



FITNESSTRAMPOLIN

DE AT CH

FITNESSTRAMPOLIN

Gebrauchsanweisung

IT CH

TRAMPOLINO

Istruzioni d'uso

FR CH

TRAMPOLINE FITNESS

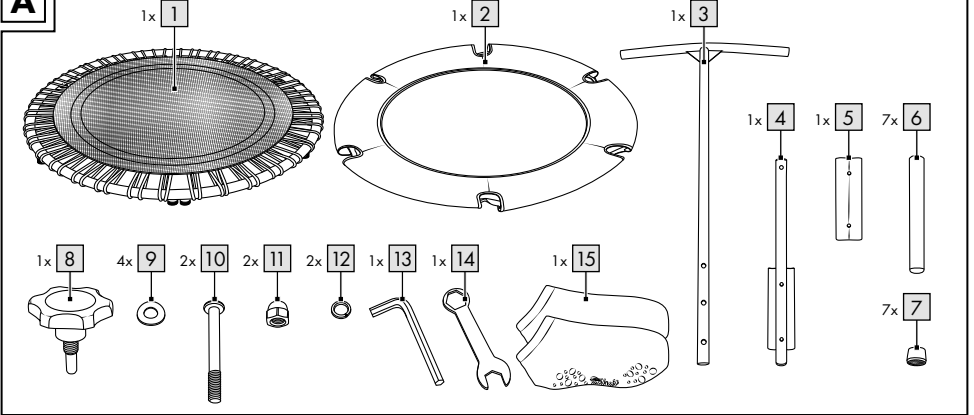
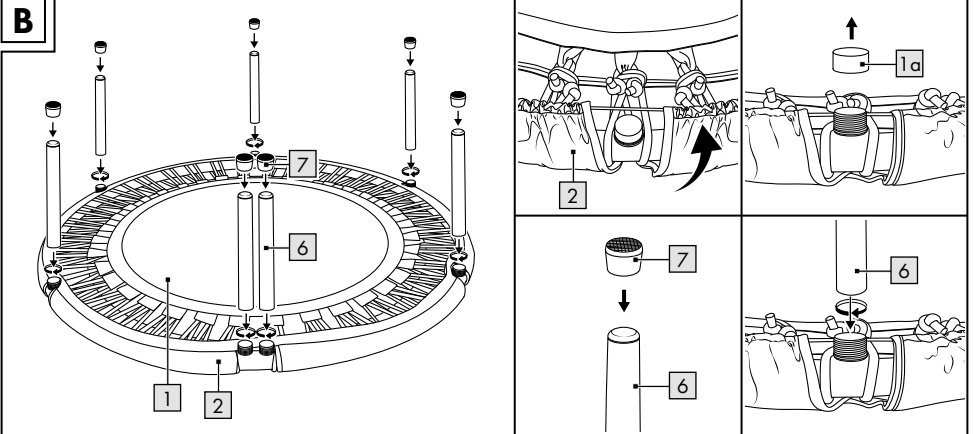
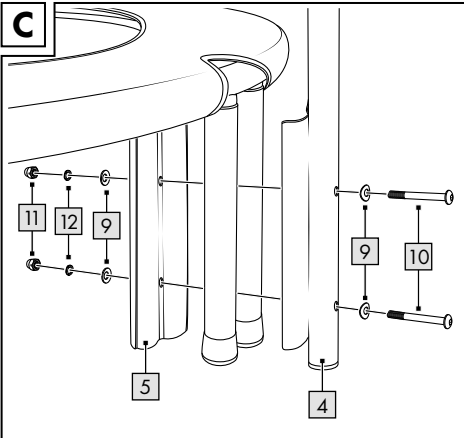
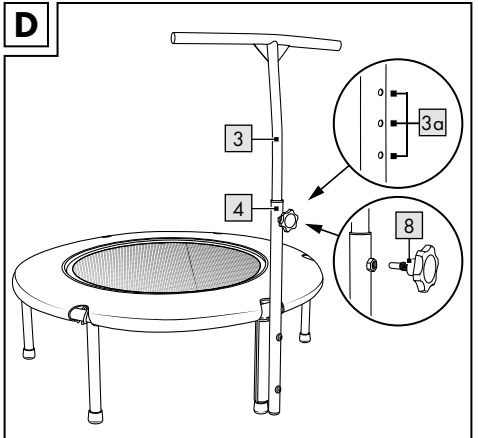
Mode d'emploi

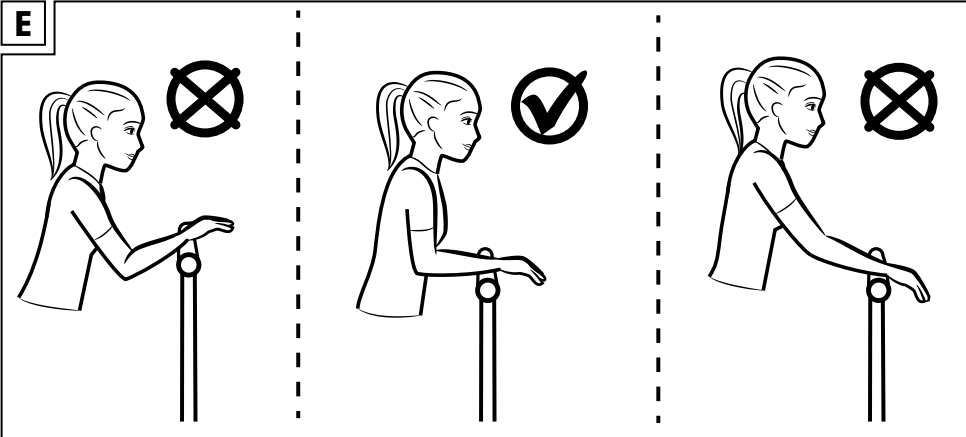
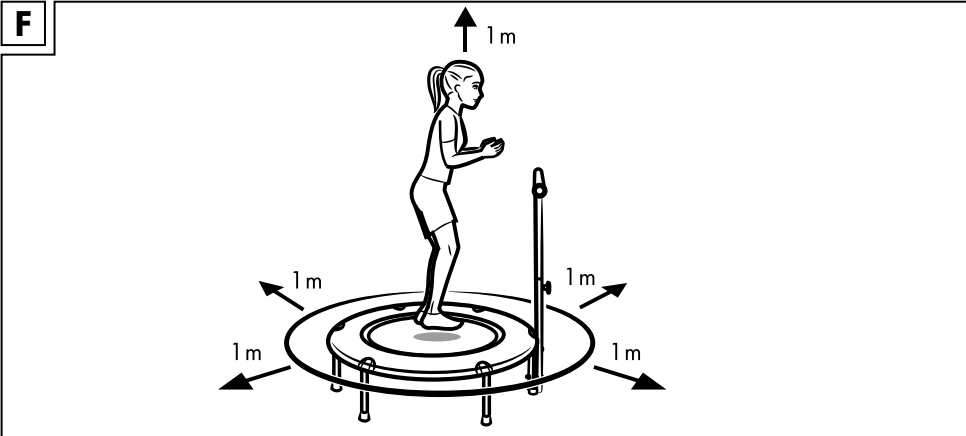
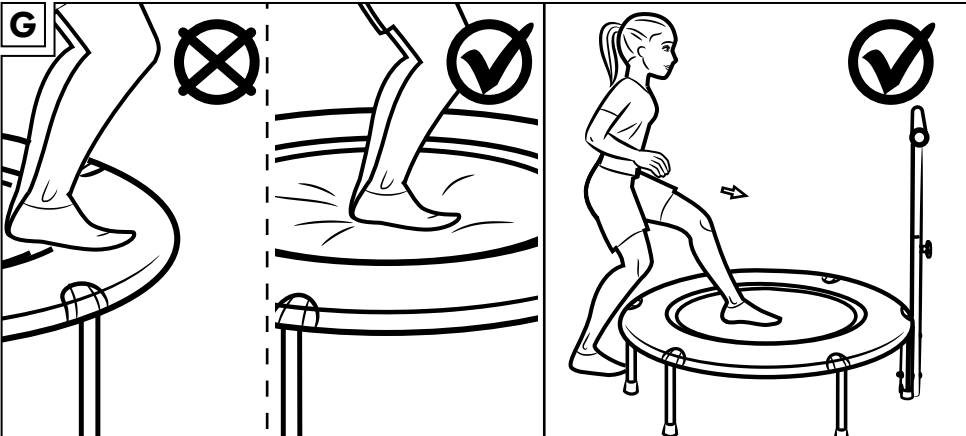
GB

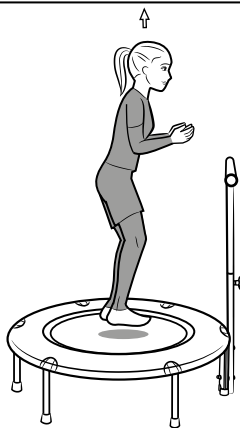
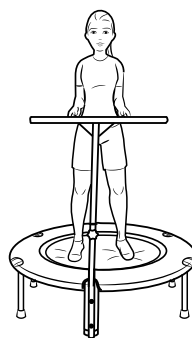
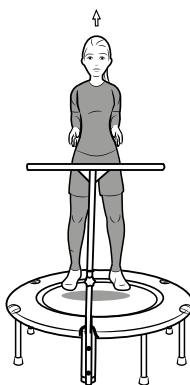
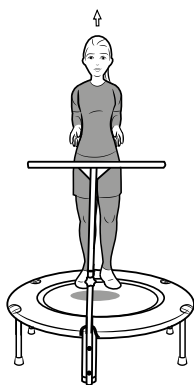
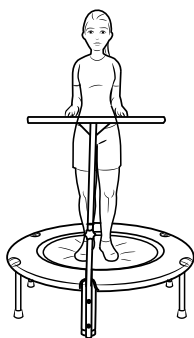
FITNESS TRAMPOLINE

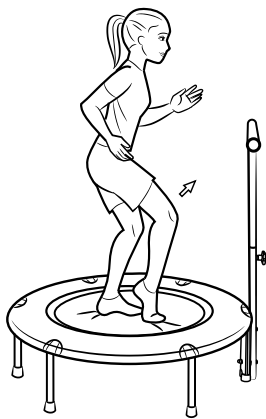
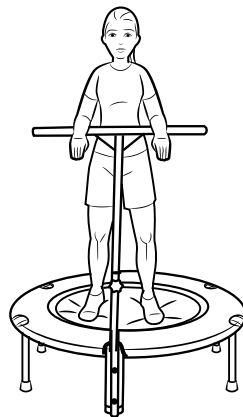
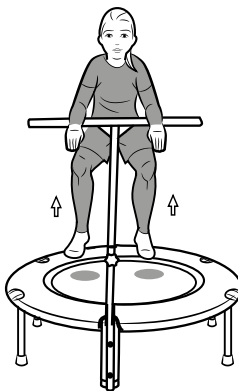
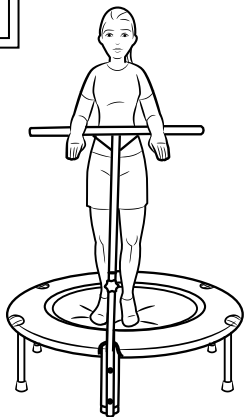
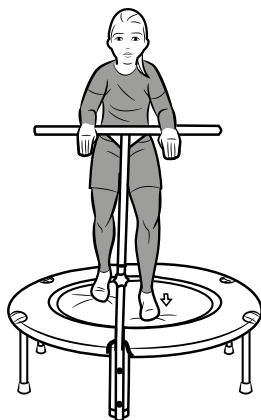
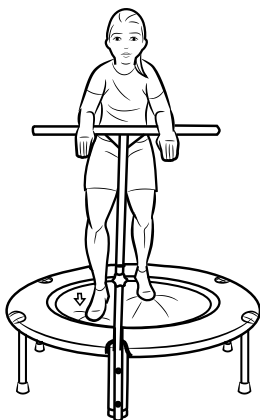
Instructions for use

IAN 304152

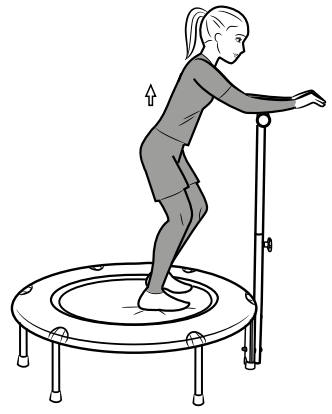
A**B****C****D**

E**F****G**

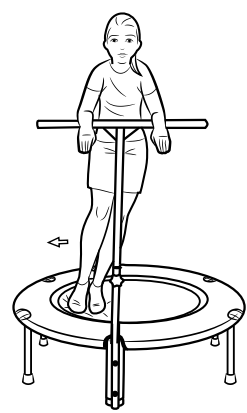
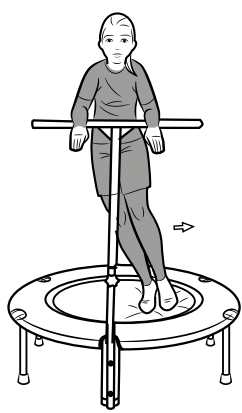
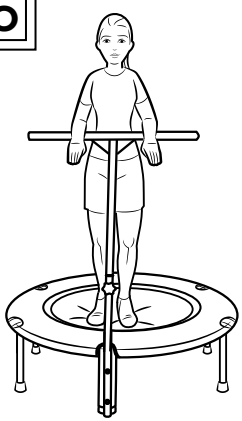
H**I****J**

K**L****M**

N



O



DE AT CH

Lieferumfang	8
Technische Daten	8
Verwendete Symbole	8
Bestimmungsgemäße Verwendung	8
Sicherheitshinweise	8 - 10
Verletzungsgefahr!	8 - 9
Besondere Vorsicht –	
Verletzungsgefahr für Kinder!	9
Gefahren durch Verschleiß	10
Montage	10
Montage der Griffhalterung	10
Montage und Einstellen der Stange	10
Demontage	10
Allgemeine Trainingshinweise	11
Aufwärmen	11
Übungsvorschläge	11 - 14
Dehnen	14
Lagerung, Reinigung	14
Hinweise zur Entsorgung	15
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	15

IT CH

Contenuto della fornitura	25
Dati tecnici	25
Simboli utilizzati	25
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	25
Avvertenze per la sicurezza	25 - 27
Rischio di lesioni!	25 - 26
Avvertenza importante:	
rischio di lesioni per i bambini!	26 - 27
Rischi provocati dall'usura	27
Montaggio	27
Montaggio del supporto per maniglia	27
Montaggio e installazione dell'asta	27
Smontaggio	28
Avvertenze generali per l'allenamento	28
Riscaldamento	28
Esercizi suggeriti	28 - 31
Distensione	31
Conservazione, pulizia	31
Smaltimento	31
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	32

FR CH

Contenu de la livraison	16
Caractéristiques techniques	16
Symboles utilisés	16
Utilisation conforme	16
Instructions de sécurité	16 - 18
Risque de blessure !	16 - 17
Précautions particulières –	
Risque de blessure pour les enfants !	17
Danger par usure	18
Montage	18
Montage du support de poignée	18
Montage et réglage de la barre	18
Démontage	18
Conseils généraux d'entraînement	19
Échauffement	19
Idées d'exercices	19 - 22
Étirement	22
Rangement et entretien	22
Mise au rebut	23
Indications concernant la garantie et le service après-vente	23 - 24

GB

Contents	33
Technical data	33
Symbols used	33
Intended Use	33
Safety notices	33 - 34
Risk of injury!	33 - 34
Special precaution –	
risk of injury for children!	34
Hazards due to wear	34
Assembly	35
Fixing the bar	35
Installing and adjusting the bar	35
Disassembly	35
General exercise notices	35
Warm up	35 - 36
Suggested exercises	36 - 38
Stretching	38
Storage, cleaning	38
Disposal	39
Notes on the guarantee and service handling	39



Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche.

Bewahren Sie diese Anweisung gut auf.

Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang (Abb. A)

- 1 x Fitnessstrampolin (1)
- 1 x Randabdeckung (2)
- 1 x T-Griff (3)
- 1 x Griffhalterung (4)
- 1 x Griffhalterung hinten (5)
- 7 x Standfuß (6)
- 7 x Fußkappe (7)
- 1 x Feststellschraube (8)
- 4 x Unterlegscheibe (9)
- 2 x Schraube (10)
- 2 x Hutschraubenmutter (11)
- 2 x Federring (12)
- 1 x Inbusschlüssel (13)
- 1 x Ringschlüssel (14)
- 1 Paar Anti-Rutschsocken (15)
- 1 x DVD
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße: \varnothing ca. 112 cm

Höhe (ohne Stange): ca. 35,8 cm

Trainingsstange: ca. 82 cm x 60 cm (H x B)

Gewicht: Trampolin ca. 12850 g

Trainingsstange ca. 2155 g



Maximale Belastung: 120 kg

Trainingsgerät der Klasse H - nur für den Heimgebrauch

Verwendete Symbole



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

11/2018



Kippgefahr, beim Aufsteigen nicht auf den Rahmen treten.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist ein Sportgerät für Personen ab 14 Jahre und ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert. Der Artikel darf nur in trockenen Innenräumen verwendet werden. Der Artikel darf maximal mit 120 kg belastet werden!



Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind, z. B. durch Sprunggelenksverletzungen, Rückenleiden, Beckenbodenschwäche, Gleichgewichtsproblemen, Schäden am Trommelfell/Innenohr etc..
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 120 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.

- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 1 m zu allen Seiten und über dem Kopf vorhanden sein (Abb. F).
- Achten Sie auch auf Gegenstände über dem Kopf, wie z. B. Leuchten, Regalbretter, etc..
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verlassen Sie das Trampolin sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren oder ähnliches. Konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Essen Sie nicht während des Springens und kauen Sie auch keine Kaugummis oder Ähnliches. Es besteht Verschluckungsgefahr!
- Dieser Artikel ist nicht dafür bestimmt, von Personen (einschließlich Kinder unter 14 Jahren) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Das Trampolin darf nicht mit Zigaretten oder unter Alkohol- und/oder Drogeneinfluss betreten werden! Betreten Sie es auch nicht bei Müdigkeit! Es besteht die Gefahr, durch Unachtsamkeit die Kontrolle zu verlieren!
- Springen Sie niemals direkt vom Artikel auf den Fußboden! Durch den harten Aufprall besteht hohe Verletzungsgefahr!
- Prüfen Sie vor jedem Gebrauch die Verbindung zwischen Standfüßen und Rahmenteilen.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Springen oder landen Sie nicht auf der Randabdeckung des Artikels und steigen Sie immer mittig auf die Sprungmatte (Abb. G).
- Keine Kunstsprünge, Saltos etc. ausführen! Weisen Sie vor allem Jugendliche auf diese Gefahr hin.

- Versuchen Sie nicht, vom Trampolin auf andere Personen, Gegenstände oder den Boden zu springen. Springen Sie nicht von einem höheren Standort (Leiter, Stuhl, etc.) auf das Trampolin. Verletzungsgefahr!
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Springen Sie nur bei ausreichender Beleuchtung. Der Trainingsbereich muss ausreichend hell sein.
- Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch den festen Sitz der Trampolinbeine.
- **Achtung!** Der Artikel darf nur verwendet werden, wenn die Feststellschraube in einem der drei Einstellungslöcher der Trainingsstange fixiert ist! Ziehen Sie die Trainingsstange maximal bis zur Markierung aus der Befestigung.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Der Artikel ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Der Artikel ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche ab 14 Jahren mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass der Benutzer mit der Benutzung des Artikels vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trampolin nicht ausgelegt ist.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Richten Sie bei Ihrer Kontrolle besonderes Augenmerk auf verschleißanfällige Teile, wie z. B. Sprungtuch und die Bespannung.
- Sprungtuch und Randabdeckung müssen sauber und trocken sein!
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels kann zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Montage (Abb. B)

Hinweis: Den Artikel standsicher auf einem waagerechten Untergrund aufstellen.

1. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.
2. Breiten Sie die Randabdeckung (2) mit der Rückseite nach oben auf den Boden aus.
3. Legen Sie das Trampolin (1) auf die Randabdeckung und ziehen Sie die Löcher der Randabdeckung über die Gewinde des Trampolins.
4. Entfernen Sie die Transportkappen von den Gewinden (1a) des Trampolins.

Hinweis: Bei diesem Artikel ist die Randabdeckung vormontiert.

5. Drehen Sie die Standfüße (6) auf die dafür vorgesehenen Gewinde des Trampolins und setzen Sie die Fußkappen (7) auf die Enden der Standfüße.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass das Gummiband und der Stoff nicht eingeklemmt werden.

Montage der Griffhalterung (Abb. C)

1. Stellen Sie das Trampolin auf die Füße.
2. Positionieren Sie die beiden Griffhalterungen (4 und 5) an den beiden nah aneinander stehenden Standfüßen (6), sodass die Griffhalterung die Standfüße umschließt.
3. Führen Sie von vorn die Schrauben (10) mit jeweils einer Unterlegscheibe (9) durch die Bohrungen der Griffhalterungen.
4. Sichern Sie die Schrauben mit jeweils einer Unterlegscheibe (9), einem Federring (12) und einer Hutschraubenmutter (11).
5. Drehen Sie mit Hilfe des Inbus- (13) und Ringschlüssels (14) die Hutschraubenmutter fest.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Hutschraubenmutter fest angezogen sind.

Montage und Einstellen der Stange (Abb. D)

Sie haben die Möglichkeit, die Stange in drei verschiedene Höhen (3a) einzustellen.

1. Stecken Sie den T-Griff (3) in die Griffhalterung (4) und halten Sie den T-Griff auf die Höhe, die Sie benötigen. Achten Sie darauf, dass ein Einstellungsloch mit dem Loch in der Griffhalterung übereinander liegt.
2. Stecken Sie die Feststellschraube (8) in die Griffhalterung und drehen Sie sie mit dem T-Griff fest.

Hinweis: Stellen Sie sich auf den Artikel und legen Sie die Unterarme auf die Trainingsstange. Die Arme sollte ungefähr im rechten Winkel sein (Abb. E).

Achtung! Der Artikel darf nur verwendet werden, wenn die Feststellschraube in einem der drei Einstellungslöcher der Trainingsstange fixiert ist! Ziehen Sie die Trainingsstange maximal bis zur Markierung aus der Befestigung.

Demontage

Bauen Sie den Artikel in umgekehrter Reihenfolge auseinander.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und die mitgelieferten Socken.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- 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 Trampolinbeine.
- Sprungtuch und Randabdeckung müssen sauber und trocken sein!
- Verlassen Sie das Trampolin sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren oder ähnliches. Konsultieren Sie sofort einen Arzt.

Aufwärmen

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

Nackenkulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4 bis 5 mal.
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 Trainingsstange

Grundsprung geschlossene Beine (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Beine etwas weniger als hüftbreit 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 bis 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. I)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Beine etwas weniger als hüftbreit 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 bis 15 mal à drei Sätze.

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

Fersensprung im Wechsel (Abb. J)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorne und drücken Sie die Ferse in die Sprungmatte. Der andere Fuß bleibt ca. einen Schritt hinter dem vorderen Fuß.
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 entsprechend mit.
10. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

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

Fußspitzensprung im Wechsel (Abb. K)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie einen Fuß mit der Fußspitze nach vorne. Der andere Fuß bleibt ca. einen Schritt hinter dem vorderen Fuß.
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 entsprechend mit.
10. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

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

Übungen mit Trainingsstange

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

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Beine etwas weniger als hüftbreit geschlossen auf die Sprungmatte.
2. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorne.
3. Legen Sie die Unterarme locker auf die Trainingsstange.
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 Sie 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 bis 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. M)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorne und den anderen mit dem Fußballen ca. einen Schritt hinter den vorderen Fuß.
2. Legen Sie die Unterarme locker auf die Trainingsstange.
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 entsprechend mit.
9. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 mal à drei Sätze.

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

Auf der Stelle laufen (Abb. N)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Beine etwas weniger als hüftbreit geschlossen auf die Sprungmatte.
2. Legen Sie die Unterarme locker auf die Trainingsstange.
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

- 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 bis 15 mal à drei Sätze.

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

Seitwärtssprung im Wechsel (Abb. O)

Ausgangsposition

- Stellen Sie die Beine etwas weniger als hüftbreit geschlossen auf die Sprungmatte.
- Legen Sie die Unterarme locker auf die Trainingsstange.
- 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 bis 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.

Lagerung, Reinigung

Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern. Schützen Sie ihn vor direkter Sonneneinstrahlung und unmittelbarer Heizungsnahe. Nur mit Wasser reinigen, und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien wie z. B. Folienbeutel gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezzeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert.

Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 304152

DE Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0820 201 222

(0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min.,

Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.ch



Félicitations !

Vous avez acquis un produit de haute qualité. Apprenez à connaître le produit avant sa première utilisation.

Lisez pour cela attentivement la notice d'utilisation suivante.

N'utilisez le produit que comme décrit et pour les zones d'application indiquées.

Veuillez conserver cette notice d'utilisation.

Transmettez tous les documents en cas de cession du produit à une tierce personne.

Contenu de la livraison (fig. A)

- 1 trampoline fitness (1)
- 1 recouvrement de rebord (2)
- 1 poignée en T (3)
- 1 support de poignée (4)
- 1 support de poignée arrière (5)
- 7 pieds de support (6)
- 7 capuchons de pieds (7)
- 1 molette de réglage (8)
- 4 rondelles (9)
- 2 vis (10)
- 2 écrous borgnes (11)
- 2 rondelles-ressorts (12)
- 1 clé Allen (13)
- 1 clé polygonale (14)
- 1 paire de chaussettes antidérapantes (15)
- 1 DVD
- 1 instruction d'utilisation

Caractéristiques techniques

Dimensions : Ø env. 112 cm
 Hauteur (sans barre) : env. 35,8 cm
 Barre d'entraînement : env. 82 cm x 60 cm (HxLa)
 Poids : Trampoline env. 12850 g
 Barre d'entraînement env. 2155 g



Charge maximale : 120 kg

Appareil d'entraînement de classe H - destiné à une utilisation purement domestique

Symboles utilisés



Date de constructeur (mois/année) : 11/2018



Danger de basculement. Ne pas marcher sur le cadre en montant sur le trampoline.

Utilisation conforme

Cet article est un appareil de sport destiné aux personnes à partir de 14 ans et conçu uniquement pour un usage privé. L'article ne doit être utilisé que dans des lieux clos et secs.

L'article ne peut supporter qu'un poids maximal de 120 kg !



Instructions de sécurité
Risque de blessure !

- Consultez votre médecin traitant avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que l'entraînement convient à votre situation de santé.
- N'utilisez pas le trampoline si vous êtes blessé ou si votre santé ne le permet pas, p. ex. pour cause de blessures aux chevilles, problèmes au dos ou au bassin, problèmes d'équilibre, lésions du tympan/de l'oreille interne, etc..
- Cet article est conçu pour un poids maximal de 120 kg. N'utilisez pas cet article si votre poids corporel est supérieur à cette limite.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Des blessures graves peuvent résulter d'efforts trop intenses et d'un sur-entraînement. En cas de douleurs, de sensations de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Gardez toujours l'instruction d'utilisation avec les idées d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne doivent suivre d'entraînement qu'avec l'accord de leur médecin traitant.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article ne doit pas être utilisé dans un but thérapeutique.

- Un espace libre d'entraînement d'env. 1 m vers tous les côtés et au dessus de la tête doit être assuré (fig. F).
- Faites attention aux éventuels objets au dessus de votre tête, comme p. ex. luminaires, rayonnages, etc..
- Ne vous entraînez que sur un sol plat et non glissant.
- N'utilisez pas cet article à proximité de marches ou de rebords.
- Quittez immédiatement le trampoline en cas de sensations de vertiges, de palpitations ou autre symptôme similaire. Consultez immédiatement un médecin.
- Ne mangez pas pendant les sauts et ne mâchez pas de chewing-gum ou autre aliment similaire. Risque d'étouffement !
- Cet article n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants de moins de 14 ans) aux capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou disposant de peu d'expérience et/ou de connaissances, à moins qu'elles soient surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles aient reçu de la part de cette personne des instructions sur la manière d'utiliser l'appareil.
- Ne pas monter sur le trampoline avec des cigarettes ou sous l'emprise de l'alcool ou de drogues ! Ne pas monter également en cas de fatigue ! Vous risqueriez d'être inattentif et de perdre le contrôle !
- Ne sautez jamais de l'article directement sur le sol ! Le choc brutal présente un risque de blessures graves !
- Contrôlez avant chaque utilisation les liaisons entre les pieds de support et les éléments du cadre.
- L'article ne doit être monté que par une personne adulte afin d'éviter tout risque de blessure résultant d'un maniement non conforme. Veillez à n'utiliser l'article que lorsque le montage est complètement achevé.
- Ne sautez pas et ne vous réceptionnez pas sur le recouvrement de rebord de l'article et montez toujours au centre du tapis de saut (fig G).
- Ne pas effectuer de sauts acrobatiques, sauts périlleux, etc. ! Informez surtout les adolescents sur la présence de ce risque.

- N'essayez pas de sauter du trampoline vers d'autres personnes, objets ou directement sur le sol. Ne sautez pas d'un point élevé (échelle, chaise, etc.) sur le trampoline. Risque de blessure !
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou non concentré. Ne vous entraînez pas immédiatement après les repas. Attendez environ 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment pendant l'entraînement.
- Ne sautez que lorsque l'éclairage est suffisant. La zone d'entraînement doit être suffisamment éclairée.
- Contrôlez avant chaque utilisation la bonne assise des pieds du trampoline.
- **Attention !** L'article ne doit être utilisé que si la vis de réglage est fixée dans l'un des trois orifices de réglage de la barre d'entraînement ! Tirez la barre d'entraînement hors de la fixation au maximum jusqu'à la marque.

Précautions particulières – Risque de blessure pour les enfants !

- Tenez les enfants éloignés des matériaux d'emballage. Risque d'étouffement !
- L'article n'est pas un jouet et doit être entreposé, en cas de non utilisation, dans un lieu inaccessible aux enfants. Pendant l'entraînement, les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article afin d'exclure tout risque de blessure.
- L'article est uniquement destiné à être utilisé par des adultes ou des adolescents à partir de 14 ans présentant un développement physique et psychique conforme. S'assurer que l'utilisateur est familier de l'utilisation de l'article ou qu'il est surveillé. Les parents ou autres personnes effectuant la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité. En effet, en raison de leur esprit enjoué et de leur curiosité naturelle, les enfants peuvent créer des situations et comportements pour lesquels le trampoline n'a pas été conçu.
- Expliquez particulièrement aux enfants que le trampoline n'est pas un jouet.

Danger par usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez l'absence de détériorations ou de traces d'usure sur l'article. La sécurité de l'article ne peut être assurée que si l'absence de détériorations et de traces d'usure est régulièrement contrôlée. N'utilisez plus l'article en cas de détériorations.
- Lors de vos contrôles, faites particulièrement attention aux éléments pouvant s'user facilement, comme p. ex. la toile de saut et l'entoilage.
- La toile de saut et le recouvrement de rebord doivent être propres et secs !
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un entreposage et une utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée risquant de provoquer des blessures.

Montage (fig. B)

Remarque : Placer l'article de manière stable sur un support horizontal.

1. Retirez le matériau d'emballage.
2. Étalez sur le sol le recouvrement de rebord (2) avec la face inférieure tournée vers le haut.
3. Placez le trampoliner (1) sur le recouvrement de rebord et tirez les trous du recouvrement de rebord par dessus les filetages du trampoliner.
4. Retirez les capuchons de transport des filetages (1a) du trampoliner.

Remarque : Cet article est livré avec le recouvrement de rebord pré-monté.

5. Vissez les pieds de support (6) sur les filetages du trampoliner prévus à cet effet et placez les capuchons de pieds (7) sur les extrémités des pieds de support.

Remarque : Veillez à ce que la bande en caoutchouc et la toile ne soient pas coincées.

Montage du support de poignée (fig. C)

1. Placez le trampoliner sur les pieds.
2. Positionnez les deux supports de poignée (4 et 5) sur les deux pieds de support (6) se trouvant à proximité l'un de l'autre de manière à ce que le support de poignée entoure les pieds.
3. Introduisez les vis (10) par l'avant avec resp. une rondelle (9) au travers des orifices des supports de poignée.
4. Sécurisez les vis avec resp. une rondelle (9), une rondelle-ressort (12) et un écrou borgne (11).
5. Serrez fermement les écrous borgnes à l'aide de la clé Allen (13) et de la clé polygonale (14).

Remarque : Veillez à ce que les écrous borgnes soient bien serrés.

Montage et réglage de la barre (fig. D)

La barre peut être ajustée à trois hauteurs différentes (3a).

1. Insérez la poignée en T (3) dans le support de poignée (4) et maintenez la poignée en T à la hauteur voulue. Veillez à ce qu'un trou de réglage se trouve au dessus du trou dans le support de poignée.
2. Insérez la molette de réglage (8) dans le support de poignée et serrez-la fermement avec la poignée en T.

Remarque : Placez-vous sur l'article et posez les avant-bras sur la barre d'entraînement. Les bras doivent former approximativement un angle droit (fig. E).

Attention ! L'article ne doit être utilisé que si la vis de réglage est fixée dans l'un des trois orifices de réglage de la barre d'entraînement ! Tirez la barre d'entraînement hors de la fixation au maximum jusqu'à la marque.

Démontage

Démontez l'article dans l'ordre inverse.

Conseils généraux d'entraînement

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables ainsi que les chaussettes fournies.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement et achevez l'entraînement en douceur.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez assez.
- Si vous êtes débutant, entraînez-vous sans jamais forcer. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices régulièrement, sans à-coups et lentement.
- Veillez à respirer régulièrement. Expirer en cas d'effort et inspirer lors des phases de détente.
- Veillez à garder une position corporelle correcte lors des exercices.
- Contrôlez avant chaque utilisation la bonne assise des pieds du trampoline.
- La toile de saut et le recouvrement de rebord doivent être propres et secs !
- Quittez immédiatement le trampoline en cas de sensations de vertiges, de palpitations ou autre symptôme similaire. Consultez immédiatement un médecin.

Échauffement

Échauffez-vous suffisamment avant chaque entraînement. Quelques exercices simples sont décrits ci-dessous.

Il est conseillé de répéter deux à trois fois chaque exercice.

Musculature de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement quatre à cinq fois.
2. Faites tourner la tête lentement dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez les mains derrière le dos et tirez-les prudemment vers le haut.
Si vous penchez en même temps le torse vers l'avant, tous les muscles sont échauffés de manière optimale.

2. Faites tourner vos épaules vers l'avant puis vers l'arrière après une minute.
3. Remontez les épaules en direction des oreilles puis laissez-les retomber.
4. Faites tourner en alternance vos bras gauche et droit vers l'avant, puis vers l'arrière après une minute.

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

Idées d'exercices

Une sélection parmi de nombreux exercices est illustrée ci-après.

Remarque : Pour des personnes plus grandes que la moyenne, certains des exercices présentés ne sont pas appropriés étant donné qu'ils ne peuvent pas être effectués correctement.

Exercices sans barre d'entraînement

Saut de base jambes serrées (fig. H)

Position initiale

1. Placez-vous sur le tapis de saut avec vos jambes serrées (écartement légèrement inférieur à la largeur du bassin).
2. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
3. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.
4. Rentrez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.
5. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

6. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
7. Sautez du tapis de saut en gardant simultanément les jambes serrées. Les bras effectuent un mouvement parallèle.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

Important : Ne tendez pas les genoux et maintenez tous les muscles du corps contractés.

Saut de base jambes écartées puis serrées en alternance (fig. I)

Position initiale

1. Placez-vous sur le tapis de saut avec vos jambes serrées (écartement légèrement inférieur à la largeur du bassin).
2. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
3. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.
4. Rentez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.
5. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

6. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
7. Propulsez-vous du tapis de saut et écartez les jambes en l'air.
8. Lors de la réception, placez les pieds sur le côté du tapis de saut en gardant les jambes écartées.
9. Propulsez-vous de nouveau du tapis de saut et resserrez les jambes.
10. Lors de la réception, placez les pieds l'un à côté de l'autre et au centre du tapis de saut.
11. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

Important : Ne tendez pas les genoux et maintenez tous les muscles du corps contractés.

Saut talons en alternance (fig. J)

Position initiale

1. Placez un pied vers l'avant et enfoncez le talon dans le tapis de saut. L'autre pied reste env. un pas derrière le pied avant.
2. Repliez les bras. Le bras orienté en diagonale vers le talon placé vers l'avant, se déplace vers l'avant. L'autre bras est replié et légèrement tiré vers l'arrière.
3. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
4. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.

6. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
8. Propulsez-vous du tapis de saut et alternez les positions des pieds. Enfoncez simultanément avec force le talon avant dans le tapis de saut.
9. Effectuez les mouvements de bras en conséquence.
10. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

Important : Alternez rapidement la position des pieds tout en contractant tous les muscles du corps.

Saut pointe des pieds en alternance (fig. K)

Position initiale

1. Placez un pied avec la pointe du pied vers l'avant. L'autre pied reste env. un pas derrière le pied avant.
2. Repliez les bras. Le bras orienté en diagonale vers la pointe du pied dirigée vers l'avant se déplace vers l'avant. L'autre bras est replié et légèrement tiré vers l'arrière.
3. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
4. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
8. Propulsez-vous du tapis de saut et alternez les positions des pieds. Enfoncez simultanément dans le tapis de saut la pointe du pied avant.
9. Effectuez les mouvements de bras en conséquence.
10. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

Important : Alternez rapidement la position des pieds tout en contractant tous les muscles du corps.

Exercices avec barre d'entraînement

Écartés et ensembles – Lever les genoux (fig. L)

Position initiale

1. Placez-vous sur le tapis de saut avec vos jambes serrées (écartement légèrement inférieur à la largeur du bassin).
2. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
3. Posez doucement les avant-bras sur la barre d'entraînement.
4. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentrez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
8. Propulsez-vous avec force du tapis de saut et tirez les genoux vers le haut. Les jambes restent écartées.
9. Lors de la réception, placez les pieds sur le côté du tapis de saut en gardant les jambes écartées.
10. Propulsez-vous avec force du tapis de saut, tirez les genoux complètement vers le haut tout en resserrant les jambes.
11. Lors de la réception, placez les pieds l'un à côté de l'autre et au centre du tapis de saut.
12. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

Important : Alternez ici rapidement les positions et tirez les genoux complètement vers le haut lors de la propulsion.

Ciseaux – Pieds en alternance vers l'avant (fig. M)

Position initiale

1. Placez un pied vers l'avant et l'autre avec la plante du pied à env. un pas derrière le pied avant.
2. Posez doucement les avant-bras sur la barre d'entraînement.
3. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
4. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentrez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
8. Propulsez-vous avec force du tapis de saut et alternez les positions des pieds. Effectuez les mouvements de bras en conséquence.
9. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

Important : Alternez rapidement et avec force les positions des pieds tout en contractant en permanence tous les muscles du corps.

Marcher sur place (fig. N)

Position initiale

1. Placez-vous sur le tapis de saut avec vos jambes serrées (écartement légèrement inférieur à la largeur du bassin).
2. Posez doucement les avant-bras sur la barre d'entraînement.
3. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
4. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentrez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
8. Enfoncez un pied avec force dans le tapis de saut et soulevez simultanément l'autre pied en l'air.
9. Lors de cette marche, alternez sur place les positions des pieds.
10. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

Important : Alternez rapidement et avec force les positions des pieds tout en contractant en permanence tous les muscles du corps.

Saut latéral en alternance (fig. O)

Position initiale

1. Placez-vous sur le tapis de saut avec vos jambes serrées (écartement légèrement inférieur à la largeur du bassin).
2. Posez doucement les avant-bras sur la barre d'entraînement.
3. Penchez légèrement vers l'avant les genoux et le torse en partant de la hanche.
4. Tendez les fesses légèrement vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentez le nombril et ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. L'épaule reste en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

7. Contractez la musculature des bras, des fesses ainsi que les abdominaux.
8. Enfoncez vos pieds avec force dans le tapis de saut et sautez avec les jambes serrées sur un côté du tapis de saut.
9. Sautez avec les jambes serrées sur un côté du tapis de saut.
10. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par séries de trois.

Important : Alternez rapidement et avec force les positions des pieds tout en contractant en permanence tous les muscles du corps.

Éirement

Étirez-vous suffisamment après chaque entraînement. Quelques exercices simples sont décrits ci-dessous.

Il est conseillé de répéter chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 - 30 secondes.

Musculature de la nuque

1. Tenez-vous debout bien détendu. Tirez doucement votre tête d'une main tout d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Tenez-vous debout avec les rotules des genoux légèrement fléchies.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Saisissez le coude droit à l'aide de la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Musculature des jambes

1. Tenez-vous debout et levez un pied du sol.
2. Faites-le tourner lentement dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied après un certain temps.

Important : Veillez à ce que vos cuisses restent côte-à-côte et parallèles. Déplacez le bassin vers l'avant, le torse doit rester vertical.

Rangement et entretien

Toujours ranger l'article propre et sec dans une pièce tempérée.

Protégez-le de l'ensoleillement direct et des sources de chaleur proches.

Nettoyer uniquement avec de l'eau, puis sécher avec un chiffon.

IMPORTANT ! Ne pas nettoyer avec des nettoyants agressifs.

Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse.

La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de manquement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie. En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas.

La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement.

Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait

à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 304152

 Service Suisse

Tel. : 0842 665566

(0,08 CHF/Min.,

mobile max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail : deltasport@lidl.ch



Congratulazioni!

Con il vostro acquisto avete scelto un prodotto altamente qualitativo. Familiarizzate con il prodotto prima di prenderlo in funzione.

Leggete attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzate il prodotto soltanto per lo scopo previsto e i campi d'impiego indicati.

Conservate bene queste istruzioni. In caso di inoltro del prodotto a terzi, pregasi consegnare tutta la documentazione.

Contenuto della fornitura (fig. A)

- 1 x trampolino (1)
- 1 x rivestimento del bordo (2)
- 1 x attrezzo a T (3)
- 1 x supporto per maniglia (4)
- 1 x supporto per maniglia posteriore (5)
- 7 x piedini di sostegno (6)
- 7 x calotte protettive (7)
- 1 x vite di fissaggio (8)
- 4 x rondelle (9)
- 2 x viti (10)
- 2 x dadi ciechi (11)
- 2 x anelli elastici (12)
- 1 x chiave a brugola (13)
- 1 x chiave ad anello (14)
- 1 paio di calze antiscivolo (15)
- 1 x DVD
- 1 x istruzioni per l'uso

Dati tecnici

- Dimensioni: \varnothing ca. 112 cm
- Altezza (senza asta): ca. 35,8 cm
- Asta per allenamento: ca. 82 cm x 60 cm (A x L)
- Peso: Trampolino ca. 12850 g
- Asta per allenamento ca. 2155 g



Carico massimo: 120 kg

Attrezzatura per allenamento della classe H - solo per l'uso domestico

Simboli utilizzati



Data di produzione (mese/anno):
11/2018



Pericolo di ribaltamento: non accedere al trampolino salendo sui bordi.

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Questo articolo è un attrezzo sportivo destinato a utenti con età maggiore di 14 anni ed esclusivamente per uso privato.

L'articolo può essere utilizzato soltanto in ambienti interni e asciutti.

L'articolo può sopportare un peso massimo di 120 kg!



Avvertenze per la sicurezza

Rischio di lesioni!

- Prima di iniziare l'allenamento consultare il proprio medico. Accertarsi di essere in condizioni di salute idonee per svolgere l'allenamento.
- Non utilizzare il trampolino qualora si riportassero lesioni o limitazioni fisiche, ad es. a seguito di lesioni di articolazioni quali piede, caviglia o tibia, mal di schiena, fragilità del diaframma pelvico, problemi di equilibrio, danneggiamenti alla membrana timpanica/al labirinto, ecc..
- Questo articolo è concepito per un peso corporeo massimo di 120 kg. Non utilizzare l'articolo se il proprio peso corporeo supera questo limite.
- Ricordarsi sempre di eseguire esercizi di riscaldamento e di procedere con un allenamento consono alle proprie capacità. Potrebbero verificarsi gravi lesioni a seguito di un eccessivo affaticamento e allenamento. In caso di malessere, senso di debolezza o stanchezza interrompere subito l'allenamento e contattare il medico!

- Tenere sempre a portata di mano le istruzioni per l'uso contenenti i modelli di esercizio.
- Le donne in stato di gravidanza possono svolgere attività di allenamento soltanto previa consultazione del medico.
- Il prodotto può essere usato soltanto da una persona alla volta.
- L'articolo non è destinato a fini terapeutici.
- In ogni direzione intorno al corpo e intorno alla testa deve essere presente una distanza libera di circa 1 m, all'interno della zona di allenamento (fig. F).
- Prestare attenzione a eventuali oggetti situati al di sopra della testa, come ad es. lampade, ripiani di scaffali, ecc..
- Eseguire gli esercizi di allenamento esclusivamente su superfici piane e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo in prossimità di scale o pianerottoli.
- Abbandonare immediatamente il trampolino qualora si presentassero vertigini, tachicardia o altro. Consultare immediatamente un medico.
- Non mangiare, non masticare la gomma, ecc. durante l'esecuzione degli esercizi. Sussiste il rischio di soffocamento!
- Questo articolo non è destinato ad un utilizzo da parte di persone (inclusi bambini minori di 14 anni) con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o senza esperienza, qualora non sorvegliate da una persona responsabile per la loro sicurezza o istruite da parte di quest'ultima circa l'utilizzo dell'attrezzo.
- E' vietato salire sul trampolino qualora sotto effetto di droga o alcol o durante l'uso di sigarette. Non utilizzarlo in caso di stanchezza! E' possibile perdere il controllo a seguito di una disattenzione!
- Non saltare mai dal trampolino direttamente sul pavimento. A causa del duro impatto può verificarsi un pericolo di lesione!
- Prima di ogni utilizzo controllare la giuntura tra i piedini di supporto e i componenti del bordo.

- L'articolo può essere montato esclusivamente da un adulto, per evitare lesioni provocate da un maneggio improprio. Accertarsi di utilizzare l'articolo solo qualora completamente montato.
- Evitare di saltare e atterrare sul rivestimento del bordo dell'articolo e salire sempre sulla parte interna del tappetino (fig. G).
- Evitare l'esecuzione di salti acrobatici, ecc.! Avvertire soprattutto i più piccoli di questo pericolo.
- Non provare a saltare dal trampolino su di altre persone, su oggetti o sul pavimento. Non saltare dall'alto (scala, sedia, ecc.) sul trampolino. Rischio di lesioni!
- Evitare l'allenamento in caso di stanchezza o deconcentramento. Evitare un allenamento subito dopo i pasti. Attendere circa 2 ore prima dell'inizio dell'allenamento.
- Ventilare la stanza adibita all'allenamento a sufficienza, ma evitare le correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Saltare solo in presenza di un'illuminazione sufficiente. La zona adibita all'allenamento deve essere sufficientemente luminosa.
- Prima di ogni allenamento, controllare che i piedini di sostegno del trampolino siano correttamente in sede.
- **Attenzione!** L'articolo può essere utilizzato solo se la vite di fissaggio è infilata in uno dei tre fori di regolazione dell'asta di allenamento! Estrarre l'asta di allenamento dal meccanismo di bloccaggio, al massimo fino alla marcatura.

Avvertenza importante: rischio di lesioni per i bambini!

- Tenere il materiale di imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Sussiste il rischio di soffocamento!
- L'articolo non è un giocattolo e deve essere riposto fuori dalla portata dei bambini qualora non utilizzato. I bambini non devono avere accesso all'articolo durante l'allenamento, per poter evitare un pericolo di lesioni.

- L'articolo è concepito esclusivamente per l'utilizzo da parte di adulti e giovani a partire dai 14 anni, dotati di uno sviluppo mentale e fisico idoneo. Assicurarsi che l'utente abbia familiarizzato con l'utilizzo dell'articolo o che riceva un'istruzione in merito. I genitori e altre persone responsabili per la sorveglianza, devono essere consapevoli della propria responsabilità, poiché è necessario tener conto della naturale predisposizione al gioco e alla sperimentazione dei bambini in situazioni e atteggiamenti che non sono indicati per il trampolino.
- Informare chiaramente i bambini che il trampolino non è un giocattolo.

Rischi provocati dall'usura

- L'articolo può essere utilizzato soltanto se in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo accertarsi che l'articolo non presenti danni o segni di usura. Un utilizzo conforme dell'articolo è garantito soltanto verificando regolarmente la presenza di eventuali segni di danneggiamento o usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare l'articolo.
- Controllare soprattutto i componenti inclini all'usura, come ad es. il tappetino per i salti e l'incordatura.
- Il tappetino e il rivestimento del bordo devono essere puliti e asciutti!
- Utilizzare esclusivamente componenti di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. Una conservazione e un utilizzo non conformi dell'articolo possono provocare un'usura precoce con conseguente rischio di lesioni.

Montaggio (fig. B)

Nota: Posizionare l'articolo in maniera sicura su una superficie orizzontale.

1. Rimuovere il materiale di imballaggio.
2. Aprire il rivestimento del bordo (2) sul pavimento con il lato posteriore rivolto verso l'alto.
3. Collocare il trampolino (1) sul rivestimento del bordo, sistemando i buchi di quest'ultimo sopra le filettature del trampolino.

4. Rimuovere i tappi di trasporto dalle filettature (1a) del trampolino.

Nota: In questo articolo, la copertura per i bordi è premontata.

5. Ruotare i piedini di sostegno (6) sulle apposite filettature del trampolino, applicando le calotte protettive (7) sulle estremità dei piedini.

Nota: Assicurarsi che l'elastico e la stoffa non siano incastrati.

Montaggio del supporto per maniglia (fig. C)

1. Collocare il trampolino sui piedini.
2. Posizionare entrambi i supporti per maniglia (4 e 5) su entrambi i piedini di sostegno che si trovano vicini (6), in modo che il supporto per maniglia copra i piedini di sostegno.
3. Introdurre le viti dal davanti (10) con una rondella ognuna (9) attraverso le perforazioni dei supporti per maniglia.
4. Serrare le viti con una rondella ognuna (9), un anello elastico (12) e un dado cieco (11).
5. Serrare bene il dado cieco con l'aiuto della chiave a brugola (13) e ad anello (14).

Nota: Assicurarsi che i dadi a cappello siano ben fissati.

Montaggio e installazione dell'asta (fig. D)

È possibile installare l'asta a diverse altezze (3a).

1. Infilare l'attrezzo a T (3) nel supporto per la maniglia (4) e tenere l'attrezzo a T all'altezza necessaria. Assicurarsi che il foro di regolazione prescelto sia in linea con quello situato nel supporto per la maniglia.
2. Infilare le viti di fissaggio (8) nel supporto per la maniglia e avvitare bene all'attrezzo a T.

Nota: Salire sull'articolo e porre gli avambracci sull'asta di allenamento. Le braccia devono trovarsi circa ad angolo retto (fig. E).

Attenzione! L'articolo può essere utilizzato solo se la vite di fissaggio è infilata in uno dei tre fori di regolazione dell'asta di allenamento! Estrarre l'asta di allenamento dal meccanismo di bloccaggio, al massimo fino alla marcatura.

Smontaggio

Smontare l'articolo seguendo i passi di cui sopra nell'ordine inverso.

Avvertenze generali per l'allenamento

Allenamento

- Indossare un abbigliamento sportivo e le calze in dotazione.
- Si raccomanda di eseguire esercizi di riscaldamento prima di procedere con l'allenamento, aumentando gradualmente l'intensità di quest'ultimo.
- Durante gli esercizi concedersi le pause necessarie e bere a sufficienza.
- I principianti non devono iniziare l'allenamento sforzandosi eccessivamente. Aumentare lentamente l'intensità dell'allenamento.
- Eseguire tutti gli esercizi in modo uniforme, evitando un'intensità intermittente o un allenamento svolto velocemente.
- Mantenere una respirazione regolare. Espirare sotto sforzo e inspirare durante il rilascio.
- Osservare un portamento corretto durante l'esecuzione degli esercizi.
- Prima di ogni allenamento, controllare che i piedini di sostegno del trampolino siano correttamente in sede.
- Il tappetino e il rivestimento del bordo devono essere puliti e asciutti!
- Abbandonare immediatamente il trampolino qualora si presentassero vertigini, tachicardia o altro. Consultare immediatamente un medico.

Riscaldamento

Prima di iniziare qualsiasi tipo di allenamento si raccomanda di eseguire esercizi di riscaldamento. Di seguito descriveremo alcuni facili esercizi. Ogni esercizio deve essere ripetuto per 2-3 volte.

Muscolatura cervicale

1. Roteare lentamente la testa verso sinistra e verso destra. Ripetere questo movimenti per 4 o 5 volte.

2. Roteare la testa a cerchio lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro la schiena e sollevarle lentamente verso l'alto. Piegando il busto in avanti, si procederà a un riscaldamento ottimale di tutti i muscoli.
2. Roteare entrambe le spalle contemporaneamente in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.
3. Poi, spingere le spalle in direzione delle orecchie e lasciarle cadere.
4. Roteare il braccio sinistro e destro in modo alternato in avanti e dopo circa 1 minuto indietro.

Importante: Non dimenticarsi di continuare a respirare in modo rilassato.

Esercizi suggeriti

Di seguito verranno descritti alcuni dei molti esercizi possibili.

Nota: Alcuni dei seguenti esercizi non si adattano a persone con una corporatura superiore alla media, poiché potrebbero non essere eseguiti correttamente.

Esercizi senza asta di allenamento

Salto basilare a gambe chiuse (fig. H)

Posizione di partenza

1. Tenere le gambe poco più chiuse rispetto alla larghezza dei fianchi sul tappetino.
2. Piegare leggermente in avanti le ginocchia e il busto partendo dall'articolazione del bacino.
3. Sporgere il sedere un po' all'indietro, drizzando il bacino.
4. Tirare in dentro l'ombelico e stringere le scapole verso la colonna vertebrale.
5. Le spalle rimangono giù e la testa in linea con la colonna.

Posizione finale

6. Tendere la muscolatura addominale, di braccia e sedere.

7. Saltare sul tappetino a gambe chiuse, contemporaneamente muovendo le braccia parallelamente.
8. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per 3 serie.

Importante: Non distendere le ginocchia e mantenere la tensione del corpo.

Salto basilare, alternando gambe aperte e chiuse (fig. I)

Posizione di partenza

1. Tenere le gambe poco più chiuse rispetto alla larghezza dei fianchi sul tappetino.
2. Piegare leggermente in avanti le ginocchia e il busto partendo dall'articolazione del bacino.
3. Sporgere il sedere un po' all'indietro, drizzando il bacino.
4. Tirare in dentro l'ombelico e stringere le scapole verso la colonna vertebrale.
5. Le spalle rimangono giù e la testa in linea con la colonna.

Posizione finale

6. Tendere la muscolatura addominale, di braccia e sedere.
7. Saltare sul tappetino aprendo le gambe in aria.
8. Atterrare con i piedi sulla parte più a esterna del tappetino, a gambe aperte.
9. Saltare nuovamente sul tappetino chiudendo le gambe.
10. Atterrare a piedi uniti, sulla parte centrale del tappetino.
11. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per 3 serie.

Importante: Non distendere le ginocchia e mantenere la tensione del corpo.

Salto alternato sui talloni (fig. J)

Posizione di partenza

1. Collocare un piede in avanti spingendo il tallone sul tappetino. L'altro piede rimane quasi a un passo dietro quello anteriore.
2. Piegare le braccia ad angolo. Porre in avanti il braccio opposto al tallone in posizione anteriore. L'altro braccio rimane piegato ad angolo poco più indietro.

3. Piegare leggermente in avanti le ginocchia e il busto partendo dall'articolazione del bacino.
4. Sporgere il sedere un po' all'indietro, drizzando il bacino.
5. Tirare in dentro l'ombelico e stringere le scapole verso la colonna vertebrale.
6. Le spalle rimangono giù e la testa in linea con la colonna.

Posizione finale

7. Tendere la muscolatura addominale, di braccia e sedere.
8. Saltare sul tappetino alternando la posizione dei piedi. Spingere con decisione sul tappetino il tallone che atterra in avanti.
9. Procedere in modo corrispondente con le braccia.
10. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per 3 serie.

Importante: Alternare velocemente la posizione dei piedi e mantenere una costante tensione del corpo.

Salto alternato sulla punta dei piedi (fig. K)

Posizione di partenza

1. Collocare in avanti un piede sulla punta. L'altro piede rimane quasi a un passo dietro quello anteriore.
2. Piegare le braccia ad angolo. Porre in avanti il braccio opposto alla punta del piede collocata in posizione anteriore. L'altro braccio rimane piegato ad angolo poco più indietro.
3. Piegare leggermente in avanti le ginocchia e il busto partendo dall'articolazione del bacino.
4. Sporgere il sedere un po' all'indietro, drizzando il bacino.
5. Tirare in dentro l'ombelico e stringere le scapole verso la colonna vertebrale.
6. Le spalle rimangono giù e la testa in linea con la colonna.

Posizione finale

7. Tendere la muscolatura addominale, di braccia e sedere.

8. Saltare sul tappetino alternando la posizione dei piedi. Battere sul tappetino la punta del piede che atterra in avanti.
9. Procedere in modo corrispondente con le braccia.
10. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per 3 serie.

Importante: Alternare velocemente la posizione dei piedi e mantenere una costante tensione del corpo.

Esercizi con l'asta di allenamento

Separa e unisci: Ginocchia in alto (fig. L)

Posizione di partenza

1. Tenere le gambe poco più chiuse rispetto alla larghezza dei fianchi sul tappetino.
2. Piegare leggermente in avanti le ginocchia e il busto partendo dall'articolazione del bacino.
3. Appoggiare gli avambracci sulla barra di allenamento in modo rilassato.
4. Sporgere il sedere un po' all'indietro, drizzando il bacino.
5. Tirare in dentro l'ombelico e stringere le scapole verso la colonna vertebrale.
6. Le spalle rimangono giù e la testa in linea con la colonna.

Posizione finale

7. Tendere la muscolatura addominale, di braccia e sedere.
8. Saltare sul tappetino con una buona spinta, spingendo le ginocchia bene verso l'alto. Intanto le gambe rimangono separate.
9. Atterrare a gambe aperte con i piedi sulla parte più esterna del tappetino.
10. Saltare di nuovo sul tappetino energicamente, spingendo le ginocchia bene verso l'alto e chiudendo le gambe.
11. Atterrare coi piedi vicini, sulla parte centrale del tappetino.
12. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per 3 serie.

Importante: Alternare velocemente le posizioni e spingere le ginocchia al massimo verso l'alto.

Forbici: Piedi alternati in avanti (fig. M)

Posizione di partenza

1. Collocare un piede in avanti e l'altro circa un passo indietro, sulle eminenze della pianta.
2. Appoggiare gli avambracci sull'asta di allenamento in modo rilassato.
3. Piegare leggermente in avanti le ginocchia e il busto partendo dall'articolazione del bacino.
4. Sporgere il sedere un po' all'indietro, drizzando il bacino.
5. Tirare in dentro l'ombelico e stringere le scapole verso la colonna vertebrale.
6. Le spalle rimangono giù e la testa in linea con la colonna.

Posizione finale

7. Tendere la muscolatura addominale, di braccia e sedere.
8. Saltare energicamente sul tappetino cambiando la posizione dei piedi. Procedere in modo corrispondente con le braccia.
9. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per 3 serie.

Importante: Alternare velocemente ed energicamente la posizione dei piedi, mantenendo una costante tensione del corpo.

Marcia sul posto (fig. N)

Posizione di partenza

1. Tenere le gambe poco più chiuse rispetto alla larghezza dei fianchi sul tappetino.
2. Appoggiare gli avambracci sull'asta di allenamento in modo rilassato.
3. Piegare leggermente in avanti le ginocchia e il busto partendo dall'articolazione del bacino.
4. Sporgere il sedere un po' all'indietro, drizzando il bacino.
5. Tirare in dentro l'ombelico e stringere le scapole verso la colonna vertebrale.
6. Le spalle rimangono giù e la testa in linea con la colonna.

Posizione finale

7. Tendere la muscolatura addominale, di braccia e sedere.

8. Spingere forte un piede sul tappetino e contemporaneamente sollevare l'altro in aria.
9. Durante la marcia alternare la posizione dei piedi.
10. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per 3 serie.

Importante: Alternare velocemente ed energicamente la posizione dei piedi, mantenendo una costante tensione del corpo.

Salto alternato laterale (fig. O)

Posizione di partenza

1. Tenere le gambe poco più chiuse rispetto alla larghezza dei fianchi sul tappetino.
2. Appoggiare gli avambracci sull'asta di allenamento in modo rilassato.
3. Piegarle leggermente in avanti le ginocchia e il busto partendo dall'articolazione del bacino.
4. Sporgere il sedere un po' all'indietro, drizzando il bacino.
5. Tirare in dentro l'ombelico e stringere le scapole verso la colonna vertebrale.
6. Le spalle rimangono giù e la testa in linea con la colonna.

Posizione finale

7. Tendere la muscolatura addominale, di braccia e sedere.
8. Spingere energicamente i piedi sul tappetino saltando di lato su di esso a gambe chiuse.
9. Saltare a gambe chiuse sul lato opposto del tappetino.
10. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per 3 serie.

Importante: Alternare velocemente ed energicamente la posizione dei piedi, mantenendo una costante tensione del corpo.

Distensione

Dopo qualsiasi tipo di allenamento si raccomanda di eseguire esercizi di stretching. Di seguito descriveremo alcuni facili esercizi.

Ogni esercizio deve essere eseguito 3 volte per ogni lato per una durata di 15-30 secondi.

Muscolatura cervicale

1. Stare in piedi in modo rilassato. Tirare dolcemente la testa con una mano, prima verso sinistra, poi verso destra. Grazie a questo esercizio si distendono le pareti della gola.

Braccia e spalle

1. Stare in piedi in posizione eretta tenendo le giunture delle ginocchia lievemente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa, affinché la mano destra si trovi tra le scapole.
3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo all'indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura addominale

1. Stare in piedi in posizione eretta alzando un piede dal pavimento.
2. Rotolare quest'ultimo prima in una poi nell'altra direzione.
3. Dopo un po' cambiare il piede.

Importante: Assicurarsi di mantenere le cosce parallele l'una all'altra. Spingere il bacino in avanti, mentre il busto rimane dritto.

Conservazione, pulizia

Conservare l'articolo sempre asciutto e pulito in un ambiente temperato.

Proteggerlo dall'irradiazione solare diretta e tenerlo lontano da immediate fonti di calore.

Pulire solo con acqua, e asciugare infine con un panno.

IMPORTANTE! Non pulire mai con prodotti detergenti aggressivi.

Smaltimento

Smaltire l'articolo e i materiali dell'imballaggio in conformità con le direttive locali in vigore.

I materiali di imballaggio, come ad esempio le pellicole, non devono essere alla portata dei bambini. Conservare i materiali di imballaggio in un luogo non raggiungibile per i bambini.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

Questo prodotto è stato fabbricato con grande attenzione e sottoposto a costanti controlli.

La garanzia è di tre anni dalla data d'acquisto. Conservi lo scontrino fiscale.

La garanzia vale solo su difetti di materiale o di fabbricazione e decade in caso di uso errato o non conforme. Questa garanzia non costituisce una limitazione ai Suoi diritti legali e in particolare al diritto di garanzia.

Per eventuali reclami vi preghiamo di contattare il seguente servizio hotline o mettervi in comunicazione con noi via e-mail. I nostri addetti all'assistenza concorderanno con voi come procedere nel modo più rapido possibile.

In qualsiasi caso vi consiglieremo per le vostre esigenze specifiche.

Il periodo di garanzia non viene prolungato a seguito di riparazioni effettuate in garanzia, secondo il diritto di garanzia o per correttezza commerciale. Lo stesso vale anche per le parti sostituite o riparate.

Le riparazioni dopo la scadenza della garanzia verranno effettuate a pagamento.

IAN: 304152

Ⓢ Assistenza Svizzera

Tel.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min.,

telefonia mobile

max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.ch



Congratulations!

With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it.

Carefully read the following instructions for use.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

Contents (Fig. A)

- 1 x Fitness Trampoline (1)
- 1 x Safety pad (2)
- 1 x T-handle (3)
- 1 x Handrail support (4)
- 1 x Rear handrail support (5)
- 7 x Leg (6)
- 7 x Leg cap (7)
- 1 x Locking screw (8)
- 4 x Washer (9)
- 2 x Screw (10)
- 2 x Cap nut (11)
- 2 x Lock washer (12)
- 1 x Hex key (13)
- 1 x Ring spanner (14)
- 1 Pair non-slip socks (15)
- 1 x DVD
- 1 x Instructions for use

Technical Data

- Dimensions: \varnothing approx. 112cm
- Height (without bar): approx. 35.8cm
- Exercise bar: approx. 82cm x 60cm (H x W)
- Weight: Trampoline approx. 12850g
- Exercise bar approx. 2155g



Maximum weight capacity: 120kg

Class H exercise equipment -
for domestic use only

Symbols used



Date of manufacture (month/year):
11/2018



Tipping hazard, do not step on the frame when getting on the trampoline.

Intended Use

This product is a sports equipment for persons 14 years and up and was designed for private use only.

Only use this product in dry interior rooms.

The maximum weight capacity of the product is 120kg!



Safety notices

Risk of injury!

- Consult your physician before beginning your exercise program. Verify you are physically fit to exercise.
- Do not use the trampoline if you are injured or have health impairments, e.g. ankle injuries, back problems, weak pelvic floor, balance problems, damage to the eardrum/inner ear, etc..
- This product was designed for a maximum body weight of 120kg. Do not use this product if you weigh more than that.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current condition. Overexertion and excessive exercising may result in serious injuries. In the event of discomfort, weakness or fatigue, stop exercising immediately and contact your physician!
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions handy.
- Pregnant women should consult their physician before exercising.
- This product may only be used by one person at a time.
- This product is not suitable for therapeutic purposes.
- Keep a clearance of approx. 1m around the area where you are exercising and overhead (Fig. F).
- Also pay attention to objects overhead, e.g. lights, shelves, etc..

- Always exercise on a flat, non-slip surface.
- Do not use the product near stairs or landings.
- Immediately exit the trampoline if you feel faint, experience heart palpitations, etc.. Consult a physician immediately.
- Do not eat or chew gum, etc. whilst using the trampoline. Choking hazard!
- This product is not intended for use by persons (including children under 14 years of age) with physical, sensory or mental impairments or lacking experience and/or knowledge unless supervised by a person responsible for their safety or were instructed by said person on the safe use of the product.
- Do not use the trampoline with cigarettes or under the influence of alcohol or drugs! Do not use if fatigued! You may lose control due to carelessness!
- Never jump directly from the product onto the floor! The hard impact poses a high risk of injuries!
- Check the connection between the legs and frame parts before every use.
- The product must be assembled by an adult to prevent injuries due to incorrect handling. Only use the product once fully assembled.
- Do not jump or land on the product's safety pad; always step onto the middle of the mat (Fig. G).
- Do not perform acrobatic jumps, flips, etc.! Particularly make youths aware of this danger.
- Do not attempt to jump from the trampoline onto other persons, objects or the floor. Do not jump onto the trampoline from a higher area (ladder, chair, etc.). Risk of injury!
- Do not exercise if you feel tired or unfocused. Do not exercise immediately after meals. Wait approx. 2 hours before exercising.
- Ensure the area where you are exercising is well ventilated, but avoid draughts.
- Drink plenty whilst exercising.
- Always ensure adequate lighting whilst exercising. The area where you are exercising must be well lit.
- Verify the trampoline legs are firmly connected before every use.

- **Attention!** Only use the product if the locking screw is secured in one of the three adjustment holes on the exercise bar! Do not extend the exercise bar past the mark on the anchor.

Special precaution – risk of injury for children!

- Keep children away from packaging material. Suffocation hazard!
- This product is not suitable as a toy and must be stored out of reach of children when not in use. Children must be out of reach of the product whilst in use to prevent injuries.
- This product is only suitable for use by adults and youths age 14 years who are sufficiently physically developed and psychologically matured. Ensure the user is familiar with how to use the product or will be supervised. Parents and other supervisors must be aware of their responsibility; due to a child's natural instinct to play and experiment, situations and behaviours must be anticipated for which the trampoline was not designed.
- Particularly advise children this product is not a toy.

Hazards due to wear

- Only use the product in good condition. Check the product for damage or wear before every use. Product safety can only be guaranteed when regularly checked for damage and wear. Discontinue use if damaged.
- When inspecting the product, pay particular attention to parts susceptible to wear, e.g. mat and covering.
- The mat and safety pad must be clean and dry!
- Always use genuine replacement parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sunlight and moisture. Improper storage and product use can cause early wear, resulting in injuries.

Assembly (Fig. B)

Note: Firmly position the product on a level surface.

1. Remove the packaging material.
2. Spread the safety pad (2) out on the floor with the reverse facing up.
3. Place the trampoline (1) over the safety pad and pull the holes in the safety pad over the threads in the trampoline.
4. Remove the transport caps from the trampoline threads (1a).

Note: This product comes with the safety pad installed.

5. Screw the legs (6) into the designated threads on the trampoline and attach the leg caps (7) to the ends of the legs.

Note: Be sure the resistance band and fabric do not get caught.

Fixing The Bar (Fig. C)

1. Set the trampoline on its legs.
2. Position the two handrail supports (4 and 5) on the two closely spaced legs (6) so the handrail support surrounds the legs.
3. Insert the screws (10) and one washer (9) each through the bores in the handrail supports from the front.
4. Fasten the screws with one washer (9), one lock washer (12) and one cap nut (11) each.
5. Use the hex key (13) and ring spanners (14) to fasten the cap nuts.

Note: Ensure the cap nuts are tight.

Installing And Adjusting The Bar (Fig. D)

The bar can be adjusted to three different heights (3a).

1. Insert the T-bar (3) into the handrail support (4) and hold the T-bar at the appropriate height. Ensure one adjustment hole matches up with the hole in the handrail support.
2. Insert the locking screw (8) into the handrail support and fasten with the T-bar.

Note: Stand on the product and rest your forearms on the exercise bar. Your arms should be at about a right angle (Fig. E).

Attention! Only use the product if the locking screw is secured in one of the three adjustment holes on the exercise bar! Do not extend the exercise bar past the mark on the anchor.

Disassembly

Disassemble the product in the reverse order.

General exercise notices

Exercise process

- Wear comfortable sportswear and the included socks.
- Always warm up before exercising and slowly cool down.
- Rest adequately between exercises and drink plenty of water.
- As a beginner, never exercise to intensively. Slowly increase the intensity of your workout.
- Perform all exercises smoothly, avoiding jerks and moving too fast.
- Breathe steadily. Exhale with strains and inhale on release.
- Be sure to use the correct posture whilst performing exercises.
- Verify the trampoline legs are firmly connected before every use.
- The mat and safety pad must be clean and dry!
- Immediately exit the trampoline if you feel faint, experience heart palpitations, etc.. Consult a physician immediately.

Warm up

Allow adequate time to warm up before exercising. Below you will find some simple warm-up exercises. You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

1. Slowly turn your head to the left, then to the right. Repeat this movement four to five times.
2. Slowly rotate your head, first to one side, then the other.

Arms and shoulders

1. Cross your hands behind your back and carefully raise them.
Bending forward whilst doing so will warm up all muscles optimally.

2. Rotate your shoulders forward and after one minute rotate backwards.
3. Draw your shoulders up toward your ears and drop your shoulders.
4. Rotate your arm forward, alternating between the right and left, and after one minute rotate the arm to the back.

Important: Do not forget to keep breathing steadily!

Suggested exercises

The following show a few of many exercises.

Note: Some of the exercises shown are not suitable for very tall individuals, as they will be unable to perform them correctly.

Exercises without the exercise bar

Basic jump with legs together (Fig. H)

Starting position

1. Stand on the mat with the legs slightly closer together than at hip width.
2. Bend your knees slightly and bend your upper body slightly forward, bending from the hip.
3. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
4. Draw in your navel and your shoulder blades toward the spine.
5. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

6. Tighten your arms, glutes and abdomen.
7. Jump up off the mat with both legs at the same time, legs together, and move your arms in parallel.
8. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise.

Important: Do not lock your knees and keep your body tight.

Basic jumping jacks (Fig. I)

Starting position

1. Stand on the mat with the legs slightly closer together than at hip width.
2. Bend your knees slightly and bend your upper body slightly forward, bending from the hip.
3. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
4. Draw in your navel and your shoulder blades toward the spine.
5. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

6. Tighten your arms, glutes and abdomen.
7. Push off the mat and spread your legs in the air.
8. Land on the mat with your legs spread, positioning your feet at the side of the mat.
9. Push off the mat again and put your legs together.
10. Land on the mat with your feet next to each other in the middle of the mat.
11. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise.

Important: Do not lock your knees and keep your body tight.

Alternating upright heel kick (Fig. J)

Starting position

1. Place one foot forward and push the heel into the mat. The other foot remains approx. one step behind the front foot.
2. Bend your arms. Move the arm diagonal to the front foot forward. Draw the other bent arm back slightly.
3. Slightly bend your knees and bend forward slightly, bending from the hip.
4. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
5. Draw in your navel and draw your shoulder blades toward the spine.
6. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

7. Tighten your arms, glutes and abdomen.
8. Push off the mat and switch feet. Push the heel landing in front firmly into the mat.
9. Move your arms along accordingly.
10. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise.

Important: Switch feet quickly and be sure to keep your body tight.

Alternating Toe Taps (Fig. K)

Starting position

1. Place one foot in front, touching with your toes. The other foot remains approx. one step behind the front foot.
2. Bend your arms. Move the arm diagonal to the front foot forward. Draw the other bent arm back slightly.
3. Slightly bend your knees and bend forward slightly, bending from the hip.
4. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
5. Draw in your navel and draw your shoulder blades toward the spine.
6. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

7. Tighten your arms, glutes and abdomen.
8. Push off the mat and switch feet. Tap the toes in front into the mat.
9. Move your arms along accordingly.
10. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise.

Important: Switch feet quickly and be sure to keep your body tight.

Exercises with exercise bar

High knee jumping jacks (Fig. L)

Starting position

1. Stand on the mat with the legs slightly closer together than at hip width.
2. Bend your knees slightly and bend your upper body slightly forward, bending from the hip.
3. Loosely rest your forearms on the exercise bar.

4. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
5. Draw in your navel and draw your shoulder blades toward the spine.
6. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

7. Tighten your arms, glutes and abdomen.
8. Firmly push off the mat and draw your knees up high. Keep your legs apart.
9. Land with your feet apart, placing them at the sides of the mat.
10. Firmly push off the mat again, draw your knees up high and put your legs together.
11. Land with your feet together in the middle of the mat.
12. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise.

Important: Alternate positions quickly and draw the knees all the way up when pushing off the mat.

Front Scissors (Fig. M)

Starting position

1. Place one foot in front and the ball of the other foot about one step behind the other.
2. Lightly rest your forearms on the exercise bar.
3. Slightly bend your knees and bend forward slightly, bending from the hip.
4. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
5. Draw in your navel and draw your shoulder blades toward the spine.
6. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

7. Tighten your arms, glutes and abdomen.
8. Firmly push off the mat and switch feet. Move your arms along accordingly.
9. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise.

Important: Switch your feet quickly and powerfully, keeping your body tight.

Running in place (Fig. N)

Starting position

1. Stand on the mat with the legs slightly closer together than at hip width.
2. Lightly rest your forearms on the exercise bar.
3. Slightly bend your knees and bend forward slightly, bending from the hip.
4. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
5. Draw in your navel and draw your shoulder blades toward the spine.
6. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

7. Tighten your arms, glutes and abdomen.
8. Firmly push one foot into the mat and lift the other off the mat.
9. Switch feet whilst running in place.
10. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise.

Important: Switch your feet quickly and powerfully, keeping your body tight.

Side to side jump (Fig. O)

Starting position

1. Stand on the mat with the legs slightly closer together than at hip width.
2. Lightly rest your forearms on the exercise bar.
3. Slightly bend your knees and bend forward slightly, bending from the hip.
4. Stick your bum slightly out to the back and straighten your pelvis.
5. Draw in your navel and draw your shoulder blades toward the spine.
6. Keep your shoulders down and your head in extension of the spine.

End position

7. Tighten your arms, glutes and abdomen.
8. Firmly push your feet into the mat and jump to one side of the mat, keeping your legs together.
9. Jump to the other side of the mat, keeping your legs together.
10. Perform three sets of 10-15 reps of this exercise.

Important: Switch your feet quickly and powerfully, keeping your body tight.

Stretching

Allow plenty of time to stretch after every workout. Below you will find some simple warm-up exercises.

Each exercises should be performed 3 times per side, for about 15-30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed position. Use one hand to first gently move your neck to the left, then the right. This exercise will stretch the side of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Move your right arm behind your head until the right hand is between your shoulder blades.
3. Grab your right elbow with your left hand and pull back.
4. Switch sides and repeat this exercise.

Leg muscles

1. Stand up straight and raise one foot off the ground.
2. Rotate it slowly, first in one direction then the other.
3. After a while, switch feet.

Important: Be sure to keep your thighs parallel to each other. Shift your pelvis slightly forward, keeping your upper body straight.

Storage, cleaning

Always store the product in clean and dry condition at room temperature.

Protect the product from direct sunlight and nearby heat sources.

Only use water to clean and wipe it dry with cleaning cloth.

IMPORTANT! Never clean the product with aggressive cleaning agents.

Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail.

Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible.

We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 304152

 Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6
DE-22397 Hamburg
GERMANY



11/2018

Delta-Sport-Nr.: TP-5632

IAN 304152

1 