

# Gebrauchsanleitung



**Jumpness**

JETZT MIT SPASS  
DEIN WORKOUT  
GENIESSEN

MIWEBA  
HEXAGON TRAMPOLIN  
IN 3 FARBEN ERHÄLTlich

## Jumpness Round Trampolin mit Haltegriff

Bitte prüfen Sie nach Entfernen der Verpackung die Sendung auf Vollständigkeit und Unversehrtheit. Eventuelle Mängel sind dem Lieferanten und dem Verkäufer umgehend anzuzeigen. Spätere Reklamationen von Schäden die bereits bei Lieferung vorhanden waren, können nicht berücksichtigt werden.

Bitte lesen Sie diese Anleitung sehr sorgfältig und machen Sie sich mit dem Produkt vertraut.

Die in dieser Anleitung verwendeten Abbildungen können von der tatsächlich gelieferten Ware abweichen und dienen lediglich der Erläuterung.

Bewahren Sie die Anleitung auf und geben Sie diese bei Weitergabe des Gerätes an Dritte weiter, da Sie Bestandteil des Produktes ist.

Im Rahmen des Prozesses der stetigen Produktverbesserung kann es durchaus zu geringfügigen Abweichungen des Designs, der Bedienung oder des Funktionsumfangs kommen. Hieraus ergibt sich kein Mangel am Produkt, eine Reklamation ist folglich hierin nicht begründet.

# Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise .....	3
2. Produktüberblick .....	4
3. Teileliste .....	4
4. Aufbau .....	4
5. Training.....	5
5.1 Allgemeine Hinweise.....	5
5.2 Vor dem Training - Aufwärmen .....	5
5.3 Das Training .....	8
6. Wartung und Pflege .....	9
7. Entsorgungshinweise .....	10

# 1. Sicherheitshinweise

## **Stelle den Haltegriff auf Deine persönliche Höhe ein:**

Beim Aufbau des Fitness-Trampolins sollten Sie zweierlei beachten: erstens die Höhe des Haltegriffs und zweitens die sichere Anbringung der Füße. Sie garantieren einen sicheren Stand und tragen zu Ihrer Sicherheit während des Workouts bei!

Zuerst muss der Haltegriff in die dafür vorgesehene Vorrichtung am Rahmen des Trampolins eingeführt werden. Stelle Dich dann auf die Sprungfläche direkt vor den Haltegriff. Achte darauf, dass Deine Fußspitzen bis zum Rand der Sprungfläche reichen.

Beuge die Knie leicht, bringe Dein Becken in eine neutrale Position und lass die Schultern und Schulterblätter dabei locker hängen. Lege die Mitte Deiner Unterarme auf den Haltegriff auf, ohne dabei Dein Gewicht darauf zu verlagern.

Halte Deinen Oberkörper gerade und bilde einen rechten Winkel in Deinem Ellbogengelenk. Je nach Deiner Körpergröße passt Du nun die Höhe des Haltegriffs an und fixierst ihn mit der Schraube am Rahmen.

## **Begib Dich in die Ausgangsstellung:**

Stelle Dich auf den Mittelpunkt der Sprungfläche und wende Dich dem Haltegriff zu. Positioniere Deine Füße hüftbreit parallel zu einander und gehe leicht in die Knie. Verlagere Deinen Körperschwerpunkt nach hinten unten.

Baue Körperspannung in der unteren Bauchregion auf, indem Du Dein Becken nach vorne schiebst und Deinen Buchnabel eng zur Wirbelsäule ziehst.

## **Beginne leicht zu federn:**

Stütze die Hände in Deine Hüfte. Die Schulterblätter schiebst Du locker noch hinten. Beginne nun leicht mit der Sprungfläche zu federn ohne dabei abzuspringen. Behalte zunächst den Kontakt zwischen Deinen Füßen und der Sprungfläche.

## **Ziehe Deine Knie an:**

Aus der Federbewegung heraus, ziehst Du nun Deine Knie aktiv Richtung Brust, ohne dabei die Position Deines Oberkörpers zu verändern.

Achte darauf, nicht in die Höhe zu springen, sondern Deinen Oberkörper stabil und tief zu halten, während Du die Bauchspannung beibehältst. Nicht das Federn des Trampolins, sondern das Anziehen Deiner Knie sorgt für Deine Sprungbewegung.

## **Bewegungsregeln für Deine Sicherheit auf einen Blick:**

- Lehne Deinen Oberkörper niemals nach hinten!
- Für Übungen mit dem Haltegriff, lege nur Deine Unterarme mittig auf dem Griff ab, ohne dabei Gewicht darauf zu stützen.
- Stütze Dich nicht auf dem Griff nach vorne ab.
- Ziehe den Griff nicht nach hinten.
- Halte Dich nicht am Griff fest.
- Fasse den Griff nicht mit beiden Händen, sondern lege nur Deine Unterarme mittig darauf ab.
- Springe nicht vom Trampolin hinunter.
- Springe nicht auf das Trampolin hinauf.

## 2. Produktüberblick

Produkt: Jumpness Round Trampolin mit Haltegriff 1,20m

Höhe: ca. 30cm

ø Sprungtuch: ca. 100cm

Haltestange verstellbar: 113-142cm

Produktgewicht: 10kg

Federung: 30 spezielle einzeln austauschbare Gummiseile

Maximales Benutzergewicht: 120 kg



Haltestange

Sprungtuch

Gummiseile

FüÙe

## 3. Teileliste

Lfd. Nr.	Bezeichnung	name	Bild /picture	Anzahl
1	Haltestange	Handrail		1
2	Griff	Handle		1
3	Gummi	Rubber parts		30
4	FüÙe	Feet		6
5	Sprungtuch	Jumping sheet		1
6	Randpolster	Side pad		1
7	Knauf für Höhenverstellung	Knob for height adjustment		1
8	Halbrundgestell	halfround frame		2
9	Schraubenset	Screw set		1

## 4. Aufbau

Bauen Sie die beiden halbrunden Teile (Teil 8) zu einem Kreis zusammen.



Schrauben Sie die Füße (Teil 4) darunter.

Nehmen Sie die Gummis (Teil 3) und befestigen Sie diese an dem Sprungtuch (Teil 5) und dem Gestell.



Montieren Sie mit den Schrauben die Haltestange am Gestell.

Bei Bedarf (wird empfohlen) die Randpolsterung noch an das Gerät anzubringen.

## 5. Training

### 5.1 Allgemeine Hinweise

Beachten Sie alle Sicherheitshinweise und diese generelle Anleitung. Verwenden Sie das Trampoline nur für seinen vorgesehenen Zweck. Eine Zweck entfremdete Nutzung schließt jegliche Haftung aus und kann zu schweren Verletzungen und Beschädigungen führen.

Altersempfehlung: ab 8 Jahre, Kinder sollen nie unbeaufsichtigt das Trampolin benutzen

Überlasten Sie das Trampolin nicht, max. Nutzergewicht: 120 kg

Idealer Aufstellort ist eine ebene feste Rasenfläche, niemals in der Nähe von Wänden oder auf Beton aufstellen. Verletzungsgefahr. Es dürfen sich niemals mehrere Personen auf dem Trampolin aufhalten (Überlastungsgefahr, Verletzungsgefahr). Es dürfen sich auch keine Gegenstände auf dem Trampolin befinden - Verletzungsgefahr.

Stellen Sie das Trampoline nicht unter Hindernisse. Achten Sie darauf, dass der Bereich über und neben dem Kopf frei ist (keine Lampen, Abzugshauben etc.) Mindestabstand zu anderen Flächen 3,7 m.

Tragen Sie keinen Schmuck oder Sachen die sich am Trampolin verfangen könnten - Verletzungsgefahr.

Achten Sie darauf, dass keine Kinder in der Nähe des Trampolins spielen, wenn es benutzt wird, es besteht Verletzungsgefahr. Kinder können Gefahren nicht einschätzen.

Sollten Sie Beschädigungen am Trampoline feststellen, darf es nicht benutzt werden.

Prüfen Sie das Trampolin vor jeder Nutzung auf Verschleiß und Beschädigungen.

Das Trampolin ist nicht dafür gedacht, dass Sie Saltos darauf schlagen, es dient lediglich für hüpfende aufrechte Übungen (erhebliche Verletzungsgefahr).

Benutzen Sie das Trampolin nur, wenn Sie bei klarem Verstand sind und nicht unter Einflüssen von Medikamenten, Alkohol oder sonstigen sinnestrübenden Substanzen stehen.

Tragen Sie auf dem Trampolin keine Schuhbekleidung, nur Socken.

Springen Sie nur in der Mitte des Trampolins.

### 5.2 Vor dem Training - Aufwärmen

Führen Sie die Trainingseinheiten erst aus nachdem Sie sich ausreichend aufgewärmt haben. Vergessen Sie anschließend nicht Dehnübungen auszuführen um Verletzungen vorzubeugen.

Die Dehnübungen sollten im Anschluss an das Training wiederholt werden.

Achten Sie stets auf ein ausgewogenes Training!

Folgend zeigen wir einige Anregungen in Bezug auf die Dehnübungen auf. Die Darstellungen entbehren jeglicher Vollständigkeit und sind entsprechend auf Ihre persönliche Konstitution anzupassen.

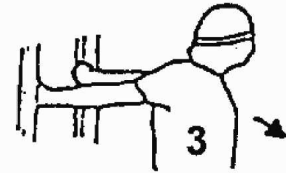
Die Dehnübungen sollten stets mit Bedacht ausgeführt werden – Sie sollten dabei keine Schmerzen empfinden, achten Sie daher unbedingt darauf die Intensität entsprechend Ihres Trainingsstandes anzupassen. Empfehlenswert sind je Übung etwa 3 Wiederholungen.



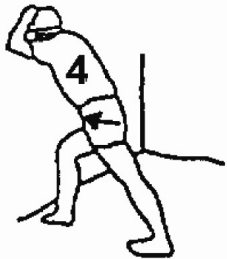
Dehnen Sie jeden Arm etwa 15 Sekunden



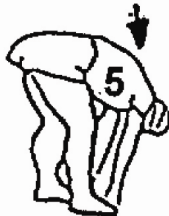
Halten Sie diese Position 20 Sekunden



Halten Sie diese Position 20 Sekunden



Halten Sie diese Position 25 Sekunden



Halten Sie diese Position 20 Sekunden



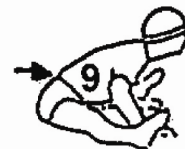
Halten Sie diese Position 20 Sekunden



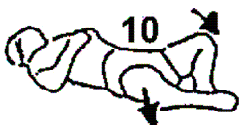
Halten Sie diese Position 30 Sekunden



Dehnen Sie jedes Bein etwa 25 Sekunden



Halten Sie diese Position 30 Sekunden



Halten Sie diese Position 20 Sekunden



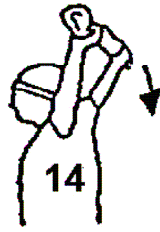
Halten Sie diese Position 5 Sekunden



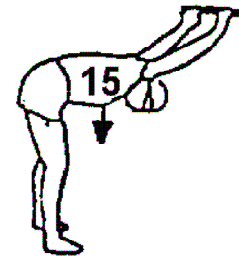
Halten Sie diese Position 20 Sekunden



Dehnen Sie jedes  
Bein etwa 25  
Sekunden



Halten Sie  
diese Position  
20 Sekunden



Halten Sie diese  
Position 15  
Sekunden

## 5.3 Das Training

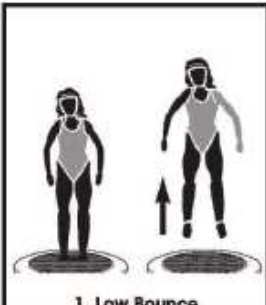


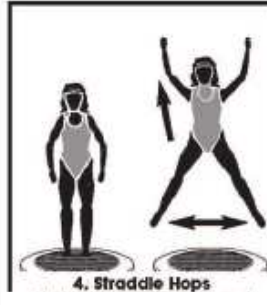

Tragen Sie während des Trainings nur Socken auf dem Trampolin.

Besprechen Sie die geplanten Trainingsziele vor dem eigentlichen Trainingsbeginn mit einem Arzt Ihres Vertrauens!

Die Trainingsdauer und die Intensität sollten stets Ihrer körperlichen Konstitution entsprechen.

Überlasten Sie sich nicht!

Die folgenden Darstellungen zeigen mögliche Übungen. Diese entbehren jeglicher Vollständigkeit. Das komplette Trainingsgerät bietet weitaus mehr Trainingsmöglichkeiten.

 <p><b>1. Low Bounce</b></p>	 <p><b>2. High Bounce</b></p>	 <p><b>3. Jogging</b></p>	 <p><b>4. Straddle Hops</b></p>	 <p><b>5. Twister</b></p>
<p>Springen Sie Aufwärts nur wenige cm, halten Sie die Beine schulterbreit auseinander und beugen Sie die Knie leicht ein, um sich abzufangen. 1-3</p>	<p>Bringen Sie 30-45 cm hoch. Strecken Sie bei jedem Sprung die Zehen lang vom Körper weg. Zum Landen gehen Sie wieder in Ausgangsposition um sich gut abzufangen, Schulterbreit gespreizte Beine, leicht gebeugte Knien. 1-3 Minuten</p>	<p>Auf der Stelle joggen. Heben Sie dabei die Knie hoch und balancieren Sie sich mit Hilfe der seitlichen Armschwingungen aus. Je höher Sie die Knie bringen, desto effektiver die Übung. 1-10 min</p>	<p>Arme an der Seite, Füße zusammen. Beim Sprung Spreizen Sie die Beine und nehmen die Arme seitwärts nach oben. Bevor Sie wieder landen, bringen Sie Arme und Beine wieder in die Ausgangsposition 10-50 Wiederholungen.</p>	<p>Während Sie die Arme drehen, springen sie hoch und drehen den Oberkörper und Hüfte nach rechts und die Knie in die linke Richtung. Dann entgegengesetzt. 10-50 Wiederholungen. Achten Sie auf korrekte Ausführung der Übung.</p>

 <p><b>6. High Kick Low Kick</b></p>	 <p><b>7. Jog with Dumbbells</b></p>	 <p><b>8. Side &amp; Forward Laterals</b></p>	 <p><b>9. Ankle &amp; Wrist Weights</b></p>
<p>Hüpfen Sie und bringen Sie abwechselnd pro Sprung das linke bzw. rechte Bein ausgestreckt bis in Hüfthöhe/bzw. Kniehöhe. Arme stützen Sie in die Taille 1-5 Minuten.</p>	<p>Halten Sie ein leichtes paar Hanteln in den Händen. Joggen Sie auf der Stelle heben Sie dabei die Knie etwas hoch. Heben Sie das rechte Knie, heben sie parallel den linken Arm/ linkes Knie, rechter Arm. 30 s – 1 Min</p>	<p>Halten Sie die hanteln mit beiden Händen seitlich gerade. Hüpfen Sie beidbeinig und heben Sie parallel die Arme seitlich bis in Schulterhöhe. Vor dem Landen kommen Sie in die Ausgangsposition. Mit dem nächsten Sprung heben Sie die Arme bis in Brusthöhe. 10-25 Wiederholungen.</p>	<p>Knöchel- und Handgelenkgewichte Für ein effektiveres Workout verwenden Sie für alle Übungen, soweit Sie fit dazu sind, Knöchel- und Handgelenkgewichte wie in der Abbildung gezeigt.</p>

Machen Sie Übungen nur, zu denen Sie sich in der Lage fühlen. Nicht korrekt ausgeführte Übungen können zu Verletzungen führen.



## 6. Wartung und Pflege

Das Trampolin muss nicht extra gepflegt werden. Es darf keinen extremen Wetterverhältnissen (Kälte, Regen, Sturm, Schnee, übermäßige Hitze) ausgesetzt werden. Räumen Sie das Trampolin weg, wenn Sie es nicht mehr draußen benutzen, um seine Haltbarkeit nachhaltig positiv zu beeinflussen. Wenn Sie Ihr Trampolin im Freien nutzen tragen Sie Sorge, dass das Trampolin bei extremen Wetterbedingungen (z.B. Sturm) geschützt wird und keine Gefahr für Sie und andere darstellt.

Bitte beachten Sie:

Das Wetter kann das Material spröde machen und es kann schneller verschleifen.

## 8. Entsorgungshinweise

### Entsorgung der Verpackung

Bitte sorgen Sie anhand der in Ihrer Region gültigen Richtlinien und Normen für eine entsprechende Entsorgung der Verpackung. Zum Teil kann die Verpackung aus Plastikbeuteln bestehen - achten Sie diesbezüglich mit besonderer Sorgfalt darauf, dass Diese nicht in die Hände von Kindern gelangt. Es droht Erstickungsgefahr!

Hersteller: Actionbikes GmbH  
Gewerbepark 20  
96149 Breitengüßbach





## EG-Konformitätserklärung EU-Declaration of Conformity

Hiermit bestätigen wir, dass das nachfolgend bezeichnete Gerät den angegebenen Richtlinien entspricht.

We herewith confirm that the following appliance complies with the mentioned directives.

**Artikelbezeichnung:** Jumpness Trampolin mit Haltegriff 1,20  
Article description:

**Artikelnummer:** Jumpness  
Article number:

**Type:** Trampolin

**Firmenanschrift:** Actionbikes GmbH Michael & Manfred Weichert  
Company address: Gewerbepark 20 96149 Breitengüßbach

### Einschlägige EG-Richtlinien / Governing EU-directives / Directives CE concernées :

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV)<br>Electromagnetic compatibility (EMC)<br>2004/108/EC   | <input type="checkbox"/> 2. Niederspannungs-Richtlinie<br>Low-voltage directive<br>2006/95/EC                       |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3. Sicherheit von Spielzeug<br>Safety of toys<br>2009/48/EC<br>88/378/EEC, amended 93/68/EEC   | <input type="checkbox"/> 4. Maschinen-Richtlinie<br>Machinery directive<br>2006/42/EC                               |
| <input type="checkbox"/> 5. Funkanlagen und Telekommunikationsendeinrichtungen<br>Radio and Telecommunication Terminal Equipment<br>R&TTE 1999/5/EC  | <input type="checkbox"/> 6. Ökodesign – Richtlinie<br>Energy – Related – Products – Directive (ErP)<br>2009/125/EEC |
| <input type="checkbox"/> 7. Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten<br>Restriction of the use of certain hazardous substances<br>2011/65/EC |   |

### Harmonisierte EN-Normen / Harmonised EN-Standards

Der Artikel entspricht folgenden, zur Erlangung des CE-Zeichens erforderlichen Normen:  
The article complies with the standards as mentioned below which are necessary to obtain the CE-symbol:

EN71-1:2011+A3:2014

EN71-2:2011+A1:2014

IHK  
QUABS - Bezirksverband der Industrie- und Handelskammern  
MRB 6439 Bamberg  
96049 Bamberg  
Tel. 09544 / 987603-0 Fax 09544 / 987603-19  
info@actionbikes.de www.actionbikes.de

**Unterschrift / Signature:**  
Michael Weichert

**Stellung im Betrieb / Position:**  
Geschäftsführer

**Ausstellungsdatum / Date of issue:** 28.07.2015  
**Ausstellungsort:** Breitengüßbach