

TRAMPOLIN T300 - T400

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT

Montage- und Bedienungsanleitung

T300 Bestell-Nr.: **2050**

T400 Bestell-Nr.: **2051**

DE

Seite 2-9

Assembly and exercise instructions

T300 Order No.: **2050**

T400 Order No.: **2051**

GB

Page 10-17

Notice de montage et d'utilisation

T300 No. de commande: **2050**

T400 No. de commande: **2051**

F

Page 18-25

Montage- en bedieningshandleiding

T300 Bestelnummer: **2050**

T400 Bestelnummer: **2051**

NL

Pagina 26-33



T400



T300

INHALTSÜBERSICHT

Inhaltsübersicht	2
Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
Montageanleitung T300	3
Montageanleitung T400	4
Stückliste - Ersatzteilliste T300	5
Stückliste - Ersatzteilliste T400	6
Trainingsanleitung	7
Übungen	8-9
Garantiebestimmungen	9

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.
4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen. Achten Sie beim Aufstellort auch auf ausreichend Platz nach oben! Betreten Sie das Trampolin nicht, indem Sie auf den Rahmen steigen, da dann das Trampolin kippen kann.
6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
7. **ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

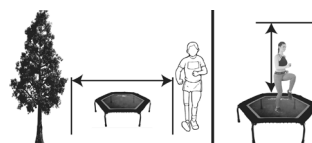
Ihre Top-Sport Gilles GmbH

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.
10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.
11. **ACHTUNG!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.
12. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
13. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.
14. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.
15. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.
16. Das Trampolin darf nicht mit scharfkantigen Gegenständen verwendet werden, da dadurch Verletzungs- und Beschädigungsgefahr besteht.
17. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäss der EK2/AK2.4 15-02.1:2017 geprüft und zertifiziert worden.
18. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

Achtung! Dieses Gerät ist nicht für Personen unter 14 Jahren geeignet. Es ist ein Sportgerät und kein Kinderspielzeug!



Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen. Achten Sie beim Aufstellort auch auf ausreichend Platz nach oben!



Betreten Sie das Trampolin nicht, indem Sie auf den Rahmen steigen, da dann das Trampolin kippen kann.

MONTAGEANLEITUNG T300

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit grob anhand der Montageschritte. Die Endmontage benötigt ca. 10 Minuten und genügend Platz zum Aufbau.

Endmontage des Trampolins.

1. Ziehen Sie das zusammengelegte Trampolin auseinander, sodass ein Halbkreis entsteht.
2. Klappen Sie dann die beiden Hälften soweit auseinander, bis das Trampolin komplett ausgefaltet ist.
3. Ziehen Sie das beiliegende Schutzpolster (7) über den Rahmen. Achten Sie darauf, dass die Fußhalterungen auf der Unterseite des Rahmens durch die gestanzten Löcher des Schutzpolsters ragen.
4. Drehen Sie die Fußrohre (3) bis zum Anschlag auf die Fußhalterungen am Rahmen fest auf und stellen Sie das Trampolin auf die Fußrohre. Es kann sein, dass unmittelbar nach dem Aufbau noch nicht alle Fußrohre dem Boden aufstehen. Durch Inbetriebnahme richten sich die Fußrohre dann aus, sodass ein sicherer Stand gegeben ist.

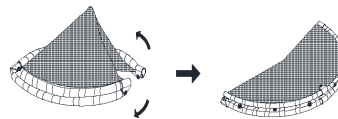
Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Übungen mit dem Gerät vertraut machen.

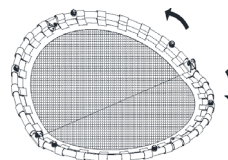
Anmerkung:

Bitte die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

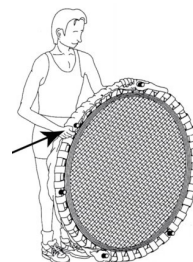
1



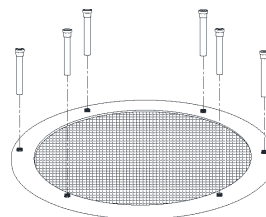
2



3



4



MONTAGEANLEITUNG T400

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit grob anhand der Montageschritte. Die Endmontage benötigt ca. 15 Minuten und genügend Platz zum Aufbau.

Endmontage des Trampolins.

1. Ziehen Sie das zusammengelegte Trampolin auseinander, sodass ein Halbkreis entsteht.

2. Klappen Sie dann die beiden Hälften so weit auseinander, bis das Trampolin komplett ausgefaltet ist.

3. Ziehen Sie das beiliegende Schutzpolster (7) über den Rahmen. Achten Sie darauf, dass die Aufnahme für den Griff seitlich, sowie die Fußhalterungen auf der Unterseite des Rahmens durch die gestanzten Löcher des Schutzpolsters ragen.

4. Befestigen Sie das Standrohr (14) vom Haltegriff in entsprechend richtiger Position mittels der Schraube M8x45 (15), Federring (16) und Unterlegscheibe (12) and der Griffaufnahme (5).

5. Drehen Sie die Fußrohre (3) bis zum Anschlag auf die Fußhalterungen am Rahmen fest auf und schrauben Sie die Sterngriffschraube (21) zur weiteren Befestigung des Standrohres (14) ein. Stellen Sie das Trampolin auf die Fußrohre. Es kann sein, dass unmittelbar nach dem Aufbau noch nicht alle Fußrohre dem Boden aufstehen. Durch Inbetriebnahme richten sich die Fußrohre dann aus, sodass ein sicherer Stand gegeben ist.

6. Schieben Sie die Schraubenabdeckung (10) auf das Verlängerungsrohr (13) auf und stecken Sie es anschließend in entsprechend richtiger Richtung in das Standrohr (14) ein. Schrauben Sie das Verlängerungsrohr (13) mittels der 4 Schrauben M8x10 (11) und Unterlegscheiben (12) fest. Schieben Sie die Schraubenabdeckung (10) über die hergestellte Schraubenverbindung.

7. Schieben Sie die Schraubenabdeckung (10) auf den Haltegriff (8) auf und stecken Sie ihn anschließend in entsprechend richtiger Richtung in das Verlängerungsrohr (13) ein. Schrauben Sie den Haltegriff (8) mittels der 3 Schrauben M8x10 (11) und Unterlegscheiben (12) fest. Schieben Sie die Schraubenabdeckung (10) über die hergestellte Schraubenverbindung.

Kontrolle

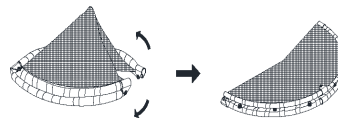
1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.

2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Übungen mit dem Gerät vertraut machen.

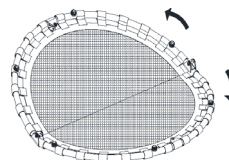
Anmerkung:

Bitte das Werkzeug und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

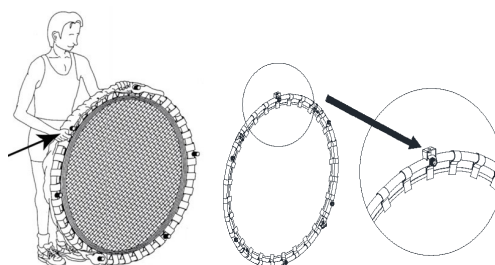
1



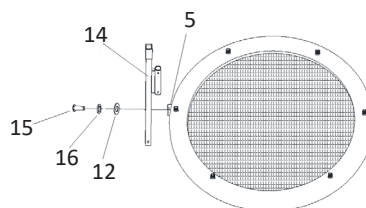
2



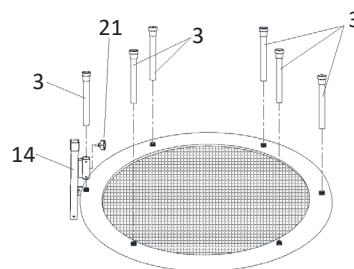
3



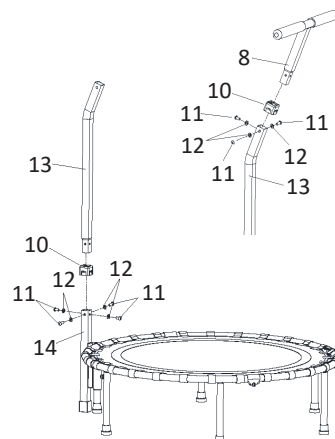
4



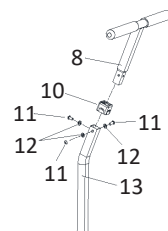
5



6



7



STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE TRAMPOLIN T300

Art.-Nr.: 2050
Stand der technische Daten: 17.06.2020

**Trampolin für Ausdauer-/Balancetraining;
gelenkschonendes Sprungtraining mit Muskelaufbau**

- 90% vormontiert, einfach Ausklappen, Endmontage fertig!
- Elastikband-Aufhängung für komfortables Training
- Sprungfläche ca. 75cm
- mit gepolsterter Rahmenabdeckung
- mit Übungsanleitung
- max. Körpergewicht 100Kg

Stellmaße [cm]: Ø 98x 28

Dieses Trampolin ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet.

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageschritte vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen.

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Internet Service- und Ersatzteilportal:

www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55

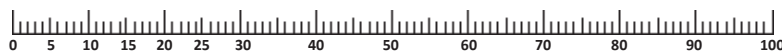
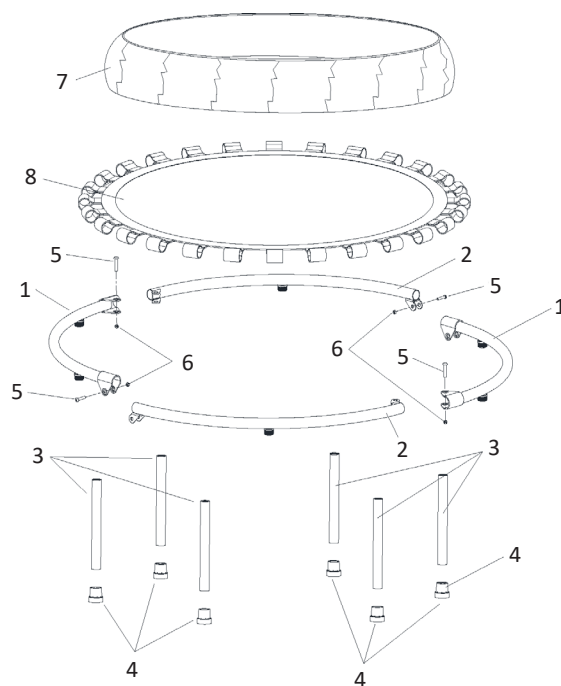
42551 Velbert

Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0

Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44

e-mail: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com



Nr.	Bezeichnung	Abmessung [mm]	Menge	Montiert an:	ET-Nummer
1	Rahmenteil 1		2	2	33-2050-01-SW
2	Rahmenteil 2		2	1	33-2050-02-SW
3	Fußrohr	25	6	1+2	33-2050-03-SW
4	Fußkappe	25	6	3	36-2050-03-BT
5	Schraube	M8x40	4	1+2	39-9817
6	Selbstsichernde Mutter	M8	4	5	39-9818-SW
7	Rahmenpolster		1	1+2	36-2050-02-BT
8	Sprungtuch		1	1+2	36-2050-01-BT
9	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2050-04-BT

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE TRAMPOLIN T400

Art.-Nr.: 2051
Stand der technische Daten: 17.06.2020

**Trampolin mit Haltegriff für Ausdauer-/Balancetraining;
gelenkschonendes Sprungtraining mit Muskelaufbau**

- 80% vormontiert, einfach Ausklappen und endmontieren
- mit abnehmbaren Haltegriff
- Elastikband-Aufhängung für komfortables Training
- Sprungfläche ca. 80cm
- mit gepolsterter Rahmenabdeckung
- mit Übungsanleitung
- max. Körpergewicht 100Kg

Stellmaße [cm]: Ø 109x 28

Stellmaße mit Griff [cm]: Ø 109x 119

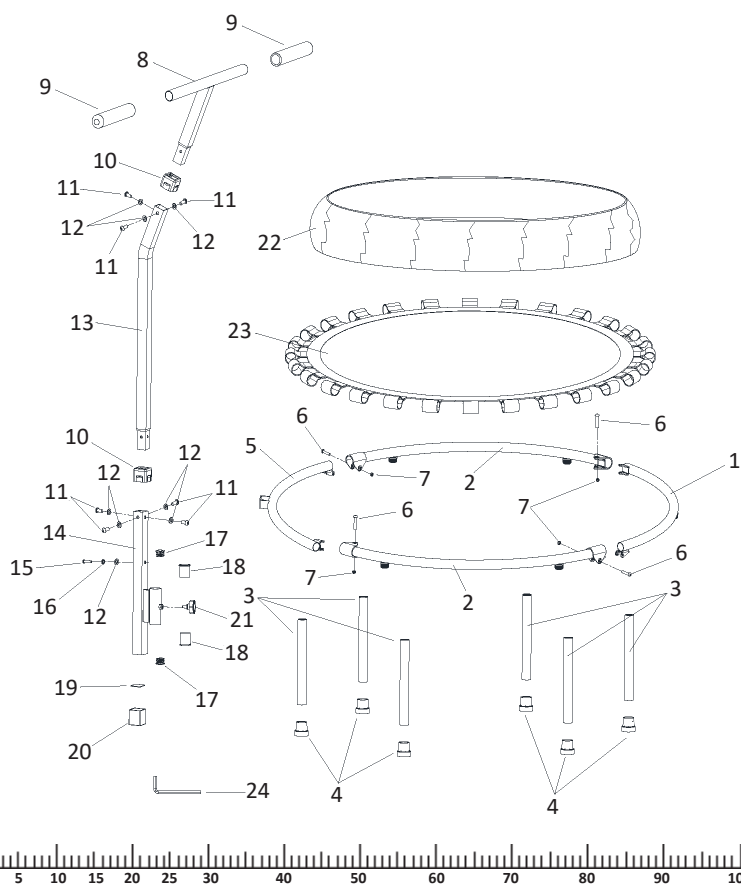
Dieses Trampolin ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet.

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageschritte vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen.

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Internet Service- und Ersatzteilportal:

www.christopeit-service.de



Nr.	Bezeichnung	Abmessung [mm]	Menge	Montiert an:	ET-Nummer
1	Rahmenteil 1		1	2	33-2051-01-SW
2	Rahmenteil 2		2	1+5	33-2051-02-SW
3	Fußrohr	25	6	1,2+5	33-2050-03-SW
4	Fußkappe rund	25	6	3	36-2050-03-BT
5	Rahmenteil mit Griffaufnahme		1	2	33-2051-03-SW
6	Schraube	M8x40	4	1,2+5	39-9817
7	Selbstsichernde Mutter	M8	4	6	39-9818-SW
8	Haltegriff		1	13	33-2051-04-SW
9	Griffüberzug		2	8	36-2051-04-BT
10	Schraubenabdeckung		2	13+14	36-2051-05-BT
11	Schraube	M8x10	7	13+14	39-9913-SW
12	Unterlegscheibe	8//16	7	11	39-9862-CR
13	Verlängerungsrohr		1	8+14	33-2051-05-SW
14	Standrohr		1	3+13	33-2051-06-SW
15	Schraube	M8x45	1	5+14	39-9811-SW
16	Federring	für M8	1	15	39-9864-VC
17	Stopfen		2	5	36-2051-06-BT
18	Kunststofflager		2	14	36-2051-07-BT
19	Einlegeplatte		1	20	36-2051-08-BT
20	Fußkappe viereckig		1	14	36-2051-09-BT
21	Handgriffschraube		1	14	36-2051-10-BT
22	Rahmenpolster		1	1+2	36-2051-02-BT
23	Sprungtuch		1	1+2	36-2051-01-BT
24	Innensechskantschlüssel	5	1		36-2051-11-BT
25	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2051-12-BT

TRAININGSANLEITUNG

Um spürbare, körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert, für ein effektives Training, kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel). Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheits halber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

a.

Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

b.

Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

Pulsmesstabelle:

(x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 // Y-Achse = Pulsschläge pro Minute von 100 bis 220)

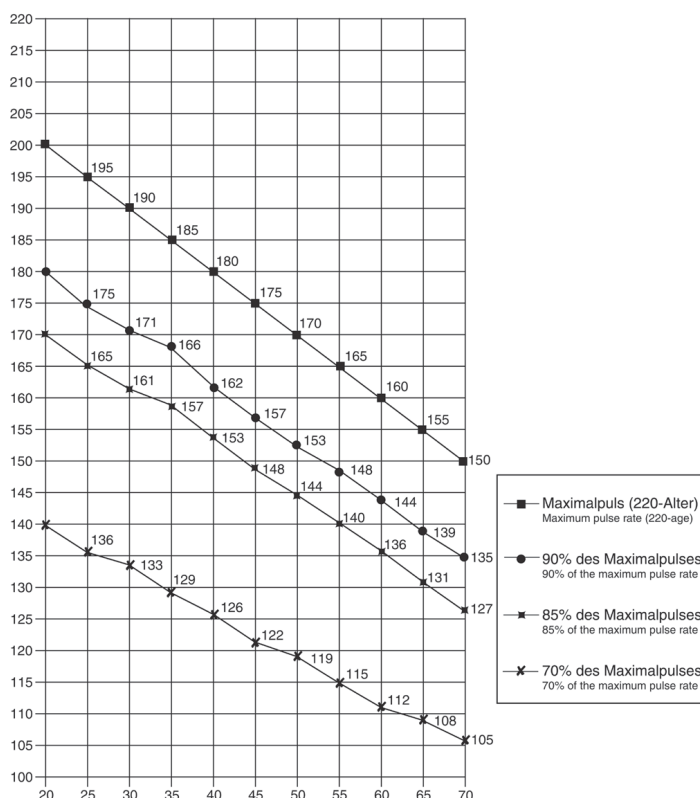
Berechnungsformeln:

Maximalpuls = 220 - Alter

90% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,9

85% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,85

70% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,7



ÜBUNGEN

Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und
SPRINGEN SIE SICH FIT !!!

Die Bewegungen im nachfolgenden Trainingsprogramm sind in erster Linie als eine Anregung zu betrachten und nicht als ein Programm, das Sie unbedingt verfolgen müssen.

1. Aufwärmphase.

Springen Sie locker und ruhig auf der Stelle, damit Ihr Körper vor dem nächsten Programmpunkt durchblutet und aufgewärmt ist.

2. Fußübungen.

Stehen Sie auf dem Trampolin und wippen Sie nur mit den Fersen. Eine empfehlenswerte Übung für schwache und ältere Personen.

3. Laufen/Jogging.

Laufen Sie zuerst in mäßigem Tempo und dann schneller. Laufen Sie abwechselnd schnell und langsam. Lassen Sie die Arme dabei mitschwingen.

4. Hohes Kniebeugen.

Eine Variante der Laufübung. Sie laufen normal, aber statt das Tempo zu steigern, ziehen Sie die Knie zum Kinn so hoch Sie können. Fangen Sie allmählich an, und ziehen Sie dann die Knie immer höher bis zur maximalen Höhe.

5. Seilspringen.

Mit oder ohne Seil. Diese Übung ist immer sehr wirkungs-voll. Sie können abwechselnd mit beiden Füßen gleichzeitig springen oder mit jeweils einem Fuß. Wichtig ist, daß Sie die Arme richtig bewegen.

6. Fersenklopfen.

Auf dem Trampolin laufen. Gleichzeitig die Unterschenkel so weit nach hinten-außen abwinkeln, daß Sie sich auf die Ferse klopfen können.

7. Twistsprung.

Mit beiden Füßen auf dem Trampolin springen und gleichzeitig die Hüfte nach rechts und links drehen. Fangen Sie mit ziemlich gestreckten Knien an. Erhöhen Sie dann den Schwierigkeitsgrad, indem Sie die Knie immer stärker beugen.

8. Beinschwung vorwärts.

Gleichzeitig beim Springen schwingen Sie abwechselnd mit dem rechten und linken Bein nach vorn. Versuchen Sie so hoch wie möglich zu schwingen, ohne daß Sie sich dabei verrenken.

9. Beinschwung seitwärts.

Wie Übung 8, aber jetzt schwingen Sie seitwärts. Halten Sie das Bein genügend gestreckt und versuchen Sie so weit wie möglich seitwärts zu schwingen. Sie spüren es an der Innenseite des Oberschenkels, wenn Sie es richtig machen.

10. Beinschwung nach hinten.

Eine weitere Variante der Übungen 8 und 9. Sie springen auf dem Trampolin und schwingen gleichzeitig mit den Beinen nach hinten. Selbstverständlich müssen Sie gut anspannen", aber nicht so fest, daß Sie sich verzerren.



11. Sitzsprung.

Auf dem Trampolin sitzen und hopsen. Für die Bewegung ist eine gewisse Technik erforderlich, aber wenn Sie sie ausfindig gemacht haben, ist sie einfach. Sie können die Bewegung etwas vereinfachen, indem Sie sich entweder mit den Händen an der Hinterkante des Trampolins festhalten oder die Füße auf dem Fußboden lassen.

12. Slalomsprung.

Ein Sprung von rechts nach links. Hier hilft Ihnen die Musik, im Rhythmus zu bleiben. Den Schwierigkeitsgrad können Sie leicht steigern, indem Sie bei jedem Sprung tief in die Knie gehen.

13. Knieaufziehen mit Handklatsch.

Eine Variante der Übung 3. Sie ziehen die Knie so hoch, daß Sie bei jedem Hochziehen mit den Händen unter dem Knie "klatschen" können. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Rhythmus und abwechselnd mit dem linken und rechten Knie.

**Weitere Übungsmöglichkeiten:****GARANTIEBESTIMMUNGEN**

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

CONTENTS

Contents	10
Important Recommendations and Safety Instructions	10
Assembly Instructions T300	11
Assembly Instructions T400	12
Part list/spare part list T300	13
Part list/spare part list T400	14
Training instructions	15
Exercises	16-17

IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

Our products are all tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.
2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.
3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine. Make sure that there is sufficient space in height at the exercise place! Do not enter the trampoline by step onto the frame as the trampoline can tilt.
6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. **WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.
9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.
10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.
11. **WARNING!** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.
12. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.
13. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.
14. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.
15. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.
16. The trampoline is not allowed to use with sharp-edged objects as this may result in danger of injury and damage.
17. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 100 kg. This machine has been tested and certified in compliance with EK2/AK2.4 15-02.1:2017.
18. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

Dear customer

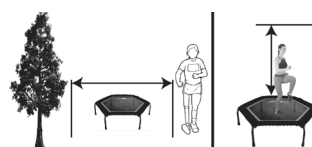
We would like to thank you for buying our home sports training equipment and hope that it gives you satisfaction. Please note and follow the information and instructions for assembly and use. We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use. Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sport Gilles GmbH

Attention!
Before use, read
the operating
instructions!



Attention! This item is not allowed to use for persons below an age of 14. It is a home sport item and not a toy!



Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine. Make sure that there is sufficient space in height at the exercise place!



Do not enter the trampoline by step onto the frame as the trampoline can tilt.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS T300

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. For assembly you need approx. 10 min. time and enough empty area.

Final assembly of trampoline.

1. Pull apart the folded trampoline, so that a semicircle is create.
2. Then fold the two halves apart so far, until the trampoline is completely unfolded.
3. Pull the enclosed surrounding cover (7) over the frame. Make sure that the threats of frame on bottom side put through the punched holes in the surrounding cover.
4. Screw the foot tubes (3) onto the threats of frame as far as they will go on and place the trampoline on the foot tubes. It is possible that not all of the foot tubes will stand on the floor immediately after assembly. The foot tubes then align themselves for a safe stable stand when the trampoline is in use.

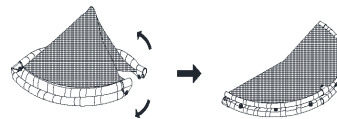
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarize yourself with the trampoline and start with light exercise.

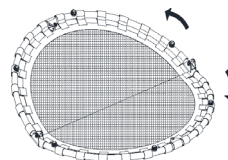
Note:

Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.

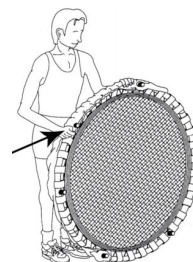
1



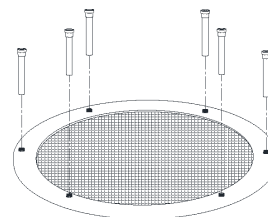
2



3



4



ASSEMBLY INSTRUCTIONS T400

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. For assembly you need approx. 15 min. time and enough empty area.

Final assembly of trampoline.

1. Pull apart the folded trampoline, so that a semicircle is created.
2. Then fold the two halves apart so far, until the trampoline is completely unfolded.
3. Pull the enclosed surrounding cover (7) over the frame. Make sure that the threats of frame on bottom side and holder for grip put through the punched holes in the surrounding cover.
4. Put the stand tube (14) of handlebar at frame part with handle holder (5) and tighten with screw M8x45 (15), spring washer (16) and washer (12) firmly.
5. Screw the foot tubes (3) onto the threats of frame as far as they will go on. (Slide beside the elastic bands so that you do not clamp them with foot tubes.) and screw in the hand grip screw (21) for a further fixing of stand tube (14). Place the trampoline on the foot tubes. It is possible that not all of the foot tubes will stand on the floor immediately after assembly. The foot tubes then align themselves for a safe stable stand when the trampoline is in use.
6. Put the screw cover (10) onto the connection tube (13) and put it in right direction into the stand tube (14). Tighten the connection tube with screws M8x10 (11) and washers (12) firmly. Slide the screw cover (10) over the connection point.
7. Put the screw cover (10) onto the grip (8) and put it in right direction into the connection tube (13). Tighten the grip (8) with screws M8x10 (11) and washers (12) firmly. Slide the screw cover (10) over the connection point.

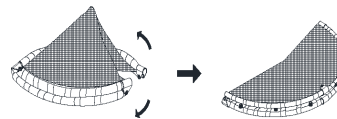
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarize yourself with the trampoline and start with light exercise.

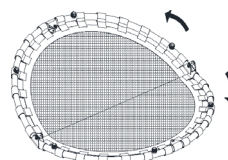
Note:

Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.

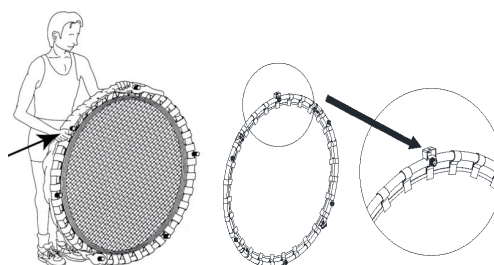
1



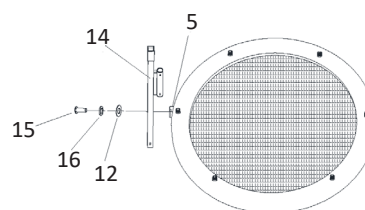
2



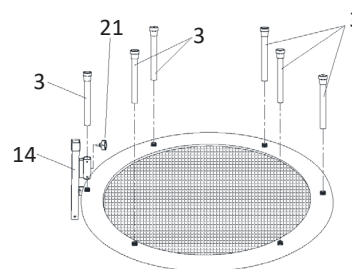
3



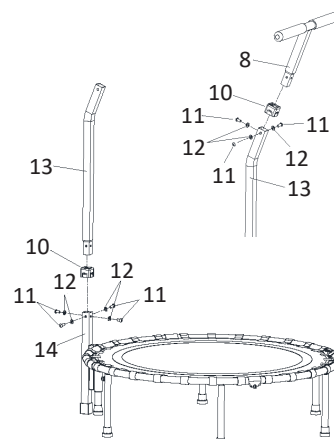
4



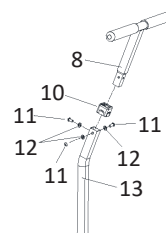
5



6



7



PART LIST/SPARE PART LIST

TRAMPOLINE T300

Art.-Nr.: 2050
Technical data issue: 17.06.2020

**Trampoline for endurance- / balance-training,
joints-friendly jump training with muscle build-up.**

- 90% pre-assembled, simply fold out, final assembly is done
- Elastic flat rubber suspension for comfortable exercise
- Jump area approx. 75cm
- Surrounding cover
- Exercise instructions
- Max. Body weight 100Kg

Space requirement approx. [cm]: Ø 98x 28

**This trampoline is created only for private Home sports activity and
not allowed to us in a commercial or professional area.**

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following assembly steps are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly. Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Internet service- and spare parts data base:

www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55

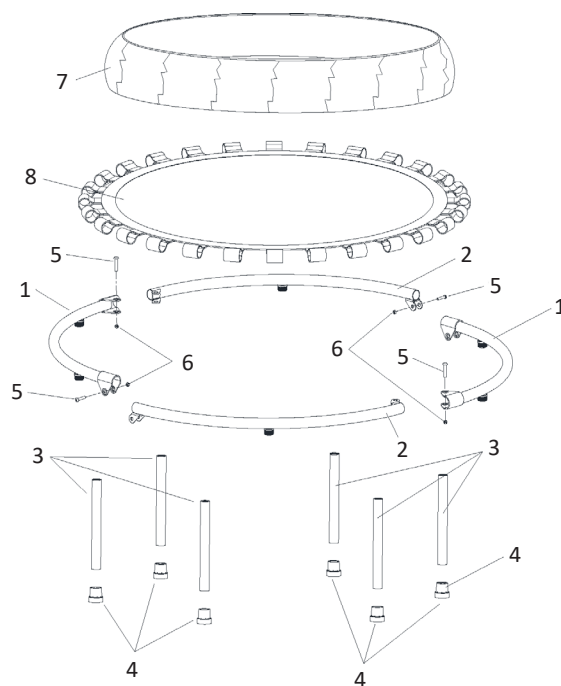
42551 Velbert

Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0

Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44

e-mail: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com



No.	Designation	Dimensions [mm]	Quantity	Attached to	ET number
1	Frame part 1		2	2	33-2050-01-SW
2	Frame part 2		2	1	33-2050-02-SW
3	Foot tube	25	6	1+2	33-2050-03-SW
4	Foot cap	25	6	3	36-2050-03-BT
5	Screw	M8x40	4	1+2	39-9817
6	Nylon nut	M8	4	5	39-9818-SW
7	Surrounding cover		1	1+2	36-2050-02-BT
8	Jumping area		1	1+2	36-2050-01-BT
9	Assembly- and Exercise- instructions		1		36-2050-04-BT

PART LIST/SPARE PART LIST

TRAMPOLINE T400

Art.-Nr.: 2051
Technical data issue: 17.06.2020

**Trampoline for endurance- / balance-training,
joints-friendly jump training with muscle build-up.**

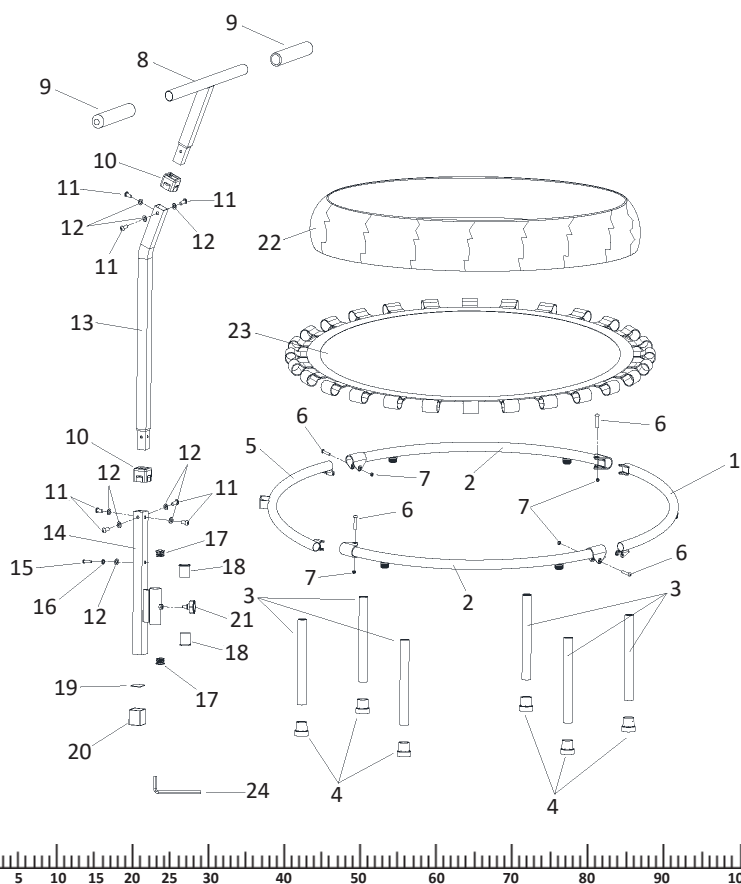
- 80% pre-assembled, simply fold out and final assembly
- Handlebar removable
- Elastic flat rubber suspension for comfortable exercise
- Jump area approx. 80cm
- Surrounding cover
- Exercise instructions
- Max. Body weight 100Kg

Space requirement approx. [cm]: Ø 109x 28
Space requirement with grip [cm]: Ø 109x 119

**This trampoline is created only for private Home sports activity and
not allowed to us in a commercial or professional area.**

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following assembly steps are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly. Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Internet service- and spare parts data base:
www.christopeit-service.de



No.	Designation	Dimensions [mm]	Quantity	Attached to	ET number
1	Frame part 1		1	2	33-2051-01-SW
2	Frame part 2		2	1+5	33-2051-02-SW
3	Foot tube	25	6	1,2+5	33-2050-03-SW
4	Foot cap	25	6	3	36-2050-03-BT
5	Frame part with handle holder		1	2	33-2051-03-SW
6	Screw	M8x40	4	1,2+5	39-9817
7	Nylon nut	M8	4	6	39-9818-SW
8	Grip		1	13	33-2051-04-SW
9	Rubber handle		2	8	36-2051-04-BT
10	Screw cover		2	13+14	36-2051-05-BT
11	Screw	M8x10	7	13+14	39-9913-SW
12	Washer	8//16	7	11	39-9862-CR
13	Connection tube		1	8+14	33-2051-05-SW
14	Stand tube		1	3+13	33-2051-06-SW
15	Screw	M8x45	1	5+14	39-9811-SW
16	Spring washer	for M8	1	15	39-9864-VC
17	End cap		2	5	36-2051-06-BT
18	Bushing		2	14	36-2051-07-BT
19	Reinforce plate		1	20	36-2051-08-BT
20	Square foot cap		1	14	36-2051-09-BT
21	Hand grip screw		1	14	36-2051-10-BT
22	Surrounding cover		1	1+2	36-2051-02-BT
23	Jumping area		1	1+2	36-2051-01-BT
24	Allen tool	5	1		36-2051-11-BT
25	Assembly- and Exercise- instructions		1		36-2051-12-BT

TRAINING INSTRUCTIONS

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:

The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formula for determination and calculation of this). During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be increased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or increasing the level of difficulty. If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

- Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
- Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2. Frequency

Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training

Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes. Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

4. Motivation

The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.

Pulse Rate Measurement Table

(X-axis = age in years from 20 to 70 / Y-axis = heartbeats per minute from 100 to 220)

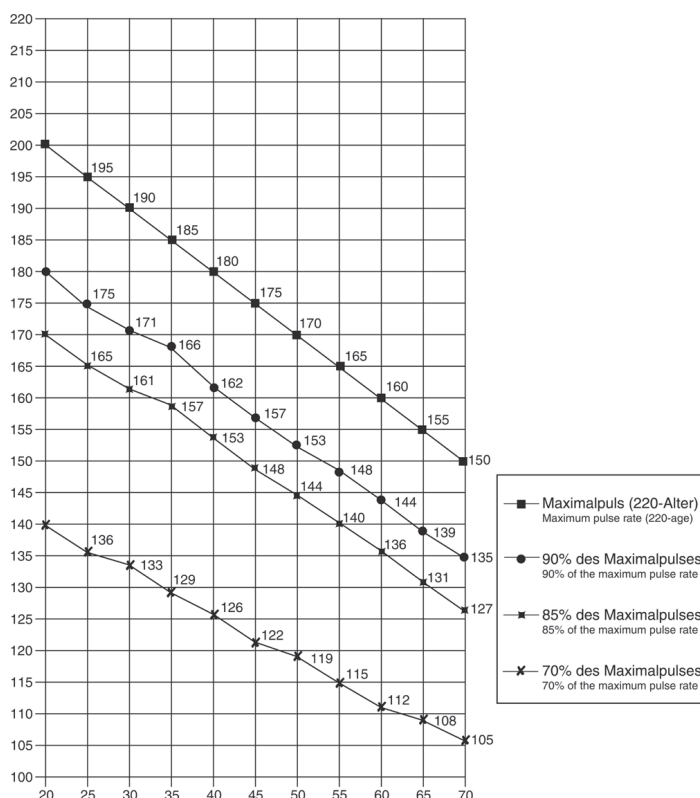
Calculation formula:

Maximum pulse rate = $220 - \text{age}$ (220 minus your age)

90% of the maximum pulse rate = $(220 - \text{age}) \times 0.9$

85% of the maximum pulse rate = $(220 - \text{age}) \times 0.85$

70% of the maximum pulse rate = $(220 - \text{age}) \times 0.7$



EXERCISES

Put on your favorite music and
JUMP YOUR WAY TO FITNESS !!!

The movements described in the training manual are only meant as a stimulus. It is not a program that you have to follow.

1. Warm-up

Jump relaxed and quietly at one place, so your body gets warmed up and your blood is circulating well for the next program point

2. Feet exercises

Go and stand on your trampoline and jump on your ankles. We recommend this exercise very much to weak and elderly people.

3. Running/jogging

First of all run at a moderate pace and gradually speed up. Then run alternately fast and slowly. Swing your arms at the same time.

4. Pulling up your knees

This is a variation of the running exercise. Firstly run normal, but instead of speed up your tempo you have to raise your knees as high as you can in the direction of your chin. Start gradually and raise your knees till you have reached the maximum height.

5. Jump rope

With or without a rope. This exercise is very efficient. You can jump on both feet or alternately with one foot at a time. It is very important that you move your arms.

6. Twisting

Jump with both feet on the trampoline while you twist your hips to the right and to the left. Start with practically stretched legs. Then raise the degree of difficulty, while you bend your knees more.

7. Tap your heels

Jump on the trampoline. Raise your lower leg to the back/side so that you can tap your heel.

8. Move your leg forwards

Move trampolining alternately your right and left leg forwards. Try to raise your leg as high as possible without straining yourself.

9. Move your leg sideways

Do the same as exercise 8, but swing your leg to the side. Keep your leg stretched while you raise it as high as you can. If you do the exercise well, you will feel it at your inner thighs.

10. Move your leg backwards

This is another variation on exercises 8 and 9. Swing when you are trampolining your leg backwards. Naturally you have to „make efforts“, but do not go too fast so you do not get injured.



11. Jumping at your back

Sit on the trampoline and jump with your back. For this exercise you need a special technic, but as soon as you know it, the exercise will become easy. You can simplify this exercise by holding the trampoline with your hands or keeping your feet on the trampoline.

12. Clap your hands under your knees

This is a variation on exercise 3. Raise your knee so that you can clap your hands with every jump. Train at your own pace and raise alternately your left and right knee.

13. Clap your hands under your knees

This is a variation on exercise 3. Raise your knee so that you can clap your hands with every jump. Train at your own pace and raise alternately your left and right knee.

**More training opportunities:**

SOMMAIRE

Sommaire	18
Recommandations importantes et consignes de sécurité	18
Instructions de montage T300	19
Instructions de montage T400	20
Liste des pièces de rechange T300	21
Liste des pièces de rechange T400	22
Recommandations pour l'entraînement	23
Des exercices	24-25

RECOMMANDATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.
2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.
3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.
4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.
5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace en hauteur à l'endroit de l'exercice! N'entrez pas le trampoline par le cadre car le trampoline peut basculer.
6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.
7. **RESPECT!** Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif fait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort. Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.
8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.
9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir acheté cet appareil d'entraînement à domicile et vous souhaitons bien du plaisir en l'utilisant. Ayez l'amabilité de prendre connaissance des informations et instructions figurant dans cette Notice. Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec. Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi. Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

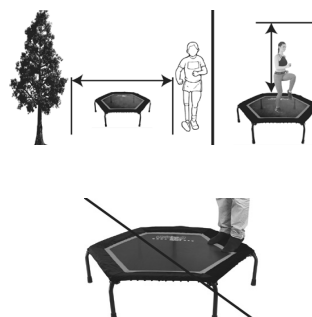
Très cordiales salutations
Top-Sport Gilles GmbH

Attention!
Avant utilisation
Lisez le mode
d'emploi!



10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 60 Min./chaque jour.
11. **RESPECT!** Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.
12. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.
13. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.
14. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.
15. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.
16. Les utilisateurs de trampoline ne doit pas être utilisé des objets pointus, car cela pourrait entraîner des blessures et des dommages.
17. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 100 kg. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EK2/AK2.4 15-02.1:2017.
18. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être considérées comme faisant partie du produit. Cette documentation doit être fournie lors de la vente ou du passage du produit.

Attention! Cet appareil ne convient pas aux personnes de moins de 14 ans. C'est un équipement de sport et pas un jouet!



Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace en hauteur à l'endroit de l'exercice!

N'entrez pas le trampoline par le cadre car le trampoline peut basculer.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE T300

Retirez tous les éléments de l'emballage, qui se trouvaient sur la Ground et contrôlez la référence grossière exhaustive des étapes de montage. L'assemblage final prend environ 10 minutes et suffisamment d'espace pour l'assemblage.

L'assemblage final de trampoline.

1. Séparez le trampoline plié, de sorte qu'un demi-cercle est créé.
2. Pliez ensuite les deux moitiés jusqu'à présent jusqu'à ce que le trampoline soit complètement déplié.
3. Tirez le coussin de protection (7) fourni sur le cadre. Assurez-vous que les supports de pied sont en bas du projetez le cadre à travers les trous percés dans le coussin de protection.
4. Vissez les tubes de pied (3) sur les supports de pied aussi loin que possible sur le cadre. (Faites glisser une bande élastique gênante pour monter le tube de pied de côté.) Placez le trampoline sur les repose-pieds. Il est possible que tous les repose-pieds ne soient pas posés sur le sol immédiatement après l'assemblage. Les repose-pieds s'alignent ensuite lorsqu'ils sont mis en service de manière à ce qu'ils se tiennent solidement.

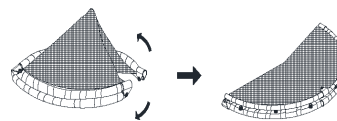
Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers l'entraînement.

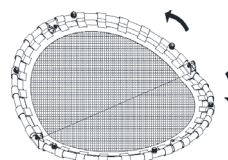
Remarques:

Veuillez à conserver soigneusement les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.

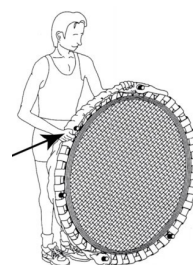
1



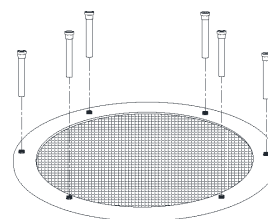
2



3



4



INSTRUCTIONS DE MONTAGE T400

Retirez tous les éléments de l'emballage, qui se trouvaient sur la Ground et contrôlez la référence exhaustive des étapes de montage. L'assemblage final prend environ 15 minutes et suffisamment d'espace pour l'assemblage.

L'assemblage final de trampoline.

1. Séparez le trampoline plié, de sorte qu'un demi-cercle est créé.

2. Pliez ensuite les deux moitiés jusqu'à présent jusqu'à ce que le trampoline soit complètement déplié.

3. Tirez le coussin de protection (7) fourni sur le cadre. Assurez-vous que le réceptacle pour la poignée sur le côté et que les supports de pied sont en bas du projeté le cadre à travers les trous percés dans le coussin de protection.

4. Fixez le tube de poignée inférieur (14) de la poignée en conséquence position correcte à l'aide de la vis M8x45 (15), rondelle élastique (16) et rondelle (12) sur le cadre à support de poignée (5).

5. Vissez les tubes de pied (3) sur les supports de pied aussi loin que le réceptacle pour la poignée sur le côté que possible sur le cadre. (Faites glisser une bande élastique gênante pour monter le tube de pied de côté.) Visser la vis de poignée (21) pour une meilleure fixation du tube de poignée inférieur (14). Placez le trampoline sur les repose-pieds. Il est possible que tous les repose-pieds ne soient pas posés sur le sol immédiatement après l'assemblage. Les repose-pieds s'alignent ensuite lorsqu'ils sont mis en service de manière à ce qu'ils se tiennent solidement.

6. Faites glisser le revêtement à vis (10) sur le tube d'extension (13), puis insérez-le dans le tube de poignée inférieur (14) dans le bon sens. Visser le tube d'extension (13) à l'aide du 4 vis M8x10 (11) et rondelles (12). Faites glisser le revêtement à vis (10) sur le raccord à vis.

7. Faites glisser le revêtement à vis (10) sur la poignée (8), puis insérez-le dans le tube de tube d'extension (13) dans le bon sens. Visser le poignée (8) à l'aide du 3 vis M8x10 (11) et rondelles (12). Faites glisser le revêtement à vis (10) sur le raccord à vis.

Contrôle

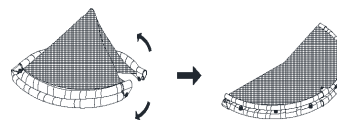
1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.

2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers l'entraînement.

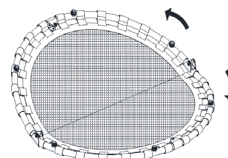
Remarques:

Veuillez à conserver soigneusement les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.

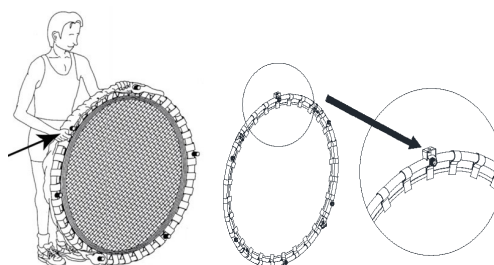
1



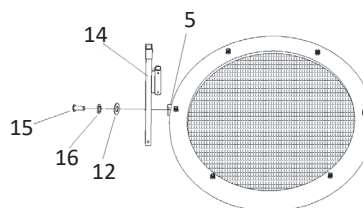
2



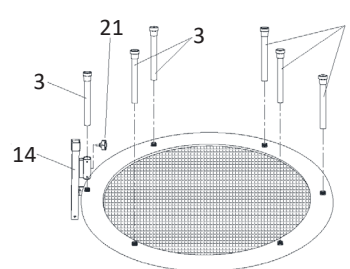
3



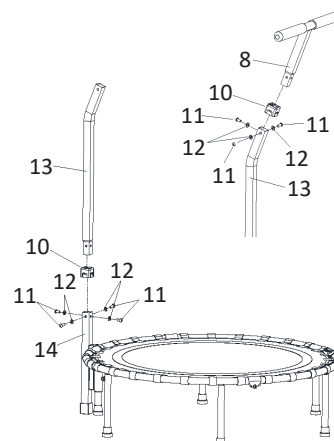
4



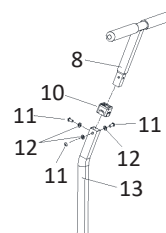
5



6



7



LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE TRAMPOLINE T300

N° de réf. **2050**
Caractéristiques techniques, Version du : **17.06.2020**

Trampoline pour la formation d'endurance / de l'équilibre ; la formation de saut amicale conjointe avec le renforcement musculaire.

- 90% préassemblé, pliez et assemblez simplement
- élastiquée tirage cordon de suspension pour entraînement confortable
- surface de saut environ 75cm
- Couverture de l'image
- avec des instructions d'exercice
- Adapté pour des poids jusqu'à environ 100Kg

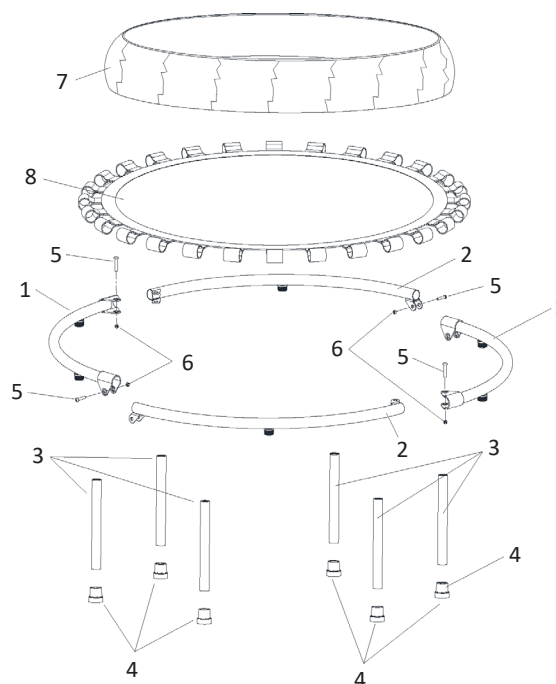
Dimensions approximatives trampoline [cm]: Ø 98x 28

Ce trampoline à seulement pour le domaine de sport de maison privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou commerciale convenable.

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la étapes de montage. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage. Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Service- Internet et les pièces de rechange base de données
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com



n°	Désignation	Unités [mm]	Quantité	Monté sur	Numéro ET
1	Cadre de base 1		2	2	33-2050-01-SW
2	Cadre de base 2		2	1	33-2050-02-SW
3	Tube de piet	25	6	1+2	33-2050-03-SW
4	Bouchon de pied rond	25	6	3	36-2050-03-BT
5	Vis	M8x40	4	1+2	39-9817
6	Ecrou automatique	M8	4	5	39-9818-SW
7	Coussin de cadre		1	1+2	36-2050-02-BT
8	Support plastique		1	1+2	36-2050-01-BT
9	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-2050-04-BT

LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE TRAMPOLINE T400

N° de réf. **2051**
Caractéristiques techniques, Version du : **17.06.2020**

Trampoline avec poignée pour la formation d'endurance / de l'équilibre; la formation de saut amicale conjointe avec le renforcement musculaire.

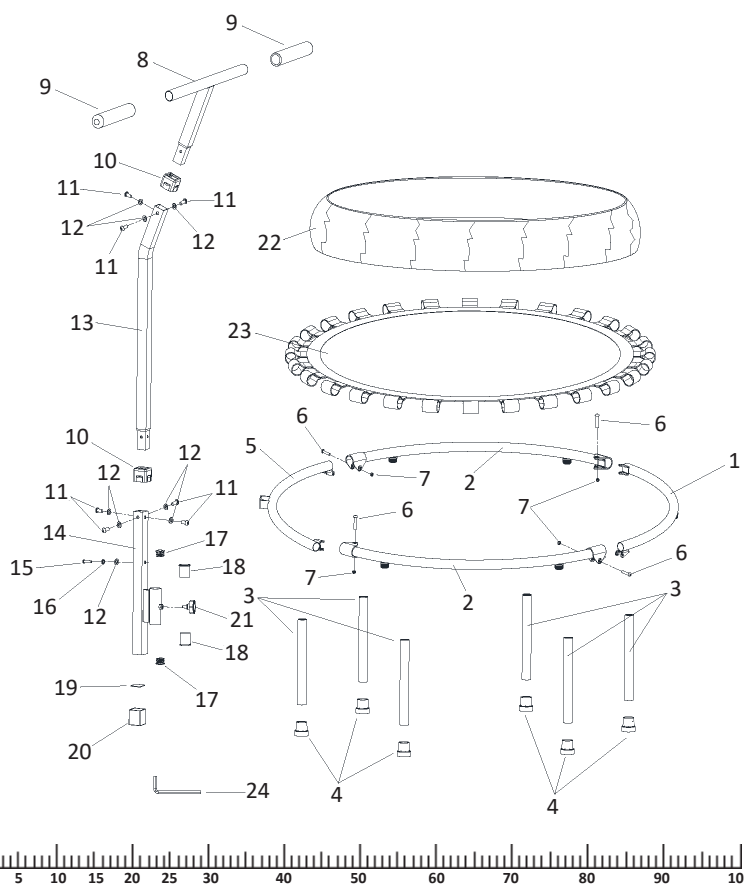
- 80% préassemblé, pliez et assemblez simplement
- Poignée amovible
- élastiquée tirage cordon de suspension pour entraînement confortable
- surface de saut environ 80cm
- Couverture de l'image
- avec des instructions d'exercice
- Adapté pour des poids jusqu'à environ 100Kg

Dimensions approximatives trampoline [cm]: Ø 109x 28
Dimensions approximatives trampoline avec poignée [cm]: Ø 109x 119

Ce trampoline à seulement pour le domaine de sport de maison privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou commerciale convenable.

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la étapes de montage. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage. Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Service- Internet et les pièces de rechange base de données
www.christopeit-service.de



n°	Désignation	Unités [mm]	Quantité	Monté sur	Numéro ET
1	Cadre de base 1		1	2	33-2051-01-SW
2	Cadre de base 2		2	1+5	33-2051-02-SW
3	Tube de pied	25	6	1,2+5	33-2050-03-SW
4	Bouchon den pied rond	25	6	3	36-2050-03-BT
5	Cadre de base avec support de poignée		1	2	33-2051-03-SW
6	Vis	M8x40	4	1,2+5	39-9817
7	Ecrou autoblanque	M8	4	6	39-9818-SW
8	Poignée		1	13	33-2051-04-SW
9	Revêtement de poignée		2	8	36-2051-04-BT
10	Revêtement de vis		2	13+14	36-2051-05-BT
11	Vis	M8x10	7	13+14	39-9913-SW
12	Rondelle	8//16	7	11	39-9862-CR
13	Tube d'extension		1	8+14	33-2051-05-SW
14	Tube de poignée inferieur		1	3+13	33-2051-06-SW
15	Vis	M8x45	1	5+14	39-9811-SW
16	Rondelle à ressort	pour M8	1	15	39-9864-VC
17	Bouchon		2	5	36-2051-06-BT
18	Roulements en plastique		2	14	36-2051-07-BT
19	Insérez la plaque		1	20	36-2051-08-BT
20	Bouchon de pied carré		1	14	36-2051-09-BT
21	Vis de poignée		1	14	36-2051-10-BT
22	Coussin de cadre		1	1+2	36-2051-02-BT
23	Tapis de saut		1	1+2	36-2051-01-BT
24	D'outils douille hexagonal	5	1		36-2051-11-BT
25	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-2051-12-BT

RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensité:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci. Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:

- Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
- Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence

La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases: «phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes. L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum. Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

4. Motivation

Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.

Tableau de mesure du pouls

(axe x = âge entre 20 et 70 ans // axe y = nombre de battements du coeur à la minute entre 100 et 220)

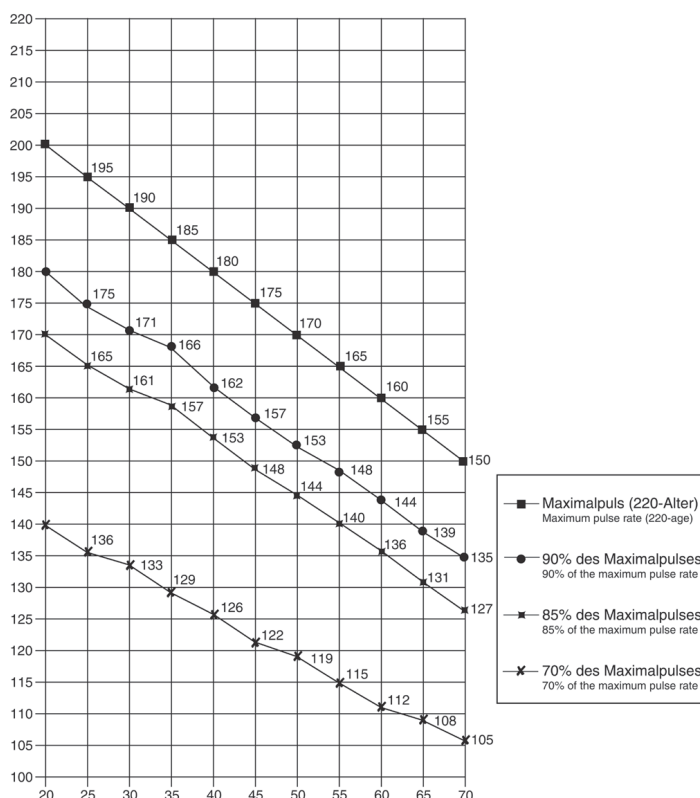
Formules de calcul:

Pouls maximum = $220 - \text{âge}$

90% du pouls maximum = $(220 - \text{âge}) \times 0,9$

85% du pouls maximum = $(220 - \text{âge}) \times 0,85$

70% du pouls maximum = $(220 - \text{âge}) \times 0,7$



DES EXERCICES

Mettez votre musique favorite et

METTEZ-VOUS EN FORME EN SAUTANT !!!

Les mouvements décrits dans les instructions de l'entraînement sont un stimulant et pas un programme à suivre.

1. Echauffement

Sautez détendu et tranquillement, afin d'échauffer votre corps et de couler votre sang bien pour le prochain point.

2. Exercices des pieds

Mettez-vous au tremplin et sautez seulement sur vos chevilles. Nous recommandons cet exercice aux gens faibles et âgés.

3. Courir/faire jogging

Courez premièrement à un tempo modéré et puis plus vite. Alors courez vite et lent alternativement. Vous devez agiter les bras au même temps.

4. Monter vos genoux

C'est une variation sur le programme de courir. Premièrement vous courez normal, puis vous devez monter votre genou si haut que possible dans la direction de votre menton au lieu d'augmenter la vitesse. Commencez graduellement et montez votre genou jusqu'à la hauteur maximale.

5. Sauter à corde.

Avec ou sans corde. Cet exercice est très efficace. Vous pouvez sauter alternativement avec deux pieds au même temps ou chaque fois sur un pied. C'est important d'agiter vos bras.

6. Tapez les chevilles

Sautez sur le tremplin. Levez votre jambe en arrière-de côté ainsi que vous pouvez taper vos chevilles.

7. Twister

Sautez avec vos deux pieds sur le tremplin et tournez vos hanches alternativement vers la droite et la gauche. Commencez avec des genoux presque droits. Augmentez le degré de difficulté en courbant plus vos genoux.

8. Bouger votre jambe en avant

En sautant bougez votre jambe droite et gauche alternativement en avant. Essayez de lever vos jambes aussi haut que possible sans que vous vous froissez.

9. Faire des exercices latéraux

Même que l'exercice 8, mais bougez votre jambe vers le côté. Tenez votre jambe droit pendant que vous le levez aussi haut que possible. Quand vous faites l'exercice comme il faut, vous pouvez le sentir à l'intérieur de vos cuisses.

10. Bouger votre jambe vers l'arrière.

C'est une autre variation sur les exercices 8 et 9. En sautant sur le tremplin levez votre jambe vers l'arrière. Naturellement vous devez „vous efforcer“, mais n'allez pas trop vite ainsi que vous ne vous blessiez pas.



11. Sauter sur votre derrière

Asseyez-vous au tremplin et sautez maintenant sur votre derrière. Pour cet exercice vous avez besoin d'une certaine technique, mais quand vous l'avez cet exercice devient facile. Vous pouvez faciliter cet exercice en tenant le tremplin avec vos mains ou en gardant vos pieds sur l'étoffe du tremplin.

12. Sauter slalom

Sautez de gauche vers la droite. La musique peut vous aider de garder le rythme. Vous pouvez augmenter le degré de difficulté graduellement en courbant vos genoux profondément à chaque saut.

13. Battre des mains sous votre genou

C'est une variation sur l'exercice 3. Levez votre genou aussi haut que possible ainsi que vous pouvez battre des mains sous votre genou à chaque saut. Entraînez-vous à votre tempo et alternativement avec le genou gauche et droit.



Plus de possibilités de formation:



INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave	26
Belangrijke aanbevelingen en veiligheids instructies	26
Montagehandleiding T300	27
Montagehandleiding T400	28
Stuklijst - reserveonderdelenlijst T300	29
Stuklijst - reserveonderdelenlijst T400	30
Trainingshandleiding	31
Opdrachten	32-33

BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDS INSTRUCTIES

Onze producten werden in principe door de gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.
2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.
3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.
4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsten, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.
5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen. Zorg ervoor dat u voldoende ruimte heeft op de installatieplaats! Ga niet naar de trampoline door te stap op het frame als de trampoline kan kantelen.
6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.
7. **Waarschuwing!** Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.
8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit metaal en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw home-trainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op. Wij feliciteren u van harte met de aanschaf van deze hometrainer en wensen u er veel plezier mee. Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

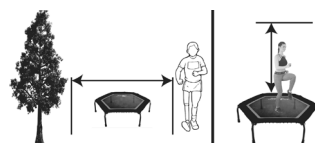
Met vriendelijke groeten,
Top-Sport Gilles GmbH

Gevaar:
Voor gebruik
Lees de gebruik-
saanwijzing!



9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.
10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 60 min. /dagelijks.
11. **Waarschuwing!** Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.
12. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.
13. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.
14. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.
15. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamelpunten afgeven.
16. De trampoline niet gebruiken met scherpe voorwerpen, omdat dit kan leiden tot verwondingen en beschadigingen.
17. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 100 kg bepaald. Dit toestel werd conform de EK2/AK2.4 15-02.1:2017 gekeurd en gecertificeerd.
18. De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het product beschouwd. Deze documentatie moet worden metgeven bij het verkopen of doorgeven van het product.

Let op! Dit apparaat is niet geschikt voor personen jonger dan 14 jaar. Het is een sportuitrusting en geen speelgoed!



Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen. Zorg ervoor dat u voldoende ruimte heeft op de installatieplaats!



Ga niet naar de trampoline door te stap op het frame als de trampoline kan kantelen.

MONTAGEHANDLEIDING T300

Verwijder alle onderdelen van de verpakking, die lag op de grond en de volledigheid grof verwijzing naar de assemblage stappen te regelen. De eindmontage duurt ongeveer 10 minuten en voldoende ruimte voor montage.

Eindmontage van den trampoline.

1. Trek de opgevouwen trampoline uit elkaar,,zodat er een halve cirkel ontstaat.
2. Vouw vervolgens de twee helften tot nu toe uit elkaar totdat de trampoline volledig is uitgevouwen.
3. Trek het meegeleverde frame bekleding (7) over het frame. Zorg ervoor dat de voetsteunen houder zich aan de onderkant van de frame bekleding bevindt door de geperforeerde gaten in het frame bekleding.
4. Schroef de voetbuizen (3) zo ver mogelijk op de voetsteunen houder op het frame. (Schuif mogelijk vervelende elastische band voor de monteer de voetbuis opzij.) Plaats de trampoline op de voetbuizen. Het is mogelijk dat niet alle voetbuizen direct na montage op de grond staan. De voetbuizen richten zich vervolgens bij het in gebruik nemen zodat ze stevig staan.

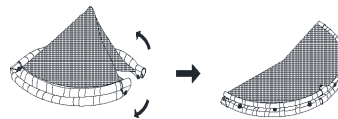
Controle:

1. Alle schroefverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte oefeningen vertrouwd maken met het apparaat.

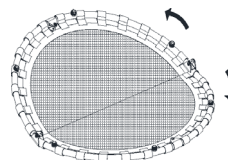
Opmerking:

De gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.

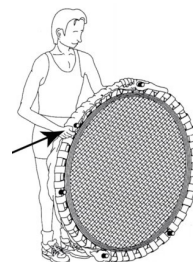
1



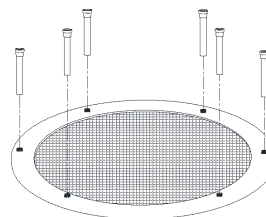
2



3



4



MONTAGEHANDLEIDING T400

Verwijder alle onderdelen van de verpakking, die lag op de grond en de volledigheid grof verwijzing naar de assemblage stappen te regelen. De eindmontage duurt ongeveer 15 minuten en voldoende ruimte voor montage.

Eindmontage van den trampoline.

1. Trek de opgevouwen trampoline uit elkaar, zodat er een halve cirkel ontstaat.

2. Vouw vervolgens de twee helften tot nu toe uit elkaar totdat de trampoline volledig is uitgevouwen.

3. Trek het meegeleverde frame bekleding (7) over het frame. Zorg ervoor dat het bakje voor het handvat aan de zijkant en de voetsteunen houder zich aan de onderkant van de frame bevind door de geperforeerde gaten in het frame bekleding.

4. Bevestig de stand buis (14) dienovereenkomstig van het handvat juiste positie met behulp van de schroef M8x45 (15), veerring (16) en onderlegplaatje (12) op de handgreep houder (5).

5. Schroef de voetbuizen (3) zo ver mogelijk op de voetsteunen houder op het frame. (Schuif mogelijk vervelende elastische band voor de monteer de voetbuis opzij.) Schroef de stergreepschroef (21) voor verdere bevestiging van de stand buis (14). Plaats de trampoline op de voetbuizen. Het is mogelijk dat niet alle voetbuizen direct na montage op de grond staan. De voetbuizen richten zich vervolgens bij het in gebruik nemen zodat ze stevig staan.

6. Schuif het schroefafdekking (10) op de verbindingbuis (13) en steek deze in de juiste richting in de greephouder buis (14). Schroef de verbindingbuis (13) vast met de 4 schroeven M8x10 (11) en onderlegplaatje (12). Schuif het schroefafdekking (10) op de schroefverbinding.

7. Schuif het schroefafdekking (10) op de handvat (8) en steek deze in de juiste richting in de verbindingbuis (13). Schroef de handvat (8) vast met de 3 schroeven M8x10 (11) en onderlegplaatje (12). Schuif het schroefafdekking (10) op de schroefverbinding.

Controle:

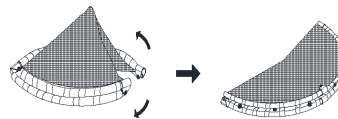
1. Alle schroefverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.

2. Wanneer alles in orde is, met lichte oefeningen vertrouwd maken met het apparaat.

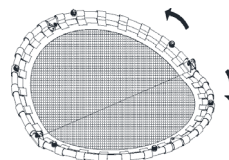
Opmerking:

De greedschapset en gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.

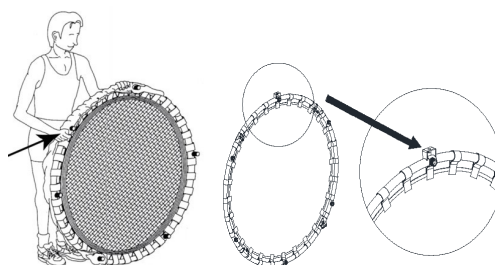
1



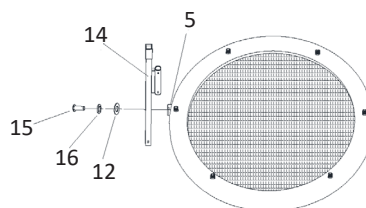
2



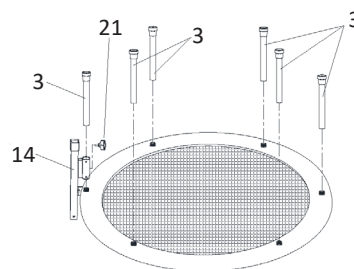
3



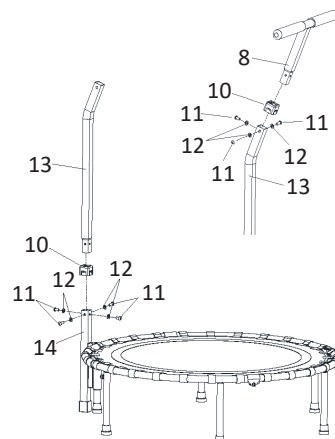
4



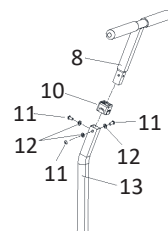
5



6



7



STUKLIJST - RESERVEONDERDELENLIJST TRAMPOLINE T300

Art.-Nr. **2050**
Stand technische specificatie: **17.06.2020**

**Trampoline voor het uithoudingsvermogen / balans opleiding;
joint vriendelijke training sprong met spier opbouw**

- 90% voormonteed, eenvoudig uitklappen en afgewerkt monteren
- Elastische band hanger voor een comfortabele workout
- Springen oppervlak ongeveer 75cm
- Frame dekking
- Met handleiding voor oefeningen
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 100 kg

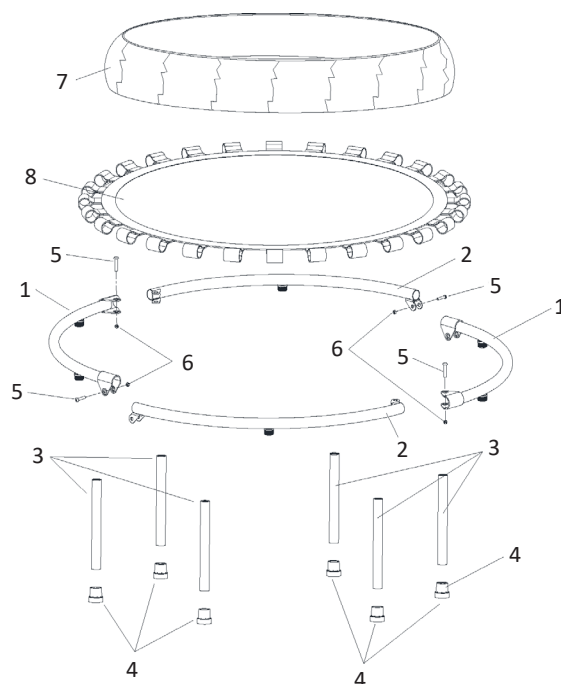
Afmeting [cm]: Ø 98x 28

Deze trampoline alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik.

Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de montage steps of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen. Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveonderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Internet service- en onderdelen data base:
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com



Nr.	Beschrijving	Afmetingen [mm]	Aantal stuks	Gemonteerd aan	ET-nummer
1	Framedeel 1		2	2	33-2050-01-SW
2	Framedeel 2		2	1	33-2050-02-SW
3	Voet buis	25	6	1+2	33-2050-03-SW
4	Voetdoppen rond	25	6	3	36-2050-03-BT
5	Schroev	M8x40	4	1+2	39-9817
6	Zelfborgende moer	M8	4	5	39-9818-SW
7	Frame bekleding		1	1+2	36-2050-02-BT
8	Jump doek		1	1+2	36-2050-01-BT
9	Montage- en Bedieningshandleiding		1		36-2050-04-BT

STUKLIJST - RESERVEONDERDELENLIJST TRAMPOLINE T400

Art.-Nr. **2051**
Stand technische specificatie: **17.06.2020**

**Trampoline met handvat voor het uithoudingsvermogen / balans
opleiding; joint vriendelijke training sprong met spier opbouw**

- 80% voorgemonteerd, eenvoudig uitklappen en afgewerkt monteren
- met afneembare Handvat
- Elastische band hanger voor een comfortabele workout
- Springen oppervlak ongeveer 80cm
- Frame dekking
- Met handleiding voor oefeningen
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 100 kg

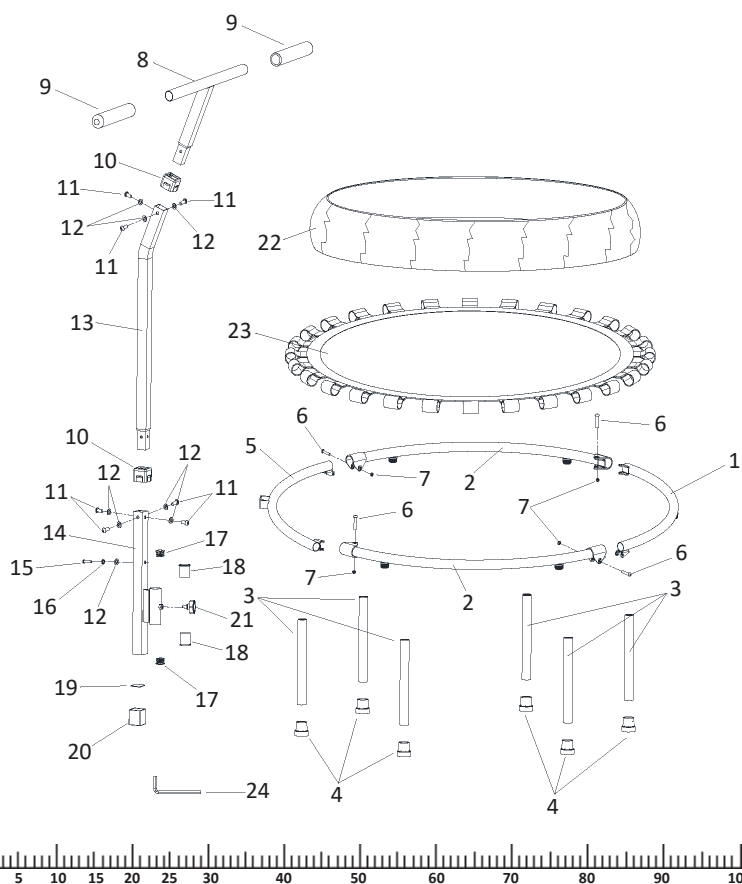
Afmeting [cm]: $\varnothing$ 109x 28
Afmeting trampoline met handvat [cm]: $\varnothing$ 109x 119

Deze trampoline alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik.

Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de montage steps of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen. Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Internet service- en onderdelen data base:

www.christopeit-service.de



Nr.	Beschrijving	Afmetingen [mm]	Aantal stuks	Gemonteerd aan	ET-nummer
1	Framedeel 1		1	2	33-2051-01-SW
2	Framedeel 2		2	1+5	33-2051-02-SW
3	Voet buis	25	6	1,2+5	33-2050-03-SW
4	Voetdoppen rond	25	6	3	36-2050-03-BT
5	Framedeel met greepholder		1	2	33-2051-03-SW
6	Schroev	M8x40	4	1,2+5	39-9817
7	Zelfborgende Moer	M8	4	6	39-9818-SW
8	Handvat		1	13	33-2051-04-SW
9	Greep overtrek		2	8	36-2051-04-BT
10	Schroevafdekking		2	13+14	36-2051-05-BT
11	Schroev	M8x10	7	13+14	39-9913-SW
12	Onderlegplaatje	8//16	7	11	39-9862-CR
13	Verbindingsbuis		1	8+14	33-2051-05-SW
14	Greepholder buis		1	3+13	33-2051-06-SW
15	Schroef	M8x45	1	5+14	39-9811-SW
16	Veerring	voor M8	1	15	39-9864-VC
17	Vierkante dop		2	5	36-2051-06-BT
18	Kunststoflaager		2	14	36-2051-07-BT
19	Metaal plaat		1	20	36-2051-08-BT
20	Voetdoppen vierkante		1	14	36-2051-09-BT
21	Sterförmige handgreep schroef		1	14	36-2051-10-BT
22	Frame bekleding		1	1+2	36-2051-02-BT
23	Jump doek		1	1+2	36-2051-01-BT
24	Binnenzeskantschleutel	5	1		36-2051-11-BT
25	Montage- en Bedieningshandleiding		1		36-2051-12-BT

TRAININGSHANDLEIDING

De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:

De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

Frequentie:

De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

Planning van de training

Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiek oefeningen te doen. Daarna moet de eigenlijke training ("trainingsfase") beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt. Om de bloedsomloop na de "trainingsfase" te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een "cooling down" worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiek oefeningen worden gedaan.

Motivatie

De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt.

Tabel voor het meten van de hartslag:

(X-as = leeftijd in jaren van 20 tot 70/ Y-as = hartslagen per minuut van 100 tot 220).

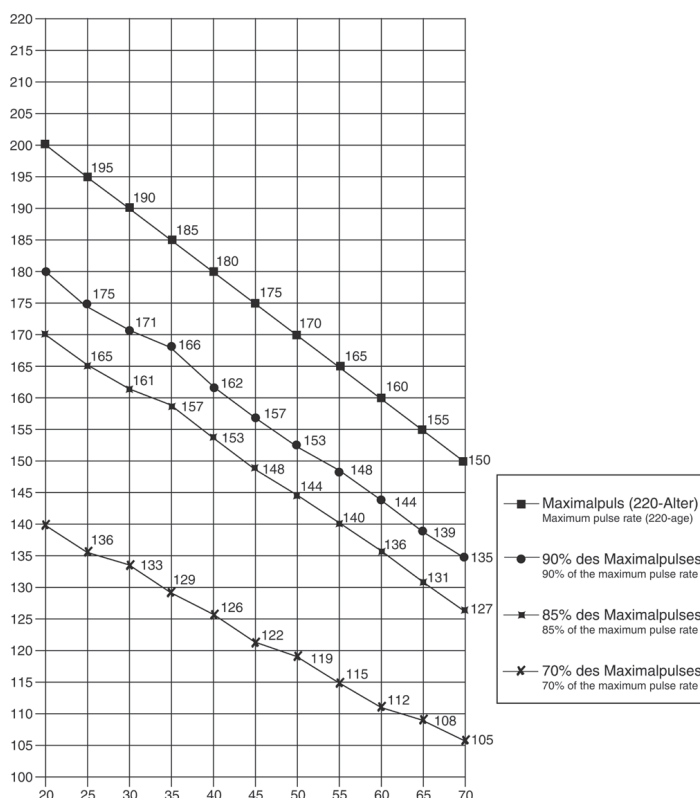
Berekeningsformules:

Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd

90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9

85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85

70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7



OPDRACHTEN

Zet uw lievelingsmuziek op en
SPRING U FIT!!!

De bewegingen beschreven in het oefenprogramma zijn enkel in de eerste plaats als een stimulans bedoeld en niet als een programma dat u moet volgen.

1. Opwarming

Spring ontspannen en rustig ter plaatse, zodat uw lichaam goed opgewarmd raakt en goed doorbloed voor het volgende programma-punt

2. Voetoefeningen

Ga op de trampoline staan en spring enkel op uw enkels. Deze oefening is zeer aan te raden voor zwakke en oudere personen.

3. Lopen/joggen

Loop eerst aan een matig tempo en dan sneller. Loop daarna afwisselend snel en langzaam. Zwaai tegelijkertijd met uw armen.

4. Knieën hoog optrekken

Een variatie op de loopoefening. U loopt eerst normaal, maar in plaats van uw tempo op te drijven moet u uw knie zo hoog mogelijk optrekken in de richting uw kin. Begin geleidelijk en trek dan uw knie steeds hoger tot de maximale hoogte.

5. Touwtje springen.

Met of zonder touw. Deze oefening is zeer efficiënt. U kunt afwisselend met de beide voeten tegelijkertijd springen of telkens op een voet. Belangrijk is wel dat u uw armen goed beweegt.

6. Hielen aantikken

Spring op de trampoline. Til telkens uw onderbeen zo hoog op naar achterenbuiten, dat u uw enkel kunt aantikken.

7. Twisten

Spring met de beide voeten op de trampoline terwijl u uw heupen naar rechts en links draait. Begin met bijna gestrekte knieën. Verhoog dan de moeilijkheidsgraad, terwijl u uw knieën steeds meer buigt.

8. Been naar voren bewegen

Steek al springend afwisselend uw rechter- en uw linkerbeen naar voren. Probeer uw been zo hoog mogelijk optillen, zonder dat u zich daarmee verrekt.

9. Been zijwaarts bewegen

Doe hetzelfde als in oefening 8, maar zwaai uw been zijwaarts. Houd uw been gestrekt terwijl u het zo hoog mogelijk zijdelings optilt. Als u de oefening goed uitvoert, zult u dit voelen aan de binnenkant van uw dijen.

10. Been naar achteren bewegen

Een andere variatie op de oefeningen 8 en 9. Zwaai al springend op uw trampoline uw benen naar achteren. Natuurlijk moet u zich goed „inspannen“, maar ga niet te snel dat u zich kan kwetsen.



11. Zitsprong

Ga op de trampoline zitten en spring met uw achterste. Voor deze beweging is een bepaalde techniek nodig, maar wanneer u deze machtig bent, is de oefening gemakkelijk. U kunt deze oefening vergemakkelijken door ofwel met uw handen de onderkant van de trampoline vast te houden ofwel door uw voeten op de bodem te houden.

12. Slalomsprong

Spring van links naar rechts. Muziek kan u helpen om het ritme aan te houden. U kunt de moeilijkheidsgraad langzaam opdrijven door bij elke sprong diep door de knieën te buigen.

13. Draaien met uw armen

Begin met uw armen naar voren uitgestrekt en met uw benen gesloten. Draai nu bij elke sprong uw armen in een cirkel naar achteren. Dit is een veeleisende oefening voor uw konditie en uw coördinatievermogen.



Meer opleidingsmogelijkheden:



Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Internet Service- und Ersatzteilportal:

www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55, D - 42551 Velbert

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Fax: +49 (0)2051/6067-44

info@christopeit-sport.com

<http://www.christopeit-sport.com>



© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Germany)