

Inhalt

Symbole	2
Signalwörter	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Sicherheitshinweise	3
Montage	4
Trainingsgerät positionieren	6
Batterie in den Trainingscomputer einlegen	6
Funktionen des Trainingscomputers	6
Vor dem Training	7
Tipps für ein gesundes Training	7
Training	8
Nach dem Training	9
Reinigung und Aufbewahrung	10
Entsorgung	10
Technische Daten	10
Teileliste	11

Lieferumfang

- Innensechskantschraube 5 x
- Kreuzschlitzschraube 2 x
- Unterlegscheibe 3 x
- Rahmenteil mit Standbeinen 6 x
- Schlaufen mit Kugel 42 x
- Sprungtuch 1 x
- Sprungtuchabdeckung 1 x
- Haltestange gerade 1 x
- Haltestange gebogen 1 x
- Haltegriff 1 x
- Feststellschraube 1 x
- Expanderband mit Griff und Karabiner 2 x
- Stoffschlaufe für Expanderband 2 x
- Trainingscomputer (inkl. 1 x 1,5 V-Batterie, AA) 1 x
- Halterung für Trainingscomputer 1 x
- Kabel für Trainingscomputer 1 x
- Feder 1 x
- Flaschenhalterung 1 x
- Halterung für Smartphones 1 x

- Innensechskantschlüssel 1 x
- Spannwerkzeug 1 x
- Gebrauchsanleitung 1 x

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz abnehmen. **Niemals das Typenschild und eventuelle Warnhinweise entfernen!**

Legendennummern werden folgendermaßen dargestellt: (1)

Bildverweise werden folgendermaßen dargestellt: **(Bild A)**

Tastenbezeichnungen werden folgendermaßen dargestellt: **MODE**

Displayanzeigen werden folgendermaßen dargestellt: **SCAN**



DE

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für das **FitEngine Fitness Trampolin** entschieden hast. Solltest du Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz- / Zubehörteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: **www.fit-engine.de**

Wir wünschen dir viel Freude an deinem **FitEngine Fitness Trampolin**.

Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Gerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Gerätes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

Symbole



Gefahrenzeichen: Dieses Symbol zeigt mögliche Gefahren an. Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!



Gleichstrom



Schutzklasse III



Nur in Innenräumen verwenden.



Niemals auf den Rahmen treten. Gefahr durch Umkippen.



Beim Betreten den Fuß in die Mitte des Sprungtuches setzen.

Signalwörter

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

WARNUNG – mittleres Risiko, kann schwere Verletzung oder Tod zur Folge haben

HINWEIS – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Dieses Trainingsgerät ist als stationäres Fitness-Trampolin zum Ganzkörpertraining bestimmt.
- Das Trainingsgerät ist für Fitness-Übungen bestimmt. Es eignet sich **nicht** für hohe Sprünge, Saltos o. Ä.
- Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den Innenbereich bestimmt.
- Das Trainingsgerät ist **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke konzipiert.
- Das Trainingsgerät ist **nicht** für Kinder unter 14 Jahren geeignet.
- **Achtung – die Trainingsdaten dieses Gerätes haben eine geringe Genauigkeit.**
- **Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.**
- Das Trainingsgerät ist bis **maximal 120 kg** belastbar.
- Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Verwendung im **Heimbereich** (Klasse H) konzipiert.



- Das Trainingsgerät nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise

Das Sicherheitsniveau des Trainingsgerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß kontrolliert wird. Daher im Interesse der eigenen Sicherheit das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf Beschädigungen (Risse, Löcher, lockere Schrauben usw.) überprüfen. Auf verschleißanfällige Teile wie die Gummiseile und das Sprungtuch besonders achten. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Trainingsgerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen.

Defekte Teile sofort austauschen und das Trainingsgerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzen. In diesem Fall den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- Das Befestigungs- und Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickengefahr.
- Dieses Trainingsgerät kann von Kindern ab 14 Jahren sowie von Personen mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Trainingsgerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben.
- Das Trainingsgerät ist kein Spielzeug! Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.
- Das Trainingsgerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Bei Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), nach längeren Sportpausen, bei Herz- / Kreislauf- oder orthopädischen Problemen in jedem Fall vor der Benutzung des Trainingsgerätes einen Arzt konsultieren. Gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.
- Schwangere oder Frauen kurz nach Entbindung sollten das Trainingsgerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Die Expanderbänder dürfen ausschließlich mit diesem Trainingsgerät verwendet werden. Sie dürfen nicht an Türen, Fenstern oder anderen Gegenständen befestigt werden.
- **WARNUNG – Die größtmögliche Strecklänge des Bandes beträgt 175 cm. Diese Strecklänge nicht überdehnen!**
- Niemals auf den Rahmen treten oder springen. Es besteht Kippgefahr!



WARNUNG – Verätzungsgefahr durch Batteriesäure!

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Batterien für Kinder und Tiere unerreichbar aufbewahren. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, den Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure vermeiden. Gegebenenfalls Schutzhandschuhe tragen. Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht geladen werden.
- Wiederaufladbare Batterien sind vor dem Aufladen aus dem Trainingscomputer zu entfernen.
- Die Expanderbänder immer vor Sonneneinstrahlung schützen, um Verfärbungen und Schäden des Materials zu vermeiden.
- Das Trainingsgerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit oder Nässe, direkter Sonneneinstrahlung oder Stößen aussetzen.
- Wird die Halterung für mobile Endgeräte verwendet, sicherstellen, dass das mobile Endgerät fest in der Halterung sitzt.
- Das Trainingsgerät von scharfen und spitzen Gegenständen fernhalten.
- Nur Original-Zubehörteile des Herstellers verwenden, um die Funktionsweise des Trainingsgerätes nicht zu beeinträchtigen und eventuelle Schäden zu verhindern.

Montage

Dieser Montageanleitung Schritt für Schritt folgen, um Fehler beim Aufbau und der späteren Anwendung zu vermeiden. Die Legendennummern in diesem Kapitel beziehen sich auf die Explosionszeichnung und Teileliste (siehe **Bild A** und Kapitel „Teileliste“).

1. Alle Teile vorsichtig auf den Boden legen. Vorsichtshalber eine Schutzfolie oder Decke unterlegen, um evtl. Beschädigungen von empfindlichen Bodenbelägen zu vermeiden.
2. **Bild C:** Die Rahmenteile (**4**) ineinander stecken. Die Rastnasen auf der Unterseite müssen einrasten.
3. **Bilder D1 – 4:** Das Sprungtuch (**3**) am Rahmen anbringen. Dies funktioniert am besten mithilfe des Spannwerkzeuges (**21**).



WICHTIG: Beachten, dass an einer Stelle des Sprungtuches eine kleine Metallöse ist. Diese wird zum Befestigen der Feder (**13**) des Trainingscomputers (**14**) (siehe Schritt 8) benötigt. Das Sprungtuch so anbringen, dass diese Metallöse in der Nähe der Haltestange ist.

Zuerst die Schlaufen mit Kugeln (**2**) durch die Ösen am Sprungtuch ziehen.

Dann das Spannwerkzeug durch eine Schlaufe führen (**Bild D2**). Das Ende über den Rahmen führen und mit dem Haken nach der passenden Kugel greifen (**Bild D3**). Die Schlaufe über die Kugel ziehen (**Bild D4**), sodass diese in die Schlaufe rutschen kann.

BEACHTEN: Die Kugeln immer gegenüberliegend spannen, damit das Sprungtuch gleichmäßig gespannt wird (**Bild D1**).

4. **Bild E:** Die gerade Haltestange (**15**) an dem Rahmenteil mit Halterung

mithilfe einer Innensechskantschraube (7) und einer Unterlegscheibe (8) befestigen.

5. **Bild F:** Die gebogene Haltestange (16) in die gerade Haltestange stecken und von außen mit der Feststellschraube (6) auf einer der vorgegebenen Höhe fixieren.
BEACHTEN: Die gebogene Haltestange nur in den vorgegebenen Löchern fixieren und maximal bis zur **MIN**-Markierung herausziehen.
6. **Bild G:** Den Haltegriff (19) in die Aufnahme der gebogenen Haltestange einsetzen. Zwei Unterlegscheiben (8) auf den Haltegriff auflegen und diese mit zwei Innensechskantschrauben (7) festschrauben.
7. **Bild H:** Die Flaschenhalterung (18) an der Rückseite der Haltestange mit zwei Kreuzschlitzschrauben (17) montieren.
Die Halterung für Smartphones (20) montieren:
 - Die kleine Feststellschraube und Mutter lösen.
 - Den Ring an der Halterung auseinanderziehen und die Halterung auf die gewünschte Stange setzen.



Bei Bedarf einen oder beide Silikonringe herausnehmen / einsetzen, damit die Halterung wirklich fest an der entsprechenden Stange sitzt.

- Die Feststellschraube und Mutter wieder einschrauben und damit die Halterung am Handgriff befestigen.

8. **Bild I:** Den Trainingscomputer (14) montieren:
 - In der Nähe der Haltestange die Halterung für den Trainingscomputer (12) um den Rahmen legen und die Kreuzschlitzschraube festschrauben.

- Den Trainingscomputer auf die Halterung schieben. Die Aussparung auf der Rückseite des Trainingscomputers muss spürbar in der Halterung einrasten.
- Den Hohlstecker des Kabels (11) in die Anschlussbuchse am Trainingscomputer stecken.
- Durch die untere Öse der Halterung das andere Ende des Kabels (mit Metallöse) stecken und mit einer der Sechskantmuttern fixieren (**Bild L**).
- Die Feder (13) in der kleinen Metallöse und im Loch des Sprungtuches einhaken.

9. **Bild J:** Die Sprungtuchabdeckung (1) auf das Sprungtuch legen. Auf der Unterseite der Abdeckung befinden sich Laschen mit Haken, die über den Rahmen gezogen werden und mithilfe des Hakens an den Schlaufen befestigt werden können.

BEACHTEN: Der Trainingscomputer darf nicht abgedeckt werden!

10. **Bild K:** Die Expanderbänder (10) an den Rahmenteilern befestigen:
 - von zwei Standfüßen die Schutzkappen abziehen,
 - die Stoff-Schlaufen auf die Standfüße schieben,
 - die Schutzkappen wieder aufstecken,
 - den Karabiner in die Stoff-Schlaufen einhaken.

Das Auseinandernehmen des Trainingsgerätes erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.

Trainingsgerät positionieren

BEACHTEN!

- Das Trainingsgerät immer auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund stellen. Empfindliche Bodenbeläge sollten mit einer rutschfesten Matte o. Ä. geschützt werden.

(Bild B)

Das Trainingsgerät auf einem standsicheren und waagerechten Untergrund aufstellen.

Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten lassen (**2m zu allen Seiten, 2 – 3 Meter nach oben**), damit beim Training genügend Freiraum vorhanden ist. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

Batterie in den Trainingscomputer einlegen

BEACHTEN!

- Nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp verwenden.
- Die Batterie aus dem Trainingscomputer herausnehmen, wenn diese verbraucht ist oder das Trainingsgerät längere Zeit nicht benutzt wird. So werden Schäden durch Auslaufen vermieden.
- Eine ausgelaufene Batterie sofort aus dem Trainingscomputer entfernen.

Vor dem Einlegen der Batterie prüfen, ob die Kontakte im Trainingscomputer (**14**) und an der Batterie sauber sind, und ggf. reinigen.

Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite des Trainingscomputers:

1. Die Rastnase am Batteriefachdeckel greifen und zusammendrücken.

Den Batteriefachdeckel gleichzeitig aufklappen.

2. Eine Batterie in das Batteriefach (1,5 V; AA) einlegen. Auf die richtige Polarität (+/-) achten.
3. Das Batteriefach schließen. Dabei darauf achten, dass die Rastnasen in den dafür vorgesehenen Aussparungen sitzen. Der Batteriefachdeckel muss hörbar einrasten.

Sollte der Trainingscomputer nicht mehr funktionieren, muss die Batterie ausgewechselt werden.

Funktionen des Trainingscomputers

- Durch Drücken der Taste **MODE** oder **RESET** wird der Trainingscomputer (**14**) eingeschaltet.
- Im rechten oberen Bereich wird die Anzahl der Sprünge **COUNT** angezeigt. Stoppt die Bewegung steht dort die Gesamtzahl der Sprünge.
- Im rechten unteren Bereich können die Anzeigen **CALORIE**, **TIME** dargestellt werden. Um zwischen den Anzeigen zu wechseln, die Taste **MODE** drücken.
- Im linken mittleren Bereich werden die Wiederholungen pro Minute **REPS/MIN** angezeigt.
- Um einen Durchlauf aller Anzeigen zu erhalten, die Taste **MODE** so oft drücken, bis der kleine Pfeil im Display auf **SCAN** zeigt.
- Wenn die Taste **RESET** für ca. 5 Sekunden gedrückt wird, werden alle Daten auf Null zurückgesetzt. Es erklingt ein Signalton, alle Anzeigen gehen einmal aus und wieder an.
- Wenn ca. 3 Minuten lang keine Aktion erfolgt, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

Vor dem Training

Aufwärmen sollte grundsätzlich zu jeder sportlichen Tätigkeit gehören. Dadurch werden alle physischen und psychischen Komponenten der Leistungsfähigkeit angeregt und verbessert. Außerdem wird das Verletzungsrisiko minimiert.

Mit den folgenden Übungen werden große Muskelgruppen durch Bewegung erwärmt.

- **Joggen:** Einige Minuten locker am Platz oder durch den Raum laufen.
- **Kniebeugen:** Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten und die Knie beugen und wieder strecken. Ca. 5 – 10 Wiederholungen.
- **Oberkörper-Twist:** Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten, Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben und beugen, so dass die Hände vor der Brust sind. Den Oberkörper so weit wie möglich nach rechts und links drehen. Ca. 10 Wiederholungen.
- **Seitenbeuger:** Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten. Dann den Oberkörper langsam zu den Seiten neigen. Den Arm auf der gestreckten Körperseite dabei über den Kopf strecken. Ca. 10 Wiederholungen.
- **Armkreisen:** Aufrecht stehen, rechten Arm strecken und nach vorne kreisen. Nach 5 – 10 Kreisen die Richtung wechseln. Anschließend mit dem linken Arm kreisen.

Tipps für ein gesundes Training



Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Nie mit vollem Magen trainieren.

Etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.

Nie nach Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenkonsum trainieren.

Immer daran denken, dass der Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit braucht.

Immer in einem gut belüfteten Raum trainieren.

Es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren.

Es hängt von der jeweiligen physischen Verfassung ab, wie schnell Fortschritte erzielt werden. Man sollte langsam und mit kürzeren Einheiten beginnen und dem Körper Zeit geben, sich anzupassen. Je dauerhafter und regelmäßiger man trainiert, umso länger kann man die Einheiten gestalten. Wir empfehlen eine Trainingszeit von ca. 20 bis 30 Minuten am Trainingsgerät. Regelmäßig Pausen einlegen.

Allmählich die Intensität bis zur gewünschten und noch beherrschbaren Leistungsstufe steigern. Das Training mit geringer Intensität ausklingen lassen.

Training

BEACHTEN!

- Vor dem Training sicherstellen, dass das Trainingsgerät korrekt zusammengebaut und die Haltestange richtig arretiert ist.
- Das Trainingsgerät nicht benutzen, wenn es feucht oder nass ist.
- Nicht von hohen Oberflächen auf das Trainingsgerät springen.
- Nicht vom Trainingsgerät auf den Boden oder andere Gegenstände springen.
- **Nur auf dem Sprungtuch bewegen, niemals auf den Rahmen treten bzw. springen.**
- Nicht mit dem gesamten Körpergewicht auf die Haltestange stützen. Es besteht Kippgefahr.
- Bei den Übungen gut sitzende, lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen. Nicht barfuß trainieren.
- **ACHTUNG!** Das Training sofort unterbrechen, wenn Schwächegefühl, Schwindel o. Ä. auftritt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort an einen Arzt wenden.
- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Trainingsgerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

Im Folgenden werden einige Grundtechniken für das Training mit dem Trampolin beschrieben. Umfangreichere Fitnessübungen sind im Internet zu finden.

Allgemeines

Zum Betreten des Trainingsgerätes einen Fuß in die Mitte des Sprungtuches (3) setzen und das andere Bein nachziehen. Für mehr Standsicherheit am Haltegriff

(19) festhalten. Die Höhe der Haltestange (16) an die Körpergröße anpassen.

Grundposition: Aufrecht und hüftbreit mit Blickrichtung zur Haltestange auf dem Sprungtuch stehen. Für mehr Standsicherheit Hände auf den Haltegriff legen.

Zum Verlassen des Trainingsgerätes einen Schritt über den Rand hinaus direkt auf den Boden machen und ggf. am Haltegriff festhalten.

Wippen

Diese Übung eignet sich ideal als Aufwärmübung:

1. Grundposition einnehmen.
2. Gewicht vom linken auf den rechten Fuß und zurück sowie von der Ferse auf den Ballen und zurück verlagern. Arme und Schultern schwingen locker nach vorne und nach hinten mit.

Beachten!

- Nur mit den Füßen federn.
- Zehen haben stets Kontakt zum Sprungtuch.
- Beim Landen die Füße abrollen, um nicht in einer ungesunden High-Heel-Pumps-Stellung zu verbleiben.

Walken

Diese Übung eignet sich zur Verbesserung der Kondition und als Aufwärmübung.

1. Grundposition einnehmen.
2. Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern.
3. Das unbelastete Bein leicht anheben und beginnen auf der Stelle zu gehen. Die Arme schwingen gegenläufig mit.

Beachten!

- Für mehr Dynamik, die Knie kräftig anheben, während die Arme vollständig durchschwingen.
- Falls die Kondition es zulässt, das Tempo langsam steigern.

Laufen

Diese Übung eignet sich zur Verbesserung der Kondition und stärkt den Gleichgewichtssinn.

1. Grundposition einnehmen.
2. Anfangen auf der Stelle zu laufen. Die Füße werden vom Vorderfuß zur Ferse hin abgerollt, die Knie sind leicht gebeugt. Die Arme schwingen gegenläufig mit.

Beachten!

- Körper während der Übung stets aufrecht halten.

Hüpfen

Diese Übung eignet sich zur Verbesserung von Kraft und Kondition sowie zur Kalorienverbrennung.

1. Grundposition einnehmen.
2. Die Bauchmuskeln anspannen.
3. Beginnen zu hüpfen, sodass die Füße leicht vom Sprungtuch abheben. Die Arme schwingen locker mit.

Beachten!

- Körper während der Übung stets aufrecht halten.
- Entscheidend ist nicht die Sprunghöhe, sondern die Menge der Sprünge pro Zeiteinheit.

Nach dem Training

Nach dem Training immer Dehnübungen durchführen, um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen. Im Folgenden ein paar Beispielübungen:



Oberkörper: Aufrecht hinstellen, Arme über dem Kopf verschränken und mit der rechten Hand den linken Ellbogen nach rechts ziehen. Der Oberkörper geht leicht mit. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Waden: Hinstellen. Das rechte Bein nach vorne stellen und etwas anwinkeln, während das linke Bein gestreckt bleibt. Die linke Ferse auf den Boden drücken. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Vorderseite Oberschenkel: Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln und mit der Hand den Fuß umfassen. Zum Gesäß ziehen und 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Rücken: Flach auf den Rücken legen. Das rechte Bein anwinkeln und über das ausgestreckte linke Bein legen. Hüfte dreht sich, beide Schultern müssen auf dem Boden bleiben. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Innenseite Oberschenkel: Auf den Boden setzen, Knie nach außen drehen, Fußsohlen zusammensetzen und zum Körper ziehen. Hände um die Fußgelenke legen und die Knie mit den Ellbogen leicht zum Boden drücken. Den Rücken dabei durchstrecken. 15 – 20 Sekunden lang halten.



Gesamtes Bein: In die Hocke gehen, Hände neben den Füßen auf dem Boden abstützen und ein Bein nach hinten durchstrecken. Ober- und Unterschenkel des vorderen Beines bilden einen rechten Winkel, der Fuß liegt ganz auf dem Boden auf. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Schultern/Rücken: Im Schneidersitz mit geradem Rücken auf dem Boden sitzen. Hände falten/umfassen und Arme über dem Kopf ausstrecken. Rücken strecken. 15 – 20 Sekunden lang halten.

Reinigung und Aufbewahrung

BEACHTEN!

- Zum Reinigen keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel oder -pads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Das Trainingsgerät nur mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf.

Reinigungsmittel reinigen. Anschließend alle Teile mit einem trockenen, weichen Tuch nachtrocknen.

- **Das Trainingsgerät regelmäßig und vor jedem Gebrauch auf Schäden und Verschleißspuren prüfen.**
- Zur platzsparenden Lagerung die Haltestange (**15, 16**) abmontieren (siehe Kapitel „Montage“).
- Das Trainingsgerät für Kinder und Tiere unzugänglich an einem sauberen, trockenen, frostfreien und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.



Die Batterie ist vor der Entsorgung des Trainingsgerätes aus dem Trainingscomputer zu entnehmen und getrennt vom Trainingsgerät an entsprechenden Sammelstellen abzugeben.



Der Trainingscomputer unterliegt der europäischen Richtlinie 2012/19/EU für Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE). Den Trainingscomputer nicht als normalen Hausmüll, sondern umweltgerecht über einen behördlich zugelassenen Entsorgungsbetrieb entsorgen.

Technische Daten

Artikelnummern:	08844
Modellnummer:	TX-B6918A-1
Klasse:	H (für den Heimgebrauch)
Max. Belastbarkeit:	120 kg
Maße:	119,5 x 125,6 x 129,3 cm
Gewicht:	ca. 8 kg

Einstellhöhe Haltestange: ca. 107 cm / 112 cm / 117cm / 122cm / 127 cm
 Strecklänge Expander: 75 – 175 cm
 Kraft Expander: 45 N ± 2 N (bei Strecklänge von 175 cm)

Trainingscomputer

Modellnummer: ZT-TP005
 Stromversorgung: 1,5 V DC (1 x 1,5 V-Batterie, AA)
 Schutzklasse: III
 ID Gebrauchsanleitung: Z 08844 M FE V1 0521 uh



Teileliste

(Bild A)

Teilnr.	Bezeichnung	Anzahl	Abmessungen
1	Sprungtuchabdeckung	1	
2	Elastische Schlaufe mit Kugel	42	
3	Sprungtuch	1	
4	Rahmenteil	5	
5	Rahmenteil mit Halterung	1	
6	Feststellschraube für Haltestange	1	M16 x 30 mm
7	Innensechskantschraube	5	M8 x 16mm
8	Unterlegscheibe	3	Ø 8mm
9	Stoffschlaufe für Expanderband	2	
10	Expanderband mit Griff und Karabiner	2	
11	Kabel mit Hohlstecker und Metallöse inkl. Sechskantmutter (2 x)	1	
12	Halterung für Trainingscomputer	1	
13	Feder	1	
14	Trainingscomputer	1	
15	Haltestange, gerade	1	
16	Haltestange, gebogen	1	
17	Kreuzschlitzschraube	2	ST4 x 12mm
18	Flaschenhalterung	1	
19	Haltegriff	1	
20	Halterung für mobile Endgeräte	1	
21	Spannwerkzeug	1	

Alle Rechte vorbehalten

Contents

Symbols	13
Signal Words	13
Intended Use	13
Safety Notices	14
Assembly	15
Positioning the Training Device	16
Inserting the Battery into the Training Computer	16
Functions of the Training Computer	17
Before Training	17
Tips For Healthy Training	18
Training	18
After Training	19
Cleaning and Storage	20
Disposal	21
Technical Data	21
Parts List	22

Items Supplied

- Hexagon socket screw 5 x
- Cross-head screw 2 x
- Washer 3 x
- Frame part with legs 6 x
- Loops with sphere 42 x
- Jumping mat 1 x
- Jumping mat cover 1 x
- Holding rod, straight 1 x
- Holding rod, bent 1 x
- Handle 1 x
- Locking screw 1 x
- Expander band with handle and spring hook 2 x
- Fabric loop for expander band 2 x
- Training computer (incl. 1 x 1.5 V battery, AA) 1 x
- Holder for training computer 1 x
- Cable for training computer 1 x
- Spring 1 x
- Bottle holder 1 x
- Holder for mobile devices 1 x

- Hex key 1 x
- Tensioning tool 1 x
- Operating instructions 1 x

Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. If you find any damage, do not use the device but contact our customer service department.

Remove any films, stickers or transport protection. **Never remove the rating plate and any possible warnings!**

Key numbers are shown as follows: **(1)**

Picture references are shown as follows: **(Picture A)**

Button designations are shown as follows: **MODE**

Displays are shown as follows: **SCAN**

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **FitEngine fitness trampoline**. If you have any questions about the device and about spare parts/accessories, contact the customer service department via our website: **www.fit-engine.de**

We hope you have a lot of fun with your **FitEngine fitness trampoline**.

Information About the Operating Instructions

Before using the device for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the device. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

Symbols



Danger symbol: This symbol indicates possible dangers. Read the associated safety notices carefully and follow them.



Supplementary information



Read the operating instructions before use!



Direct current



Protection class III



Only use indoors.



Never step on the frame. Danger of tipping over.



To climb on, place your foot in the middle of the jumping mat.

Signal Words

Signal words indicate hazards if the associated notices are not followed.

WARNING – medium risk, may result in serious injury or death

NOTICE – may result in risk of damage to material

Intended Use

- This training device is intended to be used as a fixed fitness trampoline for training the whole body.
- The training device is designed for fitness exercises. It is **not** suitable for high jumps, saltos or similar moves.
- The training device is designed exclusively for use indoors.
- The training device is **not** designed for medical or therapeutic purposes.
- The training device is **not** suitable for children under 14 years of age.
- The training device must **not** be used by several people at the same time.
- **Caution – the training data of this device have a low level of accuracy.**
- The training device is designed for a **maximum load of 120 kg**.
- This training device is designed exclusively for use **in the home** (Class H).
- Only use the training device as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

Safety Notices

The safety level of the training device can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. In the interest of your own safety, before each use you should therefore check the training device for damage (cracks, holes, loose screws etc.). Pay attention to parts which are susceptible to wear such as the elastic ropes and the jumping mat. If you hear unusual noises from the training device during use, stop exercising immediately.

Replace defective parts immediately and stop using the training device until it has been repaired. In this case, contact the customer service department or a specialist workshop.



WARNING – Danger of Injury

- Keep the fastening and packaging materials away from children and animals. There is a danger of suffocation.
- This training device may be used by children aged 14 and over and by people with reduced sensory or mental abilities or a lack of experience and/or knowledge if they are supervised or have received instruction on how to use the device safely and have understood the dangers resulting from failure to comply with the relevant safety precautions.
- The training device is not a toy! Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training vest is not constructed.
- Do not leave the training device unattended in the presence of children and animals.
- In the event of uncertainties regarding health (risk group), after a long break from sport, in the event of cardiovascular or orthopaedic problems, always consult a doctor before using the training device. If necessary, coordinate the training programme with your doctor.
- Pregnant women or women who have recently given birth should not use the training device, or should use it only after consultation with their doctor.
- The expander bands may only ever be used with this training device. They must not be attached to doors, windows or other objects.
- WARNING – The maximum possible stretch length of the belt is 175 cm. Do not exceed this stretch length!
- Never step or jump on the frame. There is a risk of tipping over!



WARNING – Danger of Burns From Battery Acid!

- Batteries can be deadly if swallowed. Batteries should be kept out of the reach of children and animals. If a battery is swallowed, immediate medical attention must be sought.
- If a battery leaks, do not allow your skin, eyes and mucous membranes to come into contact with the battery acid. Wear protective gloves if necessary. If you do touch battery acid, rinse the affected areas with abundant clear water straight away and seek medical assistance immediately.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Non-rechargeable batteries must not be recharged.
- Rechargeable batteries should be removed from the training computer prior to charging.
- Always protect the expander bands from sunlight in order to avoid discolouration and damage to the material.
- Do not expose the training device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, persistent moisture or wet conditions, direct sunlight or impacts.
- If the holder for mobile devices is used, make sure that the mobile device fits securely in the holder.
- Keep the training device away from sharp and pointed objects.
- Use only original accessories from the manufacturer in order to guarantee that there is no interference that may prevent the training device from working and to avoid possible damage.

Assembly

Follow these assembly instructions step by step to prevent any errors during set-up and subsequent use.

The key numbers in this chapter relate to the exploded drawing and parts list (see **Picture A** and the “Parts List” chapter).

1. Place all parts carefully on the floor. To be on the safe side, place a protective film or blanket underneath the parts to prevent any damage to delicate floor coverings.
2. **Picture C:** Plug together the frame parts (4). The locking lugs on the bottom must engage.
3. **Pictures D1 – 4:** Attach the jumping mat (3) to the frame. This is best done using the tensioning tool (21).



IMPORTANT: Note that at one point on the jumping mat there is a small metal lug. This is required to fix the spring (13) of the training computer (14) (see step 8). Attach the jumping mat so that this metal lug is near to the holding rod.

First pull the loops with spheres (2) through the lugs on the jumping mat.

Then guide the tensioning tool through a loop (**Picture D2**). Guide the end over the frame and grip the appropriate sphere with the hook (**Picture D3**). Pull the loop over the sphere (**Picture D4**) so that it can slip into the loop.

PLEASE NOTE: Always tension the spheres opposite one another so that the jumping mat is tensioned evenly (**Picture D1**).

4. **Picture E:** Fix the straight holding rod (15) on the frame part with holder using a hexagon socket screw (7) and a washer (8).
5. **Picture F:** Plug the bent holding rod (16) into the straight holding rod and fix it at one of the predefined heights from the outside with the locking screw (6).
PLEASE NOTE: Only fix the bent holding rod in the predefined holes and pull it out no further than the **MIN** marking.
6. **Picture G:** Insert the handle (19) into the mount of the bent holding rod. Place two washers (8) on the handle and screw them tight with two hexagon socket screws (7).
7. **Picture H:** Mount the bottle holder (18) on the back of the holding rod with two cross-head screws (17). Mount the holder for mobile devices (20):
 - Undo the small locking screw and nut.
 - Pull apart the ring on the holder and place the holder on the rod you want.



If necessary, remove / insert one or both silicone rings so that the holder really fits securely on the corresponding rod.

- Screw in the locking screw and nut again and thus secure the holder on the handle.
8. **Picture I:** Mount the training computer (14):
- Place the holder for the training computer (12) around the frame close to the holding rod and tighten the cross-head screw.
 - Slide the training computer onto the holder. You must feel the recess on the back of the training computer engage in the holder.
 - Plug the barrel connector of the cable (11) into the connecting socket on the training computer.
 - Plug the other end of the cable (with metal lug) through the bottom lug of the holder and fix it with one of the hexagon nuts (Picture L).
 - Hook the spring (13) in the small metal lug and in the hole of the jumping mat.
9. **Picture J:** Place the jumping mat cover (1) on the jumping mat. On the bottom of the cover there are tabs with hooks which are pulled over the frame and can be fixed on the loops using the hook.
- PLEASE NOTE:** The training computer must not be covered!
10. **Picture K:** Fix the expander bands (10) on the frame parts:
- pull off the protective caps from two feet,
 - slide the fabric loops onto the feet,
 - place the protective caps back on,
 - hook the spring hook into the fabric loops.

The training device is taken apart in the reverse order.

Positioning the Training Device

PLEASE NOTE!

- Always place the training device on a solid, flat and non-slip surface. Delicate floor coverings should be protected with a non-slip mat or similar.

(Picture B)

Place the training device down on a secure and horizontal surface.

Depending on your body size, leave plenty of space on all sides (**2 m on all sides, 2 – 3 metres above**) so that you have enough free space during training. The clearance space must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one clearance space.

Inserting the Battery into the Training Computer

PLEASE NOTE!

- Use only the battery type specified in the technical data.
- Take the battery out of the training computer if it is dead or if you will not be using the training device for a prolonged period. This will prevent any damage caused by leaks.
- Remove a leaking battery from the training computer immediately.

Before inserting the battery, check whether the contacts in the training computer (14) and on the battery are clean, and clean them if necessary.

The battery compartment is located on the back of the training computer:

1. Grip and press down the locking lug on the battery compartment cover.

Open the battery compartment cover at the same time.

2. Insert one battery into the battery compartment (1.5 V; AA). Make sure the polarity (+ / -) is correct.
3. Close the battery compartment. When you do this, make sure that the locking lugs sit in the recesses which are provided for them. The battery compartment cover must be heard to engage.

If the training computer stops working, the battery needs to be replaced.

Functions of the Training Computer

- The training computer (**14**) is switched on by pressing the **MODE** or **RESET** button.
- The number of jumps **COUNT** is displayed in the top right section. If the movement stops, the total number of jumps is shown there.
- The **CALORIE**, **TIME** displays can be shown in the bottom right section. Press the **MODE** button to switch between the displays.
- The repetitions per minute **REPS/MIN** are shown in the middle left section.
- To run through all displays, keep pressing the **MODE** button until the small arrow on the display points to **SCAN**.
- If the **RESET** key is pressed for approx. 5 seconds, all the values are reset to zero. A beep sounds and all displays go off and on again.
- If there is no activity for approx. 3 minutes, the training computer will automatically switch off.

enhances all of the physical and mental components of performance capacity. It also greatly reduces the risk of injury.

The following exercises warm up large muscle groups through movement.

- **Jogging:** Jog slowly on the spot or around the room for a few minutes.
- **Knee bends:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight and bend and then stretch your knees. Repeat approx. 5 – 10 times.
- **Upper body twist:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight, raise your arms to shoulder height at the sides and bend so that your hands are in front of your chest. Twist your upper body as far as possible to the right and left. Repeat approx. 10 times.
- **Side bends:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight. Then slowly tilt your upper body to the sides. Stretch the arm on the stretched side of the body over your head as you do this. Repeat approx. 10 times.
- **Arm circles:** Stand upright, stretch out your right arm and swing it forwards. Change direction after 5 – 10 swings. Then swing with your left arm.

Before Training

A warm-up is an essential part of any sporting activity. It stimulates and

Tips For Healthy Training



Do not train if you are feeling tired or exhausted.

Never train on a full stomach. Do not eat anything for approx. one hour before and after training.

Never train after consuming alcohol, drugs or medicine.

Always remember that the body needs a lot of fluid during sporting activity.

Always train in a well-ventilated room.

It is not about doing a few exercises quickly, but about training regularly over a long period of time.

How quickly progress is made depends on a person's particular physical condition. You should start slowly and start with shorter sessions and give the body time to adjust. The more consistently and regularly you train, the longer you can make the sessions. We recommend a training time of approx. 20 to 30 minutes on the training device. Take regular breaks.

Increase the intensity gradually until you reach the desired performance level that you are still capable of maintaining. Allow the training to fade out at a low intensity.

Training

PLEASE NOTE!

- Make sure before training that the training device has been assembled correctly and the holding rod has been locked in place correctly.
- Do not use the training device if it is damp or wet.
- Do not jump onto the training device from high surfaces.
- Do not jump off the training device onto the ground or other objects.
- **Only move around on the jumping mat, never step or jump on the frame.**
- Do not support your whole body weight on the holding rod. There is a risk of tipping over.
- When doing the exercises, wear well-fitting, loose, comfortable clothing and non-slip trainers. Do not train barefoot.
- **PLEASE NOTE!** Stop the training immediately if you start to feel weak, dizzy or unwell in some other way. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- We explicitly point out that improper use of the training device and excessive training can be detrimental to your health.

A number of basic techniques for training on the trampoline are described below. More extensive fitness exercises can be found on the internet.

General Information

To climb onto the training device, place one foot in the middle of the jumping mat (3) and then follow with the other leg. For more stability, firmly hold the handle (19). Adjust the height of the holding rod (16) to your body size.

Basic position: Stand upright on the jumping mat with your legs apart looking towards the holding rod. For more stability, place your hands on the handle.

To exit the training device, make one step over the edge directly onto the floor and firmly hold the handle if necessary.

Rocking

This exercise is an ideal warm-up exercise:

1. Assume the basic position.
2. Shift your weight back and forth from your left to your right foot and from your heel to the ball of your foot. Your arms and shoulders will swing loosely back and forth as you do this.

Please Note!

- Only bounce with your feet.
- Toes are always in contact with the jumping mat.
- When you land, roll away your feet so that you do not remain in an unhealthy high-heel pumps position.

Walking

This exercise is suitable for improving fitness and as a warm-up exercise.

1. Assume the basic position.
2. Shift your weight from one leg to the other.
3. Slightly raise the leg with no weight on it and start to walk on the spot. The arms swing in the opposite direction at the same time.

Please Note!

- For more dynamic exercises, vigorously lift up your knees while your arms swing all the way through.
- If your stamina allows, slowly increase the pace.

Running

This exercise is suitable for improving fitness and boosts your sense of balance.

1. Assume the basic position.
2. Start running on the spot. The feet will roll back from the front of the foot to the heel, with the knees slightly bent. The arms swing in the opposite direction at the same time.

Please Note!

- Keep your body upright at all times during the exercise.

Hopping

This exercise is suitable for improving strength and stamina and for burning calories.

1. Assume the basic position.
2. Tense your abdominal muscles.
3. Start hopping so that the feet lift off the jumping mat slightly. The arms swing loosely at the same time.

Please Note!

- Keep your body upright at all times during the exercise.
- What matters is not how high you jump, but the number of jumps in a given period of time.

After Training

After training, you should always perform stretching exercises in order to slowly restore your circulation to a normal level. You will find a few example exercises below:



Upper body: Stand upright, cross your arms over your head and pull your left elbow to the right with your right hand. The upper body moves gently as you do this. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Calves: Stand up. Place your right leg in front of you and bend it slightly while your left leg remains stretched. Push your left heel down onto the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



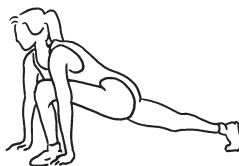
Front of thighs: Stand on one leg, bend the other one and grab your foot with your hand. Pull it up to your buttocks and hold this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Back: Lie down flat on your back. Bend your right leg and place it over your left leg which is still stretched out. Your hip twists but both shoulders must remain on the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Inside of thighs: Sit down on the floor, turn your knees to face outwards, place the soles of your feet together and pull towards your body. Place your hands around your ankles and press your knees gently down to the floor with your elbows. Keep your back straight as you do this. Stay in this position for 15 – 20 seconds.



Whole leg: Squat down, rest your hands on the floor next to your feet and stretch one leg out behind you. The thigh and lower part of your front leg form a right angle, and the foot rests fully on the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Shoulders / back: Sit cross-legged on the floor with a straight back. Fold / clasp together your hands and stretch your arms out above your head. Stretch your back. Stay in this position for 15 – 20 seconds.

Cleaning and Storage

PLEASE NOTE!

- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or pads for cleaning. These may damage the surfaces.
-
- Clean the training device only with a damp, soft cloth and detergent if necessary. Then dry all parts with a dry, soft cloth.
 - **Check the training device for any damage and signs of wear regularly and before each use.**
 - To save space during storage, remove the holding rod (15, 16) (see the “Assembly” chapter).
 - Store the training device away in a clean, dry, frost-free place which is protected from direct sunlight and is out of the reach of children and animals.

Disposal



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.



The battery should be removed from the training computer prior to disposal of the training device and disposed of separately from the training device at a suitable collection point.



The training computer is governed by the European Directive 2012/19/EU on waste electrical and electronic equipment (WEEE). Do not dispose of the training computer as normal domestic waste, but rather in an environmentally friendly manner via an officially approved waste disposal company.

Technical Data

Article numbers:	08844
Model number:	TX-B6918A-1
Class:	H (for home use)
Max. load capacity:	120 kg
Dimensions:	119.5 x 125.6 x 129.3 cm
Weight:	approx. 8 kg
Set height of holding rod:	approx. 107 cm / 112 cm / 117 cm / 122 cm / 127 cm
Expander stretch length:	75 – 175 cm
Expander force:	45 N ± 2 N (with a stretch length of 175 cm)

Training Computer

Model number:	ZT-TP005
Power supply:	1.5 V DC (1x 1.5 V battery, AA)
Protection class:	III
ID of operating instructions:	Z 08844 M FE V1 0521 uh



Parts List

(Picture A)

Part No.	Description	Number	Dimensions
1	Jumping mat cover	1	
2	Elastic loop with sphere	42	
3	Jumping mat	1	
4	Frame part	5	
5	Frame part with holder	1	
6	Locking screw for holding rod	1	M16 x 30 mm
7	Hexagon socket screw	5	M8 x 16mm
8	Washer	3	Ø 8mm
9	Fabric loop for expander band	2	
10	Expander band with handle and spring hook	2	
11	Cable with barrel connector and metal lug incl. hexagon nut (2 x)	1	
12	Holder for training computer	1	
13	Spring	1	
14	Training computer	1	
15	Holding rod, straight	1	
16	Holding rod, bent	1	
17	Cross-head screw	2	ST4 x 12mm
18	Bottle holder	1	
19	Handle	1	
20	Holder for mobile devices	1	
21	Tensioning tool	1	

All rights reserved.

Sommaire

Symboles	24
Mentions d'avertissement	24
Utilisation conforme	24
Consignes de sécurité	25
Montage	26
Positionnement de l'appareil d'entraînement	28
Insertion de la pile dans l'ordinateur d'entraînement	28
Fonctions de l'ordinateur d'entraînement	29
Avant l'entraînement	29
Conseils pour un entraînement sain	30
Entraînement	30
Après l'entraînement	32
Nettoyage et rangement	32
Mise au rebut	33
Caractéristiques techniques	33
Liste des pièces	34

Composition

- Vis à six pans creux 5 x
- Vis cruciformes 2 x
- Rondelles 3 x
- Éléments du cadre avec pieds 6 x
- Sangles à boule 42 x
- Toile de rebond 1 x
- Bâche de la toile de rebond 1 x
- Barre de maintien droite 1 x
- Barre de maintien coudée 1 x
- Poignée de maintien 1 x
- Vis de fixation 1 x
- Cordes extensibles avec poignées et mousquetons 2 x
- Sangles textiles pour corde extensible 2 x
- Ordinateur d'entraînement (avec 1 x pile de 1,5 V, AA) 1 x
- Support pour l'ordinateur d'entraînement 1 x
- Cordon pour l'ordinateur d'entraînement 1 x

- Ressort 1 x
- Support de bouteille 1 x
- Support pour terminaux mobiles 1 x
- Clé à six pans creux 1 x
- Outil de tension 1 x
- Mode d'emploi 1 x

S'assurer que l'ensemble livré est complet et que les composants ne présentent pas de dommages imputables au transport. En cas de dommages, ne pas utiliser l'appareil et contacter le service après-vente.

Enlever les éventuels films protecteurs, adhésifs ou protections de transport. **Ne jamais ôter la plaque signalétique de l'appareil ni les éventuelles mises en garde apposées.**



FR

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de notre **trampoline de fitness FitEngine**. Pour toute question concernant cet appareil et ses pièces de rechange et accessoires, veuillez contacter le service après-vente à partir de notre site Web : **www.fit-engine.de**

Nous espérons que votre **trampoline de fitness FitEngine** vous donnera entière satisfaction !

Informations sur le mode d'emploi

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions consignées dans le mode d'emploi.

Symboles



Symbole de danger : ce symbole signale des possibles dangers. Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !



Courant continu



Classe de protection III



À utiliser uniquement à l'intérieur de locaux.



Ne jamais marcher sur le cadre. Risque de basculement !



Pour accéder à l'appareil d'entraînement, placer un pied au centre de la toile de rebond.

Les renvois aux illustrations sont représentés de la façon suivante : **(Illustration A)**

Les descriptions de touches sont représentées de la façon suivante : **MODE (mode)**

Les messages qui s'affichent sont représentés de la façon suivante : **SCAN (défilement)**

Mentions d'avertissement

Les mentions d'avertissement désignent les risques qu'implique le non-respect des consignes correspondantes.

AVERTISSEMENT – Risque moyen pouvant induire des blessures graves, voire mortelles

AVIS – Risque de dégâts matériels

Les numéros de légende sont représentés de la façon suivante : **(1)**

Utilisation conforme

- Cet appareil d'entraînement est un trampoline de fitness stationnaire destiné à l'entraînement physique général.
- Il est destiné à la réalisation d'exercices de fitness. Il n'est **pas** approprié à l'exécution de sauts en hauteur, de saltos, etc...
- L'appareil d'entraînement est conçu pour un usage en intérieur exclusivement.
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** conçu à des fins médicales ou thérapeutiques.



- L'appareil d'entraînement ne convient **pas** aux enfants de moins de 14 ans.
- Il ne doit **pas** être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- **Attention – les données d'entraînement de cet appareil ont une faible précision.**
- L'appareil d'entraînement peut supporter une charge **maximale de 120 kg**.
- Cet appareil d'entraînement est conçu exclusivement pour une **utilisation domestique** (classe H).
- Il doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité

Le niveau de sécurité de l'appareil d'entraînement peut être maintenu à l'unique condition de procéder à la vérification régulière de traces d'usure et de dommages. Pour sa propre sécurité, l'utilisateur doit donc contrôler l'appareil d'entraînement avant chaque mise en service et s'assurer qu'il ne présente aucun endommagement (fissures, trous, vis desserrées, etc.). Surveiller tout particulièrement les pièces susceptibles d'être fragilisées par l'usure, comme les cordes élastiques et la toile de rebond. Si l'appareil d'entraînement produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement.

Remplacer immédiatement les pièces défectueuses et ne pas utiliser l'appareil d'entraînement tant qu'il n'aura pas été réparé. Dans un tel cas, contacter le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.



AVERTISSEMENT – Risque de blessures !

- Tenir l'emballage et les matériaux de fixation hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- Cet appareil d'entraînement peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et les personnes dont les capacités sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et/ou de connaissances lorsqu'elles sont sous surveillance ou qu'elles ont été instruites quant à l'utilisation de l'appareil d'entraînement en toute sécurité et qu'elles ont compris les risques en découlant.
- Cet appareil d'entraînement n'est pas un jouet. Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu.
- Ne pas laisser l'appareil d'entraînement sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- En cas de doute quant à la santé (groupe à risque), après une période prolongée d'absence d'activité sportive, en cas de problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques, consulter impérativement un médecin avant d'utiliser cet appareil d'entraînement. Le cas échéant,

établir avec lui un programme d'entraînement.

- Les femmes enceintes ou ayant récemment accouché ne doivent pas utiliser cet appareil d'entraînement, sauf accord préalable de leur médecin.
- Les cordes extensibles doivent être utilisées exclusivement avec cet appareil d'entraînement. Elles ne doivent pas être fixées à des portes, des fenêtres ou à d'autres objets.
- **AVERTISSEMENT** – La corde ne s'étire pas à plus de 175 cm. Ne pas aller au-delà de cette longueur d'étirement !
- Ne jamais marcher ni sauter sur le cadre. Risque de basculement !



AVERTISSEMENT – Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles !

- L'ingestion des piles peut être mortelle. Conserver les piles hors de portée des enfants et des animaux. En cas d'ingestion d'une pile, faire immédiatement appel aux secours médicaux.
- Si une pile fuit, éviter tout contact de la peau, des yeux ou des muqueuses avec l'électrolyte. Le cas échéant, porter des gants de protection. En cas de contact avec l'électrolyte, rincer immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis faire appel sans attendre aux secours médicaux.

AVIS – Pour éviter tout risque de dégâts matériels

- Les piles non rechargeables ne doivent pas être rechargées.
- Avant de recharger des piles rechargeables, celles-ci doivent être retirées de l'ordinateur d'entraînement.
- Toujours protéger les cordes extensibles des rayons du soleil afin

d'éviter des décolorations et des détériorations du matériau.

- Ne pas exposer l'appareil d'entraînement à des températures extrêmes, à de fortes variations de températures, à l'humidité prolongée, à l'eau ou au rayonnement direct du soleil et veiller à ce qu'il ne soit pas soumis à des chocs.
- Si le support pour terminaux mobiles est utilisé, s'assurer que le terminal mobile est fermement ancré au sein du support.
- Tenir l'appareil d'entraînement éloigné de tout objet pointu et aux arêtes vives.
- Utiliser uniquement des accessoires d'origine du fabricant pour ne pas entraver le bon fonctionnement de l'appareil d'entraînement et éviter tout éventuel dommage.

Montage

Suivre les instructions de cette notice de montage étape par étape pour éviter les erreurs d'assemblage et les défauts dans l'utilisation ultérieure.

Les numéros de légende de ce paragraphe se rapportent à la vue éclatée et à la liste des pièces (voir **illustration A** et paragraphe « Liste des pièces »).

1. Disposer toutes les pièces avec soin sur le sol. Par précaution, placer dessous un film de protection ou une couverture pour éviter l'éventuel endommagement des revêtements de sol sensibles.
2. **Illustration C** : assembler les éléments du cadre (4) en les emboîtant les uns dans les autres. Les crans d'arrêt en face inférieure doivent s'enclencher.
3. **Illustrations D1– 4** : placer la toile de rebond (3) sur le cadre. Ceci se réalise plus simplement en se servant de l'outil de tension (21).

i **IMPORTANT** : noter la présence d'un petit œillet métallique sur la toile de rebond. Celui-ci est nécessaire pour fixer le ressort (13) de l'ordinateur d'entraînement (14) (voir étape 8). Placer la toile de rebond en faisant en sorte que cet œillet métallique soit à proximité de la barre de maintien.

D'abord passer les sangles à boules (2) dans les œillets de la toile de rebond.

Guider ensuite l'outil de tension à travers une sangle (**illustration D2**). Amener l'extrémité au-dessus du cadre et saisir la boule appropriée avec le crochet (**illustration D3**).

Passer la sangle par-dessus la boule (**illustration D4**) de sorte à ce que cette dernière puisse glisser dans la sangle.

À OBSERVER : toujours tendre deux boules opposées afin de tendre uniformément la toile de rebond (**illustration D1**).

4. **Illustration E** : fixer la barre de maintien droite (15) sur l'élément du cadre avec support à l'aide d'une vis à six pans creux (7) et d'une rondelle (8).

5. **Illustration F** : insérer la barre de maintien coudée (16) dans la barre de maintien droite et la fixer par l'extérieur à l'aide de la vis de fixation (6) à l'une des hauteurs préconisées.

À OBSERVER : fixer la barre de maintien coudée uniquement dans les trous prescrits et la sortir au maximum jusqu'au repère **MIN**.

6. **Illustration G** : loger la poignée de maintien (19) dans la réception de la barre de maintien coudée. Poser deux rondelles (8) sur la poignée de

maintien et les visser à l'aide des deux vis à six pans creux (7).

7. **Illustration H** : monter le support de bouteille (18) au dos de la barre de maintien à l'aide de deux vis cruciformes (17).

Monter le support pour terminaux mobiles (20) :

- Desserrer la petite vis de fixation et l'écrou.
- Écarter la bague sur le support et placer le support sur la barre de son choix.

i Si nécessaire, enlever / ajouter une ou les deux bagues en silicone afin que le support tienne fermement en place sur la barre correspondante.

- Remettre la vis de fixation et l'écrou en place afin de fixer le support à la poignée.

8. **Illustration I** : monter l'ordinateur d'entraînement (14) :

- Placer le support pour l'ordinateur d'entraînement (12) autour du cadre, à proximité de la barre de maintien, et serrer la vis cruciforme.
- Insérer l'ordinateur d'entraînement dans son support. Le support doit produire un déclic audible en venant se loger dans l'évidement au dos de l'ordinateur d'entraînement.
- Introduire la fiche femelle du cordon (11) dans la douille de raccordement de l'ordinateur d'entraînement.
- Passer l'autre extrémité du cordon (avec l'œillet métallique) dans l'œillet inférieur du support et le fixer à l'aide de l'un des écrous à six pans (**illustration L**).
- Crocheter le ressort (13) dans le petit œillet métallique et dans le trou de la toile de rebond.

9. **Illustration J** : étendre la bâche de la toile de rebond (1) sur la toile de rebond. En face inférieure de la bâche se trouvent des brides à crochet qui se tendent sur le cadre et peuvent se fixer aux sangles à l'aide du crochet.

À OBSERVER : l'ordinateur d'entraînement ne doit jamais être recouvert !

10. **Illustration K** : fixer les cordes extensibles (10) sur les éléments du cadre :
- retirer les capuchons de protection de deux pieds ;
 - faire glisser les sangles textiles sur les pieds ;
 - remettre les capuchons de protection en place ;
 - accrocher le mousqueton aux sangles textiles.

Pour le démontage de l'appareil d'entraînement, procéder aux mêmes étapes dans l'ordre inverse.

Positionnement de l'appareil d'entraînement

À OBSERVER !

- Toujours placer l'appareil d'entraînement sur une surface stable, plane et antidérapante. Les revêtements de sol fragiles doivent être protégés en intercalant un tapis de protection.

(Illustration B)

Poser l'appareil d'entraînement sur un support stable et horizontal.

En fonction de la taille de l'utilisateur, laisser suffisamment d'espace de part et d'autre (**2 m sur les côtés, 2 à 3 mètres vers le haut**) de sorte à disposer de suffisamment d'espace pour l'entraînement.

L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas

d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés directement côte à côte, ils peuvent se partager un espace disponible.

Insertion de la pile dans l'ordinateur d'entraînement

À OBSERVER !

- Utiliser uniquement le type de pile indiqué dans les caractéristiques techniques.
- Retirer la pile de l'ordinateur d'entraînement lorsqu'elle est usagée ou que l'appareil d'entraînement n'est plus utilisé pendant une assez longue période. Ceci évite ainsi les dommages dus à d'éventuelles fuites de la pile.
- Toute pile qui fuit doit être immédiatement retirée de l'ordinateur d'entraînement.

Avant de mettre la pile en place, vérifier si les contacts dans l'ordinateur d'entraînement (14) et sur la pile sont propres ; les nettoyer le cas échéant.

Le compartiment à pile se trouve au dos de l'ordinateur d'entraînement :

1. Saisir le cran d'arrêt sur le cache du compartiment à pile et le presser tout en relevant le cache.
2. Insérer une pile (1,5 V ; AA) dans le compartiment à pile. Respecter la bonne polarité (+/-) !
3. Fermer le compartiment à pile. Veiller à ce que les crans d'arrêt viennent se loger dans les évidements prévus à cet effet. Le cache du compartiment à pile doit produire un dé clic audible.

Si l'ordinateur d'entraînement ne fonctionne plus, la pile doit être remplacée.

Fonctions de l'ordinateur d'entraînement

- L'ordinateur d'entraînement (**14**) s'enclenche en appuyant sur la touche **MODE** (mode) ou **RESET** (réinitialisation).
- **COUNT** (comptage), soit le nombre de sauts effectués, s'affiche dans la partie supérieure droite. Dès que le mouvement s'arrête, l'affichage indique le nombre total de sauts.
- Dans la partie inférieure droite peuvent également figurer les affichages **CALORIE** (calories), **TIME** (durée). Appuyer sur la touche **MODE** (mode) pour changer d'affichage.
- Dans la partie médiane gauche s'affiche **REPS/MIN** (répétitions par minute).
- Pour faire défiler tous les affichages, appuyer sur la touche **MODE** (mode) jusqu'à ce que la petite flèche pointe sur **SCAN** (défilement) à l'écran.
- Une pression pendant env. 5 secondes de la touche **RESET** (réinitialisation) permet de réinitialiser toutes les données. Un signal sonore retentit, tous les affichages disparaissent pour revenir ensuite.
- En l'absence d'action pendant env. 3 minutes, l'ordinateur d'entraînement se met automatiquement à l'arrêt.

Avant l'entraînement

Toute pratique sportive s'accompagne d'un échauffement. Cela permet de stimuler et d'améliorer les composantes physiques et psychiques à la base de toute performance et également de réduire les risques de blessure.

Les exercices suivants sont des mouvements qui permettent d'échauffer les grands groupes musculaires.

- **Course à petite intensité** : trotter quelques minutes de façon décontractée sur place ou bien dans la pièce.
- **Flexions de jambes** : debout avec les pieds à largeur d'épaule, garder le torse droit, effectuer une flexion suivie d'une extension des jambes. Environ 5 à 10 répétitions.
- **Pivotement du torse** : debout, pieds écartés à largeur d'épaule, garder le torse droit, lever les bras latéralement à hauteur d'épaule et les plier jusqu'à ce que les mains se trouvent devant la poitrine. Faire pivoter le torse aussi loin que possible sur la droite et sur la gauche. Environ 10 répétitions.
- **Flexions latérales** : debout, pieds écartés à largeur d'épaule, garder le torse droit. Incliner ensuite lentement le torse sur les côtés en étendant au-dessus de la tête le bras du côté étiré du corps. Environ 10 répétitions.
- **Cercles de bras** : se tenir droit, tendre le bras droit et faire des cercles vers l'avant. Changer de direction après 5 à 10 rotations. Faire ensuite des cercles avec le bras gauche.

Conseils pour un entraînement sain



Ne pas s'entraîner en cas de fatigue et d'épuisement. Ne jamais s'entraîner avec l'estomac plein. Ne prendre aucun repas pendant environ une heure avant et après l'entraînement. Ne jamais s'entraîner sous l'emprise de l'alcool, sous l'influence de stupéfiants ou de médicaments. Toujours garder à l'esprit que le corps a besoin de beaucoup d'eau en cas d'effort physique. Toujours s'entraîner dans une pièce bien ventilée.

Il ne s'agit pas de faire quelques exercices à la va-vite, mais de s'entraîner sur le long terme et régulièrement.

La rapidité des progrès réalisés dépend de l'état physique de chacun. Débuter lentement et avec des séances brèves pour donner au corps le temps de s'adapter. On pourra d'autant plus prolonger les séances que l'on s'entraînera durablement et régulièrement. Nous recommandons une durée d'entraînement d'environ 20 à 30 minutes sur l'appareil d'entraînement. Faire régulièrement des pauses. Accroître l'intensité progressivement jusqu'au degré de performance souhaité et encore maîtrisable. Terminer l'entraînement à plus faible intensité.

Entraînement

À OBSERVER !

- Avant l'entraînement, s'assurer que l'appareil d'entraînement est proprement assemblé et que la barre de maintien est correctement verrouillée.
- Ne pas utiliser l'appareil d'entraînement s'il est humide ou mouillé.
- Ne pas sauter sur l'appareil d'entraînement depuis de grandes hauteurs.
- Ne pas sauter au sol ou sur d'autres surfaces depuis l'appareil d'entraînement.
- **Se mouvoir uniquement sur la toile de rebond, sans jamais marcher ni sauter sur le cadre.**
- Ne pas s'appuyer de tout le poids du corps sur la barre de maintien. Risque de basculement !
- Pour réaliser les exercices, porter des vêtements bien ajustés, amples, confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes. Ne pas s'entraîner pieds nus.
- **À OBSERVER !** Arrêter immédiatement l'entraînement en cas de sensation de faiblesse, de vertige ou autre. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, immédiatement consulter un médecin.
- Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil d'entraînement et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

Les pages suivantes décrivent quelques techniques de base pour l'entraînement avec le trampoline. Des exercices de fitness plus étendus sont disponibles sur Internet.

Généralités

Pour accéder à l'appareil d'entraînement, placer un pied au centre de la toile de rebond (3) puis amener la deuxième jambe à côté. Pour plus de stabilité, se tenir à la poignée de maintien (19). Ajuster la hauteur de la barre de maintien (16) à la taille de l'utilisateur.

Position de base : se tenir bien droit jambes écartées de la largeur du bassin sur la toile de rebond, les yeux tournés vers la barre de maintien. Pour une meilleure stabilité, poser les mains sur la poignée de maintien.

Pour quitter l'appareil d'entraînement, passer un pied par-dessus le bord pour le poser directement au sol en se tenant le cas échéant à la poignée de maintien.

Balancement

Cet exercice est idéal pour l'échauffement :

1. Se mettre en position de base.
2. Déporter son poids du pied gauche sur le pied droit et inversement, puis du talon sur l'avant de la plante du pied et inversement. En même temps, les bras et les épaules se balancent avec légèreté, vers l'avant et vers l'arrière.

À observer !

- Amortir uniquement avec les pieds.
- Les orteils doivent toujours rester en contact avec la toile de rebond.
- En retombant sur la toile de rebond, prendre soin de bien dérouler les pieds pour ne pas rester dans une position malsaine, comme pour le port de talons hauts.

Marche

Cet exercice convient pour l'échauffement et pour l'amélioration de la condition physique.

1. Se mettre en position de base.
2. Déporter son poids d'une jambe sur l'autre.

3. Légèrement soulever la jambe délestée et commencer à marcher sur place. En même temps, les bras se balancent en sens opposés.

À observer !

- Pour dynamiser le mouvement, vigoureusement lever les genoux, en balançant les bras à fond.
- Accélérer progressivement le rythme, dans la mesure où la condition physique le permet.

Course à pied

Cet exercice convient pour l'amélioration de la condition physique et favorise le sens de l'équilibre.

1. Se mettre en position de base.
2. Commencer à marcher sur place. Dérouler les pieds de l'avant de la plante du pied vers le talon, avec les genoux légèrement fléchis. En même temps, les bras se balancent en sens opposés.

À observer !

- Tenir le corps toujours droit pendant l'exercice.

Sauts

Cet exercice convient pour améliorer la condition physique et la musculature ainsi que pour brûler des calories.

1. Se mettre en position de base.
2. Gagner les abdominaux.
3. Commencer à sauter en faisant légèrement décoller les pieds de la toile de rebond. En même temps, les bras se balancent avec légèreté.

À observer !

- Tenir le corps toujours droit pendant l'exercice.
- L'essentiel n'est pas la hauteur des sauts, mais le nombre de sauts par unité de temps.

Après l'entraînement

Après l'entraînement, toujours effectuer des exercices d'étirement afin de ramener progressivement la circulation sanguine à un niveau normal. Voici quelques exemples d'exercices :



Torse : se tenir droit, croiser les bras au-dessus de la tête et, avec la main droite, tirer le coude gauche vers la droite. Le torse suit légèrement le mouvement. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changer de côté.



Mollets : se tenir debout en appui au mur. Avancer la jambe droite légèrement fléchie en gardant la jambe gauche tendue. Appuyer le talon gauche au sol. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changer de côté.



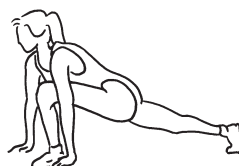
Face avant des cuisses : debout sur une jambe, fléchir l'autre et saisir le pied d'une main. en le plaquant contre la fesse, maintenir la position 15 à 20 secondes. Changer de côté.



Dos : s'allonger à plat sur le dos. Plier la jambe droite et la croiser par dessus la jambe gauche allongée. La hanche suit le mouvement tandis que les épaules restent plaquées au sol. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changer de côté.



Face intérieure des cuisses : s'asseoir au sol, genoux pointés vers l'extérieur, plantes des pieds l'une contre l'autre et pieds ramenés vers le torse. Mains aux chevilles, appuyer légèrement des coudes sur les genoux. Garder le dos bien droit. Maintenir la position 15 à 20 secondes.



Jambe complète : en position accroupie, mains à côtés des pieds en appui au sol, une jambe tendue à l'arrière. La jambe avant est fléchie à l'équerre, le pied à plat au sol. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changer de côté.



Épaules / dos : s'asseoir en tailleur au sol, dos droit. Se tenir les mains, bras tendus au-dessus de la tête. S'étirer le dos. Maintenir la position 15 à 20 secondes.

Nettoyage et rangement

À OBSERVER !

- Pour le nettoyage, ne pas utiliser d'agents ni de tampons de nettoyage corrosifs ou abrasifs qui pourraient endommager les surfaces.
- Nettoyer l'appareil d'entraînement uniquement avec un chiffon doux et humide avec éventuellement du détergent. Essuyer ensuite toutes les pièces avec un chiffon doux sec.

- **Vérifier l'appareil d'entraînement régulièrement et avant chaque utilisation pour repérer les traces d'usure et les éventuels dommages.**
- Pour un stockage sur faible encombrement, démonter la barre de maintien (**15, 16**) (voir paragraphe « Montage »).
- Ranger l'appareil d'entraînement hors de portée des enfants et des animaux dans un endroit propre, sec, à l'abri du gel et des rayons directs du soleil.

Mise au rebut



Se débarrasser des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet.



Avant la mise au rebut de l'appareil d'entraînement, il faut retirer la pile de l'ordinateur d'entraînement et remettre séparément l'appareil d'entraînement et la pile à un point de collecte approprié.



L'ordinateur d'entraînement est assujéti à la directive européenne 2012/19/UE applicable aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). L'ordinateur d'entraînement ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères et doit être mis au rebut dans le respect de l'environnement par une entreprise de recyclage agréée.

Caractéristiques techniques

Référence article :	08844
Numéro de modèle :	TX-B6918A-1
Classe :	H (pour un usage domestique)
Capacité de charge max. :	120 kg
Dimensions :	119,5 x 125,6 x 129,3 cm
Poids :	env. 8 kg
Hauteur de réglage de la barre de maintien :	env. 107 cm / 112 cm / 117 cm / 122 cm / 127 cm
Longueur d'étirement des cordes extensibles :	75 – 175 cm
Force des cordes extensibles :	45 N ± 2 N (pour une longueur d'étirement de 175 cm)

Ordinateur d'entraînement

Numéro de modèle :	ZT-TP005
Alimentation électrique :	1,5 V cc (1 x pile de 1,5 V, AA)
Classe de protection :	III
Identifiant mode d'emploi :	Z 08844 M FE V1 0521 uh



Liste des pièces

(Illustration A)

N° de pièce	Désignation	Quantité	Dimensions
1	Bâche de la toile de rebond	1	
2	Sangle élastique avec boule	42	
3	Toile de rebond	1	
4	Élément du cadre	5	
5	Élément du cadre avec support	1	
6	Vis de fixation pour barre de maintien	1	M16 x 30 mm
7	Vis à six pans creux	5	M8 x 16mm
8	Rondelle	3	Ø 8 mm
9	Sangle textile pour corde extensible	2	
10	Corde extensible avec poignée et mousqueton	2	
11	Cordon avec fiche femelle et l'œillet métallique avec écrous à six pans (2 x)	1	
12	Support pour l'ordinateur d'entraînement	1	
13	Ressort	1	
14	Ordinateur d'entraînement	1	
15	Barre de maintien, droite	1	
16	Barre de maintien, coudée	1	
17	Vis cruciforme	2	ST4 x 12mm
18	Support de bouteille	1	
19	Poignée de maintien	1	
20	Support pour terminaux mobiles	1	
21	Outil de tension	1	

Tous droits réservés

Contenido

Símbolos _____	36
Palabras de advertencia _____	36
Uso previsto _____	36
Indicaciones de seguridad _____	37
Montaje _____	38
Colocar el aparato de entrenamiento _____	40
Insertar la pila en el ordenador de entrenamiento _____	40
Funciones del ordenador de entrenamiento _____	40
Antes del entrenamiento _____	41
Consejos para un entrenamiento saludable _____	41
Entrenamiento _____	42
Después del entrenamiento _____	43
Limpieza y almacenamiento _____	44
Eliminación _____	45
Datos técnicos _____	45
Lista de piezas _____	46

Volumen de suministro

- Tornillo allen (5 uds.)
- Tornillo con ranura de cruz (2 uds.)
- Arandela (3 uds.)
- Pieza del bastidor con patas (6 uds.)
- Lazos con bolas (42 uds.)
- Red de salto (1 ud.)
- Cubierta de la red de salto (1 ud.)
- Barra de soporte recta (1 ud.)
- Barra de soporte acodada (1 ud.)
- Manillar (1 ud.)
- Tornillo de fijación (1 ud.)
- Banda de resistencia con asa y mosquetón (2 uds.)
- Lazo de tela para banda de resistencia (2 uds.)
- Ordenador de entrenamiento (incl. 1 pila AA de 1,5 V) (1 ud.)
- Soporte para el ordenador de entrenamiento (1 ud.)
- Cable para el ordenador de entrenamiento (1 ud.)

- Muelle (1 ud.)
- Portabotellas (1 ud.)
- Soporte para dispositivos móviles (1 ud.)
- Llave allen (1 ud.)
- Herramienta tensora (1 ud.)
- Manual de instrucciones (1 ud.)

Comprobar la integridad del volumen de suministro y si se han producido daños en los componentes durante el transporte. En caso de daños, no emplear el aparato y contactar con el servicio de atención al cliente.

Retirar las posibles láminas, pegatinas o protecciones de transporte. **No retirar nunca la placa de características ni las posibles señales de advertencia.**

Estimado/a cliente/a:

Nos alegramos de que se haya decidido por el **trampolín de fitness de FitEngine**.
Ante cualquier duda sobre nuestro aparato o los accesorios y piezas de repuesto, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en la página web: **www.fit-engine.de**

Deseamos que disfrute mucho de su **trampolín de fitness de FitEngine**.

Información sobre el manual de instrucciones

Antes de utilizar por primera vez el aparato, lea atentamente este manual de instrucciones y guárdelo en un lugar accesible para futuras consultas y para otros usuarios. Se considera un componente del aparato. El fabricante y el importador no asumen ninguna responsabilidad si no se tiene en cuenta la información de este manual de instrucciones.

Símbolos



Señal de peligro: Este símbolo indica posibles peligros. Leer con atención las indicaciones de seguridad correspondientes y cumplirlas.



Información complementaria



Leer el manual de instrucciones antes del uso.



Corriente continua



Categoría de protección III



Solo se autoriza su uso en interiores.



No colocar los pies en el bastidor. Peligro por vuelco.



Al subirse, colocar el pie en el centro de la red de salto.

Los números de la leyenda se representan de la siguiente forma: **(1)**

Las referencias a las imágenes se representan de la siguiente forma: **(Imagen A)**

Las denominaciones de los botones se representan de la siguiente forma: **MODE (modo)**

Las visualizaciones de la pantalla se representan de la siguiente forma: **SCAN (escanear)**

Palabras de advertencia

Las palabras de advertencia indican peligros resultantes de no observar las indicaciones correspondientes.

ADVERTENCIA – Riesgo medio, las consecuencias pueden ser lesiones graves e incluso mortales

AVISO – Riesgo de daños materiales

Uso previsto

- Este aparato de entrenamiento está diseñado como un trampolín de fitness estacionario para el entrenamiento de todo el cuerpo.
- El aparato de entrenamiento está diseñado para realizar ejercicios de fitness. **No** es adecuado para saltos de gran altura, piruetas, etc.
- El aparato de entrenamiento está diseñado exclusivamente para su uso en interiores.
- El aparato de entrenamiento **no** está diseñado para fines médicos o terapéuticos.

- El aparato de entrenamiento **no** es adecuado para niños menores de 14 años.
- El aparato de entrenamiento **no** debe ser utilizado por varias personas simultáneamente.
- **Atención: La precisión de los datos de entrenamiento de este aparato es baja.**
- Este aparato de entrenamiento soporta una carga **máxima de 120 kg.**
- Este aparato de entrenamiento está diseñado exclusivamente para **uso doméstico** (clase H).
- Utilizar el aparato de entrenamiento exclusivamente como se describe en el manual de instrucciones. Cualquier otro uso se considera indebido.
- La garantía no cubre los defectos derivados de un uso indebido, daños o intentos de reparación. Esto mismo es válido para el desgaste normal.

Indicaciones de seguridad

El nivel de seguridad del aparato de entrenamiento solo puede mantenerse si se comprueba regularmente que no está dañado y no presenta desgaste. Por lo tanto y en interés de su propia seguridad, compruebe que el aparato de entrenamiento no esté dañado (grietas, agujeros, tornillos flojos, etc.) antes de cada uso. Prestar especial atención a las piezas propensas al desgaste, tales como la goma elástica y la red de salto. Si se aprecian ruidos inusuales del aparato de entrenamiento durante su uso, dejar de entrenar inmediatamente.

Sustituir inmediatamente las piezas defectuosas y no utilizar el aparato de entrenamiento hasta que haya sido reparado. En tal caso, ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente o con un taller especializado.



ADVERTENCIA – Peligro de lesiones

- Mantener el material de fijación y de embalaje alejado de los niños y animales. Existe riesgo de asfixia.
- Este aparato de entrenamiento puede ser utilizado por niños mayores de 14 años, así como por personas con capacidades sensoriales o mentales mermadas o falta de experiencia y/o conocimientos, siempre y cuando sean supervisados o hayan sido instruidos en el uso seguro del aparato de entrenamiento y hayan comprendido los posibles peligros resultantes.
- ¡El aparato de entrenamiento no es un juguete! Los padres y otros supervisores deben ser conscientes de que, a consecuencia del instinto natural de juego y el impulso de experimentar de los niños, son de esperar situaciones y conductas para los que el aparato de entrenamiento no está diseñado.
- No dejar el aparato de entrenamiento sin vigilancia en presencia de niños y animales.
- En caso de dudas sobre la salud (grupo de riesgo), después de largas pausas de ejercicio físico, en caso de problemas de circulación, cardíacos u ortopédicos, consultar siempre a un médico antes de utilizar el aparato de entrenamiento. Si fuera necesario, acordar un programa de entrenamiento con el mismo.
- Las mujeres embarazadas o que hayan dado a luz recientemente no deben usar el aparato de entrenamiento; en todo caso, solo

deben hacerlo tras consultar antes con su médico.

- Las bandas de resistencia solo deben utilizarse con este aparato de entrenamiento. No está permitido fijarlas a puertas, ventanas u otros objetos.
- **ADVERTENCIA** - La máxima longitud de estiramiento posible de la banda es de 175 cm. ¡Nunca sobrepasar esta extensión!
- No colocar los pies ni saltar en el bastidor. ¡Existe peligro de que el aparato se vuelque!



ADVERTENCIA - Peligro de quemaduras químicas por el ácido de las pilas

- Las pilas pueden ser letales si se ingieren. Mantener siempre las pilas fuera del alcance de niños y animales. Si se ingiere una pila, buscar inmediatamente atención médica.
- Si una pila tiene fugas, evitar el contacto de la piel, los ojos y las membranas mucosas con el ácido de la pila. Si fuese necesario, usar guantes protectores. En caso de contacto con el ácido de las pilas, lavar inmediatamente los lugares afectados con abundante agua y buscar ayuda médica inmediatamente.

AVISO – Riesgo de daños materiales

- No se deben cargar las baterías no recargables.
- Las baterías recargables se deben sacar del ordenador de entrenamiento antes de cargarlas.
- Proteger siempre las bandas de resistencia de la radiación solar directa para evitar que el material se decolore y se dañe.
- No exponer el aparato de entrenamiento a temperaturas extremas, fuertes fluctuaciones de

temperatura, humedad prolongada, luz solar directa o impactos.

- Si se usa el soporte para dispositivos móviles, asegurarse de que el dispositivo móvil quede bien fijado en el soporte.
- Mantener el aparato de entrenamiento alejado de objetos afilados y puntiagudos.
- Emplear solo los accesorios originales del fabricante para no perjudicar el funcionamiento del aparato de entrenamiento y evitar posibles daños.

Montaje

Seguir estas instrucciones de montaje paso a paso para evitar errores en el montaje y la posterior utilización.

Los números de leyenda que aparecen en este capítulo hacen referencia al plano de despiece y la lista de piezas (véase **imagen A** y capítulo «Lista de piezas»).

1. Colocar con cuidado todas las piezas sobre el suelo. A modo de precaución, situar una lámina protectora o una manta por debajo, para evitar posibles daños en suelos delicados.
2. **Imagen C:** Insertar entre sí las piezas del bastidor (**4**). Los salientes de la parte inferior deben encajar.
3. **Imágenes D1 – 4:** Colocar la red de salto (**3**) en el bastidor. La forma óptima de hacerlo es usando una herramienta tensora (**21**).



IMPORTANTE: Tener en cuenta que, en un punto de la red de salto, hay una pequeña argolla metálica. Es necesaria para fijar el muelle (**13**) del ordenador de entrenamiento (**14**) (véase el paso 8). Colocar la red de salto de modo que esta argolla de metal quede cerca de la barra de soporte.

Primero, pasar los lazos con bolas (2) por los ojales de la red de salto.

Después, pasar la herramienta tensora por un lazo (**imagen D2**). Pasar el extremo sobre el bastidor y sujetarlo con el gancho con la bola correspondiente (**imagen D3**). Pasar el lazo sobre la bola (**imagen D4**) de modo que esta pueda entrar en el lazo.

TENER EN CUENTA: Tensar siempre las bolas contrapuestas para que la red de salto se tense de manera homogénea (**imagen D1**).

4. **Imagen E:** Fijar la barra de soporte recta (15) a la pieza del bastidor con soporte usando un tornillo allen (7) y una arandela (8).
5. **Imagen F:** Insertar la barra de soporte acodada (16) en la barra soporte recta y fijarla por fuera con el tornillo de fijación (6) en una de las alturas predeterminadas.
TENER EN CUENTA: Fijar la barra de soporte acodada únicamente en los orificios existentes y extraerla, como máximo, hasta la marca **MIN**.
6. **Imagen G:** Insertar el manillar (19) en el alojamiento de la barra de soporte acodada. Colocar dos arandelas (8) en el manillar y fijarlas con dos tornillos allen (7).
7. **Imagen H:** Montar el portabotellas (18) en la parte posterior de la barra de soporte, usando dos tornillos con ranura de cruz (17). Montar el soporte para dispositivos móviles (20):
 - Soltar el tornillo de fijación pequeño y la tuerca.
 - Sacar el aro del soporte y colocar el alojamiento sobre la barra deseada.



En caso necesario, sacar o insertar uno o ambos anillos de silicona para que el alojamiento

esté firmemente asentado sobre la barra correspondiente.

- Volver a atornillar el tornillo de fijación y la tuerca, fijando así el alojamiento al manillar.
8. **Imagen I:** Montar el ordenador de entrenamiento (14):
 - Cerca de la barra de soporte, colocar el soporte para el ordenador de entrenamiento (12) sobre el bastidor y apretar el tornillo con ranura de cruz.
 - Colocar el ordenador de entrenamiento deslizándolo sobre el soporte. La hendidura de la parte posterior del ordenador de entrenamiento debe encajar perceptiblemente en el soporte.
 - Insertar el conector hueco del cable (11) en la toma de conexión del ordenador de entrenamiento.
 - Insertar el otro extremo del cable (con argolla de metal) por la argolla inferior del soporte y fijarlo con una de las tuercas hexagonales (**imagen L**).
 - Enganchar el muelle (13) en la pequeña argolla de metal y en el orificio de la red de salto.
 9. **Imagen J:** Colocar la cubierta de la red de salto (1) sobre la red de salto. En la parte inferior de la cubierta hay bridas con ganchos que se pasan sobre el bastidor y se pueden enganchar a los lazos empleando el gancho.
TENER EN CUENTA: ¡No se debe cubrir el ordenador de entrenamiento!
 10. **Imagen K:** Fijar las bandas de resistencia (10) a las piezas del bastidor:
 - sacar los tapones de dos patas,
 - colocar los lazos de tela sobre las patas,
 - volver a colocar los tapones,

- enganchar el mosquetón en los lazos de tela.

Para desmontar el aparato de entrenamiento, seguir los pasos en orden inverso.

Colocar el aparato de entrenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- Colocar siempre el aparato de entrenamiento sobre una superficie firme, plana y antideslizante. Los revestimientos de suelo más delicados deben protegerse con una esterilla antideslizante o similar.

(Imagen B)

Colocar el aparato de entrenamiento sobre una superficie firme y horizontal.

Dependiendo de su envergadura, dejar suficiente espacio por todas partes (**2 m a cada lado, 2-3 metros hacia arriba**), para tener suficiente libertad de movimientos al entrenar.

La zona libre debe incluir el área para una bajada de emergencia. Si los aparatos de entrenamiento se instalan cerca unos de otros, pueden utilizar una misma zona libre.

Insertar la pila en el ordenador de entrenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- Usar solo el tipo de pila que se indica en los datos técnicos.
- Retirar la pila del ordenador de entrenamiento si se ha agotado o si el aparato de entrenamiento no se utiliza durante mucho tiempo. De este modo podrá prevenir daños por fugas.

- Retirar inmediatamente del ordenador de entrenamiento aquellas pilas que presenten fugas.

Antes de insertar la pila, comprobar que los contactos del ordenador de entrenamiento (**14**) y los de la pila estén limpios y, si fuese necesario, limpiarlos.

El compartimento para las pilas se encuentra en la parte trasera del ordenador de entrenamiento.

1. Para abrirlo, presionar la pestaña de la tapa del compartimento para pilas. Abrir simultáneamente la tapa del compartimento para pilas.
2. Insertar una pila en el compartimento para pilas (1,5 V - AA). Tener en cuenta la polaridad correcta (+/-).
3. Cerrar el compartimento para las pilas. Asegurarse de que las pestañas de cierre queden encajadas en los huecos previstos. Debe oírse cómo encaja la tapa del compartimento para pilas.

Si el ordenador de entrenamiento ya no funciona, será necesario cambiar la pila.

Funciones del ordenador de entrenamiento

- El ordenador de entrenamiento (**14**) se enciende manteniendo el botón **MODE** (modo) y **RESET** (resetear) pulsado.
- En la zona superior derecha se muestra el número de saltos **COUNT** (conteo). Si se detiene el movimiento, ahí se lee el número total de saltos.
- En la zona inferior derecha se pueden mostrar las indicaciones **CALORIE** (calorías), **TIME** (tiempo). Para variar las indicaciones, pulsar el botón **MODE** (modo).
- En la zona central izquierda se muestran las repeticiones por minuto **REPS/MIN**.

- Para recorrer todos los valores, pulsar el botón **MODE** (modo) hasta que la flecha pequeña en la pantalla señale **SCAN** (escanear).
- Si se mantiene presionado el botón **RESET** (resetear) durante unos 5 segundos, todos los datos se resetearán a cero. Al hacerlo, sonará un tono señalizador y todas las pantallas se encenderán y apagarán una vez.
- Si no se hace nada durante unos 3 minutos, el ordenador de entrenamiento se apagará automáticamente.

Antes del entrenamiento

En principio, toda actividad deportiva debe ir precedida de un calentamiento. Con ello se activan y mejoran todos los componentes físicos y psíquicos de la capacidad de rendimiento. Además, se minimiza el riesgo de lesiones.

Con los siguientes ejercicios se movilizan y calientan grandes grupos musculares.

- **Trote:** Trotar unos minutos relajadamente sobre un mismo sitio o por la estancia.
- **Sentadillas:** Abrir las piernas a la anchura de los hombros, mantener el torso recto, doblar las rodillas y estirarlas de nuevo. 5- 10 repeticiones, aproximadamente.
- **Giro del torso:** Abrir las piernas a la anchura de los hombros, mantener el torso recto, elevar los brazos lateralmente hasta la altura de los hombros y doblarlos, situando las manos frente al pecho. Girar el torso todo lo posible a derecha e izquierda. 10 repeticiones, aproximadamente.
- **Flexiones laterales:** Abrir las piernas a la altura de los hombros, mantener el torso recto. Inclinar el torso lentamente hacia los lados. Elevar el brazo del lado estirado del cuerpo

sobre la cabeza. 10 repeticiones, aproximadamente.

- **Círculos con los brazos:** Situarse recto de pie, estirar el brazo derecho y trazar círculos hacia delante. Después de trazar 5 - 10 círculos, cambiar de dirección. A continuación, repetir con el brazo izquierdo.

Consejos para un entrenamiento saludable



No entrenar si se siente fatiga o agotamiento.

No entrenar nunca con el estómago lleno. No comer nada una hora antes y después del entrenamiento.

No entrenar nunca después de consumir alcohol, drogas o medicamentos.

Pensar siempre que el cuerpo necesita mucho líquido cuando realiza actividades deportivas.

Entrenar siempre en un recinto bien ventilado.

No se trata de hacer un par de ejercicios a toda velocidad, sino de entrenar de forma regular y a largo plazo.

La rapidez de los progresos depende de la condición física individual. Es necesario empezar despacio en sesiones cortas y dar tiempo al cuerpo para que se adapte. Cuanto mayor sea la permanencia y la frecuencia del entrenamiento, más largas podrán ser las sesiones. Recomendamos una tiempo de entrenamiento de unos 20 a 30 minutos en el aparato de entrenamiento. Realizar pausas regularmente.

Elevar paulatinamente la intensidad hasta el grado de rendimiento deseado y aún controlable. Terminar el entrenamiento con baja intensidad.

Entrenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- Antes del entrenamiento, asegurarse de que el aparato esté correctamente montado y que la barra de soporte esté bien sujeta.
- No usar el aparato de entrenamiento si está mojado o húmedo.
- No saltar sobre el aparato desde superficies elevadas.
- No saltar desde el aparato al suelo o a otras superficies.
- **Moverse únicamente sobre la red de salto, no situarse ni saltar nunca sobre el bastidor.**
- No apoyar todo el peso del cuerpo sobre la barra de soporte. Existe peligro de vuelco.
- Para el entrenamiento, usar ropa de la talla adecuada, holgada y cómoda con zapatos deportivos antideslizantes. No entrenar con los pies descalzos.
- **¡TENER EN CUENTA!** Interrumpir inmediatamente el entrenamiento si se nota debilidad, mareo, etc. Si se notan náuseas, dolores en el pecho o en las extremidades, palpitaciones u otros síntomas, acudir inmediatamente a un médico.
- Le avisamos expresamente de que el uso indebido del aparato de entrenamiento y el entrenamiento excesivo pueden ser nocivos para la salud.

A continuación se describen unas técnicas básicas de entrenamiento con el trampolín. En Internet se pueden encontrar ejercicios más completos.

Generalidades

Para subir al aparato de entrenamiento, colocar un pie en el centro de la red de salto (3) y después subir la otra pierna. Para lograr una mayor estabilidad,

sujetarse del manillar (19). Ajustar la altura de la barra de soporte (16) a la propia altura corporal.

Posición básica: Situarse sobre la red de salto en pie, con los pies separados a la anchura de las caderas, mirando a la barra de soporte. Para aumentar la estabilidad, colocar las manos sobre el manillar.

Para salir del aparato de entrenamiento, dar un paso por encima del borde directamente al suelo, sujetándose del manillar si es necesario.

Balanceo

Este ejercicio es ideal como calentamiento:

1. Situarse en la posición básica.
2. Pasar el peso corporal del pie izquierdo al derecho y viceversa, así como del talón a la punta del pie y viceversa. Los brazos y los hombros oscilan relajadamente hacia delante y hacia atrás.

¡Tener en cuenta!

- Balancear únicamente con los pies.
- Los dedos están siempre en contacto con la red de salto.
- Al bajar, desplegar los pies para no quedar en una posición desfavorable sobre las puntas.

Caminar

Este ejercicio es idóneo para mejorar la condición física, además de como calentamiento.

1. Situarse en la posición básica.
2. Pasar el peso corporal de una pierna a la otra.
3. Levantar ligeramente la pierna que no soporta carga y comenzar a caminar sin desplazarse. Los brazos oscilan en sentido contrario.

¡Tener en cuenta!

- Para aumentar el dinamismo, levantar fuertemente las rodillas, oscilando los brazos en todo su recorrido.
- Si su condición física lo permite, aumentar lentamente la velocidad.

Correr

Este ejercicio es idóneo para mejorar la condición física y refuerza el sentido del equilibrio.

1. Situarse en la posición básica.
2. Comenzar a correr sin desplazarse. Los pies se despliegan de la punta al talón, las rodillas están ligeramente flexionadas. Los brazos oscilan en sentido contrario.

¡Tener en cuenta!

- Mantener el cuerpo recto durante el ejercicio.

Brincar

Este ejercicio es adecuado para mejorar la fuerza y la condición física, además de para quemar calorías.

1. Situarse en la posición básica.
2. Tensar la musculatura abdominal.
3. Comenzar a saltar de modo que los pies se eleven ligeramente de la red de salto. Los brazos oscilan relajadamente.

¡Tener en cuenta!

- Mantener el cuerpo recto durante el ejercicio.
- Lo importante no es la altura del salto, sino la cantidad de saltos por unidad de tiempo.

Después del entrenamiento

Después del entrenamiento se deben realizar siempre estiramientos para que la circulación vuelva a un nivel normal. A continuación incluimos un par de ejemplos de ejercicios:



Torso: En posición recta, cruzar los brazos sobre la cabeza y, con la mano derecha, tirar del codo izquierdo hacia la derecha. El torso se inclina ligeramente. Mantener la posición durante unos 15 - 20 segundos. Cambiar de lado.



Gemelos: Posicionarse. Adelantar la pierna derecha y flexionarla ligeramente, mientras la pierna izquierda se mantiene estirada. Presionar con el talón izquierdo sobre el suelo. Mantener la posición durante unos 15 - 20 segundos. Cambiar de lado.



Parte delantera del muslo: Situarse sobre una pierna, flexionar la otra y sujetar el pie con la mano. Tirar hacia el glúteo y mantener la posición durante unos 15 - 20 segundos. Cambiar de lado.

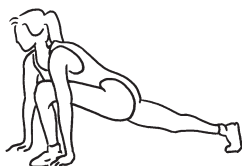


Espalda: Tumbarse sobre la espalda. Doblar la pierna derecha y colocarla sobre la pierna izquierda estirada. Girar la cadera, los hombros deben mantenerse en contacto con el suelo. Mantener la posición durante unos 15 - 20 segundos. Cambiar de lado.



Parte interior del muslo:

Sentarse en el suelo, girar las rodillas hacia fuera, juntar las plantas de los pies y acercarlas al cuerpo. Colocar las manos sobre los tobillos y, con los codos, presionar ligeramente sobre las rodillas hacia el suelo. Mantener la espalda estirada. Mantener la posición durante unos 15 - 20 segundos.



Pierna completa: Colocarse en cuclillas, apoyar las manos en el suelo junto a los pies y estirar una pierna hacia atrás. La pierna delantera está flexionada en ángulo recto, el pie está completamente en contacto con el suelo. Mantener la posición durante unos 15 - 20 segundos. Cambiar de lado.



Hombros / espalda:

Sentarse en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda recta. Cerrar las manos y estirar los brazos sobre la cabeza. Estirar la espalda. Mantener la posición durante unos 15 - 20 segundos.

Limpieza y almacenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- No utilizar agentes o estropajos de limpieza abrasivos o corrosivos para la limpieza. Podrían dañar las superficies.
- Limpiar el aparato de entrenamiento usando solo un paño húmedo y suave y, si es necesario, con un detergente. Secar luego todos los componentes con un paño seco y suave.
- **Inspeccionar el aparato de entrenamiento periódicamente y antes de cada uso para detectar posibles daños o indicios de desgaste.**
- Para ahorrar espacio de almacenamiento, desmontar la barra de soporte (**15, 16**) (véase capítulo «Montaje»).
- Guardar el aparato de entrenamiento protegido de la luz solar directa, fuera del alcance de los niños y los animales en un lugar limpio, seco y libre de heladas.

Eliminación



Desechar el material de empaque de manera respetuosa con el medioambiente, facilitando su reciclaje.



La pila debe retirarse del ordenador de entrenamiento antes de desechar el aparato de entrenamiento, para luego entregarla por separado en los puntos de recogida adecuados.



El ordenador de entrenamiento cumple la directiva europea 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). No tirar el ordenador de entrenamiento a la basura doméstica, eliminarlo de forma ecológica en un punto de recogida aprobado por las autoridades competentes.

Datos técnicos

Números de artículo:	08844
Número de modelo:	TX-B6918A-1
Clase:	H (para uso doméstico)
Capacidad de carga máxima:	120 kg
Dimensiones:	119,5 x 125,6 x 129,3 cm
Peso:	aprox. 8 kg
Altura de ajuste barra de soporte:	aprox. 107 cm / 112 cm / 117 cm / 122 cm / 127 cm
Recorrido de la banda de resistencia:	75 – 175 cm
Fuerza de la banda de resistencia:	45 N ± 2 N (extendida a 175 cm)

Ordenador de entrenamiento

Número de modelo:	ZT-TP005
Alimentación de corriente:	1,5 V CC (1 pila AA de 1,5 V)
Clase de protección:	III
ID manual de instrucciones:	Z 08844 M FE V1 0521 uh



Lista de piezas

(Imagen A)

N.º pieza	Denominación	Canti- dad	Dimensiones
1	Cubierta de la red de salto	1	
2	Lazo elástico con bola	42	
3	Red de salto	1	
4	Pieza del bastidor	5	
5	Pieza del bastidor con soporte	1	
6	Tornillo de fijación de la barra de soporte	1	M16 x 30 mm
7	Tornillo allen	5	M8 x 16mm
8	Arandela	3	Ø 8mm
9	Lazo de tela para banda de resistencia	2	
10	Banda de resistencia con asa y mosquetón	2	
11	Cable con conector hueco y argolla de metal, incl. tuerca hexagonal (2 uds.)	1	
12	Soporte para el ordenador de entrenamien- to	1	
13	Muelle	1	
14	Ordenador de entrenamiento	1	
15	Barra de soporte, recta	1	
16	Barra de soporte, acodada	1	
17	Tornillo con ranura de cruz	2	ST4 x 12mm
18	Portabotellas	1	
19	Manillar	1	
20	Soporte para dispositivos móviles	1	
21	Herramienta tensora	1	

Todos los derechos reservados

Sommario

Simboli	48
Parole di segnalazione	48
Destinazione d'uso	48
Indicazioni di sicurezza	49
Montaggio	50
Posizionare l'apparecchio per allenamento	52
Inserimento delle batterie nel computer per allenamento	52
Funzioni del computer per allenamento	52
Prima dell'allenamento	53
Consigli per un allenamento sano	53
Allenamento	54
Dopo l'allenamento	55
Pulizia e conservazione	56
Smaltimento	56
Dati tecnici	57
Elenco dei componenti	57

Contenuto della confezione

- 5 viti con esagono incassato
- 2 viti con intaglio a croce
- 3 rondelle
- 6 pezzi del telaio con aste d'appoggio
- 42 cinture con sfere
- 1 tappeto elastico
- 1 copertura del tappeto elastico
- 1 asta dritta
- 1 asta curva
- 1 barra di presa
- 1 vite d'arresto
- 2 nastri di espansione con manico e moschettone
- 2 cinture di stoffa per i nastri di espansione
- 1 computer per allenamento (incl. 1 batteria da 1,5 V, AA)
- 1 supporto per il computer per allenamento
- 1 cavo per il computer per allenamento
- 1 molla

- 1 supporto per bottiglia
- 1 supporto per apparecchi mobili
- 1 brugola
- 1 utensile di serraggio
- 1 istruzioni per l'uso

Controllare che la fornitura sia completa e che i componenti non abbiano subito danni durante il trasporto. In caso di danni, non utilizzare, bensì contattare il nostro servizio di assistenza clienti.

Rimuovere eventuali pellicole, adesivi o protezioni per il trasporto. **Mai rimuovere la targhetta identificativa ed eventuali avvertenze!**

I numeri della legenda sono raffigurati nel seguente modo: **(1)**

I riferimenti alle immagini sono rappresentati come segue: **(Figura A)**

I nomi dei tasti sono raffigurati nel seguente modo: **MODE (modalità)**

Le indicazioni sul display sono raffigurate nel seguente modo: **SCAN (scansione)**



Gentile Cliente,

siamo lieti che abbia deciso di acquistare il **trampolino FitEngine Fitness**. In caso di domande sull'apparecchio e sui ricambi/accessori, contatti il servizio clienti tramite il nostro sito web: **www.fit-engine.de**

Le auguriamo di trarre un'ottima soddisfazione dal Suo **trampolino FitEngine Fitness**.

Informazioni sulle istruzioni per l'uso

Prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle per dubbi in futuro o ulteriori utenti. Esse sono parte integrante dell'apparecchio. Il produttore e l'importatore non si assumono alcuna responsabilità qualora le indicazioni contenute in queste istruzioni per l'uso non vengano rispettate.

Simboli



Simboli di pericolo: questo simbolo indica possibili pericoli. Leggere attentamente le indicazioni di sicurezza e rispettarle.



Informazioni integrative



Leggere le istruzioni prima dell'uso!



Corrente continua



Classe di protezione III



Utilizzare solo in ambienti interni.



Mai salire sul telaio. Pericolo di ribaltamento.



Salendo, porre il piede al centro del tappeto elastico.

Parole di segnalazione

Le indicazioni di pericolo definiscono i pericoli che possono insorgere in caso di mancata osservanza delle relative avvertenze.

AVVERTENZA – indica un rischio medio che può avere come conseguenza infortuni gravi, anche mortali

AVVISO – può avere come conseguenza il rischio di arrecare danni alle cose

Destinazione d'uso

- Questo apparecchio per allenamento è concepito come trampolino da fitness stazionario per l'allenamento di tutto il corpo.
- L'apparecchio per allenamento è concepito per esercizi di fitness. **Non** è adatto per salti alti, capriole o simili.
- L'apparecchio per allenamento è concepito esclusivamente per gli ambienti interni.
- L'apparecchio per allenamento **non** è concepito per scopi medici o terapeutici.
- L'apparecchio per allenamento **non** è indicato per bambini sotto i 14 anni.
- L'apparecchio per allenamento **non** può essere contemporaneamente utilizzato da più persone.
- **Attenzione – I dati di allenamento di questo apparecchio hanno una precisione ridotta.**
- L'apparecchio per allenamento sopporta un peso **massimo di 120 kg**.
- Questo apparecchio per allenamento è progettato esclusivamente per un impiego in **ambito domestico** (classe H).
- Utilizzare l'apparecchio per allenamento solo con le modalità descritte nelle istruzioni per l'uso. Ogni altro uso è considerato improprio.
- La garanzia non copre i difetti derivanti da un uso non conforme, danneggiamenti o tentativi di riparazione. Lo stesso vale anche per la normale usura.



Indicazioni di sicurezza

Il livello di sicurezza dell'apparecchio per allenamento può essere mantenuto soltanto se lo stesso viene regolarmente controllato per escludere la presenza di danni e usura. Per la propria sicurezza, prima di ogni utilizzo dell'apparecchio verificare che non siano presenti eventuali danni (incrinature, buchi, viti allentate, ecc.). Fare particolare attenzione alle parti soggette a usura come le corde in gomma e il tappeto elastico. Se si sentono rumori insoliti durante l'utilizzo dell'apparecchio, interrompere immediatamente l'allenamento.

Sostituire subito le parti difettose e non utilizzare l'apparecchio per allenamento prima di aver eseguito la riparazione. In tal caso si prega di contattare il servizio di assistenza clienti o un laboratorio specializzato.



AVVERTENZA – Pericolo di lesioni

- Tenere il materiale di fissaggio e di imballaggio lontano da bambini e animali. Esiste il pericolo di soffocamento.
- Questo apparecchio per allenamento può essere utilizzato da bambini di età superiore a 14 anni e da persone con capacità sensoriali o mentali limitate o che siano prive di esperienza e/o di conoscenza solo se sono sorvegliati o sono stati istruiti in merito all'utilizzo sicuro dell'apparecchio per allenamento e se hanno compreso i pericoli che ne risultano.
- L'apparecchio per allenamento non è un giocattolo! I genitori ed altre persone addette al controllo dovrebbero essere consapevoli del fatto che, a causa della naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini, potrebbero presentarsi situazioni e comportamenti per i quali l'apparecchio per allenamento non è stato costruito.
- Non lasciare l'apparecchio per allenamento incustodito in presenza di bambini e animali.
- In caso di dubbi relativi alla salute (gruppo a rischio), dopo pause prolungate dallo sport, in caso di problemi cardiocircolatori o ortopedici

consultare assolutamente un medico prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento. Eventualmente, concordare il programma di allenamento con il medico.

- Le donne incinte o che hanno appena partorito non devono utilizzare l'apparecchio per allenamento oppure possono farlo solo previo consulto medico.
- I nastri di espansione devono essere utilizzati esclusivamente in combinazione con questo apparecchio per allenamento. Non possono essere fissati a porte, finestre o altri oggetti.
- AVVERTENZA – La massima lunghezza di estensione del nastro è 175 cm. Non tendere oltre questa lunghezza!
- Mai salire o saltare sul telaio. Esiste il pericolo di ribaltamento!



AVVERTENZA – Pericolo di corrosione a causa dell'acido della batteria!

- Le batterie possono essere letali in caso di ingestione. Conservare le batterie fuori dalla portata di bambini e animali. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente un aiuto medico.
- Se da una batteria è fuoriuscito dell'acido, evitare che quest'ultimo entri in contatto con la pelle, gli

occhi e le mucose. Eventualmente, indossare guanti protettivi. In caso di contatto con l'acido delle batterie, pulire subito le parti interessate con una quantità abbondante di sola acqua e consultare immediatamente un medico.

AVVISO – Pericolo di danni a cose e materiali

- Le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate.
- Prima della ricarica, rimuovere le batterie ricaricabili dal computer per allenamento.
- Proteggere sempre i nastri di espansione dall'irradiazione solare per evitare lo scolorimento e il danneggiamento del materiale.
- Non esporre l'apparecchio per allenamento a temperature estreme, forti oscillazioni di temperatura, umidità o bagnato persistente, irraggiamento solare diretto o urti.
- Se si utilizza il supporto per apparecchi mobili, accertarsi che l'apparecchio mobile sia stabile nel supporto.
- Tenere l'apparecchio per allenamento lontano da oggetti affilati e appuntiti.
- Per non compromettere il funzionamento dell'apparecchio per allenamento ed evitare danni, utilizzare esclusivamente gli accessori originali del produttore.

Montaggio

Seguire queste istruzioni di montaggio passo dopo passo per evitare errori durante il montaggio e il successivo utilizzo.

I numeri della legenda in questo capitolo si riferiscono al disegno esploso e all'elenco dei componenti (vedere **Figura A** e capitolo "Elenco dei componenti").

1. Porre con cautela tutti i componenti su una superficie. Porre per sicurezza una pellicola di protezione o una coperta sotto per evitare eventuali danni a pavimenti sensibili.
2. **Figura C**: inserire i pezzi del telaio (**4**) uno nell'altro. Le linguette di bloccaggio sul lato inferiore devono bloccarsi.
3. **Figure D1-4**: applicare il tappeto elastico (**3**) sul telaio. Utilizzare preferibilmente l'utensile di serraggio (**21**).



IMPORTANTE: osservare che in un punto del tappeto elastico è presente un piccolo anello di metallo. Questo è necessario per il fissaggio della molla (**13**) del computer per allenamento (**14**) (vedere passo 8). Applicare il tappeto elastico in modo che questo anello di metallo si trovi vicino all'asta.

Tirare innanzitutto le cinture con sfere (**2**) tramite gli anelli sul tappeto elastico.

Quindi guidare l'utensile di serraggio attraverso una cintura (**Figura D2**). Guidare l'estremità attraverso il telaio e con il gancio afferrare la sfera adatta (**Figura D3**). Tirare la cintura attraverso la sfera (**Figura D4**), in modo che questa possa scivolare nella cintura.

NOTA BENE: tendere sempre le sfere opposte in modo che il tappeto

elastico sia teso in modo uniforme (**Figura D1**).

4. **Figura E:** fissare l'asta dritta (**15**) sul pezzo del telaio con il supporto utilizzando una vite con esagono incassato (**7**) e una rondella (**8**).
5. **Figura F:** inserire l'asta curva (**16**) nell'asta dritta e fissarla dall'esterno con una vite d'arresto (**6**) a una delle altezze predefinite.
NOTA BENE: fissare l'asta curva solo nei fori predefiniti e tirarla al massimo fino al contrassegno **MIN**.
6. **Figura G:** inserire la barra di presa (**19**) nell'alloggiamento dell'asta curva. Porre due rondelle (**8**) sulla barra di presa e avvitare con due viti con esagono incassato (**7**).
7. **Figura H:** montare il supporto per bottiglia (**18**) sul retro dell'asta con due viti con intaglio a croce (**17**).
Montare il supporto per apparecchi mobili (**20**):
 - allentare la piccola vite d'arresto e il dado.
 - Rimuovere l'anello dal supporto e porre il supporto sull'asta desiderata.



All'occorrenza, rimuovere/ inserire uno o entrambi gli anelli in silicone, affinché il supporto sia stabile sull'asta corrispondente.

- Avvitare nuovamente la vite d'arresto e il dado e fissare il supporto sull'impugnatura.
8. **Figura I:** montare il computer per allenamento (**14**).
 - Porre vicino all'asta intorno al telaio il supporto per il computer per allenamento (**12**) e avvitare la vite con intaglio a croce.
 - Spingere il computer per allenamento sul supporto. La scanalatura sul retro del computer per allenamento deve bloccarsi nel

supporto producendo uno scatto udibile.

- Inserire il jack del cavo (**11**) nell'attacco sul computer per allenamento.
 - Inserire l'altra estremità del cavo (con l'anello di metallo) attraverso l'anello inferiore del supporto e fissarla con uno dei dadi esagonali (**Figura L**).
 - Agganciare la molla (**13**) nel piccolo anello di metallo e nel foro del tappeto elastico.
9. **Figura J:** porre la copertura del tappeto elastico (**1**) sul tappeto elastico. Sul lato inferiore della copertura si trovano delle linguette con dei ganci che vengono tirati sul telaio e posso essere fissati tramite i ganci sulle cinture.
NOTA BENE: il computer per allenamento non deve essere coperto!
 10. **Figura K:** fissare i nastri di espansione (**10**) sui pezzi del telaio:
 - staccare i cappucci di protezione da due piedi di supporto,
 - spingere le cinture di stoffa sui piedi di supporto,
 - inserire nuovamente i cappucci di protezione,
 - agganciare il moschettone nelle cinture di stoffa.

Per lo smontaggio del computer per allenamento, procedere in ordine inverso.

Posizionare l'apparecchio per allenamento

NOTA BENE!

- Posizionare l'apparecchio per allenamento sempre su una base stabile, piana e antiscivolo. I pavimenti sensibili devono essere protetti con un materassino o qualcosa di simile con proprietà antiscivolo.

(Figura B)

Posizionare l'apparecchio per allenamento su una base stabile e orizzontale.

A seconda delle dimensioni corporee, lasciare abbastanza spazio su tutti i lati (**2 m su tutti i lati, 2-3 metri verso l'alto**), affinché vi sia spazio libero sufficiente durante l'allenamento.

Lo spazio libero deve comprendere l'area per la discesa di emergenza. Se vengono posizionati più apparecchi per allenamento l'uno verso l'altro, è possibile prevedere uno spazio libero comune.

Inserimento delle batterie nel computer per allenamento

NOTA BENE!

- Utilizzare esclusivamente il tipo di batteria indicato nei dati tecnici.
- Estrarre la batteria dal computer per allenamento quando esausta o quando non si intende utilizzare l'apparecchio per allenamento per un lungo periodo. In questo modo si eviteranno i danni dovuti alle fuoriuscite di acido.
- In caso di fuoriuscita di acido, rimuovere immediatamente la batteria dal computer per allenamento.

Prima di inserire la batteria, verificare che i contatti nel computer per

allenamento (**14**) e sulla batteria siano puliti e, se necessario, pulirli.

Il vano batteria si trova sul lato posteriore del computer per allenamento:

1. Afferrare la linguetta di bloccaggio sul coperchio del vano batteria e premere. Aprire contemporaneamente il coperchio del vano batteria.
2. Inserire una batteria nel vano batteria (1,5 V; AA). Prestare attenzione alla corretta polarità (+/-).
3. Chiudere il vano batteria. Durante l'operazione, accertarsi che le linguette di bloccaggio siano alloggiato nelle apposite scanalature. Il coperchio del vano batteria deve bloccarsi in posizione producendo uno scatto udibile.

Qualora il computer per allenamento non dovesse più funzionare, occorre sostituire la batteria.

Funzioni del computer per allenamento

- Premendo il tasto **MODE** (modalità) e **RESET** (ripristino) il computer per allenamento (**14**) si accende.
- Nel campo in alto a destra viene indicato il numero di salti **COUNT** (conteggio). Una volta interrotto il movimento, è indicato il numero totale di salti.
- Nel campo in basso a destra è possibile rappresentare le indicazioni **CALORIE** (calorie), **TIME** (tempo). Per passare da un'indicazione all'altra, premere il tasto **MODE** (modalità).
- Nel campo al centro a sinistra vengono indicate le ripetizioni al minuto **REPS/MIN** (ripetizioni/min).
- Per scorrere tutte le indicazioni, premere il tasto **MODE** (modalità) fin quando la piccola freccia sul display non punta su **SCAN** (scansione).

- Premendo il tasto **RESET** (ripristino) per circa 5 secondi, tutti i dati vengono resettati a zero. Viene emesso un segnale acustico, tutte le indicazioni si spengono e si riaccendono.
- Se dopo circa 3 minuti non è stata eseguita alcuna azione, il computer per allenamento si spegne automaticamente.

Prima dell'allenamento

Prima di eseguire un'attività sportiva, bisognerebbe sempre riscaldarsi. Questo stimola e migliora tutte le componenti fisiche e mentali delle prestazioni. Inoltre, si riduce al minimo il rischio di infortuni.

Con i seguenti esercizi si riscaldano i grandi gruppi muscolari attraverso il movimento.

- **Jogging:** corsa sciolta di alcuni minuti sul posto o per la stanza.
- **Squat:** stare in piedi con le spalle ben distanziate, tenere il busto dritto, piegare le ginocchia e distenderle nuovamente. Circa 5-10 ripetizioni.
- **Twist del busto:** stare in piedi con le spalle ben distanziate, tenere il busto dritto, alzare le braccia lateralmente all'altezza delle spalle e piegarsi in modo che le mani siano davanti al petto. Ruotare il busto il più possibile verso destra e sinistra. Circa 10 ripetizioni.
- **Piegamenti laterali del busto:** stare in piedi con le spalle ben distanziate e tenere il busto dritto. Poi piegare lentamente il busto verso i lati. Stendere il braccio sul lato allungato del corpo sopra la testa. Circa 10 ripetizioni.
- **Rotazioni del braccio:** stare in piedi, allungare il braccio destro e ruotarlo in avanti. Dopo 5-10 rotazioni, cambiare direzione. Successivamente ripetere le rotazioni con il braccio sinistro.

Consigli per un allenamento sano



Non allenarsi in caso di stanchezza e spossatezza. Non allenarsi mai a stomaco pieno. Non mangiare un'ora prima e dopo l'allenamento. Mai effettuare l'allenamento dopo aver consumato alcol, droghe o medicinali. Tenere sempre a mente che durante un'attività sportiva il corpo ha bisogno di molti liquidi. Allenarsi sempre in una stanza ben ventilata.

Non è importante dare un paio di esercizi in modo rapido, bensì allenarsi regolarmente.

La velocità nel fare progressi dipende dalla propria condizione fisica. Consigliamo di iniziare lentamente e con sessioni brevi per dare al corpo il tempo necessario per abituarsi. Più ci si allena in modo duraturo e regolare, più si possono estendere le sessioni di allenamento. Consigliamo di allenarsi con l'apparecchio per allenamento per circa 20-30 minuti. Fare delle pause regolari. Aumentare gradualmente l'intensità fino al livello desiderato e ancora gestibile. Concludere l'allenamento con un ritmo e una resistenza ridotti.

Allenamento

NOTA BENE!

- Prima dell'allenamento accertarsi che l'apparecchio per allenamento sia montato correttamente e che l'asta sia bloccata correttamente.
- Non utilizzare l'apparecchio per allenamento se è umido o bagnato.
- Non saltare sull'apparecchio per allenamento da superfici alte.
- Non saltare dall'apparecchio per allenamento sul pavimento o su altri oggetti.
- **Muoversi solo sul tappeto elastico, non salire mai sul telaio.**
- Non appoggiarsi con tutto il peso corporeo sull'asta. Esiste il pericolo di ribaltamento.
- Durante l'allenamento indossare un abbigliamento sportivo aderente e comodo e scarpe antiscivolo. Non allenarsi scalzi.
- **NOTA BENE!** Interrompere immediatamente l'allenamento se si avverte un senso di stanchezza, capogiri o sensazioni simili. In caso di nausea, dolori al petto o agli arti, palpitazioni o altri sintomi, rivolgersi subito a un medico.
- Segnaliamo espressamente che un uso improprio dell'apparecchio e un allenamento eccessivo possono causare danni alla salute.

Di seguito vengono descritte alcune tecniche base per l'allenamento con il trampolino. Su internet sono disponibili tanti esercizi di fitness.

Informazioni generali

Per salire sull'apparecchio per allenamento, porre un piede al centro del tappeto elastico **(3)** e sollevare l'altra gamba. Per avere maggiore stabilità, tenersi alla barra di presa **(19)**. Adeguare

l'altezza dell'asta **(16)** alle dimensioni del corpo.

Posizione di base: stare in piedi sul tappeto elastico dritti e con le gambe aperte alla larghezza dei fianchi guardando verso l'asta. Per avere maggiore stabilità, porre le mani sulla barra di presa.

Per lasciare l'apparecchio per allenamento, fare un panno oltre il bordo direttamente sul pavimento ed eventualmente tenersi alla barra di presa.

Altalena

Questo esercizio è perfettamente adatto per il riscaldamento.

1. Assumere la posizione di base.
2. Spostare il peso dal piede sinistro al piede destro e viceversa e dal tallone alle dita dei piedi e viceversa. Le braccia e le spalle oscillano rilassate in avanti e indietro.

Nota bene!

- Molleggiare solo con i piedi.
- Le dita del piede sono sempre a contatto con il tappeto elastico.
- Al momento dell'atterraggio, toccare la superficie con tutto il piede per evitare di atterrare con la punta dei piedi.

Camminata

Questo esercizio è perfetto per migliorare la condizione e come riscaldamento.

1. Assumere la posizione di base.
2. Spostare il peso da una gamba all'altra.
3. Sollevare leggermente la gamba non caricata e iniziare a camminare sul posto. Le braccia oscillano.

Nota bene!

- Per avere maggiore dinamica, sollevare con forza le ginocchia mentre le braccia oscillano completamente.

- Se la condizione lo permette, aumentare lentamente la velocità.

Corsa

Questo esercizio è perfetto per migliorare la condizione e rafforza il senso dell'equilibrio.

1. Assumere la posizione di base.
2. Iniziare a correre sul posto. Vengono appoggiati prima la parte anteriore del piede e poi i talloni, le ginocchia sono leggermente piegate. Le braccia oscillano.

Nota bene!

- Durante l'esercizio mantenere sempre il corpo dritto.

Saltare

Questo esercizio è perfetto per migliorare la forza e la condizione e per bruciare le calorie.

1. Assumere la posizione di base.
2. Tendere i muscoli dell'addome.
3. Iniziare a saltare in modo che i piedi si sollevino leggermente dal tappeto elastico. Le braccia oscillano in modo rilassato.

Nota bene!

- Durante l'esercizio mantenere sempre il corpo dritto.
- Non è importante l'altezza del salto, ma la quantità di salti per unità di tempo.

Dopo l'allenamento

Al termine dell'allenamento, eseguire sempre degli esercizi di stretching per portare la circolazione lentamente al livello normale. Di seguito alcuni esercizi di esempio.



Busto: stare in piedi dritti, incrociare le braccia sulla testa e con la mano destra spingere il gomito sinistro verso destra. Il busto compie un movimento leggero. Mantenere la posizione per 15-20 secondi. Cambiare lato.



Polpacci: stare in piedi. Porre la gamba destra in avanti e piegarla leggermente, mentre la gamba sinistra rimane tesa. Premere il tallone sinistro al pavimento. Mantenere per 15-20 secondi. Cambiare lato.



Parte anteriore della coscia: stare su una gamba, piegare l'altra e con la mano afferrare il piede. Tirare verso il gluteo e mantenere la posizione per 15-20 secondi. Cambiare lato.



Schiena: stendersi supino. Piegare la gamba destra e porla oltre la gamba sinistra distesa. Il fianco ruota, mentre entrambe le spalle devono rimanere sul pavimento. Mantenere la posizione per 15-20 secondi. Cambiare lato.



Parte interna della coscia superiore: sedersi sul pavimento, ruotare le ginocchia, unire le piante dei piedi e tirarle verso il corpo. Porre le mani intorno alle caviglie e premere leggermente le ginocchia con i gomiti al pavimento. Stendere contemporaneamente la schiena. Mantenere la posizione per 15-20 secondi.



L'intera gamba: accovacciarsi, puntare le mani accanto ai piedi sul pavimento e stendere una gamba verso dietro. La coscia e la parte inferiore della gamba anteriore formano un angolo retto e il piede è ben posizionato sul pavimento. Mantenere la posizione per 15-20 secondi. Cambiare lato.



Spalle/schiena: sedersi a gambe incrociate sul pavimento con la schiena dritta. Piegare/afferrare le mani e stendere le braccia sopra la testa. Stendere la schiena. Mantenere la posizione per 15-20 secondi.

Pulizia e conservazione

NOTA BENE!

- Per la pulizia non utilizzare prodotti detergenti corrosivi o abrasivi, né pagliette. Potrebbero danneggiare le superfici.
- Il dispositivo di allenamento va pulito solo con un panno morbido e umido ed eventualmente del detergente. Successivamente asciugare tutte le parti con un panno asciutto e morbido.
- **Controllare regolarmente e prima di ogni utilizzo se l'apparecchio per allenamento presenta danni e tracce di usura.**
- Per una conservazione poco ingombrante, smontare l'asta (**15, 16**) (vedere capitolo "Montaggio").
- Conservare l'apparecchio per allenamento in un luogo pulito, asciutto, al riparo da gelo e dall'irradiazione solare diretta e inaccessibile a bambini e animali.

Smaltimento



Smaltire il materiale d'imballaggio nel rispetto dell'ambiente e predisporre il riciclaggio.



Prima di smaltire l'apparecchio per allenamento, estrarre la batteria dal computer per allenamento e smaltirle separatamente dall'apparecchio per allenamento presso i rispettivi punti di raccolta.



Il computer per allenamento è soggetto alla Direttiva europea 2012/19/UE sui rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Non smaltire il computer per allenamento come un normale rifiuto domestico, bensì nel rispetto dell'ambiente tramite un'azienda di smaltimento ufficialmente autorizzata.

Dati tecnici

Codici articolo:	08844
Codice modello:	TX-B6918A-1
Classe:	H (per l'utilizzo domestico)
Portata massima:	120 kg
Dimensioni:	119,5x125,6x129,3 cm
Peso:	ca. 8 kg
Altezza di regolazione dell'asta:	circa 107 cm/112 cm/117 cm/122 cm/127 cm
Lunghezza di espansione:	75-175 cm
Forza di espansione:	45 N \pm 2 N (con una lunghezza di estensione di 175 cm)

Computer per allenamento

Codice modello:	ZT-TP005
Alimentazione:	1,5 V DC (1 x batterie da 1,5 V, AA)
Classe di protezione:	III
ID istruzioni per l'uso:	Z 08844 M FE V1 0521 uh



Elenco dei componenti

(Figura A)

N. componente	Denominazione	Quantità	Dimensioni
1	Copertura del tappeto elastico	1	
2	Cintura elastica con sfera	42	
3	Tappeto elastico	1	
4	Pezzo del telaio	5	
5	Pezzo del telaio con supporto	1	
6	Vite d'arresto per l'asta	1	M16 x 30 mm
7	Vite con esagono incassato	5	M8 x 16mm
8	Rondella	3	Ø 8mm
9	Cintura di stoffa per il nastro di espansione	2	
10	Nastro di espansione con manico e moschettone	2	
11	Cavo con jack e l'anello di metallo incl. dado esagonale (2x)	1	

IT

12	Supporto per il computer per allenamento	1	
13	Molla	1	
14	Computer per allenamento	1	
15	Asta, dritta	1	
16	Asta, curva	1	
17	Vite con intaglio a croce	2	ST4 x 12mm
18	Supporto per bottiglia	1	
19	Barra di presa	1	
20	Supporto per apparecchi mobili	1	
21	Utensile di serraggio	1	

Tutti i diritti riservati



