

Spartan Safety Trampolin
Artikel Nummer: 1086
Bedienungsanleitung



WARNUNG

Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch bevor Sie Anfangen zum Zusammenbauen.



Führen Sie keine Saltos durch, da Dies das Risiko von Verletzungen Kopf- und Nackenbereich Erhöht.



Springen Sie nicht mit mehreren Personen gleichzeitig auf dem Trampolin. Mehrere Springer Erhöhen die Verletzungsgefahr!

Bewahren Sie diese Anleitung sorgfältig auf.

WARNUNG

- **Maximum 130 kg**
- **Nur für den Hausgebrauch.**
- **Nur für den Außenbereich bestimmt.**

- Das Trampolin muss von einem Erwachsenen gemäß der Montageanleitung zusammengebaut und anschließend vor dem ersten Gebrauch überprüft werden.
- Nur für eine Person Kollision Gefahr.
- Schließen Sie immer die Netzöffnung bevor Sie Springen.
- Springen mit Schuhen ist verboten.
- Verwenden Sie die matte nicht, wenn es nass ist.
- Springen Sie immer in die Mitte des Trampolins.
- Sie sollten während der Benutzung weder essen, trinken noch rauchen.
- Das Trampolin darf nicht durch einen Sprung verlassen werden.
- Begrenzen Sie die Nutzungsdauer. Machen Sie regelmäßige Pause.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht bei starkem Wind und sichern Sie es.

Anweisung:

- Das Trampolin darf nicht in den Boden eingegraben werden.
- Wenn das Trampolin nur, wenn es unbedingt erforderlich ist, mindestens vier Personen gleichmäßig auf dem Trampolin verteilt haben muss und alle das Trampolin zusammen heben und bewegen
- Über dem Trampolin muss mindestens ein Freiraum von 2 m bestehen. Bitte stellen Sie sicher, dass sich in horizontaler Richtung keine gefährlichen Gegenstände wie Äste, anderen Freizeitobjekten (wie z.B. Schaukeln, Schwimmbecken), Stromkabeln, Wänden, Zäunen etc. befinden.
- Trampoline dürfen weder über Beton, Asphalt oder einer anderen harten Oberfläche noch in der Nähe anderer widersprüchlicher Installationen installiert werden. Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüste.

Instandhaltung:

Bitte Kontrollieren Sie vor dem Zusammenbau ob alle Teile vorhanden sind.

Überprüfen Sie alle Muttern und Schrauben auf festen Sitz und ziehen Sie sie bei Bedarf fest.

Stellen Sie sicher, dass alle federn auf dem richtigen Platze ist.

Überprüfen Sie alle Abdeckungen und scharfen Kanten und ersetzen Sie sie bei Bedarf.

Bewahren Sie die Anleitung auf.

Beim starken Wind benutzen Sie ein Sturmsicherung.

Im Winter sollten Sie das Trampolin in einem geschützten Ort aufzubewahren.

Überprüfen Sie, ob die Matte, die Federabdeckung und das Gehäuse fehlerfrei sind. Tauschen Sie das Gehäuse nach 2 Jahren Gebrauch aus.

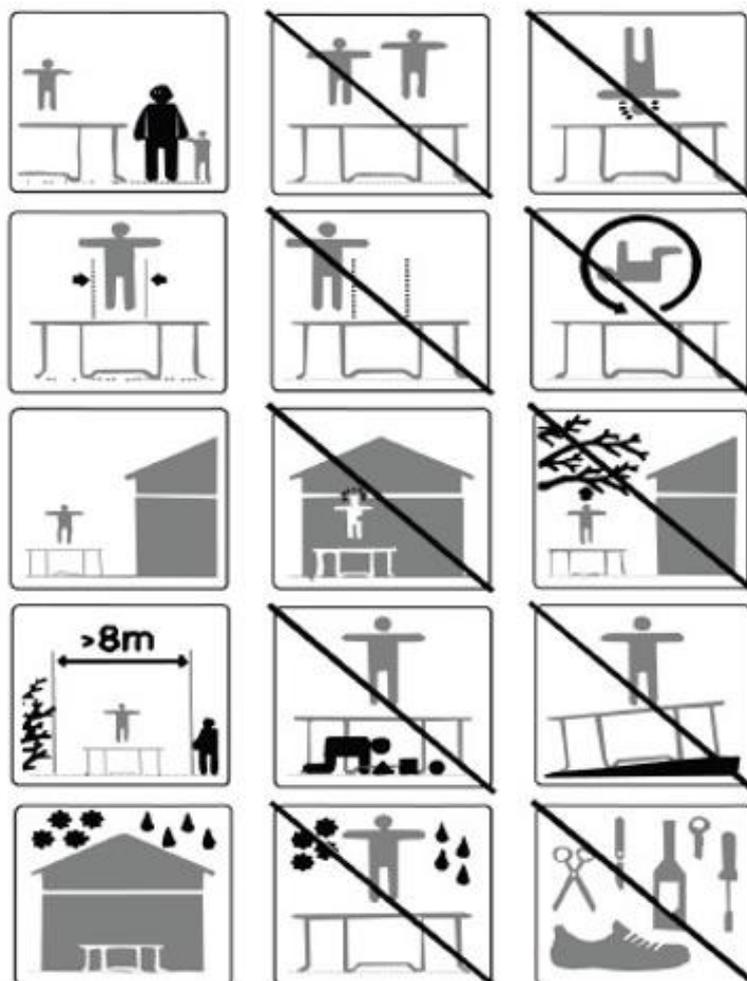
Stellen Sie sicher, dass die Klettverschlüsse während der Verwendung des Trampolins richtig geschlossen sind.

Bei starkem Wind das Trampolin am Boden befestigen.

EINFÜHRUNG

Lesen Sie alle Informationen in dieser Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie Ihr neues Trampolin verwenden. Wie bei jeder anderen Art von körperlicher Aktivität können die Teilnehmer verletzt werden, wenn die korrekten Sicherheitsverfahren nicht befolgt werden.

- ❖ Missbrauch dieses Trampolins sind gefährlich und können schwere Verletzungen verursachen.
- ❖ Trampoline sind in eine Vielzahl von Körperbewegungen, an die sie möglicherweise nicht gewöhnt sind. Daher ist bei jeder Art von Übung auf einem Trampolin Vorsicht geboten.
- ❖ Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf Verschleiß an der Sprungmatte und auf fehlenden Teilen.
- ❖ Diese Anleitung beinhaltet den ordnungsgemäßen Aufbau, Pflege- und Wartungshinweise, sowie Sicherheitshinweise und korrekte Sprungtechniken. Stellen Sie sicher, dass alle Personen vor der Benutzung die Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen und sich mit dem Trampolin vertraut machen. Jeder Benutzer muss sich seiner eigenen Grenzen in Bezug auf die Durchführung bestimmter Sprünge auf dem Trampolin bewusst sein.
- ❖ Dieses Trampolin muss auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden. Andernfalls kann es zu Fehlfunktionen kommen und zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.



Informationen zur Verwendung des Trampolins

Als erstes sollten Sie sich mit dem Gefühl und der Sprungkraft des Trampolins vertraut machen. Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre grundsätzliche Körperhaltung und üben Sie jeden Sprung (Grundsprünge) bis Sie ihn einfach und kontrolliert ausführen können.

Um einen Sprung abubrechen, beugen Sie stark die Knie, bevor Sie die Matte berühren. Diese Technik sollten Sie üben, solange Sie die Grundsprünge lernen. Diese Abbruchtechnik sollten Sie immer dann anwenden, wenn Sie Ihr Gleichgewicht oder die Kontrolle über den Sprung verlieren. Lernen Sie den leichtesten Sprung zuerst und fahren Sie erst mit den schwierigeren fort, wenn Sie ihn einwandfrei beherrschen. Sie beherrschen einen Sprung erst dann, wenn Sie vom gleichen Punkt auf der Matte abspringen und wiederaufkommen. Wenn Sie den nächsten Sprung versuchen ohne den vorherigen komplett zu beherrschen, erhöhen Sie die Verletzungsgefahr.

Vermeiden Sie es, längere Zeit auf dem Trampolin zu springen da Ermüdungserscheinungen zu einer höheren Verletzungsgefahr führen. Springen Sie für kurze Zeit und lassen andere dann auch ihren Spaß haben.

Springen Sie nie mit mehreren Personen gleichzeitig auf dem Trampolin!

Nutzer sollten angemessene Kleidung tragen. Tragen Sie keine Schuhe mit harten Sohlen, da dies zur übermäßigen Abnutzung der Sprungmatte führt.

Hinweise, um das Unfallrisiko zu reduzieren:

Rolle des Springers bei der Unfallprävention

Der Schlüssel liegt in der Kontrolle der Sprünge. Führen Sie keine komplizierten und schwierigen Manöver durch bevor Sie die einfachen Grundsprünge beherrschen. Schulung ist sehr wichtig und der Schlüssel zu Sicherheit. Lesen, verstehen und halten Sie sich an alle Sicherheitshinweise und Warnungen bevor Sie das Trampolin benutzen. Bei einem kontrollierten Sprung landen Sie auf demselben Punkt von dem Sie abgesprungen sind. Für weitere Sicherheitshinweise setzen Sie sich mit einem zertifizierten Trampolin-Trainer in Verbindung.

Rolle der Aufsichtsperson bei der Unfallprävention

Aufsichtspersonen müssen alle Sicherheitsanweisungen verstehen und durchsetzen! Es liegt in der Verantwortung der Aufsichtsperson, allen Benutzern kompetente Hinweise und Unterweisung zu erteilen. Sofern keine Aufsichtsperson verfügbar ist, sollte das Trampolin an einem sicheren Ort verstaut und demontiert werden, um eine unbefugte Benutzung zu verhindern. Die Aufsichtsperson ist außerdem dafür verantwortlich, dass die Sicherheitsplakette auf dem Trampolin angebracht wird und die Springer über diese Warnungen und Hinweise informiert werden.

Trampolin Sicherheitshinweise:

Springer

- **Benutzen Sie das Trampolin nicht wenn Sie Alkohol oder Drogen konsumiert haben.**
 - **Entfernen Sie alle harten und scharfen Objekte (inkl. Schmuck) bevor Sie das Trampolin benutzen.**

 - **Das Auf- und Absteigen sollte immer vorsichtig und kontrolliert erfolgen. Springen Sie niemals auf das Trampolin herauf oder herunter. Benutzen Sie niemals das Trampolin um auf oder in andere Objekte zu springen.**
 - **Lernen und beherrschen Sie die Grundsprünge bevor Sie kompliziertere Sprünge durchführen. Lesen Sie sich noch mal den Abschnitt über die Grundtechniken durch, um sicher zu stellen, dass Sie die Grundsprünge korrekt ausführen.**
 - **Um einen Sprung abzubrechen, beugen Sie stark die Knie, wenn Sie mit den Füßen auf der Matte landen.**
 - **Behalten Sie immer die Kontrolle, wenn Sie auf dem Trampolin springen. Ein Sprung ist kontrolliert, wenn Sie auf demselben Punkt landen, von dem Sie abgesprungen sind. Wenn Sie das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren, brechen Sie den Sprung umgehend ab.**
 - **Springen Sie nicht über einen zu langen Zeitraum.**
- Richten Sie Ihren Blick immer auf die Matte. Ansonsten besteht die Gefahr, dass Sie das Gleichgewicht oder die Kontrolle verlieren.**
- **Es sollte sich niemals mehr als eine Person auf dem Trampolin befinden.**
 - **Es sollte stets eine Aufsichtsperson anwesend sein, wenn das Trampolin benutzt wird.**

Aufsichtspersonen:

Machen Sie sich mit den Grundsprüngen und Sicherheitsanweisungen vertraut. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, sorgen Sie dafür, dass alle Sicherheitsanweisungen befolgt werden und dass die Springer zuerst die Grundsprünge lernen, bevor sie mit fortgeschrittenen Sprüngen fortfahren.

- **Alle Springer müssen beaufsichtigt werden, egal welche Fähigkeiten Sie haben oder welchen Alters Sie sind.**

- **Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn es feucht oder nass, schmutzig oder abgenutzt ist. Das Trampolin sollte vor jeder Benutzung überprüft werden.**

- **Halten Sie jegliche Gegenstände, die dem Springer in den Weg kommen können vom Trampolin fern. Achten Sie immer darauf, was sich über, neben und unter dem Trampolin befindet.**

- **Um unbeaufsichtigte oder unbefugte Nutzung zu vermeiden, sollte das Trampolin bei Nichtbenutzung sicher verwahrt werden.**

Generelle Sicherheit:

- ❖ **Vermeiden Sie es, längere Zeit auf dem Trampolin zu springen da Ermüdungserscheinungen zu einer höheren Verletzungsgefahr führen. Springen Sie für kurze Zeit und lassen andere dann auch ihren Spaß haben.**
- ❖ **Springen Sie nie mit mehreren Personen gleichzeitig auf dem Trampolin!**
- ❖ **Springer sollten T-Shirts, Shorts oder Sweatshirts und reguläre Turnschuhe, schwere Socken oder barfuß tragen.**
- ❖ **Wenn Sie gerade erst anfangen, sollten Sie langärmelige T-Shirts und Hosen tragen, um Kratzer und Abrieb zu vermeiden, bis Sie die richtigen Ladungspositionen und -formen beherrschen.**
- ❖ **Tragen Sie keine Schuhe mit harten Sohlen, da dies zur übermäßigen Abnutzung der Sprungmatte führt.**
- ❖ **Treten Sie nicht direkt auf das Rahmenpad und greifen Sie nicht nach dem Rahmenpad.**
- ❖ **Um richtig abzustiegen, gehen Sie zur Seite des Trampolins und legen Sie Ihre Hand als Stütze auf den Rahmen und treten Sie von der Matte auf den Boden. Kleinere Kinder sollten beim Auf- und Absteigen des Trampolins unterstützt werden.**
- ❖ **Der Schlüssel zur Sicherheit und zum Spaß am Trampolin liegt in der Steuerung und Beherrschung der verschiedenen Sprünge.**
- ❖ **Verwenden Sie das Trampolin niemals alleine ohne Aufsicht**

Standort:

Über dem Trampolin muss mindestens ein Freiraum von 7,3 m (24 Fuß) bestehen. Bitte stellen Sie sicher, dass sich in horizontaler Richtung keine gefährlichen Gegenstände wie Äste, anderen Freizeitobjekten (wie z.B. Schaukeln, Schwimmbecken), Stromkabeln, Wänden, Zäunen etc. befinden. Um eine sichere Benutzung des Trampolins zu gewährleisten, beachten Sie bitte folgende Hinweise bei der Auswahl des Standorts:

Stellen Sie sicher, dass in einem Umkreis von 2,5m ein Freiraum um das Trampoline besteht. Dieser Bereich sollte keine harten Oberflächen wie Beton, Asphalt oder Ziegelsteine beinhalten.

- **Das Trampolin sollte auf einem festen und ebenen Untergrund aufgebaut werden.**
- **Benutzen Sie das Trampolin nur in einem gut belichteten Bereich.**
- **Die verantwortliche Person sollte alle Springer in die korrekte Nutzung des Trampolins einweisen und auf alle Gefahren aufmerksam machen. Diese Person sollte bei jeder Benutzung anwesend sein.**

Unfall

Montage und Demontage: Seien Sie beim Ein- und Aussteigen aus dem Trampolin sehr vorsichtig. Montieren Sie das Trampolin nicht, indem Sie das Rahmenpolster greifen, auf die Federn treten oder von einem Objekt Dach oder einer Leiter auf die Matte des Trampolins springen.

Steigen Sie nicht ab, indem Sie vom Trampolin springen und auf dem Boden landen.

Mehrere Springer: Wenn Sie mehrere Springer haben, erhöhen Sie die Verletzungsgefahr.

Verletzungen können auftreten, wenn Sie vom Trampolin springen, verlieren Sie die Kontrolle. Im Allgemeinen wird die leichteste Person auf dem Trampolin verletzt.

Federn: Wenn Sie auf dem Trampolin spielen, bleiben Sie in der Mitte der Matte. Das verringert das Verletzungsrisiko durch Landung auf dem Federrahmen. Halten Sie die Federabdeckung immer über dem Rahmen des Trampolins.

Montageanleitungen:

Bitte lesen Sie die Montageanleitung genau durch. Bei Nichtgebrauch kann dieses Trampolin leicht zerlegt und gelagert werden.

Teile:



1



2



3



4



5



6



7



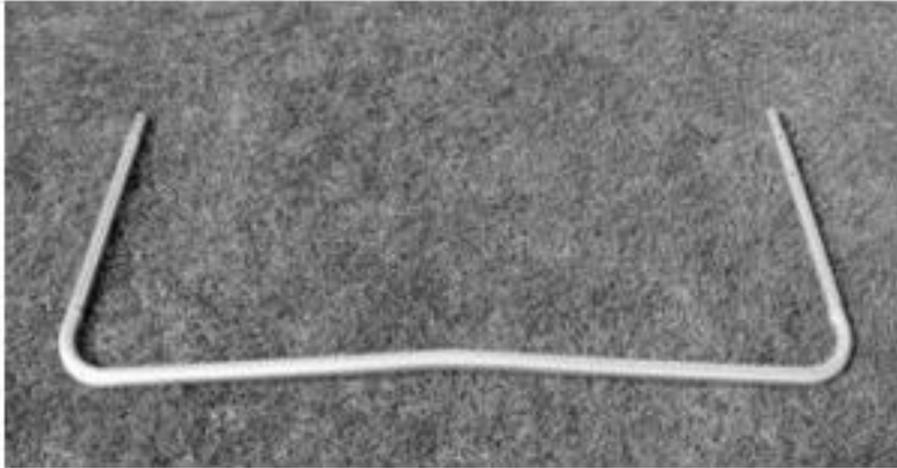
8



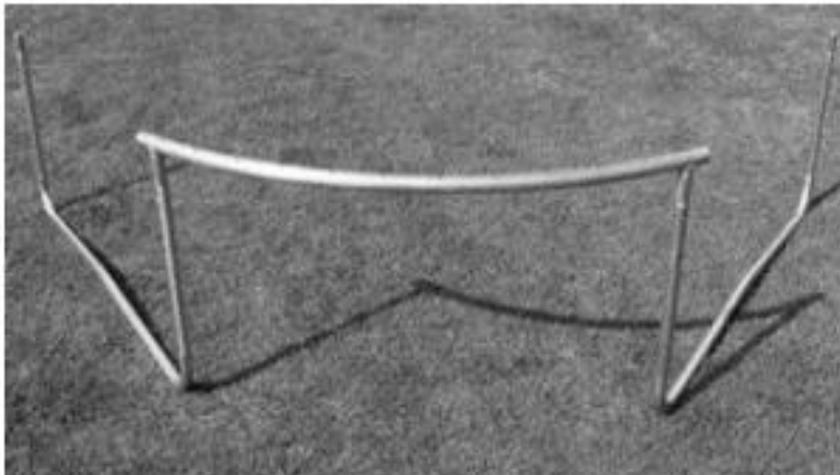
Trampolin Montage

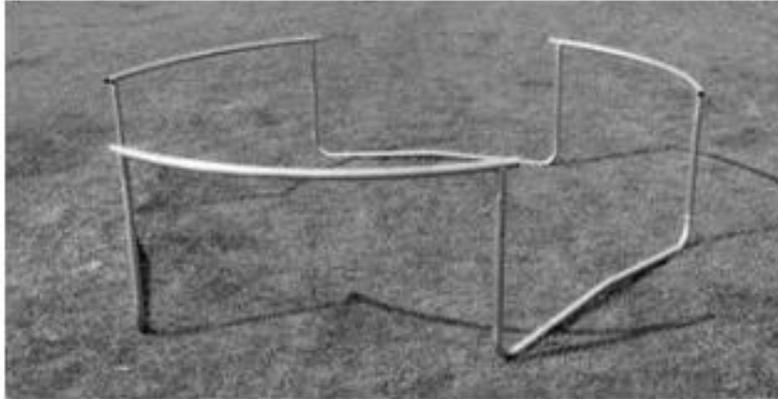
1. (Nicht erforderlich für 6ft oder 8ft Trampoline)

Führen Sie ein aufrechtes Rohr in jedes Ende jedes W-Rohrs ein. Stellen Sie sicher, dass die Löcher in die gleiche Richtung nach oben zeigen, wenn das W-Rohr flach auf dem Boden liegt.

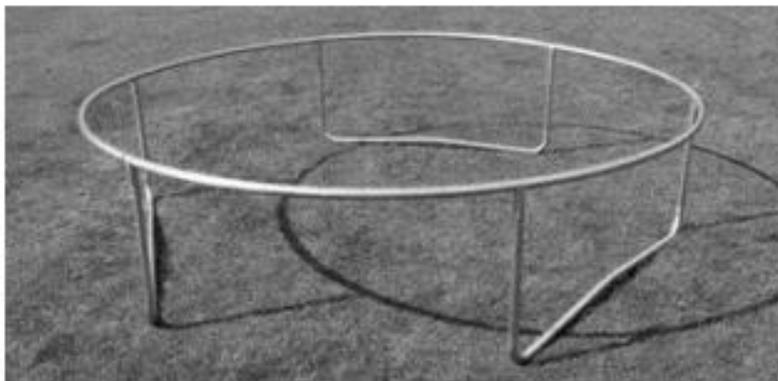


- 2. Verbinden Sie eine der Beinverbindern mit zwei der zusammengebauten Beinabschnitte, wobei die Federlöcher nach oben stehen. Achten Sie darauf, dass die Löcher in die richtige Richtung weisen. Die eingerückte Seite sollte zur Innenseite des Kreises zeigen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis Sie einen kreisförmigen Rahmen mit abwechselnden Lücken haben.**



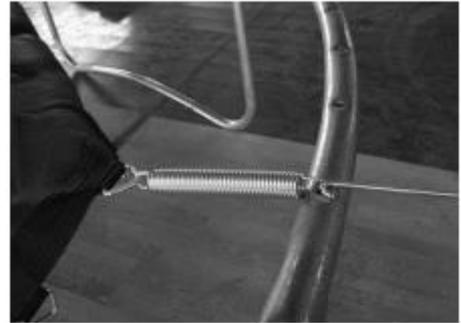


3. Stecken Sie nun eine der Querteile in die Lücken zwischen den vertikalen Beinverlängerungen. Achten Sie dabei darauf, Ihre Hände oder Finger nicht zu verletzen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie einen vollständigen Trampolinrahmen haben.



4. Verteilen Sie die Trampolinmatte auf dem Boden und befestigen Sie eine Feder in einem der Dreiecksringe auf der Matte. Haken Sie es dann in eines der Löcher oben am Rahmen ein.

5. Machen Sie dasselbe für eine Feder auf der gegenüberliegenden Seite und befestigen Sie dann eine Feder dazwischen auf beiden Seiten, sodass Sie vier Federn in einem Winkel von ungefähr 90 Grad zueinander haben.



6. Wählen Sie einen Startpunkt und gehen Sie um das Trampolin herum, indem Sie jede dritte Feder in jedes dritte Loch einbauen. Sie müssen wahrscheinlich die Federn, die Sie zuerst angelegt haben, bewegen, um sie mit dem richtigen Loch auszurichten. Warnung: Ab diesem Zeitpunkt erzeugt das Trampolin eine große Spannung. Verwenden Sie das mitgelieferte Spannwerkzeug für die Federn. Tragen Sie Arbeitshandschuhe, um Ihre Hände zu schützen. Alle Federn müssen nach unten zeigen.



7. Gehen Sie den ganzen Weg um das Trampolin herum und passen Sie alle verbleibenden Federn an. Stellen Sie sicher, dass die Beine in einem Winkel von 90 Grad zum Boden stehen.

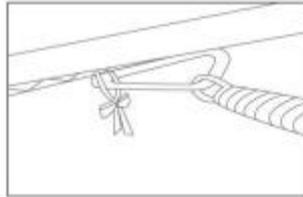


8. Legen Sie die Polsterung so über die Federn, dass sie alle bedeckt sind und sich die zusätzliche Abdeckung über die Kante des Rahmens erstreckt.

9. Legen Sie die Federabdeckung über die Federn, dass alle Federn bedeckt sind.

10.1 Führen Sie das elastische Gummiband durch die V-Ringe und verriegeln Sie sie mit den Federhaken.

10.2 Befestigen Sie den Haken des elastischen Riemens am V-Ring, der die Außenseite des oberen Schienenrahmens abrundet.



**Sicherheitsnetz Aufbau
Teilen liste**

	Bezeichnung	Stück
1	Obere Stange	6
2	Untere Stange	6
3	Sicherheitsnetz	1
4	Schrauben/Abschlusskappe	12
5	Spanner/Abschlusskappe	1
6	Glasfaserstange	1
7	Obere kappe	6



1



2



3



4



5



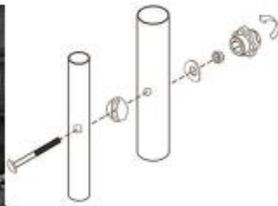
6



7



1. Setzen Sie 2 Schrauben durch die Löcher in der Unterseite der unteren Sicherheitsstange und setzen Sie dann die Gummiabstandshalter auf die Schrauben gemäß dem Bild links.



2. Bringen Sie die Sicherheitsnetzstange an ein Trampolinbein und führen Sie die Schrauben durch die entsprechenden Löcher am Trampolinbein. Halten Sie das Bein an Ort und Stelle und schrauben Sie die Muttern fest, um die Stange an Ort und Stelle zu halten. Stellen Sie sicher, dass die Stange sicher am Bein befestigt ist. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit allen Stangen / Beinen des Trampolins.



3. Setzen Sie die oberen Kappen an alle oberen Stange ein.

4. Setzen Sie alle obere Stange in die untere Stange



5. Legen Sie das Sicherheitsnetz auf die Sprungmatte.

Tipp: Stellen Sie sicher, dass sich der Eingang des Sicherheitsnetzes zwischen zwei W-förmigen Beinrohren befindet.





6. Führen Sie die Glasfaserstangen in die oberen Ärmel des Sicherheitsnetzes ein. Dann können Sie die Enden von zwei Glasfaserstangen miteinander verbinden.



7. Setzen Sie den Glasfaserstange wie im linken Bild in die oberen Kappen ein.



8. Verwenden Sie die Clips, um das Netz unter dem Trampolin zu sichern. Stellen Sie sicher, dass Sie sie am Dreiecksring auf der Sprungmatte und nicht an den Federn selbst befestigen. Befestigen Sie diese rund um das Trampolin.



9. Jetzt ist das Trampolin fertig.

Demontage:

Befolgen Sie zum Zerlegen des Trampolins die Montageanleitung in umgekehrter Reihenfolge. Versuchen Sie nicht die Rahmenteile zu demontieren, bevor Sie die Federn und die Sprungmatte entfernt haben.

Versuchen Sie nicht die Rahmenteile zu demontieren, bevor Sie die Federn und die Sprungmatte entfernt haben.

Lektionen:

Die folgenden Übungen sind dazu gedacht, die Grundtechniken und Grundsprünge zu erlernen bevor man mit komplizierteren und schwierigeren Sprüngen fortfährt. Bevor man das Trampolin betritt und benutzt, sollte man alle Sicherheitsanweisungen gelesen und verstanden haben. Körpertechnik sowie Richtlinien für die Trampolinbenutzung sollten zwischen der Aufsichtsperson und dem Springer vollständig besprochen und durchgeführt werden.

Lektion 1

A. Auf- und Absteigen - Demonstration der korrekten Techniken

B. Der Grundsprung - Demonstration und Übung

C. Abbremsen (siehe Sprünge) - Demonstration und Übung. Kontrolliertes Abbremsen lernen

D. Hände und Knie - Demonstration und Übung. Schwerpunkt sollte auf das Landen auf allen Vieren und auf die Koordination gelegt werden.

Lektion 2

A. Wiederholung der Lektion 1

B. Kniesprung - Demonstration und Übung. Lernen Sie zuerst einfach die Knie zu beugen und sich wiederaufzurichten bevor Sie eine halbe Drehung nach links oder rechts durchführen.

C. Sitzsprung - Demonstration und Übung. Lernen sie zuerst den einfachen Sitzsprung. Fügen Sie 7 anschließend einen Kniesprung und einen Hand- und Kniesprung hinzu. Wiederholen Sie.

Lektion 3

- A. Wiederholen und üben Sie die Techniken aus den vorherigen Lektionen
- B. Bauchsprung – Um Verbrennungen zu vermeiden und den Bauchsprung zu erlernen, sollten alle Schüler zunächst die Bauchlage einnehmen (Gesicht zum Boden). Der Lehrer kann dann Körperhaltungen korrigieren, die zu eventuellen Verletzungen führen können.
- C. Starten Sie mit einem Hand- und Kniesprung, bringen Sie den Körper dann in die Bauchlage, landen auf der Matte und anschließend wieder auf den Füßen
- D. Übungsabfolge – Hand- und Kniesprung, Bauchsprung, Strecksprung, Sitzsprung, Strecksprung

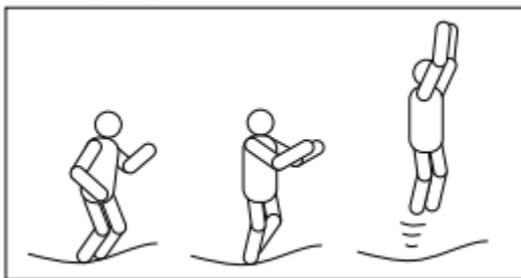
Lektion 4

- A. Wiederholen und üben Sie die Techniken aus den vorherigen Lektionen
- B. Halbe Drehung
- C. Starten Sie mit der Bauchlage und wenn Sie auf die Matte aufkommen, stoßen Sie sich mit den Armen nach links oder rechts ab und drehen Sie den Kopf und Schulter in die gleiche Richtung.
- D. Stellen Sie sicher, dass Sie während der Drehung parallel zur Matte bleiben und Ihren Kopf oben halten.
- E. Nach Abschluss der Drehung landen Sie wieder in Bauchlage.

Nach Beendigung dieser Lektionen hat der Springer einige Grundkenntnisse über Trampolinsprünge. Springer sollten ermutigt werden, ihre eigenen Sprungfolgen zu entwickeln wobei besonderen Wert auf Form und Kontrolle gelegt werden sollte. Folgendes Spiel kann zu diesem Zweck eingesetzt werden. Der erste Spieler beginnt mit einem Manöver. Spieler zwei muss das Manöver wiederholen und ein zweites hinzufügen. Spieler zwei wiederholt die ersten beiden Manöver und fügt ein Drittes hinzu. Es ist sehr wichtig, die Manöver kontrolliert durchzuführen und nicht schwierige Sprünge zu probieren, die Sie noch nicht beherrschen.

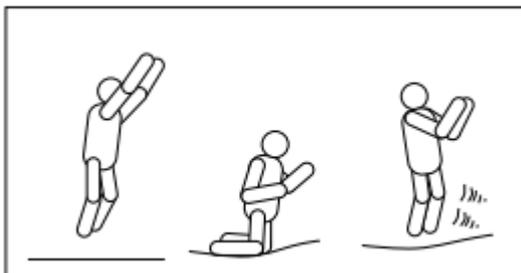
Ein zertifizierter Trampolin-Trainer sollte hinzugezogen werden, um Ihre Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Grundsprung



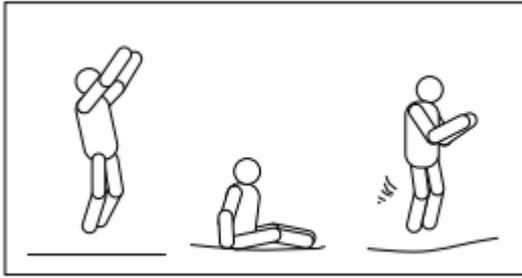
1. Beginnen Sie im Stand mit den Füßen schulterbreit auseinander, mit aufrechtem Kopf und Blick auf die Matte
2. Schwingen Sie die Arme nach vorne und dann in einer kreisförmigen Bewegung nach oben.
3. Führen sie Ihre Füße in der Luft zusammen und zeigen mit den Zehenspitzen nach unten
4. Halten Sie die Füße in Schulterbreite auseinander, wenn Sie auf der Matte landen.

Kniesprung

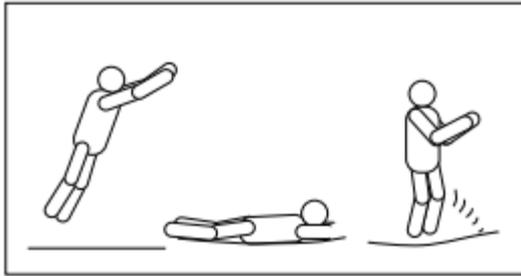


1. Beginnen Sie mit einem flachen Strecksprung
2. Landen Sie auf den Knien, halten den Rücken gerade und den Körper aufrecht und benutzen Sie die Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
3. Springen Sie zur ursprünglichen Position zurück, indem Sie mit den Armen schwingen.

Sitzsprung

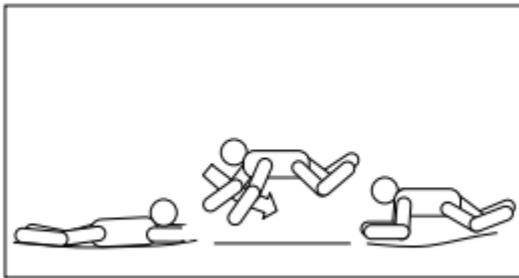


1. Landen Sie in einer flachen Sitzposition.
2. Stützen Sie sich mit den Händen neben den Hüften ab.
3. Stoßen Sie sich mit den Händen ab und kehren zur aufrechten Position zurück.



1. Beginnen Sie mit einem niedrigen Sprung.
2. Landen Sie in Bauchlage (Gesicht nach unten) mit Beinen und Händen ausgestreckt.
3. Stoßen Sie sich mit den Armen von der Matte ab, um in die stehende Position zurückzukehren.

180 Grad Sprung



1. Beginnen Sie in der Bauchsprung-Position
2. Stoßen Sie sich mit der linken oder rechten Hand und dem Arm ab (je nachdem, in welche Richtung drehen und parallel zu Matte halten).
3. Kopf und Schulter in dieselbe Richtung drehen und parallel zur Matte halten.
4. Landen Sie in Bauchlage und kehren zur stehenden Position zurück, indem Sie sich mit

Händen und Armen abstoßen.

Wartung und Pflege

Dieses Trampolin wurde aus hochwertigen Materialien gefertigt. Bei angemessener Pflege und Wartung, kann das Trampolin jahrelang für Übungen, Spaß und Unterhaltung zur Verfügung stehen. Bei nicht angemessener Pflege und Wartung wird das Verletzungsrisiko reduziert erhöht. Bitte folgen Sie den nachstehenden Anweisungen:

Das Trampolin ist dafür ausgelegt, einem bestimmten Gewicht und bestimmter Nutzung standzuhalten. Bitte stellen Sie sicher, dass zu jedem Zeitpunkt nur eine Person das Trampolin verwendet. Außerdem sollte die Person weniger als 100 kg wiegen. Springer sollten während der Benutzung entweder Socken, oder Gymnastikschuhe tragen, bzw. barfuß sein. Straßen- oder Sportschuhe sollten während der Benutzung nicht getragen werden. Um zu vermeiden, dass das Trampolin beschädigt wird, lassen Sie keine Tiere auf die Sprungmatte. Des Weiteren sollten Benutzer alle scharfen Gegenstände ablegen, bevor sie das Trampolin benutzen. Sämtliche scharfen oder spitzen Gegenstände sollten vom Trampolin stets ferngehalten werden.

- Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf abgenutzte, beschädigte oder fehlende Teile. Diverse Umstände können zu einer erhöhten Verletzungsgefahr führen. Achten Sie auf folgendes:
- Einstiche, Löcher oder Risse in der Sprungmatte
- Durchhängende Sprungmatte
- Lose Nähte oder jegliche Art von Abnutzung der Matte
- Gebogene oder gebrochene Rahmenteile, wie z.B. Beine
- Gebrochene, beschädigte oder fehlende Federn
- Beschädigter, fehlender oder unzureichend befestigter Schutzrand
- Hervorstehende Teile (vor allem scharfe Teile) am Rahmen, den Federn oder der Matte

SOLLTE IRGEND EINER DER GENANNTEN ZUSTÄNDE EINTRETEN ODER ETWAS ANDERES VON DEM SIE DENKEN ES KÖNNTE EINEM BENUTZER SCHADEN; SO MUSS DAS TRAMPOLIN DEMONTIERT ODER SO AUFBEWAHRT WERDEN, DASS ES NICHT BENUTZT WERDEN KANN, BIS DIE MÄNGEL BEHOBEN SIND.

Wind

Bei heftigem Wind kann das Trampolin weggeweht werden. Wenn Sie windige Bedingungen erwarten, sollte das Trampolin an einen geschützten Platz untergestellt oder demontiert werden. Eine weitere Möglichkeit ist, den runden Außenteil (Querrahmen) mit Seilen und Pflöcken am Boden zu befestigen. Um für ausreichend Sicherheit zu sorgen, sollten mindestens drei Befestigungen benutzt werden. Binden Sie nicht nur die Beine fest, da diese aus den Hülsen im Rahmen gerissen werden können.

Transport

Wenn Sie das Trampolin bewegen wollen, sollten mindestens zwei Personen daran beteiligt sein. Alle Verbindungspunkte sollten mit wetterfestem Klebeband umwickelt werden. Dadurch wird der Rahmen während des Transports zusammengehalten und verhindert, dass sich die Verbindungsstücke lockern oder trennen. Heben Sie das Trampolin beim Transport leicht vom Boden und halten Sie es horizontal zum Boden. Für jede andere Art von Transport sollte das Trampolin demontiert werden.