

Heimsport-Trainingsgerät
Mini Trampolin
T200



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Best.-Nr. 1750

GB

Assembly and Exercise Instructions for
Order-No. 1750

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1750

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1750

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3
3. Stückliste	Seite 3
4. Aufbauanleitung	Seite 4 - 5
3. Trainingsanleitung	Seite 6 - 8
4. Pulsmesstabelle	Seite 8

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
Bedienungsan-
leitung lesen!



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. Bodenebenheiten 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.

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.

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.

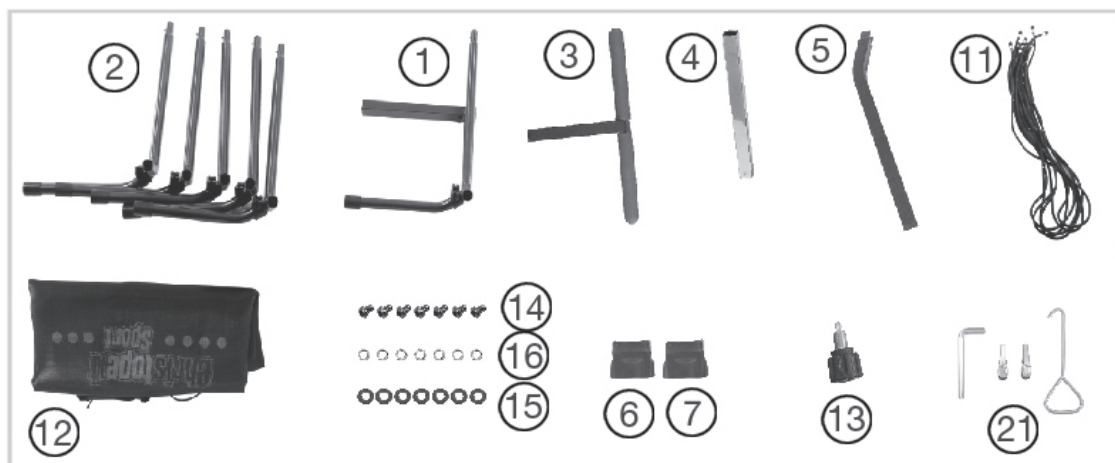
16. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäss der EK2/AK2.4 15-02:2016 geprüft und zertifiziert worden.



Achtung: Empfohlenes Alter : ab 6 Jahre

Achtung: Beaufsichtigung durch Erwachsene empfohlen.

Achtung: Nur für den Hausgebrauch geeignet.



Stückliste - Ersatzteilliste zu Trampolin T 200 Art.-Nr. 1750

Technische Daten: Stand: 01. 01. 2017

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

- Haltegriff höhenverstellbar und abnehmbar
- Elastikzugaufhängung für komfortables Training
- Sprungfläche ca. 96cm
- Rahmenabdeckung
- mit Übungsanleitung
- max. Körpergewicht 120Kg

Stellmaße Trampolin: Ø 138cm x 34cm hoch

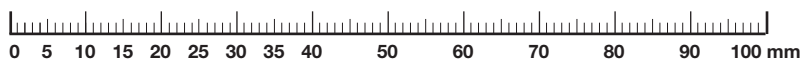
Stellmaße Trampolin mit Griff: Ø 138cm x 140cm

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

Adresse: 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

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



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Rahmen mit Griffhalterung		1	2	33-1750-01-SW
2	Rahmen		5	1+2	33-1750-02-SW
3	Haltegriff		1	5	33-1750-03-SW
4	Verbindungsrohr		1	3+5	33-1750-04-SI
5	Verlängerungsrohr		1	1+4	33-1750-05-SW
6	Fußkappe eckig	35	1	1	36-1750-01-BT
7	Fußkappe rund	27	6	1+2	36-1750-02-BT
8	Kunststoffhalter		6	1+2	36-1750-03-BT
9	Gummi lang	260x5	1	12	36-1750-04-BT
10	Gummi kurz	20x3	6	1,2+12	36-1750-05-BT
11	Elastikzug	190x8	6	1,2+12	36-1750-06-BT
12	Sprungtuch		1	11	36-1750-07-BT
13	Schnellverschluss		1	1	36-1260-09-BT
14	Schraube	M8x15	7	3,4+5	39-9913-SW
15	Unterlegscheibe	8//16	7	14	39-9862-CR
16	Federring	für M8	7	14	39-9864-VC
17	Griffüberzug		2	3	36-1750-08-BT
18	Rundstopfen		2	3	36-1750-09-BT
19	Bohrschraube		6	15x3	39-9909
20	Schraubenabdeckung		2	3+5	36-1750-10-BT
21	Werkzeug Set		1		36-1750-11-BT
22	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1750-12-BT

Montageanleitung

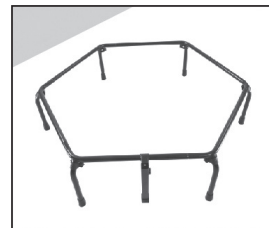
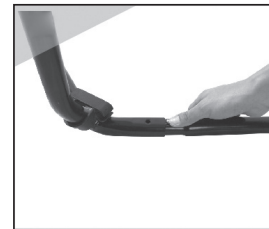
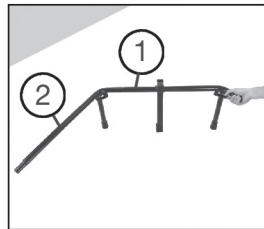
Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit grob anhand der Montageschritte.

Die Montage benötigt ca. 40 Minuten, genügend Platz zum Aufbau, etwas Kraft und ist mit zwei Personen an manchen Stellen leichter durchführbar.

Schritt 1:

Montage des Grundrahmens (1+2).

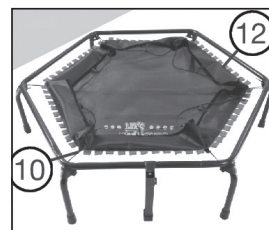
1. Stecken Sie das Rahmenteil mit Griffhalterung (1) mit einem Rahmenteil (2) zusammen. Drücken Sie dabei den Knopf hinein und lassen Sie diesen in der entsprechenden Bohrung einrasten.
2. Fügen Sie nacheinander alle Rahmenteile (2) in gleicher Weise zusammen bis der Grundrahmen komplett vormontiert ist.



Schritt 2:

Vormontage des Sprungtuches (12).

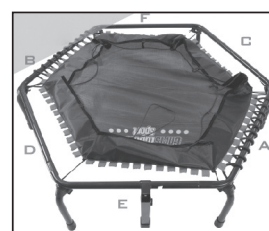
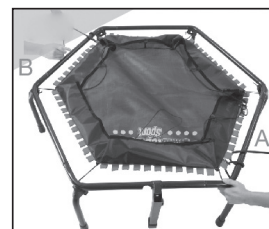
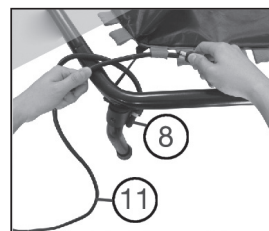
1. Legen Sie das Sprungtuch (12) in den vormontierten Grundrahmen auf den Boden und schlagen Sie die Rahmenabdeckung nach innen ein.
2. Führen Sie die 6 kurzen Gummis (10) von den Ecken des Sprungtuches (12) von unten über die Fußrohre zu den Kunststoffhalter (8) hoch und hängen Sie diese in die entsprechenden Aufnahmen ein.



Schritt 3:

Montage der ersten Elastikzüge (11).

1. Nehmen Sie einen Elastikzug (11) und hängen Sie ein Ende in den Kunststoffhalter (8) auf der Seite (A) ordnungsgemäß ein. Führen Sie das andere Ende des Elastikzuges (11) wie im Bild dargestellt durch die erste Schlaufe des Sprungtuches (12), dann über den Rahmen nach unten hindurch und erneut durch die zweite Schlaufe des Sprungtuches.
2. Nehmen Sie nun einen zweiten Elastikzug (11) und starten Sie parallel die Elastikzugmontage auf der gegenüberliegenden Seite (B) wie in Punkt 1 beschrieben. Ziehen Sie dann kräftig am Elastikzug (11), sodass sich der Elastikzug in den Schlaufen soweit wie möglich durchzieht und führen Sie erneut den Elastikzug über den Grundrahmen nach unten hindurch und durch die nächste Schlaufe. Damit sich der Elastikzug (11) nicht in der Schlaufe zurückzieht kann eine Klammer auf den Elastikzug vor der Schlaufe als Sicherung gesetzt werden. Nach jedem Schlaufendurchzug den Elastikzug kräftig ziehen und die Klammer eine Schlaufe weiter positionieren.

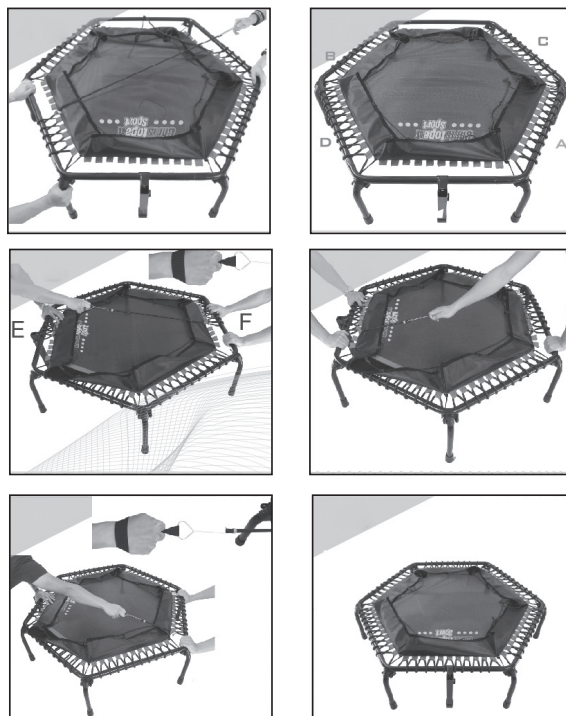


Nachdem auf einer Seite die Montage um 2-3 Schlaufen erfolgt ist sollte auf der gegenüberliegenden Seite die Montage in gleicher Weise fortgesetzt werden und so abwechselnd die beiden ersten Elastikzüge bis zum Ende montiert werden. Um das Ende des Elastikzuges zu montieren hilft der Haken mit Handschleife, welchen man in das Elastikzugende einhängen kann um daran kräftig zu ziehen und letztendlich den Elastikzug nach der letzten Schlaufe in den Kunststoffhalter (8) festzusetzen.

Schritt 4:

Montage weiterer Elastikzüge (11).

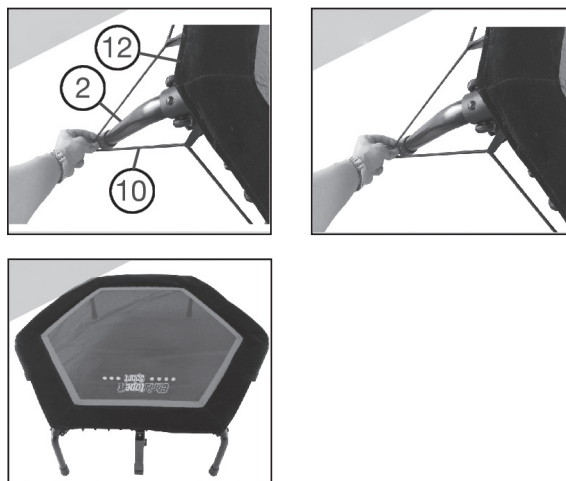
1. Sind die Elastikzüge 1 + 2 montiert können die Elastikzüge 3 + 4 in gleicher Weise wie in Schritt 3 beschrieben, parallel montiert werden. Je weiter die Montage fortgeschritten ist desto mehr Kraft muss aufgewendet werden, um die letzten Elastikzüge 5 + 6 fertig zu montieren.



Schritt 5:

Montage der Rahmenabdeckung vom Sprungtuch (12).

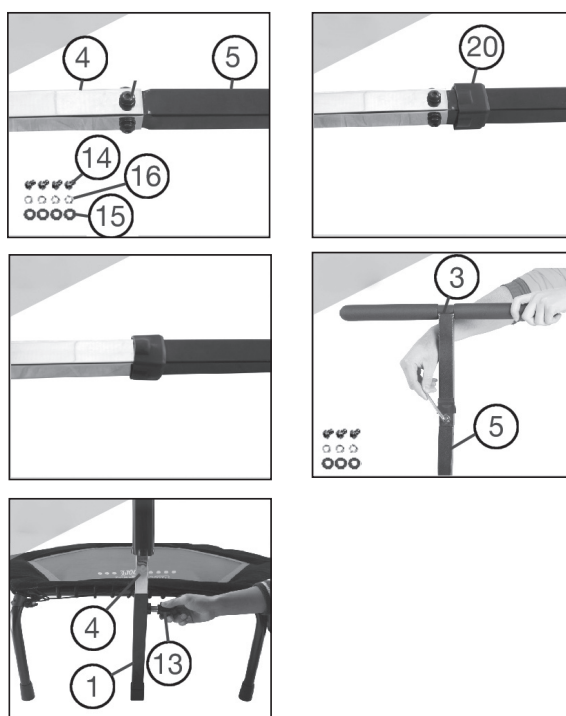
1. Nach erfolgreicher Montage der Elastikzüge (11) schlagen Sie die Rahmenabdeckung vom Sprungtuch nach außen auf und ziehen Sie das kleine Gummi von der Rahmenabdeckung jeweils an den 6 Ecken nacheinander über die Fußrohre zur Innenseite, wie im Bild dargestellt damit der Rahmen komplett abgedeckt ist.



Schritt 6:

Montage des Haltegriffes (3).

1. Stecken Sie das Verlängerungsrohr (5) auf das Verbindungsrohr (4), sodass die 4 Bohrungen mit den 4 Gewindeaufnahmen fluchten. Stecken Sie auf jede Schraube M8x15 (14), einen Federring (16) und eine Unterlegscheibe (15) und schrauben Sie das Verlängerungsrohr (5) an das Verbindungsrohr (4) fest. Schieben Sie die Schraubenabdeckung (20) über die Schraubenverbindung.
2. Stecken Sie den Haltegriff (3) auf das Verlängerungsrohr (5), sodass die 3 Bohrungen mit den 3 Gewindeaufnahmen fluchten. Stecken Sie auf jede Schraube M8x15 (14), einen Federring (16) und eine Unterlegscheibe (15) und schrauben Sie den Haltegriff (3) an das Verlängerungsrohr (5) fest. Schieben Sie die Schraubenabdeckung (20) über die Schraubenverbindung.
3. Den vormontierten Handgriff (3) mit dem Verbindungsstück (4) in die dafür vorgesehene Handgriffaufnahme (1) stecken und in gewünschter Position mittels Eindrehen des Schnellverschluss (13) sichern. **(Achtung!)** Zum Eindrehen des Schnellverschluss (13) muss das Gewindeloch in der Handgriffaufnahme (1) und eines der Löcher im Verbindungsrohr (4) übereinander stehen. Die Einstellung kann später beliebig verändert werden, in dem man den Schnellverschluss (13) nur einige Umdrehungen losdreht und ihn dann zieht, den Handgriff (3) in die neue Position bringt bis der Schnellverschluss (13) einrastet und ihn danach wieder festdreht.)



Schritt 7:

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 und die individuelle Einstellung am Griff vornehmen.

Anmerkung:

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

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 sicherheitshalber 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 Pulsschlags 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 Woche. 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“.

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

Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und-

SPRINGEN SIE SICH FIT !!!

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.

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.



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.

14. Armkreise.

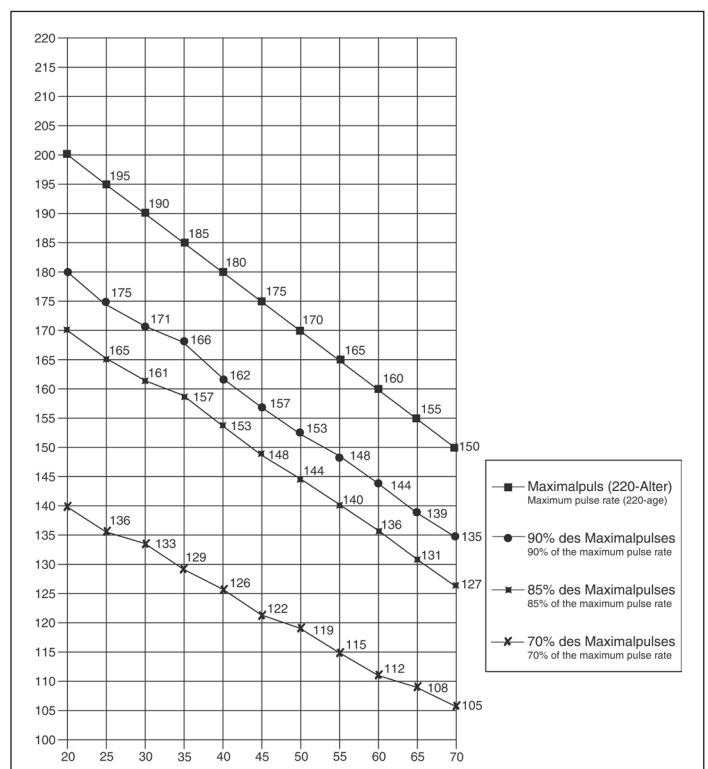
Mit geschlossenen Füßen, den Armen nach vorn ausgestreckt beginnen. Jetzt beim Springen die Arme im Kreis nach hinten bewegen. Eine anspruchsvolle Übung für Ihre Kondition und Ihr Koordinationsvermögen.



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



1. Important Recommendations and Safety Information	Page 9
2. Summary of Parts	Page 10
3. Parts List	Page 10
4. Assembly Instructions	Page 11 - 13
5. Training Instructions	Page 14 - 15
6. Pulse Rate Measurement Table	Page 15

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



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.

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.

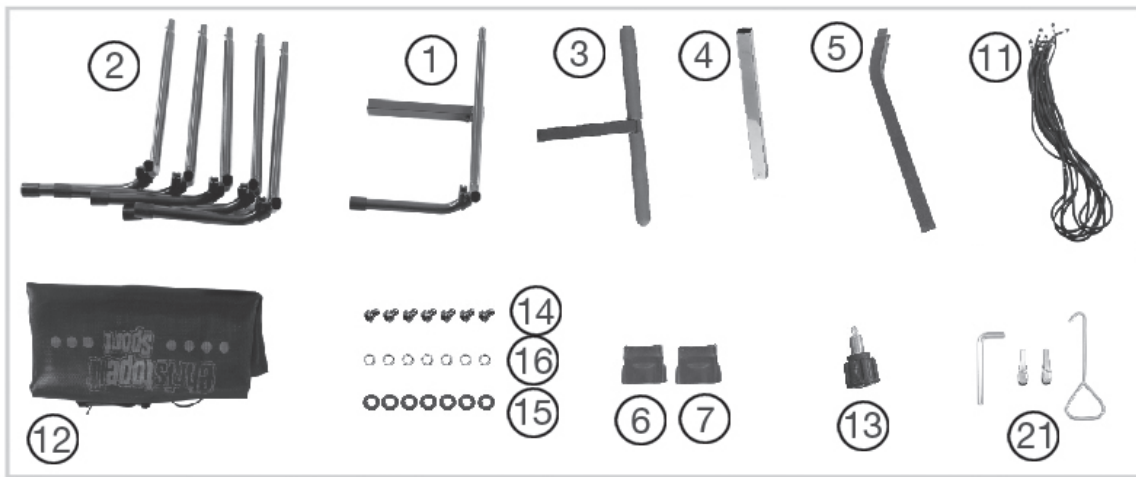
16. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg. This machine has been tested and certified in compliance with EK2/AK2.4 15-02:2016“.



Note: Recommended age: 6 years

Note: Adult supervision recommended

Note: Only suitable for home use



Part list/spare part list for trampoline T 200 Art.-No. 1750

Technical data: Issue: 01. 01. 2017

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

- Handlebar high adjustable and removable
- Elastic rope system for comfortable exercise
- Jump area approx. 96cm
- Surroundings
- Exercise instructions
- Max. Body weight 120Kg

Space requirement approx.: Ø 138cm x 34cm high

Space requirement with grip approx.: Ø 138cm x 140cm high

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

Adresse: 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

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



Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Frame with grip holder		1	2	33-1750-01-SW
2	Frame part		5	1+2	33-1750-02-SW
3	Hand grip		1	5	33-1750-03-SW
4	Connection tube		1	3+5	33-1750-04-SI
5	Enlarge tube		1	1+4	33-1750-05-SW
6	Square cap	35	1	1	36-1750-01-BT
7	Round cap	27	6	1+2	36-1750-02-BT
8	Plastic holder		6	1+2	36-1750-03-BT
9	Elastic rope long	260x5	1	12	36-1750-04-BT
10	Elastic rope short	20x3	6	1,2+12	36-1750-05-BT
11	Main elastic rope	190x8	6	1,2+12	36-1750-06-BT
12	Jump mesh		1	11	36-1750-07-BT
13	Quick release		1	1	36-1260-09-BT
14	Screw	M8x15	7	3,4+5	39-9913-SW
15	Washer	8//16	7	14	39-9862-CR
16	Spring washer	for M8	7	14	39-9864-VC
17	Handlebar foam		2	3	36-1750-08-BT
18	Round stop		2	3	36-1750-09-BT
19	Drill screw		6	15x3	39-9909
20	Screw cover		2	3+5	36-1750-10-BT
21	Tool Set		1		36-1750-11-BT
22	Assembly- and Exercise- instructions		1		36-1750-12-BT

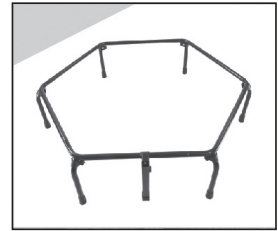
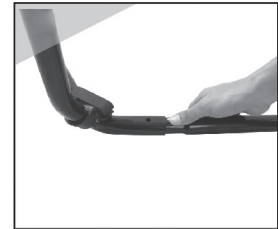
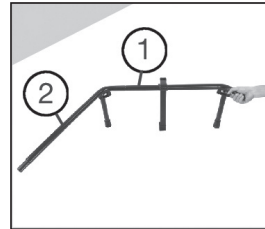
Assembly Instructions

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. 40 min. time, enough empty area, muscle power and if possible, a second person for a more easy build up.

Step 1:

Assembly of main frame (1+2).

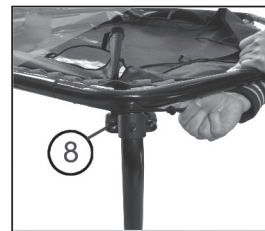
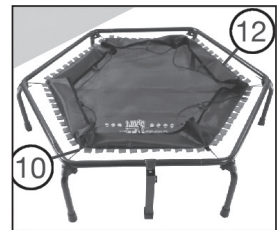
1. Put the frame part with grip holder (1) and one frame part (2) together. Therefore press the steel button to push the parts into the right position and lock up these parts by push out the steel button in provided hole.
2. Put together all frame parts (2) in the same way until the base frame is complete pre-assembled.



Step 2:

Preassembling of jump mesh (12).

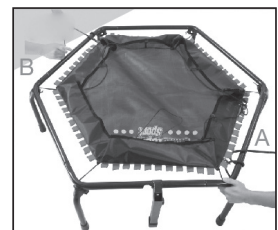
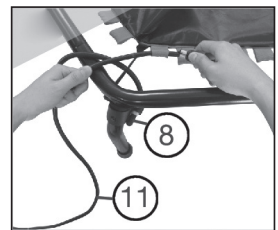
1. Place the jump mesh (12) on the floor inside of the pre-assembled frame and fold in the surrounding from jump mesh.
2. Lead the 6 short elastic ropes (10) located at the edges of jump mesh (12) downside over the frame feet to upper plastic holder (8) and hang into provided position.



Step 3:

Assembly of the first two elastic ropes (11).

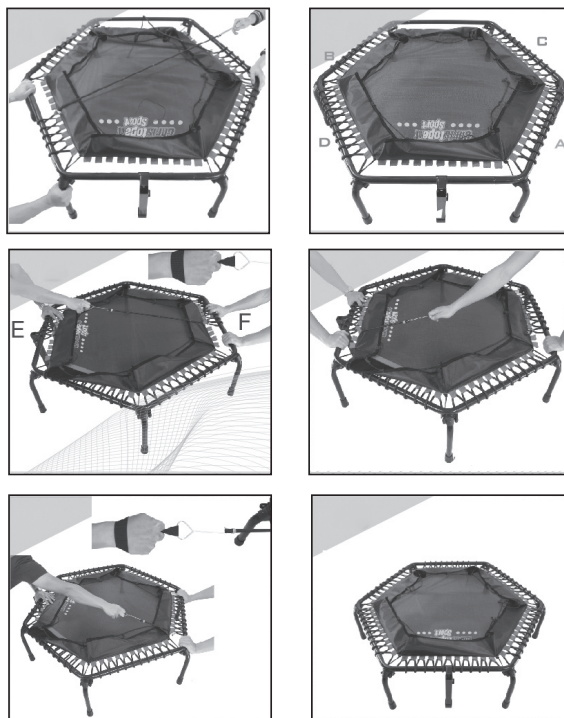
1. Take one elastic rope (11) and hang on the end into the provided plastic holder (8) at side (A) in a save way. Lead the other end of elastic rope as shown in picture through the first loop of jump mesh (12). Then over the frame downwards through the second loop of jump mesh.
2. Take a second elastic rope (11) and start the assembly parallel on opposite side (B) as point 1 describes. Pull powerful the elastic rope (11), so that the elastic rope come through the loop of jump mesh as most as possible. Lead the elastic rope again over the frame downwards and through the next loop. To secure that the elastic rope keeps pulled position put a clip at the elastic rope near the loop. After every loop assemble pull the elastic rope powerful and change clip to next loop position. After 2-3 loops assembled continue the assembly on opposite side (A) in the same way and do this until the end of elastic rope is fully assembled. The hook with handloop helps to pull the end of elastic rope if you cannot hold it powerful by hand. With help of the hook you can finish the assembly of the first two ropes and secure in provided plastic holder (8).



Step 4:

Assembly of further elastic ropes (11).

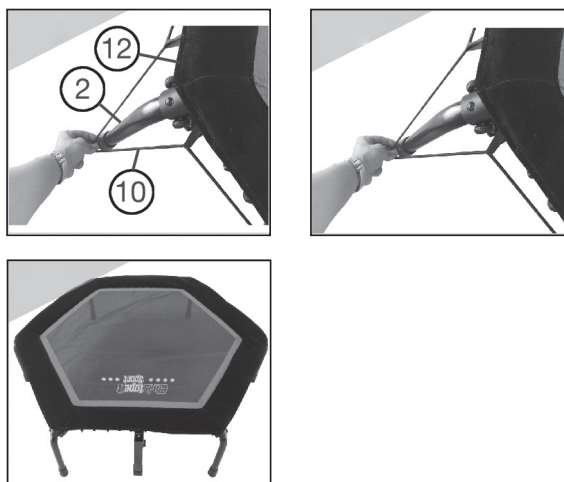
1. If the elastic ropes No. 1+2 are fully assembled you can install the next two elastic ropes (11) in the same way parallel on side (C+D) as step 3 describes. If the assembly get more and more complete it is necessary to pull more powerful the elastic rope to get right position. After elastic ropes No. 3+4 are assembled, do it same way with elastic ropes No. 5+6 on side (E+F).



Step 5:

Assembly of surroundings of jump mesh (12).

1. Fold out the surrounding from jump mesh (12) and pull the short small elastic ropes (10) from the corners from outside over the frame feet to cover the frame completely.

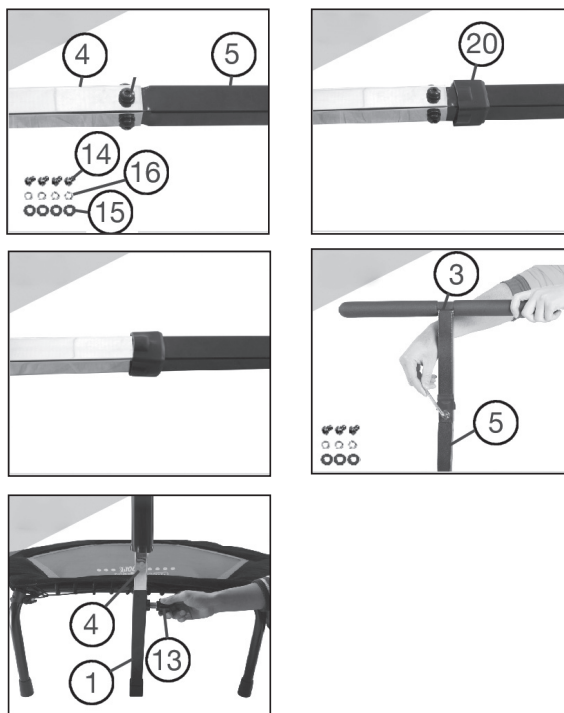


Step 6:

Assembly of hand grip (3).

1. Put the enlarge tube (5) with connection tube (4) together, so that the holes and threads are align. Put on every screw M8x15 (14), one spring washer (16) and one washer (15) and screw both parts firmly. Place the screw cover (20) over the screw connection point.
2. Put the hand grip (3) onto the enlarge tube (5), so that the holes and threads are align. Put on every screw M8x15 (14), one spring washer (16) and one washer (15) and screw both parts firmly. Place the screw cover (20) over the screw connection point.
3. Insert the hand grip (3) with connection tube (4) into the provided holder of the frame (1) and secure at the desired position by screwing in the rapid-action lock (13).

(Note: To screw in the rapid-action lock (13), the threaded hole in the hand grip holder (1) and one of the holes in the connection tube (4) must be aligned. The setting of the hand grip (3) can be adjusted as desired later. For this, the rapid action catch (13) must be loosened by only a few revolutions, the cap of the lock must be pulled away and the hand grip (3) adjusted. Then secure the new setting by tightening the rapid action catch (13).



Step 7: 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 make your individual handgrip adjustment.

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.

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:

- a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
- b. 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.

The movements described in the training manual are only ment as a stimulus. It is not a program that you have to follow. Put on your favorit musik and **JUMP YOUR WAY TO FITNESS !!!**

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. Than 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. Tap your heels

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

7. 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. Than raise the degree of difficulty, while you bend your knees more.

8. Move your leg forwards

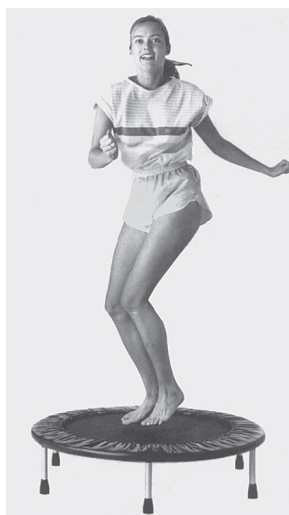
Move trampolining alternately your right and left leg forwards. Try to raise your leg as high as possible without straining yourself.

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 an other variation on exercises 8 and 9. Swing when you are trampolining your leg backwards. Naturally you have to „make efforts“, but do not go to 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. Slalom jumping

Jump from the left to the right. Musik can help to keep on the rythm. You can increase the degree of difficulty by bending your knees at each jump.



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.



14. Make circles with your arms

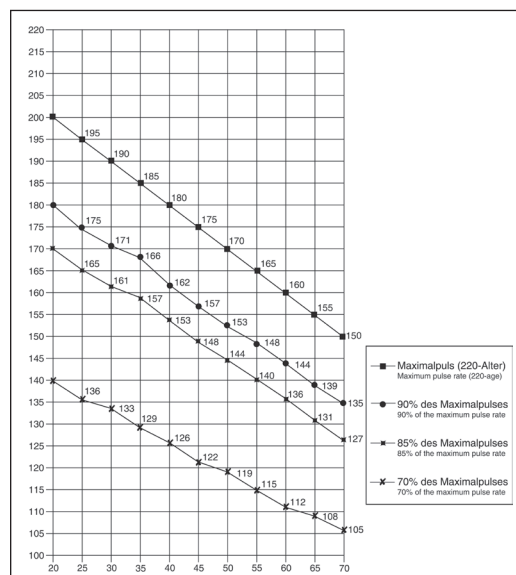
Stretch your arms forwards and keep your legs closed. Now make circles backwards with your arms at every jump. This is a demanding exercise for your condition and power of coordination. Improves your balance and power of coordination.



Pulse Rate Measurement Table

(X-axis = age I jeers from 20 to 70 / Y-axis = heartbeats per minute frm 100 to 220)

Calculation formula: Maximum pulse rate	=	220 - age
	=	(220 minus your age)
90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.9
85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.85
70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.7



1. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 16
2. Overzicht van de losse delen	pagina 17
3. Stuklijst	pagina 17
4. Montagehandleiding	pagina 18 - 20
5. Trainingshandleiding	pagina 20 - 22
6. Tabel voor het meten van de hartslag	pagina 22

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer 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



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

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 drukplaatsen, 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.

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 meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

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 inzamel-punten afgeven.

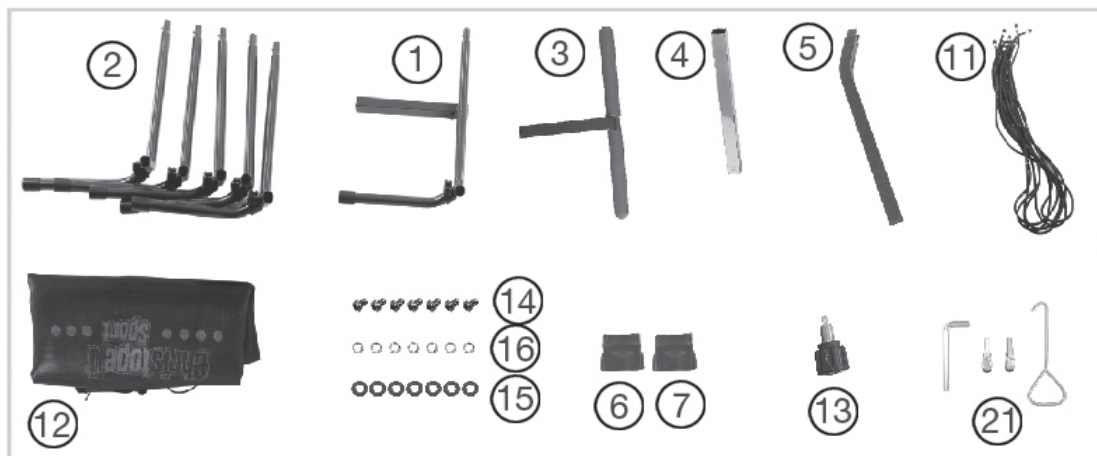
16. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald. Dit toestel werd conform de EK2/AK2.4 15-02:2016 gekeurd en gecertificeerd.



Let op: Aanbevolen leeftijd: 6 jaar

Let op: Toezicht door volwassenen aanbevolen

Let op: Alleen geschikt voor thuisgebruik



Stuklijst - reserveonderdelenlijst voor trampoline T 200 Art.-Nr. 1750

Technische specificatie: Stand: 01. 01. 2017

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

- Handvat hoogte verstelbaar en afneembaar
- Elastische koord hanger voor een comfortabele workout
- Springen oppervlak ongeveer 96cm
- Frame dekking
- Met handleiding voor oefeningen
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 120 kg

Afmeting: Ø 138cm x 34cm hoogte

Afmeting trampoline met handvat: Ø 138cm x 140cm hoogte

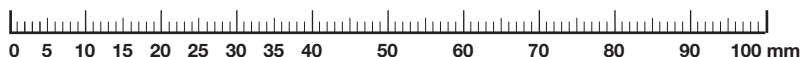
Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de montage steps of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen.

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

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

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



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Framedeel met greepholder		1	2	33-1750-01-SW
2	Framedeel		5	1+2	33-1750-02-SW
3	Handvat		1	5	33-1750-03-SW
4	Verbindingsbuis		1	3+5	33-1750-04-SI
5	Extensie buis		1	1+4	33-1750-05-SW
6	Voetdoppen vierkante	35	1	1	36-1750-01-BT
7	Voetdoppen rond	27	6	1+2	36-1750-02-BT
8	Plastic houder		6	1+2	36-1750-03-BT
9	Rubberen band lange	260x5	1	12	36-1750-04-BT
10	Rubberen band korte	20x3	6	1,2+12	36-1750-05-BT
11	Elastische koord	190x8	6	1,2+12	36-1750-06-BT
12	Jump doek		1	11	36-1750-07-BT
13	Schnelsluit		1	1	36-1260-09-BT
14	Schroef	M8x15	7	3,4+5	39-9913-SW
15	Onderlegplaatje	8//16	7	14	39-9862-CR
16	Veerring	voor M8	7	14	39-9864-VC
17	Greepovertrek		2	3	36-1750-08-BT
18	Runde dop		2	3	36-1750-09-BT
19	Schroef		6	15x3	39-9909
20	Schroevafdekking		2	3+5	36-1750-10-BT
21	Werktuig		1		36-1750-11-BT
22	Montage- en Bedieningshandleiding		1		36-1750-12-BT

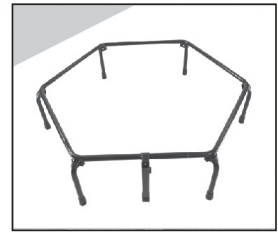
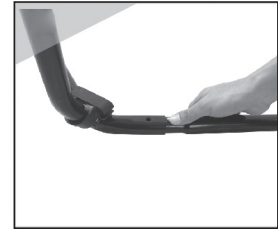
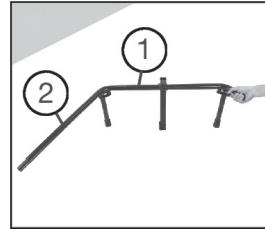
Montagehandleiding

Verwijder alle onderdelen van de verpakking, die lag op de grond en de volledigheid grof verwijzing naar de assemblage stappen te regelen. De installatie is ongeveer 40 minuten, genoeg ruimte om iets op te bouwen force en is met twee mensen op sommige plaatsen meer haalbaar is.

Stap 1:

Montage basisframe (1+2).

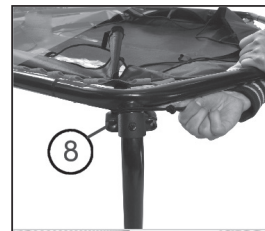
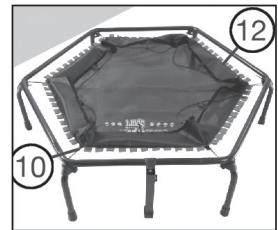
1. Sluit het frame-element met houder grip (1) met een frame (2) zaad. Druk op this knop en laat this vastklikken in de overeenkomstige opening.
2. Voeg een na alle framedelen (2) op dezelfde wijze zaad om het basisframe volledig voormonteerd.



Stap 2:

Voormontage van het spring doek (12).

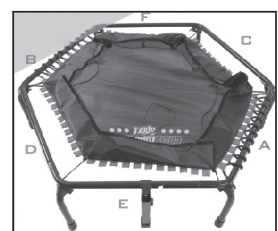
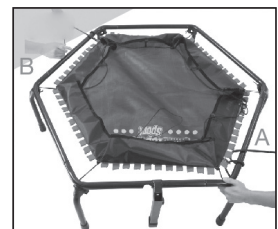
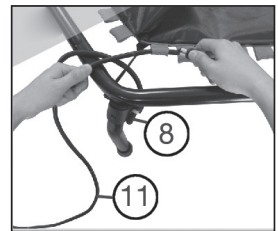
1. Plaats de spring doek (12) in de voormonteerde basisframe op de vloer en raakte het frame te dekken een naar binnen.
2. Voer de 6 rubber band korte (10) van de hoeken van het spring doek (12) van onderaf via de buis benen om de kunststof houder (8) hoog en hang in des betreffende houders (8).



Stap 3:

Montage van de eerste elastische koord (11).

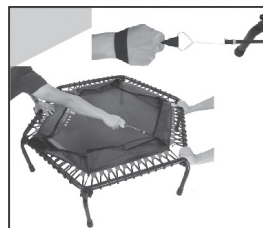
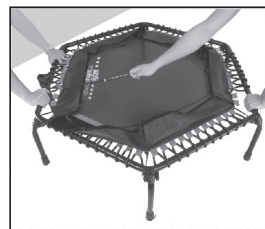
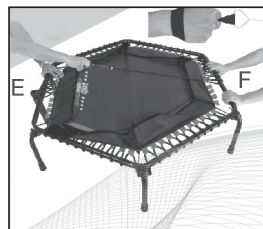
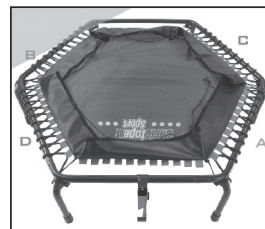
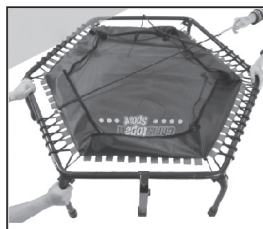
1. Neem een elastisch koord (11) en bevestig de ene kant naar de plastic houder (8) correct is geplaatst aan zijde (A). Voer het andere uiteinde de elastisch koord (11) zoals getoond in de afbeelding door de eerste lus van de springen doek (12), dan via het frame naar beneden daardoorheen en opnieuw door de tweede lus van het spring doek.
 2. Neem nu een tweede elastisch koord (11) en parallel start de montage aan de andere zijde (B) dan in punt 1 beschreven. Vervolgens trekken stevig op het elastisch koord (11), zodat de elastische koord in de lus zoveel mogelijk door te trekken en uit te voeren nogmaals op de elastische koord boven de frame naar beneden en door de volgende lus.
- Zo is de elastisch koord (11) trekt in de loop, zijn een clip in te stellen naar de elastische koord voor de lus als een back-up. Na elke lus passage stevig trek de elastische koord en de clip een lus verder te positioneren. Nadat de installatie is uitgevoerd met 2-3 lussen aan één zijde zou verder aan de andere kant van het samenstel op dezelfde wijze en zo afwisselend de eerste twee elastische strengen aan het einde emonteerd. Naar het einde assembleren van elastische koord helpt de haak met draagriem, die u kunt aansluiten in de kant van de elastische koord te krachtig om te tekenen en uiteindelijk vast te stellen de elastische koord na de laatste lus in de plastic houder (8).



Stap 4:

Montage van verdere elastische koord (11).

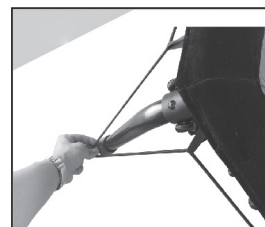
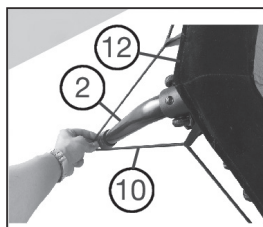
1. Zijn de elastische koord 1+2 bevestigd kunt u de elastische koord 3+4 op dezelfde wijze als beschreven in stap 3, parallel worden gemonteerd aan de zijde (C+D). Hoe verder de vergadering heeft vorderde hoe meer kracht moet worden besteed aan 5 + 6 monteren de laatste elastische koord aan de zijde (E+F) klaar.



Stap 5:

Montage van de afdekramen van het spring doek (12).

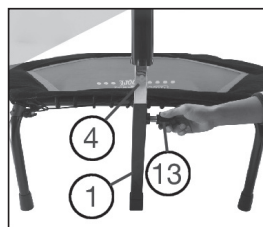
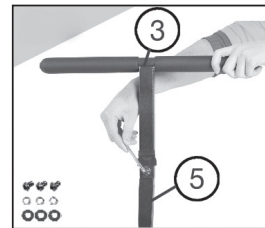
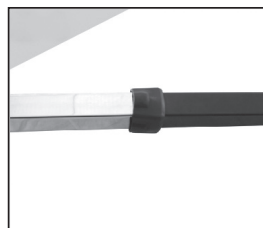
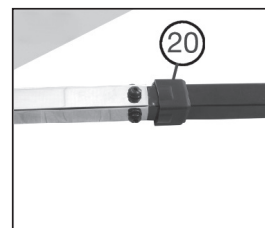
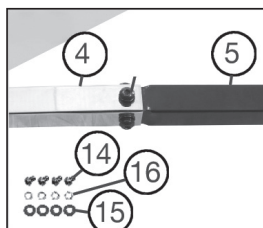
1. Na de installatie van de elastische koorden (11) versloeg de frame deksel van het springdoek aan de buitenkant en trek de kleine rubber (10) van het frame aan elk van de hoeken 6 achtereenvolgens weergegeven op de buis benen naar binnen, zoals op de foto zodat het frame volledig bedekt.



Stap 6:

Montage van het handvat (3).

1. Steek de extensie buis (5) van de verbindingsbuis (4), zodat de 4 gaten met behulp van de 4 schroefgaten zijn uitgelijnd. Plaatz aan elke schroef M8x15 (14), een veer ring (16) en een onderlegplaatje (15) en schroef de extensie buis (5) ann de verbindingsbuis (4) stevig aan. Schuif het schroevafdekking (20) naar de schroef verbinding.
2. De handgreep (3) naar de extensie buis (5), zodat 3 de gaten met de 3 schroefgaten zijn uitgelijnd. Plaatz aan elke schroef M8x15 (14), een veer ring (16) en een onderlegplaatje (15) en schroef de handgreep (3) om de extensie buis (5). Schuif het schroevafdekking (20) naar de schroef verbinding.
3. Plaats de voormonterde hand greep (3) met verbindingsbuis (4) de bijbehorende buis van het frame (1). Stel de gewenste positie in en borg deze door de bout met snelslot (13) te plaatsen en vast te draaien.
(Opmerking: De snelsluiting (13) moet losgemaakt worden door deze een beetje te draaien, en daarna kan getrokken worden om de hoogtevastzetting vrij te geven en de hoogte van het hand greep te verstellen. Na de gewenste instelling de snelsluiting (13) opnieuw vastdraaien en vastzetten).



Stap 7:

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 en de individuele instellingen aan de hand greep vastzetten.

Opmerking:

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

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 geïkht 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 en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.

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. Zet uw lievelingsmuziek op en

SPRING U FIT!!!

1. Opwarming

Spring ontspannen en rustig ter plaatse, zodat uw lichaam goed opgewarmd raakt en goed doorbloed voor het volgende programmapunt.

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 achteren-buiten, 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

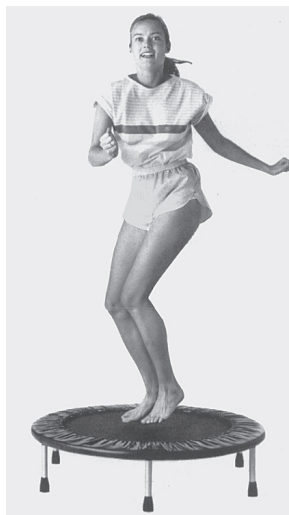
Steek al springend afwisselend uw rechter- en uw linkerbeen naar voren. Probeer uw been zo hoog mogelijk optillen, zonder dat u zich daarmee verrekt.

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.



12. 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.



13. 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.



14. In de handen klappen onder de knie

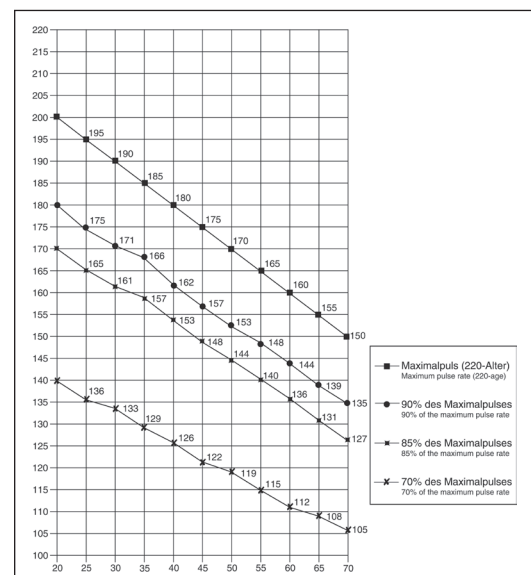
Dit is een variatie op oefening 3. Trek uw knie zo hoog op dat u bij elke sprong in uw handen kunt klappen net onder uw knie. Train op uw eigen tempo en afwisselend met de linker- en rechterknie.



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



1. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 23
2. Aperçu des pièces	Page 24
3. Liste des pièces	Page 24
4. Instructions de montage	Page 25 - 27
5. Recommandations pour l'entraînement	Page 27 - 29
6. Tableau de mesure du pouls	Page 29

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



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.

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 in-exacts. Le fait de s'entraîner excessif peut causer des dommages 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.

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 et 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.

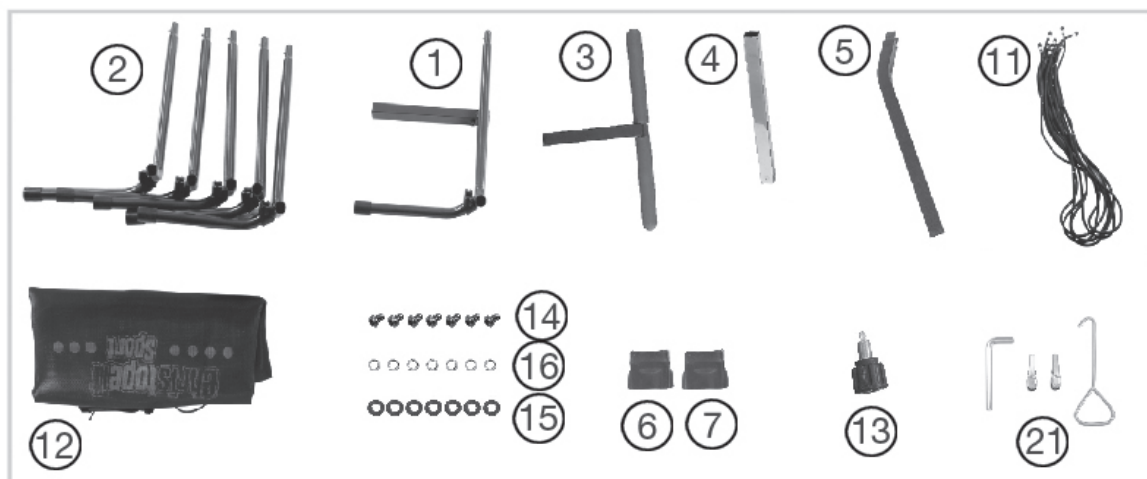
16. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EK2/AK2.4 15-02:2016.



Remarque: Âge recommandé: 6 ans

Remarque: Supervision d'un adulte recommandée

Remarque: Uniquement pour usage à domicile



Liste des pièces de rechange trampoline T 200 N° de réf. 1750

Technical data: Issue: 01. 01. 2017

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

- Hauteur de la poignée réglable et amovible
- élastiquée tirage cordon de suspension pour entraînement confortable
- surface de saut environ 96cm
- Couverture de l'image
- avec des instructions d'exercice
- Adapté pour des poids jusqu'à environ 120Kg

Dimensions approximatives trampoline: Ø 138cm x 34cm hauteur

Dimensions approximatives trampoline avec poignée:

Ø 138cm x 140cm hauteur

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

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

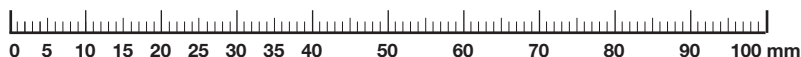


Schéma n°	Désignation en mm	Dimensions Unités	Quantité	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Cadre de base avec support de poignée		1	2	33-1750-01-SW
2	Cadre de base		5	1+2	33-1750-02-SW
3	Poignée		1	5	33-1750-03-SW
4	Tube de connexion		1	3+5	33-1750-04-SI
5	Tube d'extension		1	1+4	33-1750-05-SW
6	Bouchon de pied carré	35	1	1	36-1750-01-BT
7	Bouchon den pied rond	27	6	1+2	36-1750-02-BT
8	Support plastique		6	1+2	36-1750-03-BT
9	Elastiquée à long	260x5	1	12	36-1750-04-BT
10	Elastiquée court	20x3	6	1,2+12	36-1750-05-BT
11	Elastiquée cordon de tirage	190x8	6	1,2+12	36-1750-06-BT
12	Saut étoffe		1	11	36-1750-07-BT
13	Fermeture à vis à clé		1	1	36-1260-09-BT
14	Vis	M8x15	7	3,4+5	39-9913-SW
15	Rondelle	8//16	7	14	39-9862-CR
16	Rondelle à ressort	pour M8	7	14	39-9864-VC
17	Revêtement de poignée		2	3	36-1750-08-BT
18	Bouchon rond		2	3	36-1750-09-BT
19	Vis		6	15x3	39-9909
20	Revêtement de vis		2	3+5	36-1750-10-BT
21	Jeu d'outils		1		36-1750-11-BT
22	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-1750-12-BT

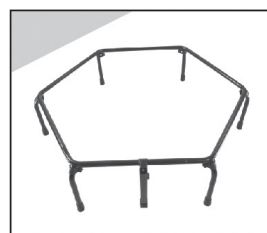
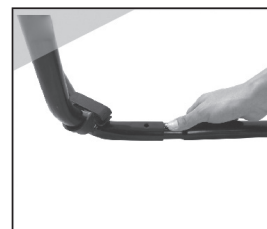
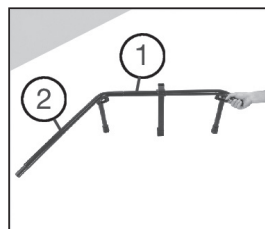
Instructions de montage

Retirez tous les éléments de l'emballage, qui se trouvaient sur la Ground et contrôler la référence grossière exhaustivité des étapes de montage. L'installation nécessite environ 40 minutes, assez d'espace pour construire quelque chose de force et est avec deux personnes dans certains endroits plus réalisables

Etape 1:

Montage du cadre de base (1+2).

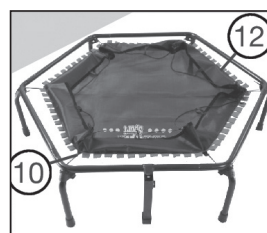
1. Branchez l'élément de châssis avec support de poignée (1) avec un élément de châssis (2) ensemble. Appuyez sur ce bouton en et laissez ces enclenchement dans le trou correspondant.
2. Ajouté une fois que toutes les parties de châssis (2) de la même manière ainsi que sur le châssis de base et complètement pré-monté.



Etape 2:

Pré-assemblage du saut étoffe (12).

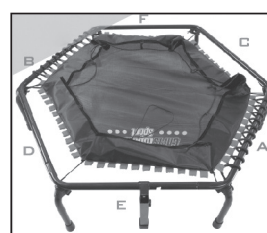
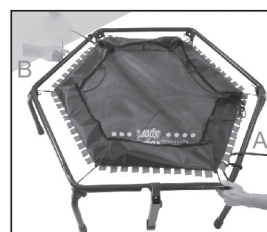
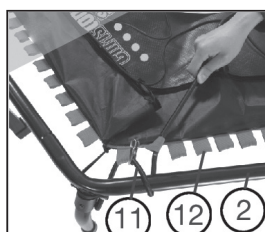
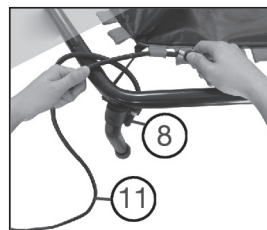
1. Insérez le saut étoffe (12) dans le châssis de base préassemblé sur le sol et frappé le cadre couvrent une vers l'intérieur.
2. Exécutez le six élastiquée court (10) des coins du saut étoffe (12) par le bas via les pieds en tube au support en plastique (8) de haut et de les accrocher dans les logements correspondants.



Etape 3:

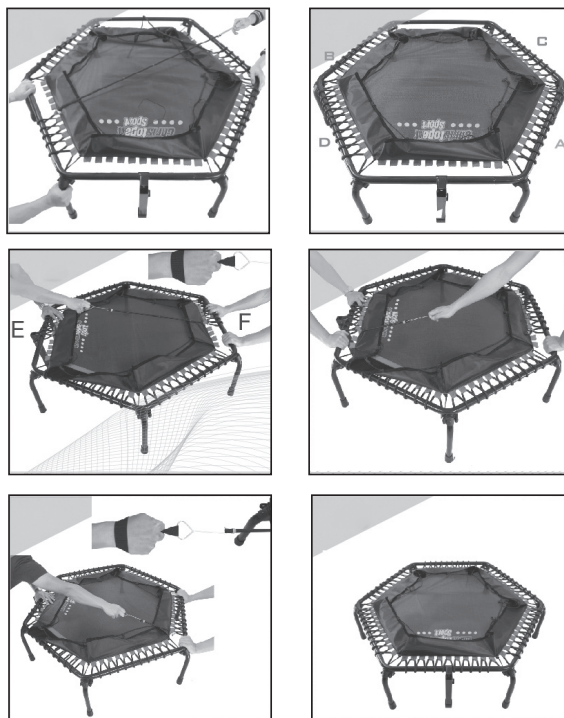
Assemblage des premiers élastiqués cordons de tirage (11).

1. Prenez un cordon de élastiquée cordon de tirage (11) et fixer une extrémité à la support en matière plastique (8) sur le côté (A) proprement a. Exécutez l'autre extrémité de élastiquée cordon de tirage (11) comme indiqué dans l'image à travers la première boucle de la saut étoffe (12), puis par le cadre à travers vers le bas et à nouveau à travers la seconde boucle de la toile de saut étoffe.
2. Maintenant, prenez un deuxième cordon de élastiquée cordon de tirage (11) et parallèlement commencer la montage de élastiquée cordon de tirage sur le côté opposé (B) comme indiqué au point 1 décrit. Puis en tirant fermement sur le élastiqué cordon de tirage (11), de sorte que la élastiquée cordon de tirage dans la boucle, autant que possible en tirant et en terme encore une fois le élastiquée cordon de tirage au-dessus de la base des poutres à travers et par la boucle suivante. Ainsi, le élastiquée cordon de tirage (11) dans la peut se retirer en boucle un clip sur le élastiquée cordon de tirage avant boucle sont définies comme sauvegarde. Après chaque passage de boucle tirer fermement le élastiquée cordon de tirage et le clip positionner en outre une boucle. Une fois l'installation effectuée par 2-3 boucles d'un côté doit se poursuit sur le côté opposé de l'ensemble de la même manière et ainsi alternativement les deux premiers élastiquée cordon de tirage à la fin doit être monté. Pour assembler la fin de élastiquée cordon de tirage aide le crochet avec dragonne, que vous pouvez brancher dans le fin de élastiquée cordon de tirage à elle en tirant fermement et finalement fixer le cordon de serrage élastique après la dernière boucle dans le support en plastique (8).



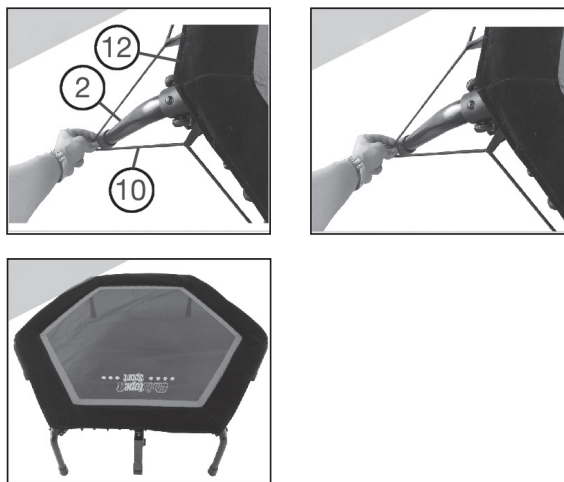
Etape 4:
Installation des fils élastiques supplémentaires (11).

1. Les élastiques cordons de tirage 1+2 montés sur les fils élastiqué cordon de tirage 3+4 même manière que celle décrite dans l'étape 3, est monté en parallèle. Plus l'ensemble a progressé plus de force doit être dépensés à 5 + 6 assembler les derniers élastiquée de cordon de tirage prêts.



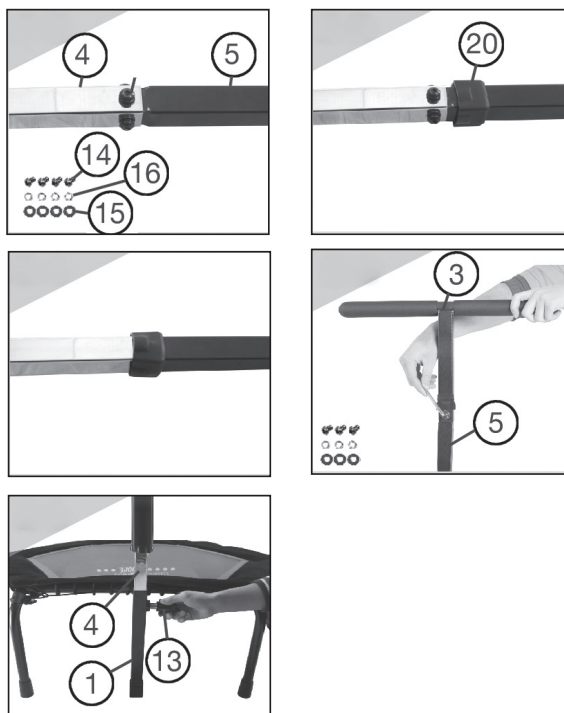
Etape 5:
Montage du couvercle du saut étoffe (12).

1. Après l'installation réussie de l'élastiqué cordon de tirage (11) a battu le couvercle du saut étoffe à l'extérieur et tirez le petit élastiquée court (10) du couvercle de cadre au niveau de chacun des coins 6 représenté successivement sur les branches de tube à l'intérieur, comme dans l'image de sorte que le cadre est complètement recouverte.



Etape 6:
Montage de la poignée (3).

1. Brancher le tube d'extension (5) sur le tube de connexion (4), de sorte que les 4 trous en utilisant les 4 trous filetés sont alignés. Branchez tout vis M8x15 (14), une rondelle de ressort (16) et une rondelle (15) et visser le tube d'extension (5) sur le tube de connexion (4) fermement. Faites glisser le revêtement de vis (20) via la connexion à vis.
2. Introduire la poignée (3) au tube d'extension (5), de sorte que les 3 trous avec les 3 trous filetés sont alignés. Branchez toute vis M8x15 (14), un rondelle de ressort (16) et une rondelle (15) et dévisser la poignée (3) au tube d'extension (5). Faites glisser le revêtement de vis (20) via la connexion à vis.
3. La poignée prémontré (3) à la tube de connexion (4) reliant au insérer le support de poignée désigné (1) ajustez la position désirée et bloquez-la en insérant la fermeture à vis à clé (13) et la serrant à fond.
(Pour desserrer la fermeture rapide (13), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquer le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de la poignée. Lorsque la fermeture rapide (13) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement).



Etape n°7: 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 et effectuer les réglages individuels de poignée.

Remarques:

Veillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.

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:

- a. 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).
- b 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.

Les mouvements décrits dans les instructions de l'entraînement sont un stimulant et pas un programme à suivre. Mettez votre musique favorite et **METTEZ-VOUS EN FORME EN SAUTANT !!!**

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. *Taper 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*

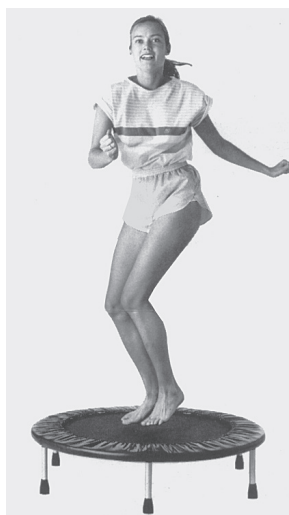
En sautant bougez votre jambe droite et gauche alternativement en avant. Essayez de lever vos jambes aussi haut que possible sans que vous vous froissez.

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.



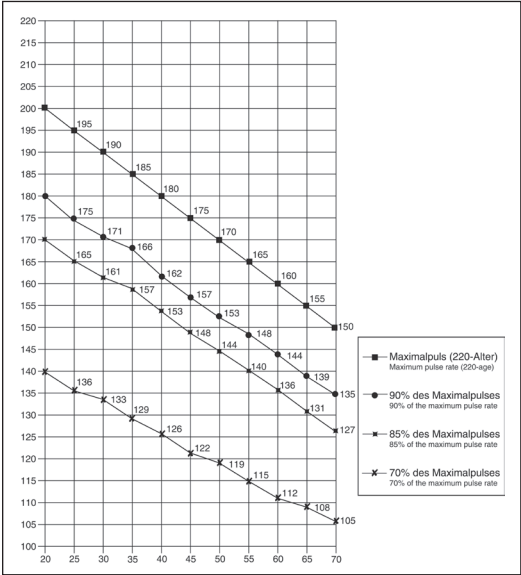
14. Faire des cercles avec les bras

Commencez avec vos bras droits vers l'avant et avec vos pieds ensemble. Faites maintenant des cercles vers l'arrière avec vos bras à chaque saut. C'est un exercice exigeant pour votre endurance et votre pouvoir de coordination.

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 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7



Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de



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

Service:

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

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

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

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

