



Jumpanatic Trampolin

10032109
10032110

KLAR  **FIT**

Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Klarfit Gerätes. Lesen Sie alle Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie sie, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Sicherheitshinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung.

Wichtige Sicherheitshinweise

- Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung vor dem Aufbauen und Benutzen des Gerätes aufmerksam durch. Ein sicherer und effektiver Gebrauch des Gerätes kann nur erzielt werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß aufgebaut, gepflegt und benutzt wird. Stellen Sie sicher, dass sämtliche Personen, die dieses Gerät nutzen, über die Warnungen und Sicherheitshinweise informiert sind.
- Bevor Sie das Training mit diesem Gerät aufnehmen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und sich auf physische oder gesundheitliche Einschränkungen, die einen sicheren und effizienten Umgang mit diesem Trainingsgerät verhindern könnten, untersuchen lassen. Falls Sie Medikamente mit Auswirkungen auf Blutdruck, Herzschlag oder Cholesterinspiegel einnehmen, ist die Konsultation eines Arztes vor dem Training dringend notwendig.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitsschädlich sein. Beenden Sie umgehend das Training wenn Sie folgende Symptome feststellen: Schmerzen/Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Anzeichen leichter Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Falls Sie irgendeine dieser Symptome an sich feststellen sollten Sie einen Arzt aufsuchen, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Stellen Sie das Gerät auf eine trockene und ebene Oberfläche.
- Stellen Sie vor jedem Training sicher, dass sämtliche Schrauben und Befestigungen ordnungsgemäß festgezogen sind.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig gepflegt und auf etwaige Schäden oder Abnutzungserscheinungen untersucht wird.
- Nutzen Sie das Gerät ausschließlich wie vorgesehen. Sollten Sie beim Aufbau oder bei der Kontrolle defekte Komponenten entdecken oder sollten Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche am Gerät feststellen, beenden Sie umgehend das Training. Nutzen Sie das Gerät erst wieder nachdem das Problem identifiziert und gelöst wurde.
- Tragen Sie angemessene Kleidung bei Benutzung des Gerätes. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich am Gerät verfangen könnte und die Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnten.
- Das Gerät wurde gemäß EN957 getestet und zertifiziert und ist für den häuslichen Gebrauch freigegeben. Das maximale Benutzergewicht darf 120kg nicht übersteigen.
- Das Gerät ist nicht für therapeutischen Einsatz geeignet.
- Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Gerätes. Verwenden Sie Rücken schonende Hebetechniken und holen Sie sich Unterstützung beim Bewegen des Gerätes.
- Entfernen Sie Gegenstände unter dem Trampolin.
- Bei Regen, Wind oder Gewitter nicht benutzen. Bei schlechtem Wetter nicht im Freien stehen lassen. Der Rahmen des Trampolins kann Elektrizität leiten. Nicht mit Strom in Berührung kommen lassen. Achtung bei Gewitter!
- Vor jeder Benutzung das Trampolin auf beschädigte, abgenutzte oder kaputte Teile untersuchen. Diese können die Sicherheit des Trampolins beschädigen und müssen sofort ausgetauscht werden. Das Trampolin darf erst wieder nach Wiederherstellung benutzt werden.
- Vermeiden Sie Gegenstände die sich verfangen könnten, wie z.B. Kleidung mit Haken.
- **Es dürfen niemals mehr als eine Person auf dem Trampolin springen. Verletzungsgefahr durch Zusammenprallen.**
- **Keine Saltos! Es besteht die Gefahr auf dem Kopf zu landen, was in den schlimmsten Fällen Lähmungen verursachen oder gar zum Tod führen kann.**

Kleine Objekte/Verpackungsteile

Bewahren Sie die kleine Objekte und Verpackungsteile außerhalb der Reichweite von Kindern auf, damit sie nicht von diesen verschluckt werden können. Lassen Sie kleine Kinder nicht mit Folie spielen.

Transport des Gerätes

Bitte bewahren Sie die Originalverpackung auf. Um einen ausreichender Schutz beim Transport des Gerätes zu erreichen, verpacken Sie das Gerät in der Originalverpackung.

Reinigung der äußeren Oberfläche

Verwenden Sie keine flüchtigen Flüssigkeiten, wie Insektensprays. Durch zu starken Druck beim Abwischen können die Oberflächen beschädigt werden. Verwenden sie keine Scheuermittel oder sonstige chemische Reinigungsmittel. Ein weiches Tuch reicht aus.

Verwendungszweck

- Der Gebrauch des Trampolins ist nicht für medizinische- und/oder professionellen Zweck geeignet.
- Das Körpergewicht darf 100 kg nicht überschreiten, da sonst die Garantie erlischt.

Gefahr für Kinder

- Kinder das Trampolin nicht unbeaufsichtigt nutzen.
- Ab einer Höhe von 51cm sind Trampoline für Kinder unter 8 Jahren nicht geeignet. Diese können die Gefahren beim Spielen nicht einschätzen. Deshalb sollte die Aufbewahrung für Kinder und auch Haustiere unzugänglich sein.

Aufbauhinweise

- Halten Sie einen Sicherheitsabstand von 8 m zu Elektrokabeln, Ästen, Pools, Gittern und Zäunen.
- Aufstellung nur auf einem ebenen, festen und gleichförmigen Boden.

Unfallursachen

Saltos

Es dürfen keine Saltos auf dem Trampolin ausgeführt werden, denn eine Landung auf dem Kopf oder dem Nacken kann zu Nacken- oder Rückenverletzungen oder auch von Lähmungen bis hin zum Tode führen. Auch durch unkontrolliertes hin und her springen kann es zu Verletzungen kommen.

Mehrere Nutzer gleichzeitig

Bei mehreren Nutzern die gleichzeitig das Trampolin benutzen erhöht sich automatisch das Unfallrisiko. Diese könnten zusammenprallen, fehlerhaft landen oder sogar vom Trampolin herunterfallen.

Auf- und Absteigen

Bitte seien sie beim Auf-und Absteigen immer sehr vorsichtig. Springen Sie nicht von höheren Standorten (Leiter, Dach usw.) auf das Trampolin herunter.

Kleine Kinder brauchen möglicherweise Hilfe beim Auf- und Absteigen. Steigen Sie nicht auf die Abdeckpolster. Halten Sie sich beim Absteigen am Rahmen fest.

Rahmen und Sprungfedern

Beim Springen sollte man sich immer auf die Mitte des Trampolins konzentrieren. So wird das Risiko beim Landen auf den Rahmen oder die Federn zu fallen reduziert. Rahmen und Federn müssen immer vollständig von den Abdeckmatten bedeckt werden.

Kontrollverlust

Durch fehlerhaftes Landen auf der Sprungmatte, Rahmen oder Abdeckmatte sowie durch Sturz vom Trampolin kann es zu Verletzungen kommen. Basissprünge müssen beherrscht werden, bevor schwieri-

gere Sprünge ausgeführt werden. Wenn der Springer ermüdet ist oder einen Sprung wagt, der seine Fähigkeiten überschreitet, besteht die Gefahr des Kontrollverlusts. Um Kontrolle über einen Sprung zurück zu erlangen, Knie anziehen.

Fremde Gegenstände

Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn sich Haustiere, Personen oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden. Während des Springens sollten Sie keine Gegenstände in der Hand halten oder auf das Trampolin legen. Wenn ein anderer Benutzer das Trampolin nutzt sollten Sie darauf achten dass sich über dem Trampolin keine Äste, Stromkabel etc. befinden.

Fehlerhafte Wartung

Überprüfen Sie das Trampolin stets vor dem Gebrauch auf zerrissene oder abgenutzte Matten und Abdeckmatten, verbogene Rahmen, fehlende Teile, lose oder kaputte Federn und Gestellstabilität. Defekte oder verschlissene Teile müssen unverzüglich ersetzt werden. Bis zur vollständigen Wiederherstellung darf das Trampolin nicht benutzt werden.

Schlechtes Wetter

Das Trampolin sollte nur bei gutem Wetter genutzt werden. Eine nasse Sprungmatte ist zu rutschig um richtig zu springen. Bei böigem oder starkem Wind besteht die Gefahr, dass Sie die Kontrolle über das Springen verlieren. Dieses Trampolin ist für den Gebrauch im Haus gedacht.

Unbeschränkter Zugang

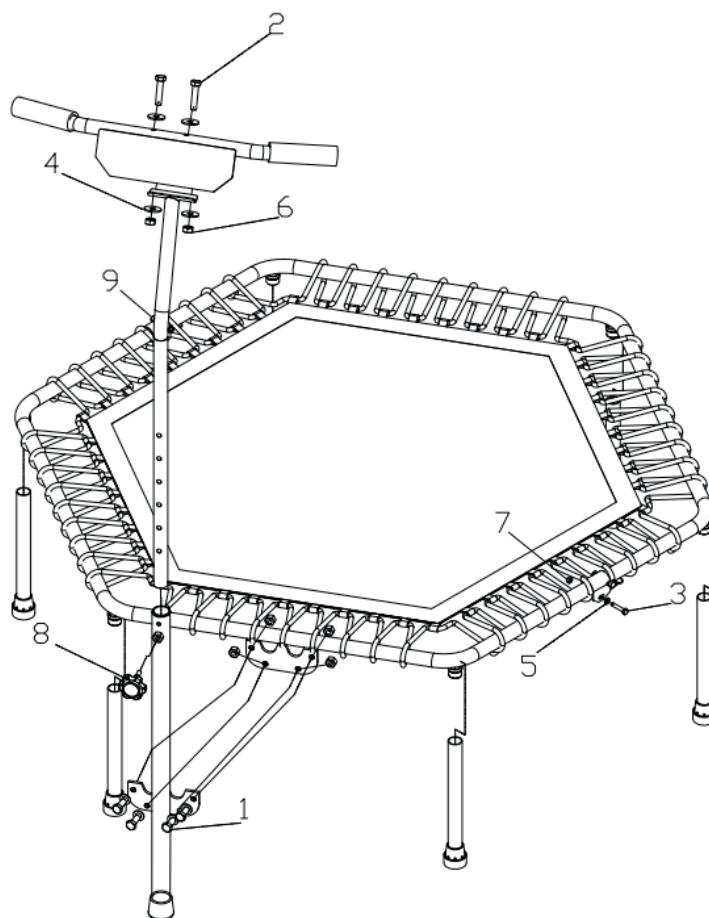
Sobald das Trampolin nicht genutzt wird, sollte der Einstieg geschlossen sein, sodass Kinder nicht unbeaufsichtigt auf dem Trampolin spielen können.

Methoden zur Unfallvermeidung

- **Nutzer:** Ein „Muss“ sind die Grundkenntnisse des Trampolins. Es sollte erst gelernt werden wie ein niedriger und vor allem kontrollierter Sprung ausgeführt wird, außerdem die grundlegenden Landepositionen und Kombinationen, bevor mit fortgeschrittene Sprungübungen begonnen wird. Es ist wichtig dass die Nutzer verstehen warum die Sprünge kontrolliert ausgeführt werden müssen. Ein kontrollierter Sprung zeichnet aus, dass der Absprung und die Landung an gleicher Stelle erfolgen (siehe Abschnitt: „Grundsprungtechniken“). Von ausgebildeten Trampolinlehrern erhalten Sie weitere Informationen über Übungsmaterial.
- **Aufsichtsperson:** Die Sicherheitsvorschriften sollten von der Aufsichtsperson strikt befolgt und durchgesetzt werden. Alle Nutzer des Trampolins sollten durch die Aufsichtsperson sachkundig aufgeklärt werden. Kann keine Aufsicht gewährleistet werden, muss das Trampolin demontiert werden. Die Sicherheitsplakette sollte von der Aufsichtsperson am Trampolin befestigt werden. Außerdem müssen die Nutzer durch die Aufsichtsperson über die Warnhinweise aufgeklärt werden.

1. Drehen Sie das Trampolin um und legen Sie es mit der (bedruckten) Oberseite auf den Boden.
2. Entfernen Sie die Kunststoff-Schutzkappen, aus den Öffnungen für die Füße und schrauben Sie diese dann fest ein.
3. Das Trampolin ist jetzt zur Benutzung bereit.

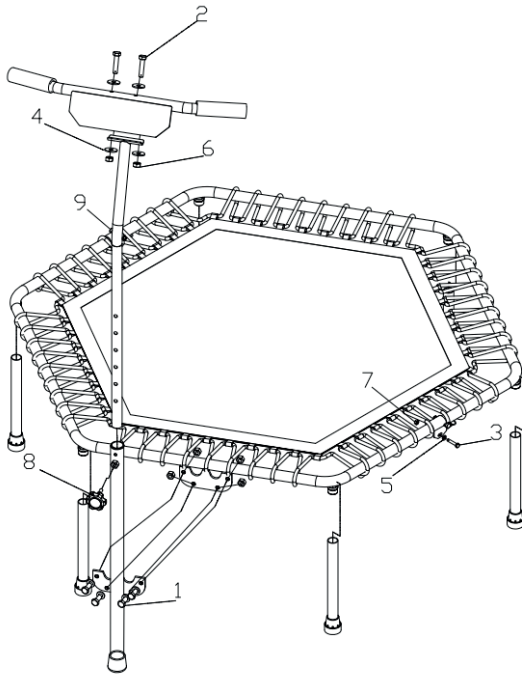
Gerätebeschreibung



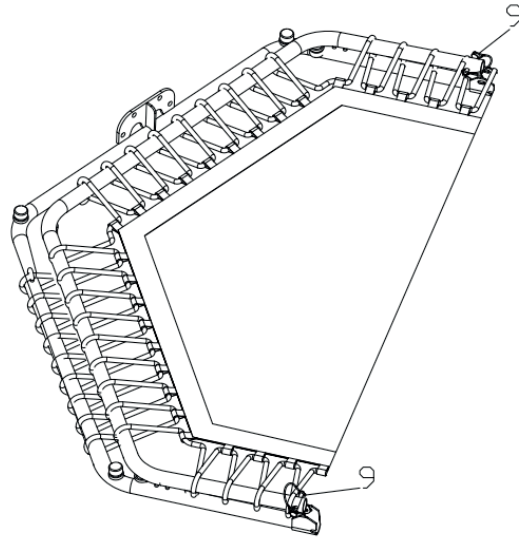
1	Sechskantschrauben M8*20
2	Sechskantschrauben M8*40
3	Sechskantschrauben M6*40
4	Unterlegscheibe M8
5	Unterlegscheibe M6
6	Mutter M8
7	Mutter M6
8	Handschraube
9	Ringschraube

Aufbau

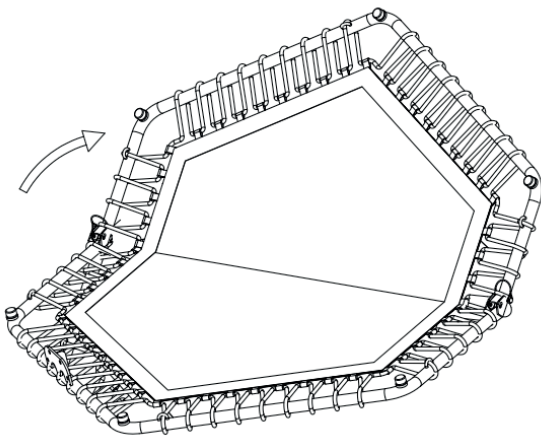
1



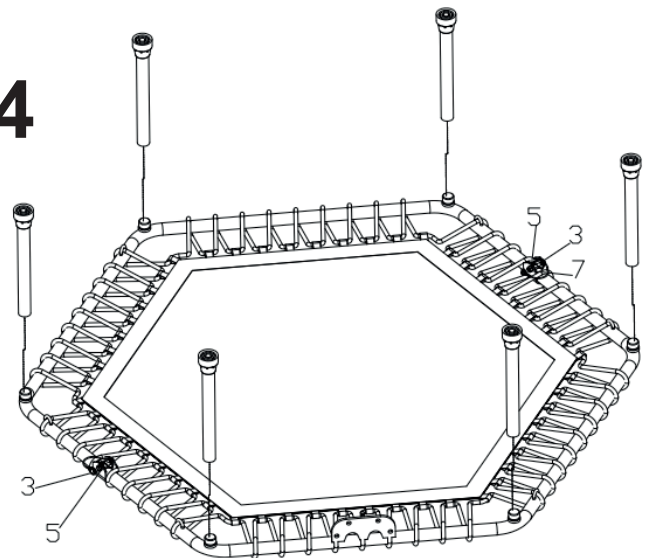
2



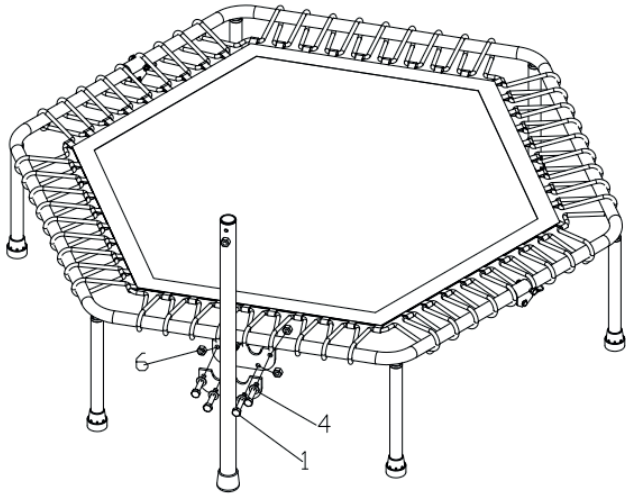
3



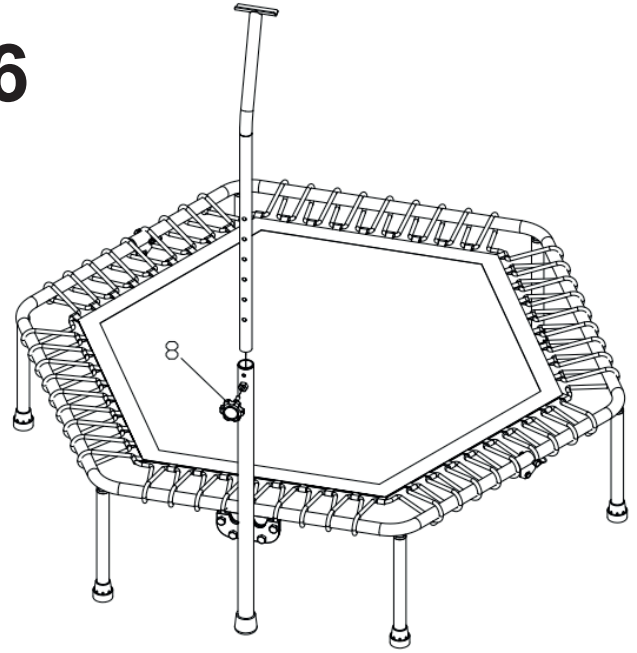
4



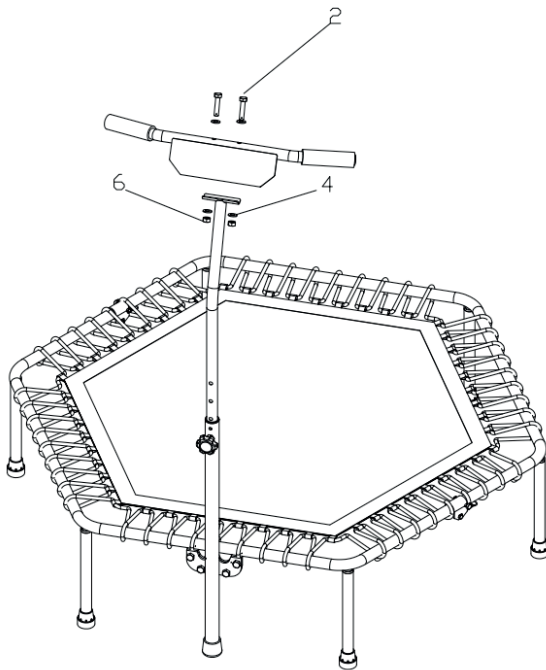
5



6



7



Übungstipps und -beispiele

Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor der Benutzung von Sportgeräten wie diesem Trampolin stets auf. Sie sollten mindestens 5 Minuten darauf verwenden, Ihre Muskeln und Gelenke zu stretchen.

Basis-Übungen

- Gehen Sie nicht sofort „in die Vollen“. Gewöhnen Sie sich zunächst an die Bewegungsabläufe, falls Sie die typischen Trampolin-Bewegungen nicht gewohnt sind. Falls notwendig, stützen Sie sich anfänglich an ein festes Objekt, eine Wand o.Ä.

Basic Bounce

Die Standard-Übung - den Schwierigkeitsgrad wählen Sie selbst. Stellen Sie sich in die Mitte der Sprungmatte. Stellen Sie Ihre Füße parallel zueinander und wippen Sie, die Füße einsetzend, zunächst leicht auf und ab, bis Sie sich mit der Situation vertraut gemacht haben. Erhöhen Sie nach und nach den Druck auf die Matte, bis Sie sich von der Matte lösen.

Basic Walk

Eine gute Übung zum Warmwerden. Gehen Sie vom Basic Bounce aus dazu über, ihre Fersen abwechselnd von der Matte zu heben, während Sie sie mit den Zehen weiterhin unten bleiben. „Gehen“ Sie, bewegen Sie dazu die Arme wie beim Joggen.

Basic Jog

Steigern Sie Ihren Puls mit dieser Übung. Gehen Sie vom Basic Walk dazu über, Ihre Füße jeweils einige Zentimeter von der Matte zu heben als würden Sie laufen.

Hell-Toe Bounce

Stehen Sie mit geschlossenen Füßen in der Mitte des Trampolins und strecken Sie einen Fuß nach vorn. Bouncen Sie mit dem jeweils anderen Fuß soweit, bis die Ferse des gestreckten Beins die Matte berührt. Heben Sie dabei jeweils die Arme und strecken Sie sie nach vorn. Wiederholen Sie dies abwechselnd rechts und links.

Variieren Sie diese Übungen und fügen Sie Drehungen oder weitere Elemente hinzu, sobald Sie sich mit dem Trampolin vertraut fühlen. Viel Spaß beim ausprobieren!

Hersteller CHAL-TEC GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.

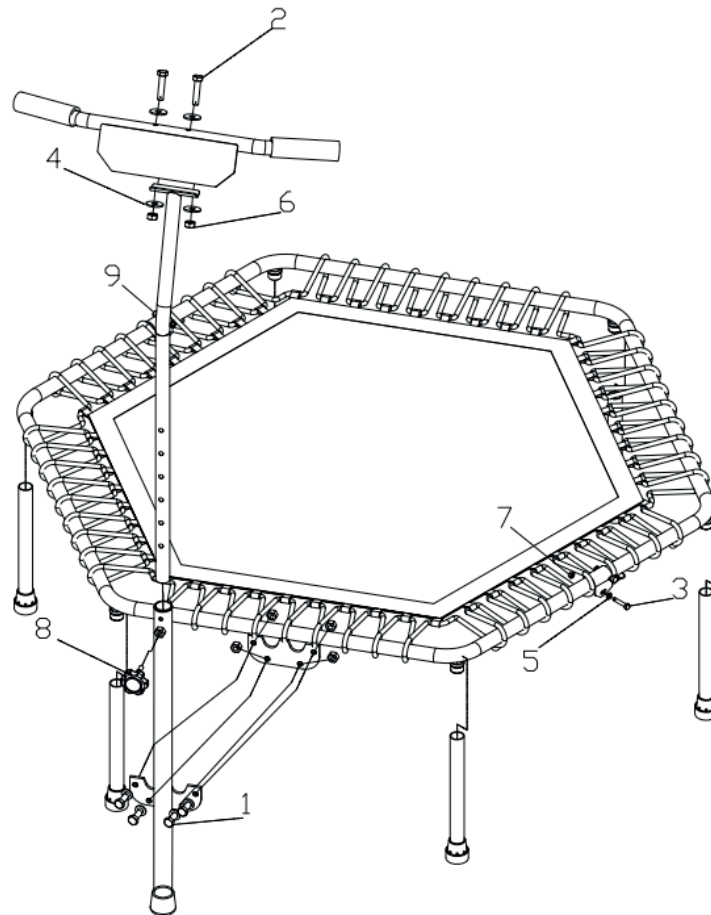
Dear Customer,

Congratulations on purchasing this product. Please read and follow these instructions, in order to avoid damaging the item. We do not cover any damages that may arise from improper use of the item or the disregard of the safety instructions.

Important Safety Instructions

- Read all instructions before using.
- Do not place on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
- Do not expose the appliance to extreme temperatures. The appliance shall be used in moderate climates.
- The use of attachments that are not recommended by the appliance manufacturer may result in fire, electric shock or personal injury.
- The appliance is not a toy. Do not let the children play with it. Never let children insert foreign objects into the appliance.
- Do not use the appliance for other than intended use. This appliance has been designed solely for domestic use; the manufacturer's liability shall not be engaged in the event of any professional use, by any misuse or by any use not complying with the operating instructions.
- Pregnant or physically injured people should never use the trampoline without prior consultation with a doctor you trust.
- Stop the training immediately when you do not feel comfortable or notice motoric, sensory or mental changes or limitations.
- Adapt your training style always to your personal fitness level and your health.
- Before every training check the operability and safety.
- Make sure before installation that the item works properly and that all safety devices are in function!
- Damages or alterations to the product in the course of the independent modification lead to the exclusion of warranty. For problems resulting from the modification or other restrictions, the seller is not responsible! Any damage must be reported to the seller immediately after delivery, and access before use / installation. Later complaints will not be considered.
- Use only suitable tools for assembly.
- The installation must always be made only by adults.
- In part, the package may consist of plastic bags - make this regard with particular care and attention that this is not out of the reach of children. There is a risk of suffocation!
- Make sure to mount that all connections are securely mounted before releasing the product for use.
- Check all connections at regular intervals for damage, loose elements and other factors that can lead to a loss of sufficient security.
- Let children or people with physical or mental limitations, or people who are not familiar with this device, do not use this trampoline.
- Please keep in mind that this manual and the safety can only draw your attention to eventual hazard.
- Keep this manual. Read all instructions before using.
- Do not place on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
- Do not use the appliance for other than intended use. This appliance has been designed solely for domestic use; the manufacturer's liability shall not be engaged in the event of any professional use, by any misuse or by any use not complying with the operating instructions.
- Save these instructions.

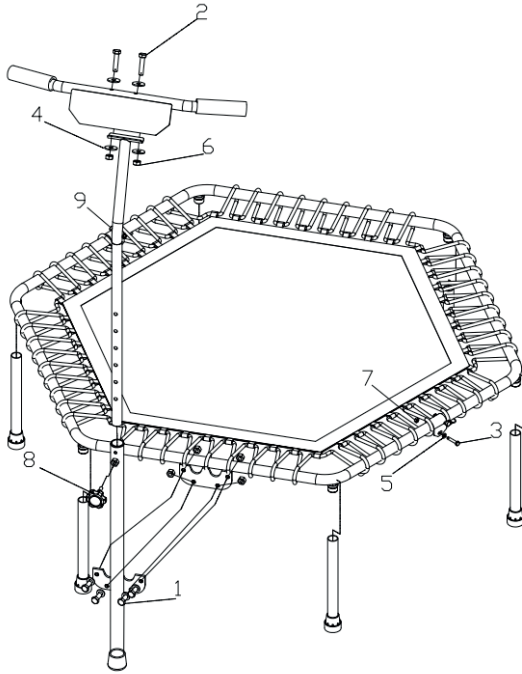
Product Description



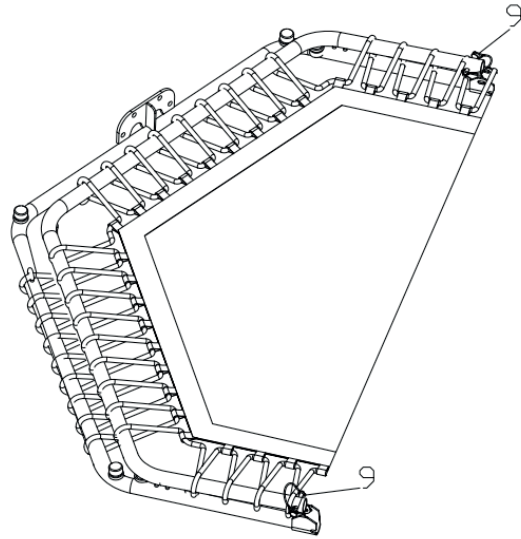
1	Hexagon head screws M8*20
2	Hexagon head screws M8*40
3	Hexagon head screws M6*40
4	Flat washer M8
5	Flat washer M6
6	Hex nuts M8
7	Hex nuts M6
8	Round plum screw
9	D-ring bolt

Assembly

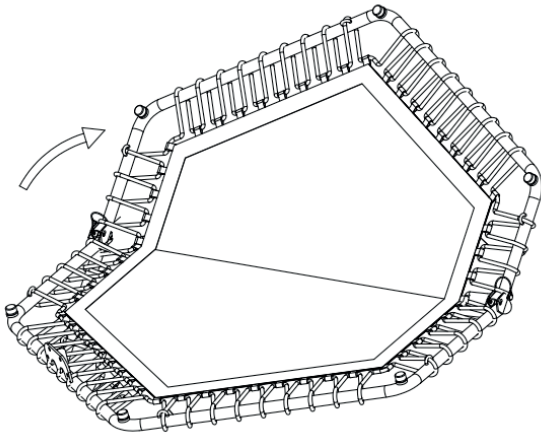
1



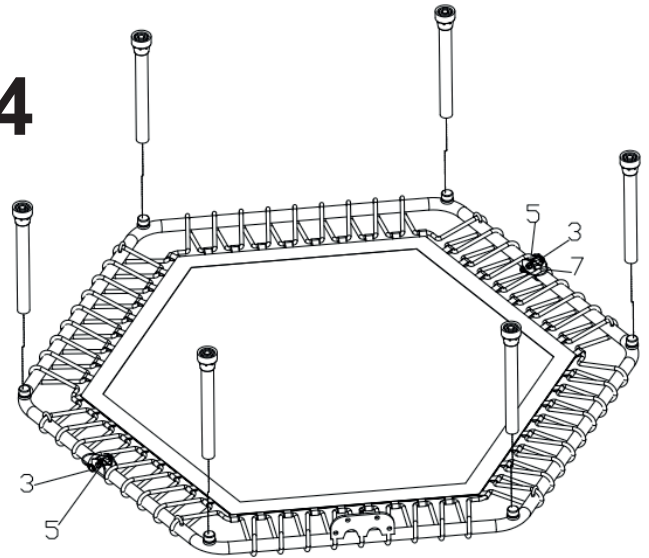
2



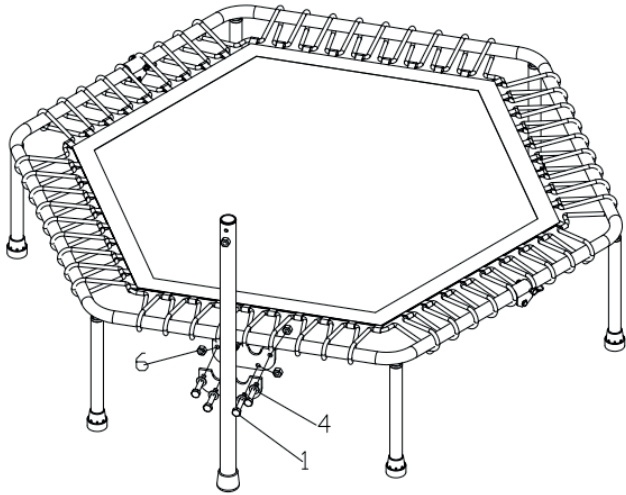
3



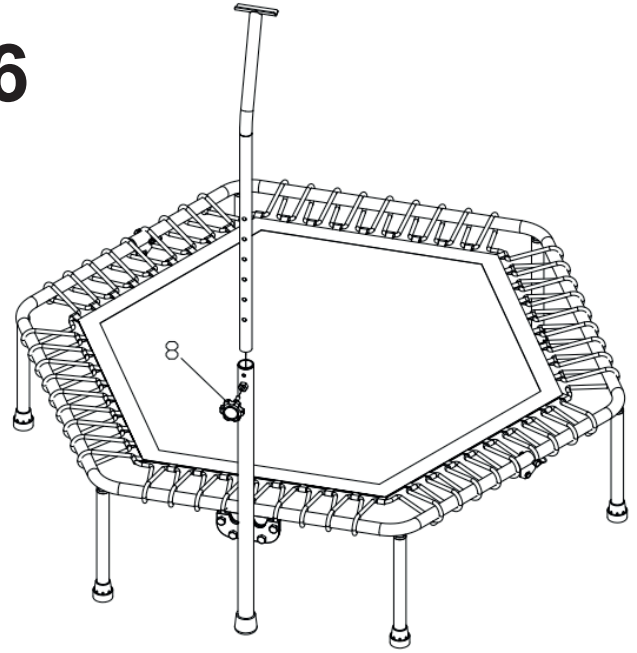
4



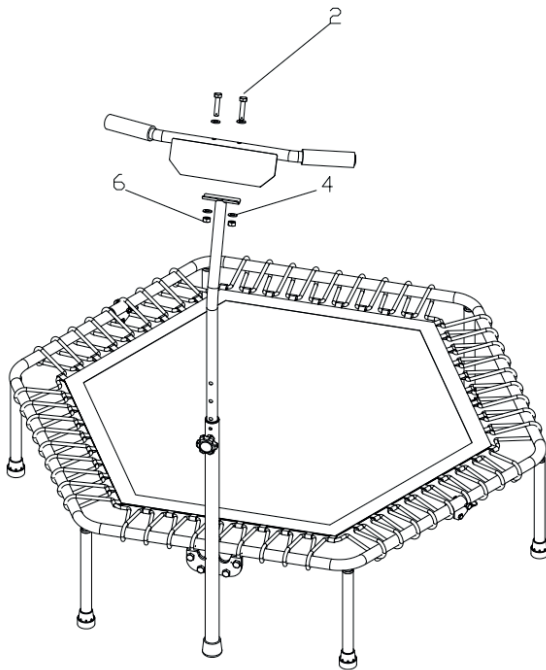
5



6



7



Warm Up & Basic Exercises

Warm up: Always warm up thoroughly before starting your workout. Do at least five minutes of stretching and bending to help prevent muscle pulls and strains. As a beginner, rebounding should be done at a slow-to-moderate pace. Only use the mini trampoline for a few minutes at a time to allow your muscles to become used to the exercise.

Basic Bounce: This exercise can be as difficult as you want, depending on the effort you put into it. Stand in the center of the mini trampoline with feet slightly apart. This will be your basic starting stance for all rebounding exercises. Without lifting your feet off the mini trampoline, lightly bounce. If necessary, situate yourself near a sturdy object or wall that can be leaned on to help balancing. As you become used to bouncing, lift your feet off the trampoline a little. Increase the height of your bounce as you become more comfortable with this basic bounce.

Basic Walk: This is a good warm-up and cool-down exercise. From a basic starting stance, alternately lift your heels. Do not lift your toes off the trampoline. Swing your arms as you would while walking.

Basic Jog: This exercise is a fun way to raise your heart rate. From a basic starting stance, alternately lift each foot an inch or two off the mini trampoline. Move your arms as you would while jogging.

Heel-Toe-Bounce: This is an advanced exercise. Stand in the center of the mini trampoline with your feet close together. Instead of doing a basic bounce, bring your left foot forward during the bounce, touching your heel to the surface.

Briefly raise your left arm up in front of you as your heel touches the surface. Repeat this for the right foot. Doing this for a minute or so is all it takes to get the sweat pouring.

To make each exercise more of a challenge, go faster or bounce higher as you are getting comfortable with the trampoline. The basic jog can be jazzed up by adding an alternating side twist (moving only your lower body) to each step you take. As you become more comfortable with rebounding, you will naturally discover new exercises.

Manufacturer: CHAL-TEC GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany