

# Fit-Tramp

## Montageanleitung



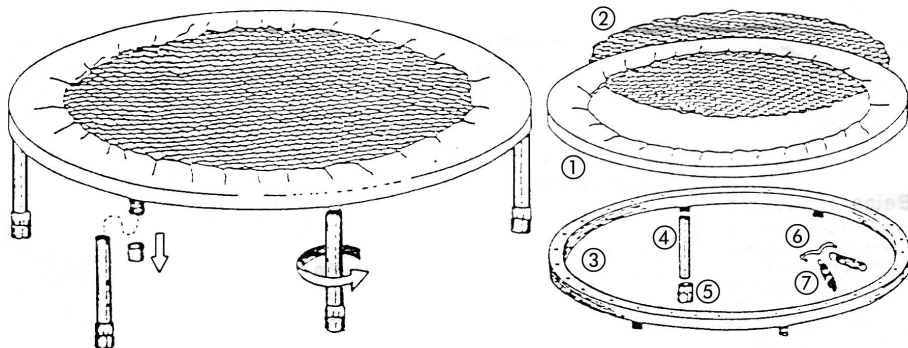
zu Art.nr. 11 129 5102  
11 129 5115  
11 129 5128

**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme-Produkt entschieden haben!**

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit der Montage beginnen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

### Das Fit-Tramp besteht aus:

	ø 100 cm	ø 125 cm	ø 140 cm
① Rahmenabdeckung	1 x	1 x	1 x
② Sprungtuch	1 x	1 x	1 x
③ Rohrahmen	1 x	1 x	1 x
④ Fußrohre	6 x	8 x	8 x
⑤ Gummistopfen	6 x	8 x	8 x
⑥ Spannbügel	18 x	22 x	24 x
⑦ Federn	36 x	44 x	48 x
Artikelnummer:	11 129 5102	11 129 5115	11 129 5128



### Montageanleitung

1. Entnehmen Sie das vormontierte Sprungelement der Verpackung.
2. Ziehen Sie die Transport-Schutzkappen von den Gewindestützen ab.
3. Drehen Sie die Fußrohre fest auf die Gewindestützen auf.

Ihr Fit-Tramp ist einsatzbereit!

Kontrollieren Sie von Zeit zu Zeit den festen Sitz der Fußrohre und überprüfen Sie die Federn. Federn sind Verschleißteile und müssen hin und wieder ersetzt werden. Sämtliche Fit-Tramp Teile können wir Ihnen jederzeit auch einzeln nachliefern.

# SPORT-THIEME®

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · [www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de)  
Tel. 053 57-181 81 · Fax 053 57-18190 · [info@sport-thieme.de](mailto:info@sport-thieme.de)

## Materialien

- Sprungtuch: Aus extrem stabilem Polypropylen. Sichert einen weichen und angenehmen Sprung.  
Gestell: Das Stahlgestell gewährleistet eine strapazierfähige Anwendung des Trampolins.  
Füße: Schall- und Stoß dämpfende Gummistopfen.  
Federn: Besonders robuste Stahlfedern sorgen für eine gute Federung im Trampolintuch.  
Rahmenabdeckung: Extra starker Schaumstoff, bezogen mit dickem, stabilem Vinyl.

## Training auf dem Fit-Tramp

- Zum Training genügen eine kurze Hose und ein T-Shirt. Tragen Sie keine Schuhe.
- Halten Sie sich zu Beginn an einem Stuhl fest, um auf dem Trampolin sicher zu werden. Oder stellen Sie das Trampolin in eine Ecke, um sich an der Wand abstützen zu können.
- Springen Sie immer entspannt und locker, um Verletzungen zu vermeiden.
- **Achten Sie auf die Raumhöhe!**
- Den besten Trainingseffekt erzielen Sie vor den Mahlzeiten, da das Hungergefühl durch das Training abnimmt.
- Mit Musik macht das Training noch mehr Spaß.
- Wenn Sie Herz-, Kreislauf-, Rücken- oder Gelenkprobleme haben, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt oder Physiotherapeuten konsultieren.

## Übungsvorschläge

1. **Aufwärmen:** Zur Förderung der Durchblutung springen Sie locker und entspannt auf der Stelle.
2. **Fußtraining:** Wippen Sie nur auf den Fersen, während Sie auf dem Trampolin stehen (besonders geeignet für ältere und schwächere Personen)
3. **Laufen:** Starten Sie in einem gemächlichen Lauftempo und schwingen Sie die Arme mit. Variieren Sie dann das Lauftempo.
4. **Kniebeugen:** Sie laufen normal und ziehen die Knie bei gleichem Tempo immer höher.
5. **Springen:** Sie springen mit beiden Füßen gleichzeitig oder mit jeweils einem Fuß. Vergessen Sie nicht, dabei die Arme zu bewegen.
6. **Fersenklopfen:** Laufen Sie auf dem Trampolin. Ziehen Sie hierbei Ihre Fersen so weit hoch, dass Sie auf die Fersen klopfen können.
7. **Twisten:** Springen Sie mit beiden Füßen auf dem Trampolin und drehen Sie dabei gleichzeitig die Hüfte nach links und rechts. Halten Sie das Bein gestreckt. Schwingen Sie so, dass Sie das Bein nicht verrenken oder verzerren.
9. **Sitzsprung:** Sitzen Sie auf dem Trampolin und hopsen Sie. Dabei können Sie sich auch mit den Händen an der Hinterkante des Trampolins festhalten.

## Effekte beim Trampolin springen

- Fördert Gleichgewichtssinn und Koordinationsvermögen
- Stärkt Herz und Lungen, erleichtert das Atmen
- Gesundes Rückentraining ohne „Stoßverletzungen“ (wie z.B. beim Joggen)
- Festigt Ihre Oberschenkel
- Kräftigt Kniegelenke und Bänder
- Stärkt die Waden und schont dabei die Knie durch die flexible Unterlage
- Stärkt die Muskeln im Fuß

