

AMPEL 24

Der Trampolin Spezialist



Aufbauanleitung für ein verstellbares hexagonales Fitness-Trampolin



Assembly instructions for an adjustable hexagonal fitness trampoline



Guide de montage pour un trampoline de gym ajustable hexagonal

Art. Nr.:

50515

Oiboun Nr.:

H43300



© Ampel 24, Flensburg 2019

Teilliste / parts list / liste des pièces

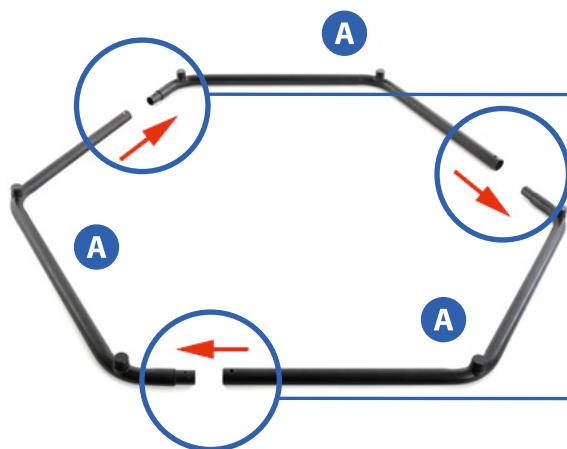


Teil Nr. / Part no. / N° de pièce	Beschreibung / Description / Description	Anz. / Qty. / Qté.
A	Rahmenteil / frame / cadre	3
B	Standfuß / feet / pieds	6
C	Kappen / caps / capuchons	6
D	Kreuzschlitzschraube, M6 x 10 mm / cross slot screw, M6 x 10 mm / vis à tête cruciforme, M6 x 10 mm	3
E	Gummispanner / bungee cords / tendeurs	60
F	Sprungmatte / jumping mat / toile de saut	1
G	Werkzeug / Tool / Outil	1



- (DE) Kontrollieren Sie vor dem Befestigen der Gummispanner, ob die Schrauben an den Metallkugeln der Gummispanner festgeschraubt sind.
 (EN) Before fixing the bungee cords, please make sure that all screws are bolted to the metal balls of the bungee cords.
 (FR) Vérifiez avant de fixer les tendeurs que tous les vis soient bien vissés aux billes métalliques des tendeurs.

1

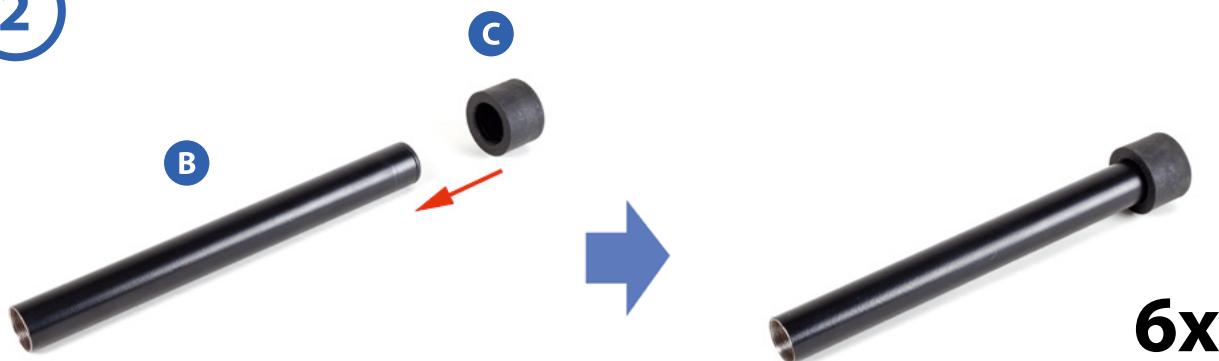


Stecken Sie die drei Rahmenteile (**Teil A**) zusammen und verschrauben Sie diese mit den M6 Kreuzschlitzschrauben (**Teil D**).

Assemble the three frame parts (**Part A**) and bolt them with the M6 cross slot screws (**part D**) together.

Assezez les trois parties du cadre (**Partie A**) et vissez les avec les vis M6 à tête cruciforme (**Partie D**).

2

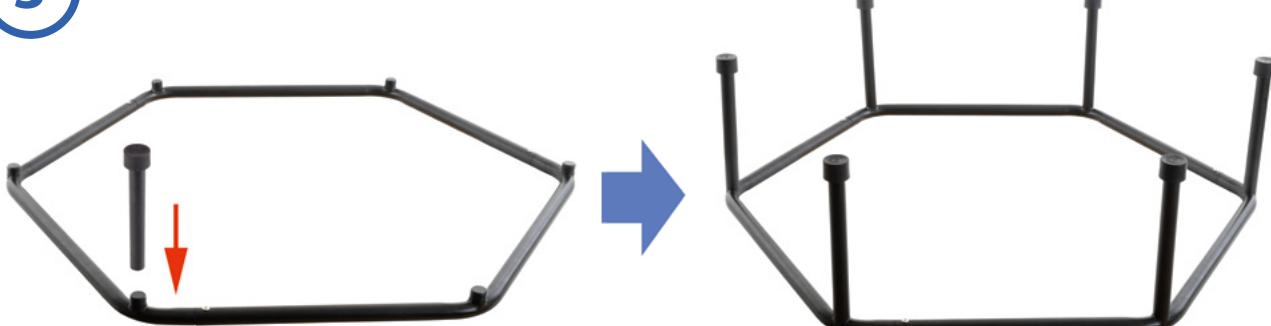


Stecken Sie die Gummikappen (**Teil C**) auf das untere Ende der Standfüße (**Teil B**).

Place the caps (**Part C**) under the feet (**Part B**).

Placez les capuchons (**Partie C**) sous les pieds (**Partie B**).

3



Schrauben Sie nun die Standfüße an den Trampolinrahmen.

Screw the feet to the trampoline frame.

Vissez les pieds sur le cadre du trampoline.

4



4a

Breiten Sie die Sprungmatte (**Teil F**) in der Mitte aus.
Spread the jumping mat (**Part F**) in the middle.
Etendez la toile de saut (**Partie F**) au milieu.



4b

Klappen Sie die Haken für die Befestigung der Gummispanner nach innen.
Fold the hooks to fix the bungee cords inwards.

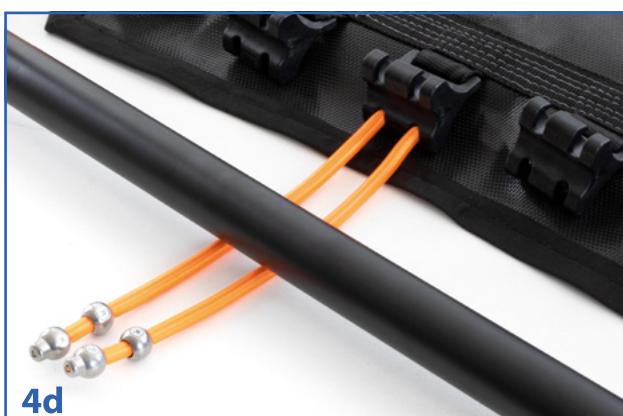
Fold the hooks to fix the bungee cords inwards.

Pliez les crochets pour la fixation des tendeurs vers l'intérieur de la toile.



4c

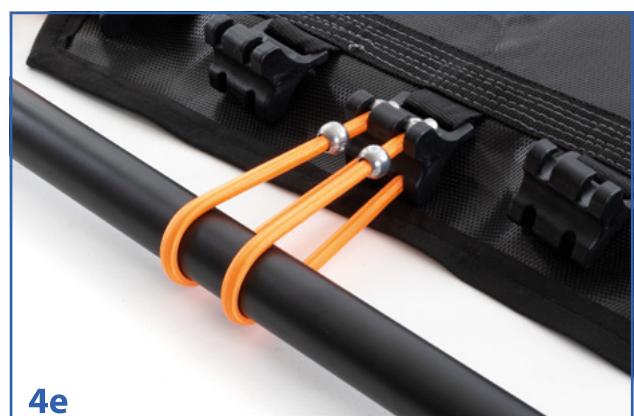
Befestigen Sie die Gummispanner (**Teil E**) an den Haken.
Attach the bungee cords (**Part E**) on the hooks.
Attachez les tendeurs (**Partie E**) sur les crochets.



4d

Führen Sie die Gummispanner nun unterhalb des Rahmens hindurch.
Place the bungee cords under the frame.

Placez les tendeurs sous le cadre.

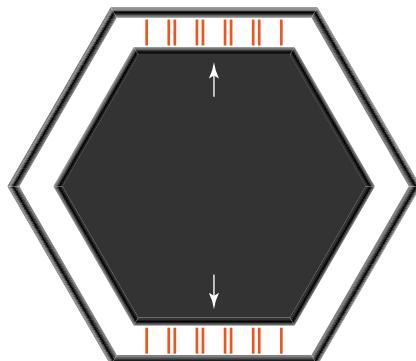


4e

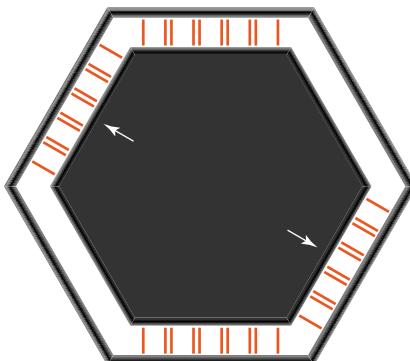
Spannen Sie anschließend die Gummispanner um den Rahmen und befestigen Sie diese an den Haken.
Stretch them round the frame and fix them on the hooks.

Tendez les autour du cadre et fixez-les sur les crochets.

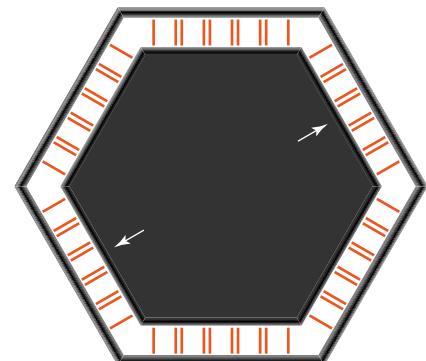
5



5a



5b



5c

Verfahren Sie wie in Schritt 4 mit allen Gummispannern. Befestigen Sie den nächsten Gummispanner auf der gegenüberliegenden Seite, wie in Schritt 5a gezeigt, um so für ein gleichmäßige Spannung im Sprungtuch zu sorgen.

Befestigen Sie auch die restlichen Gummispanner nach dem selben Schema (5b-5c).

Repeat the step 4 for all the bungee cords. Attach the next bungee cord to the opposite side like on the picture 5a to ensure an even tension in the jumping mat. Fix the remaining bungee cords according to the diagrams 5b-5c.

Répétez l'étape 4 pour tous les tendeurs. Attachez le prochain tendeur au côté opposé comme sur l'étape 5a pour que la toile soit tendue de façon régulière. Fixez les tendeurs restants d'après les schémas 5b-5c.



Einstellen der gewünschten Spannkraft / Adjust the desired tonicity / Ajustez la tonicité désirée



Abb. 1: niedrige Spannkraft / low tonicity / faible tonicité



Abb. 2: mittlere Spannkraft / medium tonicity / moyenne tonicité



Abb. 3: hohe Spannkraft / strong tonicity / forte tonicité

Bei allen Gummispannern befinden sich an einem Ende jeweils zwei Kugeln (**in den Abbildungen mit 1 und 2 markiert**). Mit Hilfe dieser Kugeln können Sie an der Sprungmatte unterschiedliche Spannkräfte einstellen.

Die **niedrig eingestellte Spannkraft** ist für eine geringe Gewichtbelastung geeignet. (ca. 60 bis 90 kg). Befestigen Sie dazu alle Gummispanner mit der ersten Metallkugel an die dafür vorgesehenen Haken (**siehe Abb. 1**).

Die **höchste Spannkraft** erreichen Sie, indem Sie alle Gummispanner mit der zweiten Kugel an den Haken befestigen (**siehe Abb. 3**). Die höchste Spannkraft ist entsprechend für eine hohe Gewichtsbelastung geeignet. (ca. 120 bis 150 kg).

Vorsicht: Ein Training auf dem Fitness Trampolin mit der am höchsten eingestellten Spannkraft bedeuten auch eine höhere Belastung für den Rücken, die Muskulatur und die Gelenke. Sprechen Sie im Zweifelsfall vorher mit Ihrem Arzt über Ihre maximale Trainingsbelastung.

Für eine **mittlere Spannkraft** befestigen Sie die Gummispanner abwechselnd an der ersten und zweiten Kugel (**siehe Abb. 2**).

The bungee cords have 2 balls at each end (**see the figures 1 and 2**). Thanks to these balls, you can adjust the tonicity of your jumping mat.

Low tonicity is ideal for a load of circa 60 up to 90 kg. Hook all the bungee cords with the first ball into the hook provided for this purpose (**see figure 1**).

The **highest tonicity** can be achieved by fastening all bungee cords with the second ball into the hook (**see fig. 3**). This tonicity is ideal for a higher weight load (circa 120 up to 150 kg).

Caution: A workout on the fitness trampoline with a high tonicity also means a higher contribution of your back, your muscles and your joints. Consult your doctor in case of doubt to know the training necessary for your condition.

For a **medium tonicity**, fasten the bungee cords alternately to the first and second balls (**see figure 2**).

Les tendeurs ont 2 billes à chaque extrémité (**voir les images 1 et 2**). Grâce à ces billes, vous pouvez régler la tonicité de votre toile de saut.

Une **faible tonicité** est idéale pour une charge d'environ 60 jusqu'à 90 kg. Accrochez tous les tendeurs avec la première bille dans le crochet prévu à cet effet (**voir image 1**).

Vous atteindrez une **forte tonicité** en accrochant les tendeurs avec la seconde bille dans le crochet (**voir image 3**).

Cette tonicité est idéale pour une charge de poids plus élevée (env 120 jusqu'à 150 kg).

Attention: Un entraînement sur le trampoline de fitness avec une tonicité forte signifie aussi une plus forte mise à contribution de votre dos, votre musculature et vos articulations. Consultez votre médecin en cas de doute pour connaître l'entraînement nécessaire à votre condition.

Pour une **tonicité moyenne**, accrochez les tendeurs par roulement avec la première et la seconde bille (**voir image 2**).

Trampolin Übungen - Aufwärmphase / Trampoline exercices – Warming-up / Exercices pour trampoline – Echauffement

Mindestens 10 min. mit Übungen aus dieser Kategorie aufwärmen. Bei Bedenken klären Sie die nachfolgenden Übungen vorher mit Ihrem Arzt ab.
 Warm up at least 10 minutes with the following exercises. If you are not sure if you can perform these exercises, please consult your doctor.
 Echauffez-vous au moins 10mn avec les exercices suivants. Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir exécuter ces exercices, veuillez prendre conseil auprès de votre médecin.



Rudern / Rowing / Aviron

Leichtes Springen, dabei die Hände zur Faust formen. Die Arme nach vorne strecken und wieder zurückziehen, dabei die Ellenbogen beugen.
 While jumping lightly, squeeze your hands into a fist. Stretch the arms forward and bring them backwards by bending the elbows.
 Tout en sautant légèrement, serrez vos mains en un poing. Etirez les bras vers l'avant et ramenez-les vers l'arrière en pliant les coudes.



Twist / Twist / Twist

Leichtes Springen, dabei wird die Hüfte entgegengesetzt zum Oberkörper hin und her gedreht. Die Hände sind zu Fäusten geballt.
 While jumping lightly, turn your hips alternately from the left to the right. Your hands are formed into a fist.
 Tout en sautant légèrement, tournez vos hanches tour à tour de gauche à droite. Vos mains sont formées en un poing.

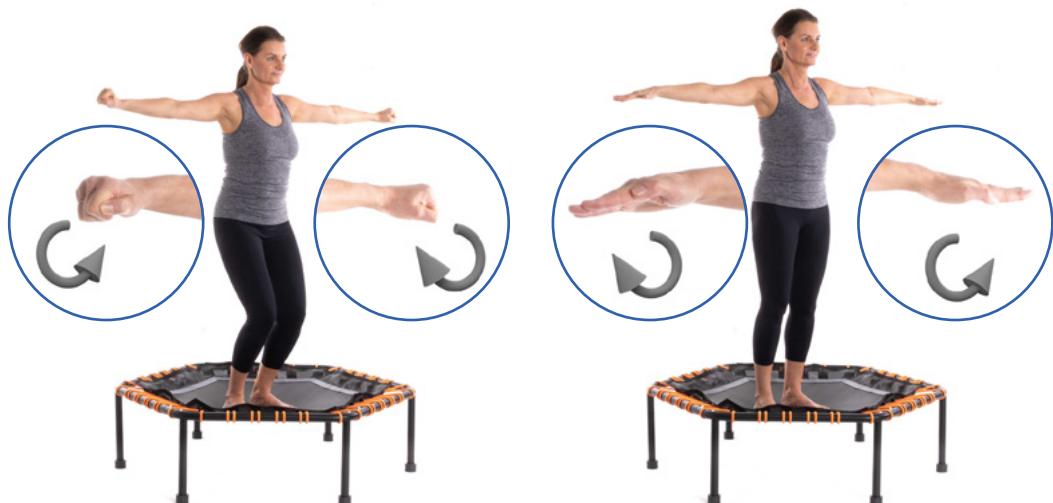


Arme kreuzen / Crossed arms / Bras croisés

Leichtes Springen, dabei werden die Arme im Wechsel vor und über dem Körper gekreuzt.

While jumping lightly, cross your arms alternately in front of you and then over your head.

Tout en sautant légèrement, croisez vos bras tour à tous devant vous puis au-dessus de votre tête.



Greifen / Grab / Saisir

Leichtes Springen, dabei die Arme seitlich ausgestreckt halten und die Hände öffnen und schließen.

While jumping lightly, stretch your arms to the side, then open and tighten your fists.

Tout en sautant légèrement, tendez vos bras sur le côté puis ouvrez et serrez vos poings.

Trampolin Übungen - Hauptübungen / Trampoline exercices – Training / Exercices pour trampolines – Entrainement

Mindestens 10 Minuten mit Übungen aus dieser Kategorie trainieren. Die Übungen können beliebig getauscht werden. Allerdings sollte jede ausgewählte Übung mindestens eine Minute ausgeführt werden.

Train at least 10 minutes with exercises from this category. The exercises can be exchanged as desired. However, each selected exercise should be run for at least one minute.

Entraînez-vous au moins 10mn avec les exercices de cette catégorie. Vous pouvez exécuter les exercices dans l'ordre que vous voulez. Temps d'exécution par exercice d'au moins 1mn.

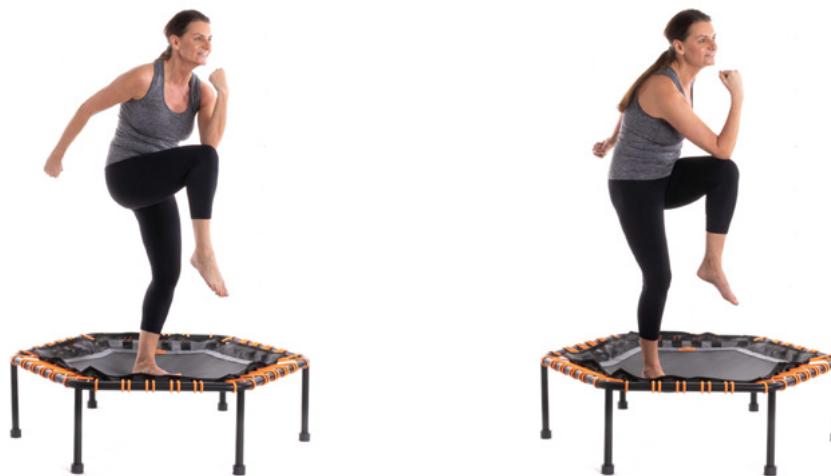


Windmühle / Windmill / Moulin à vent

Während des Springens werden die Beine abwechselnd angehoben. Gleichzeitig wird der gegenüberliegende Arm hochgezogen.

While jumping, the legs are raised alternately. At the same time, the opposing arm is raised.

Sautez en levant les genoux alternativement et en levant le bras opposé à votre jambe.



Ellenbogen trifft Knie / Elbow meets knee / Coude rencontre genou

Leichtes Springen, dabei die Knie im Wechsel hochziehen und den gegenüberliegenden Ellenbogen nach unten bewegen.

While jumping lightly, raise one knee and move the opposite elbow downwards.

Tout en sautant légèrement, levez un genou et baissez le coude opposé.



Doppeltes Armkreisen / Circle / En rond

Leichtes Springen, dabei die gestreckten Arme über dem Kopf kreisen. Die Beine werden im Wechsel angehoben.

While jumping lightly, rotate your arms over your head. The legs are lifted alternately.

Tout en sautant légèrement, faites tourner vos bras au-dessus de votre tête. Soulevez les jambes tour à tour.



Albatros / Albatross / Albatros

Während des Springens werden wechselseitig die Beine angehoben. Gleichzeitig werden die Arme auf und ab bewegt.

While jumping the legs are lifted on both sides. At the same time, the arms are moved up and down.

Soulevez les genoux tour à tour et soulevez les bras en même temps.



Wechselseitig Knie / Reversed knee / Au tour du genou

Leichtes Springen, dabei die Beine im Wechsel hochziehen. Die Arme hängen dabei locker am Körper herunter.

While jumping lightly, lift legs alternately. Your arms are relaxed along the body.

Sautez légèrement, soulevez les jambes en alternance. Vos bras sont détendus le long du corps.



Boxen / Boxing / Boxe

Während des Springens werden die Beine im Wechsel hochgezogen, dabei wird je ein Arm ganz ausgestreckt und wieder zurückgezogen.

While jumping, the legs are alternately pulled up; one arm is stretched out and pulled back.

Sautez légèrement et levez les genoux en alternance. Tendez le bras opposé au genou tour à tour.



Per Anhalter / Elbow to elbow / Coude à coude

Leichtes Springen, dabei die Beine im Wechsel hochziehen. Die Arme anwinkeln, die Faust im Wechsel zur Schulter hin und wieder zurück bewegen.

Jump lightly and alternately lift your knees. Fold the elbow opposite your knee and bring your fist back towards your shoulder.

Sautez légèrement et levez les genoux en alternance. Pliez le coude opposé à votre genou et ramenez le poing vers votre épaule.

Trampolin Übungen - Cooldown / Trampoline exercices – Cooldown / Exercices pour trampoline – Relaxation

Mindestens 5 Minuten mit diesen Übungen das Herz-Kreislauf-System abkühlen lassen.

Let your cardio-vascular system cool down with the following exercices at least 5mn.

Laissez refroidir votre système cardio-vasculaire en effectuant au moins 5mn les exercices suivants.



Arme / Pilot / Pilote

Arme gestreckt im Wechsel zur Seite und nach vorne bewegen, dabei leicht wippen.

Lift your arms to the side and bring them back to the front while swinging slightly.

Levez vos bras sur le côté et ramenez-les sur le devant tout en vous balançant légèrement.

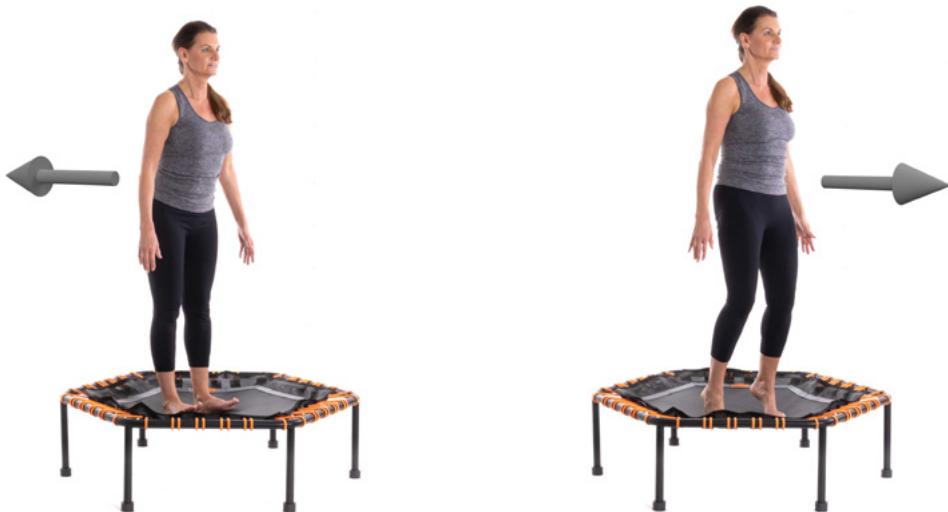


Balancieren / Balance / Balance

Immer auf einem Bein balancieren. Nach 10 Sekunden werden die Beine gewechselt.

Balance on one leg and then change the leg after 10 seconds.

Balançez-vous sur une jambe puis changez de jambe après 10 secondes.



Schwingen / Swing / Oscillation

Die Füße werden auseinander gestellt, das Gewicht wird abwechselnd von der Hacke auf die Fußspitze verlagert. Die Arme hängen locker herab.

Spread your feet and alternate your weight from the heels to the tip. Your arms hang loose.

Ecartez vos pieds puis alternez votre poids des talons jusqu'à la pointe. Vos bras sont détendus.