

INHALTSVERZEICHNIS

Lieferumfang	1
Symbole	2
Signalwörter	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Sicherheitshinweise	3
Montage	4
Vor dem Training	4
Gerät aufstellen	5
Tipps für ein gesundes Training	5
Training	6
Nach dem Training	7
Reinigung und Aufbewahrung	8
Entsorgung	8
Technische Daten	9
Teilleiste	9

LIEFERUMFANG

(Bild A)

- 1 Hutmutter, selbstsichernd (M6) 2x
- 2 Innensechskantschraube (M6 x 16 mm) 2x
- 3 Innensechskantschraube (M6 x 35 mm) 1x
- 4 Schlossschraube (M6 x 40 mm) 2x
- 5 Unterlegscheibe, flach 1x
- 6 Unterlegscheibe, gebogen 1x
- 7 Federring 1x
- 8 Sprungtuch mit Rahmen und Sprungtuchabdeckung 1x
- 9 Standbein 6x
- 10 Haltestange gebeugt 1x
- 11 Haltegriff 1x
- 12 Haltestange gerade 1x
- 13 Feststellschraube 1x
- 14 Innensechskantschlüssel 1x
- 15 Doppelringschlüssel 1x
 - Schutzkappe 6x
 - Gebrauchsanleitung 1x

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

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

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für das MAXXMEE Fitness-Trampolin entschieden hast. Du kannst deine Ausdauer fördern und diverse Muskelgruppen stärken – ohne vor die Tür gehen zu müssen. Einfach und schnell aufgebaut, bietet das Trampolin mit Gummiseil-Federung eine gelenkschonende Alternative zum Joggen. Die höhenverstellbare Haltestange, die sich auf 108, 118 oder 128 cm ausziehen lässt, bietet zusätzlichen Halt beim Training. Solltest du Fragen zum Trainingsgerät sowie zu Ersatz- / Zubehörteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website:

www.dspro.de/kundenservice

Wir wünschen dir viel Freude an deinem MAXXMEE 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.

SYMBOLLE



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



Niemals auf den Rahmen treten. Gefahr durch Umkippen.



Beim Betreten den Fuß in die Mitte des Sprungtuches setzen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!

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 Gerät ist als stationäres Fitness-Trampolin zum Ganzkörpertraining bestimmt.
- Das Gerät ist für Fitness-Übungen bestimmt. Es eignet sich **nicht** für hohe Sprünge, Saltos o. Ä.
- Das Gerät ist ausschließlich für den **Innenbereich** bestimmt.
- Das Gerät ist **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke konzipiert.
- Das Gerät ist **nicht** für Kinder unter **14 Jahren** geeignet.
- Das Gerät darf **nicht** von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- Das Gerät ist bis **maximal 100 kg** belastbar.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im **Heimbereich** (Klasse H) konzipiert.
- Das Gerät ist für den privaten Gebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.

- Das Gerät nur für den angegebenen Zweck und 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 Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher das Gerät vor jeder Benutzung auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, etc.) überprüfen. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Gerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen. Defekte Teile sofort austauschen lassen und das Gerät bis zur Instandsetzung nicht benutzen! In Schadensfällen den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren. Selbst keine Veränderungen am Gerät vornehmen.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- Dieses Gerät 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 Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben.
- Das Gerät 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 Gerät nicht gebaut ist.

- Das Gerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Bei Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe) sowie langen Perioden ohne sportliche Betätigung, vor der Benutzung des Gerätes einen Arzt konsultieren. Gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.
- Schwangere oder Frauen kurz nach Entbindung sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Das Befestigungs- und Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Niemals auf den Rahmen treten oder springen. Es besteht Kippgefahr!

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Gerät schützen vor: extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit, Nässe und direkter Sonneneinstrahlung.
- Das Gerät von scharfen und spitzen Gegenständen fernhalten.
- Nur Original-Zubehörteile des Herstellers verwenden, um die Funktionsweise des Gerätes 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. Beim Zusammenschrauben grundsätzlich mit dem Doppelringschlüssel (15) die Hutmuttern fixieren und den Innensechskantschlüssel (14) für die Schrauben verwenden.

1. Alle Teile vorsichtig auf den Boden legen. Vorsichtshalber eine Schutzfolie oder Decke unterlegen, um evtl. Beschädigungen von empfindlichen Bodenbelägen zu vermeiden.
2. Den Rahmen mit dem Sprungtuch (8) so hinlegen, dass die Unterseite nach oben zeigt.
3. **Bild B:** Die Schutzkappen von den Gewinden abschrauben und aufbewahren.
4. **Bild C:** Die Standbeine (9) auf die Gewinde des Rahmen setzen und festschrauben.
5. **Bild D:** Den Rahmen auf die Standbeine stellen. Die gerade Haltestange (12) so mit der Halterung auf den Rahmen aufsetzen, dass die Haltestange nach außen zeigt. Anschließend diese mit den zwei kurzen Innensechskantschrauben (2) am Rahmen befestigen.
6. **Bild E:** Die Haltestange zusätzlich mit den zwei Schlossschrauben (4) und Hutmuttern (1) am Standbein fixieren.
7. **Bild F:** Die Gummibandenden der Abdeckung hinter dem Standbein zusammenbinden (auf der Innenseite des Standbeines).
8. **Bild G:** Den Haltegriff (11) in die Aufnahme der gebogenen Haltestange (10) einsetzen. Die gebogene Unterlegscheibe (6) auf den Haltegriff auflegen und diesen mit der entsprechenden Innensechskantschraube (3) festschrauben.

9. **Bild H:** Die flache Unterlegscheibe (5) und den Federring (7) auf das Gewinde der Feststellschraube (13) fädeln. Nun die gebogene Haltestange in die gerade Haltestange stecken und von außen mit der Feststellschraube auf einer der drei vorgegebenen Höhe fixieren.

Beachten: Die gebogene Haltestange nur in den vorgegebenen Löchern fixieren und maximal bis zur MIN-Markierung herausziehen.

Das Auseinandernehmen des Gerätes erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.

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 Kreiseln die Richtung wechseln. Anschließend mit dem linken Arm kreisen.

GERÄT AUFSTELLEN

Beachten!

- Empfindliche Oberflächen (Laminat, Parkett etc.) ggf. mit einer rutschfesten Schutzmatte vor Kratzern etc. schützen.

(Bild I)

Das Gerät auf einem standsicheren und waagerechten Untergrund aufstellen.

Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten lassen (**1 – 1,6 Meter 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 Geräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

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 Gerät. 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 Gerät korrekt zusammengebaut und die Haltestange richtig arretiert ist.
- Das Gerät nicht benutzen, wenn es feucht oder nass ist.
- Nicht von hohen Oberflächen auf das Gerät springen.
- Nicht vom Gerät 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 Gerätes 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 Gerätes einen Fuß in die Mitte des Sprungtuches (8) setzen und das andere Bein nachziehen. Für mehr Standsicherheit am Haltegriff (11) festhalten. Die Höhe der Haltestange (10) 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 Gerätes 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 Springtuch 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.



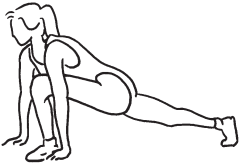
Vorderseite Oberschenkel: Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln und mit der Hand den Fuß umfassen. Zum Gesäß ziehen und 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



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 zusammenlegen 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 scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel oder Reinigungspads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Das Gerät bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und ggf. einem milden Reinigungsmittel abwischen.
- **Das Gerät regelmäßig und vor jedem Gebrauch auf Schäden und Verschleißspuren prüfen.**
- Zur platzsparenden Lagerung die Haltestange (12) und die Standbeine (9) abmontieren (siehe Kapitel „Montage“). In diesem Fall die Schutzkappen auf die Gewinde aufschrauben.

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher das Gerät vor jeder Benutzung auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, etc.) überprüfen. Auf verschleißanfällige Teile wie die Gummiseile und das Sprungtuch besonders achten. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Gerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen. Defekte Teile sofort austauschen lassen und das Gerät bis zur Instandsetzung nicht benutzen! In Schadensfällen den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren. Selbst keine Veränderungen am Gerät vornehmen.
- Das Gerät außer Reichweite von Kindern und Tieren an einem trockenen, vor direkter Sonneneinstrahlung und Frost geschützten Ort aufbewahren.

ENTSORGUNG



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen. Soll das Gerät nicht mehr verwendet werden, auch dieses umweltgerecht entsorgen.

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer:	09529
ID Gebrauchsanleitung:	Z 09529 M DS V1 0321 dk
Modellnummer:	JHK-15682
Klasse:	H (Verwendung im Heimbereich)
Max. Belastbarkeit:	100 kg
Maße:	101,6 x 127,5 x 34 cm
Gewicht:	ca. 7 kg
Einstellhöhe Haltestange:	ca. 108 cm / 118 cm / 128 cm

Alle Rechte vorbehalten.

TEILELISTE

(Bild J)

Teilenr.	Bezeichnung	Anzahl	Abmessungen
1	Griffkappe	2	
2	Griff	2	
3	Innensechskantschraube	1	M6 x 35 mm
4	Griffstange	1	
5	Haltestange, gebogen	1	
6	Sprungtuchabdeckung	1	
7	Federring	1	
8	Unterlegscheibe, flach	1	
9	Feststellschraube	1	
10	Rahmen	1	
11	Haltestange, gerade	1	
12	Sprungtuch	1	
13	Innensechskantschraube	2	M6 x 16 mm
14	Hutmutter, selbstsichernd	2	M6
15	Schlossschraube	2	M6 x 40 mm
16	Gummiseil mit Kugel	30	
17	Standbein	6	
18	Gummifuß	6	

LIST OF CONTENTS

Items Supplied	10
Symbols	11
Signal Words	11
Intended Use	11
Safety Notices	12
Assembly	12
Before Training	13
Setting Up the Device	13
Tips For Healthy Training	14
Training	14
After Training	16
Cleaning and Storage	17
Disposal	17
Technical Data	17
Parts List	18

ITEMS SUPPLIED

(Picture A)

- 1 Cap nut, self-locking (M6) 2x
 - 2 Allen bolt (M6 x 16 mm) 2x
 - 3 Allen bolt (M6 x 35mm) 1x
 - 4 Carriage bolt (M6 x 40mm) 2x
 - 5 Regular washer, flat 1x
 - 6 Regular washer, curved 1x
 - 7 Spring washer 1x
 - 8 Jumping mat with frame and jumping mat cover 1 x
 - 9 Support leg 6 x
 - 10 Holding rod, bent 1 x
 - 11 Handle 1 x
 - 12 Holding rod, straight 1 x
 - 13 Locking screw 1x
 - 14 Hex key 1 x
 - 15 Double-ended ring spanner 1 x
- Protective cap 6x
 - 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 possible films, stickers or transport protection from the device.

Never remove the rating plate and any possible warnings!

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **MAXXMEE fitness trampoline**. You can boost your stamina and strengthen various muscle groups – without needing to leave your house. Quick and easy to set up, the trampoline with elastic rope cushioning offers an alternative to jogging that is gentle on your joints. The height-adjustable holding rod, which can be extended to 108, 118 or 128 cm, also provides extra stability when training.

If you have any questions about the training device and about spare parts / accessories, contact the customer service department via our website:

www.dspro.de/kundenservice

We hope you have a lot of fun with your **MAXXMEE 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.



Never step on the frame. Danger of tipping over.



To climb onto the device, place the foot in the middle of the jumping mat.



Supplementary information



Read the operating instructions before use!

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 device is intended to be used as a fixed fitness trampoline for training the whole body.
- The device is designed for fitness exercises. It is **not** suitable for high jumps, saltos or similar moves.
- The device is designed exclusively for **use indoors**.
- The device is **not** designed for medical or therapeutic purposes.
- The device is **not** suitable for children under **14 years of age**.
- The device must **not** be used by several people at the same time.
- The device is designed for a **maximum load of 100 kg**.
- This device is designed exclusively for use in the **home** (Class H).
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- Use the device only for the specified purpose and 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 device can only be maintained if it is regularly checked for damage. Each time before you use the device, it should therefore be inspected for any signs of damage (loose screws, worn parts, etc.). If you hear unusual noises from the device during use, stop exercising immediately. Have defective parts replaced immediately and do not use the device until it has been repaired! In the event of any damage, please contact the customer service department or a specialist workshop. Do not make any modifications to the device yourself.



WARNING – Danger of Injury

- This 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 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 device is not constructed.
- Do not leave the device unattended in the presence of children and animals.

- In the event of uncertainties regarding health (risk group) or after long breaks without any sporting activity, consult a doctor before using the device. If necessary, coordinate the training programme with your doctor.
- Pregnant women or women who have recently given birth should not use the device, or should use it only after consultation with their doctor.
- Keep the fastening and packaging materials away from children and animals. There is a danger of suffocation.
- Never step or jump on the frame. There is a risk of tipping over!

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Protect the device from: extreme temperatures, strong temperature fluctuations, persistent moisture, wet conditions and direct sunlight.
- Keep the 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 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. When screwing together, generally use the double-ended ring spanner (15) to tighten the cap nuts and use the hex key (14) for the bolts.

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. Lay down the frame with the jumping mat (8) so that the bottom is facing upwards.

3. **Picture B:** Unscrew the protective caps from the threads and keep them somewhere safe.
4. **Picture C:** Place the support legs (9) on the threads of the frame and screw them tight.
5. **Picture D:** Place the frame on the support legs. Place the straight holding rod (12) onto the frame with the holder so that the holding rod is pointing outwards. Then fix it to the frame with the two short allen bolts (2).
6. **Picture E:** Also fix the holding rod to the support leg with the two carriage bolts (4) and cap nuts (1).
7. **Picture F:** Tie together the elastic band ends of the cover behind the support leg (on the inside of the support leg).
8. **Picture G:** Insert the handle (11) into the mount of the bent holding rod (10). Place the curved regular washer (6) on the handle and screw it tight with the appropriate allen bolt (3).
9. **Picture H:** Thread the flat regular washer (5) and the spring washer (7) onto the thread of the locking screw (13). Then plug the bent holding rod into the straight holding rod and fix it at one of the three predefined heights with the locking screw. **Please Note:** Only fix the bent holding rod in the predefined holes and pull it out no further than the MIN marking.

The device is taken apart in the reverse order.

BEFORE TRAINING

A warm-up is an essential part of any sporting activity. All physical and mental aspects of your performance are thereby stimulated and enhanced. 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.

SETTING UP THE DEVICE

Please Note!

- Protect any delicate surfaces (laminated, parquet floor, etc.) from scratches etc. with a non-slip protective mat if necessary.

(Picture I)

Place the device down on a secure and horizontal surface.

Depending on your body size, leave plenty of space on all sides (**1 – 1.6 metres 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 devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one clearance space.

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 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 device has been assembled correctly and the holding rod has been locked in place correctly.
- Do not use the device if it is damp or wet.
- Do not jump onto the device from high surfaces.
- Do not jump off the 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.
- **CAUTION!** 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 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 device, place one foot in the middle of the jumping mat (8) and then follow with the other leg. For more stability, firmly hold the handle (11). Adjust the height of the holding rod (10) 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 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 will 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 up-right, 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.



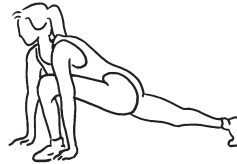
Front of thighs: Stand on one leg, bend the other one and grab your foot with your hand. Pull it up to your buttocks and hold this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



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 sharp or abrasive cleaning agents or cleaning pads to clean the device. These may damage the surfaces.
-
- If necessary, wipe down the device with a damp cloth and mild cleaning agent if required.
 - **Check the device for any damage and signs of wear regularly and before each use.**
 - To save space during storage, remove the holding rod (12) and the feet (9) (see the "Assembly" chapter). In this case, screw the protective caps onto the threads.
 - The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage. Each time before you use the device, it should therefore be inspected for any signs of damage (loose screws, worn parts,

etc.). Pay special attention to parts that are susceptible to wear, such as the rubber cords and the jumping mat. If you hear unusual noises from the device during use, stop exercising immediately. Have defective parts replaced immediately and do not use the device until it has been repaired! In the event of any damage, please contact the customer service department or a specialist workshop. Do not make any modifications to the device yourself.

- Store the device in a dry place which is protected from direct sunlight and frost 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 device should also be disposed of in an environmentally friendly way if it is no longer going to be used.

TECHNICAL DATA

Article number:	09529
ID of operating instructions:	Z 09529 M DS V1 0321 dk
Model number:	JHK-15682
Class:	H (Use at home)
Max. load capacity:	100 kg
Dimensions:	101.6 x 127.5 x 34 cm
Weight:	approx. 7 kg
Set height of holding rod:	approx. 108 cm / 118 cm / 128 cm

All rights reserved.

PARTS LIST

(Picture J)

Part No.	Description	Number	Dimensions
1	Handle cap	2	
2	Handle	2	
3	Allen bolt	1	M6 x 35 mm
4	Handle pole	1	
5	Holding rod, bent	1	
6	Jumping mat cover	1	
7	Spring washer	1	
8	Regular washer, flat	1	
9	Locking screw	1	
10	Frame	1	
11	Holding rod, straight	1	
12	Jumping mat	1	
13	Allen bolt	2	M6 x 16 mm
14	Cap nut, self-locking	2	
15	Carriage bolt	2	M6 x 40 mm
16	Rubber cord with ball	30	
17	Support leg	6	
18	Rubber base	6	

SOMMAIRE

Composition	19
Symboles	20
Mentions d'avertissement	20
Utilisation conforme	20
Consignes de sécurité	21
Montage	22
Avant l'entraînement	22
Mise en place de l'appareil	23
Conseils pour un entraînement sain	23
Entraînement	24
Après l'entraînement	25
Nettoyage et rangement	26
Mise au rebut	26
Caractéristiques techniques	27
Liste des pièces	27

COMPOSITION

(Illustration A)

- 1 Écrou borgne, autobloquant (M6) 2 x
 - 2 Vis à six pans creux (M6 x 16 mm) 2 x
 - 3 Vis à six pans creux (M6 x 35 mm) 1 x
 - 4 Boulon de carrosserie (M6 x 40 mm) 2 x
 - 5 Rondelle, plate 1 x
 - 6 Rondelle, bombée 1 x
 - 7 Rondelle élastique 1 x
 - 8 Toile de rebond avec châssis et bâche de la toile de rebond 1 x
 - 9 Pieds 6 x
 - 10 Barre de maintien coudée 1 x
 - 11 Poignée de maintien 1 x
 - 12 Barre de maintien droite 1 x
 - 13 Vis de fixation 1 x
 - 14 Clé à six pans creux 1 x
 - 15 Double clé polygonale 1 x
- Capuchons de protection 6 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 de l'appareil les éventuels films protecteurs, adhésifs et protections de transport. **Ne jamais ôter la plaque signalétique de l'appareil ni les éventuelles mises en garde apposées.**

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de notre **trampoline de fitness MAXXMEE**. Vous pouvez travailler votre endurance et renforcer divers groupes musculaires sans sortir de chez vous ! Monté vite et facilement, le trampoline à amortissement par corde élastique, plus préservateur des articulations, est une alternative à la course à pied. La barre de maintien réglable en hauteur se déploie à 108, 118 ou 128 cm, et offre un soutien supplémentaire pendant l'entraînement.

Pour toute question concernant cet appareil d'entraînement et ses pièces de rechange et accessoires, veuillez vous adresser au service après-vente via notre site Internet :

www.dspro.de/kundenservice

Nous espérons que votre **trampoline de fitness MAXXMEE** 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 dangers possibles. Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Ne jamais marcher sur le châssis. Risque de basculement !



Pour accéder, placer le pied au centre de la toile de rebond.



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !

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

UTILISATION CONFORME

- Cet appareil 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 est conçu pour un usage en **intérieur** exclusivement.
- Cet appareil **n'est pas** conçu à des fins médicales ou thérapeutiques.
- L'appareil ne convient **pas** aux enfants de moins de **14 ans**.
- Il ne doit **pas** être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- L'appareil peut supporter une charge **maximale de 100 kg**.

- Cet appareil est conçu exclusivement pour une utilisation **domestique** (classe H).
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique, non professionnel.
- Utiliser cet appareil uniquement dans le but indiqué et tel que stipulé dans le présent 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 ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Par conséquent, vérifier avant chaque utilisation que l'appareil ne présente pas de dommages (vis desserrées, pièces usées, etc.). Si l'appareil produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement. Remplacer immédiatement les pièces défectueuses et ne pas utiliser l'appareil tant qu'il n'aura pas été réparé. En cas de dommage, contacter le service après-vente ou bien un atelier spécialisé. Ne procéder soi-même à aucune modification sur l'appareil.



AVERTISSEMENT – Risque de blessures !

- Cet appareil 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 en toute sécurité et qu'elles ont compris les risques en découlant.

- L'appareil 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 n'a pas été conçu.
- Ne pas laisser l'appareil sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- En cas de doute quant à la santé (groupe à risque) et de périodes prolongées dépourvues d'effort physique, impérativement consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Le cas échéant, établir avec lui un programme d'entraînement.
- Les femmes enceintes ou ayant récemment accouché ne doivent pas utiliser cet appareil, sauf accord préalable de leur médecin.
- Tenir le matériel de fixation et d'emballage hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- Ne jamais marcher ni sauter sur le châssis. Risque de basculement !

AVIS – Risque de dégâts matériels

- Protéger l'appareil contre les températures extrêmes, les fortes fluctuations de températures, l'humidité prolongée, l'eau et le rayonnement direct du soleil.
- Tenir l'appareil 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 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. Lors du vissage, toujours fixer les écrous borgnes avec la double clé hexagonale (15) et les vis avec la clé à six pans creux (14).

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. Poser le châssis avec la toile de rebond (8) de sorte que sa face inférieure soit orientée vers le haut.
3. **Illustration B** : dévisser les capuchons de protection des filetages et les conserver.
4. **Illustration C** : placer les pieds (9) sur les filetages du châssis et les visser.
5. **Illustration D** : placer le châssis sur les pieds. Positionner la barre de maintien droite (12) avec le support sur le châssis de sorte que la barre de maintien soit orientée vers l'extérieur. Fixer ensuite celle-ci au châssis à l'aide des deux vis à six pans creux courtes (2).
6. **Illustration E** : fixer également la barre de maintien sur le pied à l'aide des deux boulons de carrosserie (4) et écrous borgnes (1).
7. **Illustration F** : attacher les extrémités des bandes élastiques de la bâche à l'arrière du pied (en face intérieure du pied).
8. **Illustration G** : loger la poignée de maintien (11) dans la réception de la barre de maintien coudée (10). Poser la rondelle coudée (6) sur la poignée de maintien et la visser à l'aide de la vis à six pans creux correspondante (3).

9. **Illustration H** : enfiler la rondelle plate (5) et la rondelle élastique (7) sur le filetage de la vis de fixation (13). Insérer maintenant la barre de maintien coudée dans la barre de maintien droite et la fixer par l'extérieur à l'aide de la vis de fixation à l'une des trois hauteurs préconisées.

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

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

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 buste droit, effectuer une flexion suivie d'une extension des jambes. Environ 5 à 10 répétitions.
- **Rotations de buste** : debout avec les pieds à largeur d'épaule, garder le buste droit, lever les bras latéralement à hauteur d'épaule et les plier jusqu'à ce que les mains se trouvent devant la poitrine. Tourner le buste autant que possible vers la droite et la gauche. Environ 10 répétitions.

- **Flexions latérales** : debout, pieds écartés à largeur d'épaule, garder le buste 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, étirer 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.

MISE EN PLACE DE L'APPAREIL

À observer !

- Le cas échéant, protéger des rayures, etc. les surfaces sensibles (stratifié, parquet, etc.) par un tapis de protection antidérapant.

(Illustration I)

Poser l'appareil sur un support stable et horizontal.

En fonction de la taille de l'utilisateur, laisser suffisamment d'espace de part et d'autre (**1 à 1,6 mètres 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 sont installés directement côte à côte, ils peuvent se partager un espace disponible.

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. 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 est proprement assemblé et que la barre de maintien est correctement verrouillée.
- Ne pas utiliser l'appareil s'il est humide ou mouillé.
- Ne pas sauter sur l'appareil depuis de grandes hauteurs.
- Ne pas sauter au sol ou sur d'autres surfaces depuis l'appareil.
- **Se mouvoir uniquement sur la toile de rebond, sans jamais marcher ni sauter sur le châssis.**
- 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.
- **ATTENTION !** 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 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, placer un pied au centre de la toile de rebond (8) puis amener la deuxième jambe à côté. Pour plus de stabilité, se tenir à la poignée de maintien (11). Ajuster la hauteur de la barre de maintien (10) 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, 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 :



Buste : 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. Changement 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. Changement 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. Changement 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. Changement 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. Changement 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.

- Vérifier l'appareil régulièrement et avant chaque utilisation pour repérer les traces d'usure et les éventuels dommages.
- Pour un stockage sur un faible encombrement, démonter la barre de maintien (12) et les pieds (9) (voir paragraphe « Montage »). Dans ce cas, visser les capuchons de protection sur les filetages.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Par conséquent, vérifier avant chaque utilisation que l'appareil ne présente pas de dommages (vis desserrées, pièces usées, etc.). Portez une attention particulière aux pièces susceptibles de s'user, telles que les cordons en caoutchouc et la toile de rebond. Si l'appareil produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement. Remplacer immédiatement les pièces défectueuses et ne pas utiliser l'appareil tant qu'il n'aura pas été réparé. En cas de dommage, contacter le service après-vente ou bien un atelier spécialisé. Ne procéder soi-même à aucune modification sur l'appareil.
- Ranger l'appareil au sec, dans un lieu à l'abri du gel et des rayons directs du soleil et hors de portée des enfants et des animaux.

NETTOYAGE ET RANGEMENT

À observer !

- Pour le nettoyage, n'utiliser ni agent caustique ou récurant, ni tampon de nettoyage qui pourraient endommager les surfaces.
- Si nécessaire, essuyer l'appareil avec un chiffon humide et éventuellement un détergent doux.



Se débarrasser des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet. Si l'appareil n'est plus utilisé, veiller à l'éliminer dans le respect de l'environnement.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Référence article :	09529
Identifiant mode d'emploi :	Z 09529 M DS V1 0321 dk
Numéro de modèle :	JHK-15682
Classe :	H (utilisation domestique)
Capacité de charge max. :	100 kg
Dimensions :	101,6 x 127,5 x 34 cm
Poids :	env. 7 kg
Hauteur de réglage de la barre de maintien :	env. 108 cm / 118 cm / 128 cm

Tous droits réservés.

LISTE DES PIÈCES

(Illustration J)

N° de pièce	Désignation	Nombre	Dimensions
1	Capuchon de poignée	2	
2	Poignée	2	
3	Vis à six pans creux	1	M6 x 35 mm
4	Barre de poignée	1	
5	Barre de maintien coudée	1	
6	Bâche de la toile de rebond	1	
7	Rondelle élastique	1	
8	Rondelle, plate	1	
9	Vis de fixation	1	
10	Châssis	1	
11	Barre de maintien droite	1	
12	Toile de rebond	1	
13	Vis à six pans creux	2	M6 x 16 mm
14	Écrou borgne, autobloquant	2	M6
15	Boulon de carrosserie	2	M6 x 40 mm
16	Cordon en caoutchouc avec boule	30	
17	Pied	6	
18	Pied en caoutchouc	6	

INHOUDSOPGAVE

Omvang van de levering	28
Symbolen	29
Signaalwoorden	29
Doelmatig gebruik	29
Veiligheidsaanwijzingen	30
Montage	31
Voor de training	31
Apparaat opstellen	32
Tips voor een gezonde training	32
Training	33
Na de training	34
Reinigen en opbergen	35
Verwijdering	35
Technische gegevens	36
Onderdelenlijst	36

OMVANG VAN DE LEVERING

(Foto A)

- 1 Dopmoer, zelfborgend (M6) 2x
 - 2 Binnenzeskantschroef (M6 x 16 mm) 2x
 - 3 Binnenzeskantschroef (M6 x 35 mm) 1 x
 - 4 Slotbout (M6 x 40 mm) 2 x
 - 5 Ring, plat 1 x
 - 6 Ring, gebogen 1 x
 - 7 Veerring 1 x
 - 8 Springdoek met frame en springdoekafdekking 1 x
 - 9 Poot 6 x
 - 10 Steunstang geknikt 1 x
 - 11 Steungreep 1 x
 - 12 Steunstang recht 1 x
 - 13 Borgschroef 1 x
 - 14 Inbussleutel 1 x
 - 15 Dubbele ringsleutel 1 x
- Beschermkap 6 x
 - Gebruiksaanwijzing 1 x

Controleer of de levering compleet is en of de onderdelen geen transportschade hebben opgelopen. Gebruik het apparaat niet als het is beschadigd, maar neem contact op met de klantenservice.

Verwijder eventuele folie, stickers of transportbescherming van het apparaat.

Verwijder nooit het typeplaatje en eventuele waarschuwingen!

Beste klant,

Wij danken je dat je hebt gekozen voor de aankoop van de **MAXXMEE fitness trampoline**. Je kunt je conditie stimuleren en diverse spiergroepen versterken – zonder het huis uit te moeten. Eenvoudig en snel opgebouwd biedt de trampoline met zijn elastische koord als vering een voor de gewrichten minder belastend alternatief voor joggen. De in hoogte verstelbare steunstang, uittrekbaar tot 108, 118 of 128 cm, biedt extra houvast bij het trainen.

Mocht je vragen hebben over het trainingsapparaat en over reserveonderdelen / toebehoren, neem dan contact op met de klantenservice via onze website:

www.dspro.de/kundenservice

Wij wensen je veel plezier met je **MAXXMEE fitness trampoline**.

Informatie over de gebruiksaanwijzing

Lees vóór het eerste gebruik van het apparaat deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en bewaar deze voor latere vragen en andere gebruikers. Deze is een bestanddeel van het apparaat. Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid wanneer de informatie in deze gebruiksaanwijzing niet in acht wordt genomen.

SYMBOLLEN



Gevaarsymbool: dit symbool wijst op mogelijke gevaren. Lees de bijhorende veiligheidsaanwijzingen aandachtig door en neem deze in acht.



Ga nooit op het frame staan. Gevaar door omkantelen.



Plaat om het apparaat te betreden de voet in het midden van het springdoek.



Aanvullende informatie



Lees vóór gebruik de gebruiksaanwijzing!

SIGNAALWOORDEN

Signaalwoorden duiden op gevaren die ontstaan als de bijhorende instructies niet in acht worden genomen.

WAARSCHUWING – gemiddeld risico, kan ernstige verwonding of de dood tot gevolg hebben

LET OP – kan materiële schade tot gevolg hebben

DOELMATIG GEBRUIK

- Dit apparaat is bedoeld als stationaire fitness-trampoline om het hele lichaam te trainen.
- Het apparaat is bedoeld voor fitness-oefeningen. Het is **niet** geschikt voor hoge sprongen, salto's e.d.
- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor **binnenshuis**.
- Het apparaat is **niet** ontworpen voor medische of therapeutische doeleinden.
- Dit apparaat is **niet** geschikt voor kinderen jonger dan **14 jaar**.
- Het apparaat mag **niet** door meerdere personen tegelijkertijd worden gebruikt.
- Het apparaat is tot **maximaal 100 kg** belastbaar.
- Dit apparaat is uitsluitend ontworpen voor **thuisgebruik** (klasse H).

- Het apparaat is bedoeld voor privé-gebruik, niet voor commerciële toepassingen.
- Gebruik het apparaat alleen voor het genoemde doel en uitsluitend zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Elk ander gebruik geldt als oneigenlijk.
- Alle gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.
- Het apparaat is **geen** speelgoed! Ouders en andere toezieende personen dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid en dat vanwege het natuurlijke speel- en experimenterinstinct van kinderen rekening gehouden moet worden met situaties en gedrag waarvoor het apparaat niet is gebouwd.
- Laat het apparaat in de buurt van kinderen en dieren niet zonder toezicht.
- Raadpleeg bij onzekerheid met het oog op de gezondheid (risicogroep) en lange periodes zonder sportieve activiteit vóór gebruik van het apparaat een arts. Stem het trainingsprogramma eventueel met hem / haar af.
- Zwangere of pas bevallen vrouwen mogen het apparaat niet resp. alleen na overleg met hun arts gebruiken.
- Houd het bevestigings- en verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen en dieren. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Stap of spring niet op het frame. Er bestaat gevaar voor omkantelen!

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

- De veiligheid van het apparaat kan alleen worden gewaarborgd wanneer het regelmatig op schade gecontroleerd wordt. Controleer het apparaat daarom voor elk gebruik op beschadigingen (losse schroeven, versleten onderdelen etc.). Mocht je tijdens gebruik ongewone geluiden van het apparaat waarnemen, onderbreek de training dan onmiddellijk. Laat defecte onderdelen meteen vervangen en gebruik het apparaat niet totdat het is gerepareerd! Neem in geval van schade contact op met de klantenservice of een professionele werkplaats. Voer zelf geen veranderingen uit aan het apparaat.



WAARSCHUWING – Verwondingsgevaar

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 14 jaar en ook door personen met beperkte zintuiglijke of geestelijke vermogens of personen die niet beschikken over ervaring en / of kennis, wanneer zij onder toezicht staan en instructies hebben gekregen hoe het apparaat op een veilige manier kan worden gebruikt en wanneer zij de daarmee gepaard gaande gevaren hebben begrepen.

LET OP – Gevaar voor materiële schade

- Bescherm het apparaat tegen extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, langdurige vochtigheid, natheid en directe zonnestraling.
- Houd het apparaat uit de buurt van scherpe en spitse voorwerpen.
- Gebruik om de werking van het apparaat niet te hinderen en om eventuele schade te verhinderen alleen origineel toebehoren van de fabrikant.

MONTAGE

Volg deze montagehandleiding stap voor stap om fouten bij het opbouwen en later bij het gebruik te voorkomen. Bij het in elkaar schroeven moet je de dopmoeren altijd vastdraaien met de dubbele ringsleutel (15) en de inbussleutel (14) gebruiken voor de schroeven.

1. Leg alle onderdelen voorzichtig op de grond. Leg er uit voorzorg een beschermfolie of deken onder om evt. schade aan gevoelige vloerbedekkingen te voorkomen.
2. Leg het frame met het springdoek (8) zo neer dat de onderkant naar boven wijst.
3. **Afbeelding B:** schroef de beschermkappen van de schroefdraad en bewaar ze.
4. **Afbeelding C:** zet de poten (9) op de schroefdraad van het frame en schroef ze vast.
5. **Afbeelding D:** zet het frame op de poten. Zet de rechte steunstang (12) met de houder zo op het frame dat de steunstang naar buiten wijst. Bevestig deze vervolgens met de twee korte binnenzeskantschroeven (2) aan het frame.
6. **Afbeelding E:** fixeer de steunstang bovendien met de twee slotbouten (4) en dopmoeren (1) aan de poot.
7. **Afbeelding F:** bind de elastische banden van de afdekking achter de poot aan elkaar (aan de binnenkant van de poot).
8. **Afbeelding G:** zet de steungreep (11) in de opname van de geknikte steunstang (10). Leg de gebogen ring (6) op de steungreep en schroef deze met de juiste binnenzeskantschroef (3) vast.

9. **Afbeelding H:** steek de platte ring (5) en de veerring (7) op de schroefdraad van de borgschroef (13). Steek dan de geknikte steunstang in de rechte steunstang en fixeer hem van buiten met de borgschroef op een van de drie mogelijke hoogtes.

Opgelet: fixeer de geknikte steunstang alleen in de daarvoor bedoelde gaten en trek hem maximaal tot de MIN-markering uit.

Het demonteren van het apparaat gebeurt in omgekeerde volgorde.

VOOR DE TRAINING

Opwarmen hoort principieel bij elke sportieve activiteit. Daardoor worden alle fysieke en psychische componenten van het prestatievermogen gestimuleerd en verbeterd. Bovendien wordt het risico van letsel verminderd.

Met de volgende oefeningen worden grote spiergroepen door beweging opgewarmd.

- **Joggen:** loop een paar minuten losjes op de plaats of door de ruimte.
- **Kniebuigingen:** ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht, ga door de knieën en strek je dan weer uit. Herhaal dit ca. 5 – 10 keer.
- **Bovenlichaam-twist:** ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht, til de armen zijdelings op tot schouderhoogte en buig ze, zodat de handen voor de borst liggen. Draai het bovenlichaam zo ver mogelijk naar rechts en links. Herhaal dit ca. 10 keer.
- **Opzij buigen:** ga schouderbreed staan en houd het bovenlichaam recht. Kantel het bovenlichaam dan langzaam zijdelings naar links en rechts. Strek de arm aan de gestrekte lichaamszijde daarbij boven het hoofd mee. Herhaal dit ca. 10 keer.

- **Armcirkels:** ga rechtop staan, strek de rechterarm en maak cirkelvormige bewegingen. Wissel na 5 – 10 cirkels van richting. Doe hetzelfde vervolgens met de linkerarm.

APPARAAT OPSTELLEN

Opgelet!

- Bescherm gevoelige oppervlakken (laminaat, parket etc.) evt. met een antislip matje tegen krassen etc.

(Afbeelding I)

Plaats het apparaat op een horizontale ondergrond waar het stevig op staat. Zorg al naargelang je lichaamslengte voor genoeg ruimte naar alle kanten (**1 – 1,6 meter naar alle kanten, 2 – 3 meter naar boven**), om tijdens het trainen genoeg vrije ruimte te hebben. Het vrije bereik moet ook voorzien in een ruimte om in noodgevallen af te stappen. Mochten apparaten dicht bij elkaar in de buurt staan, dan kunnen ze een vrij bereik delen.

TIPS VOOR EEN GEZONDE TRAINING



Train niet bij vermoeidheid en uitputting.
Train nooit met een volle maag. Neem een uur voor en na de training geen maaltijden in.
Train nooit na gebruik van alcohol, drugs of medicijnen.
Denk er altijd aan dat het lichaam bij sportieve activiteiten veel vloeistof nodig heeft.
Train altijd in een goed geventileerde ruimte.

Het gaat er niet om, snel een paar oefeningen te doen, maar om gedurende een langere periode en regelmatig te trainen. Het hangt van de persoonlijke fysieke toestand af hoe snel men vooruitgang boekt. Men dient langzaam en met kortere eenheden te beginnen en het lichaam tijd te gunnen om zich aan te passen. Hoe langduriger en regelmatiger men traint, des te langer kan men de eenheden maken. Wij adviseren een trainingstijd van ca. 20 tot 30 minuten op het apparaat. Las regelmatig een pauze in. Verhoog de intensiteit geleidelijk tot het gewenste en nog beheersbare prestatieniveau. Train aan het einde van de training wat rustiger aan.

TRAINING

Opgelet!

- Zorg er vóór het trainen voor dat het apparaat goed gemonteerd is en de steunstang correct is vergrendeld.
- Gebruik het apparaat niet, wanneer het vochtig of nat is.
- Spring niet vanaf hoge oppervlakken op het apparaat.
- Spring niet vanaf het apparaat op de grond of op andere voorwerpen.
- **Beweeg je alleen op het springdoek, stap of spring nooit op het frame.**
- Steun niet met het hele lichaam op de steunstang. Er bestaat gevaar voor omkantelen.
- Draag bij de oefeningen goed zittende, losse, comfortabele kleding en antislip sportschoenen. Train niet met blote voeten.
- **OPGELET!** Onderbreek de training onmiddellijk als je je zwak begint te voelen, duizelig wordt o.i.d. Neem bij misselijkheid, pijn aan borst of ledematen, hartkloppingen of andere symptomen onmiddellijk contact op met een arts.
- Wij wijzen er uitdrukkelijk op dat bij ondeskundige inzet van het apparaat en overmatige training schade aan de gezondheid mogelijk is.

Hier volgend worden een paar basistechnieken voor trainen met de trampoline beschreven. Uitgebreidere fitnessoefeningen zijn te vinden op internet.

Algemeen

Plaat om het apparaat te betreden één voet in het midden van het springdoek (8) en trek dan het andere been omhoog. Houd je voor meer standvastigheid vast aan de steungreep (11). Pas de hoogte van de steunstang (10) aan aan de lichaamslengte.

Basispositie: ga rechtop en met de heupen recht voor de steunstang op het springdoek staan. Leg voor meer standvastigheid de handen op de steungreep.

Om van het apparaat af te stappen zet je een stap over de rand direct op de grond en houd daarbij eventueel de greep vast.

Wippen

Deze oefening is ideaal als opwarming:

1. Neem de basispositie aan.
2. Verplaats het gewicht van de linker- naar de rechtervoet en terug, en van de hiel naar de bal van de voet en terug. Armen en schouders slingeren losjes naar voor en achter mee.

Opgelet!

- Veer alleen met de voeten.
- De tenen blijven in contact met het springdoek.
- Rol de voeten af bij het landen om niet in een ongezonde hoge-hakken-pumps-stand te blijven.

Walken

Deze oefening is geschikt om de conditie te verbeteren en als warming-up.

1. Neem de basispositie aan.
2. Verplaats het gewicht van het ene been naar het andere.
3. Til het onbelaste been een beetje op en begin op de plaats te lopen. De armen slingeren in tegengestelde richting mee.

Opgelet!

- Voor meer dynamiek kun je de knieën flink omhoog trekken terwijl de armen helemaal door slingeren.
- Als je dat conditioneel aan kunt, kun je het tempo langzaam verhogen.

Lopen

Deze oefening is geschikt om de conditie te verbeteren en versterkt het evenwichtsvermogen.

1. Neem de basispositie aan.
2. Begin op de plaats te lopen.
De voeten worden vanaf de voorvoet naar de hiel afgerold, de knieën zijn lichtjes gebogen. De armen slingeren in tegengestelde richting mee.

Opgelet!

Blijf met het lichaam gedurende de oefening steeds rechtop staan.

Springen

Deze oefening is goed om kracht en conditie te verbeteren en om calorieën te verbranden.

1. Neem de basispositie aan.
2. Span de buikspieren.
3. Begin te springen, zodat de voeten iets van het springdoek af komen.
De armen slingeren losjes mee.

Opgelet!

- Blijf met het lichaam gedurende de oefening steeds rechtop staan.
- Bepalend is niet hoe hoog je springt, maar het aantal sprongen per tijdseenheid.

NA DE TRAINING

Doe na de training altijd strekoefeningen om de bloedsomloop langzaam weer op een normaal niveau te brengen. Hier volgen een paar voorbeeldoefeningen:



Bovenlichaam: ga rechtop staan, kruis de armen boven het hoofd en trek met de rechter hand de linker elleboog naar rechts. Het bovenlichaam beweegt lichtjes mee. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



Kuiten: ga staan. Plaats het rechter been naar voren en buig het een beetje, terwijl het linker been gestrekt blijft. Druk de linker hiel op de grond. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



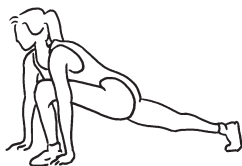
Voorkant bovenbeen: ga op één been staan, buig het andere en houd met de hand de voet vast. Trek de voet naar de billen en houd deze positie 15 – 20 seconden vast. Wissel van kant.



Rug: ga plat op de rug liggen. Buig het rechter been en leg het over het uitgestrekte linker been. De heup draait mee, beide schouders moeten op de grond blijven. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



Binnenkant bovenbeen: ga op de grond zitten, draai de knieën naar buiten, leg de voetzolen bijeen en trek deze naar het lichaam. Leg de handen om de enkels en druk de knieën met de ellebogen lichtjes naar de grond. Houd de rug daarbij doorgestrekt. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan.



Hele been: ga op de hurken zitten, steun de handen naast de voeten op de grond en strek één been naar achteren door. Boven- en onderbeen van het voorste been vormen een rechte hoek, de voet staat helemaal plat op de grond. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



Schouders / rug: ga in kleermakerszit met rechte rug op de grond zitten. Vouw de handen of houd de ene met de andere vast en strek de armen boven het hoofd. Strek de rug. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan.

REINIGEN EN OPBERGEN

Opgelet!

- Gebruik voor het reinigen geen scherpe of schurende reinigingsmiddelen of -pads. Deze kunnen de oppervlakken beschadigen.

- Veeg het apparaat indien nodig af met een vochtige doek en evt. wat mild reinigingsmiddel.
- **Controleer het apparaat regelmatig en voor elk gebruik op sporen van slijtage.**
- Om het apparaat ruimtebesparend op te bergen kun je de steunstang (12) en poten (9) demonteren (zie hoofdstuk "Montage"). Draai in dit geval de beschermkappen op de schroefdraad.

- De veiligheid van het apparaat kan alleen worden gewaarborgd wanneer het regelmatig op schade gecontroleerd wordt. Controleer het apparaat daarom voor elk gebruik op beschadigingen (losse schroeven, versleten onderdelen etc.). Besteed bijzondere aandacht aan onderdelen die aan slijtage onderhevig zijn, zoals de rubber koorden en het springdoek. Mocht je tijdens gebruik ongewone geluiden van het apparaat waarnemen, onderbreek de training dan onmiddellijk. Laat defecte onderdelen meteen vervangen en gebruik het apparaat niet totdat het is gerepareerd! Neem in geval van schade contact op met de klantenservice of een professionele werkplaats. Voer zelf geen veranderingen uit aan het apparaat.
- Bewaar het apparaat buiten bereik van kinderen en dieren op een droge, tegen directe zonnestraling en vorst beschermde plek.

VERWIJDERING



Lever het verpakkingsmateriaal milieuvriendelijk in bij een recyclepunt. Als het apparaat niet meer wordt gebruikt, lever het dan ook op een milieuvriendelijke manier in.

TECHNISCHE GEGEVENS

Artikelnummer:	09529
ID gebruiksaanwijzing:	Z 09529 M DS V1 0321 dk
Modelnummer:	JHK-15682
Klasse:	H (thuisgebruik)
Max. belastbaarheid:	100kg
Afmetingen:	101,6 x 127,5 x 34 cm
Gewicht:	ca. 7 kg
Instelhoogte steunstang:	ca. 108 cm / 118 cm / 128 cm

Alle rechten voorbehouden.

ONDERDELENLIJST

(Afbeelding J)

Onderdeel-nr.	Benaming	Aantal	Afmetingen
1	Greepkap	2	
2	Greep	2	
3	Binnenzeskantschroef	1	M6 x 35 mm
4	Greepstang	1	
5	Steunstang geknikt	1	
6	Springdoekafdekking	1	
7	Veerring	1	
8	Ring, plat	1	
9	Borgschroef	1	
10	Frame	1	
11	Steunstang recht	1	
12	Springdoek	1	
13	Binnenzeskantschroef	2	M6 x 16 mm
14	Dopmoer, zelfborgend	2	M6
15	Slotbout	2	M6 x 40 mm
16	Rubber koord met kogel	30	
17	Poot	6	
18	Rubber voet	6	