



FITNESSTRAMPOLIN

DE AT CH

FITNESSTRAMPOLIN

Gebrauchsanweisung

FR CH

FITNESSTRAMPOLIN

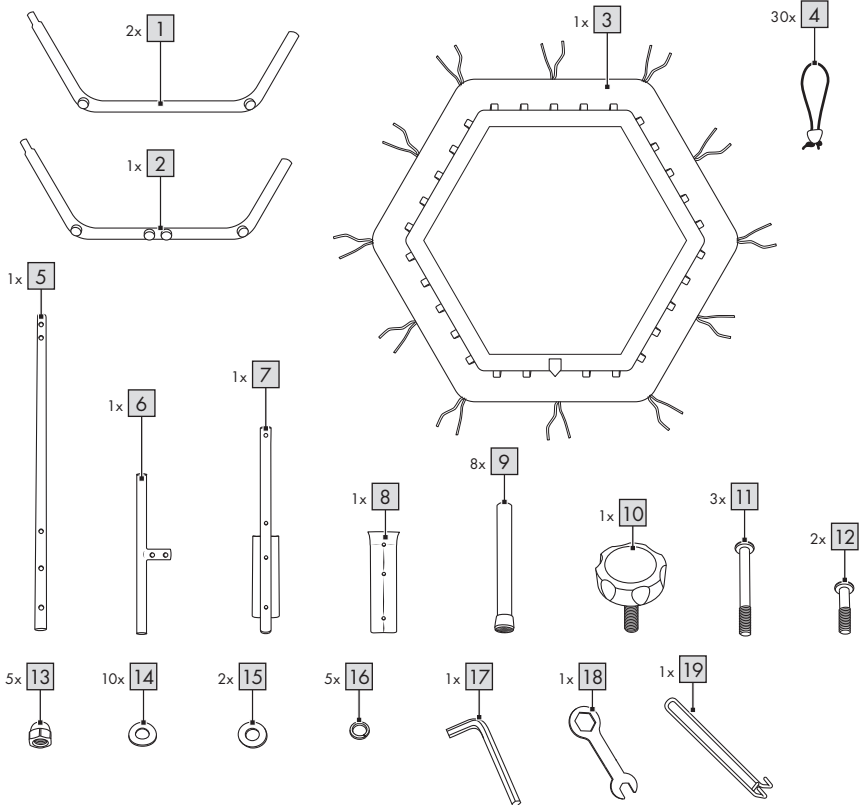
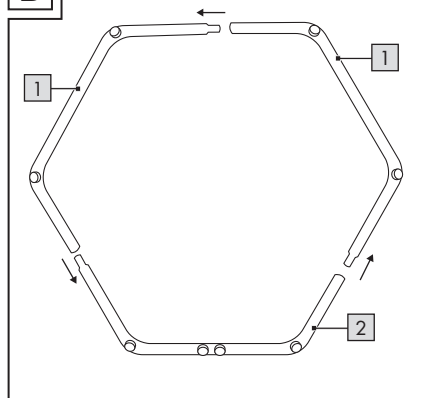
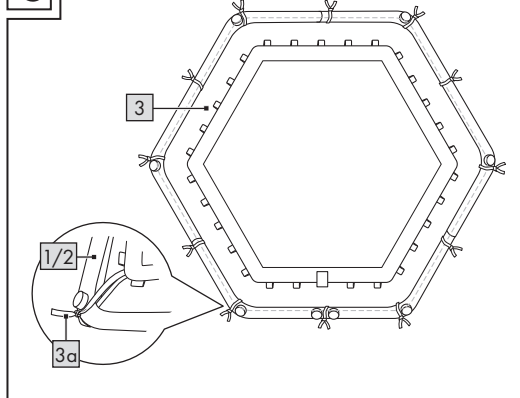
Notice d'utilisation

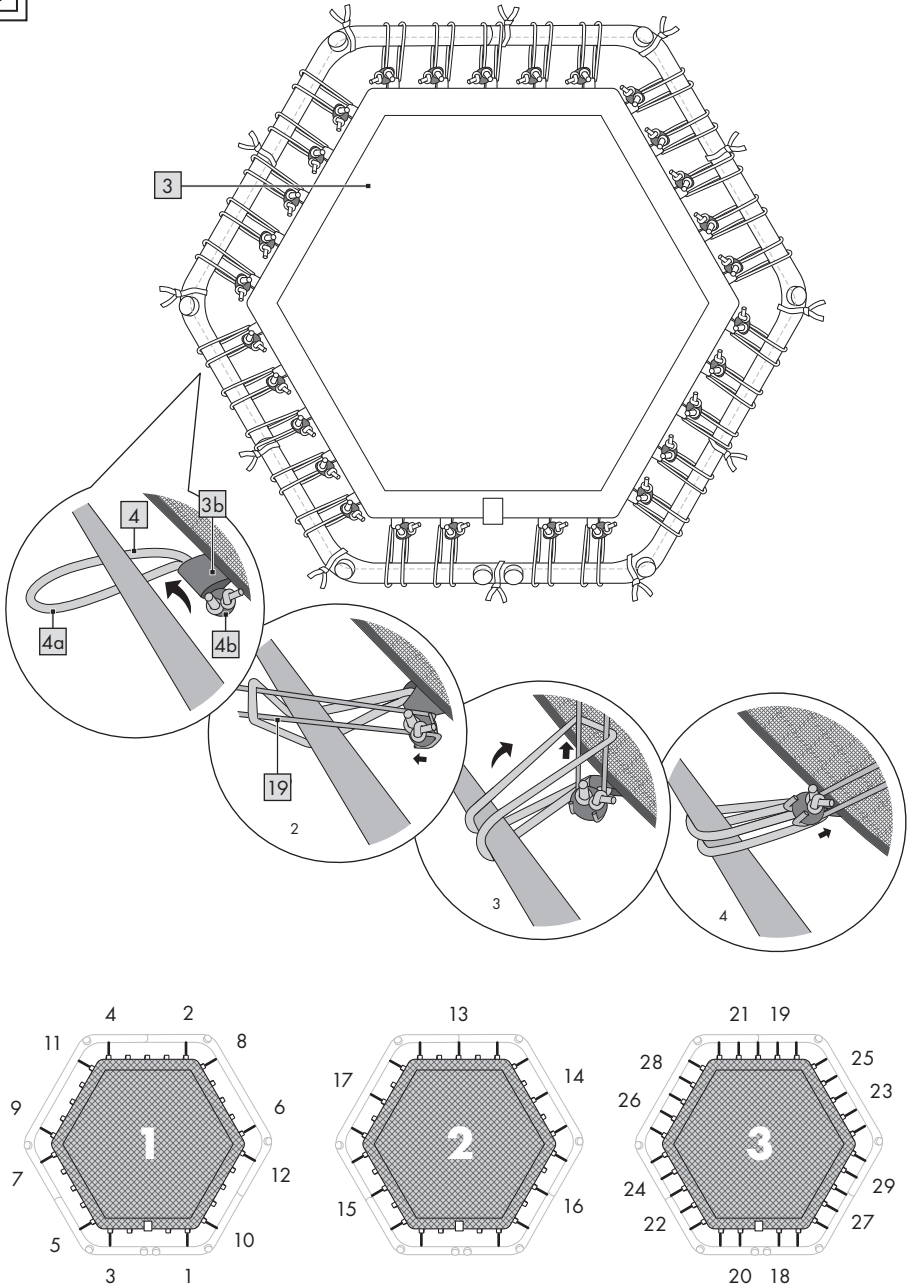
IT CH

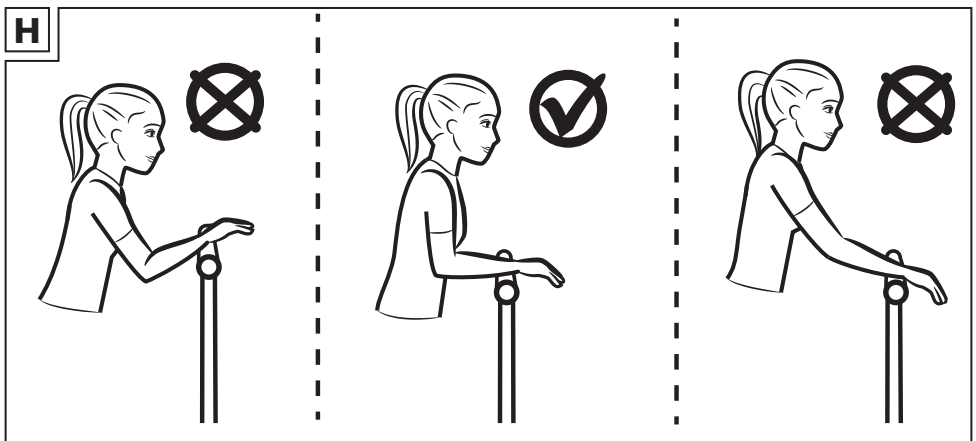
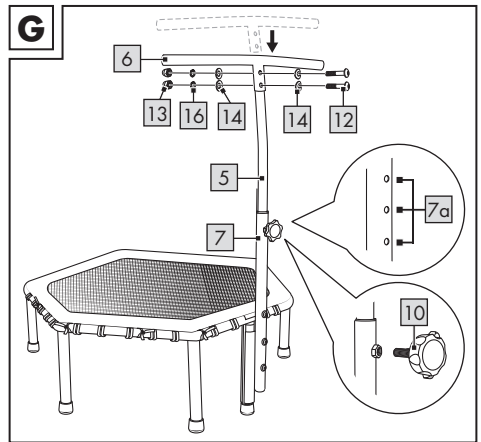
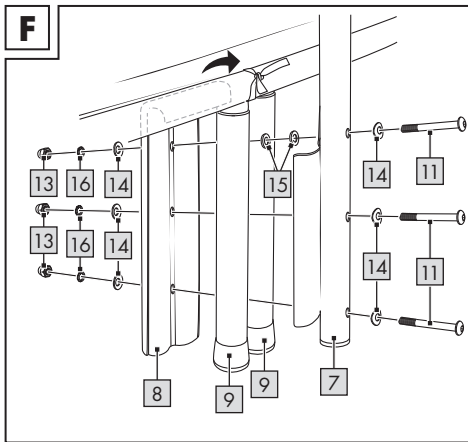
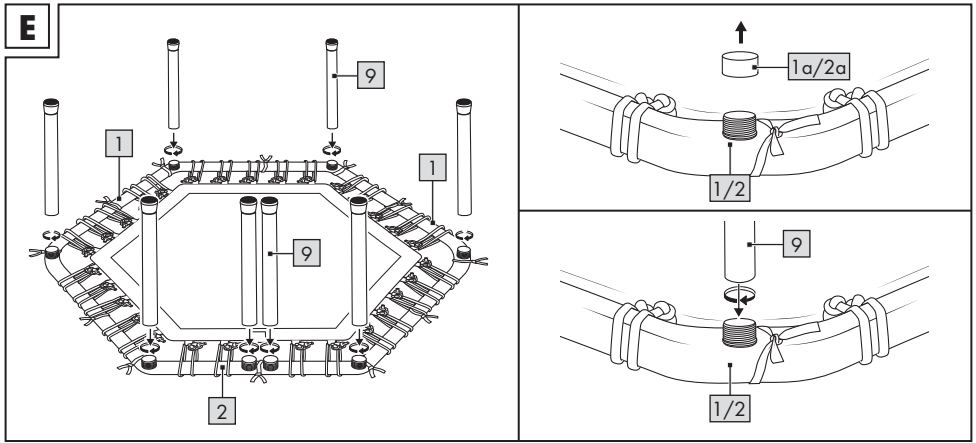
TRAMPOLINO

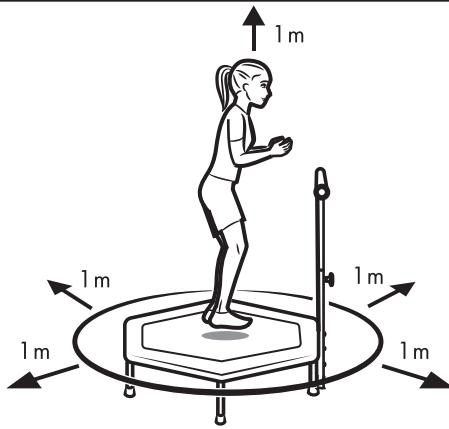
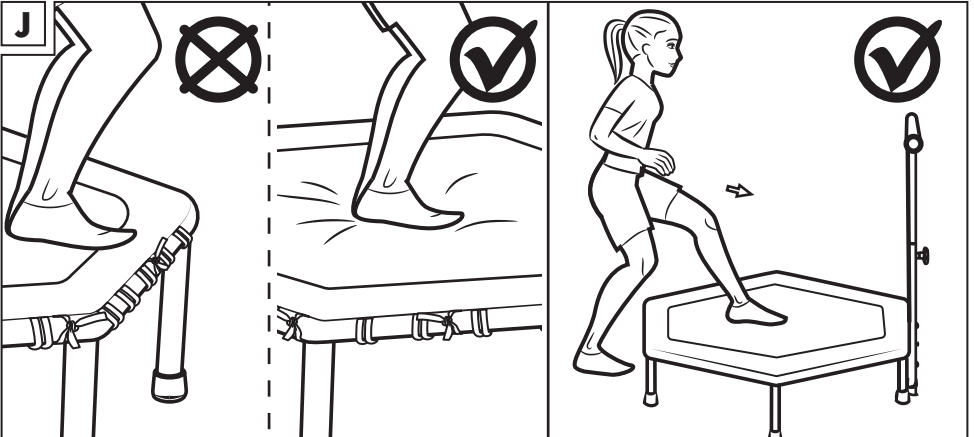
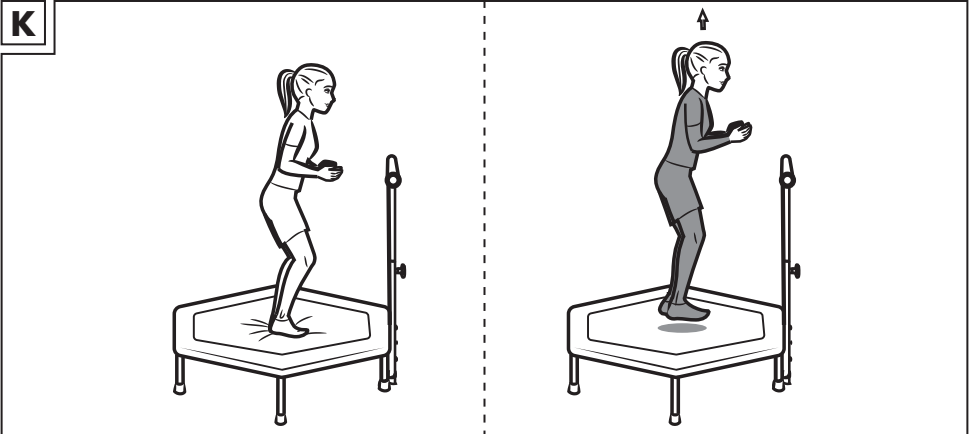
Istruzioni d'uso

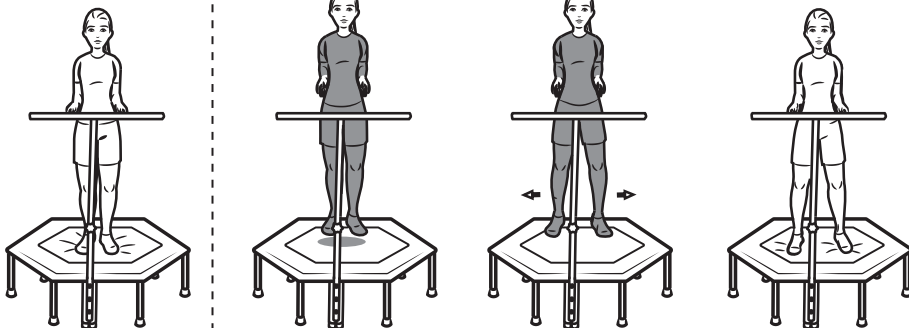
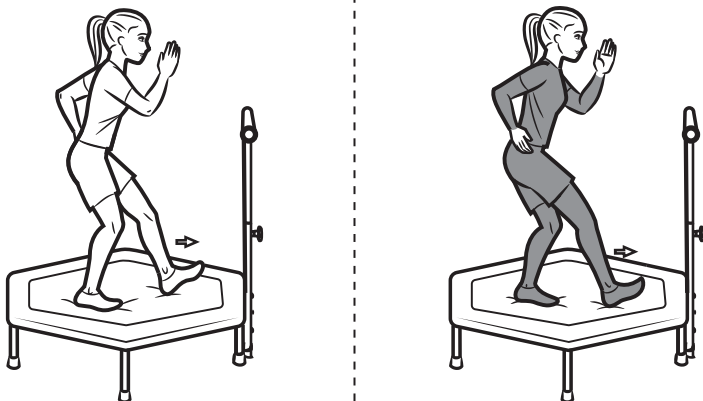
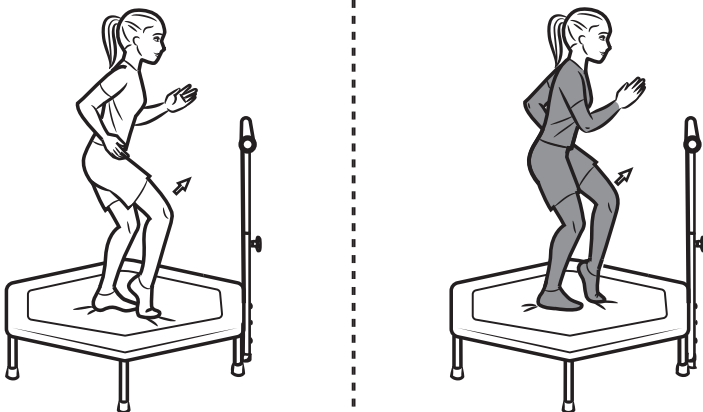
IAN 439948_2304

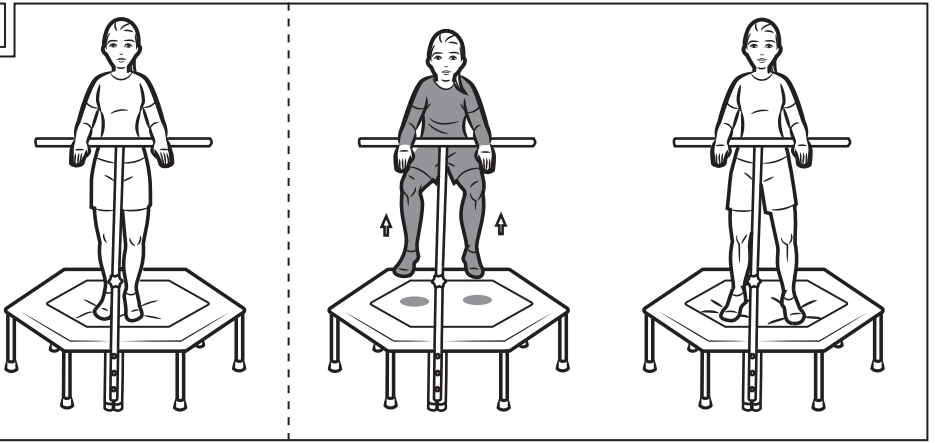
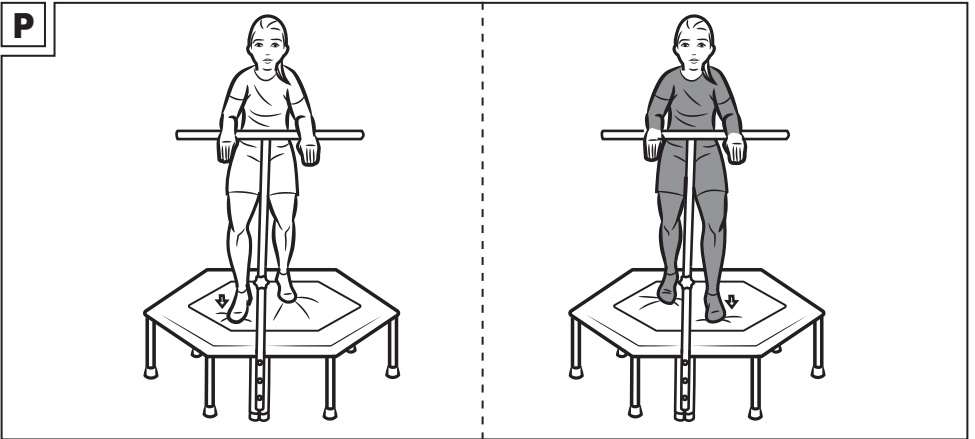
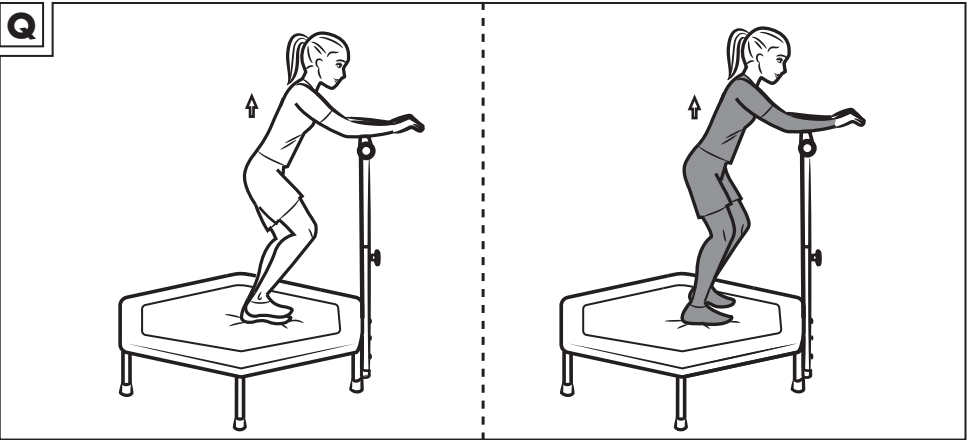
A**B****C**

D

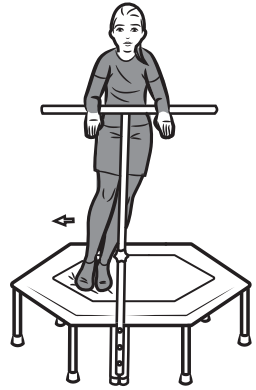
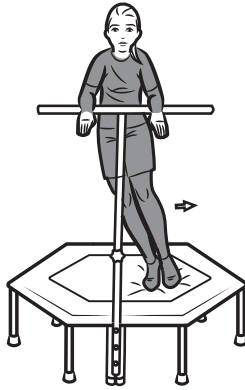
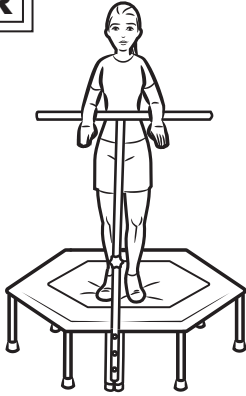


I**J****K**

L**M****N**

O**P****Q**

R



DE AT CH

Lieferumfang (Abb. A).....	12
Technische Daten	12
Verwendete Symbole	12
Bestimmungsgemäße Verwendung	12
Sicherheitshinweise.....	12
Lebensgefahr!	12
Verletzungsgefahr für Kinder!	12
Verletzungsgefahr!	13
Gefahren durch Verschleiß!	14
Montage	14
Montage des Rahmens	14
Montage der Sprungmatte inkl. Randabdeckung	14
Montage der Standfüße	15
Montage der Trainingsstange	15
Demontage.....	15
Allgemeine Trainingshinweise	15
Aufwärmen	16
Übungsvorschläge	16
Dehnen	19
Lagerung, Reinigung	20
Hinweise zur Entsorgung	20
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	20

FR CH

Étendue de la livraison (fig. A).....	21
Caractéristiques techniques	21
Pictogrammes utilisés.....	21
Utilisation conforme à sa destination	21
Consignes de sécurité	21
Danger de mort !	21
Risque de blessure pour les enfants !	21
Risque de blessure !	22
Dangers causés par l'usure !	23
Montage	23
Montage du cadre	23
Montage du tapis de saut, avec le recouvrement des bords	23
Montage des pieds	24
Montage de la barre d'entraînement	24
Démontage.....	24
Conseils d'entraînement généraux	24
Échauffement	25
Propositions d'exercices	25
Étirements	28
Stockage, nettoyage	28
Mise au rebut.....	28
Indications concernant la garantie et le service après-vente.....	29

IT CH	
Contenuto della fornitura (fig. A)	30
Dati tecnici	30
Simboli utilizzati	30
Uso conforme alla destinazione	30
Indicazioni di sicurezza	30
Pericolo di morte!	30
Pericolo di lesioni per i bambini!	30
Pericolo di lesioni!	31
Rischi dovuti all'usura	32
Montaggio	32
Montaggio del telaio	32
Montaggio del tappeto da salto comprensivo di copertura dei bordi	32
Montaggio dei piedi di supporto.....	33
Montaggio della barra da allenamento	33
Smontaggio.....	33
Istruzioni generali di allenamento	33
Riscaldamento	34
Esempi di esercizi	34
Stretching	37
Conservazione, pulizia	37
Smaltimento.....	37
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza.....	37

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

Lieferumfang (Abb. A)

- 2 x Rahmenteil (1)
- 1 x Rahmenteil (2)
- 1 x Sprungmatte inkl. Randabdeckung (3)
- 30 x Gummischlaufe (4) (1 x Ersatz)
- 1 x oberes Rohr (5)
- 1 x T-Griff (6)
- 1 x unteres Rohr (7)
- 1 x Abdeckung (8)
- 8 x Standfuß (9)
- 1 x Feststellschraube (10)
- 3 x Innensechskantschraube 85 mm (11)
- 2 x Innensechskantschraube 42 mm (12)
- 5 x Hutschraubenmutter (13)
- 10 x Unterlegscheibe, gewölbt (14)
- 2 x Unterlegscheibe (15)
- 5 x Federring (16)
- 1 x Innensechskantschlüssel (17)
- 1 x Schraubenschlüssel (18)
- 1 x Schlaufenspanner (19)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Trampolin \varnothing : ca. 112 cm
Sprungfläche \varnothing : ca. 85 cm
Gewicht: ca. 13,5 kg

ISO 20957 Klasse H
Anwendungsbereich: Heimbereich

Verwendete Symbole



Kippgefahr, beim Aufsteigen nicht auf den Rahmen treten.



Max.Belastung: 120 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
08/2023

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist ein Sportgerät für Personen ab 14 Jahren 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

Wichtig: Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig und bewahren Sie sie unbedingt auf!



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickengefahr.



Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- 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 der Artikel nicht ausgelegt ist.

- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.



Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind, z. B. durch Sprunggelenksverletzungen, Rückenleiden, Beckenbodenschwäche, Gleichgewichtsproblemen, Schäden am Trommelfell/Innenohr.
- 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 Gebrauchsanweisung 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 mind. 1 m zu allen Seiten und über dem Kopf vorhanden sein (Abb. I).
- Achten Sie auch auf Gegenstände über dem Kopf, wie z. B. Leuchten, Regalbretter.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verlassen Sie den Artikel 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.
- Der Artikel darf nicht mit Zigaretten oder unter Alkohol- und/oder Drogeneinfluss betreten werden! Betreten Sie den Artikel 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. J).
- 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 Trampolin-Standfüße.
- **Achtung!** Der Artikel darf nur verwendet werden, wenn die Feststellschraube in einem der drei Einstelllöcher der Trainingsstange fixiert ist! Ziehen Sie die Trainingsstange maximal bis zur Markierung aus der Befestigung.

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. Sprungmatte und die Spannung.
- Sprungmatte 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-H)

- Der Aufbau sollte immer durch einen Erwachsenen erfolgen.
- Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.

Montage des Rahmens (Abb. B)

Stecken Sie die Rahmenteile (1, 2) zusammen.

Montage der Sprungmatte inkl. Randabdeckung (Abb. C-D)

Befestigen Sie die Sprungmatte inkl. Randabdeckung (3), indem Sie die Bänder (3a) an den Rahmenteilen (1, 2) befestigen (Abb. C).

Hinweis: Die Vorderseite der Sprungmatte ist durch ein kleines Fähnchen gekennzeichnet.

Einsetzen der Gummischlaufen (Abb. D)

ACHTUNG!

Gehen Sie beim Einsetzen der Gummischlaufen (4) vorsichtig vor! Die Gummischlaufen stehen beim Einsetzen unter Spannung! Es besteht Verletzungsgefahr!

ACHTUNG!

Benutzen Sie beim Befestigen der Gummischlaufen (4) immer den Schlaufenspanner (19). Achten Sie darauf, dass die Gummischlaufe komplett um die Kugel (4b) gespannt ist. Ansonsten besteht Verletzungsgefahr!

1. Beginnen Sie mit der Öse (3b), die in Abb. D mit der 1 gekennzeichnet ist. Ziehen Sie die Gummischlaufe (4) mit dem Schlaufenende (4a) durch die Öse hindurch.

Hinweis: An der Vorderseite der Sprungmatte werden nur 4 Gummischlaufen befestigt.

2. Führen Sie den Schlaufenspanner durch das Schlaufenende und greifen Sie mit dem Haken des Schlaufenspanners in die Aussparungen der Kugel.
3. Drücken Sie den Griff des Schlaufenspanners nach unten. Die Gummischlaufe wird mit dem Schlaufenspanner Richtung Sprungmatte gespannt.

- Drücken Sie den Schlaufenspanner so weit nach unten, bis das Schlaufenende die Kugel der Gummischlaufe sicher umschließt. Nehmen Sie nun den Schlaufenspanner ab.
- Bringen Sie die Gummischlaufen für eine gleichmäßige Spannung der Sprungmatte abwechselnd an gegenüberliegenden Seiten an. Montieren Sie die Gummischlaufen nacheinander (Abb. D1, D2, D3).

Montage der Standfüße (Abb. E)

- Legen Sie den Artikel auf einen waagerechten Untergrund.
- Entfernen Sie die Transportkappen (1a, 2a).
- Drehen Sie die Standfüße (9) bis zum Anschlag auf die dafür vorgesehenen Gewinde.

Montage der Trainingsstange (Abb. F-G)

Montage des unteren Rohrs (Abb. F)

- Stellen Sie das Trampolin auf die Standfüße (9).
- Positionieren Sie das untere Rohr (7) und die Abdeckung (8) so an den beiden nah beieinanderstehenden Standfüßen, dass die Standfüße umschlossen werden.
- Befestigen Sie das untere Rohr und die Abdeckung mit den Innensechskantschrauben (11), den Unterlegscheiben (14), den Unterlegscheiben (15), den Federringen (16) sowie den Hutschraubenmutter (13).
- Drehen Sie mithilfe des Innensechskantschlüssels (17) und des Schraubenschlüssels (18) die Hutschraubenmutter fest.

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

Montage des oberen Rohrs, des T-Griffs und Einstellen der Trainingsstange (Abb. G)

- Befestigen Sie den T-Griff (6) mit den Innensechskantschrauben (12), den Unterlegscheiben (14), den Federringen (16) sowie den Hutschraubenmutter (13) am oberen Rohr (5).

Hinweis: Sie haben die Möglichkeit, die Trainingsstange in drei verschiedene Höhen (7a) einzustellen.

- Stecken Sie das obere Rohr in das untere Rohr (7) und bringen Sie den T-Griff auf die Höhe, die Sie benötigen. Achten Sie darauf, dass ein Einstellungsloch über dem Loch in der Griffhalterung liegt.

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

- Stecken Sie die Feststellschraube (10) in die Griffhalterung und drehen Sie sie fest.

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 Turnschuhe.
- 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 in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen. Beachten Sie dabei folgenden Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie den Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie das Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen vorgestellt.

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

Hinweis: Die Übungen stellen hinsichtlich der beanspruchten Muskelgruppen ein Ganzkörpertraining dar.

Übungen ohne Trainingsstange Grundsprung geschlossene Beine (Abb. K)

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 vorn.
3. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
4. Ziehen Sie den Bauch ein und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
5. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
7. Springen Sie mit geschlossenen Beinen gleichzeitig auf 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. L)

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 vorn.
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. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
5. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
6. Drücken Sie sich von der Sprungmatte ab und öffnen Sie in der Luft die Beine.
7. Stellen Sie beim Aufkommen die Beine ausgebreitet auf der Sprungmatte ab.
8. Drücken Sie sich wieder von der Sprungmatte ab und schließen Sie die Beine.
9. Stellen Sie beim Aufkommen die Beine weniger als hüftbreit auf der Sprungmatte ab.
10. 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. M)

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorn und drücken Sie die Ferse in die Sprungmatte. Der andere Fuß bleibt einen Schritt hinter dem vorderen Fuß.
2. Winkeln Sie die Arme an und positionieren Sie sie, wie beim Laufen, versetzt zu den Beinen.
3. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorn.

4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauch ein und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
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 vorn 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. N)

1. Stellen Sie einen Fuß mit der Fußspitze nach vorn. Der andere Fuß bleibt einen Schritt hinter dem vorderen Fuß.
2. Winkeln Sie die Arme an und positionieren Sie sie, wie beim Laufen, versetzt zu den Beinen..
3. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper aus dem Hüftgelenk leicht nach vorn.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauch ein und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
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 vorn 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. O)

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 vorn.
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 Bauch ein und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
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 Beine ausgebreitet 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 Beine weniger als hüftbreit 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 vorn (Abb. P)

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorn und den anderen mit dem Fußballen 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 vorn.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauch ein und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
7. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
8. Drücken Sie sich kräftig von der Sprungmatte ab und wechseln Sie die Fußpositionen. Die Arme liegen noch auf der Stange.
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. Q)

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 vorn.
4. Strecken Sie das Gesäß etwas nach hinten und richten Sie das Becken auf.
5. Ziehen Sie den Bauch ein und die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
7. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

8. Drücken Sie einen Fuß kräftig in die Sprungmatte und heben Sie gleichzeitig den anderen in die Luft.
9. Wechseln Sie bei diesem Lauf auf der Stelle die Fußpositionen.
10. 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. R)

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.
7. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
8. Drücken Sie die Füße kräftig in die Sprungmatte und springen Sie mit geschlossenen Beinen seitwärts auf eine Seite der Sprungmatte.
9. Springen Sie mit geschlossenen Beinen seitwärts auf die andere Seite der Sprungmatte.
10. 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 stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.
3. Durch diese Übung werden die Seiten des Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. 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 den aktuellen örtlichen Vorschriften.

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschwinglich auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 439948_2304


DE Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.

 **Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.**

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison (fig. A)

- 2 élément de cadre (1)
- 1 élément de cadre (2)
- 1 tapis de saut avec recouvrement du bord (3)
- 30 boucles élastiques (4) (1 recharge)
- 1 tube supérieur (5)
- 1 poignée en T (6)
- 1 tube inférieur (7)
- 1 recouvrement (8)
- 8 pieds (9)
- 1 vis de blocage (10)
- 3 vis à six pans creux 85 mm (11)
- 2 vis à six pans creux 42 mm (12)
- 5 écrous à vis borgne (13)
- 10 rondelles, bombées (14)
- 2 rondelles (15)
- 5 rondelles élastiques (16)
- 1 clé Allen (17)
- 1 clé à écrous (18)
- 1 tendeur de sangle (19)
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Trampoline \varnothing : env. 112 cm
Tapis de saut \varnothing : env. 85 cm
Poids : env. 13,5 kg

ISO 20957 Classe H
Champ d'application : usage domestique

Pictogrammes utilisés



Risque de basculement, ne pas marcher sur le cadre en montant sur le tapis.



Charge maximale : 120 kg



Date de fabrication (mois/année) :
08/2023

Utilisation conforme à sa destination

Cet article est un équipement sportif destiné aux personnes de plus de 14 ans et est conçu exclusivement pour un usage privé. L'article ne doit être utilisé qu'à l'intérieur, dans des locaux secs.

L'article ne doit pas supporter plus de 120 kg !

Consignes de sécurité

Important : lisez attentivement cette notice d'utilisation et conservez-la absolument !



Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.



Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.
- L'article est exclusivement destiné à être utilisé par des adultes ou des adolescents de plus de 14 ans présentant un développement physique et psychique approprié. Il convient de s'assurer que l'utilisateur est familiarisé avec l'utilisation de l'article ou qu'il est surveillé.

- Les parents et autres personnes chargées de la surveillance des enfants doivent être conscients de leur responsabilité, car, en raison de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants, des situations et des comportements auxquels l'article n'est pas adapté sont susceptibles de se produire.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.
- Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.



Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas cet article si vous êtes blessé(e) ou si vous avez des problèmes de santé, par exemple en cas de blessure à la cheville, de douleurs dorsales, de faiblesse du plancher pelvien, de problèmes d'équilibre, de dommages au tympan/à l'oreille interne.
- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 120 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

- Cet article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- La zone d'entraînement doit être entourée d'une zone libre d'au moins 1 m de tous les côtés et au-dessus de la tête (fig. I).
- Veillez également aux objets situés au-dessus de la tête, comme les lampes ou les étagères.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Quittez immédiatement l'article si vous ressentez des vertiges, des palpitations cardiaques ou autres. Consultez immédiatement un médecin.
- Ne mangez pas pendant que vous sautez et ne mâchez pas de chewing-gum ou autre. Il y a risque d'ingestion !
- Cet article n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants de moins de 14 ans) disposant de facultés physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et/ou manquant de connaissances, à moins que celles-ci se trouvent sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou que celle-ci leur ait donné les instructions relatives à l'utilisation de l'article.
- Il est interdit de pénétrer dans l'article avec des cigarettes ou sous l'influence de l'alcool et/ou de drogues ! N'entrez pas non plus sur l'article si vous êtes fatigué ! Il y a un risque de perte de contrôle par inattention !
- Ne sautez jamais directement de l'article sur le sol ! En raison de la dureté de l'impact, le risque de blessure est élevé !
- Avant chaque utilisation, vérifiez la connexion entre les pieds et les parties du cadre.
- L'article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte. Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
- Ne sautez pas ou n'atterrissez pas sur le revêtement du bord de l'article et montez toujours au milieu du tremplino (fig. J).

- Ne pas effectuer de sauts acrobatiques, de saltos, etc. Attirez surtout l'attention des jeunes sur ce danger.
- N'essayez pas de sauter du trampoline sur d'autres personnes, des objets ou le sol. Ne sautez pas sur le trampoline depuis un endroit plus élevé (échelle, chaise, etc.). Risque de blessure !
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Ne sautez que si l'éclairage est suffisant. La zone d'entraînement doit être suffisamment éclairée.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les pieds du trampoline sont bien fixés.
- **Attention !** L'article ne doit être utilisé que si le vis de blocage est fixée dans l'un des trois trous de réglage de la barre d'entraînement ! Sortez la barre d'entraînement de la fixation au maximum jusqu'au repère.

Dangers causés par l'usure !

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Lors de votre contrôle, portez une attention particulière aux pièces sujettes à l'usure, comme le trampoline et la toile.
- Le trampoline et le revêtement du bord 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. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

Montage (fig. B - H)

- Le montage doit toujours être effectué par un adulte.
- Retirez le matériel d'emballage.

Montage du cadre (fig. B)

Assemblez les éléments du cadre (1, 2).

Montage du tapis de saut, avec le recouvrement des bords (fig. C - D)

Fixez le tapis de saut, avec le recouvrement des bords (3), en attachant les bandes (3a) aux éléments du cadre (1, 2) (fig. C).

Remarque : le devant du tapis de saut est marqué par un petit drapeau.

Ajustement des sangles élastiques (fig. D)

ATTENTION !

Procédez avec prudence lors de l'ajustement des boucles élastiques (4) ! Les boucles élastiques sont sous tension durant l'ajustement ! Il y a un risque de blessure !

ATTENTION !

Utilisez toujours le tendeur de boucles (19) pour arrimer les boucles élastiques (4). Veillez à ce que la boucle élastique soit complètement tendue autour de la boule (4b). Sinon, il y a un risque de blessure !

1. Commencez par l'œillet (3b) indiqué par le chiffre 1 sur la fig. D. Tirez la boucle élastique (4) avec l'extrémité de la boucle (4a) à travers l'œillet.

Remarque : sur la face avant du tapis de saut, 4 boucles élastiques seulement sont fixées.

2. Introduisez le tendeur de boucles dans l'extrémité de la boucle et insérez le crochet du tendeur de boucles dans les encoches de la boule.
3. Poussez la poignée du tendeur de boucles vers le bas. La boucle élastique est tendue en direction du trampoline à l'aide du tendeur de boucles.

4. Poussez le tendeur de boucles vers le bas jusqu'à ce que l'extrémité de la boucle entoure bien la boule de la boucle élastique. Retirez maintenant le tendeur de boucles.
5. Pour une tension uniforme du trampoline, alternez les boucles élastiques sur les côtés opposés. Montez les boucles élastiques l'une après l'autre (fig. D1, D2, D3).

Montage des pieds (fig. E)

1. Placez l'article sur une surface plane.
2. Retirez les capuchons de transport (1a, 2a).
3. Vissez les pieds (9) jusqu'à la butée sur les filetages prévus à cet effet.

Montage de la barre d'entraînement (fig. F - G)

Montage du tube inférieur (fig. F)

1. Placez le trampoline sur les pieds (9).
2. Positionnez le tube inférieur (7) et le cache (8) sur les deux pieds proches l'un de l'autre de manière à ce que les pieds soient entourés.
3. Fixez le tube inférieur et le cache à l'aide des vis à six pans creux (11), des rondelles (14), des rondelles plates (15), des rondelles élastiques (16) ainsi que des écrous borgnes (13).
4. Serrez les écrous borgnes à l'aide de la clé Allen (17) et de la clé à molette (18).

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

Montage du tube supérieur, de la poignée en T et réglage de la barre d'entraînement (fig. G)

1. Fixez la poignée en T (6) au tube supérieur (5) à l'aide des vis à six pans creux (12), des rondelles (14), des rondelles élastiques (16) ainsi que des écrous borgnes (13).

Remarque : vous avez la possibilité de régler la barre d'entraînement sur trois hauteurs différentes (7a).

2. Insérez le tube supérieur dans le tube inférieur (7) et amenez la poignée en T à la hauteur dont vous avez besoin. Veillez à ce qu'un trou de réglage se trouve au-dessus du trou dans le support de la poignée.

Remarque : tenez-vous debout sur l'article et placez vos avant-bras sur la barre d'entraînement. Les bras doivent être pliés à peu près à angle droit (fig. H).

3. Insérez la vis de blocage (10) dans le support de la poignée et vissez-la.

Attention ! L'article ne doit être utilisé que si la vis de blocage est fixée dans l'un des trois trous de réglage de la barre d'entraînement ! Sortez la barre d'entraînement de la fixation au maximum jusqu'au repère.

Démontage

Démontez l'article dans l'ordre inverse.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec un effort trop important. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.
- Veillez à respirer de manière régulière : expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices. Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour l'échauffement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter chacun des exercices 2 à 3 fois.

Muscles du cou

1. Tournez lentement la tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez les mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

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

Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

Propositions d'exercices

Vous trouverez ci-dessous un ensemble de possibilités d'exercices.

Remarque : certains des exercices présentés ne conviennent pas aux personnes de taille supérieure à la moyenne, car ils ne peuvent pas être effectués correctement.

Remarque : les exercices constituent un entraînement corporel complet pour ce qui est des groupes musculaires sollicités.

Exercices sans barre d'entraînement

Saut de base jambes serrées (fig. K)

1. Debout sur le tapis de saut, les jambes un peu plus serrées que la largeur des hanches.
2. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
3. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.
4. Rentrez le ventre et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale.
5. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
7. Sautez en même temps sur le trampoline, jambes serrées, en bougeant les bras parallèlement.

8. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

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

Saut de base jambes écartées et jointes en alternance (fig. L)

1. Debout sur le tapis de saut, les jambes un peu plus serrées que la largeur des hanches.
2. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
3. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.
4. Rentrez le nombril et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale. Les épaules restent baissées et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
5. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
6. Décollez du tapis de saut et écartez les jambes en l'air.
7. Atterrissez sur le tapis de saut les jambes écartées.
8. Décollez à nouveau du tapis de saut et fermez les jambes en l'air.
9. Atterrissez sur le tapis de saut les jambes un peu plus serrées que la largeur des hanches.
10. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

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

Saut sur les talons en alternance (fig. M)

1. Placez un pied en avant et poussez le talon dans le tapis de saut. L'autre pied reste un pas derrière le pied avant.
2. Pliez les bras et positionnez-les de manière décalée par rapport aux jambes, comme lors de la course à pied.
3. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
4. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.

5. Rentrez le ventre et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
8. Décollez du tapis de saut et alternez les positions des pieds. Pour ce faire, appuyez fortement sur le talon qui atterrit en avant sur le tapis de saut.
9. Suivez le mouvement avec les bras en conséquence.
10. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

Important : changez rapidement de position de pied et veillez à ce que votre corps reste tendu en permanence.

Saut de la pointe du pied en alternance (fig. N)

1. Placez un pied avec la pointe vers l'avant. L'autre pied reste un pas derrière le pied avant.
2. Pliez les bras et positionnez-les de manière décalée par rapport aux jambes, comme lors de la course à pied.
3. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
4. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentrez le ventre et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
8. Décollez du tapis de saut et alternez les positions des pieds. Poussez la pointe du pied qui se pose à l'avant dans le tapis de saut.
9. Suivez le mouvement avec les bras en conséquence.
10. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

Important : changez rapidement de position de pied et veillez à ce que votre corps reste tendu en permanence.

Exercices avec la barre d'entraînement

Ecartement et rapprochement – genoux complètement levés (fig. O)

1. Debout sur le tapis de saut, les jambes un peu plus serrées que la largeur des hanches.
2. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
3. Placez vos avant-bras détendus sur la barre d'entraînement.
4. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentez le ventre et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
8. Décollez vigoureusement du tapis de saut et remontez complètement les genoux. Gardez les jambes écartées.
9. Atterrissez sur le tapis de saut les jambes écartées.
10. Décollez vigoureusement du tapis de saut, remontez complètement les genoux et serrez les jambes.
11. Atterrissez sur le tapis de saut les jambes un peu plus serrées que la largeur des hanches.
12. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

Important : changez ici rapidement de position et levez les genoux complètement vers le haut lorsque vous décollez.

Ciseaux – pieds alternés vers l'avant (fig. P)

1. Placez un pied en avant et l'autre, la plante de pied un pas derrière le pied avant.
2. Placez vos avant-bras détendus sur la barre d'entraînement.

3. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
4. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentez le ventre et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
8. Décollez vigoureusement du tapis de saut et alternez les positions des pieds. Les bras sont toujours sur la barre.
9. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

Important : changez rapidement et vigoureusement de positions de pieds et veillez à ce que votre corps reste tendu en permanence.

Courir sur place (fig. Q)

1. Debout sur le tapis de saut, les jambes un peu plus serrées que la largeur des hanches.
2. Placez vos avant-bras détendus sur la barre d'entraînement.
3. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
4. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentez le ventre et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
8. Enfoncez fortement un pied dans le tapis de saut tout en soulevant l'autre en l'air.
9. Changez de position de pied sur place pendant cette course.
10. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

Important : changez rapidement et vigoureusement de positions de pieds et veillez à ce que votre corps reste tendu en permanence.

Saut de côté en alternance (fig. R)

1. Debout sur le tapis de saut, les jambes un peu plus serrées que la largeur des hanches.
2. Placez vos avant-bras détendus sur la barre d'entraînement.
3. Fléchissez légèrement les genoux et penchez le torse légèrement vers l'avant à partir de l'articulation de la hanche.
4. Poussez légèrement les fesses vers l'arrière et redressez le bassin.
5. Rentrez le nombril et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale.
6. Les épaules restent en bas et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
8. Enfoncez fortement les pieds dans le tapis de saut et sautez latéralement sur un côté du tapis de saut, les jambes serrées.
9. Sautez latéralement sur un côté du tapis de saut, les jambes serrées.
10. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

Important : changez rapidement et vigoureusement de positions de pieds et veillez à ce que votre corps reste tendu en permanence.

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 - 30 secondes.

Muscles du cou

1. Prenez une position détendue.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.
3. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Tenez-vous droit en position debout, genoux légèrement pliés.
2. Amenez votre bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se situe entre les omoplates.
3. Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit en position debout et levez un pied du sol.
2. Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

Important : assurez-vous que vos cuisses restent bien parallèles. Poussez le bassin vers l'avant en gardant le haut du corps droit.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Protégez l'article des rayons directs du soleil et de la proximité immédiate du chauffage.

Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage.

IMPORTANT ! Ne jamais lavez avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

IAN : 439948_2304



Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.

 **Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.**

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Contenuto della fornitura (fig. A)

- 2 x sponda (1)
- 1 x sponda (2)
- 1 x copertura (3)
- 30 x fascetta di gomma (4) (1 x ricambio)
- 1 x tubo superiore (5)
- 1 x impugnatura a T (6)
- 1 x tubo inferiore (7)
- 1 x copertura (8)
- 8 x piede di supporto (9)
- 1 x vite di regolazione (10)
- 3 x chiave a brugola esagonale 85 mm (11)
- 2 x chiave a brugola esagonale 42 mm (12)
- 5 x dado cieco (13)
- 10 x rondella, incurvata (14)
- 2 x rondella (15)
- 5 x rondella elastica (16)
- 1 x chiave a brugola esagonale (17)
- 1 x chiave inglese (18)
- 1 x tenditore (19)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Trampolino \varnothing : circa 112 cm
Superficie di salto \varnothing : circa 85 cm
Peso: circa 13,5 kg

ISO 20957 Classe H

Ambito di applicazione: ambiente domestico

Simboli utilizzati



Pericolo di ribaltamento, non poggiare i piedi sul telaio durante la salita.



Portata massima: 120 kg



Data di produzione (mese/anno):
08/2023

Uso conforme alla destinazione

Quest'articolo è un attrezzo sportivo concepito per l'uso privato e può essere utilizzato da persone maggiori di 14 anni. Utilizzare l'articolo solo in ambienti interni asciutti. L'articolo può sostenere un peso massimo di 120 kg.

Indicazioni di sicurezza

Importante: leggere attentamente queste istruzioni d'uso e conservarle.



Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Sussiste il rischio di soffocamento.



Pericolo di lesioni per i bambini!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Informare i bambini in particolare del fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- L'articolo è concepito esclusivamente per l'uso da parte di adulti o ragazzi dai 14 anni in su in buone condizioni fisiche e psichiche. Verificare che l'utente abbia familiarità con l'uso dell'articolo o che sia monitorato. I genitori e le altre persone incaricate della sorveglianza devono essere consapevoli delle proprie responsabilità e del fatto che, per la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini, potrebbero trovarsi ad affrontare situazioni e comportamenti nei quali non è consentito usare l'articolo.

- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti per i quali l'articolo non è concepito.
- I bambini non devono trovarsi in prossimità dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- In caso di inutilizzo, conservare l'articolo in un sito fuori dalla portata dei bambini.



Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è infortunati o non in perfette condizioni di salute, ad es. in caso di infortunio alla caviglia, mal di schiena, debolezza del pavimento pelvico, problemi di equilibrio, danni al timpano/orecchio interno.
- L'articolo è concepito per un peso corporeo massimo di 120 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Effettuare sempre il riscaldamento prima di procedere all'esercizio fisico, allenandosi sempre in modo conforme al proprio stato di forma attuale. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, c'è il rischio di lesioni e infortuni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Intorno all'area di allenamento devono esserci ca. 1 m di spazio libero su tutti i lati e al di sopra della testa (fig. I).

- Prestare attenzione anche agli oggetti presenti al di sopra della testa, come ad es. lampade, scaffali.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Scendere immediatamente dall'articolo in caso di senso di vertigini, tachicardia o altri sintomi simili. Consultare immediatamente un medico.
- Non mangiare mentre si salta e non masticare chewing-gum o simili. Sussiste il pericolo di soffocamento!
- Quest'articolo non è pensato per essere utilizzato da persone (e bambini al di sotto dei 14 anni) con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate, o che non dispongono dell'esperienza o della conoscenza necessarie, salvo che non siano supervisionati da una persona responsabile della loro sicurezza o ricevano istruzioni su come utilizzare l'attrezzo.
- Non fumare sull'articolo e utilizzarlo se si è sotto l'effetto di alcol e/o droghe! Non utilizzare l'articolo se si è stanchi! Sussiste il pericolo di perdere il controllo a causa della disattenzione!
- Non saltare mai dall'articolo direttamente a terra! La violenza dell'impatto può provocare lesioni!
- Prima di ogni utilizzo, controllare le giunzioni tra le gambe di supporto e le parti del telaio.
- L'articolo può essere montato soltanto da un adulto per evitare lesioni dovute a manipolazione inadeguata. Accertarsi di utilizzare l'articolo solo dopo il completo montaggio.
- Non saltare o atterrare sulla copertura dei bordi dell'articolo e salire sempre al centro del tappeto da salto (fig. J).
- Non eseguire salti artistici, salti mortali ecc.! Informare soprattutto i giovani di questo pericolo.
- Non provare a saltare direttamente dal trampolino su altre persone, oggetti o sul pavimento. Non saltare da punti sopraelevati (scala, sedia ecc.) sul trampolino. Pericolo di lesioni!

- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Saltare solo in presenza di una sufficiente illuminazione. L'area di allenamento deve essere sufficientemente illuminata.
- Prima di ciascun utilizzo, verificare che tutti i piedi di appoggio del trampolino siano saldi.
- **Avvertenza!** Utilizzare l'articolo solo se la vite di bloccaggio è ben serrata in uno dei tre fori di regolazione della barra da allenamento! Estrarre la barra da allenamento dall'attacco al massimo fino al segno.

Rischi dovuti all'usura

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti, non utilizzare più l'articolo.
- Durante il controllo, prestare particolare attenzione alle parti soggette all'usura, come ad es. il tappeto da salto e la copertura.
- Il tappeto da salto e la copertura dei bordi devono essere puliti e asciutti.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, con conseguenti lesioni.

Montaggio (fig. B-H)

- L'articolo deve essere sempre montato da un adulto.
- Rimuovere il materiale di imballaggio.

Montaggio del telaio (fig. B)

Assemblare le parti del telaio (1, 2).

Montaggio del tappeto da salto comprensivo di copertura dei bordi (fig. C-D)

Fissare il tappeto da salto, completo di copertura dei bordi (3), fissando le fasce (3a) alle parti del telaio (1, 2) (fig. C).

Nota: il lato anteriore del tappeto da salto è contrassegnato da una bandierina.

Montaggio delle fascette di gomma (fig. D)

AVVERTENZA!

Montare le fascette di gomma (4) con estrema cautela. Durante il montaggio, le fascette di gomma sono in tensione. Sussiste il pericolo di lesioni.

AVVERTENZA!

Per fissare la fascetta di gomma (4), utilizzare sempre il tenditore (19). Assicurarsi che la fascetta di gomma sia completamente in tensione intorno alla sfera (4b). In caso contrario sussiste il pericolo di lesioni.

1. Iniziare con l'occhiello (3b) contrassegnato con 1 nella fig. D. Far passare la fascetta di gomma (4) attraverso l'occhiello utilizzando l'estremità della fascetta (4a).

Nota: sul lato anteriore del tappeto da salto vengono fissate solo 4 fascette di gomma.

2. Far passare il tenditore attraverso l'estremità della fascetta e introdurre il gancio del tenditore nei fori della sfera.

3. Spingere l'impugnatura del tenditore verso il basso. La fascetta di gomma viene messa in tensione con il tenditore in direzione del tappeto da salto.

4. Spingere il tenditore verso il basso finché l'estremità della fascetta non racchiuda saldamente la sfera della fascetta di gomma. Adesso, staccare il tenditore.

5. Fissare alternativamente le fascette elastiche ai lati opposti per garantire una tensione uniforme del tappeto elastico. Montare le fascette di gomma in sequenza (fig. D1, D2, D3).

Montaggio dei piedi di supporto (fig. E)

1. Collocare l'articolo su una superficie piana e orizzontale.
2. Rimuovere i tappi di trasporto (1a, 2a).
3. Avvitare i piedi di supporto (9) alle filettature predisposte fino al punto di arresto.

Montaggio della barra da allenamento (fig. F-G)

Montaggio del tubo inferiore (fig. F)

1. Appoggiare il trampolino sui piedi di supporto (9).
2. Posizionare il tubo inferiore (7) e la copertura (8) a entrambi i piedi di supporto posizionati uno accanto all'altro in modo tale da racchiuderli.
3. Fissare il tubo inferiore e il coperchio con le viti a brugola (11), le rondelle (14), le rondelle piane (15), le rondelle elastiche (16) e i dadi ciechi (13).
4. Serrare i dadi ciechi utilizzando la chiave a brugola esagonale (17) e la chiave inglese (18).

Nota: accertarsi che i dadi ciechi siano ben serrati.

Montaggio del tubo superiore, dell'impugnatura a T e della barra da allenamento (fig. G)

1. Fissare l'impugnatura a T (6) al tubo superiore (5) con le viti a brugola (12), le rondelle (14), le rondelle elastiche (16) e i dadi ciechi (13).

Nota: è possibile impostare la barra da allenamento a tre diverse altezze (7a).

2. Inserire il tubo superiore all'interno del tubo inferiore (7) e portare l'impugnatura a T all'altezza desiderata. Assicurarsi che il foro di regolazione si trovi al di sopra del foro nella staffa dell'impugnatura.

Nota: salire sull'articolo e appoggiare gli avambracci sulla barra da allenamento. Le braccia devono essere piegate circa ad angolo retto (fig. H).

3. Inserire le vite di bloccaggio (10) nella staffa dell'impugnatura e serrarla.

Avvertenza! Utilizzare l'articolo solo se la vite di bloccaggio è ben serrata in uno dei tre fori di regolazione della barra da allenamento! Estrarre la barra da allenamento dall'attacco al massimo fino al segno.

Smontaggio

Smontare l'articolo ripetendo la procedura in ordine inverso.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra un esercizio e l'altro, fare delle pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, con un ritmo costante e senza scatti.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare: espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Programma generale di allenamento

Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi. Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra, fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento, scaldare a fondo i vari gruppi muscolari.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro la schiena e spingerle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in maniera ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
4. Ruotare alternativamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba, sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

Nota: per le persone di taglia superiore alla media alcuni degli esercizi qui descritti non sono adatti, in quanto non potrebbero essere eseguiti correttamente.

Nota: in considerazione dei gruppi muscolari coinvolti, gli esercizi costituiscono un allenamento per tutto il corpo.

Esercizi senza barra da allenamento

Salto di base a gambe chiuse (fig. K)

1. Divaricare le gambe a una larghezza di poco inferiore a quella dei fianchi sul tappeto da salto.
2. Piegarle leggermente le ginocchia e inclinare il busto leggermente in avanti rispetto all'anca.
3. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
4. Portare la pancia in dentro e le scapole verso la colonna vertebrale.
5. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
6. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
7. Saltare contemporaneamente con le gambe chiuse sul tappeto da salto e muovere parallelamente le braccia.
8. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: non mandare il ginocchio in iperestensione e mantenere il corpo in tensione.

Salto di base con gambe divaricate e unite alternativamente (fig. L)

1. Divaricare le gambe a una larghezza di poco inferiore a quella dei fianchi sul tappeto da salto.
2. Piegarle leggermente le ginocchia e inclinare il busto leggermente in avanti rispetto all'anca.
3. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
4. Tirare in dentro l'ombelico e le scapole verso la colonna vertebrale. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.

5. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
6. Saltare dandosi la spinta dal tappeto elastico e divaricare le gambe mentre si è in aria.
7. All'atterraggio, divaricare le gambe sul tappeto elastico.
8. Saltare di nuovo dandosi la spinta dal tappeto elastico e chiudere le gambe.
9. All'atterraggio, divaricare le gambe a una larghezza inferiore rispetto ai fianchi.
10. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: non mandare il ginocchio in iperestensione e mantenere il corpo in tensione.

Salto sui talloni alternato (fig. M)

1. Mettere un piede avanti e spingere il tallone nel tappeto elastico. L'altro piede resta un passo più dietro rispetto al piede anteriore.
2. Piegare le braccia e posizzarle sfalsate rispetto alle gambe, come se stessimo correndo.
3. Piegare leggermente le ginocchia e inclinare il busto leggermente in avanti rispetto all'anca.
4. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
5. Portare la pancia in dentro e le scapole verso la colonna vertebrale.
6. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
7. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
8. Saltare di nuovo dandosi la spinta dal tappeto elastico e alternare le gambe. In tal sede, spingere energicamente nel tappeto da salto il tallone che atterra più avanti.
9. Accompagnare il movimento con le braccia.
10. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: alternare rapidamente le posizioni di piedi e assicurarsi di mantenere sempre i muscoli in tensione.

Salto sulle punte alternato (fig. N)

1. Posizionare un piede con la punta in avanti. L'altro piede resta un passo più dietro rispetto al piede anteriore.
2. Piegare le braccia e posizzarle sfalsate rispetto alle gambe, come se stessimo correndo.
3. Piegare leggermente le ginocchia e inclinare il busto leggermente in avanti rispetto all'anca.
4. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
5. Portare la pancia in dentro e le scapole verso la colonna vertebrale.
6. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
7. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
8. Saltare di nuovo dandosi la spinta dal tappeto elastico e alternare le gambe. In tal sede, toccare la punta del piede che atterra più avanti sul tappeto da salto.
9. Accompagnare il movimento con le braccia.
10. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: alternare rapidamente le posizioni di piedi e assicurarsi di mantenere sempre i muscoli in tensione.

Esercizi con la barra da allenamento

Separate e insieme – Ginocchia in alto (fig. O)

1. Divaricare le gambe a una larghezza di poco inferiore a quella dei fianchi sul tappeto da salto.
2. Piegare leggermente le ginocchia e inclinare il busto leggermente in avanti rispetto all'anca.
3. Appoggiare gli avambracci sulla barra da allenamento tenendoli sciolti.
4. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
5. Portare la pancia in dentro e le scapole verso la colonna vertebrale.

6. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
7. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
8. Spingersi con forza dal tappeto da salto e portare le ginocchia in alto. Le gambe restano divaricate.
9. All'atterraggio, divaricare le gambe sul tappeto elastico.
10. Spingersi di nuovo con forza dal tappeto da salto, portare le ginocchia in alto chiudendo le gambe.
11. All'atterraggio, divaricare le gambe a una larghezza inferiore rispetto ai fianchi.
12. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: alternare rapidamente le posizioni e portare le ginocchia il più in alto possibile quando si salta.

Forbici – piedi in avanti alternati (fig. P)

1. Mettere un piede avanti e portare l'altro con le eminenze della pianta del piede un passo più indietro rispetto al piede anteriore.
2. Appoggiare gli avambracci sulla barra da allenamento tenendoli sciolti.
3. Piegare leggermente le ginocchia e il busto lievemente in avanti rispetto all'anca.
4. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
5. Portare la pancia in dentro e le scapole verso la colonna vertebrale.
6. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
7. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
8. Saltare di nuovo dandosi la spinta dal tappeto elastico e alternare i piedi. Le braccia restano appoggiate alla barra.
9. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: alternare rapidamente ed energicamente le posizioni dei piedi e assicurarsi di mantenere tutto il corpo in tensione.

Corsa sul posto (fig. Q)

1. Divaricare le gambe a una larghezza di poco inferiore a quella dei fianchi sul tappeto da salto.
2. Appoggiare gli avambracci sulla barra da allenamento tenendoli sciolti.
3. Piegare leggermente le ginocchia e inclinare il busto leggermente in avanti rispetto all'anca.
4. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
5. Portare la pancia in dentro e le scapole verso la colonna vertebrale.
6. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
7. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
8. Spingere energicamente un piede nel tappeto da salto e sollevare contemporaneamente l'altro.
9. Alternare le posizioni dei piedi correndo sul posto.
10. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: alternare rapidamente ed energicamente le posizioni dei piedi e assicurarsi di mantenere tutto il corpo in tensione.

Salto laterale alternato (fig. R)

1. Divaricare le gambe a una larghezza di poco inferiore a quella dei fianchi sul tappeto da salto.
2. Appoggiare gli avambracci sulla barra da allenamento tenendoli sciolti.
3. Piegare leggermente le ginocchia e il busto lievemente in avanti rispetto all'anca.
4. Allungare il fondoschiena leggermente all'indietro e raddrizzare il bacino.
5. Tirare in dentro l'ombelico e le scapole verso la colonna vertebrale.
6. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
7. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.

8. Spingere energicamente i piedi nel tappeto da salto e saltare lateralmente con le gambe chiuse su un lato del tappeto.
9. Saltare lateralmente con le gambe chiuse sull'altro lato del tappeto.
10. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: alternare rapidamente ed energicamente le posizioni dei piedi e assicurarsi di mantenere tutto il corpo in tensione.

Stretching

Dopo ogni allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono presentati alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.
3. Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, diritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Posizionarsi in piedi, diritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo un po', cambiare piede.

Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito.

Proteggere l'articolo dai raggi solari diretti e non collocarlo accanto a fonti di calore.

Pulire solo con acqua, quindi asciugare con un panno.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 439948_2304

CH Assistenza Svizzera
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



08/2023

Delta-Sport-Nr.: FT-13328

08.18.2023 / AM 10:30

IAN 439948_2304

