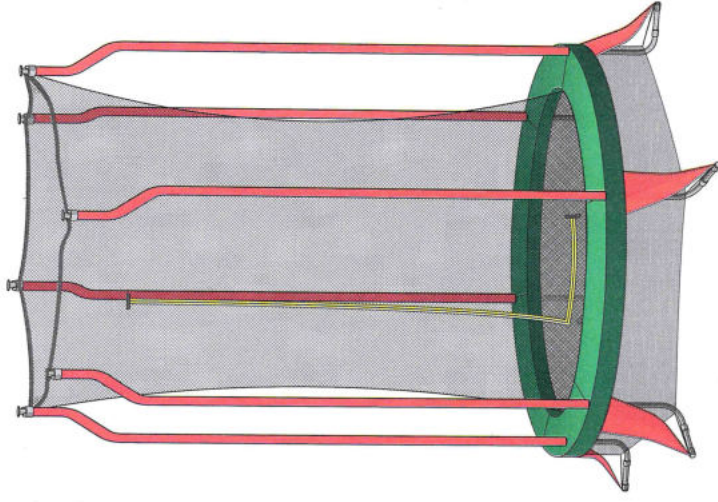


# Kindertrampolin Happy Jump 140 cm

---



---

Bedienungsanleitung

- Defekte Komponenten müssen sofort entfernt und / oder das Produkt muss bis zur Reparatur aus dem Verkehr gezogen werden

### **Reinigung und Pflege**

- Achtung! Rutschgefahr, insbesondere bei Wasser / Regen.
- Verwenden Sie nur sauberes Wasser, um das Produkt zu reinigen.
- Verwenden Sie niemals scharfe Reinigungsmittel.
- Befreien Sie die Sprungmatte regelmäßig mit einem weichen Borsten-Besen von Blättern, Zweigen etc

### **Entsorgung**

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

### **Garantie**

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 2 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 2 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

### **Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!**

Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibungen dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

**Änderungen vorbehalten.**

## Dehnen

Nehmen Sie sich nach jeder Übung ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 30–40 Sekunden ausführen.

### Nackenkulatur

- 1 Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

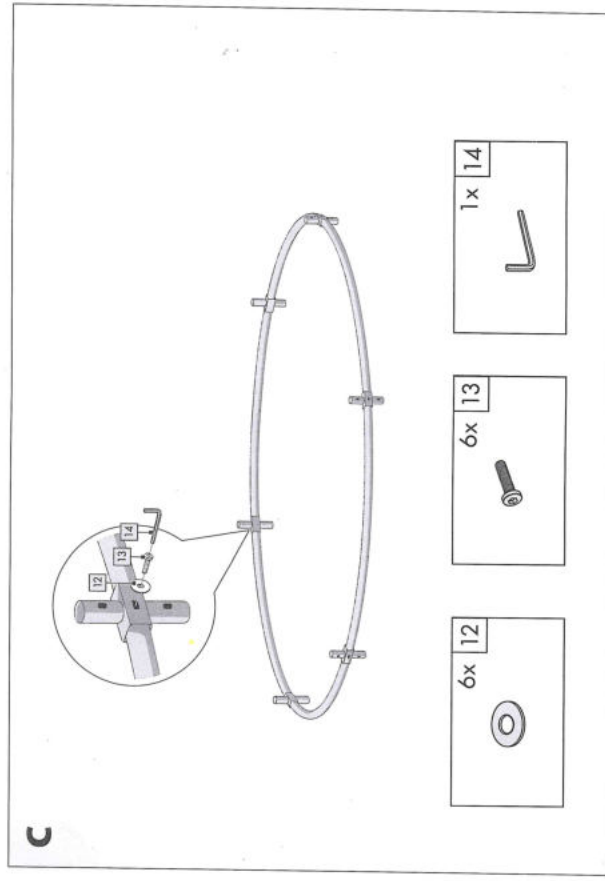
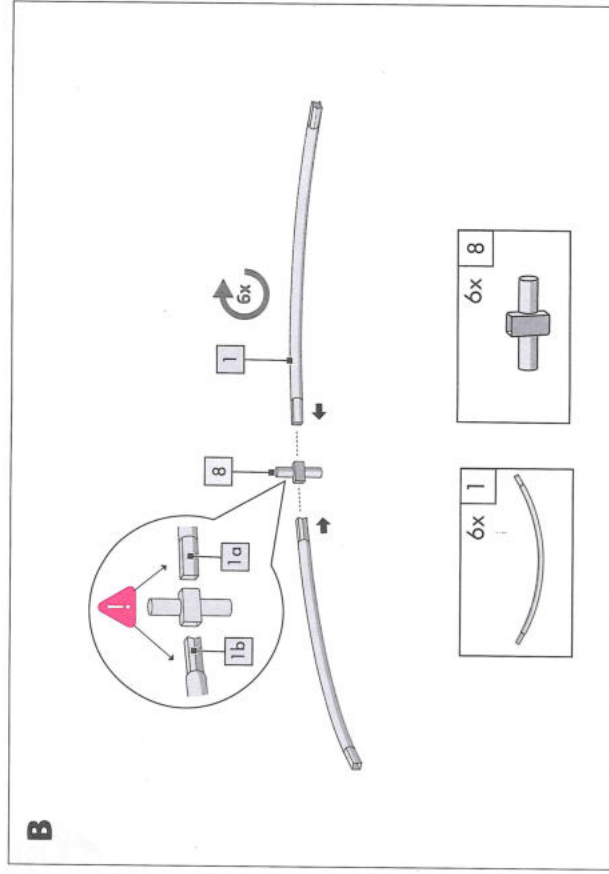
### Arme und Schultern

- 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.

### Beinkulatur

- 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 Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.





### **⚠ ACHTUNG! Vermeiden Sie eine zu hohe Übungsintensität!**

- Wenn Sie mit der Übung beginnen, sind 2–3 Minuten pro Übung ausreichend.  
Bei täglicher Übung können Sie die Dauer nach etwa einer Woche auf 5–10 Minuten steigern. Die maximale Übungszeit sollte jedoch 1 Stunde nicht überschreiten.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.

### **⚠ ACHTUNG! Vermeiden Sie eine zu hohe Übungsintensität!**

Bei Beschwerden oder Unwohlsein beenden Sie sofort die Übungen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

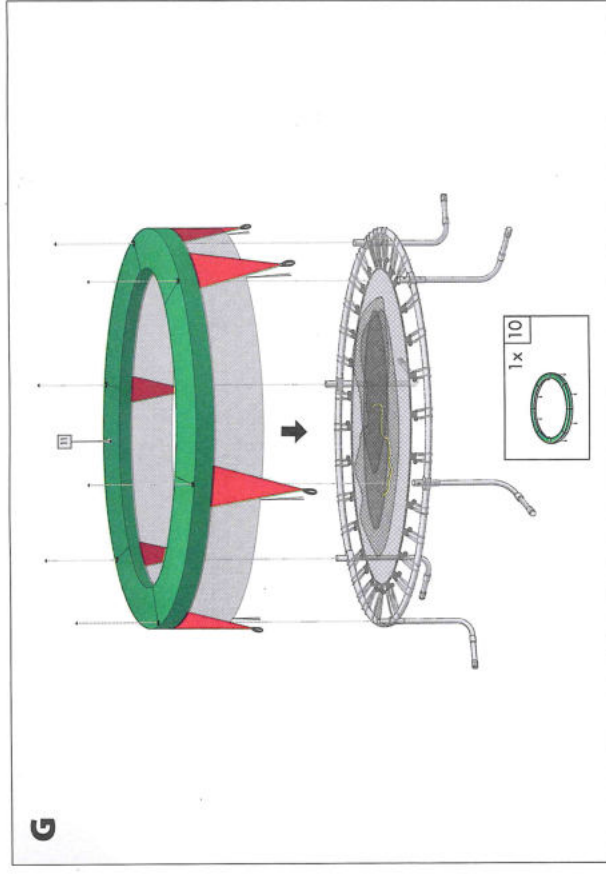
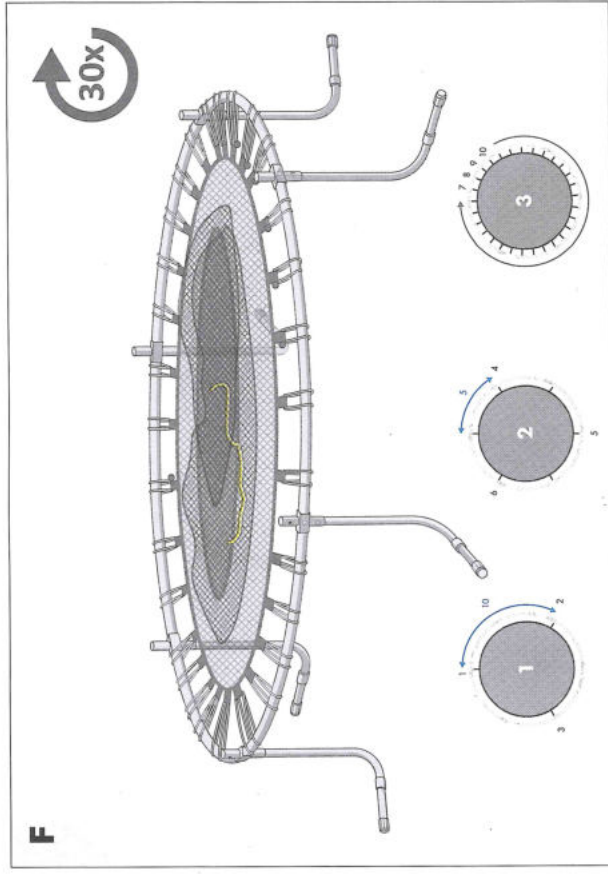
### **Aufwärmen**

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

### **Übungsvorschläge**

#### **Grundsprung (Abb. 1)**

- 1 Beginnen Sie aus dem Stand mit den Füßen schulterbreit auseinander gestellt und aufrecht gehaltenem Kopf. Ihre Augen sind auf die Matte gerichtet.
- 2 Schwingen Sie Ihre Arme kreisförmig nach vorne und oben.
- 3 Bringen Sie Ihre Füße mitten in der Luft zusammen und richten Sie Ihre Zehen nach unten.
- 4 Halten Sie Ihre Füße beim Landen auf der Matte schulterbreit auseinander.



(4) am Rahmengestell. Wiederholen Sie dies, bis Sie wieder bei 0 angekommen sind.

11. Befestigen Sie die restlichen Ösen (9b) in beliebiger Reihenfolge mit den Gummischlaufen (4) am Rahmengestell.

### Schritt 3: Rahmenschutz befestigen

Der Rahmenschutz (10) schützt vor Berührung mit den Gummischlaufen (4). Durch den zusätzlichen Krabbel- und Stolperschutz (10 a/10b) wird für mehr Sicherheit außerhalb des Trampolins gesorgt. Die Montage muss sorgfältig erfolgen, damit keine Verletzungen beim Springen und/oder Fallen entstehen.

Gehen Sie dabei wie folgt vor:

1. Legen Sie den Rahmenschutz ( 10) so auf die Rahmenstangen ( 1), dass Sie jeweils eine Öffnung des Rahmenschutzes (10) über eine Öffnung des Verbindungsstückes (8a) stecken können.
2. Ziehen Sie den Krabbelerschutz ( 10a) rundherum nach unten.
3. Knoten Sie die Enden der Krabbelerschutz-Befestigungsbänder ( 10c) zusammen und ziehen Sie sie über das Ende des Standfußes (7).
4. Ziehen Sie die Gummischlaufen ( 10d) des Stolperschutzes (10b) über die Spitze des Standfußes (6).
5. Wiederholen Sie Schritt 3 und 4, bis an allen Standfüßen (6) die Krabbelerschutz-Befestigungsbänder (10c) und Gummischlaufen (10d) des Stolperschutzes (10 b) befestigt sind.

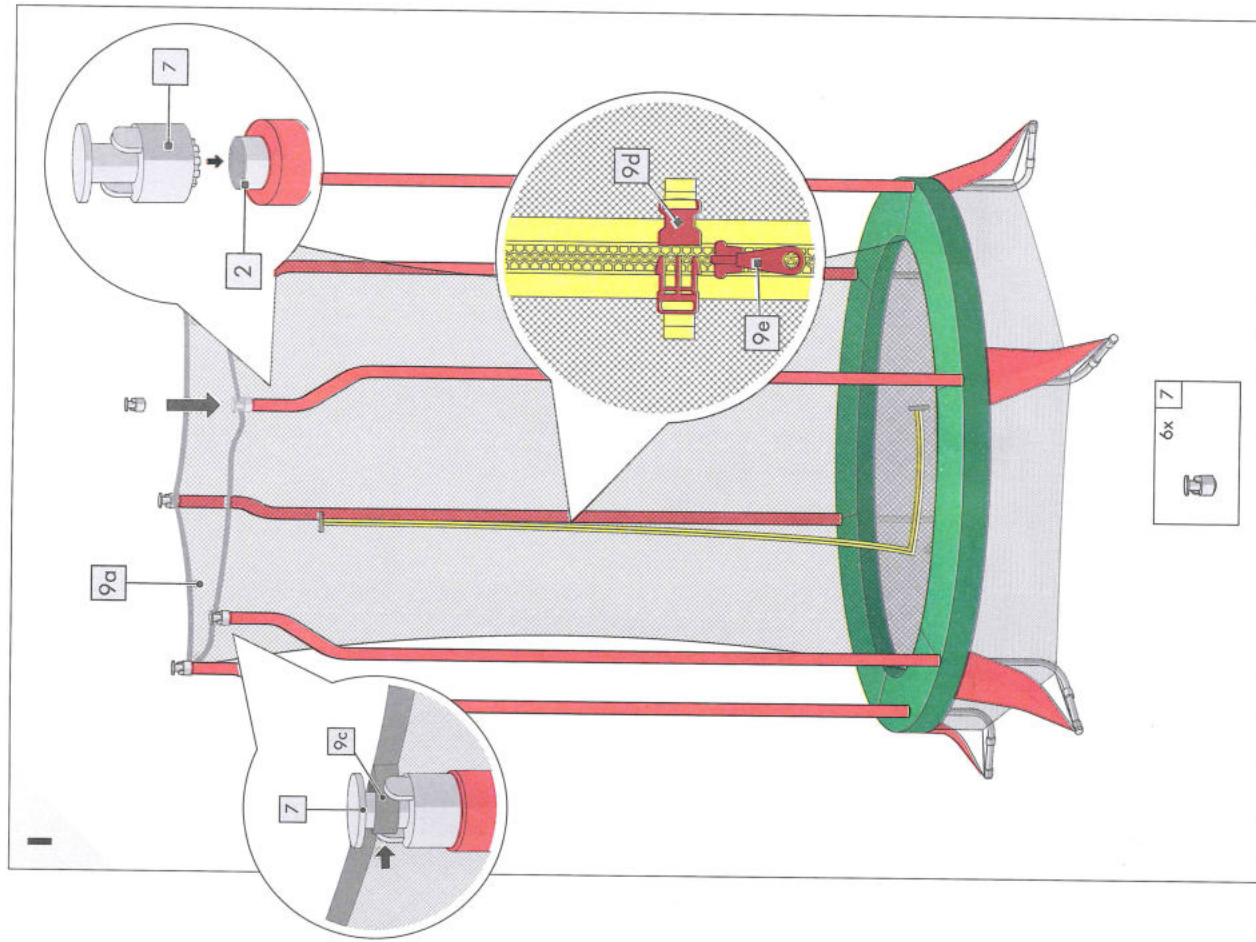
#### Hinweis

Der Stolperschutz (10 b) muss sich über dem Standfuß (6) befinden.

### Schritt 4: Sicherheitsnetz montieren

Das Sicherheitsnetz (9a) wird mithilfe von Sicherheitsnetz-Schlaufen (9c) an den Stangenkappen (7) befestigt. Die Stangenkappen (7) stecken auf den Netzstangen (2), die mit den Netzstangen (3) zusammengesteckt auf dem Verbindungsstück (8) befestigt sind. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

1. Stecken Sie die Netzstangen (2) und (3) ineinander.





4. Wiederholen Sie den Schritt 3, bis Sie einen geschlossenen Kreis haben.

**Hinweis** Die Enden der Rahmenstangen (1) müssen sich komplett in den Verbindungsstücken (8) befinden.

5. Stecken Sie jeweils eine Schraube (13) mit einer Unterlegscheibe (12) in das Bohrloch des Verbindungsstückes (8) und drehen Sie die Schraube mithilfe des Innensechskantschlüssels (14) fest.

6. Wiederholen Sie Schritt 5, bis alle Rahmenstangen (1) mit den Verbindungsstücken (8) verschraubt sind.

7. Stecken Sie auf die unteren Öffnungen der Verbindungsstücke (8) einen Standfuß (6) und befestigen Sie ihn mit jeweils einer Unterlegscheibe (12), einem Federring (11) und einer Schraube (13).

**Hinweis** Die Standfüße (6) müssen nach außen zeigen.

8. Wiederholen Sie Schritt 7, bis unter allen Verbindungsstücken (8) ein Standfuß.

### Schritt 2: Sprungmatte einsetzen

Die Sprungmatte (9) wird mit 30 Gummischlaufen (4) gespannt. Die Reihenfolge des Einsetzens ist wichtig, damit eine gleichmäßige Verteilung der Kräfte gewährleistet wird. Durch die richtige Reihenfolge ist die Montage einfacher und sicherer.

Gehen Sie dabei wie folgt vor:

1. Breiten Sie die Sprungmatte (9) mit Sicherheitsnetz (9a) innerhalb des Untergestells aus. Achten Sie darauf, dass das Sicherheitsnetz (9a) oben auf der Sprungmatte liegt.

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

**ACHTUNG** Gehen Sie beim Einsetzen der Gummischlaufen (4) sorgfältig vor und befolgen Sie genau die nachfolgenden Anweisungen, damit die Sprungmatte (9) richtig eingesetzt wird. Andernfalls besteht Verletzungsgefahr!

**Hinweis** Die Sprungmatte (9) ist mit 30 Ösen (9b) ausgestattet. Legen

## Gartentrampolin

### Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

**⚠ Das Nichtbefolgen der Sicherheitshinweise kann zu ernsthaften Verletzungen führen.**

### Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert. Das Produkt ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet. Das Produkt ist für die Anbringung im Boden weder vorgesehen noch geeignet. Achtung! Nur für den häuslichen Gebrauch. Achtung! Nur zur Verwendung im Freien.

### Vor der Montage

- Zur Montage dieses Produkts benötigen Sie nicht mehr als den Schlaufen-spanner 5 und den Innensechskantschlüssel 14, die im Lieferumfang dieses Produkts enthalten sind.
- Bei Nichtverwendung kann dieses Produkt einfach zerlegt und gelagert werden.
- Bitte lesen Sie die Montageanleitung, bevor Sie mit dem Aufbau des Produkts beginnen.
- Bitte schauen Sie sich die Seite mit den Teilebeschreibungen und -nummern an. In den Montageschritten werden diese Beschreibungen und Nummern zur Vereinfachung verwendet.
- Stellen Sie sicher, dass alle aufgeführten Teile vorhanden sind. Sollten Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.
- Tragen Sie zum Schutz Ihrer Hände bitte Handschuhe, um Verletzungen der Hände durch Quetschungen während des Aufbaus zu vermeiden.

### Trampolin versetzen

Um das Trampolin zu versetzen, sollten Sie so viele Helfer haben, wie das Trampolin FüÙe hat. Falls Befestigungselemente (Stifte etc.) verwendet werden, sollten diese vor dem Anheben entfernt werden.

**Vorsicht!** Durch die Federspannung besteht die Gefahr, dass der Rahmen durch ungleichmäßiges Anheben verdreht werden kann. Sie und Ihre Helfer sollten sich also jeweils zwischen zwei FüÙen des Trampolins befinden und Sie sollten dann gleichzeitig das Trampolin anheben. Heben Sie das Trampolin leicht vom Boden ab und halten Sie es horizontal zum Boden. Um das Trampolin anders zu versetzen, zerlegen Sie es komplett. Um das Trampolin zu demontieren, befolgen Sie die Anweisungen für die Montage rückwärts.

### Montage

#### Benötigtes Werkzeug:

- 1 x Schlaufenspanner 5 (im Lieferumfang enthalten)
- 1 x Innensechskantschlüssel 14 (im Lieferumfang enthalten)

- Achtung! Ohne Schuhe springen.
- Achtung! Nicht benutzen, wenn die Sprungmatte nass ist.
- Achtung! Vor dem Springen Taschen und Hände leeren.
- Achtung! Immer in die Mitte der Sprungmatte springen.
- Achtung! Während des Springens nicht essen.
- Achtung! Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.
- Achtung! Die Dauer der ununterbrochenen Benutzung begrenzen (regelmäßige Pausen einlegen).
- Achtung! Bei starkem Wind das Trampolin sichern und nicht benutzen.
- Achtung! Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Achtung! Das Netz sollte alle 3 Jahre ersetzt werden.
- Achtung! Um das Trampolin ist ein Freiraum von mindestens 2 m erforderlich.
- Achtung! Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen erforderlich.
- Achtung! Keine Salts schlagen.
- Achtung! Gebrauchsanleitung lesen.
- Achtung! Achten Sie darauf, das Ende des Seils während der Montage so weit wie möglich zu ziehen.
- Achtung! Achten Sie darauf, dass sich kein Gegenstand über Ihrem Kopf befindet.



Achtung! Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet. Kleine Teile. Erststükkungsgefahr.



**VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHRI**

- Das Produkt darf nur unter Aufsicht Erwachsener verwendet werden. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit der Übung beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für die Übung gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor der Übung immer aufzuwärmen und üben Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und zu intensiven Übungen drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie die Übung sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 25 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Um das Trampolin ist ein Freiraum von mindestens 2 m erforderlich. Beachten Sie, dass sich nichts über dem Trampolin befindet (z. B. Äste). Stellen Sie das freistehende Trainingsgerät auf einem standsicheren, ebenen und waagerechten Untergrund auf.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie das Produkt niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.
- Das Trampolin ist nicht für die Anbringung im Boden vorgesehen.
- Stellen Sie das Trampolin auf einer ebenen Oberfläche mit einem Abstand von mindestens 2 m zu Bauwerken oder Hindernissen wie Zäunen, Garagen, Häusern, überhängenden Zweigen, Wäscheleinen oder Stromkabeln auf.
- Trampoline dürfen weder auf Beton, Asphalt oder anderen harten Oberflächen noch in der Nähe von anderen störenden Aufbauten (z. B. Plantschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüsten) aufgestellt werden.
- Nehmen Sie keine Änderung am Trampolin vor.

**! Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!**

- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Übungsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an das Produkt lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Produkts hinweisen.
- Bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder lagern.

**! Gefahr durch Verschleiß**

- Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird.
- Bei Beschädigungen dürfen Sie es nicht mehr verwenden.

**! Vermeidung von Sachschäden**

- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Übungsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.



## Lieferumfang Teilebezeichnung (Abb. A)

1	6 x Rahmenstange	9d	1 x Sicherheitsverschluss
2	6 x Netzstange oben	9e	1 x Reißverschluss
3	6 x Netzstange unten	10	1 x Rahmenschutz
4	30 x Gummischlaufe	10a	1 x Krabbelschutz
5	1 x Schlaufenspanner	10b	6 x Stolperschutz
6	6 x Standfuß	10c	6 x Krabbelschutz- Befestigungsänder
7	6 x Stangenkappe		
8	6 x Verbindungsstück	11	6 x Federring
9	1 x Sprungmatte	12	12 x Unterlegscheibe
9a	1 x Sicherheitsnetz	13	12 x Schraube
9b	30 x Öse	14	1 x Innensechskantschlüssel
9c	6 x Schlaufe		1 x Aufbauanleitung

### Technische Daten

Maximale Belastbarkeit: 25 kg

Produktgewicht: ca. 10.8 kg

Maße: aufgebaut ca. 180 x 190 cm

### Sicherheitshinweise

#### ACHTUNG!

- Achtung! Maximales Benutzergewicht: 25 Kg.
- Achtung! Das Trampolin muss durch zwei erwachsene Personen entsprechend der Aufbauanleitung zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.
- Achtung! Montage nur durch einen Erwachsenen, da die Gefahr von Einstichen während der Montage besteht.
- Achtung! Vor dem Springen immer die Netzöffnung schließen.

### Aufbau

Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und überprüfen Sie, ob alle Teile vollständig vorhanden sind. Sollte dies nicht der Fall sein, kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice

**ACHTUNG!** Das Trampolin muss aufgrund der Größe von mindestens zwei Erwachsenen aufgebaut und montiert werden.

**ACHTUNG!** Tragen Sie beim Aufbau des Trampolins Schutzhandschuhe und achten Sie darauf, bedacht und vorsichtig zu arbeiten. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht klemmen! Es besteht Verletzungsgefahr!

#### Schritt 1: Untergestell aufbauen

Das Untergestell muss aus mehreren Rahmenstangen (1) zusammengesetzt werden. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

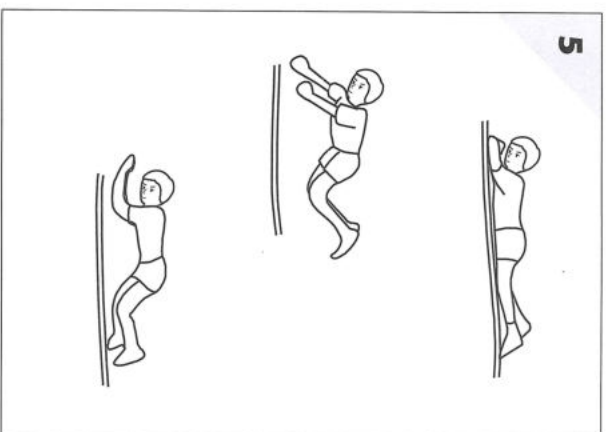
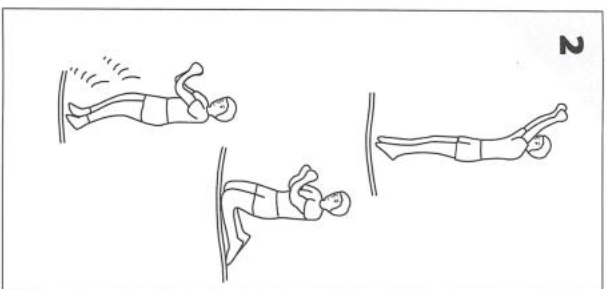
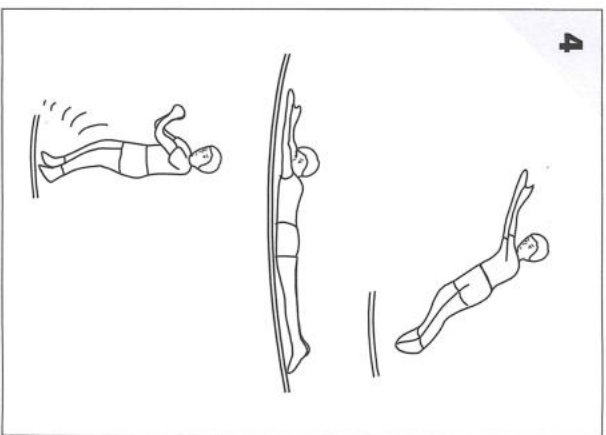
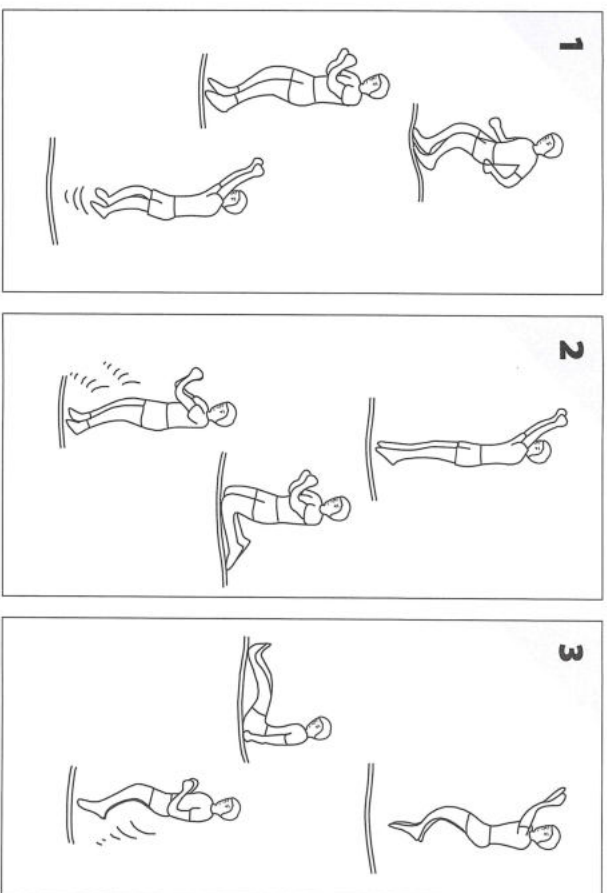
1. Suchen Sie sich einen geeigneten Standort für das Trampolin aus. Nähere Informationen dazu erhalten Sie im Abschnitt „6. Standort wählen“.

2. Legen Sie abwechselnd eine Rahmenstange (1) und ein Verbindungsstück (8) zu einem Kreis.

**Hinweis** Die Rahmenstangen (1) sind an einem Ende schmaler als an dem anderen Ende. Legen Sie die Rahmenstangen (1) mit den Verbindungsstücken (8) so zu einem Kreis, dass immer ein breites und ein schmales Rahmenstangenende (1a/1b) an einem Verbindungsstück (8) liegt. Die Bohrlocher der Verbindungsstücke (8) zeigen nach außen.

3. Setzen Sie das breite Ende einer Rahmenstange (1a) in ein Verbindungsstück (8) und auf der anderen Seite das schmale Ende einer weiteren Rahmenstange (1b).

**Hinweis** Stecken Sie immer zuerst das breite Ende einer Rahmenstange (1a) in das Verbindungsstück (8), bevor Sie auf der anderen Seite das schmale Ende (1b) hineinstecken.



Sie sich die Sprungmatte (9) so in die Mitte des Rahmengestells, dass sich die Öffnung des Sicherheitsnetzes (9a) zwischen zwei Standfüßen (6) befindet.

2. Nehmen Sie die Öse (9b) (Punkt 0), die sich direkt unter dem Eingang des Sicherheitsnetzes (9a) befindet, und ziehen Sie die Gummischlaufe (4) mit dem Schlaufenende (4a) durch sie hindurch, bis sich die Kugel (4b) der Gummischlaufe (4) seitlich an der Öse (9b) befindet.

3. Legen Sie das Schlaufenende (4a) der Gummischlaufe (4) auf das Rahmengestell zwischen zwei Standfüßen (6).

4. Gehen Sie mit dem Schlaufenspanner (5) durch das Schlaufenende (4a) unterhalb des Rahmengestells.

5. Greifen Sie mit dem Haken des Schlaufenspanners (5) die Kugel (4b) der Gummischlaufe (4) und drücken Sie den Schlaufenspanner (5) senkrecht nach unten. Die Gummischlaufe (4) wird mit dem Schlaufenspanner (5) Richtung Sprungmatte (9) gespannt.

6. Hebeln Sie den Schlaufenspanner (5) ganz nach hinten und ziehen Sie die Kugel (4b) unter der Gummischlaufe (4) nach hinten.

7. Das Schlaufenende (4a) umfasst die Kugel (4b) der Gummischlaufe (4) und Sie können den Haken des Schlaufenspanners (5) von der Kugel (4b) der Gummischlaufe (4) abnehmen.

**ACHTUNG!** Benutzen Sie beim Befestigen der Gummischlaufen (4) immer den Schlaufenspanner (5). Achten Sie darauf, dass die Gummischlaufe (4) komplett um die Kugel (4b) gespannt ist. Ansonsten besteht Verletzungsgefahr.

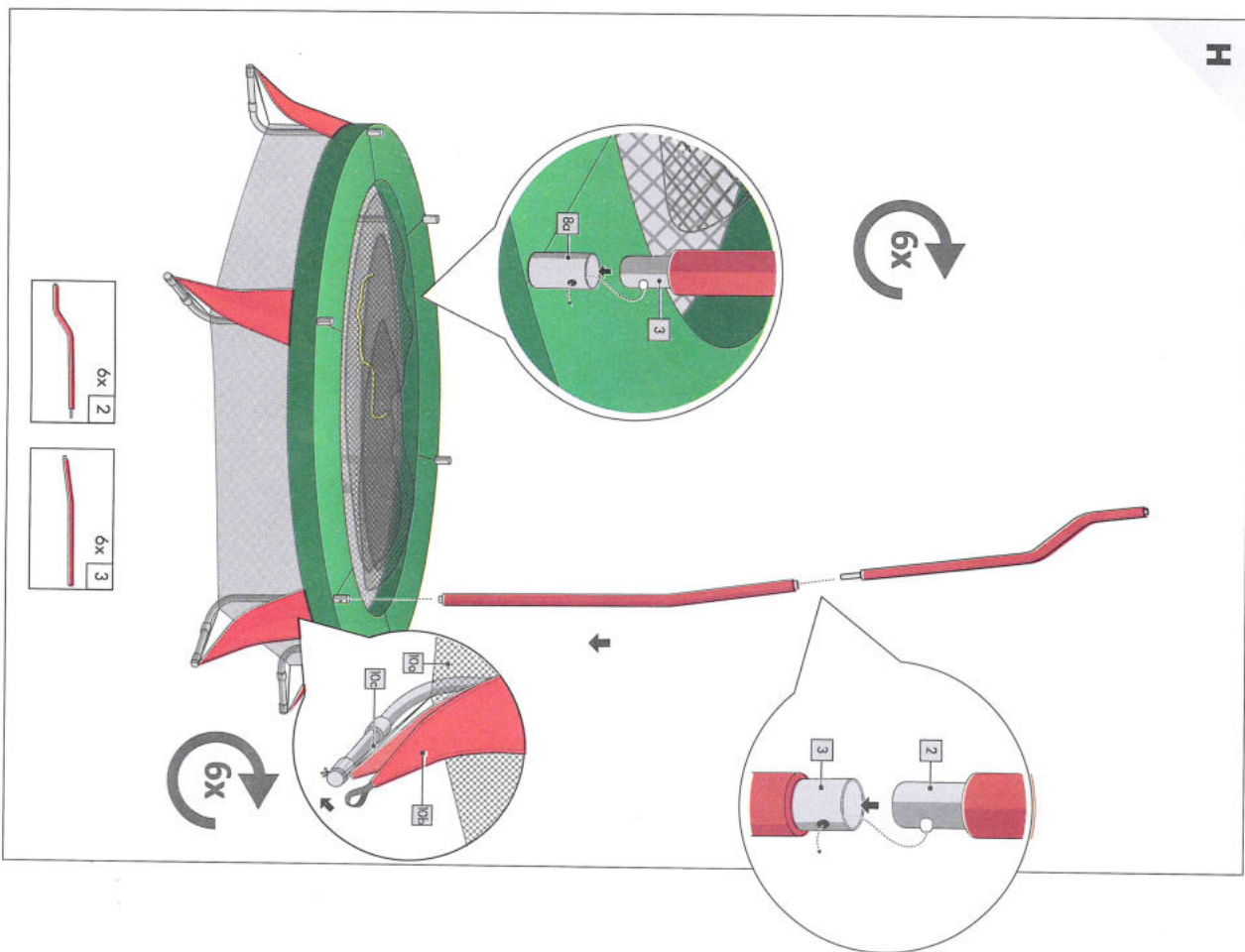
8. Zählen Sie 10 Ösen (9b) weiter und befestigen Sie die 11. Öse (9b) mit einer Gummischlaufe (4) an das Rahmengestell.

9. Zählen Sie wieder 10 Ösen (9b) weiter und befestigen Sie die 21. Öse (9b) mit einer weiteren Gummischlaufe (4) am Rahmengestell.

10. Befestigen Sie vom Punkt 0 aus die freie 5. Öse (9b) mit einer Gummischlaufe (4) am Rahmengestell. Zählen Sie anschließend 10 Ösen (9b) weiter und befestigen Sie die 15. Öse (9b) mit einer Gummischlaufe



H



2. Stecken Sie das Ende der Netzstange (3) auf die Öffnung (5a) des Verbindungsstückes (8).

3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2 fünfmal.

**Hinweis** Die Netzstangen (2) und (3) müssen nach außen gewölbt sein.

4. Ziehen Sie über die Netzstangen (2) und (3).

5. Wiederholen Sie diesen Schritt fünfmal.

6. Stecken Sie auf das Ende der Netzstange (2) eine Stangenkappe (7).

7. Wiederholen Sie diesen Schritt fünfmal.

#### Schritt 5 Sicherheitsnetz befestigen

Sie müssen das Sicherheitsnetz (9a) an den Stangenkappen (7) befestigen. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

1. Nehmen Sie eine Schlaufe (9c) und fixieren Sie sie auf der Stangenkappe (7), die sich in der Nähe befindet.

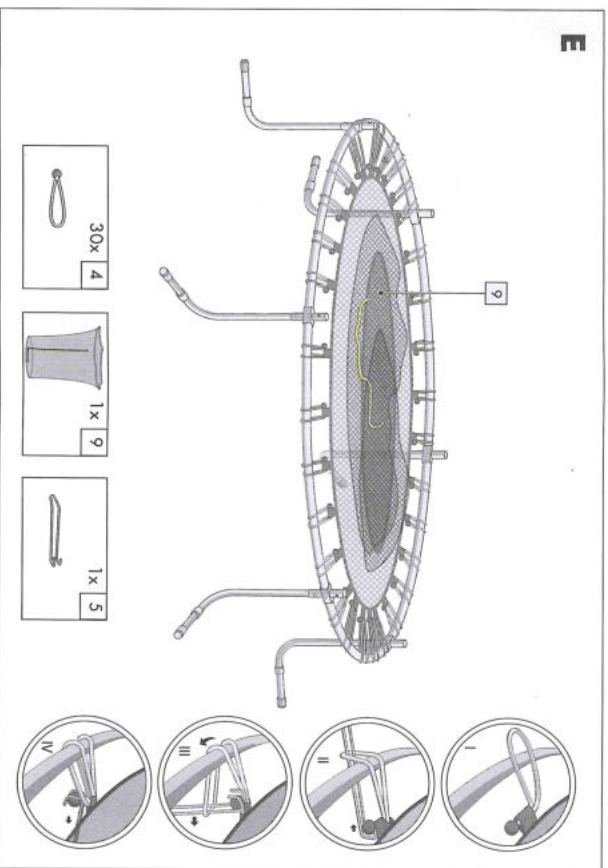
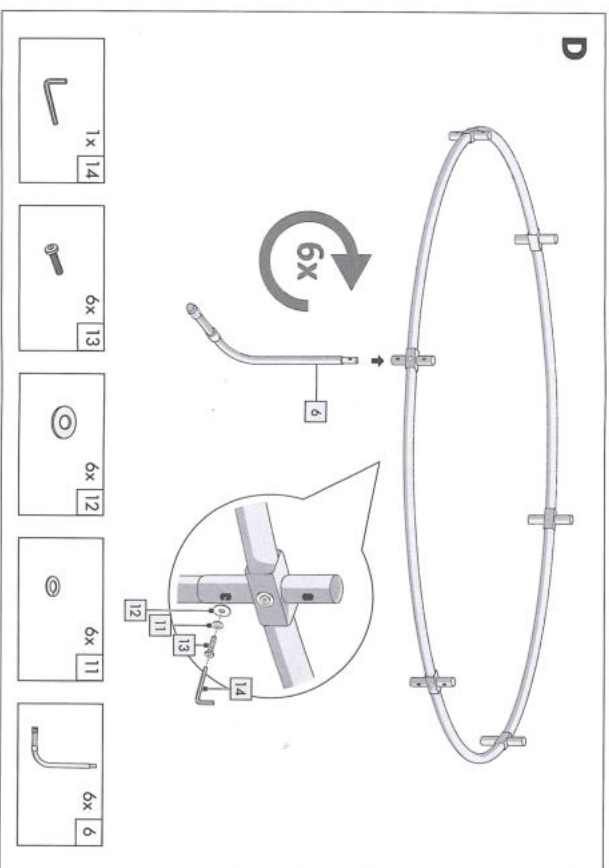
2. Wiederholen Sie diesen Schritt, bis alle Schlaufen (9c) auf den Stangenkappen (7) fixiert sind.

**Hinweis** Der Reißverschluss (9e) am Sicherheitsnetz (9a) muss geschlossen sein.

#### Übungshinweise

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.

- Wärmen Sie sich vor jeder Übung gut auf.
- Üben Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Fühlen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung.
- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selber.
- Fangen Sie langsam mit 2- bis 3-mal die Woche, je 10 Minuten an und steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise. Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler fühlen Sie sich.



### Kniesprung (Abb. 2)

- 1 Beginnen Sie mit dem Grundsprung und führen Sie einen kleinen Sprung durch.
- 2 Landen Sie mit geradem Rücken und aufrechtem Körper auf den Knien und halten Sie das Gleichgewicht mit den Armen.
- 3 Nehmen Sie wieder die Grundsprungstellung ein, indem Sie Ihre Arme nach oben schwingen.

### Sitzsprung (Abb. 3)

- 1 Landen Sie in einer flach sitzenden Position.
- 2 Platzieren Sie die Hände auf der Matte neben der Hüfte und halten Sie die Ellenbogen locker.
- 3 Kehren Sie in die aufrechte Position zurück, indem Sie sich mit den Händen abstoßen.

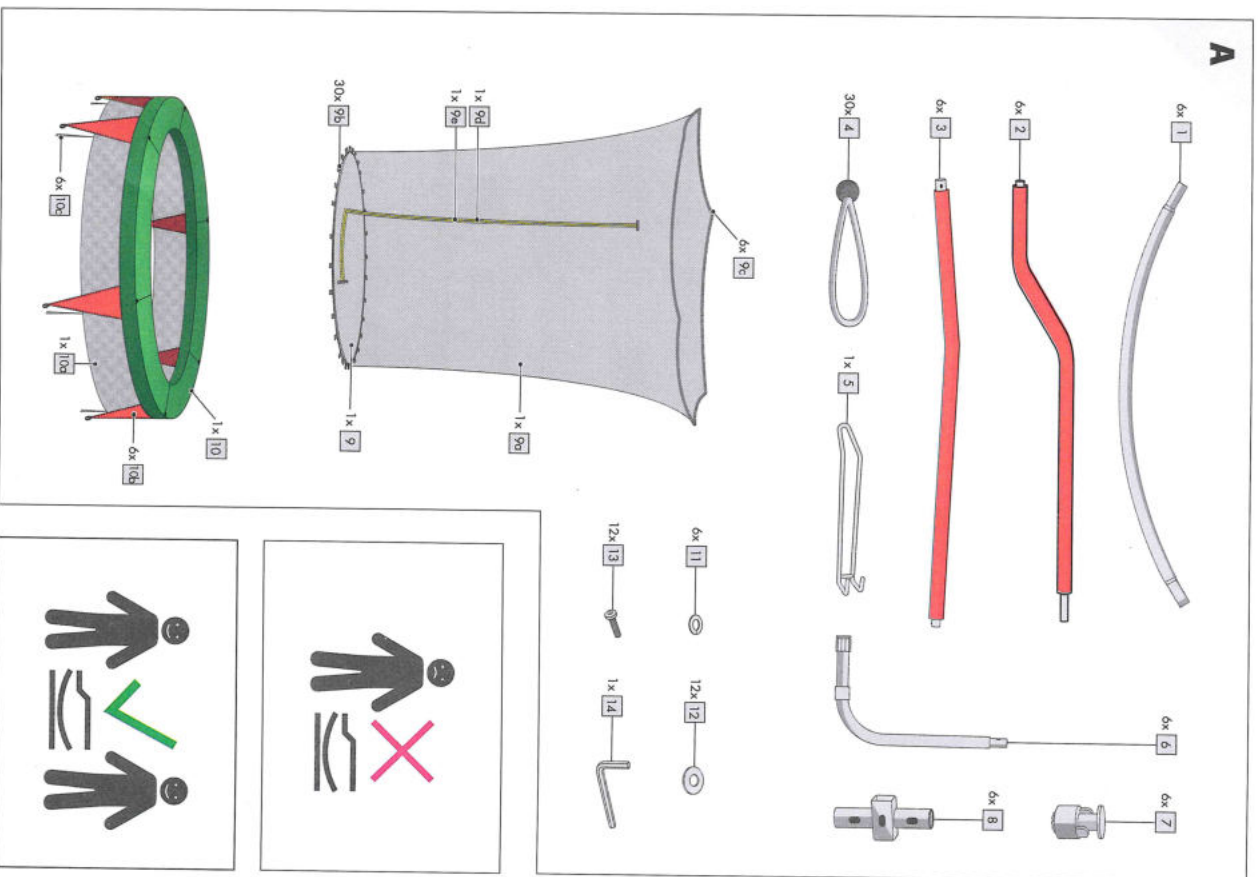
### Nach-vorne-springen (Abb. 4)

- 1 Beginnen Sie mit einem niedrigen Sprung.
- 2 Landen Sie in der Bauchlage (Gesicht nach unten) und halten Sie die Hände und Arme ausgestreckt nach vorne auf der Matte.
- 3 Drücken Sie sich mit den Armen von der Matte ab, um in den Stand zurückzukehren.

### 180-Grad-Sprung (Abb. 5)

- 1 Beginnen Sie in der Bauchlage.
- 2 Drücken Sie sich mit dem rechten oder linken Arm ab (abhängig von der Richtung, in die Sie sich drehen möchten).
- 3 Drehen Sie Kopf und Schultern in die gleiche Richtung und halten Sie den Rücken parallel zur Matte und den Kopf oben.
- 4 Landen Sie in der Bauchlage und kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie sich mit den Armen abstoßen.





## Wartung, Lagerung

- Führen Sie zu Beginn jeder Saison und auch in regelmäßigen Abständen Kontrollen und Wartungsarbeiten an den Hauptteilen (Rahmen, Aufhängungssystem, Sprungmatte, Polsterung des Rahmenschutzes und Sicherheitsnetz) durch.
- **WARNUNG!** Wenn diese Kontrollen nicht durchgeführt werden, könnte die Benutzung des Trampolins gefährlich werden.
- Bewahren Sie das Trampolin bei starkem Wind an einem windgeschützten Ort auf, damit es nicht weggeblasen wird oder umfällt.
- Überprüfen Sie alle Muttern und Schrauben auf festen Sitz und ziehen Sie diese bei Bedarf fest.
- Überprüfen Sie, ob alle federbelasteten Verbindungen (Stiftvertiefung) nach wie vor intakt sind und sich beim Spielen nicht lösen können.
- Überprüfen Sie alle Abdeckungen und Schrauben auf scharfe Kanten und ersetzen Sie sie bei Bedarf zu Beginn jeder Saison sowie in regelmäßigen Abständen während der Nutzungssaison.
- Ersetzen Sie defekte Teile gemäß den Anweisungen des Herstellers.
- Bewahren Sie die Wartungsanleitung auf.
- Trampoline für den Gebrauch im Freien sollten mit einer Vorrichtung versehen werden, die ein Verrücken bei starkem Wind verhindert (z. B. Stahlstangen im Boden oder Lasten wie Sand- oder Wasserbeutel).
- Bauteile, die den Wind auffangen, z. B. Netz und Matte, sollten entfernt werden.
- In bestimmten Ländern können die Schneelast und die sehr niedrigen Temperaturen das Produkt beschädigen. Wir empfehlen, den Schnee zu entfernen und die Sprungmatte sowie das Sicherheitsnetz in einem Innenraum aufzubewahren.
- Überprüfen Sie, dass Sprungmatte, Polsterung des Rahmenschutzes und Sicherheitsnetz nicht beschädigt sind.
- **Hinweis:** Sonnenlicht, Regen, Schnee und extreme Temperaturen reduzieren die Belastbarkeit dieser Teile im Laufe der Zeit.
- Tauschen Sie das Netz und / oder die Umfassung 3 Jahre nach dem Erstgebrauch aus.
- Stellen Sie sicher, dass die Clip-Verschluss-Befestigungen (Abb. I) während der Benutzung des Produkts richtig geschlossen sind.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können, oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schaltern, Akkus, oder Teilen, die aus Glas gefertigt sind.

### **Pflege, Reparatur, Lagerung**

Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern. Das Ventil soll bei der Lagerung stets geschlossen sein. Nur mit Wasser oder Seifenwasser reinigen, nie mit scharfen Pflegemitteln. Kleine Löcher oder Risse können mit jedem im Handel erhältlichen Spezialkleber selbst behoben werden. Falls diesem Artikel ein Reparaturset beiliegt, beachten Sie bitte, dass dieses Set auf keinen Fall in Kinderhand gelangt (wegen Kleber und verschluckbarer Kleinteile).

### **Reinigung und Wartung**

- a. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird.
- b. Tauschen Sie defekte Komponenten umgehend aus und/oder lassen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.

### **Entsorgung**

#### **Verpackung entsorgen**



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.