

TRAMPOLIN BENUTZERHANDBUCH



Das Produkt kann sich von den Abbildungen unterscheiden.

Die Benutzung von Trampolinen erfolgt auf Ihre eigene Gefahr! Der Betreiber ist nur für den ordnungsgemäßen Zustand des Trampolins verantwortlich!

Einführung:

Bevor Sie mit der Verwendung dieses Trampolins beginnen, müssen Sie alle Informationen in diesem Handbuch gelesen haben. Wie bei jeder anderen sportlichen Freizeitaktivität können die Beteiligten hierbei verletzt werden. Zur Reduzierung des Verletzungsrisikos sollten Sie alle entsprechenden Sicherheitsregeln und Tipps befolgen.

- ▶ Die unsachgemäße Verwendung des Trampolins birgt Gefahren und kann schwere Verletzungen verursachen!
- ▶ Trampoline sind Abprallvorrichtungen, die den Springenden durch eine Reihe von Bewegungen auf ungewohnte Höhen katapultieren. Daher sollten Sie beim Springen auf einem Trampolin immer Vorsicht walten lassen.
- ▶ Untersuchen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf Schäden.
- ▶ In diesem Handbuch behandeln wir die ordnungsgemäße Montage, Pflege und Wartung des Produkts, Sicherheitstipps, Warnungen und entsprechenden Methoden zum Springen und Abprallen. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen müssen sich diese Anleitung durchlesen und damit vertraut machen. Alle, die dieses Trampolin benutzen möchten, sollten sich ihrer eigenen Grenzen hinsichtlich des Springens auf diesem Trampolin bewusst sein.

Zuerst sollten sich mit dem Gefühl und der Federung des Trampolins vertraut machen. Dabei konzentrieren Sie sich am besten auf Ihre Körperhaltung konzentrieren und jeden grundlegenden Sprung üben, bevor Sie ihn perfekt beherrschen, bevor Sie sich schwierigeren Techniken zuwenden. Springen Sie nicht einfach wild auf dem Trampolin herum! Wahren Sie stets die Kontrolle und meistern Sie zuerst die verschiedenen Sprungtechniken.



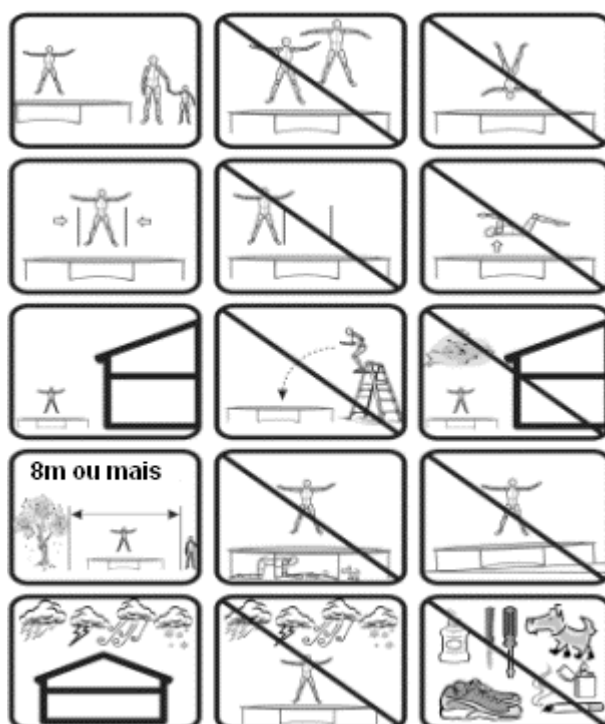
Maximal eine Person auf dem Trampolin! Mehrere Personen, die auf dem Trampolin springen, können in der Luft zusammenprallen.



Machen Sie keine Drehungen (Saltos). Dadurch steigt die Gefahr, auf dem Kopf oder Hals zu landen. Das kann zu Lähmungen oder sogar zum Tod führen.

Die Benutzung von Trampolinen erfolgt auf Ihre eigene Gefahr!

Der Betreiber ist nur für den ordnungsgemäßen Zustand des Trampolins verantwortlich!



TRAMPOLINANLEITUNG:

1.1 VERWENDUNGSZWECK

- ▶ Das Produkt ist nur für die Heimnutzung ausgelegt und eignet sich nicht für den Profisport oder die Therapie.
- ▶ Das Maximalgewicht der Person auf dem Trampolin beträgt 150 kg. Wenn das Trampolin durch eine schwerere Person überladen wird, sind dadurch entstehende Schäden nicht von der Garantie abgedeckt.

1.2 GEFAHR FÜR KINDER

- ▶ Lassen Sie keine unbeaufsichtigten Kinder in die Nähe dieses Produkts. Nehmen Sie alle nötigen Sicherheitsmaßnahmen vor und beaufsichtigen Sie alle Aktivitäten auf dem Trampolin. Das Verpackungsmaterial ist nicht für Kinder geeignet. Es besteht Erstickungsgefahr!
- ▶ Trampoline über 51 cm Höhe werden erst für Kinder ab 6 Jahren empfohlen. Kinder können die potenziellen Gefahren dieses Produkts noch nicht einschätzen. Halten Sie Kinder von diesem Produkt fern, denn es ist kein Spielzeug. Lagern Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren.

1.3 ACHTUNG – PRODUKTSCHÄDEN

- ▶ Verändern Sie nichts am Produkt. Verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Reparaturarbeiten sollten nur von qualifizierten Technikern vorgenommen werden. Unsachgemäße Reparaturen können die Sicherheit Ihres Trampolins beeinträchtigen. Verwenden Sie dieses Produkt nur so wie in diesem Handbuch beschrieben.
- ▶ Schützen Sie das Produkt vor Luftfeuchtigkeit und hohen Temperaturen.

1.4 MONTAGEHINWEISE

- ▶ Die Montage des Produkts muss sorgfältig durch mindestens zwei kräftige Erwachsene erfolgen. Im Zweifelsfall fragen Sie eine technisch versierte Person. Schützen Sie das Produkt vor Luftfeuchtigkeit und hohen Temperaturen.
- ▶ Bevor Sie mit der Montage des Trampolins beginnen, müssen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch lesen. Entfernen Sie sämtliche Verpackungsmaterialien und legen Sie alle Teile auf einer freien Fläche ab. So erhalten Sie eine Übersicht und erleichtern sich die Montage.
- ▶ Überprüfen Sie anhand der Teileliste, dass keine Teile fehlen. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- ▶ Bei der Verwendung von Werkzeug oder technischen Arbeiten besteht immer ein Verletzungsrisiko. Lassen Sie daher bei der Produktmontage Vorsicht walten.
- ▶ Schaffen Sie eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung. Sie sollten zum Beispiel keine Werkzeuge herumliegen lassen.
- ▶ Lagern Sie das Verpackungsmaterial so, dass von ihm keine Gefahr ausgeht. Folien und Kunststofftüten sind für kleine Kinder gefährlich (Erstickungsgefahr!).
- ▶ Nach der Montage des Produkts gemäß Montageanleitung müssen Sie sicherstellen, dass alle Schrauben und Muttern korrekt montiert und angezogen sind, und dass alle Verbindungen fest sitzen.
- ▶ Über dem Trampolin sollten mindestens 7,3 Meter Freiraum sein. Zwischen dem Trampolin und möglichen Gefahrenquellen wie Stromkabeln, Ästen, Spielgeräten, Schwimmbecken und Zäunen muss ein angemessener Sicherheitsabstand hergestellt werden.
- ▶ Vor der Verwendung muss das Trampolin ordnungsgemäß aufgestellt werden.

- ▶ Vor der Verwendung muss das Trampolin ordnungsgemäß aufgestellt werden. Stellen Sie das Trampolin nie bei Regen, Wind oder Sturm auf – insbesondere nicht bei Gewitter. Bei schlechter Witterung empfehlen wir die Demontage und Lagerung des Trampolins an einem geschützten Ort.
- ▶ Die Metallrohre des Trampolins leiten elektrischen Strom. Blitzschläge, Verlängerungskabel und elektrische Geräte dürfen niemals in Kontakt mit dem Trampolin gelangen.
- ▶ Das Trampolin muss in einem gut beleuchteten Bereich aufgestellt werden. Legen Sie nichts unter das Trampolin.
- ▶ Das Trampolin darf nicht in der Nähe anderer Freizeitgeräte oder Aufbauten verwendet werden.
- ▶ Benutzen Sie bei der Montage und Demontage Handschuhe zum Schutz Ihrer Hände.

WARNUNG

1. Bitte achten Sie darauf, dass der Reißverschluss des Sicherheitsnetzes vollständig geschlossen und alle drei Eingangshaken wieder eingehakt sind, bevor Sie auf dem Trampolin springen.
2. Springen Sie nicht mit Absicht in das Sicherheitsnetz. Es ist darauf ausgelegt, Stürze vom Trampolin zu verhindern. Wenn Sie mit Absicht in das Netz springen, kann das Trampolin umkippen oder das Netz beschädigt werden. Der Missbrauch des Sicherheitsnetzes gilt als fahrlässige Verwendung, was gemäß Haftungsabschluss nicht von der Garantie abgedeckt ist.

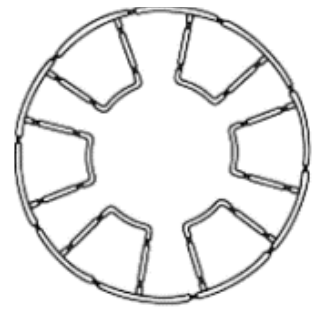
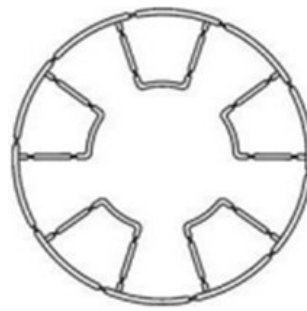
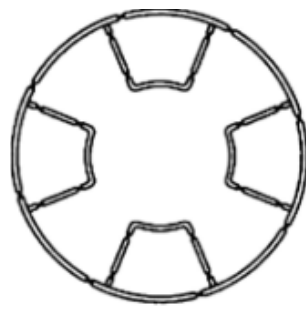
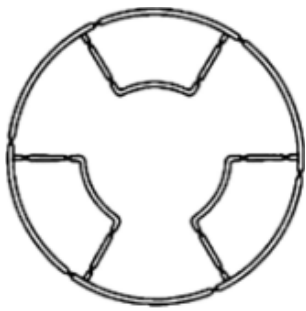
2. SICHERHEITSHINWEISE FÜR TRAMPOLINE

- ▶ Alle Benutzer des Trampolins benötigen eine Aufsichtsperson, unabhängig vom Alter und der Erfahrung des jeweiligen Benutzers.
- ▶ Die Sicherheitshinweise für das Trampolin sollten stets berücksichtigt und befolgt werden. Saltos sollten vermieden werden. Eine falsche Landung auf dem Trampolin kann zu Verletzungen, insbesondere im Rücken-, Hals- und Kopfbereich, führen. Diese können zu Lähmungen oder sogar zum Tod führen.
- ▶ Es sollte maximal eine Person auf dem Trampolin springen. Mehrere Personen auf dem Trampolin erhöhen das Kollisionsrisiko.
- ▶ Das Trampolin muss vor jeder Benutzung auf beschädigte, verschlissene oder defekte Teile geprüft werden, da dies die Sicherheit des Trampolins beeinträchtigen kann. Die beschädigten, verschlissenen oder defekten Teile sollten sofort ersetzt werden. In der Zwischenzeit darf das Trampolin nicht benutzt werden.
- ▶ Beim Springen auf dem Trampolin darf keine Kleidung mit Haken oder freiliegenden Teilen getragen werden, die sich verfangen könnten.
- ▶ Das Trampolin darf nur auf einem rutschfesten, ebenen Untergrund aufgestellt werden.
- ▶ Bei starkem Wind kann das Trampolin davongeweht werden. Wenn starke Windböen angekündigt werden, muss das Trampolin in einen geschützten Bereich verlegt und demontiert oder mit Seilen und Heringen im Boden gespannt werden. Sie benötigen mindestens drei Verankerungspunkte. Das Verankern der Ösen im Boden ist unzureichend, da diese aus den Schnüren reißen können.
- ▶ Vermeiden Sie nach Möglichkeit den Transport des montierten Trampolins, weil dadurch Biegeschäden entstehen können. Wenn das Trampolin bewegt werden muss, müssen mindestens vier Personen das Trampolin gleichmäßig verteilt den Rahmen des Trampolins hochheben. Das Trampolin muss parallel zum Boden getragen werden. Wenn sich der Rahmen während des Transports verschiebt, ziehen Sie das Trampolin zu viert wieder in Form.

- ▶ Trampoline sind Sprunggeräte, mit denen die Benutzer auf sonst unübliche Höhen katapultiert werden und vielfältige Bewegungen ausführen können. In das Trampolin springen. Wenn Sie gegen den Rahmen bzw. die Schutzkissen springen oder falsch landen, kann das zu Verletzungen führen.
- ▶ Die Benutzer sollten mit dem Handbuch vertraut sein. Dieses Handbuch enthält die Montagehinweise, ausgewählte Vorsichtsmaßnahmen sowie Empfehlungen zur Pflege und Wartung des Trampolins. Für eine sichere und erfreuliche Benutzung des Trampolins muss der Eigentümer bzw. die Aufsichtsperson garantieren, dass alle Benutzer des Trampolins über den Inhalt dieses Handbuchs informiert sind und genügend Freiraum zum Springen haben.
- ▶ Benutzen Sie das Trampolin niemals in der Nähe von Wasser und halten Sie ausreichenden Abstand dazu beim Aufbau.
- ▶ Achten Sie auf bewegliche Teile, an denen Ihre Arme und Beine hängen bleiben könnten.
- ▶ Stecken Sie keine Fremdkörper in das Trampolin und lassen Sie nichts unter das Trampolin gelangen, während jemand darauf springt. Die Sprungmatte ist dehnbar und die Krafteinwirkung durch springende Benutzer kann andere schwer verletzen.
- ▶ Setzen Sie alle Sicherheitsregeln um und machen Sie sich mit den Informationen im Benutzerhandbuch vertraut.
- ▶ Das Trampolin darf nur benutzt werden, wenn die Sprungmatte sauber und trocken ist. Verschlissene oder beschädigte Sprungmatten sollten sofort ausgewechselt werden.
- ▶ Potenziell gefährliche Gegenstände sollten aus dem Sprungbereich entfernt werden.
- ▶ Das Trampolin darf nicht unbefugt oder unbeaufsichtigt benutzt werden.
- ▶ Benutzen Sie das Trampolin nicht unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medizin.
- ▶ Machen Sie sich umfassend mit den grundlegenden Sprungtechniken vertraut, bevor Sie schwierige Sprünge ausprobieren. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „Grundlegende Sprungtechniken“.
- ▶ Klettern Sie auf das Trampolin. Springen Sie nicht direkt darauf. Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett für andere Gegenstände. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „Unfallkategorien: Aufsteigen und Absteigen“.
- ▶ Weitere Informationen oder Trainingsunterlagen erhalten Sie bei einem ausgebildeten Trampolin-Trainer.

TEILELISTE UNTERER TRAMPOLINRAHMEN

ARTIKEL	MODELL	MENGE 6'	MENGE 8'	MENGE 10'	MENGE 12'	MENGE 14'	MENGE 16'
A	OBERER RAHMEN	6	6	8	8	10	12
B	SCHUTZKISSEN	1	1	1	1	1	1
C	SPRUNGMATTE	1	1	1	1	1	1
D	FEDERN	36	42	56	72	80	108
E	VERLÄNGERUNG	6	6	8	8	10	12
F	STANDFUSS	3	3	3	4	5	6
G	FEDERMONTAGE- WERKZEUG	1	1	1	1	1	1
H	SCHRAUBE	6	6	6	8	10	12



6' - & 8'-Trampolin (3 Ständer)

10' - & 12'-Trampolin (4 Ständer)

14'-Trampolin (5 Ständer)

16'-Trampolin (6 Ständer)

**A****D****B****C****E****F****G****H**

MONTAGE DES TRAMPOLINS

Die einzelnen Teile finden Sie in der TEILELISTE.

WARNUNG: Für die folgenden Montagearbeiten sind zwei kräftige Erwachsene erforderlich. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie angemessene Schuhe und Kleidung tragen. Wenn Sie diese Hinweise und Warnungen nicht befolgen, kann das zu Verletzungen führen.

HINWEIS: Das Bild kann je nach Trampolinmodell leicht abweichen.



1. Legen Sie alle Trampolinteile in Gruppen aus, wie oben zu sehen.



2. Montieren Sie die Verlängerungen jeweils an den Füßen und befestigen Sie diese mit den Schrauben. Wiederholen Sie das bei allen Ständern.



3. Montieren Sie alle Rohre des oberen Rahmens zu einem großen Kreis zusammen.



Für die letzte Verbindung müssen Sie eventuell zu zweit arbeiten.

Die zweite Person sollte die gegenüberliegende Seite festhalten, während Sie die beiden Ringenden verbinden.



4. Befestigen Sie alle in SCHRITT 2 montierten Ständer am oberen Rahmen.



5. Verbinden Sie die Füße mit den Verlängerungen und befestigen Sie diese mit den Schrauben.



6. Jetzt sollte das Trampolin wie oben gezeigt aussehen.



7. Legen Sie die Sprungmatte so in den Rahmen, dass die Nähte nach unten zeigen, und befestigen Sie eine Feder an einem Dreieckring der Matte. Befestigen Sie dann eine Feder auf gegenüberliegenden Rahmenseite.



8. Wiederholen Sie SCHRITT 7 direkt gegenüber von der Stelle, an der Sie die erste Feder montieren. Dann montieren Sie zwei weitere Federn jeweils auf halber Höhe zwischen den ersten beiden Federn, sodass sie sich gegenüberliegen.

Dadurch wird die Spannungsverteilung zwischen den Federn gewährleistet.



9. Wiederholen Sie den Schritt für die verbleibenden Federn. Verwenden Sie das Federwerkzeug wie oben gezeigt.

Warnung: Achten Sie bei der Federmontage auf Ihre Hände, die zwischen die Federn geraten können.



10. Wenn Federn unter großer Spannung stehen, müssen Sie möglicherweise erst vier bis fünf Löcher entfernt eine weitere Feder befestigen, damit die Spannung gleichmäßig verteilt wird.



11. Montieren Sie die verbleibenden Federn, bis alle am Rahmen befestigt sind.



12. Legen Sie die Schutzkissen auf den Außenrand, sodass die Federn abgedeckt werden.



13. Befestigen Sie die Schutzkissen mithilfe der Gurte an den Federn.

TEILELISTE SICHERHEITSNETZ

Artikel mm	Modell	6'	8'	10'	12'	14'	16'
A	Verschlusschrauben	12	12	16	16	20	24
B	Unterstange und Schaumröhre	1	1	1	1	1	1
C	Oberstange und Schaumröhre	6	6	8	8	10	12
D	Sicherheitsnetz	1	1	1	1	1	1
E	Montagewerkzeug	2	2	2	2	2	2



A



B



C



D



E

MONTAGE DES SICHERHEITSNETZES

Die einzelnen Teile finden Sie in der TEILELISTE.

WARNUNG: Für die folgenden Montagearbeiten sind zwei kräftige Erwachsene nötig. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie angemessene Schuhe und Kleidung tragen. Wenn Sie diese Hinweise und Warnungen nicht befolgen, kann das zu Verletzungen führen.

HINWEIS: Das Bild kann je nach Trampolinmodell leicht abweichen.



1. Setzen Sie zwei Verschlusschrauben in die Stangenlöcher ein und ziehen Sie diese mit einem Schraubenschlüssel an.



Wiederholen Sie diesen Schritt für alle Löcher.



2. Alle Stangen sind an den Ständen montiert.



3. Drücken Sie die Schutzkappe in das obere Stangenende ein und schieben Sie die Stange in die Netzhülse. Wiederholen Sie den Schritt für alle Stangen.



4. Stecken Sie die obere Stange in die untere Stange und wiederholen Sie diesen Schritt für alle Stangen.



5. Verbinden Sie jeweils obere und untere Stange mit dem Klickverschluss zum Einrasten.



5. Wiederholen Sie SCHRITT 4 und SCHRITT 5 für die verbleibenden Stangen.



6. Ziehen Sie das Sicherheitsnetz sanft bis zum Ende der Stange und wiederholen Sie diesen Schritt für alle Stangen.



7. Befestigen Sie die Haken jeweils am nächstliegenden Dreieckring der Matte. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Befestigen der Haken an den Dreieckringen haben, gehen Sie zu SCHRITT 12.



8. Wiederholen Sie den Schritt für alle verbleibenden Ringe.



9. Verschließen Sie den Einstieg mit dem Reißverschluss und schließen Sie alle Haken. Aufsichtspersonen müssen vor Sprungbeginn den Einstieg erneut mit Reißverschluss und Haken verschließen.



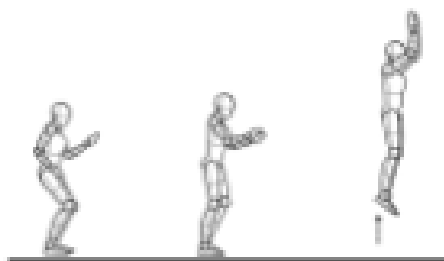
10. Fahren Sie mit dem Abschnitt „Das Trampolin testen“ in diesem Handbuch fort, bevor Sie auf dem Trampolin springen.

GRUNDLEGENDE SPRUNGTECHNIKEN

Wir empfehlen allen Trampolinbenutzern, diese grundlegenden Sprungtechniken zu üben.

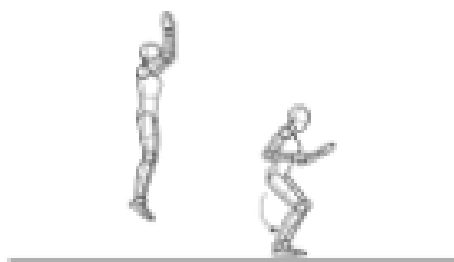
EINFACHER SPRUNG

- ▶ Beginnen Sie im Stand mit den Füßen schulterbreit auseinander und dem Blick auf die Matte gerichtet.
- ▶ Schwingen Sie Ihre Arme in einer Kreisbewegung vorwärts nach oben.
- ▶ Ziehen Sie Ihre Füße im Sprung aneinander und strecken Sie die Fußballen nach unten.
- ▶ Ziehen Sie Ihre Füße im Sprung aneinander und strecken Sie die Fußballen nach unten.



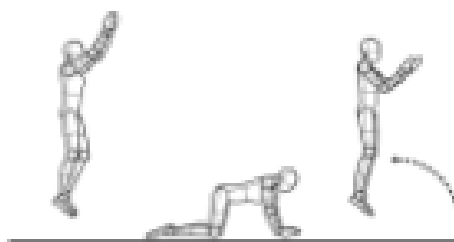
DAS BREMSMANÖVER

- ▶ Manchmal kann man beim Springen die Kontrolle verlieren und wild hin und her prallen. Mit dem Bremsmanöver können Benutzer wieder die Kontrolle und das Gleichgewicht erlangen.
- ▶ Beginnen Sie mit einem einfachen Sprung.
- ▶ Beugen Sie bei der Landung schnell die Knie, um den Impuls zu nehmen.



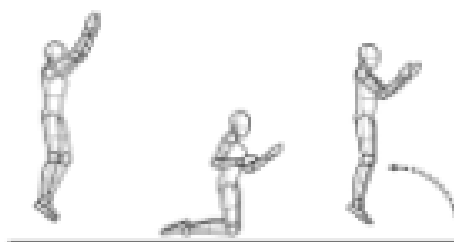
AUF VIER FÜSSEN

- ▶ Beginnen Sie mit einem kontrollierten, niedrigen einfachen Sprung.
- ▶ Landen Sie auf Händen und Füßen und halten Sie den Rücken dabei gerade.
- ▶ Achten Sie darauf, mit allen vier Gliedmaßen gleichzeitig zu landen. Die Sprunghöhe ist unwichtig.



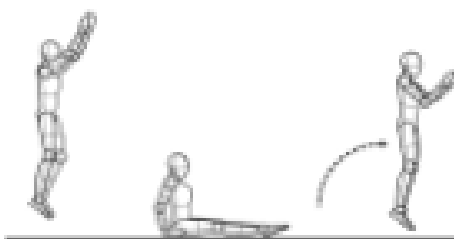
AUF KNIEEN

- ▶ Beginnen Sie mit einem kontrollierten, niedrigen einfachen Sprung.
- ▶ Landen Sie auf Ihren Knien und halten Sie den Rücken dabei gerade. Richten Sie den Oberkörper auf und halten Sie das Gleichgewicht mit den Armen.
- ▶ Springen Sie zurück in die Ausgangsposition, indem Sie Ihre Arme nach oben schwingen.



IM SITZEN

- ▶ Landen Sie in einer flachen Sitzposition.
- ▶ Platzieren Sie Ihre Hände neben Ihrer Hüfte auf der Matte.
- ▶ Drücken Sie sich mit den Händen wieder nach oben.



DEHNEN UND FLEXIBILITÄT

Das tägliche Springen auf einem Trampolin kann ein gesundes Training sein. Sie sollten sich allerdings dehnen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Damit können Sie Ihre Muskulatur entspannen und Schäden während des Trainings vorbeugen. Sie sollten die Dehnübungen unbedingt in Ihr Training einbauen. Denken Sie jedoch daran, dass Sie sich vor dem Dehnen aufwärmen müssen.

Folgende Dehnübungen sind Beispiele für die Muskelgruppen, die Sie vor dem Training dehnen sollten. Führen Sie die Übungen sanft und langsam durch, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Muskulatur verspüren. Mit der Zeit werden Sie flexibler und können die Intensität Ihrer Dehnübungen steigern. Gehen Sie jedoch nie so weit, bis Sie Schmerzen verspüren, und steigern Sie die Intensität nicht ruckartig. Sie könnten sich sonst einen Muskel zerran. Halten Sie jede Übung 10 bis 20 Sekunden und atmen Sie dabei langsam aus. So wackeln Sie nicht hin und her.

WADE (HINTERSEITE UNTERSCHENKEL)

- Ein Bein steht etwa 90 cm von der Wand entfernt, das Knie leicht durchgedrückt, das andere Bein etwa 30 cm von der Wand entfernt. Die Fersen bleiben am Boden, während Sie sich in die Wand lehnen (NIEDRIGE INTENSITÄT)
- Sie können auch ein Bein etwa 90 cm von der Wand entfernt, das Knie leicht durchgedrückt, und das andere Bein etwa 60 cm von der Wand entfernt hinstellen. Die Fersen bleiben am Boden, während Sie sich in die Wand lehnen (HÖHERE INTENSITÄT)
- Mit dem anderen Bein wiederholen.



ITB (AUSSENSEITE DER HÜFTE)

- Stellen Sie das zu dehnende Bein einen Schritt hinter Ihren anderen Fuß. Bewegen Sie Ihre Hüfte seitlich zur Wand. Halten Sie den Oberkörper von der Wand weg und bleiben Sie aufrecht.
- Mit dem anderen Bein wiederholen.



UNTERER RÜCKEN, HÜFTE, LEISTE UND HINTERE OBERSCHENKEL

- Stellen Sie Ihre Füße etwa schulterbreit auf. Beugen Sie sich ab der Hüfte nach unten. Die Knie bleiben dabei leicht gebeugt.



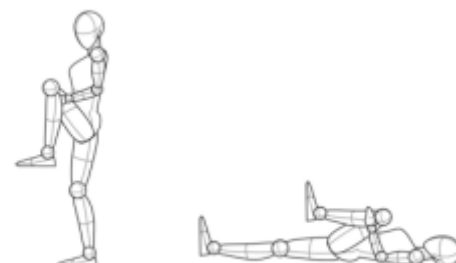
HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

- Setzen Sie sich mit einem gebeugten und einem gestreckten Bein auf den Boden. Greifen Sie mit beiden Händen nach den Zehen des gestreckten Beins.
- Mit dem anderen Bein wiederholen.



GLUTEUS (HINTERSEITE HÜFTE)

- Legen Sie sich auf den Rücken. Ziehen Sie ein Knie zur Hüfte, während Sie das andere Bein mit gestrecktem Knie nach unten drücken.
- Sie können diese Übung auch im Stehen durchführen.
- Mit dem anderen Bein wiederholen.



TIBIALIS ANTERIOR (SCHIENBEIN)

- Verlagern Sie Ihr ganzes Gewicht auf ein Bein. Strecken Sie das andere Bein nach vorn und ziehen Sie dann die Zehen zu sich bzw. von sich weg.
- Mit dem anderen Bein wiederholen.

