

ALPHA CHAMP[®]

LATERAL REBOUND TRAINING

Montage- und Bedienungsanleitung



SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE!

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Qualitäts-Trainingsgerät der Marke ALPHA CHAMP entschieden haben. ALPHA CHAMP kombiniert Sprung- und Bewegungsabläufe von verschiedenen Trainingsgeräten. Das bedeutet, dass Sie auf einem Gerät eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung haben. Vom Home User bis hin zum Profisportler, jeder kann sein persönliches Workout erstellen und die sportliche Leistung bis zum Höchstmaß steigern. Darüber hinaus bieten wir ebenso Workouts für Einzel- und Gruppentrainings an. Mehr Spaß, Motivation, Erlebnis und Abwechslung begleiten Sie in einem herausfordernden Tag und im täglichen Leben.

SICHERHEITSHINWEISE



Bitte lesen Sie die gesamte Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Die Anleitung hilft Ihnen beim schnellen Aufbau und erläutert die sichere Handhabung. Tragen Sie dafür Sorge, dass alle mit dem Gerät trainierenden Personen unbedingt vorab über diese Anleitung und ihren Inhalt informiert werden.

Im Zweifelsfall müssen verantwortliche Personen die Nutzung des Gerätes beaufsichtigen. Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die Aufbauanleitung korrekt befolgt wurde und dass alle Teile des Gerätes festsitzen. Im Bedarfsfall muss die Anleitung erneut durchgegangen werden, um eventuelle Fehler zu beheben.

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.



Bei sämtlichen Gelenken, insbesondere bei den schrägen Beinen (Schrägflächen), können bei unvorsichtigen ein- oder ausklappen die Finger gequetscht werden.



Das Produkt ist nicht für Personen unter 14 Jahren geeignet!



Bei unsachgemäßer Verwendung, kann das Gerät kippen! Steigen Sie stets über den Mittelteil des Gerätes auf, um Übungen zu beginnen.



Betriebsanleitung sorgfältig durchlesen



Gesamtgewicht = Nutzergewicht + Zusatzgewicht (z.B. Kettlebell).

INHALTSVERZEICHNIS

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Technische Daten	Seite 1
Gewicht und Maße	
Maximales Benutzergewicht	
Persönliche Sicherheit	
Aufstellort	Seite 2

MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE

Allgemeine Hinweise	Seite 3
Wartungs- und Kontrollintervalle	

MONTAGE

Packungsinhalt	Seite 3,4,5
Montageanleitung	Seite 5

ÜBUNGSGRUNDHALTUNGEN

Übungsgrundhaltungen	Seite 7,8
----------------------	-----------

GARANTIEINFORMATIONEN

Garantieanspruch und Verschleißteile	Seite 9
--------------------------------------	---------

ENTSORGUNG

Fachgerechte Entsorgung	
-------------------------	--

ERSATZTEILBESTELLUNG

Original Ersatzteile	
Anwendungsbereiche	

ÜBUNGSBEISPIELE

HERSTELLER

Anwendungsklassen	
Hersteller	

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

TECHNISCHE DATEN

Artikelgewicht	41kg
Aufstellmaße	240 x 124 x 135cm
Verstaumaß	100 x 110cm
Maximales Benutzergewicht	120kg

PERSÖNLICHE SICHERHEIT

- Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.
- Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen unter 14 Jahren geeignet.
- Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller und Händler kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Das Gerät darf nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
- Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet.
- Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn das Sprungtuch feucht ist.
- Während des Trainings darf nicht gegessen oder getrunken werden.
- Führen Sie keine Saltos auf dem Gerät aus.
- Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes.
- Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.

AUFSTELLORT

- Das Gerät kann nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C.
- Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt sein.
- Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor, hinter, als auch neben dem Gerät ausreichend (min. 1m) Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt und die Raumhöhe von ca. 2,70m aufweist. Zudem sollte das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt werden.
- Es dürfen keine Gegenstände jeglicher Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- Die Aufstellfläche des Gerätes muss eben und fest beschaffen sein, etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
- Eine Bodenschutzmatte/Geräteunterlegmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und gleicht leichte Unebenheiten aus.
- **ACHTEN SIE DARAUF, DASS SÄMTLICHE GUMMIFÜSSE SATT AUF DEM BODEN STEHEN! BESONDERS BEI DEN LINKEN UND RECHTEN SCHRÄGTEILEN, DARF KEIN FUSS IN DER LUFT BZW. ÜBER DEM BODEN VERWEILEN!**

MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE

Allgemeine Hinweise

- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Transportschäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Hersteller zu kontaktieren.
- Einige zu verwendende Teile können bereits vormontiert sein, um den Aufbau so einfach wie möglich zu machen.
- Der Aufbau des Gerätes muss von Erwachsenen durchgeführt werden. Im Zweifelsfall nehmen Sie die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern, da sich verschluckbare Kleinteile im Lieferumfang befinden.
- Lassen Sie kein Werkzeug und kein Verpackungsmaterial wie Folien herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht.
- Nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor, um Beschädigungen am Gerät und dem Boden (Kratzer) zu vermeiden.
- Vor Montagebeginn sind alle Einzelteile nebeneinander auf den Boden zu legen.
- Lesen Sie sich die Montageanleitung sorgfältig durch und montieren Sie das Gerätentsprechend der Bilderfolge. Gehen Sie dabei sorgfältig und umsichtig vor.

- Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen und unsachgemäßen Reparaturen vor, da ansonsten Gefahren für den Benutzer entstehen könnten. Dies kann die Produktgarantie nichtig machen.
- Nur autorisierten Service-Technikern ist es gestattet, sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - durchzuführen.
- Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an Ihren Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung sollte das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur original Ersatzteile.
- Kontrollieren Sie einmal im Monat den Festsitz aller Schraubenverbindungen.
- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir das Gerät regelmäßig vom Spezialisten warten zu lassen (einmal im Jahr).
- Zur Reinigung von Staub, Schmutz und Körperschweiß genügt ein feuchtes Handtuch. Vermeiden Sie grundsätzlich die Verwendung von Lösungsmitteln und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Körperschweiß) in die Öffnungen / Materialien des Gerätes gelangt.
- Desinfektion: Bei Notwendigkeit oder Pflicht, desinfizieren Sie Berührungsteile (wie Haltestange) mit herkömmlichen Desinfektionsmitteln im Fitness- bzw. Studiobereich. Nicht mit alkoholhaltigem Reiniger reinigen!







WARTUNGS- und KONTROLLINTERVALLE

TEIL	MONATLICHE KONTROLLE
Sprungtuch und Gummiseil	X
Rahmenpolster	X
Schraubverbindungen	X
Sicherheitsbolzen und Gelenkbolzen	X
Federstecker	X
Gummifüße	X

MONTAGE

Packungsinhalt

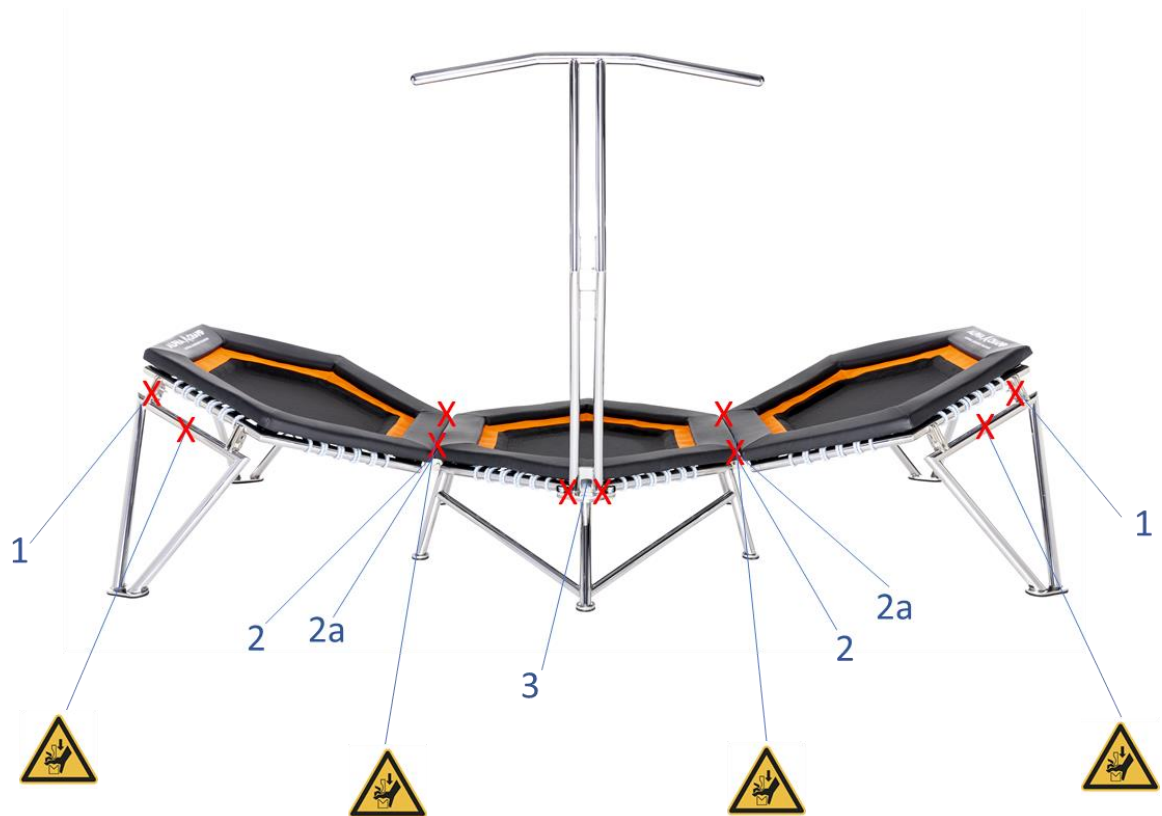
Der Packungsinhalt besteht aus den in der Abbildung dargestellten Teilen und Werkzeug. Prüfen Sie den Lieferumfang auf seine Vollständigkeit. Sollte eines der Teile fehlen oder Transportschäden vorweisen, wenden Sie sich unmittelbar an Ihren Vertragspartner.

Teile Nummer	Abbildung	Beschreibung	Anzahl
1		Linker Seitenteil	1
2		Rechter Seitenteil	1
3		Mittelteil mit Transportrolle	1
4		Gelenkbolzen	4
5		Federstecker	4
6		Sicherheitsbolzen	8

7		Gummiseil	108
8		Haltestange	1
9		17 Ringschlüssel	2
10		M10x30 Schraube	3
11		Beilagscheibe	3
12		Federring	3
13		M10 Mutter	3

MONTAGEANLEITUNG

Sehen Sie sich vor dem Aufbau die einzelnen, dargestellten Montageschritte genau an und führen Sie den Aufbau gemäß der angegebenen Reihenfolge durch. Legen Sie die einzelnen Teile (4 Basisteile = Haltestange – Linker Schrägteil – Rechter Schrägteil – Mittelteil mit Rolle) auf und beginnen Sie mit der Montage der Seitenteile.

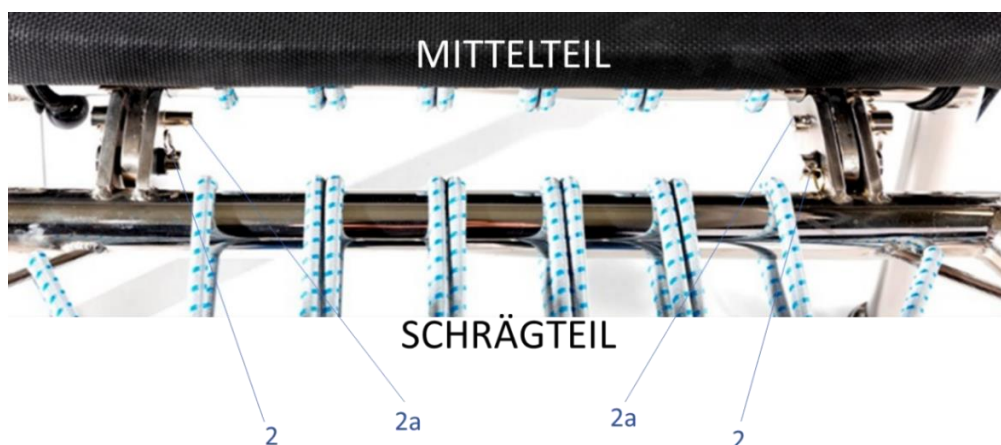


SCHRITT 1 (Montage Seitenteile)

Fügen Sie den Sicherheitsbolzen (1) -**Steckbolzen mit Ring**- von oben (höchste Stelle) nach unten vollständig ein (Ring ist an höchster Stelle).

SCHRITT 2 (Seitenteil mit dem Mittelteil verbinden)

Fügen Sie die Gelenkbolzen mit Federstecker (2) und die Sicherheitsbolzen mit Ring (2a) von der Außenseite nach Innen vollständig ein.



SCHRITT 3 (Montage Haltestange)

M10x30 Schraube (1) mit Beilag Scheibe (2) Federscheibe (3) M10 Mutter (4)



1 2 3 4

Die Haltestange darf nicht wackeln!

ÜBUNGSGRUNDHALTUNGEN



GRUNDHALTUNG

Bevor man mit dem Training beginnt, ist eine bestimmte Grundhaltung auf dem Trampolin wichtig. Die Füße werden etwa in Hüftbreite auseinandergestellt. Anfängern wird es empfohlen den Handlauf als Orientierung und auch Sicherheit zu benutzen. Sorgen Sie für eine gleichmäßige Gewichtsverteilung und gehen dabei leicht in die Knie. Der Bauch sollte immer leicht eingezogen und der Rumpf angespannt werden.

Führen sie leichte Sprünge durch, und rotieren sie ein wenig ihre Hüfte. Heben sie abwechselnd ihr rechtes und linkes Bein von der Sprungfläche ab.



BURPEES

Stellen sie sich auf dem Mittelteil mit dem Blick zur Seite gerichtet. Danach greifen sie mit ihren Händen auf den seitlichen Rahmen der äußeren Sprungfläche und gehen in die Hocke. Treten Sie Ihre Füße nach hinten und bringen sie Spannung in ihren Körper und halten sie kurz die Liegestützposition. Während Sie Ihre Arme gestreckt halten, bringen Sie Ihre Füße sofort wieder in die Hocke und springen gleichzeitig nach oben. Die Hände strecken sie in die Höhe. Nun haben sie wieder ihre Ausgangsposition eingenommen und wiederholen sie diese Bewegung.



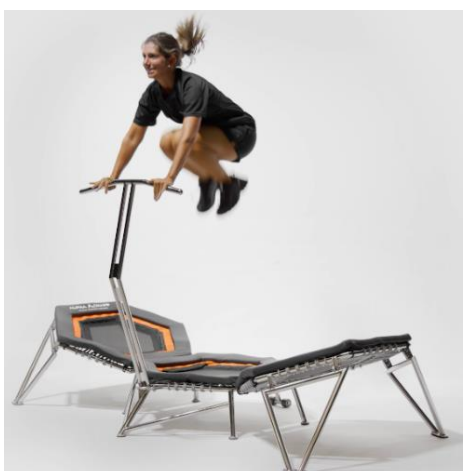
SQUAT

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander auf die Mittelfläche. Lehnen Sie sich zurück und senken Sie sich ab, damit Ihre Oberschenkel so parallel wie möglich zum Boden sind, mit den Knien über den Knöcheln. Drücken Sie Ihr Gewicht zurück in Ihre Fersen. Halten Sie ihren Rumpfbereich (Bauchmuskulatur) immer angespannt. Die Kniescheiben sollten maximal über den Zehenspitzen sein nicht weiter. Schieben Sie sich durch die Fersen wieder zurück in die Ausgangsposition.



LUNGES

Ausgangsposition: stehen sie seitlich auf der mittleren Sprungfläche mit dem Blick zur Seite. Machen Sie mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach vorne. Beginnen Sie, Ihr Gewicht so nach vorne zu verlagern, dass die Ferse zuerst auf den Boden aufkommt. Es ist in Ordnung, wenn sich das Knie ein wenig nach vorne verschiebt, solange es nicht über den rechten Zeh hinausgeht. Wenn es die Mobilität ermöglicht, berühren sie mit dem linken Knie leicht die Oberfläche des Geräts, während das Gewicht in der rechten Ferse bleibt. Damit sie wieder in die Ausgangsposition kommen drücken sie sich durch die rechte Ferse mit einem kleinen Schwung zurück in eine aufrechte Position. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Bein.



VERTICAL JUMP

Bei dieser Übung bitte immer die Hände am Handlauf lassen um dadurch auch die Sprünge besser zu kontrollieren. Stehen sie anfangs schulterbreit auf dem Mittelteil, den Blick nach vorne gerichtet. Gehen sie leicht in die Knie und springen dann beidbeinig in die Höhe. Fortgeschrittene können ihre Knie bis zur Brust bringen, Anfänger sollten sich langsam herantasten und zunächst mit leichten Beidbeinigen Sprüngen beginnen.



LATERAL JUMP

Ähnlich wie beim vertikalen Sprung ist es aus hier empfohlen den Handlauf als Orientierung zu benutzen.

Sie starten auch hier auf dem Mittelteil des Trampolins in schulterbreiter Beinposition. Bevor sie auf die seitliche Sprungfläche springen gehen sie leicht in die Knie und drücken sich dann aus der Ferse heraus (mit dem Rebound der Sprungfläche) in die Luft und landen auf einer der seitlichen Sprungflächen. Springen sie am Beginn immer Beidbeinig damit sie Sicherheit in ihren Sprüngen bekommen. Wenn sie auf die linke Seite springen, nutzen sie den Rebound und landen wieder auf dem Mittelteil. Wiederholen sie diese Sprungform auch auf der rechten Seite und halten sie sich immer leicht am Handlauf fest.

ACHTUNG

Wir weisen darauf hin, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind!

Übungsvideos finden Sie unter: www.alphachamp.com

GARANTIEINFORMATIONEN

Edelstahlrahmen	5 Jahre
Sprungtuch mit Polsterung	2 Jahre
Gummibänder	2 Jahre

GARANTIEANSPRUCH

Die Garantiezeiten beginnen für Sie mit dem Datum des Kaufes. Bitte bewahren Sie Ihre Rechnung auf, da sie Ihr Nachweis für das Kaufdatum ist. Der Austausch oder Reparaturleistungen im Rahmen der Garantie berechtigen nicht zu einer Verlängerung oder einem Neubeginn des Garantiezeitraums.

Wir produzieren und montieren unsere Trampoline unter allerhöchsten Qualitätsansprüchen. Trotzdem können wir nicht jeden Fehler immer hundertprozentig ausschließen. Sollten Sie an Ihrem Alpha Champ LRT-3 tatsächlich einen Schaden innerhalb der Garantiezeit feststellen, kontaktieren Sie uns bitte umgehend. Wir werden das Problem so schnell und unbürokratisch wie möglich aus der Welt schaffen.

Bitte senden Sie im Schadensfall keine Ware ohne Rücksprache an uns zurück, um unnötige Versandkosten zu vermeiden.

HINWEIS

Die verschleiß anfälligsten Teile am Gerät sind: Gummiseile, Sprungtuch, Schaumstoffabdeckung in schwarz mit Logo Aufdruck.

ENTSORGUNG

Achten Sie bei der Entsorgung auf die jeweiligen Länder- oder Regional spezifischen Entsorgungsrichtlinien.

ERSATZTEILBESTELLUNG

Ersatzteile können direkt beim Vertragspartner bezogen werden.

ANWENDUNGSBEREICHE

Verwendungsklassen: Studiobereich (S)

ÜBUNGSBEISPIELE

Übungsbeispiele finden Sie unter www.alphachamp.com

HERSTELLER

ALPHA CHAMP GmbH

Ungargasse 53/Top16

1030 Wien

Österreich