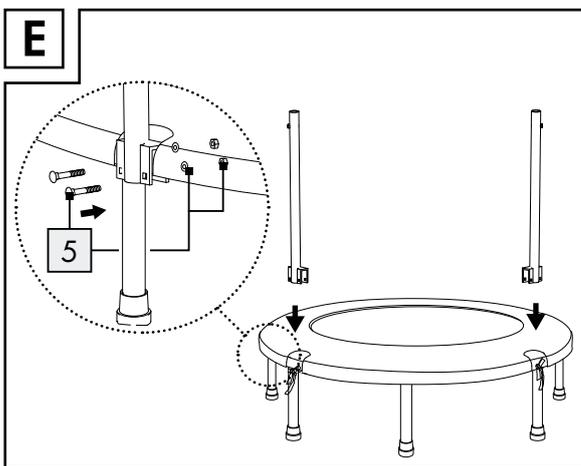
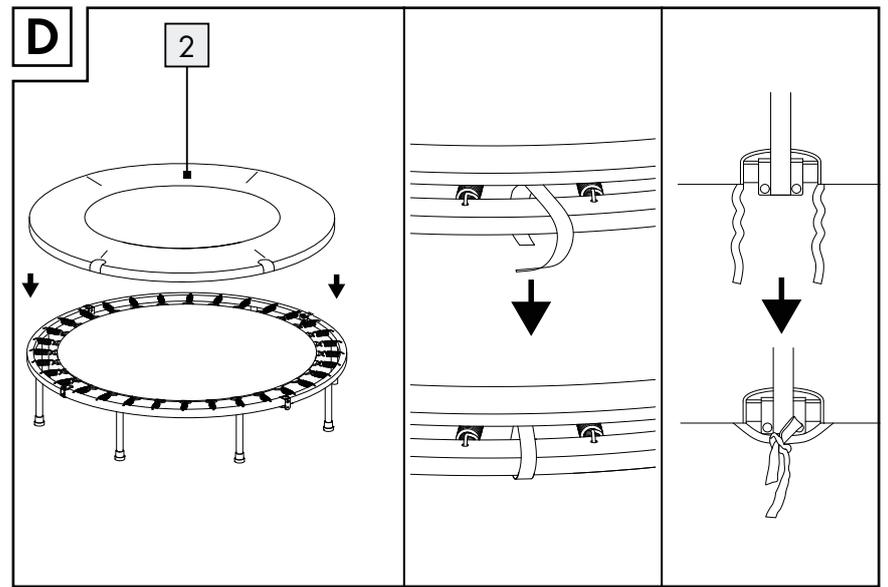
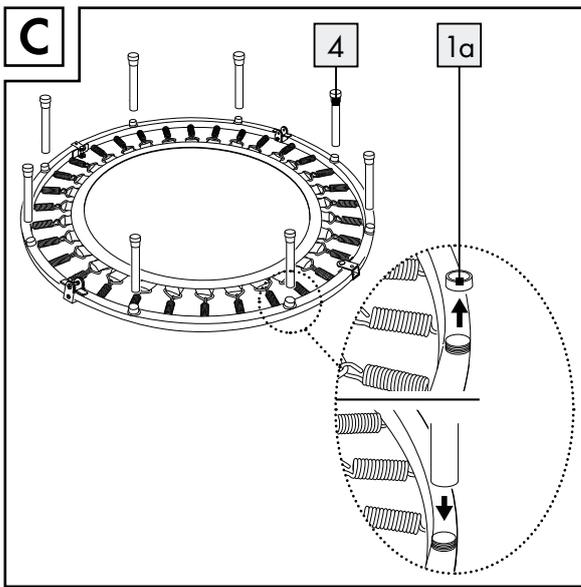
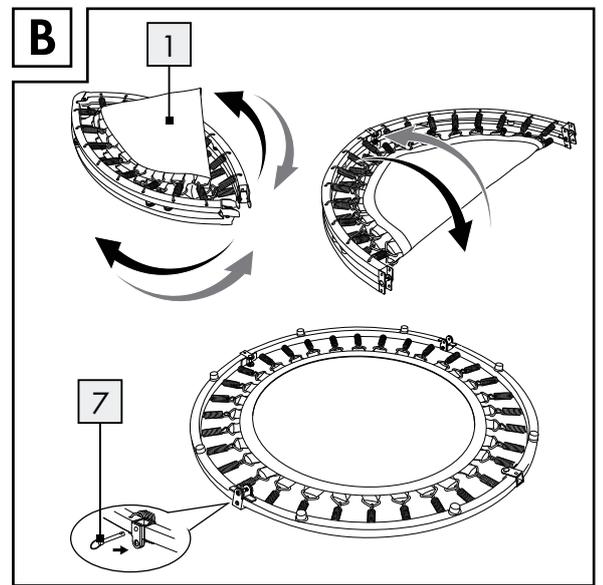
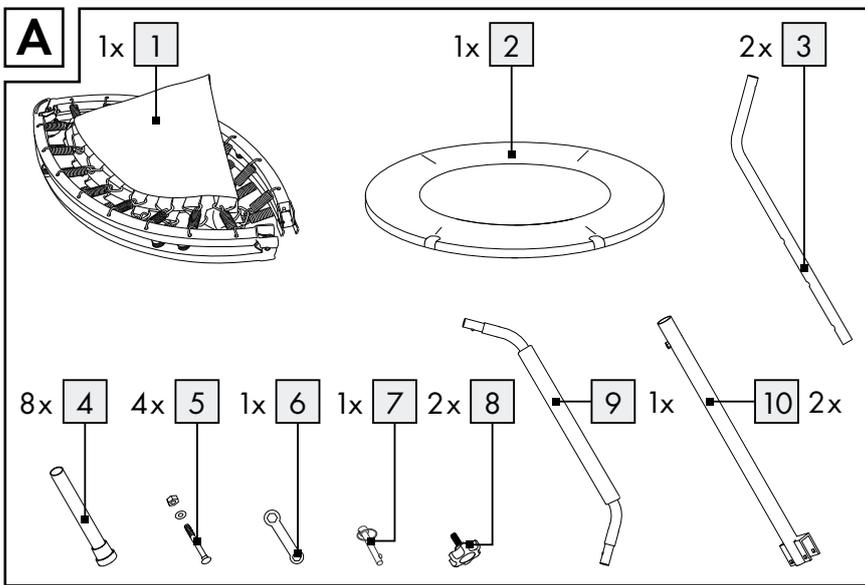
Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité

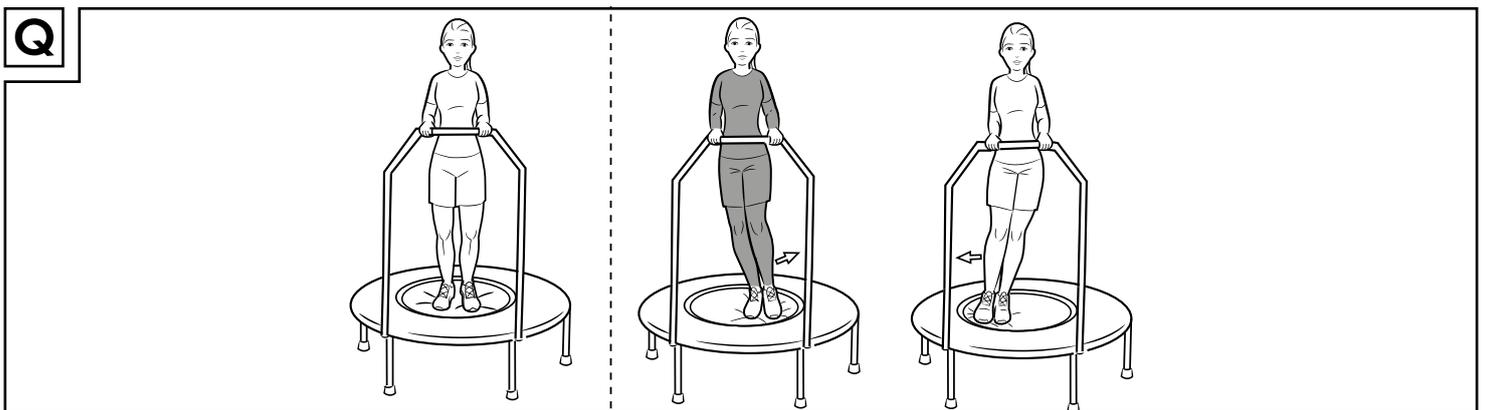
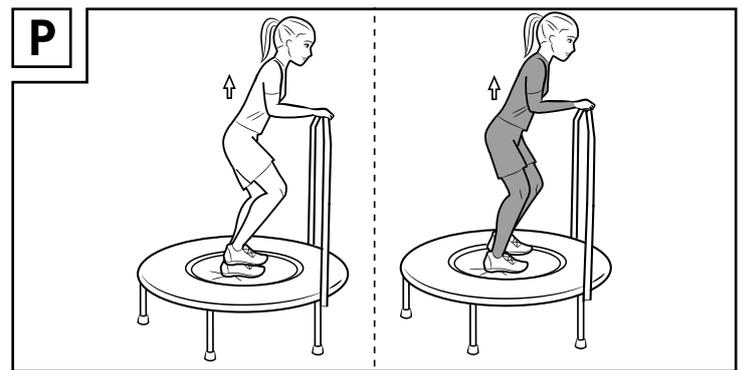
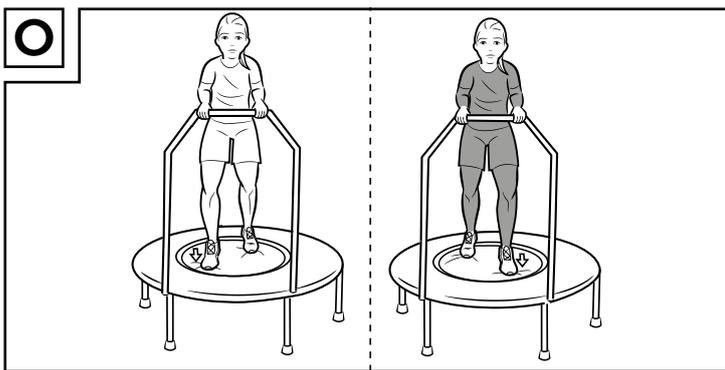
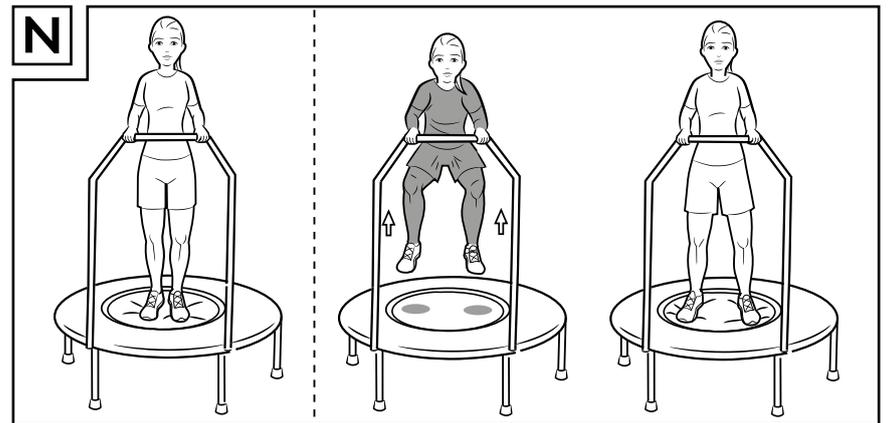
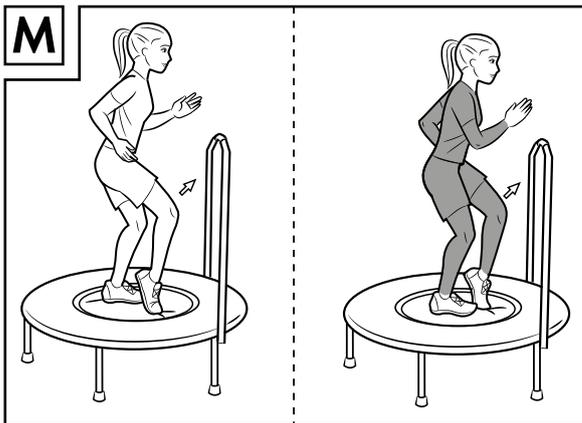
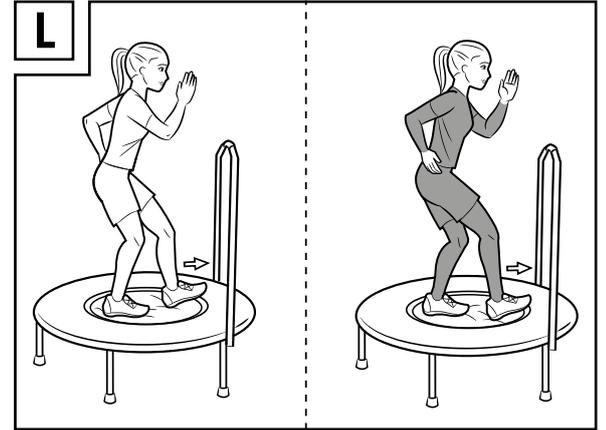
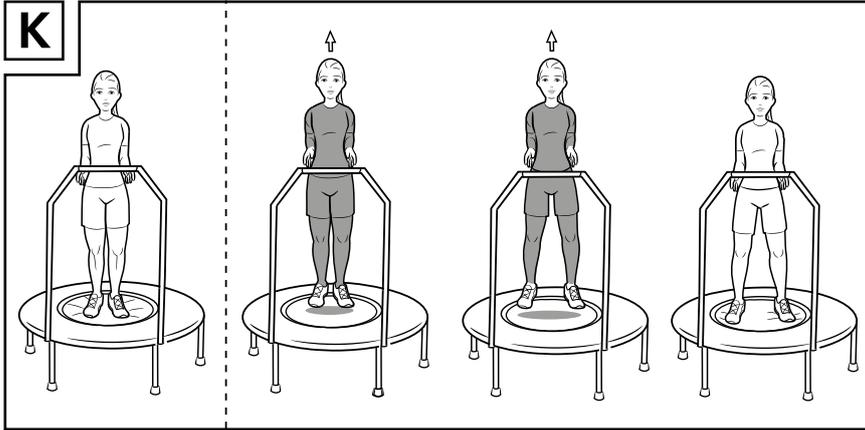
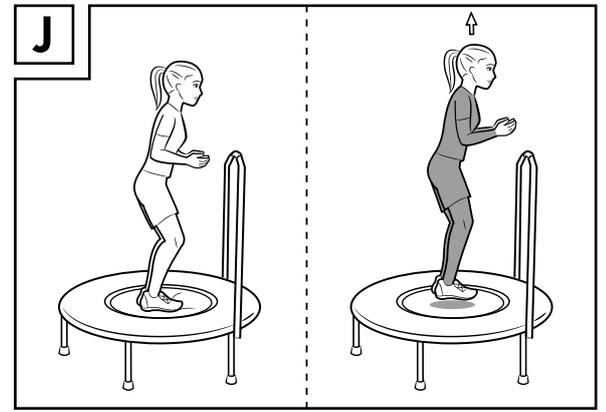
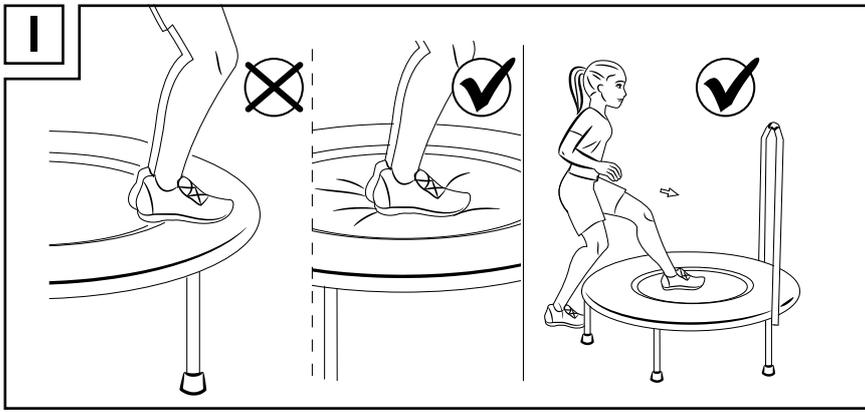
IAN 304127

DE AT



DE/AT/CH	Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
FR/CH	Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité	Page	9





Fitnessstrampolin

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut.

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

● Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Dieses Produkt ist ein Sportgerät für Personen ab 14 Jahre und ausschließlich für den privaten Gebrauch vorgesehen. Das Produkt ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet. Das Produkt ist nur für den Innenbereich geeignet. Das Produkt ist für die Anbringung im Boden weder vorgesehen noch geeignet.

● Teilebeschreibung / Lieferumfang (Abb. A)

1	1 x Trampolin-Rahmen	7	1 x Sicherheitsstift
1a	8 x Schutzkappe	8	2 x Feststellschraube
2	1 x Schutzpolster	9	1 x Oberes Griffteil
3	2 x Unteres Griffteil	10	2 x Mittleres Griffteil
4	8 x Standfuß		1 x DVD
5	4 x Schraube + Unterlegscheibe + Mutter		1 x Montage- und Bedienungsanleitung
6	1 x Werkzeug		

● Technische Daten

Maße: ca. Ø 96 cm
Höhe (ohne Stange): ca. 22,5 cm
Gewicht: Trampolin ca. 9.650 g
Maximale Belastung: 100 kg
TÜV SÜD /-GS zertifiziert.



Sicherheitshinweise



BESONDERE VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR FÜR KINDER!

-  **ACHTUNG! ERSTICKUNGSGEFAHR!** Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet. Kleine Teile.
- **14+** Geeignet für Kinder ab 14 Jahren, da es für jüngere Kinder schwierig sein kann, mit den physischen und dynamischen Eigenschaften der Trampolinmatte umzugehen, weil sie noch nicht über die erforderlichen Koordinationsfähigkeiten verfügen.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Übungsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an das Produkt lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Produkts hinweisen.
- Bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder lagern.

ACHTUNG!

-  **Achtung!** Maximal 100 kg.

- **Achtung!** Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.
- **Achtung!** Montage nur durch einen Erwachsenen, da die Gefahr von Einstichen während der Montage besteht.
- **Achtung!** Nicht benutzen, wenn die Sprungmatte nass ist.
- **Achtung!** Vor dem Springen Taschen und Hände leeren.
- **Achtung!** Immer in der Mitte der Sprungmatte springen.
- **Achtung!** Während des Springens nicht essen.
- **Achtung!** Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.
- **Achtung!** Die Dauer der ununterbrochenen Benutzung begrenzen (regelmäßige Pausen einlegen).
- **Achtung!** Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- **Achtung!** Bitte im Umkreis des Trampolins 1 m Platz frei halten. Die Höhe der Decke muss ebenfalls berücksichtigt werden (siehe Abb. H).
- **Achtung!** Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen erforderlich.
- **Achtung!** Keine Saltos schlagen.
- **Achtung!** Gebrauchsanleitung lesen.

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

-  **KIPPGEFAHR!**
Beim Aufsteigen nicht auf den Rahmen treten.

- Das Produkt darf nur unter Aufsicht Erwachsener verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit der Übung beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für die Übung gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor der Übung immer aufzuwärmen und üben Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und zu intensiven Übungen drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie die Übung sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt. Ein unsachgemäßer Gebrauch kann zu Personen- und Sachschäden führen.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 100 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Schwangere sollten das Produkt nur nach Absprache mit Ihrem Arzt verwenden.
- Um den Übungsbereich herum sollte in die Richtungen, in denen auf das Produkt zugegriffen wird, eine Freifläche von 1 m verbleiben (siehe Abb. H).
- Üben Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie das Produkt niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.
- Das Trampolin ist nicht für die Anbringung im Boden vorgesehen.
- Nehmen Sie keine Änderung am Trampolin vor.

⚠ GEFAHR DURCH VERSCHLEISS

- Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie es nicht mehr verwenden.

⚠ VERMEIDUNG VON SACHSCHÄDEN

- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Übungsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.

● Montage

ACHTUNG: Stellen Sie das freistehende Trainingsgerät auf einem stand-sicheren, ebenen und waagerechten Untergrund auf.

1. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und legen Sie den Trampolin-Rahmen **1** auf den Boden.

2. Klappen Sie den Trampolin-Rahmen **1** wie in Abb. B dargestellt auseinander. Das Einrasten der Rahmenteile muss durch einen Klick hörbar sein. Setzen Sie dann den Sicherheitsstift **7** zur Sicherung ein.

ACHTUNG! QUETSCHGEFAHR! Beim Ausklappen die Finger von den Rahmengelenken fernhalten. Die Rahmenteile springen beim Ausklappen abrupt in ihre Endposition. Halten Sie die Rahmenteile bis zum hörbaren Einrasten fest. Ansonsten springen die Rahmenteile wieder zurück in ihre Ausgangsposition.

3. Entfernen Sie die Schutzkappen **1a** vom Trampolin und drehen Sie die Standfüße **4** auf die dafür vorgesehenen Gewinde des Trampolins (Abb. C).
4. Breiten Sie das Schutzpolster **2** mit der Unterseite nach oben auf den Boden aus.
5. Stülpen Sie das Schutzpolster **2** über das aufgeklappte Trampolin und richten Sie die beiden Öffnungsenden an zwei Standfüßen **4** aus (Abb. D). Binden Sie die Seile zusammen.
Hinweis: Verwahren Sie die Schutzkappen **1a** zum Lagern des Trampolins gut auf.
6. Montieren Sie die mittleren Griffteile **10** am Rahmen des Trampolins mit Hilfe der Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern **5** (Abb. E). Verwenden Sie dazu das mitgelieferte Werkzeug **6**.
7. Verbinden Sie die unteren und die oberen Griffteile **3**, **9** wie in Abb. F gezeigt.
8. Stecken Sie die Enden der montierten Griffteile in die mittleren Griffteile **10**. Die Löcher des mittleren Griffteils **10** müssen über den Löchern der montierten Griffteile liegen.
Achtung! Das Produkt darf nur verwendet werden, wenn die Feststellschrauben **8** in je einem der drei Einstelllöcher des Griffes fixiert sind! Ziehen Sie den Griff maximal bis zur Markierung aus dem unteren Griffteil **3**.
9. Fixieren Sie den Griff mit den Feststellschrauben **8**.
Hinweis: Das Schutzpolster **2** muss alle Federn komplett abdecken.

● Demontage

Bauen Sie das Produkt in umgekehrter Reihenfolge auseinander.

1. Nehmen Sie den Griff heraus.
2. Lösen Sie die Steckverbindungen der Griffteile.
3. Entfernen Sie das Schutzpolster **2**.
4. Stecken Sie vor dem Zusammenklappen des Trampolins die Schutzkappen **1a** auf die Gewinde des Trampolins (Abb. C).
Hinweis: Wir empfehlen das Zusammenklappen des Artikels mit zwei Personen durchzuführen.
5. Stellen Sie den linken Fuß links neben das Rahmengelenk auf den Rahmen und ziehen Sie mit ganzer Kraft das Rahmenteil, das sich rechts neben dem Rahmengelenk befindet vom Boden zu sich nach oben.
6. Klappen Sie die beiden Rahmenteile zusammen.
7. Schieben Sie die beiden Rahmengelenke zueinander.

ACHTUNG! QUETSCHGEFAHR! Beim Einklappen die Finger von den Rahmengelenken fernhalten. Die Rahmenteile springen beim Einklappen abrupt in ihre Endposition. Halten Sie die Rahmenteile bis zum hörbaren Einrasten fest. Ansonsten springen die Rahmenteile wieder zurück in ihre Ausgangsposition.

● Einstellen des Griffes

Sie haben die Möglichkeit, den Griff in drei verschiedenen Höhen (Abb. F), entsprechend Ihrer Körpergröße, einzustellen.

1. Lösen und entfernen Sie die Feststellschrauben **8** und verstellen Sie den Griff in die jeweilige Höhe.
Achtung! Das Produkt darf nur verwendet werden, wenn die Feststellschrauben **8** in je einem der drei Einstelllöcher des Griffes fixiert sind! Ziehen Sie den Griff maximal bis zur Markierung aus der unteren Griffstange.
2. Halten Sie den Griff mit beiden Händen fest. Die Arme sollten ungefähr im rechten Winkel sein (Abb. G).
3. Fixieren Sie den Griff mit den Feststellschrauben **8**.

● Allgemeine Trainingshinweise

● Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung.
- Wärmen Sie sich vor jeder Übung gut auf.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.
- Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch den festen Sitz der Standfüße.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.

● Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jeder Übung ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2 bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung vier- bis fünfmal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern nach vorne und nach einer Minute nach hinten.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!

● Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Hinweis: Für überdurchschnittlich große Personen sind einige der dargestellten Übungen nicht geeignet, da sie nicht korrekt durchführbar sind.

● Übungen ohne Griff

Grundsprung geschlossene Beine (Abb. J)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Beine geschlossen auf die Sprungmatte.
2. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
3. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
4. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
5. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

6. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
7. Springen Sie mit geschlossenen Beinen gleichzeitig von der Sprungmatte und bewegen Sie die Arme parallel dazu.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Strecken Sie nicht die Knie durch und halten Sie die Körperspannung.

Grundsprung Beine auseinander und zusammen im Wechsel (Abb. K)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Beine geschlossen auf die Sprungmatte.
2. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
3. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
4. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
5. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

6. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
7. Drücken Sie sich von der Sprungmatte ab und öffnen Sie in der Luft die Beine.
8. Stellen Sie beim Aufkommen die Füße mit ausgebreiteten Beinen seitlich auf der Sprungmatte ab.
9. Drücken Sie sich wieder von der Sprungmatte ab und schließen Sie die Beine.
10. Stellen Sie beim Aufkommen die Füße nebeneinander und mittig auf der Sprungmatte ab.
11. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Strecken Sie nicht die Knie durch und halten Sie die Körperspannung.

Fersensprung im Wechsel (Abb. L)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorne und drücken Sie die Ferse in die Sprungmatte.
2. Winkeln Sie die Arme an. Der Arm, der diagonal zur nach vorne gesetzten Ferse ist, geht nach vorne. Der andere Arm ist angewinkelt etwas nach hinten gezogen.
3. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

7. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
8. Drücken Sie sich von der Sprungmatte ab und wechseln Sie die Fußpositionen. Drücken Sie dabei die Ferse, die vorne aufkommt kräftig in die Sprungmatte.
9. Gehen Sie mit den Armen entsprechen mit.
10. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Wechseln Sie schnell die Fußpositionen und achten Sie auf durchgehende Körperspannung.

Fußspitzensprung im Wechsel (Abb. M)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie einen Fuß mit der Fußspitze nach vorne.
2. Winkeln Sie die Arme an. Der Arm, der diagonal zur nach vorne gesetzten Fußspitze ist, geht nach vorne. Der andere Arm ist angewinkelt etwas nach hinten gezogen.
3. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

7. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
8. Drücken Sie sich von der Sprungmatte ab und wechseln Sie die Fußpositionen. Tippen Sie dabei die Fußspitze, die vorne aufkommt in die Sprungmatte.
9. Gehen Sie mit den Armen entsprechen mit.
10. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Wechseln Sie schnell die Fußpositionen und achten Sie auf durchgehende Körperspannung.

● Übungen mit Griff

Auseinander und zusammen – Knie ganz hoch (Abb. N)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Beine geschlossen auf die Sprungmatte.
2. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
3. Greifen Sie mit beiden Händen den Griff.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

7. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
8. Drücken Sie sich kräftig von der Sprungmatte ab und ziehen Sie die Knie ganz nach oben. Die Beine bleiben dabei auseinander.
9. Stellen Sie beim Aufkommen die Füße mit ausgebreiteten Beinen seitlich auf der Sprungmatte ab.
10. Drücken Sie sich wieder kräftig von der Sprungmatte ab, ziehen die Knie ganz nach oben und schließen Sie dabei die Beine.
11. Stellen Sie beim Aufkommen die Füße nebeneinander und mittig auf der Sprungmatte ab.
12. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Wechseln Sie hier schnell die Positionen und ziehen Sie die Knie beim Abdrücken ganz nach oben.

Schere – Füße im Wechsel nach vorne (Abb. O)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorne und den anderen hinter den vorderen Fuß.
2. Greifen Sie mit beiden Händen den Griff.
3. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

7. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
8. Drücken Sie sich kräftig von der Sprungmatte ab und wechseln Sie die Fußpositionen. Gehen Sie mit den Armen entsprechen mit.
9. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Wechseln Sie schnell und kraftvoll die Fußpositionen und achten Sie auf durchgehende Körperspannung.

Auf der Stelle laufen (Abb. P)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Beine geschlossen auf die Sprungmatte.
2. Greifen Sie mit beiden Händen den Griff.
3. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.

- Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
- Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

- Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
- Drücken Sie einen Fuß kräftig in die Sprungmatte und heben Sie gleichzeitig den anderen in die Luft.
- Wechseln Sie bei diesem Lauf auf der Stelle die Fußpositionen.
- Wiederholen Sie diese Übung 10–15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Wechseln Sie schnell und kraftvoll die Fußpositionen und achten Sie auf durchgehende Körperspannung.

Seitwärtssprung im Wechsel (Abb. Q)

Ausgangsposition

- Stellen Sie die Beine geschlossen auf die Sprungmatte.
- Greifen Sie mit beiden Händen den Griff.
- Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
- Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
- Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
- Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

- Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
- Drücken Sie die Füße kräftig in die Sprungmatte und springen Sie mit geschlossenen Beinen seitwärts auf eine Seite der Sprungmatte.
- Springen Sie mit geschlossenen Beinen seitwärts auf die andere Seite der Sprungmatte.
- Wiederholen Sie diese Übung 10–15 mal à drei Sätze.

Wichtig: Wechseln Sie schnell und kraftvoll die Fußpositionen und achten Sie auf durchgehende Körperspannung.

● Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3 mal pro Seite à 15–30 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

- Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
- Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
- Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

- Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
- Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
- Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

● Wartung und Lagerung

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen Kontrollen und Wartungsarbeiten an den Hauptteilen (Rahmen, Aufhängungssystem, Matte, Polsterung und Einfassung) durch.
- ⚠️ WARNUNG!** Wenn diese Kontrollen nicht durchgeführt werden, könnte die Benutzung des Trampolins gefährlich werden.
- Überprüfen Sie alle Muttern und Schrauben auf festen Sitz und ziehen Sie diese bei Bedarf fest.
- Überprüfen Sie, ob alle federbelasteten Verbindungen (Stiftvertiefung) nach wie vor intakt sind und sich bei der Benutzung nicht lösen können.
- Überprüfen Sie alle Abdeckungen und scharfen Kanten und tauschen Sie sie bei Bedarf aus.
- Bewahren Sie die Wartungsanleitung auf.
- Defekte Komponenten müssen sofort entfernt und/oder das Produkt muss bis zur Reparatur aus dem Verkehr gezogen werden.

● Reinigung und Pflege

- Verwenden Sie nur sauberes oder Seifen-Wasser, um das Produkt zu reinigen. Verwenden Sie niemals scharfe Reinigungsmittel.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbonn gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.



Trampoline fitness

● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

● Utilisation conforme

Ce produit est un appareil de sport pour les personnes à partir de 14 ans et est exclusivement destiné à un usage privé. Le produit n'est pas destiné à un usage thérapeutique ou commercial. Ce produit est uniquement conçu pour un usage en intérieur. Le produit n'est ni prévu ni approprié pour une fixation au sol.

● Description des éléments / Contenu de la livraison (ill. A)

1	1 x cadre de trampoline	7	1 x goupille de sécurité
1a	8 x capuchon de protection	8	2 x vis de blocage
2	1 x coussin de protection	9	1 x partie supérieure de poignée
3	2 x partie inférieure de poignée	10	2 x partie centrale de poignée
4	8 x pied		1 x DVD
5	4 x vis + rondelle + écrou		1 x notice de montage / d'utilisation
6	1 x outil		

● Caractéristiques techniques

Dimensions : env. Ø 96 cm
Hauteur (sans tige) : env. 22,5 cm
Poids : trampoline env. 9.650 g
Charge maximale supportée : 100 kg
Certifié TÜV Süd / GS.



Consignes de sécurité



ATTENTION PARTICULIÈRE ! RISQUE DE BLESSURES POUR LES ENFANTS !

-  **ATTENTION ! RISQUE D'ÉTOUFFEMENT !** Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois. Petites pièces.
- **14+** Approprié pour enfants à partir de 14 ans. Des enfants plus jeunes pourraient en effet avoir des difficultés à maîtriser les propriétés physiques et dynamiques du tapis de trampoline étant donné qu'ils ne disposent pas des capacités de coordination nécessaires.
- Ne laissez jamais les matériaux d'emballage à portée des enfants. Risque d'asphyxie !
- Les parents et autres personnes chargées de surveiller doivent être conscientes de leurs responsabilités. En effet, en raison de leur instinct naturel au jeu et de leur goût pour l'expérimentation, les enfants peuvent provoquer des situations et présenter des comportements pour lesquels les appareils d'exercice ne sont pas conçus.
- Si vous laissez des enfants accéder au produit, vous devez prendre en compte leur développement mental et physique ainsi que leur tempérament. Vous devez surveiller les enfants et avant tout les informer sur l'utilisation correcte du produit.
- Entreposer hors de portée des enfants en cas de non utilisation.

ATTENTION !

-  **Attention !** 100 kg maximum.
- **Attention !** Le trampoline doit être assemblé par un adulte selon les consignes de montage puis testé avant la première utilisation.
- **Attention !** Montage uniquement par une personne adulte afin d'éviter tout risque d'incision pendant le montage.
- **Attention !** Ne pas utiliser lorsque le tapis de saut est humide.
- **Attention !** Vider poches et mains avant de sauter.
- **Attention !** Toujours sauter au milieu du tapis de saut.
- **Attention !** Ne pas manger pendant les sauts.
- **Attention !** Ne pas quitter le trampoline en sautant.
- **Attention !** Limiter la durée de l'utilisation ininterrompue (faire des pauses régulièrement).
- **Attention !** Un utilisateur uniquement. Risque de collision.
- **Attention !** Maintenir une distance libre de 1 m autour du trampoline. La hauteur du plafond doit également être prise en compte (voir Fig. H).
- **Attention !** Surveillance par un adulte nécessaire.
- **Attention !** Ne pas faire de salto.
- **Attention !** Lire le mode d'emploi.



ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURES !



DANGER DE BASCULEMENT !

Ne pas marcher sur le cadre en montant.

- Le produit doit être utilisé exclusivement sous la surveillance d'un adulte.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'exercice. Assurez-vous que vous soyez adapté pour l'exercice en termes de santé.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'exercice et entraînez-vous en accord avec votre capacité actuelle. En cas d'effort trop élevé et d'exercices trop intensifs, un risque de blessures graves existe. Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de trouble, de sensation de faiblesse ou de fatigue et contactez un médecin. Une mauvaise utilisation du produit peut conduire à des dommages personnels ou matériels.
- Conservez toujours à portée de main la notice d'utilisation avec les exemples d'exercices.
- Notez que la charge maximale autorisée est de 100 kg. Un dépassement de cette limite de poids peut conduire à une détérioration du produit et nuire au fonctionnement.
- Les femmes enceintes ne devraient utiliser le produit qu'après accord de leur médecin.
- Il est recommandé de maintenir une surface libre de 1 m tout autour de la zone d'exercice dans les directions dans lesquelles le produit est accédé (voir Fig. H).
- Exercez-vous uniquement sur un sol plat et qui ne glisse pas.
- N'utilisez pas le produit à proximité d'escaliers ou de paliers.
- N'utilisez jamais le produit à proximité d'un feu ouvert ou de fours.
- Le trampoline n'est pas approprié pour une fixation au sol.
- N'effectuez aucune modification sur le trampoline.



DANGER DU FAIT DE L'USURE

- Le produit ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit ne présente aucune détérioration ou usure. La sécurité du produit ne peut être garantie que si vous vérifiez celui-ci régulièrement afin de détecter toute présence d'usure ou de dommages. N'utilisez plus le produit si vous constatez le moindre dommage.



ÉVITER LES DOMMAGES MATÉRIELS

- Éviter tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux. Veillez à ce que votre zone d'exercice soit exempte d'objets pointus.

● Montage

Attention : Placez l'appareil d'entraînement librement posé sur une surface sûre, plane et horizontale.

1. Enlevez le matériel d'emballage et posez le cadre de trampoline [1] sur le sol.
2. Dépliez le cadre de trampoline [1] comme représenté sur l'ill. B. L'encliquetage des éléments du cadre doit être audible par un clic. Placez la goupille de sécurité [7] afin de sécuriser.

ATTENTION ! RISQUE D'ÉCRASEMENT ! Tenir les doigts à l'écart des articulations du cadre lorsque celui-ci est déplié. Lorsque le cadre est déplié, ses éléments sautent de manière abrupte dans leur position finale. Tenez les éléments du cadre jusqu'à entendre l'encliquetage. Sinon les éléments du cadre sautent à nouveau dans leur position initiale.

3. Enlevez les capuchons de protection [1a] du trampoline et vissez les pieds [4] sur les filetages du trampoline prévus pour cela (ill. C).
4. Étalez le coussin de protection [2] sur le sol en positionnant le dessous vers le haut.
5. Mettez le coussin de protection [2] sur le trampoline déplié et orientez les deux extrémités d'ouverture vers deux pieds [4] (ill. D). Attachez les cordes.

Indication : gardez bien les capuchons de protection [1a] pour le stockage du trampoline.

6. Montez les parties centrales de poignée [10] sur le cadre du trampoline à l'aide de vis, de rondelles et d'écrous [5] (ill. E). Utilisez pour cela l'outil fourni [6].
7. Liez les parties supérieures et inférieures de poignée [3], [9] comme montré sur l'ill. F.
8. Insérez les extrémités des parties montées de poignée dans les parties centrales de poignée [10]. Les trous de la partie centrale de poignée [10] doivent être positionnés au-dessus des trous des parties de poignée montées.

Attention ! Le produit doit être utilisé uniquement lorsque les vis de blocage [8] sont chacune fixées dans l'un des trois trous de réglage de la poignée ! Tirez la poignée au maximum jusqu'au marquage de la partie inférieure de la poignée [3].

9. Fixez la poignée avec les vis de blocage [8].
Indication : le coussin de protection [2] doit couvrir complètement tous les ressorts.

● Démontage

Désassemblez le produit dans l'ordre inverse.

1. Retirez la poignée.
2. Desserrez les connexions enfichables des parties de poignée.
3. Enlevez le coussin de protection [2].
4. Avant de replier le trampoline, mettez les capuchons de protection [1a] sur les filetages du trampoline (ill. C).

Indication : nous recommandons que l'article soit replié par deux personnes.

5. Disposez le pied gauche sur le cadre près de l'articulation de celui-ci et tirez de toutes vos forces l'élément de cadre qui se trouve à droite de l'articulation de cadre du sol à vous vers le haut.
6. Repliez les deux éléments de cadre.
7. Poussez les deux articulations de cadre l'une de l'autre.

ATTENTION ! RISQUE D'ÉCRASEMENT ! Tenir les doigts à l'écart des articulations du cadre lorsque celui-ci est replié. Lorsque le cadre est replié, ses éléments sautent de manière abrupte dans leur position finale. Tenez les éléments du cadre jusqu'à entendre l'encliquetage. Sinon les éléments du cadre sautent à nouveau dans leur position initiale.

● Réglage de la poignée

Vous avez la possibilité de régler la poignée à trois hauteurs différentes (ill. F) selon la taille de votre corps.

1. Dévissez et retirez les vis de blocage [8] et ajustez la poignée à la hauteur respective.

Attention ! Le produit doit être utilisé uniquement lorsque les vis de blocage [8] sont chacune fixées dans l'un des trois trous de réglage de la poignée ! Tirez la poignée au maximum jusqu'au marquage de la partie inférieure de la poignée.

2. Tenez la poignée avec les deux mains. Les bras devraient être à peu près en angle droit (ill. G).
3. Fixez la poignée avec les vis de blocage [8].

● Remarques générales sur l'entraînement

● Déroutement de l'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables.
- Échauffez-vous bien avant chaque exercice.
- Observez un temps de pause suffisamment long entre les exercices et hydratez-vous suffisamment.
- En tant que débutant, ne vous entraînez jamais avec une charge trop élevée. Montez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Réalisez toutes les exercices de façon régulière, sans à-coups et rapidité.
- Veillez à avoir une respiration régulière. Expirez lors d'efforts et inspirez à la décharge.
- Veillez à maintenir correctement votre corps quand vous faites vos exercices.
- Avant chaque utilisation, contrôlez que les pieds sont bien fixés.
- Ne vous entraînez pas si vous vous sentez souffrant ou faible.
- N'effectuez les exercices que dans la mesure où vous vous sentez bien et que vous pouvez effectuer l'exercice correctement.

● Échauffement

Avant chaque exercice, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Il est recommandé que vous répétiez chaque exercice 2-3 fois.

Musculature de la nuque

1. Tournez lentement votre tête à gauche et à droite. Répétez ce mouvement quatre à cinq fois.
2. Faites tourner lentement votre tête dans une direction, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière votre dos, et étirez-les prudemment vers le haut. Lorsque vous penchez le haut du corps vers l'avant, tous les muscles sont échauffés de manière optimale.
2. Faites tourner vos épaules vers l'avant puis après une minute vers l'arrière.
3. Étirez vos épaules en direction de vos oreilles, et laissez retomber vos épaules.
4. En alternant, faites tourner votre bras gauche et votre bras droit vers l'avant, et une minute plus tard vers l'arrière.

Important : N'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

● Propositions d'exercice

Nous vous présentons ci-dessous quelques-uns des nombreux exercices.

Indication : pour les personnes particulièrement grandes, certains des exercices représentés ne sont pas adaptés car ils ne sont pas réalisables correctement.

● Exercices sans poignée

Saut de base jambes fermées (ill. J)

Position initiale

1. Serrez les jambes sur le tapis de saut.
2. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
3. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
4. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
5. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

6. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
7. En même temps, sautez du tapis de saut avec les jambes serrées et bougez en parallèle les bras.
8. Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

Important : ne tendez pas les genoux et maintenez la tension du corps.

Saut de base jambes séparées et serrées de manière alternée (ill. K)

Position initiale

1. Serrez les jambes sur le tapis de saut.
2. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
3. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
4. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
5. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

6. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
7. Soulevez-vous du tapis de saut et ouvrez les jambes dans l'air.
8. À l'apparition, posez les pieds avec les jambes étalées latéralement sur le tapis de saut.
9. Soulevez-vous à nouveau du tapis de saut et fermez les jambes.
10. À l'apparition, posez les pieds côte à côte et au milieu du tapis de saut.
11. Répétez cet exercice 10-15 fois, durant trois séries.

Important : ne tendez pas les genoux et maintenez la tension du corps.

Saut sur les talons de manière alternée (ill. L)

Position initiale

1. Placez un pied vers l'avant et appuyez le talon sur le tapis de saut.
2. Repliez les bras. Le bras opposé au talon placé vers l'avant se déplace vers l'avant. L'autre bras est légèrement tiré de manière repliée vers l'arrière.
3. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
4. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
5. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
8. Soulevez-vous du tapis de saut et changez la position des pieds. Appuyez pour cela le talon qui s'enfonce fortement dans le tapis de saut à l'avant.
9. Accompagnez avec les bras en conséquence.
10. Répétez cet exercice 10-15 fois, durant trois séries.

Important : changez rapidement la position des pieds et veillez à maintenir la tension du corps.

Saut sur la pointe des pieds de manière alternée (ill. M)

Position initiale

1. Placez un pied vers l'avant sur la pointe.
2. Repliez les bras. Le bras opposé à la pointe de pied placée vers l'avant se déplace vers l'avant. L'autre bras est légèrement tiré de manière repliée vers l'arrière.
3. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
4. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
5. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
8. Soulevez-vous du tapis de saut et changez la position des pieds. Ce faisant, misez sur la pointe de pied qui est à l'avant dans le tapis de saut.
9. Accompagnez avec les bras en conséquence.
10. Répétez cet exercice 10-15 fois, durant trois séries.

Important : changez rapidement la position des pieds et veillez à maintenir la tension du corps.

● Exercices avec la poignée

Séparés et serrés - les genoux bien en hauteur (ill. N)

Position initiale

1. Serrez les jambes sur le tapis de saut.
2. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
3. Saisissez la poignée avec les deux mains.
4. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
5. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
8. Soulevez-vous du tapis de saut et tirez les genoux bien vers le haut. Ce faisant, les jambes restent séparées.
9. À l'apparition, posez les pieds avec les jambes étalées latéralement sur le tapis de saut.
10. Soulevez-vous de nouveau du tapis de saut avec force, tirez les genoux totalement vers le haut et ce faisant, fermez les jambes.
11. À l'apparition, posez les pieds côte à côte et au milieu du tapis de saut.
12. Répétez cet exercice 10-15 fois, durant trois séries.

Important : changez ici rapidement les positions et en pressant tirez les genoux totalement vers le haut.

Ciseaux - pieds de manière alternée vers le haut (ill. O)

Position initiale

1. Placez un pied vers l'avant et l'autre derrière le pied de devant.
2. Saisissez la poignée avec les deux mains.
3. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
4. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
5. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
8. Soulevez-vous avec force du tapis de saut et changez la position des pieds. Accompagnez avec les bras en conséquence.
9. Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

Important : changez rapidement et avec force la position des pieds et veillez à maintenir la tension du corps.

Courir sur place (ill. P)

Position initiale

1. Serrez les jambes sur le tapis de saut.
2. Saisissez la poignée avec les deux mains.
3. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
4. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
5. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
8. Pressez un pied avec force dans le tapis de saut et élevez en même temps l'autre en l'air.
9. Pendant cette course, changez la position des pieds sur place.
10. Répétez cet exercice 10-15 fois, durant trois séries.

Important : changez rapidement et avec force la position des pieds et veillez à maintenir la tension du corps.

Saut latéral de manière alternée (ill. Q)

Position initiale

1. Serrez les jambes sur le tapis de saut.
2. Saisissez la poignée avec les deux mains.
3. Pliez les genoux et le haut du corps depuis la hanche légèrement vers l'avant.
4. Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et relevez le bassin.
5. Tirez le nombril vers l'intérieur et les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez les muscles des bras, des fesses et du ventre.
8. Pressez les pieds avec force dans le tapis de saut et sautez latéralement vers un côté du tapis de saut avec les jambes fermées.
9. Sautez latéralement vers l'autre côté du tapis de saut avec les jambes fermées.
10. Répétez cet exercice 10-15 fois, durant trois séries.

Important : changez rapidement et avec force la position des pieds et veillez à maintenir la tension du corps.

● Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Il est recommandé que vous répétiez chaque exercice 3 fois par côté durant 15-30 secondes.

Musculature de la nuque

1. Mettez-vous debout de manière détendue. Avec une main, inclinez en douceur votre tête à gauche, puis à droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout avec les articulations du genou légèrement pliées.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se positionne entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez cet exercice.

Musculature des jambes

1. Tenez-vous droit et soulevez un pied du sol.
2. Faites-le tourner lentement dans une direction, puis dans l'autre.
3. Après un moment, changez de pied.

Important : Veillez à garder vos cuisses parallèles. Déplacez le bassin vers l'avant, le haut du corps reste droit.

● Entretien et stockage

- Contrôlez et entretenez les éléments principaux (cadre, dispositif d'accrochage, tapis, rembourrage et bordure) à intervalles réguliers.

⚠ AVERTISSEMENT ! Si ces contrôles ne sont pas effectués, l'utilisation du trampoline pourrait s'avérer dangereuse.

- Contrôlez tous les écrous et vis quant à leur bonne fixation et serrez-les le cas échéant.
- Contrôlez que tous les raccords à ressort (enfoncement à tige) sont bien intacts et qu'ils ne risquent pas de se desserrer lors de l'utilisation.
- Vérifiez tous les recouvrements et arêtes vives et remplacez-les le cas échéant.
- Conservez cette instruction d'entretien.
- Des composants défectueux doivent être immédiatement retirés et/ou le produit doit être mis hors service jusqu'à la réparation.

● Nettoyage et entretien

- Utilisez uniquement de l'eau propre ou savonneuse pour nettoyer le produit. N'utilisez jamais de produit de nettoyage agressif.

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

● Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
DE-74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG04451
Version: 08/2018

Stand der Informationen · Version
des informations: 08/2018
Ident.-No.: HG04451082018-DE/AT

IAN 304127

1