



## Pagina 1

1

AP Onderdelen BV  
Nijverheidstraat 8  
6914AD Herwen

---

## Pagina 2

2

Sie das Trampolin nicht bei Regen, Hagel, Schnee, starkem Wind oder Sturm.  
• Wir empfehlen, das Trampolin bei schlechtem Wetter nicht draußen zu lassen.  
• Stellen Sie sicher, dass sich keine Person oder kein Gegenstand unter dem Trampolin befindet während des Gebrauchs. Die Trampolinmatte ist sehr flexibel, daher kann die Druckkraft Verletzungen verursachen.

## **2. ALLGEMEINE INFORMATIONEN.**

Jeder Benutzer muss sich seiner eigenen körperlichen Fähigkeiten bewusst sein und **nur**

übe **solche Sprünge** ,  
**das passt zu ihm** .

Zuerst das Sprungbrett "kennenlernen", mit einfachen Sprüngen beginnen.

Sobald Sie den Dreh raus haben, können Sie zu komplizierteren übergehen Übungen.

Springe nicht unkontrolliert, halte deinen Körper immer unter Kontrolle und lerne verschiedene Sprungtechniken.

## **3. NUTZUNGSZWECK.**

- Das Trampolin ist nicht für den professionellen oder medizinischen Gebrauch geeignet.

## **4. GEFAHREN FÜR KINDER.**

- Stellen Sie sicher, dass das Verpackungsmaterial vorsichtig entfernt wird. Schön mit

Handtaschen

Plastikfolien können Erstickungsgefahr und im Extremfall Erstickungsgefahr verursachen

- Trampolin über 51 cm ist nicht für Kinder unter 6 Jahren geeignet.

- Kinder können die Gefahren des Spielens nicht richtig einschätzen, stellen Sie also sicher

Sie sichern sie

das Trampolin, damit Kinder (wie auch Haustiere) es nicht ohne Aufsicht erreichen können.

## **Kommentare - Beschädigung des Produkts.**

- Nehmen Sie keine Änderungen am Gerät vor. Verwenden Sie nur Original Ersatzteile.

- Reparaturen dürfen nur von qualifiziertem Personal durchgeführt werden.

- Unsachgemäße Reparaturen können während des Gebrauchs Gefahren verursachen.

- Verwenden Sie das Produkt nur wie in diesem Handbuch beschrieben.

- Schützen Sie das Trampolin vor Feuchtigkeit und hohen Temperaturen.

## **5. HINWEIS FÜR DIE INBETRIEBNAHME.**

- Das Trampolin muss von mindestens zwei Personen mit der richtigen Sorgfalt aufgestellt werden

Erwachsene

Sorgfalt.

- Fragen Sie bei Problemen qualifiziertes Personal.

- Lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage beginnen

Trampolin.

- Entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial und legen Sie alle Trampolinteile auf eines

Freiraum.

- Vergleichen Sie die Trampolinteile mit der Liste und prüfen Sie, ob nichts fehlt.

- Behandeln Sie die Trampolinelemente wie bei allen anderen technischen Elementen vorsichtig

Arbeit

Verletzungsgefahr.

- Achten Sie auf Ihre Umgebung und lassen Sie Werkzeuge nicht unbeaufsichtigt.

**Seite 3**

---

#### **Seite 4**

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau des Trampolins alle Schrauben gemäß den Anweisungen

und Nüsse sind vorhanden

Joins sind am richtigen Ort.

- Die Metallrohre des Sprungbretts sind elektrisch leitend. Seien Sie vorsichtig, dass die

Trampolin kommt nicht mit dem Strom in Kontakt.

(Verwenden Sie das Sprungbrett niemals während eines Sturms.)

- Verwenden Sie das Trampolin nicht bei schlechten Lichtverhältnissen.

- In unmittelbarer Nähe dürfen keine anderen Freizeitgeräte aufbewahrt werden Trampoline.

- Verwenden Sie beim Ein- und Ausklappen des Trampolins Handschuhe.

#### **6. ZUSÄTZLICHE TIPPS.**

- Das Trampolin darf nicht von schwangeren Frauen benutzt werden.

- Personen mit hohem Blutdruck sollten nicht auf das Trampolin springen.

4

- Setzen oder lehnen Sie sich nicht auf das Trampolin, während jemand es benutzt.

Das

Trampolinmatte muss da sein

elastisch.

- Lassen Sie kleine Kinder die Trampolinmatte nicht anheben. Die Garantie gilt für das Brechen

die Matte nicht.

- Das Trampolin kann auf einer instabilen Oberfläche zu hart umfallen

Oberfläche und übermäßiges, langes Training

kann die Trampolinschläuche beschädigen. In diesem Fall erlischt das Gewährleistungsrecht.

- Stellen Sie das Trampolin nicht in der Nähe eines offenen Feuers auf.

- Stellen Sie sicher, dass das Trampolin nicht von Unbefugten benutzt wird.

- Springen Sie nicht, wenn das Trampolin nass ist.

- Entfernen Sie bei windigem Wetter das Netz und die Schläuche und verankern Sie das Trampolin oder Demontage, Trampolin nicht bei Windböen verwenden.

- Stellen Sie sicher, dass der Reißverschluss des Sicherheitsnetzes vollständig geschlossen ist

ist

drei Verriegelungshaken.

- Springen Sie nicht absichtlich auf das Sicherheitsnetz!

- Dies könnte das Netz beschädigen oder zum Umfallen des Trampolins führen.

- Eine Überbeanspruchung des Sicherheitsnetzes gilt als grob fahrlässig und daher Haftung ist ausgeschlossen.

Am Ende der Sommersaison muss das Trampolin vorsichtig sein entfaltet und gereinigt.

Zunächst müssen Sie jedoch alle Elemente, einschließlich Matte und Netz, gründlich trocknen

Sicherheit. Das zerlegte Trampolin sollte an einem trockenen Ort sein weglegen

Es ist keinem Kontakt mit anderen Gegenständen ausgesetzt, die es kann beschädigen. Fräulein

S. 4

---

## Seite 5

Das Lagern des Trampolins kann es und damit die Rechte beschädigen verlieren

in Übereinstimmung mit den geltenden Vorschriften und der Garantiekarte.

### **7. EMPFEHLUNGEN FÜR DEN SICHEREN GEBRAUCH.**

- Es sollte immer eine Wache in der Nähe sein, unabhängig von Alter und Art erleben heißt springen.

- Befolgen Sie immer die Sicherheitshinweise.

- Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen, Verschleiß oder Alterung Einzelteile.

- Wenn Mängel festgestellt werden, müssen diese sofort behoben werden. da dies die Sicherheit gefährdet

Verwenden Sie das Trampolin erst, wenn es erfolgreich repariert wurde.

- Vermeiden Sie Kleidung mit Haken, Nieten oder anderen Gegenständen im Netz oder im Netz

Trampolin kann hängen bleiben.

- Starker Wind kann das Sprungbrett sprengen. Wo starke Winde vorhergesagt werden,

Bewegung

das Trampolin an einem geschützten Ort, dann entfalten oder sichern mit

Hering auf dem Boden

und Stifte. Dies erfordert mindestens drei Anker. Nur Befestigung ist nicht Genug

weil der Wind die Oberseite des Trampolins sprengen kann.

- Tragen Sie das zusammengebaute Trampolin nach Möglichkeit nicht wie die Rahmen

Twist

Falten. Stellen Sie bei Bedarf Folgendes sicher: Es wird von vier Personen ausgeglichen

aufgehoben,

so dass das Trampolin eben ist. Das Trampolin sollte horizontal sein transportiert.

- Das Trampolin ist ein Sprunggerät, mit dem der Benutzer beides benutzen kann ungewöhnlich kann springen

Körpergröße und multilaterale Körperbewegungen.

- Wenn Sie falsch springen und landen, können Sie den Rahmen oder die Matte treffen

Verletzungen verursachen.

- Machen Sie sich vor Gebrauch mit den Gebrauchsanweisungen vertraut. Das Handbuch

enthält Montageanleitung,

empfohlene Sicherheitsvorkehrungen und Pflegetipps für Trampoline die größte Sicherheit und Unterhaltung

- Verhindern Sie die unbefugte und ungesicherte Verwendung des Trampolins.

- Alle Gegenstände in der Nähe des Trampolins können gefährlich sein muss auch

aufgeräumt.

- Seien Sie vorsichtig mit lockerer Kleidung, die sich in den Beinen oder Armen verfangen kann.

**S. 5**

---

## Seite 6

5

- Befestigen Sie keine Fremdkörper am Trampolin.

- Das Trampolin darf nur verwendet werden, wenn die Sprungmatte sauber und trocken ist.

- Eine abgenutzte oder beschädigte Matte muss sofort ersetzt werden.

- Seien Sie sehr vorsichtig, wenn Sie auf das Trampolin treten. Es ist nicht erlaubt Um davon zu springen und es als Sprungbrett zu benutzen auffallen.

- Weitere Informationen finden Sie unter "Unfallursachen: Auf und Ab".

- Wenden Sie sich an einen ausgebildeten Lehrer, um weitere Informationen und Dokumente zu erhalten

Auf das Trampolin springen.

## 8. URSACHEN VON UNFÄLLEN.

**Salta:** Salz ist auf dem Trampolin nicht erlaubt. Landung auf dem Kopf oder Hals (auch

in der Mitte des Trampolins) Gefahr von Rücken- oder Nackenverletzungen. Dies kann zu Lähmungen führen

führen

und in extremen Fällen zu Tode. Verletzungen können dadurch entstehen, dass sie unkontrolliert bleiben

vorwärts fallen

oder rückwärts.

**Mehrere Benutzer auf dem Trampolin:** Das Verletzungsrisiko steigt, wenn es gibt sind mehrere

Benutzer springen gleichzeitig auf das Trampolin und verlieren die Kontrolle über das

springt. Jumper können kollidieren

falsch landen oder vom Sprungbrett fallen. Das Verletzungsrisiko ist beim Menschen höher

das sind leichter und kleiner als

größer und schwerer.

**Auf- und absteigend:** Seien Sie beim Auf- und Abstieg vorsichtig. Zieh dich nicht hoch

Treten Sie nicht auf die Federn, während Sie die Abdeckung halten. Springen Sie nicht auf das Trampolin von

höhere Plätze (Leiter, Dach, Terrasse).

Springen Sie nicht vom Trampolin auf den Boden, unabhängig von seinen

Eigenschaften. Wenn sie

Viel Spaß auf dem Trampolin

kleine Kinder, sorgen Sie für Hilfe beim Ein- und Aussteigen aus dem Trampolin. Bei der

geh runter und rauf

Der Benutzer muss sich an den Rahmen halten. Treten Sie nicht auf das Federgehäuse.

Annäherung beim Abstieg

beugen Sie sich zum Rand der Matte nach vorne, fassen Sie den Rahmen und

klettern Sie dann auf die

Boden oder auf der Leiter.

**Rahmen und Federn:** Konzentrieren Sie sich beim Springen auf die Mitte der Matte reduziert das Verletzungsrisiko

landen gegen den Rahmen oder die Feder. Das Haltekissen sollte immer die

Rahmen und Federn sein

vollständig abdecken.

Vermeiden Sie es, auf die Abdeckung zu klettern und zu springen, da diese nicht dafür vorgesehen ist.

Sprungkontrolle : **Der Verlust der** Kontrolle über den Sprung kann zu Verletzungen führen  
wegen einer falschen Landung  
auf eine Matte, einen Rahmen, eine Decke fallen oder von einem Sprungbrett fallen.  
In kontrolliert  
springt der Jumper landet an dieser Stelle,

---

## Seite 7

von dem es abprallte. Bevor Sie mit dem Training schwieriger Sprünge beginnen, Meistere deine Grundsprünge perfekt.

Die Gefahr, die Kontrolle zu verlieren, entsteht, wenn der Jumper müde ist oder es versucht springen  
übertreffen seine Fähigkeiten. Ihre Knie sollten für die  
Gewinnen Sie die Kontrolle über Ihre Sprünge zurück  
voll aufgerichtet.

**Schlechte Trampolinwartung:** Ein schlecht gewartetes Trampolin erhöht das Unfallrisiko. Rausfinden

das Trampolin in Bezug auf Risse, Verschleiß der Matte und Federbezug, schief Rahmen oder fehlende Teile,  
lose oder fehlende Federn, allgemeine Stabilität der Ausrüstung. Vor jedem Gebrauch

Das Trampolin muss da sein  
überprüft. Fehlende oder beschädigte Teile müssen sofort entfernt werden  
ersetzen. Bis zum Abschluss

Das Trampolin darf nicht zur Renovierung verwendet werden.

**Schlechtes Wetter:** Verwenden Sie das Trampolin nur, wenn das Wetter es zulässt.  
Die Matte ist nass

zu glatt zum Festziehen  
springen. Bei Böen oder starkem Wind können Sie die Kontrolle über Ihre Sprünge verlieren.

**Uneingeschränkter Zugang:** Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, binden Sie es fest

damit sich Kinder darauf ausruhen können  
sie konnten nicht ohne Aufsicht darauf spielen.

## 9. VERFAHREN ZUR UNFALLVORBEUGUNG.

**Benutzerrolle in der Unfallverhütung:** Grundkenntnisse des Trampolins sind wesentlich

Für Ihre Sicherheit. Alle Benutzer müssen zuerst lernen, wie man niedrig steuert springt, lernt die Grundkombinationen und Landepositionen. Benutzer brauchen es verstehen

6

Warum ist es wichtig, das Springen zu beherrschen, bevor man weiterkommt?

führt Sprungtechniken ein.

Kontrolliertes Springen bedeutet, am selben Ort zu starten und zu landen. Lies das "Basic

Sprungtechniken oder Material von einem qualifizierten Sprungtrainer erhalten.

### **Die Rolle der Aufsichtsbehörden bei der Unfallverhütung: Die**

Aufsichtsbehörden müssen bekannt sein

mit den Regeln

Sicherheit und in der Lage sein, sie anzuwenden. Es liegt in der Verantwortung der Veranstalter zu vergeben

greifbare Tipps für Trampolinbenutzer. Wenn er nicht ausreichend aufpasst bieten kann

**S. 6**

---

## **Seite 8**

Das Trampolin muss zerlegt und gesichert oder mit einer Plane abgedeckt werden

Muss bestätigt sein

mit einer Kette und Vorhängeschlossern. Der Begleiter ist dafür verantwortlich

Anbringen von Abzeichen auf dem Trampolin

Warnungen und Benutzer kannten die Sicherheitstipps und -anweisungen.

### **10. WICHTIGE ANWEISUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH.**

Springen Sie nicht zu lange, Müdigkeit erhöht das Unfallrisiko.

Um Sicherheit und Vergnügen zu gewährleisten, sollte der Benutzer es währenddessen tragen

springen

T-Shirt, Shorts, Socken oder barfuß springen. Anfänger würden

sollte

Entscheiden Sie sich für lange Hosen und langärmelige Bezüge, um Schnitte zu vermeiden und

Reibung vermeiden.

Weitere Informationen zum Auf- und Abstieg finden Sie im Kapitel "Auf und Ab" im Unterabschnitt:

"Unfallursachen" Beginnen Sie mit einfachen Sprüngen, stellen Sie vor

komplizierte Sprünge

unter der Aufsicht eines zertifizierten Trainers. Der Supervisor oder Trainer dient

Achten Sie auf die Technik

Sprünge, nicht in ihre Höhe. Bitte niemals alleine auf das Trampolin springen. Sehen Kapitel:

Grundlegende Sprungtechniken.

### **11. ANORDNUNG DES TRAMPOLINS.**

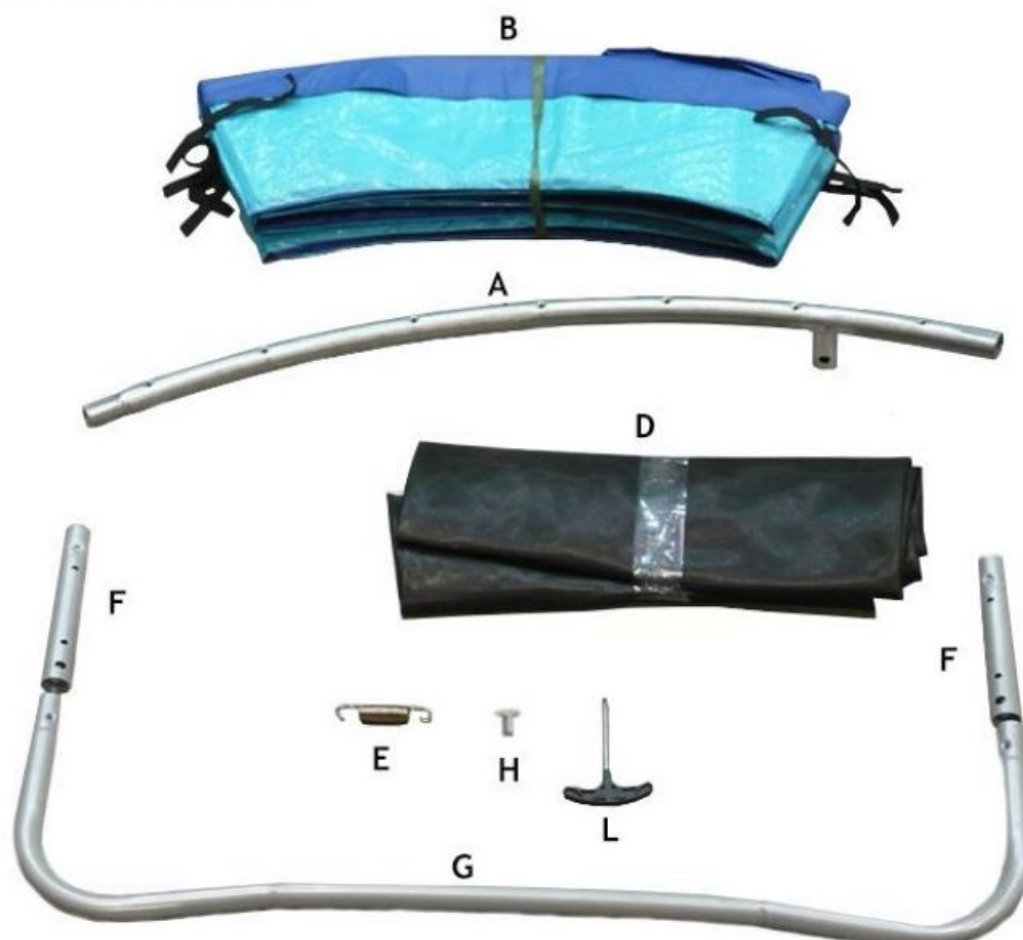
Der freie Platz um das Trampolin muss mindestens 8 m betragen. Es sollte keine an den Seiten geben

andere Gegenstände wie Äste, Kabel, Wände, Zäune, Schwimmbäder, Schaukeln usw.





#### 14. LISTE DER EINZELTEILE.



Blz.8

8

#### 15. MONTAGE.

Informationen zur Unterscheidung zwischen Komponenten finden Sie in der Teileliste.

Hinweis: Zwei Erwachsene in guter körperlicher Verfassung sind erforderlich.

Zu Ihrer Sicherheit angezogen

mit den richtigen Schuhen und Kleidern. Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann dazu führen

zu Unfällen führen.

1. Führen Sie die Verlängerungen in das Bein ein und drehen Sie sie fest zusammen. Es hängt davon ab

Modell gibt es 3 bis 6 Beine



2. Verbinden Sie die oberen Balken des Rahmens zu einem großen Kreis bilden. Zusammenführen der letzten beiden Elemente  
Es braucht zwei Personen. Die andere Person muss beide gegenüber sein  
die Enden fest



---

**Blz.9**

9

3. Befestigen Sie die Rahmenelemente mit den kurzen Schrauben



4. Legen Sie die Beine in den Rahmen. Drehen Sie die Beinstrecker mit dem Rahmen.



---

**Blz.10**

10

5. Falten Sie die Mattennähte in der Mitte des Rahmens nach oben.  
Befestigen Sie die Federn am dreieckigen Halter und am anderen Ende  
Anhänger springt auf den Rahmen.  
Befestigen Sie die zweite Feder genau gegenüber der ersten, die nächsten beiden  
Federn darin  
Mitte der ersten beiden,  
um eine gleichmäßige Spannung zwischen den Federn zu gewährleisten



6. Befestigen Sie die Federn mit Handschuhen, um sich nicht zu verletzen.



---

**Blz.11**

11

7. Decken Sie die Federn mit einer Schutzmatte ab.



8. Befestigen Sie die Abdeckung mit den Schnüren am Rahmen.



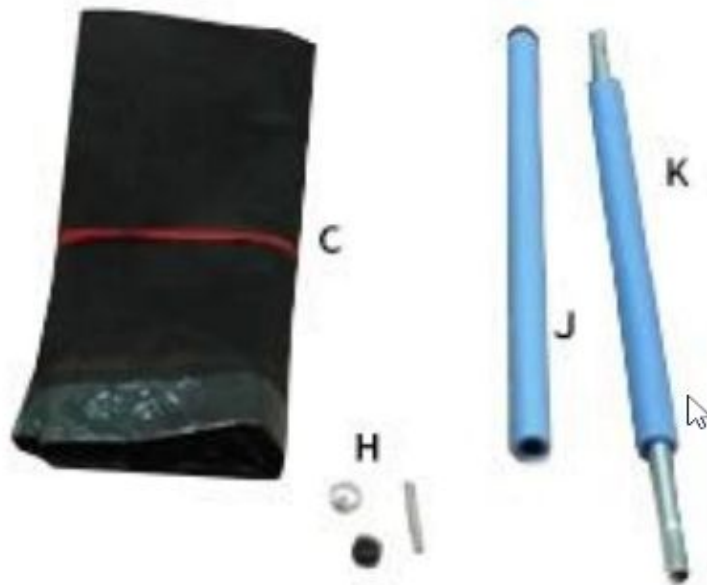
---

Blz.12

12

16. LISTE DER GRILLELEMENTE.





## 17. INSTALLATION DES SICHERHEITSGITTERS.

Informationen zur Unterscheidung zwischen Artikeln finden Sie in der Teileliste.

1. Verbinden Sie die unteren und oberen Maschenrohre miteinander



2. Setzen Sie die gefaltete Stange in den entsprechenden Schutznetz-Tunnel (vorne) ein der Kunststoffabdeckung)



---

Wiederholen Sie diesen Schritt für alle Stangen (befestigen Sie das Schutznetz).  
Achtung  
mit allen Stäbchen



sind fest im Tunnel und / oder im Tunnel mit Pfosten an der Außenseite von versteckt

Das Trampolinnetz ist installiert.

13

3. Befestigen Sie eine Netzstange mit dem Tretlager und den Kunststoffblöcken an der

Oberseite der Beinastange.

Befestigen Sie die Augenschraube am Bein, setzen Sie die Netzstange ein und drehen Sie die

untere Schraube



4. Befestigen Sie die anderen Maschenrohre auf die gleiche Weise. Die Netzhaken müssen gehen draußen hängen.



5. Befestigen Sie die Haken am dreieckigen Haken der Sprungmatte. Am Ende des Trampolin.



#### Blz.14

14

6. Schließen Sie den Netzreißverschluss und die Einzugshaken. Der Supervisor muss vor Gebrauch sein

Überprüfen Sie das Schloss und die Haken



#### 18. PRÜFEN DES TRAMPOLINS.

Nach dem Einbau des Trampolins ist ein Sicherheitstest / eine Sicherheitsprüfung erforderlich:

So überprüfen Sie die Trampoline:

- Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben mit einem Schraubendreher angezogen sind.
- Schauen Sie unter das Trampolin und stellen Sie sicher, dass alle Federn richtig am Trampolin befestigt sind

Dreiecke

Mattenhalter.

• Schütteln Sie das Trampolin und prüfen Sie, ob der Rahmen stabil und sicher ist. Das

Oberfläche muss flach sein.

• Stellen Sie sicher, dass die Abdeckung die Federn und den Rahmen vollständig bedeckt und mit gesichert ist  
Gürtel.

Sicherheitsnetzsteuerung:

• Überprüfen Sie, ob die Stützbalken sicher sind.

• Untersuchen Sie das Netzmaterial, die Netznähte und die Kupplungshülsen müssen einwandfrei sein.

• Überprüfen Sie, ob der Reißverschluss und die Einstiegshaken ordnungsgemäß funktionieren.

• Überprüfen Sie, ob alle Haken unter dem Trampolin in den dreieckigen Sperrklinken eingerastet sind.

Wenn alle Tests abgeschlossen sind, springen Sie 5 Minuten lang in die Mitte des Sprungbretts. Wenn  
das Trampolin

Sie ist sicher, Glückwunsch, das Trampolin wurde zusammengebaut. Achten Sie immer auf die

Vorschriften

Sicherheit und viel Spaß beim sanften Springen.

**VORSICHT:**

Wenn Teile fehlen oder andere Probleme auftreten, kontaktieren Sie uns bitte mit Ihrem Händler. Verwende nicht

Trampolin, bis das Teil ersetzt ist.

## **19. GRUNDLEGENDE SPRUNGSTECHNIKEN.**

Da das Unfallrisiko bei ungeschulten Springern hoch ist, ist es auch ruhig wichtig

grundlegende Sprungtechniken.

15

### **Grundsprung**

Beginnen Sie im Stehen mit schulterbreit auseinander liegenden Füßen.

Augen auf die Matte gerichtet.

Wir heben unsere Arme in kreisenden Bewegungen

Heben Sie Ihre Füße zusammen und ziehen Sie Ihre Zehen nach unten.

Bei der Landung Füße gerade bis schulterbreit

Manöver unterbrechen

Manchmal verliert der Springer die Kontrolle über die Sprünge.

Durch dieses Manöver kann die Kontrolle reduziert und wiedererlangt werden

Seite 15

**Balance. Beginnen Sie mit einem einfachen Sprung. Ziehen Sie bei der Landung auf den Knien. So ist das Sprungpausen.**

**Springe auf deine Hände und Knie**

**Beginnen Sie mit einem niedrigen Grundsprung.**

**Wir landen auf Händen und Knien. Halte deinen Rücken gerade.**

**Achten Sie auf eine gleichmäßige Landung an vier Punkten.**

**Sprunghöhe spielt keine Rolle**

**Spring auf die Knie**

**Beginnen Sie mit einem niedrigen Grundsprung**

**Wir landen auf unseren Knien, Körper leicht geneigt, Rücken gerade,**

**Wir halten unsere Arme im Gleichgewicht.**

**Wir springen in die Basisposition und werfen unsere Arme nach vorne.**

**Sitzsprung**

**Wir landen in einer flachen Sitzposition.**

**Wir halten unsere Hände neben unseren Hüften.**

**Wir kehren in die aufrechte Position zurück und drücken uns mit den Händen.**

## **20. AUSBILDUNGSPLAN.**

**Befolgen Sie den Trainingsplan, um Ihre grundlegenden Sprünge vor Ihnen zu meistern**

**macht schwierigere Sprünge.**

**Lesen Sie die Sicherheitstipps, bevor Sie mit dem Training beginnen**

**in Bezug auf ihre Bedeutung. Der Vorgesetzte und der Benutzer müssen die Verhaltensregeln einhalten**

**gründlich zu diskutieren**

**auf dem Trampolin und Funktionen von Körperteilen.**

**16**

### **1. Stunde der Übungen**

**• Auf und ab gehen - eine saubere Technik ausarbeiten.**

**• Grundlegender Sprung - Demonstration und praktische Übungen.**

**• Manöver verlassen - Demonstration und praktische Übungen.**

**Springen Sie auf Hände und Knie - Demonstration und praktische Übungen.**

### **2. Stunde der Übungen**

**• Wiederholen Sie die letzte Stunde.**

**• Kniesprung - demonstrative und praktische Übungen.**

**• Setzen Sie sich - Demonstration und praktische Übungen.**

**• Um in die Routine einzusteigen, springen Sie zunächst in eine sitzende Position und**

**Zum Schluss springen Sie auf die Knie.**

### **3. Übungsstunde**

**• Überprüfen Sie, was Sie in den letzten Stunden gelernt haben.**

## **21. STRETCHING-ÜBUNGEN.**

**Tägliche Trampolinübungen sind gut für Ihre allgemeine Gesundheit.**

**Bevor Sie jedoch mit dem Trampolin trainieren, müssen Sie zuerst etwas tun**

**Dehnübungen machen.**

Seite 16

---

**Seite 20**

**Dehnübungen entspannen und entspannen Ihre Muskeln. Sie sind ernster Muskelschaden**

**während des Trainings. Denken Sie daran, sich nach dem Aufwärmen zu dehnen.**

**Einige Beispiele für solche Übungen sind unten angegeben. Du solltest sich leicht fühlen, wenn du sie tust**

**Muskelzerrung. Sie können die Intensität Ihres Trainings erhöhen, aber nicht so sehr, dass es Ihnen weh tut**

**fühle, du solltest nicht**

**Auch plötzlich aufhören zu trainieren, dies kann zu einem Muskelbruch führen.**

**Jede Übung gehört dazu**

**damit**

**10 bis 20 Sekunden lang durchführen und langsam und tief atmen.**

**Kalb.**

**• Stellen Sie sich etwa 90 cm von der Wand entfernt auf und strecken Sie Ihr linkes Bein 30 cm nach vorne.**

**beugen Sie beide Knie und stützen Sie sich**

**Hände gegen die Wand, den Oberkörper nach vorne kippen. Halte deine**

**Fersen auf dem Boden**

**und drehen Sie Ihre Füße leicht nach innen**

**(niedrige Intensität).**

**• Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade, bewegen Sie Ihr linkes Bein zwei Fuß nach vorne und lehnen Sie sich**

**an die Wand gelehnt**

**Kofferraum vorwärts. Halten Sie Ihre Fersen auf dem Boden und drehen Sie**

**Ihre Füße leicht nach vorne**

**drinnen (hohe Intensität).**

**• Wiederholen Sie dieselbe Übung für das andere Kalb.**

**Unterer Rücken, Hüften, Leistengegend, Oberschenkelmuskeln.**

**• Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander und lehnen Sie sich von Ihren Hüften nach**

**nach vorne. Knie leicht gebeugt.**

**Gesäß.**

**• Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander und die Knie leicht gebeugt.**

**Legen Sie Ihre linke Hand auf Ihre Hüfte, Ihre rechte Hand über Ihren Kopf**

**und beugen Sie Ihren Körper nach links (geringe Intensität). Wiederholen Sie**

**die Übung, während Sie gehen**

**Rechtskurven**

**Seite.**

- Strecken Sie beide Arme über Ihren Kopf, ziehen Sie mit dem rechten Arm am linken Arm und beugen Sie sich Körper nach links (lang Intensität). Wiederholen Sie das gleiche in die andere Richtung

17

Die Außenseite des Oberschenkels.

- Legen Sie sich flach auf den Bauch und legen Sie Ihren linken Fuß mit der rechten Hand gegen Ihr Gesäß
- Sie können sich im Stehen gleich dehnen. Weder die Oberschenkel noch der Rumpf sind erlaubt gekippt werden

Komm schon.

- Wiederholen Sie dieselbe Übung für das andere Bein.

Die Innenseite des Oberschenkels.

S. 17

---

## Seite 21

- Setzen Sie sich auf den Boden, setzen Sie Ihre Sohlen zusammen und drücken Sie die Ellbogen nach unten.
- Stellen Sie Ihre Füße in einem Abstand von 90-120 cm auf und richten Sie sie nach außen. Der Eine Bein ist gestreckt, das andere Beuge dein Bein am Knie.
- Wiederholen Sie dieselbe Übung in die andere Richtung. Rückseite des Oberschenkels.
- Beugen Sie ein Knie, halten Sie das andere Bein gerade und versuchen Sie es mit beiden Händen von deinen Zehen gerade geschnitten.
- Wiederholen Sie dieselbe Übung in die andere Richtung. Gesäßmuskeln.
- Leg dich auf deinen Rücken. Bringen Sie Ihr Knie an Ihre Brust, während das andere Bein flach auf der Brust liegt Boden. Das gleiche kann im Stehen gemacht werden.
- Wiederholen Sie dieselbe Übung für das andere Bein. Schienbein.
- Legen Sie Ihr Gewicht auf ein Bein und strecken Sie das andere Bein nach vorne durch Ihren Fuß auf und ab bewegen.
- Wiederholen Sie dieselbe Übung für das andere Bein.

18

**GARANTIEKARTE**

Produktname:

Modelltyp:

Verkaufsdatum (laut Kaufnachweis):

## **GARANTIEBEDINGUNGEN**

1. Der Bürge ist:

AP Parts BV

Nijverheidstraat 8

6914AD Herwen

0316-750492

sales@vikingchoice.nl

2. Der Garantiegeber gewährt 12 Monate Garantie auf das Trampolin und 2 Jahre Garantie auf Stahlelemente.

3. Die Gewährleistungsfrist beginnt mit dem Datum des Eingangs des gekauften Produkts beim Käufer zusammen mit diesem

Kaufnachweis und Karte

Garantie.

4. Der Garantiegeber gewährleistet eine gute Qualität und einwandfreie Funktion des Produkts.

5. Die Garantie deckt insbesondere alle vom Garantiegeber festgestellten Herstellungs- und Materialfehler ab wird es kostenlos reparieren.

Wenn der Fehler nicht behoben werden kann, ersetzt der Garant das Element durch so viele wie möglich identisch mit dem Teil

Gegenstand der Beschwerde.

6. Die Garantie deckt keine Schäden ab, die nicht auf Herstellungs- oder Materialfehler zurückzuführen sind, insbesondere:

Komponenten

vorbehaltlich natürlicher Abnutzung während des Gebrauchs, die Folgen zufälliger Ereignisse, Verwendung in Verletzung der Gebrauchsanweisung,

aufgrund unsachgemäßer Lagerung und Fahrlässigkeit bei der Wartung des Produkts.

7. Die Garantie deckt nicht die Folgen einer fehlerhaften Installation zusätzlicher Elemente ab, die nicht von der Verkäufer,

Seite 18

---

### **Seite 22**

Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung, insbesondere Missbrauch, zurückzuführen sind  
Unfälle, Schäden infolge von Konstruktionsänderungen, Nacharbeits- und Änderungsversuchen, Schäden infolge

von

Fahrlässigkeit des Käufers, insbesondere wegen Nichteinhaltung der Empfehlungen in der Handbücher und Empfehlungen

Garantiegeber, Transportschäden, Folgen natürlicher Abnutzung, vertraglich

Geldstrafen oder

Entschädigung im Zusammenhang mit Reparatur und Kosten für die Verwendung von Ersatzprodukten, wodurch verzichtet wird

profitieren

Mängel offengelegt.

8. Der Käufer ist verpflichtet, den Mangel innerhalb von 14 Tagen nach seinem Auftreten zu melden. Wenn es nicht funktioniert

in der angegebenen gemeldet

Innerhalb der festgelegten Frist verliert der Käufer das Recht auf weitere Gewährleistungsansprüche. Die Verwendung eines defekten

Produkt

Schaden und birgt das Risiko von Unfällen und Verletzungen oder Tod . Für verursachte Schäden

Während

Die Verwendung eines fehlerhaften Produkts durch den Käufer ist nicht verantwortlich.

9. Der Käufer reicht eine Beschwerde direkt beim Bürgen ein. Der Käufer trägt die Versandkosten beworbene Produkte

vom Garantiegeber angegeben. Bei begründeten Reklamationen werden die Versandkosten dem Käufer durch den Bürgen gedeckt. Ein Zustand

Die Bearbeitung des Anspruchs erfolgt durch Vorlage eines originalen und lesbaren Kaufnachweises durch den Käufer und a

Garantiekarte.

Der Garantiegeber wird das Produkt persönlich oder durch seinen Vertreter prüfen und eine Entscheidung darüber treffen

Die Beschwerde. Wenn

Wenn die Reklamation berechtigt ist, wird der Garantiegeber den Defekt oder das fehlerfreie Produkt innerhalb von 30 Tagen danach entfernen

das Datum der Inspektion

frei, wo:

- Die Wahl des Garantieservices (Beseitigung des Mangels oder Ersatzes) liegt beim Garantiegeber.

- In jedem Fall erfolgt der Austausch im Falle einer vorherigen doppelten Reparatur.

- Während der Reparatur behält sich der Garant das Recht vor, die mit dem gelieferten Materialien zu verwenden

verwendet bei der Herstellung des Produkts, um durch andere ersetzt zu werden

von vergleichbarer Qualität und Benutzerfreundlichkeit,

- Bei Änderungen am Design darf die Reparatur gemäß erfolgen

die neue Technologie.

10. Wenn die eingereichte Beschwerde als unbegründet gilt, muss der Garant sie innerhalb von 30 Tagen nach Eingang einreichen

der Benachrichtigung

In der Beschwerde wird die Position schriftlich erläutert und dem Käufer begründet. Die Daten oben angegeben

kann verlängert werden, wenn Teile von außerhalb des Hoheitsgebiets der Republik Polen importiert werden müssen

Futter. Jeder sachliche Streit

Garantiekarten unterliegen polnischem Recht und werden von einem geprüft

gemeinsames Gericht mit Zuständigkeit für den Sitz des Bürgen.

11. Die Gewährleistungshaftung erlischt, wenn: strukturelle Änderungen vorgenommen, lackiert werden

Unterbaugruppen, der Verlust der Karte

Garantie oder Kaufbeleg, Übertragung des Eigentums an dem Produkt auf eine andere Person.

12. Der Garantiegeber informiert den Verbraucher darüber, dass im Falle des Verkaufs des Produkts an den Verbraucher

in Übereinstimmung mit den Bestimmungen des Gesetzes von

Zum 30. Mai 2014 in Bezug auf Verbraucherrechte schließt diese Garantie die Rechte des Käufers nicht aus,

schränkt sie nicht ein oder schränkt sie nicht ein

setzt es nicht aus

wegen Nichtübereinstimmung des Produkts mit dem Vertrag.