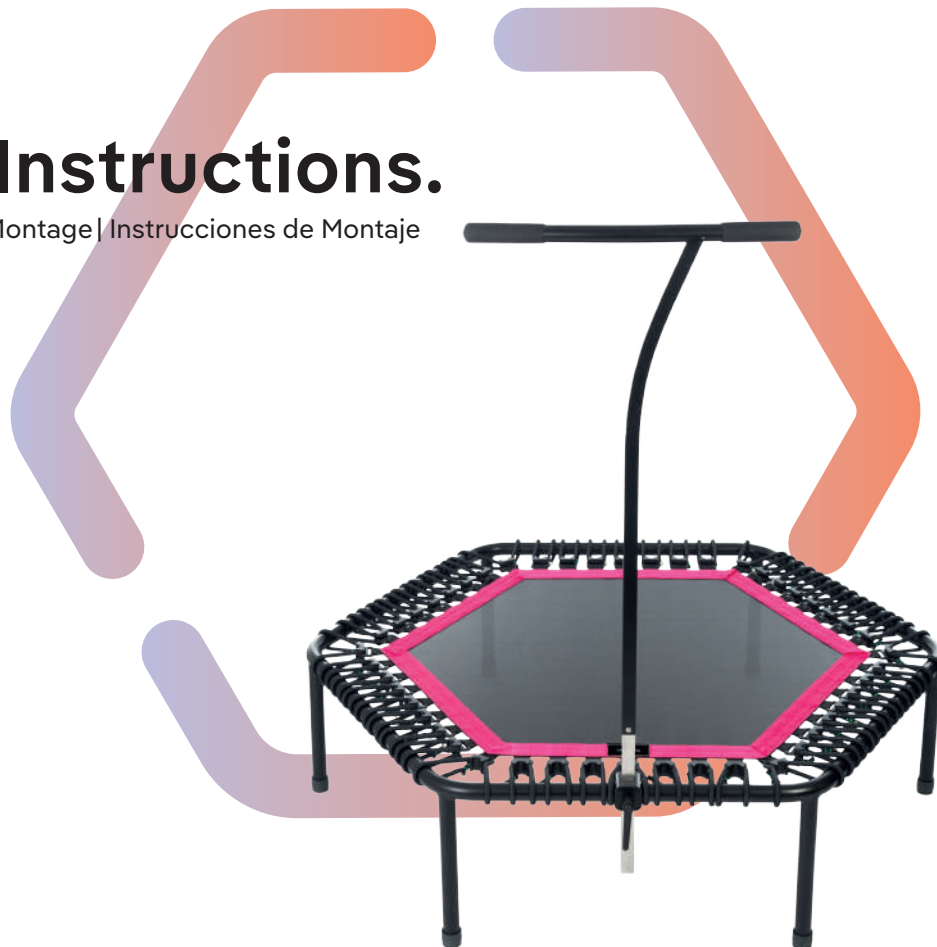


bellicon

Assembly Instructions.

Montageanleitung | Guide de Montage | Instrucciones de Montaje



WARNING

Read these materials prior to assembling and using this rebounder trampoline.

Serious bodily injury or death can occur if these warnings are not followed or if this equipment is not assembled and used according to the instructions.

Do not attempt or allow somersaults. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis, or death, even when landing in the middle of the jumping surface.

Do not allow more than one person on the trampoline at the same time as this can result in serious injury.

Exercise can present a health risk. Consult a physician before beginning any exercise program with this equipment.

If you feel faint or dizzy, immediately discontinue use of this equipment.

Keep small children and pets away from equipment when in use.

Inspect trampoline before each use. Always make sure all parts are securely tightened prior to each use.

This trampoline is not recommended for use by children. This trampoline is not a toy and is intended for use by adults only.

The trampoline is only to be used with knowledgeable, adult supervision.

This product is intended for indoor use only.

The jumping surface must be dry when uses.

Use the trampoline only in well-lit areas.

The trampoline should only be used at floor level or ground level and never on an elevated surface.

Misuse or abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury.

Wear appropriate clothing when exercising; do not wear loose clothing that could become caught in the trampoline during use or assembly.

When not in use, secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.

Ensure that before anyone uses this trampoline they have first read this manual.

REQUIREMENT FOR THE
CANADIAN/US MARKET 

ATTENTION

Lisez cette notice avant d'assembler et d'utiliser ce trampoline.

Des blessures physiques graves ou la mort peuvent survenir si les avertissements ci-dessus ne sont pas respectés ou si cet équipement n'est pas assemblé et utilisé conformément aux instructions.

Ne tentez pas ou n'autorisez pas de sauts périlleux. Un atterrissage sur la tête ou le cou peut provoquer des blessures graves, une paralysie ou la mort, même en cas d'atterrissage au milieu du lit.

NE permettez PAS à plusieurs personnes de monter sur le trampoline en même temps. L'utilisation par plusieurs personnes en même temps peut entraîner des blessures graves.

L'exercice peut présenter un risque pour la santé. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercice avec cet équipement.

Si vous vous sentez faible ou étourdi, cessez immédiatement d'utiliser cet équipement.

Inspectez le trampoline avant chaque utilisation. Assurez-vous toujours que toutes les pièces soient bien serrées avant chaque utilisation.

La surface de la toile de saut doit être sèche.

Ce trampoline n'est pas recommandé pour les enfants. Ce trampoline n'est pas un jouet, son utilisation est réservée aux adultes.

N'utilisez le trampoline que sous la surveillance d'une personne mature et bien informée.

Ce produit est destiné à être utilisé à l'intérieur uniquement.

N'utilisez le trampoline que dans un endroit bien éclairé.

Placez le trampoline sur une surface plane avant de l'utiliser. Ne le placez pas sur une surface surélevée. Le trampoline doit se trouver au niveau du sol ou au rez-de-chaussée.

La mauvaise utilisation et l'abus de ce trampoline sont dangereux et peuvent causer des blessures graves.

Portez des vêtements appropriés lorsque vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre dans le trampoline pendant l'utilisation ou le montage.

Lorsqu'il n'est pas utilisé, placez le trampoline hors d'atteinte pour éviter toute utilisation non-autorisée et non-supervisée.

Assurez-vous que tous les utilisateurs lisent ce manuel avant d'utiliser le trampoline.

EXIGENCES POUR LE
MARCHÉ CANADIEN 

ACHTUNG

Bitte lesen Sie diese Hinweise vor Montage und Nutzung des Trampolins.

Die Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise sowie die Verwendung und Montage entgegen der aufgezeigten Anleitung kann zu gefährlichen Situationen führen, die nicht nur hohen Sachschaden, sondern auch schwerste Verletzungen oder den Tod zur Folge haben können.

Versuchen oder erlauben Sie keine Salto. Landungen auf dem Kopf oder Nacken können zu schweren Verletzungen, Lähmungen oder Tod führen, auch bei einer Landung in der Mitte der Sprungfläche bzw. der Nutzung der Komfortmatte.

Erlauben Sie nicht mehreren Personen gleichzeitig das Trampolin zu besteigen, da dies zu schweren Verletzungen und hohem Sachschaden führen kann.

Das Training kann ein Gesundheitsrisiko darstellen. Konsultieren Sie Ihren behandelnden Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm mit diesem Gerät beginnen.

Bei Schwindel- oder Ohnmachtsgefühlen brechen Sie die Nutzung des Geräts sofort ab.

Halten Sie kleine Kinder und Haustiere während der Nutzung vor diesem Gerät fern.

Prüfen Sie das Gerät vor jeder Benutzung. Vergewissern Sie sich zu jeder Zeit, dass alle Teile sicher montiert sind.

Dieses Trampolin ist nicht für die Nutzung durch Kinder geeignet. Dieses Trampolin ist kein Spielzeug und die Nutzung ist nur für Erwachsene bestimmt.

Das Trampolin darf nur unter der Aufsicht von sachverständigen Erwachsenen genutzt werden.

Dieses Produkt ist nur für den Innengebrauch bestimmt.

Die Sprungfläche muss für die Benutzung trocken sein.

Benutzen Sie dieses Trampolin nur an einem gut ausgelichteten Ort.

Stellen Sie das Trampolin auf eine ebene Fläche auf dem Boden und nie auf eine erhöhte Fläche.

Unsachgemäße Nutzung dieses Trampolins ist gefährlich und kann schwere Verletzungen verursachen.

Tragen Sie während der Übungsausführung angemessene Kleidung; tragen Sie keine lockeren Kleidungsstücke, die sich während der Nutzung oder der Montage im Trampolin verfangen könnten.

Wenn es nicht benutzt wird, verstauen Sie das Trampolin sicher vor unbefugter oder unbeaufsichtigter Nutzung.

Stellen Sie sicher, dass alle Nutzerinnen und Nutzer vor dem Gebrauch des Trampolins diese Bedienungsanleitung gelesen und die einzelnen Punkte verstanden haben.



EN: ATTENTION: THE PRODUCT IS NOT A TOY! CHOKING HAZARD. SMALL PARTS!
DE: ACHTUNG: DAS PRODUKT IST KEIN SPIELZEUG. ERSTICKUNGSGEFAHR. ENTHÄLT KLEINTEILE!
FR: ATTENTION: CE TRAMPOLIN N'EST PAS UN JOUET. RISQUE D'ÉTOUFFEMENT. PETITES PIÈCES!
ES: ATENCIÓN: ¡ESTE PRODUCTO NO ES UN JUGUETE! ¡PELIGRO DE ASFIXIA! PIEZAS PEQUEÑAS.



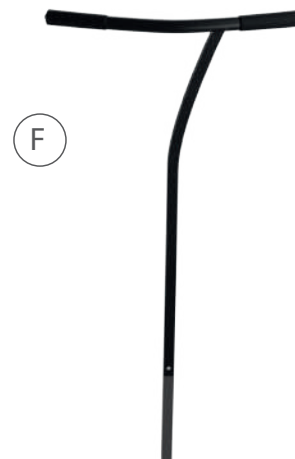
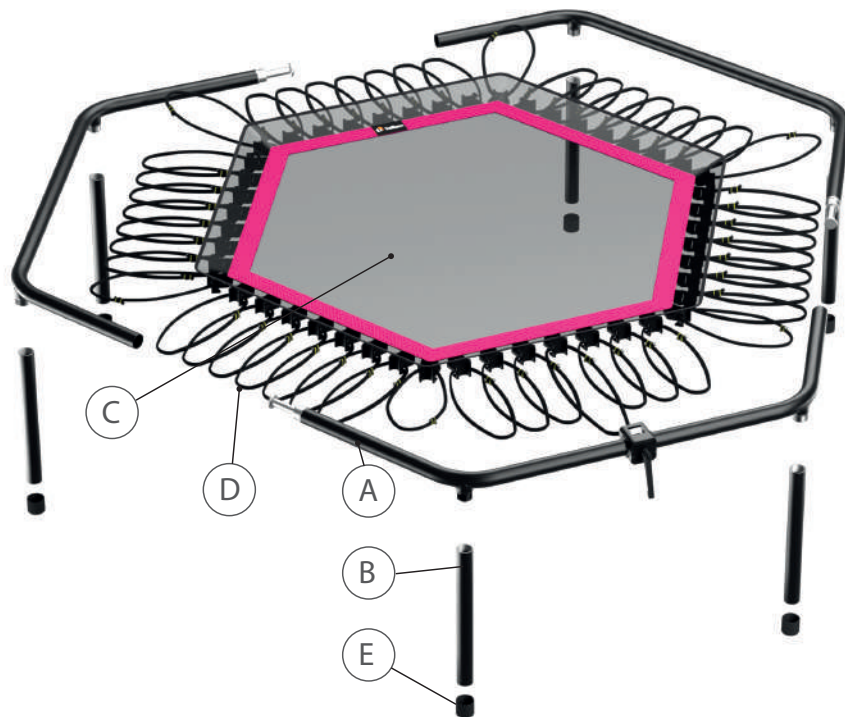
EN: ATTENTION: RISK OF INJURY DURING ASSEMBLY.
DE: ACHTUNG: VERLETZUNGSGEFAHR BEI DER MONTAGE.
FR: ATTENTION: RISQUE DE BLESSURE LORS DU MONTAGE.
ES: ATENCIÓN: RIESGO DE LESIONES DURANTE EL MONTAJE.

Assembly Instructions | Montageanleitung | Guide de Montage | Instrucciones de Montaje

Content

	Parts List Teileliste Liste des Pieces Lista de piezas	2-3
	Assembly Montage Montage Montaje	4-9
	Instructions for use Nutzungshinweise Mode d'emploi Istruzioni per l'uso Instrucciones de uso	10-13
EN	Safety Instructions Cleaning and care Transportation	14-19
DE	Sicherheitshinweise Reinigung und Pflege Transport	20-25
FR	Sécurité Nettoyage et entretien Transport	26-31
ES	Seguridad Limpieza y cuidado Transporte	32-37
	Technical specifications Technische Daten Données techniques Datos técnicos	38
	Training Platform Trainingsplattform Plateforme d'entraînement Plataforma de entrenamiento	39
	Posture Haltungsaufbau Posture Postura	40
	Basic Exercises Grundübungen Exercices de base Ejercicios básicos	41-46

Parts List | Teileliste | Liste des Pieces | Lista de piezas



Parts List | Teileliste | Liste des Pieces | Lista de piezas

A – frame Rahmen cadre marco	3x
B – legs Beine pieds patas	6x
C – mat Sprungmatte tapis de saut lona de salto	1x
D – bungees Seilringe tendeurs anillas elásticas	42x
E – rubber caps Gummikappen capuchons tapones de goma	6x
F – T-bar T-Stange barre en T barra en T	1x

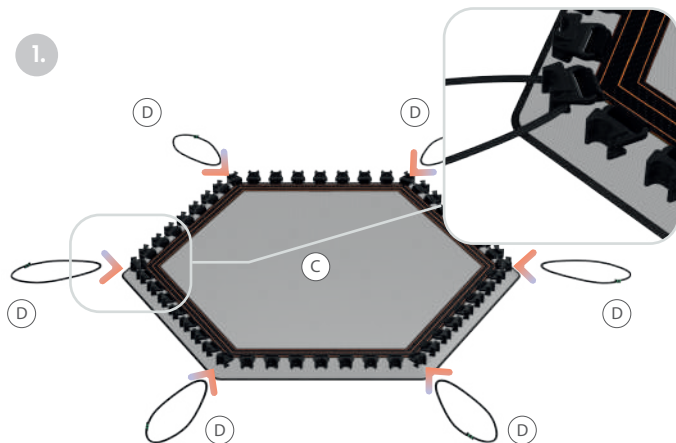


EN: Assemble on a rug or carpet.
DE: Führe die Montage auf einem Teppich aus.
FR : Utilisez un tapis lors du montage.
ES: Use una almohadilla durante el montaje.



EN: Do not assemble on your own.
DE: Baue das bellicon Jumping nicht allein zusammen.
FR : N'assemblez pas le bellicon seul.
ES: No monte el bellicon solo.

Assembly | Montage | Montaje | Montaje

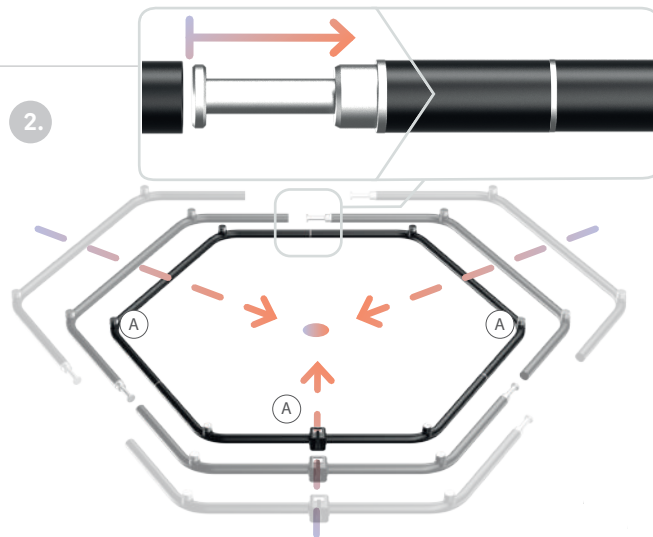


DE: Breiten Sie die Sprungmatte aus (C) und befestigen Sie vorerst nur sechs Seilringe in jeder der Ecken (D), am unteren Teil des Mattenhakens.

EN: Lay the jumping mat (C) out and initially attach only six rope rings in each corner (D) to the lower part of the mat hook.

FR : Étendez le tapis de saut (C) et, dans un premier temps, n'attachez que six anneaux de corde dans chaque angle (D) à la partie inférieure du crochet dutapis.

ES: Extienda la lona (C) y conecte solo seis anillas elásticas en cada esquina (D) a la parte inferior del gancho de la lona.



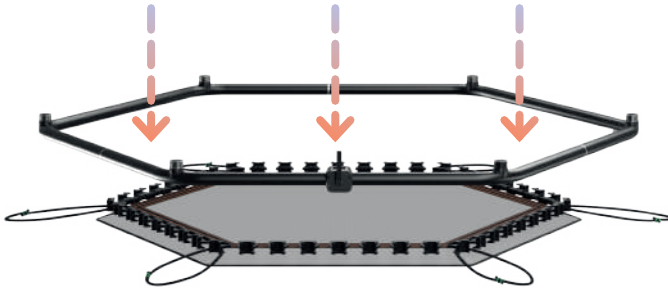
DE: Stecken Sie die drei Rahmenteile (A) zusammen.

EN: Join the three frame sections (A).

FR : Assemblez les trois parties du cadre (A)

ES: Junte las tres piezas del marco (A).

3.



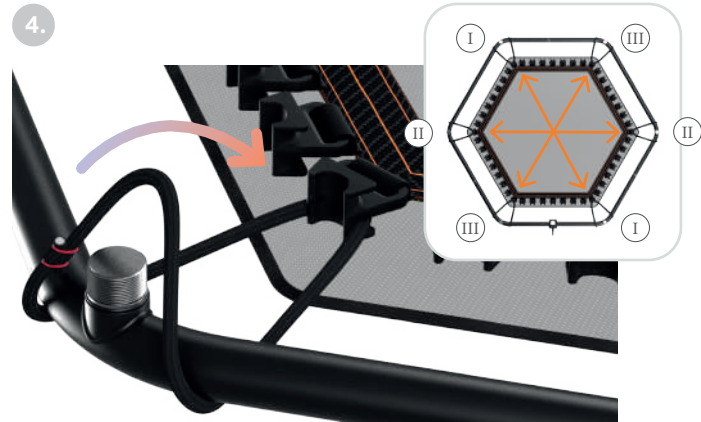
DE: Legen Sie den Rahmen auf die Seilringe, sodass die Matte in der Mitte des Rahmens platziert ist.

EN: Place the frame on top of the bungees so that the mat is centered below it.

FR : Placez le cadre sur les élastiques de sorte que le tapis soit placé au milieu du cadre.

ES: Coloque el marco sobre las anillas elásticas para que la lona de salto quede en el centro del marco.

4.



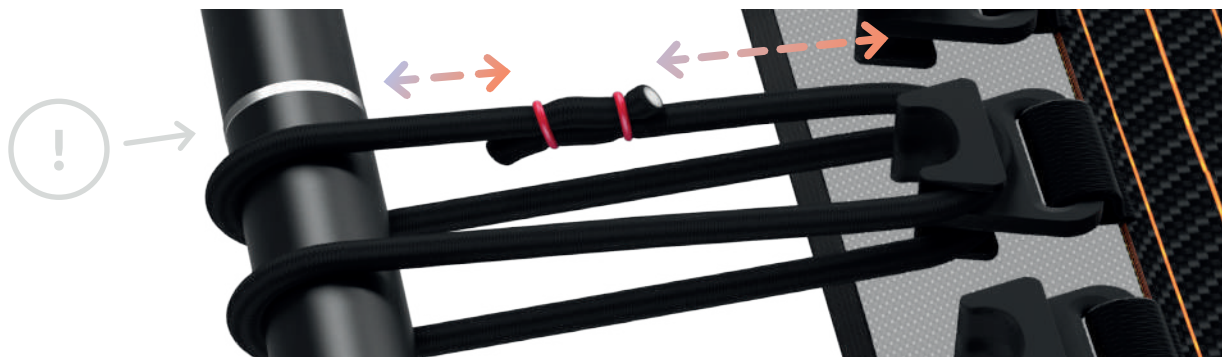
DE: Ziehen Sie nun einen Seilring über den Rahmen und befestigen Sie den Seilring am oberen Teil des Mattenhakens. Befestigen Sie die restlichen fünf Seilringe nach dem oben dargestellten Schema.

EN: Pull each bungee over the frame and loop it around the upper half of the mat hook. Attach the remaining five bungees in the same way, illustrated in the diagram above. Don't worry if the mat shifts a little during this step.

FR: Tirez maintenant l'élastique par-dessus cadre et attachez l'élastique à la partie supérieure du crochet du tapis. Fixez les cinq autres élastiques selon le schéma ci-dessus.

ES: Ahora tire de una anilla elástica y fíjela a la parte superior del gancho de la lona. Coloque las cinco anillas elásticas restantes de acuerdo con el esquema que se muestra arriba.

5.



DE: Bitte achten Sie darauf, dass der Seilring-Clip nicht zu nah am Rahmen oder am Mattenhaken positioniert ist. Nur so kann ein Verkratzen des Rahmens vermieden und eine optimale Schwingung erreicht werden.

EN: Adjust each bungee so that its metal clip isn't near the frame or the mat hook. This will help to avoid scratches on the frame and ensure the best bounce performance.

FR : Veuillez noter que le clip de l'élastique ne doit pas être positionné trop près du cadre ou du crochet du tapis. Le frottement du clip en métal pourrait rayer le cadre et l'amorti des élastiques n'atteindrait pas sa capacité optimale.

ES: Tenga en cuenta que el clip elástico no debe colocarse demasiado cerca del marco o del gancho de la lona. La fricción del clip de metal puede rayar el marco con lo que la amortiguación de las anillas elásticas no será óptima.

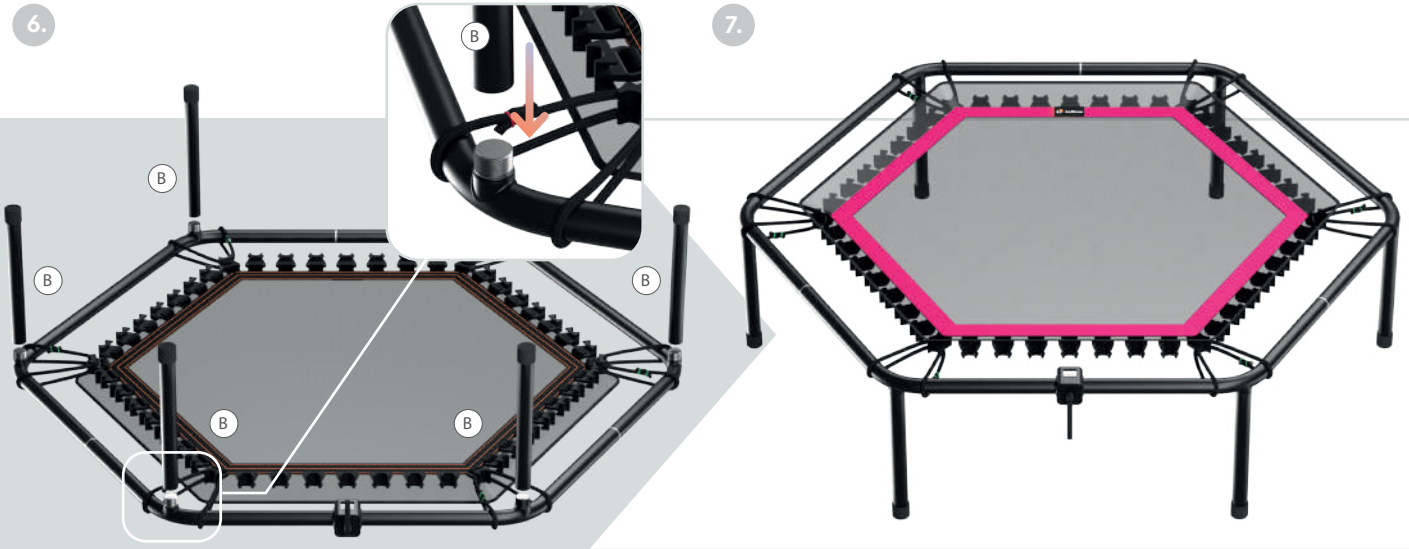


EN: Avoid friction of the bungees on the frame connections.

DE: Vermeide Reibung der Seilringe an den Steckverbindungen.

FR : Évitez les frottements des élastiques sur les connexions du châssis.

ES: Evite la fricción de los amortiguadores en las conexiones del marco.



DE: Schrauben Sie nun die Schraubbeine (B) auf den Trampolinrahmen und drehen das bellicon Jumping auf die Beine um.

EN: Screw the the legs (B) securely onto the frame and then turn the bellicon Jumping over onto its feet.

FR : Vissez maintenant les pieds (B) sur le cadre du trampoline et retournez le bellicon Jumping sur ses pieds.

ES: Ahora atornille las patas (B) en el marco del trampolín y ponga el bellicon Jumping en pie.

Assembly | Montage | Montage | Montaje

DE: Nun bespannen Sie zwei gegenüberliegende Rahmenseiten, sodass sich die Sprungmatte zentriert und Sie die restlichen Seilringe bespannen können. Befestigen Sie alle Seilringe nach dem dargestellten Schema.

ACHTUNG: Für die optimale Schwingung sollte die Anzahl der Seilringe zwischen den Beinen identisch sein.

EN: Continue by only attaching bungees to two opposing sides of the bellicon Jumping so that the tension is balanced. Attach the bungees to the remaining sides in the same way.

ATTENTION: There should be the same number of bungees between each set of legs.

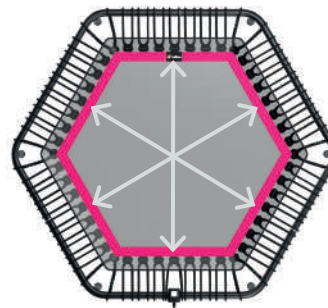
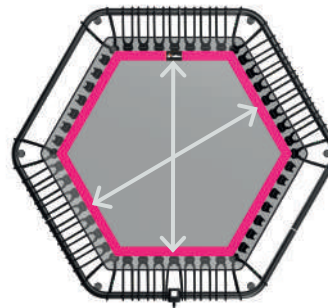
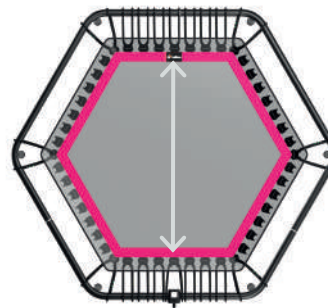
FR : Continuez maintenant sur deux côtés opposés du cadre afin que le tapis desaut soit centré et que vous puissiez tendre les élastiques. Fixez tous les élastiques selon le schéma.

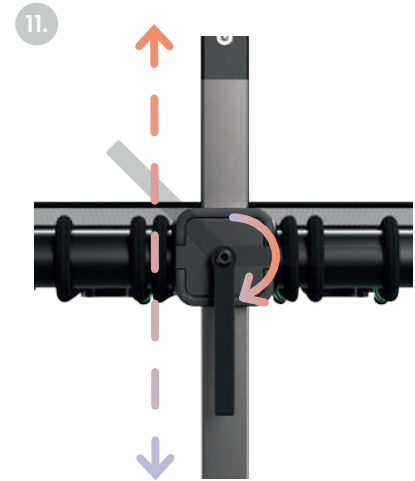
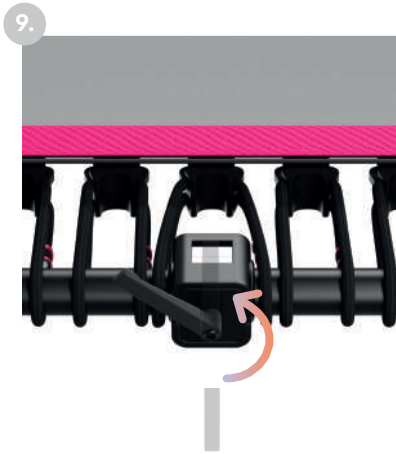
ATTENTION : Pour un rebondissement optimal, le nombre d'élastiques entre les pieds doit être identique.

ES: Ahora tense dos lados opuestos del marco para que la lona esté centrada y pueda tensar las anillas elásticas restantes. Coloque todas las anillas elásticas de acuerdo con el diagrama que se muestra.

ATENCIÓN: Para una amortiguación óptima, el número de anillas elásticas entre las patas debe ser idéntico.

8.





DE: Stellen Sie nun die T-Stange auf die gewünschte Höhe ein (G). Drehen Sie dazu den Befestigungsverschluss zum Öffnen nach links. Setzen Sie die T-Stange in die Öffnung ein. Nachdem Sie die passende Höhe definiert haben, ziehen Sie die Klemmschraube nach rechts zu.

EN: To insert the T-bar (G) into its frame slot, first release the locking mechanism by turning the handle to the left (counter-clockwise). Insert the T-bar, adjusting it to your desired height, then turn the handle of the locking mechanism to the right (clockwise) to secure it.

FR : Ajustez maintenant la barre en T à la hauteur souhaitée (G). Tournez le levier de fixation vers la gauche pour l'ouvrir. Insérez la barre en T dans l'ouverture. Une fois que vous avez défini la hauteur appropriée, serrez la vis deserrage vers la droite

ES: Ahora ajuste la barra en T a la altura deseada (G). Para ajustarla, gire el cierre de la izquierda para abrirlo. Inserte la barra en T en la apertura. Después de haber decidido la altura, apriete el tornillo de sujeción hacia la derecha.



DE: Die T-Stange ist auf die gewünschte Höhe eingestellt, wenn Sie durch Ablegen Ihrer Hände auf dem Griff einen 90° Winkel in den Ellenbogen verspüren.

EN: Adjust the height of the T-bar so that your elbows form a 90° angle when your hands are on the handle.

FR : La barre en T est ajustée à la hauteur souhaitée lorsque votre coude forme un angle de 90° et que vos mains sont placées sur la poignée.

ES: La barra en T está ajustada a la altura correcta, cuando sienta un ángulo de 90° en el codo colocando las manos en el mango.



13.



DE: Nicht ziehen, stoßen oder festklammern.

EN: Do not pull, push or hang from the T-bar.

FR : Ne pas tirer, pousser ou vous accrocher.

ES: No tirar, golpear o colgarse.

14.



DE: Körpergewicht nicht auf die T-Stange stützen.

EN: Do not rest your body weight on the T-bar.

FR : N'appuyez pas votre poids du corps sur la barre en T.

ES: No apoye el peso corporal en la barra en T.

15.



DE: KORREKTE POSITION: Lockeres Auflegen der Arme.

EN: CORRECT POSITION: Your arms should rest loosely.

FR : POSITION CORRECTE : Poser vos bras sans serrer.

ES: POSICIÓN CORRECTA: Brazos apoyados ligeramente.



Safety Instructions

Before Training...

EN

Before the first use of the bellicon, please read these safety instructions completely and familiarize all other users thoroughly before the first training session.



2.1. Contraindications

In general, bouncing on the bellicon at low intensity is possible for everyone. Please consult a doctor regarding the intensity and exercises suitable for your purpose if one of the following is applicable:

- After operations of any kind
- Immediately after a heart attack or stroke
- Prevailing risk of thrombosis
- Limited kidney function
- Lymphadenopathy
- Acute inflammatory diseases/injuries
- Acute herniated disc
- Pain while light swinging
- Whiplash in the acute stage
- Neurological diseases
- Forefoot injuries
- Dizziness (rotary and fluctuating vertigo)
- During pregnancy (only after regression exercises)

2.2. Installing

When setting up your trampoline, make sure there is enough space around the device and - depending on the training intensity - that there is enough room above your head. Some exercises involve wide movements in all directions, also beyond the edge of the frame or to the ceiling. Never train near sharp-edged furnitures or other furnishings, and pay special attention to suspended objects such as lamps. Ensure a secure stand of the bellicon trampoline on an even floor with all 6 legs firmly on the ground.

Wooden floors may be discolored by the abrasion of rubber caps. If the bellicon stays on an oiled / waxed wooden floor on the same spot for a long time, a discolouration due to reaction with the applied sealer or with wood preservatives may occur. Please consult the instructions of the manufacturer.

2.3. Bounce barefoot, with non-slip socks, or shoes

For the best workout experience, we recommend bouncing in bare feet or socks, preferably bellicon non-slip socks or similar products that help your feet grip the mat. If you need additional foot or ankle support, or for certain intensive training programs, lightweight, flexible, rubber-soled athletic shoes are also acceptable and won't harm the jumping surface. To protect your feet and your overall safety, always step off of the bellicon carefully, either to the side or backwards, and never jump off of it.

2.4. Stability

In case you feel insecure in your balance, we recommend to use the bellicon trampoline with either an additional handle bar or a detachable T-bar.

2.5. Jump area

The bellicon trampoline is designed for one person at a time. Always stand and exercise within the colored rim of the standard trampoline mat. The area beyond this coloured rim does not serve as a training area. With the comfort mat, the padded edge can be used as a training area. Jumps on the outermost edge of the mat should be avoided because of risk to slip into the bungees.



ATTENTION: Never attempt somersaults or high jumps (jumps from a height of > 12"/30 cm with stretched posture and > 20"/50 cm with bent legs) on the mini trampoline! You risk to be seriously injured and to overload the trampoline.

In case of accident, pain or injury, seek medical attention immediately.



Safety Instructions

Before Training...

EN



2.6. Exercise Intensity

As you begin to use your bellicon Jumping, be sure to start slowly, both in terms of the duration and intensity of your workouts, adjusting your workouts to fit your health and fitness level. Rebounding uses all body muscles, including many that are underused, and starting slowly gives them a chance to adapt. Please begin every workout with warm-up exercises.

When first using the bellicon, some people experience a slight light-headedness or mild dizziness due to the detoxifying effects on the lymphatic system. This effect typically disappears within the first few workout sessions.



2.7. Users

The bellicon Jumping is designed to be used by only one person at a time with a minimum weight of 20 kg (45 lbs). The suggested age for fitness training on the bellicon Jumping is 14 years and older, but informed, constant, adult supervision is necessary whenever children use the bellicon Jumping. Children love to bounce, but they are extremely prone to unsafe behavior on this type of equipment, so precautions must be taken to prevent them from using it on their own.



2.8. Dismounting

When you've finished with your exercise, wait until the bellicon Jumping surface is motionless before dismounting, then carefully step down backwards or sideways to ensure a safe, gentle descent. Never jump from the trampoline to the ground.

2.9. User Weight

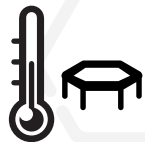
The maximum user weight is 150 kg (330 lbs).



Use of items like hand weights during exercise is done at the user's own risk and discretion. The use of heavy weights may alter the performance of the bungees.

2.10. Temperature

It's best to keep the bellicon Jumping at least two meter/six feet from heating sources such as stoves, radiant heaters or fires, while also avoiding very cold temperatures, which can make the bungees less elastic and wear out more quickly. We recommend using the bellicon Jumping between the temperatures of 50°F (10°C) and 104°F (40° C).



2.11. Moisture and Sunlight

Do not submerge the bellicon Jumping in water (chlorine is especially harmful) or use it while in the rain. The bellicon Jumping is both rain and UV resistant, but not weatherproof, so prolonged exposure to either can cause damage.



Cleaning & Care

For a Long-Lasting Training Experience

EN

Do not use oils or lubricants to clean the bellicon Jumping frame! Lubricants can change the way the bungees interact with the frame, producing noise and adversely affecting the bounce performance.

We recommend using a damp cloth to clean dust and lint from your mat, frame, and bungees. If you need to disinfect the mat, alcohol-based cleaners or cleaning wipes may also be used. Never use a washing machine to clean the mat or bungees.

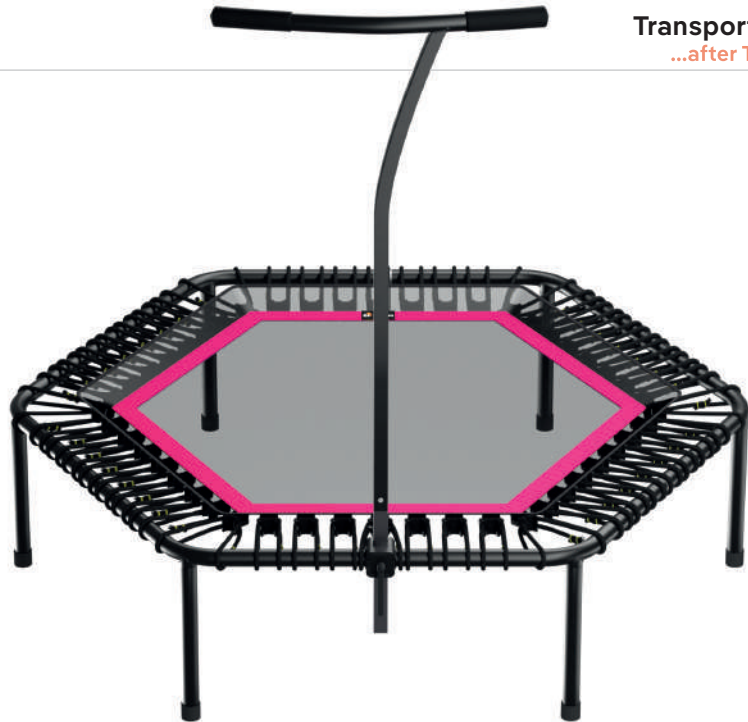
You may consider lightly greasing unpainted steel parts as a precaution against flash rust. (Use bike chain grease or sewing machine oil.) Make sure that no grease is applied to the curved portion of the frame.

3.1. Replacing the Bungees

To extend the life of your bungees, we recommend shifting each bungee slightly (about an inch) through the mat clip every few months. This will shift change the part of the bungee that comes in contact with the frame and the mat.

When replacing a set of bungees, it's best to do it one bungee at a time. To remove a bungee, simply unloop it from the upper mat hook and then the lower one, and to attach a bungee, simply reverse the order by looping it around the lower mat hook first. Before attaching a new bungee, make sure there is no residue left on the frame by the previous one. To prevent scratches, or damage to the bungee, make sure that the bungee's metal clip doesn't end up in contact with the frame or the mat hook.

We recommend to replace the complete set of bungees (one by one) and to not mix bungee strengths as some (especially the tightest ones) would wear out more quickly. Make sure that the clips are always on the underside of the trampoline.



Before transporting your bellicon Jumping, unscrew the legs. When shifting the bellicon Jumping's position on the floor or lifting it from the ground, be sure to only hold it by the frame. When storing your bellicon Jumping, we recommend keeping it in a carrying case or covered with a blanket to prevent scratches.

The bellicon Jumping trampoline should always be lifted up when adjusting its position on the floor or when transporting it to a different place.

Sicherheitshinweise

Vor dem Training...

DE

Lesen Sie vor der ersten Benutzung des bellicon Jumping diese Sicherheitshinweise bitte komplett durch und machen Sie auch alle anderen Nutzer des Trampolins vor dem ersten Training damit vertraut.



2.1. Kontraindikationen

Grundsätzlich ist das Schwingen auf dem bellicon bei niedriger Intensität für alle möglich. Wenn Sie unter diesen Krankheitsbildern leiden, konsultieren Sie bitte einen Arzt und besprechen Sie mit ihm welche Übungen Sie bei welcher Intensität ausführen können:

- Nach Operationen jeglicher Art
- Unmittelbar nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall
- Bestehende Thrombosegefahr
- Eingeschränkte Nierenfunktion
- Erkrankung des lymphatischen Systems
- Akute entzündliche Erkrankungen/Verletzungen
- Akuter Bandscheibenvorfall (Sequester)
- Schmerzen bei leichten Schwingen
- Schleudertrauma im akuten Stadium
- Neurologische Erkrankungen
- Vorfußverletzungen
- Schwindel (Dreh- und Schwankschwindel)
- Während der Schwangerschaft (erst nach Rückbildungsgymnastik)

2.2. Aufstellungsort

Achten Sie bei der Aufstellung Ihres Trampolins auf ausreichend Platz um das Gerät und - je nach geplanter Trainingsintensität - genügend Kopffreiheit. Denken Sie daran, dass beim Training ausladende Bewegungen in alle Richtungen möglich sind, die auch deutlich über den Rand des Gerätes hinaus oder in Richtung Zimmerdecke gehen. Trainieren Sie niemals in der Nähe von scharfkantigen Möbeln oder anderen Einrichtungsgegenständen und achten Sie auch besonders auf herabhängende Gegenstände wie beispielsweise Lampen. Achten Sie auf einen sicheren Stand des bellicon Jumping auf ebenem Boden. Es müssen immer alle 6 Beine fest auf dem Boden stehen.

Auf Holzböden kann es durch den Abrieb der sich bewegenden Gummikappen eventuell zu Verfärbungen kommen. Steht das bellicon Jumping länger auf einem geölten/gewachsten Holzboden am gleichen Ort sind ggf. auch Verfärbungen durch Reaktion mit der aufgetragenen Versiegelung oder mit Holzpflegemitteln möglich. Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisungen der Hersteller.

2.3. Barfuß, Antirutschsocken oder besser Schuhe?

Bitte trainieren Sie, je nach Intensität und Trainingsprogramm, mit Schuhen, barfuß oder bellicon Antirutschsocken, um ein sicheres Training zu gewährleisten. Für intensives Training, zum Beispiel Training nach den Jumping Konzepten, nutzen Sie leichtes, eng anliegendes Schuhwerk mit einer flexiblen Sohle. Bei allen anderen bellicon Trainingskonzepten empfehlen wir das Training mit Schuhen nur in persönlichen Ausnahmefällen. Sollte Ihr Fußgewölbe bei Barfuß-Übungen schnell ziehen/schmerzen, konsultieren Sie bitte den Kundendienst, um sich über alternative Übungen und die empfohlene Haltung zu informieren.

2.4. Stabilität

Wenn Sie sich in Ihrem Gleichgewicht dennoch zu unsicher fühlen, sollten Sie das Trampolin nur mit zusätzlichem Haltegriff verwenden.

2.5. Sprungzone

Auf dem bellicon Jumping darf immer nur eine Person gleichzeitig trainieren. Stehen und trainieren Sie immer innerhalb des farbigen Zierbands der Standard-Trampolinmatte. Der Bereich außerhalb dieses Bands dient nicht als Trainingsfläche.



ACHTUNG: Versuchen Sie niemals Salto- oder Hochsprünge (Sprünge aus einer Höhe von > 30 cm mit gestreckter Haltung und > 50 cm mit angewinkelten Beinen) auf dem Minitrampolin! Sie riskieren damit ernsthafte Verletzungen und überlasten das Trampolin.

Bei Unfällen, Schmerzen oder Verletzungen suchen Sie bitte sofort einen Arzt auf.



Sicherheitshinweise

Vor dem Training...

DE



2.6. Intensität

Wenn Sie mit dem Training auf dem bellicon Jumping neu beginnen, sollten Sie die ersten Male nicht zu intensiv oder zu lange trainieren. Sie trainieren und belasten auf dem bellicon Ihren gesamten Körper! Achten Sie daher auf Ihre Körpersignale und passen Sie die Trainingsintensität immer Ihrem persönlichen Gesundheits- und Fitnesszustand an. Bitte beginnen Sie jede Trainingseinheit mit Aufwärmübungen. Anfangs kann es in Einzelfällen zu Schwindelgefühlen (Orthostatische Störungen) kommen. Spätestens nach einer Woche Training verschwinden diese erfahrungsgemäß.



2.7. Nutzer

Das bellicon Jumping darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig genutzt werden. Der Trainierende muss mehr als 20 kg wiegen und mindestens 14 Jahre alt sein.



2.8. Aufstieg/Abstieg

Wenn Sie das Ende Ihrer Trainingseinheit erreicht haben, sollten Sie erst vom Trampolin absteigen, wenn das Sprungtuch nicht mehr in Schwingung ist. Steigen Sie nach hinten oder seitwärts vom Trampolin herunter, um einen sanften Abstieg zu gewährleisten. Springen Sie niemals vom Trampolin herunter auf den Boden.

2.9. Nutzlast

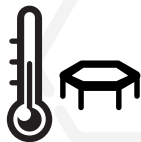
Das maximale Nutzergewicht beträgt 150 kg.



Das Training mit zusätzlichem Gewicht > 2 kg (z.B. Hanteln, Gewichtsmanschetten oder -bälle) geschieht auf eigene Gefahr und nach eigenem Ermessen. Es kann dazu führen, dass eine höhere Seilstärke erforderlich wird.

2.10. Temperatur

Das Trampolin darf nicht in der Nähe von Hitzequellen wie Heizöfen, Heizstrahlern oder Feuer stehen. Achten Sie auf eine Distanz von 2 m zwischen Trampolin und Hitzequellen. Die Gummiseile werden bei sehr niedrigen Temperaturen unelastischer und verschleiß schneller. Nutzen Sie das bellicon Jumping daher nicht bei Frosttemperaturen. Wir empfehlen eine Umgebungstemperatur des Trampolins von minimal 10 °C bis maximal 40 °C.



2.11. Feuchtigkeit und Sonnenlicht

Das Trampolin ist für die Lagerung oder Nutzung im Wasser oder Regen nicht geeignet. Die Sprungmatte und die Seilringe sind nicht dauerhaft wetterbeständig (z.B. Regen oder Sonne). Zudem greift Chlor die Gummiseile und Sprungmatten an und verkürzt deren Haltbarkeit.



Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht und/oder das Gerät darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.

Verwenden Sie keine schmierenden oder gleitende Mittel, um den Rahmen des bellicon Jumping zu behandeln! Dies würde zu einer veränderten Gleiteigenschaft der Seilringe führen, was wiederum das Schwungsverhalten der Matte ungünstig beeinflusst. Silikonhaltige Öle führen zusätzlich zu einer starken Geräuschbildung zwischen Rahmen und Seilringen. Das Sprungmattengewebe kann mit einem alkoholhaltigen Reiniger oder speziellen Reinigungstüchern gereinigt und desinfiziert werden. Achten Sie bitte darauf, die Seilringe nicht damit zu befeuchten. Die Mattenunterseite sollte regelmäßig gereinigt werden, da sich Staub und Partikel der Socken festsetzen können.

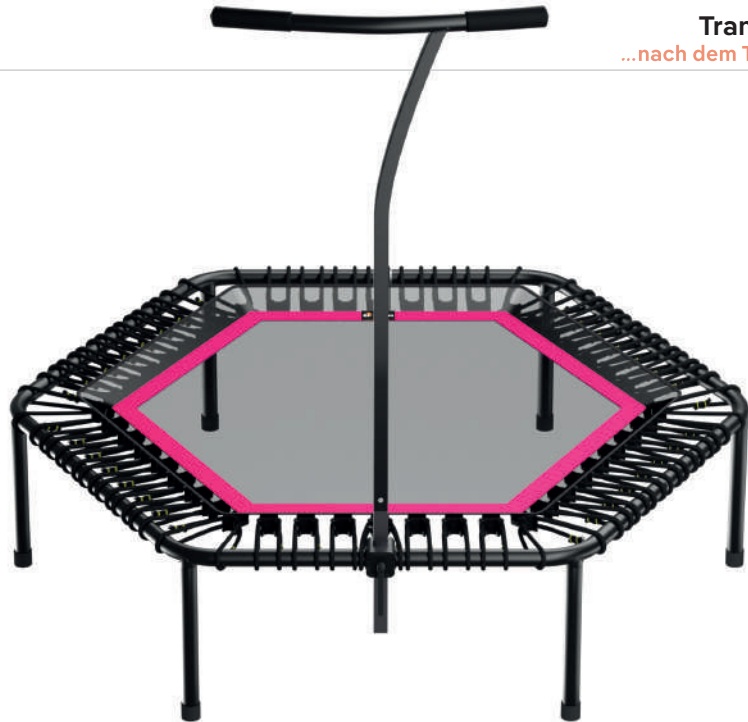
Wir empfehlen Ihnen, den Trampolinrahmen und die Seilringe bei Bedarf nur mit einem feuchten Lappen zu entstauben. Matte und Seilringe gehören nicht in die Waschmaschine! Nicht lackierte Bauteile wie Beinge- und Klappeinpassungen sollten hin und wieder leicht mit einem Öl getränkten Tuch (z.B. mit Nähmaschinenöl oder Kettenfett) eingefettet werden, um Flugrostbildung zu verhindern. Achten Sie darauf, dass dieses Fett nicht auf den Rahmen aufgetragen wird, wo die Seilringe sitzen (s.o.).

3.1. Wechsel der Seilringe

Wir weisen Sie hiermit darauf hin, dass es sich bei den Seilringen um Verschleißteile handelt.

Wir empfehlen, die Seilringe hin und wieder etwas in ihrer Position zu verändern, damit sich die Clips an unterschiedlichen Positionen befinden und die Seilringe an wechselnden Stellen Druckbelastung erhalten. So können Sie die Haltbarkeit der Seilringe verlängern.

Um einen einzelnen Seilring auszuwechseln, ziehen Sie diesen von oben her vom Plastikhaken weg. Danach lässt sich der Seilring über den Trampolinrahmen führen und aus der Unterseite des Plastikhakens entfernen. Prüfen Sie vor der Montage neuer Seilringe immer, ob es eventuell Rückstände der verschlissenen Seilringe am Rahmen gibt, die die neuen Seilringe aufreiben könnten. Um einen neuen Seilring am losen Haken zu befestigen, führen Sie die vorherigen Schritte in der umgekehrten Reihenfolge durch. Achten Sie beim Verdrehen und der Montage darauf, dass die Metallclips der Seilringe nie am Haken oder auf dem Rahmen anliegen, um Beschädigungen dort zu vermeiden. Die Clips müssen immer frei in der Luft hängen. Wir empfehlen bei Verschleiß der Seilringe immer den ganzen Satz zu tauschen und keine Seilringstärken zu mischen, da einzelne neue Seilringe ansonsten schneller verschleifen. Achten Sie darauf, dass die Clips immer an der Unterseite des Trampolins liegen.



Für den Transport des bellicon Jumping schrauben Sie die Trampolinbeine ab. Zum Schutz des bellicon Jumping sollten Sie dieses mit einer großen Stoffdecke umwickeln. Halten Sie das Trampolin ausschließlich am Rahmen fest, um es vom Boden zu heben.

Das bellicon Jumping sollte beim Verstellen in der Wohnung/im Studio oder beim Transport immer angehoben werden. Das Ziehen des bellicon über den Boden führt zu einer starken Abnutzung der Gummikappen und kann zu unerwünschten Streifen auf dem Boden führen.

Sécurité

Avant l'entraînement ...

FR

Avant d'utiliser bellicon Jumping pour la première fois, veuillez lire intégralement ces consignes de sécurité et familiarisez tous les autres utilisateurs du trampoline avant la première séance d'entraînement.



2.1. Contre-indications

En principe, osciller à faible intensité sur le bellicon est possible pour tout le monde. Veuillez consulter un médecin pour savoir à quelle intensité et quels exercices vous pouvez faire, si vous souffrez d'un des symptômes suivants :

- Après une ou des opérations de toute nature
- Après une crise cardiaque ou un AVC
- Risque existant de thrombose
- Restriction de la fonction rénale
- Insuffisance du système lymphatique
- Maladies/blessures inflammatoires aiguës
- Hernie discale aiguë
- Une douleur lors d'un oscillement léger
- Un coup du lapin ou entorse cervicale violent
- Maladies neurologiques
- Blessures aux pieds
- Vertiges (vertiges rotatifs et fluctuants)
- Pendant la grossesse (uniquement après des exercices de régression)

2.2. Emplacement

Lors de la configuration de votre trampoline, veuillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace autour de l'appareil et, en fonction de l'intensité de l'entraînement prévu, suffisamment de hauteur. Gardez à l'esprit que pendant l'entraînement de larges mouvements sont possibles, dans toutes les directions, qui vont également au-delà du bord de l'appareil ou dans la direction du plafond. Ne vous entraînez jamais près de meubles notamment de meubles aux rebords pointus, et faites particulièrement attention aux objets suspendus tels que les lustres. Assurez-vous que le bellicon Jumping se tient bien sur un sol plat. Les 6 jambes doivent toujours être fermement posées sur le sol.

Les sols en bois peuvent être décolorés par le frottement des capuchons en caoutchouc en mouvement. Si le bellicon Jumping est positionné longtemps au même endroit sur un sol en bois huilé / ciré, une décoloration due à une réaction avec le scellant appliqué ou avec des produits de préservation du bois peut également être possible. Veuillez respecter les instructions du fabricant.

2.3. Pieds nus, chaussettes antidérapantes ou chaussures ?

En fonction de l'intensité et du programme d'entraînement, veuillez-vous entraîner avec des chaussures, pieds nus ou avec des chaussettes antidérapantes bellicon Jumping afin d'assurer un entraînement en toute sécurité. Pour un entraînement intensif, par exemple un entraînement selon le concept du Jumping, utilisez des chaussures légères et bien ajustées avec une semelle souple. Pour tous les autres concepts d'entraînement bellicon, nous ne recommandons les chaussures que dans certains cas exceptionnels. Si votre pied vous fait mal rapidement pendant les exercices pieds nus, veuillez contacter le service après-vente afin de vous renseigner sur les exercices alternatifs et la posture recommandée.

2.4. Stabilité

Si vous ne vous sentez toujours pas sûr de votre équilibre, utilisez uniquement le trampoline avec une barre de stabilisation.

2.5. Zone de saut

Une seule personne à la fois peut s'entraîner sur le bellicon Jumping. Restez toujours debout et exercez-vous en restant bien au centre du tapis de saut, soit à l'intérieur du cercle coloré pour les trampolines standards. La zone en dehors de ce cercle ne sert pas de zone d'entraînement. Évitez toutefois de sauter par-dessus le bord du tapis afin d'éviter de glisser accidentellement dans les élastiques.



ATTENTION: Ne tentez jamais de faire un saut périlleux ou des sauts hauts (sauts d'une hauteur > 30 cm avec une posture allongée et > 50 cm avec des jambes fléchies) sur le mini trampoline! Vous risquez de vous blesser gravement et de surcharger le trampoline. En cas d'accident, de douleur ou de blessure, consultez immédiatement un médecin.



Sécurité

Avant l'entraînement ...

FR



2.6. Intensité

Lorsque vous commencez à vous entraîner sur le bellicon Jumping, vous ne devez pas vous entraîner trop longtemps ni trop intensivement. Vous entraînez et tendez tout votre corps sur le bellicon! Faites donc attention aux signaux du corps et ajustez toujours l'intensité de l'entraînement à votre état de santé et votre forme physique. Veuillez commencer chaque session avec des exercices d'échauffement. Au début, des vertiges (troubles orthostatiques) peuvent parfois survenir. Au plus tard, une semaine après le début de l'entraînement, ceux-ci disparaissent avec l'habitude.



2.7. Utilisateur

Le bellicon Jumping ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes en même temps. La personne doit peser plus de 20 kg et doit avoir au moins 14 ans.



2.8. Descente

Lorsque vous avez atteint la fin de votre séance d'entraînement, ne descendez du trampoline que lorsque le tapis de saut n'est plus en vibration. Descendez en arrière ou sur le côté du trampoline pour assurer une descente douce. Ne sautez jamais du trampoline au sol.



2.9. Charge utile

Le poids maximal de l'utilisateur est de 150 kg.

S'entraîner avec un poids supplémentaire >2 kg (par exemple, haltères, poignets ou balles) est à vos risques et périls et votre responsabilité. Cela peut entraîner une plus grande résistance des élastiques.

2.10. Température

Le trampoline ne doit pas être à proximité de sources de chaleur telles que poêles, radiateurs ou feu. Gardez une distance de 2 mètres entre le trampoline et les sources de chaleur. Les cordes en caoutchouc deviennent inélastiques à très basse température et s'usent plus rapidement. Par conséquent, n'utilisez pas le bellicon Jumping aux températures de gel. Nous vous recommandons de laisser votre trampoline à une température ambiante, soit d'un minimum de 10 °C à un maximum de 40 °C.



2.11. Humidité et lumière du soleil

Le trampoline ne convient pas pour le stockage ou l'utilisation dans l'eau ou sous la pluie. Le tapis à ressorts et les élastiques ne résistent pas aux intempéries (p. Ex. Pluie ou soleil). Le chlore attaque également les pièces en caoutchouc et les tapis de sol en réduisant leur durabilité.



Nettoyage et entretien

Pour un entraînement de longue durée

FR

Ne pas utiliser de lubrifiants ni de produits de graissage pour traiter le cadre bellicon Jumping! Cela entraînerait une modification de la propriété de glissement des anneaux de câble, ce qui aurait une incidence défavorable sur le comportement vibratoire du tapis. Les huiles contenant du silicone génèrent également un fort bruit entre le cadre et les élastiques.

La toile de saut peut être nettoyée et désinfectée avec un nettoyant à base d'alcool ou des lingettes de nettoyage spéciales. Veillez à ne pas humidifier les anneaux de corde. Le tapis doit être nettoyé régulièrement car de la poussière et des particules de chaussettes peuvent s'y accumuler.

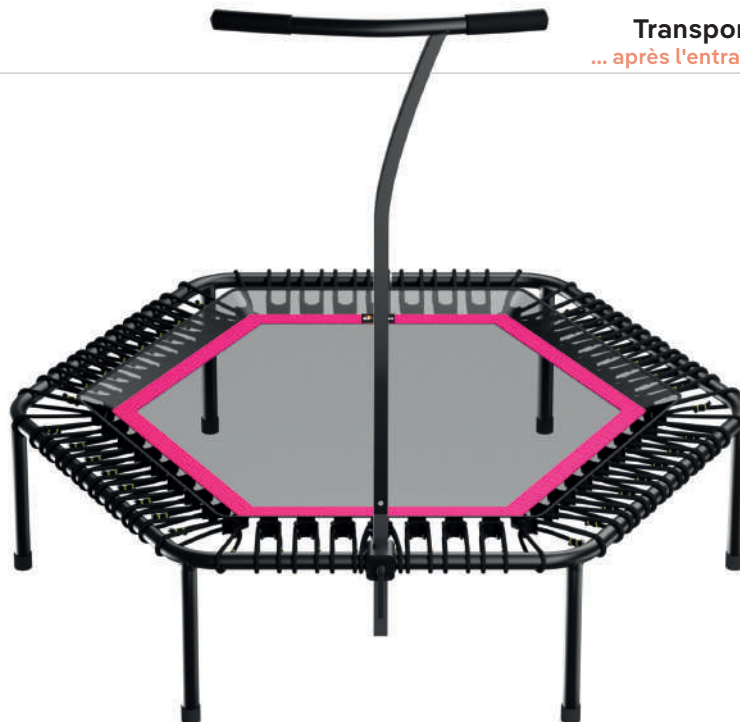
Si nécessaire, nous recommandons de dépoussiérer le cadre du trampoline et les anneaux de corde uniquement avec un chiffon humide. Le tapis de saut et les élastiques ne sont pas à laver dans une machine à laver! Les composants non-peints, tels que les pieds et les charnières, doivent être de temps en temps légèrement graissés avec un chiffon imbibé d'huile (par exemple, avec de l'huile pour machine à coudre ou de la graisse pour chaîne) afin d'éviter la formation de rouille instantanée. Assurez-vous que cette graisse ne soit pas appliquée sur le cadre où se trouvent les élastiques (voir ci-dessus).

3.1. Changer les anneaux de corde

Nous vous recommandons de tourner les élastiques de temps en temps, de sorte que l'attache n'applique pas constamment une pression au même endroit. Ainsi, d'autres parties de l'élastique sont sollicitées et cela permet de prolonger la durabilité.

Pour remplacer un seul élastique, retirez-le du crochet en plastique. Ensuite, l'élastique peut être passé autour du cadre du trampoline et retiré de la partie inférieure du crochet en plastique. Avant d'installer de nouveaux élastiques, vérifiez toujours qu'il n'y ait pas de résidus des élastiques précédents sur le cadre où les nouveaux frotteraient rapidement. Pour attacher un nouvel élastique au crochet desserré, suivez les étapes précédentes dans l'ordre inverse. Lors de la torsion et de l'assemblage, veillez à ce que les clips métalliques des élastiques ne soient jamais placés contre le crochet ou contre le cadre afin d'éviter tout endommagement.

Les clips doivent toujours pendre librement. Nous vous recommandons de toujours remplacer l'ensemble complet et de ne pas mélanger les forces des élastiques, car certains élastiques notamment les plus tendus s'useront plus rapidement. Assurez-vous que les clips soient toujours sur le dessous du trampoline.



Pour transporter le bellicon Jumping, dévisser les pieds du trampoline. Pour protéger le bellicon, vous devez l'enrouler autour d'une grande couverture en tissu. Tenez le trampoline par le cadre uniquement pour le soulever du sol.

Le bellicon Jumping doit toujours être surélevé lors de l'ajustement dans l'appartement / studio ou pendant le transport. Le fait de tirer le trampoline sur le sol provoque une usure importante des capuchons en caoutchouc et peut entraîner des traînées indésirables sur le sol.

Instrucciones de seguridad

Antes de entrenar...

ES

Antes de usar el bellicon Jumping por primera vez, lea completamente estas instrucciones de seguridad y familiarice a todos los demás usuarios del trampolín antes de la primera sesión de entrenamiento.



2.1. Contraindicaciones

El principio, el movimiento de baja intensidad en el bellicon es posible para todos. Si sufre de alguno de los siguientes síntomas, consulte con su médico que intensidad y qué ejercicios puede realizar:

- Después de operaciones de cualquier tipo
- Inmediatamente después de un infarto de miocardio o un derrame cerebral
- Riesgo existente de trombosis
- Insuficiencia renal
- Enfermedad del sistema linfático
- Enfermedades / lesiones inflamatorias agudas
- Hernia discal aguda (secuestrado)
- Dolor durante balanceo ligero
- Hiperextensión cervical aguda
- Enfermedades neurológicas
- Lesiones en el antepié
- Mareos y vértigo
- Durante el embarazo (solo después de la gimnasia de rehabilitación)

2.2. Lugar de instalación

Al instalar su trampolín, asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del dispositivo y dependiendo de la intensidad de entrenamiento planificada, suficiente espacio hacia el techo. Tenga en cuenta que durante el entrenamiento son posibles movimientos amplios en todas las direcciones, que también van más allá del borde del dispositivo o en dirección hacia el techo. Nunca entrene cerca de muebles con bordes afilados y preste atención a los objetos colgados como las lámparas. Asegúrese de que el bellicon Jumping esté de pie de manera segura en un terreno nivelado. Las 6 patas siempre deben estar firmemente en el suelo.

Los pisos de madera pueden decolorarse por la fricción de las tapas de goma en movimiento. Si el bellicon Jumping permanece en un piso de madera engrasado o encerado en el mismo lugar durante un período de tiempo largo, puede producirse una decoloración debida a la reacción con el sellador aplicado o con productos para el cuidado de la madera. Por favor, siga las instrucciones de uso del fabricante.

2.3. ¿Calcetines antideslizantes, descalzo, o mejor con zapatos?

Dependiendo de la intensidad del programa de entrenamiento, entrene con zapatos, descalzo o calcetines antideslizantes bellicon Jumping para garantizar un entrenamiento seguro. Para el entrenamiento intensivo, por ejemplo el entrenamiento con conceptos Jumping, use zapatos ligeros y ajustados con una suela flexible. Para todos los demás conceptos de entrenamiento de bellicon, no recomendamos con zapatos. Si su arco del pie empieza a doler rápidamente durante los ejercicios descalzos, consulte con el servicio al cliente para obtener información sobre ejercicios alternativos y la postura recomendada.

2.4. Estabilidad

Si todavía se siente inseguro en su equilibrio, use el trampolín solo con la barra en T.

2.5. Zona de salto

Solo una persona puede entrenar al mismo tiempo en el bellicon Jumping. Manténgase de pie y haga ejercicio siempre dentro del anillo de color de la lona del trampolín estándar. La superficie fuera de este anillo no sirve como área de entrenamiento. También se deben evitar los saltos en el borde de la lona, para que no se deslice accidentalmente a las anillas elásticas.



ATENCIÓN: ¡Nunca intente dar volteretas o saltos altos (saltos desde una altura > 30 cm con postura recta y > 50 cm con las piernas dobladas) en el mini trampolín! Corre el riesgo de lesiones graves y sobrecarga del trampolín.
En caso de accidente, dolor o lesión, busque atención médica de inmediato.



Instrucciones de seguridad

Antes de entrenar...

ES



2.6. Intensidad

Si empieza a entrenar con el bellicon Jumping, no debe hacerlo con demasiada intensidad o durante demasiado tiempo las primeras veces. ¡Con el bellicon entrena y esfuerza todo tu cuerpo! Por lo tanto, preste atención a las señales de su cuerpo y siempre ajuste la intensidad del entrenamiento a su salud personal y nivel de condición física. Comience cada sesión de entrenamiento con ejercicios de calentamiento. Al principio pueden producirse mareos en casos raros (trastornos ortostáticos). La experiencia ha demostrado que estos desaparecen después de una semana de entrenamiento.



2.7. Usuario

Su bellicon Jumping no debe utilizarse por varias personas al mismo tiempo. La persona debe pesar más de 20 kg y tener al menos 14 años.



2.8. Descenso

Cuando haya llegado al final de su sesión de entrenamiento, solo debe bajarse del trampolín cuando la lona de salto ya no esté en movimiento. Descienda del trampolín de hacia atrás o lateralmente para asegurar un descenso suave. Nunca salte del trampolín al suelo.

2.9. Carga útil

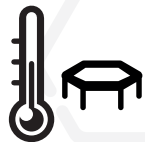
El peso máximo del usuario es de 150 kg.



El entrenamiento con un peso adicional > 2 kg (por ejemplo, pesas, mancuernas o pelotas) es bajo su propio riesgo y criterio. Puede llevar a que se requiera una mayor resistencia de las anillas elásticas.

2.10. Temperatura

El trampolín no debe estar cerca de fuentes de calor como estufas, calentadores o fuego. Mantenga una distancia de 2 metros entre el trampolín y las fuentes de calor. Las anillas elásticas se vuelven inelásticas a temperaturas muy bajas y se desgastan más rápido. Por lo tanto, no use el bellicon Jumping en temperaturas bajo cero. Recomendamos una temperatura ambiental entre un mínimo de 10° C a un máximo de 40° C.



2.11. Humedad y luz solar

No se recomienda el almacenamiento o uso del trampolín en agua o lluvia. La lona y las anillas elásticas no son resistentes a la intemperie (por ejemplo, lluvia o sol). El cloro también agreda las anillas elásticas y la lona de salto y reduce su durabilidad.



Limpieza y cuidado

Para entrenamiento duradero...

ES

El nivel de seguridad del dispositivo solo se puede garantizar si se revisa con regularidad por daños y desgaste. Las piezas defectuosas deben ser reemplazadas de inmediato y el dispositivo no debe ser utilizado hasta su reparación.

¡No use lubricantes ni lubricantes para tratar el marco del bellicon Jumping! Esto cambiaría la propiedad de deslizamiento de las anillas elásticas que a su vez afecta negativamente el comportamiento de la lona. Los aceites que contienen silicona también provocan un fuerte ruido entre el marco y las anillas elásticas.

El tejido de la lona se puede limpiar y desinfectar con un limpiador a base de alcohol o toallitas de limpieza especiales. Tenga cuidado de no humedecer las anillas elásticas con él. El lado inferior de la lona debe limpiarse regularmente, ya que el polvo y las partículas de los calcetines pueden acumularse.

Si es necesario, recomendamos quitar el polvo del marco del trampolín y de las anillas elásticas solo con un paño húmedo. ¡La lona y las anillas elásticas no deben lavarse en la lavadora! Las partes sin pintar, como las roscas de las patas y los ajustes de las patas plegables, se deben engrasar de vez en cuando con un paño empapado en aceite (por ejemplo, con aceite para máquinas de coser o grasa para cadenas) para evitar la formación de óxido. Asegúrese de que esta grasa no se aplique al marco donde se encuentran las anillas elásticas (ver arriba).

3.1. Cambiar los anillos de la cuerda

Tenga en cuenta que los anillos de cuerdas son piezas de desgaste.

Recomendamos mover las anillas elásticas de vez en cuando, para que el clip se encuentre a una posición diferente y tense la anilla elástica de manera diferente. Esto reducirá el desgaste de las anillas elásticas.

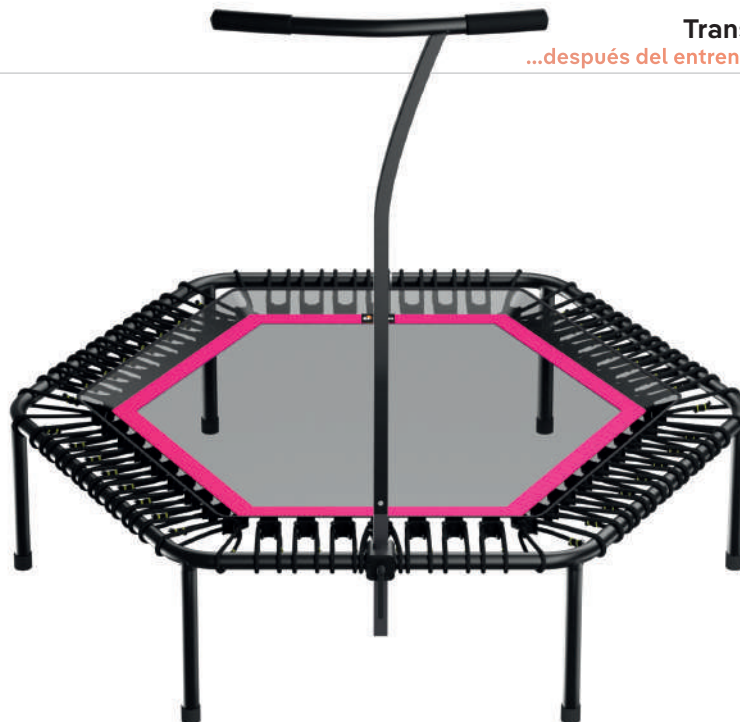
Para reemplazar una anilla elástica, sáquela de la parte superior del gancho de plástico. Después la puede colocar sobre el marco del trampolín y sacarla de la parte inferior del gancho de plástico. Antes de instalar anillas elásticas nuevas, siempre verifique primero si hay residuos de las anillas elásticas desgastadas en el marco donde las anillas nuevas se frotarían rápidamente. Para fijar una anilla elástica nueva al gancho suelto, realice los pasos anteriores en el orden inverso.

Al girar y ensamblar, asegúrese de que los clips metálicos de las anillas elásticas nunca se coloquen contra el gancho o en el marco para evitar daños. Los clips siempre deben colgar libremente en el aire. Recomendamos que siempre reemplace todo el conjunto y no mezclar diferentes resistencias de anillas elásticas, ya que algunas anillas se desgastarán más rápido. Asegúrese de que los clips estén siempre en la parte inferior del trampolín.

Transporte

...después del entrenamiento

ES



Para transportar el bellicon Jumping, desenrosque las patas del trampolín. Para proteger el bellicon Jumping envuélvalo en una manta de tela grande. Solo sostenga el trampolín por el marco para levantarlo del suelo.

El bellicon Jumping siempre debe elevarse cuando se mueva en el apartamento / estudio o durante el transporte. Mover el trampolín por el piso sin levantarlo produce desgaste de las tapas de goma y se puede arañar el piso.

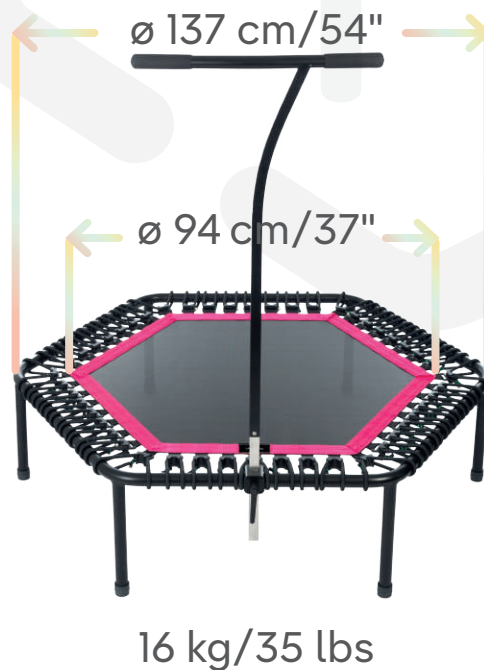
Technical specifications | Technische Daten | Données techniques | Datos técnicos

EN: The bellicon Jumping is available in the total weight and diameter given below:

DE: Das bellicon Jumping ist im unten angegebenen Gesamtgewicht und Durchmesser erhältlich:

FR : Le bellicon Jumping est disponible dans les diamètres et poids correspondants indiqués ci-dessous:

ES: El bellicon Jumping está disponible en el peso total y el diámetro que se detallan a continuación:





TRAINING PLATFORM

Become a part of the bellicon world.

EN: You are now ready to use your bellicon. Visit bellicon.com to take your first bounces on the bellicon and use our unique online rebounding video platform for free within your trial period.

DE: Dein bellicon ist nun bereit für die Nutzung. Besuche bellicon.com um die ersten Schritte auf dem bellicon kennenzulernen und nutze unsere Minitrampolin Video Plattform kostenfrei innerhalb Deiner Probezeit.

FR: Votre bellicon est maintenant prêt à être utilisé. Rendez-vous sur bellicon.com pour effectuer vos premiers rebonds sur le bellicon et utilisez gratuitement notre plateforme vidéo en ligne unique pour les utilisateurs de trampolines, pendant votre période d'essai.

ES: Tu bellicon está listo para ser utilizado. Visita bellicon.com para dar tus primeros saltos en el bellicon y utiliza nuestra plataforma de videos en línea exclusiva para usuarios de trampolines de forma gratuita durante tu período de prueba.

We recommend maintaining the following posture structure during every training session:

EN: Relax and straighten your neck

DE: Mache den Nacken lang und entspanne Deinen Hals

FR : Relaxer vous et détendez votre cou

ES: Estire la nuca y relaje tu cuello

EN: Keep your shoulders and arms relaxed

DE: Lasse Deine Schultern und Arme locker

FR : Détendez vos épaules et gardez vos bras lâches

ES: Relaje los hombros y brazos

EN: Relax your knees

DE: Bleibe in den Knien locker

FR : Verrouiller vos genoux

ES: Mantenga las rodillas relajadas

EN: Keep your feet parallel

DE: Stelle Deine Füße parallel

FR : Gardez vos pieds parallèles

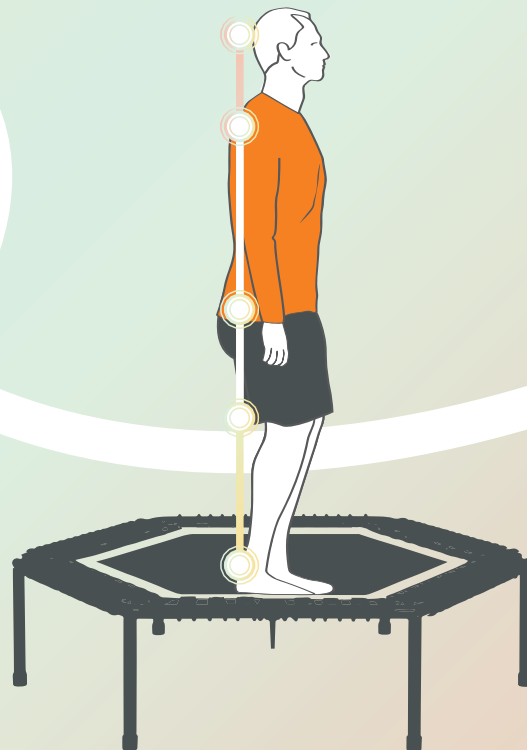
ES: Coloque sus pies en paralelo

EN: Ear, shoulder, hip and ankle create an imaginary line

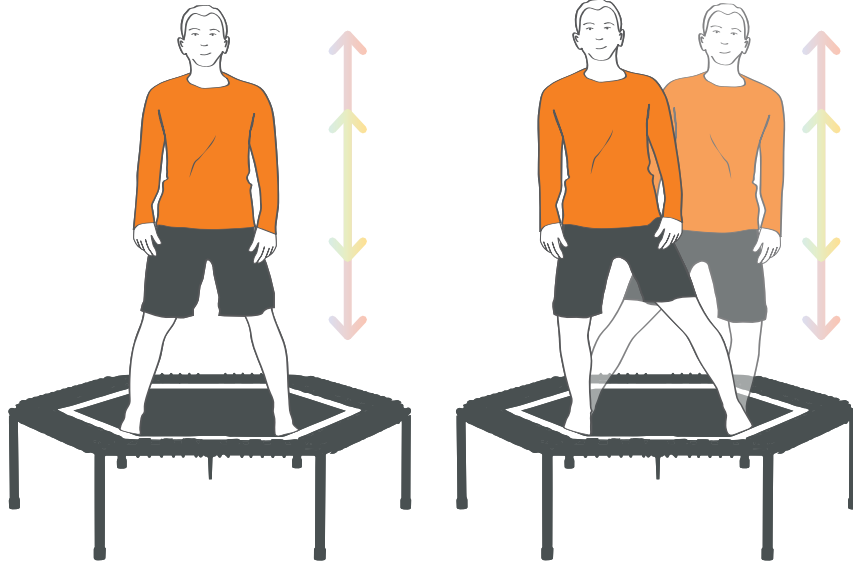
DE: Ohr, Schulter-, Hüft- und Fußgelenk bilden eine "Linie"

FR : Les oreilles, les épaules et les hanches et les pieds forment une ligne invisible

ES: Oreja, hombro, cadera y tobillo forman una "línea"



1.



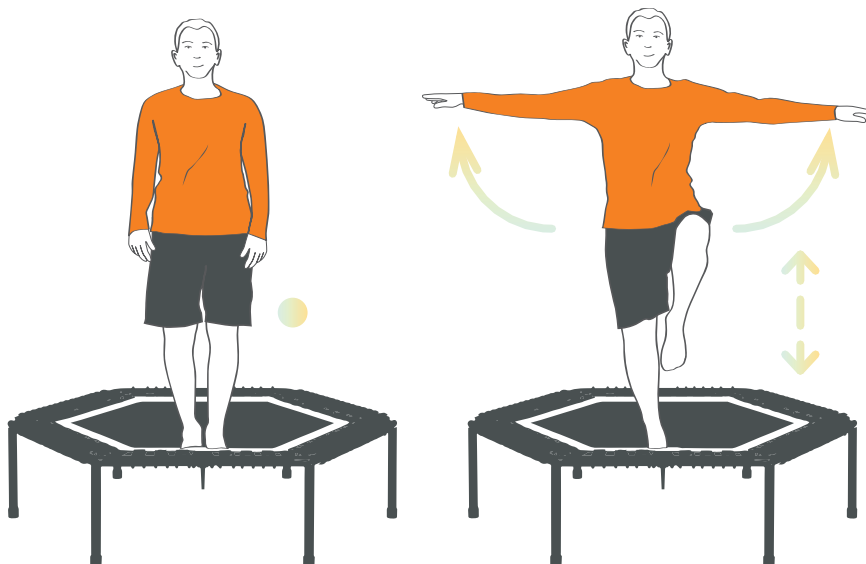
DE: WARM-UP: Stellen Sie sich breitbeinig auf das bellicon Jumping und fangen Sie leicht an zu schwingen (die Füße stets im Mattenkontakt). Verlagern Sie nun abwechselnd Ihr Gewicht von links nach rechts.

EN: WARM-UP: Stand on the bellicon Jumping with your legs spread, bouncing gently enough so that your feet never leave the mat. Next, while bouncing gently, shift your weight from side to side.

FR : ÉCHAUFFEMENT: Tenez-vous debout avec les jambes écartées sur le bellicon Jumping et commencez à vous balancer légèrement (les pieds toujours en contact avec le tapis). Maintenant, déportez alternativement votre poids de gauche à droite.

ES: CALENTAMIENTO: abra sus piernas ligeramente sobre el bellicon Jumping y comience a balancearse ligeramente (los pies siempre en contacto con la lona). Ahora muevase alternando su peso de izquierda a derecha.

2.



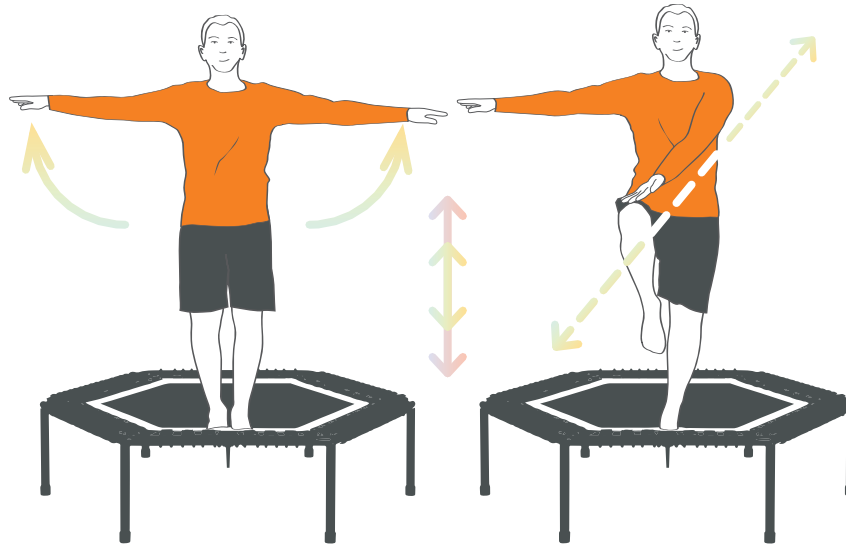
DE: BALANCE: Stellen Sie sich ohne zu schwingen auf die Matte. Bringen Sie Ihre Arme nun in eine T-Position und halten das Gleichgewicht. Heben Sie einen Fuß von der Matte ab (der Oberkörper bleibt aufrecht). Wechseln Sie im Anschluss die Seite.

EN: BALANCE: Stand still on the mat and position your arms in a T-shape to help with balance. Try to maintain your posture while lifting one foot off of the mat. Repeat this while alternating feet.

FR : ÉQUILIBRE: Tenez-vous debout sur le tapis sans vous balancer. Maintenant, positionnez vos bras en T et gardez votre équilibre. Soulevez un pied du tapis (le haut du corps doit rester droit). Puis alternez vos pieds.

ES: EQUILIBRIO: Manténgase sobre la lona de pie y sin balancearse. Ahora coloque sus brazos en posición como una T y mantenga el equilibrio. Levante un pie de la lona (la parte superior del cuerpo debe permanecer en posición vertical). Luego cambie de lado.

3.



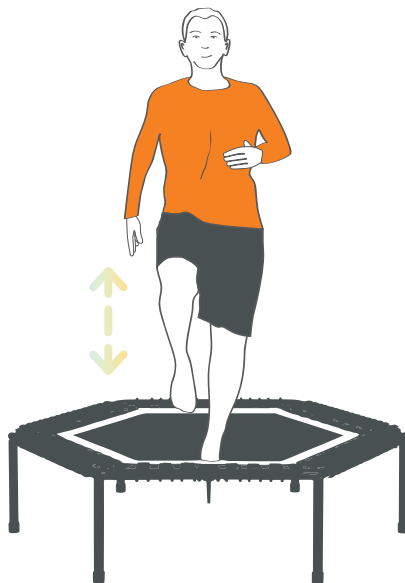
DE: KOORDINATION: Fangen Sie an leicht zu schwingen und bringen Sie Ihre Arme in eine T-Position. Die Handflächen zeigen nach unten. Bewegen Sie einen Arm diagonal zum angewinkelten Oberschenkel und führen Sie die Übung im Wechsel auch mit der anderen Seite aus.

EN: COORDINATION: Bouncing softly, hold your arms in a T-shape with your palms facing down. Move one arm in a sweeping, diagonal motion to touch the lifted thigh of the opposing leg and then return to your starting posture. Repeat while alternating sides.

FR: COORDINATION: Commencez à vous balancer légèrement et positionnez vos bras en T. Les paumes de vos mains sont tournées face au sol. Déplacez votre bras en diagonale vers la cuisse opposée et fléchie. Alternez avec l'autre côté.

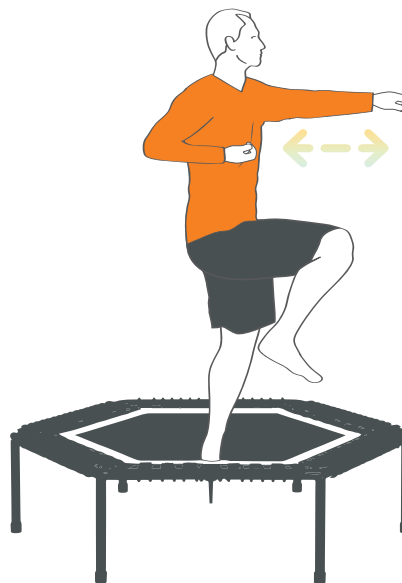
ES: COORDINACIÓN: Comience a balancearse ligeramente y lleve sus brazos a la posición T. Las palmas de la mano señalando hacia abajo. Mueva un brazo diagonalmente al muslo angulado y haga el ejercicio alternando con el otro lado.

4.



DE: ZELLTRAINING: Beginnen Sie leicht zu joggen (achten Sie darauf, dass Ihr Becken aufgerichtet bleibt). Nehmen Sie die Arme hoch und boxen im Wechsel nach vorne (der Rumpf bleibt dabei stabil).

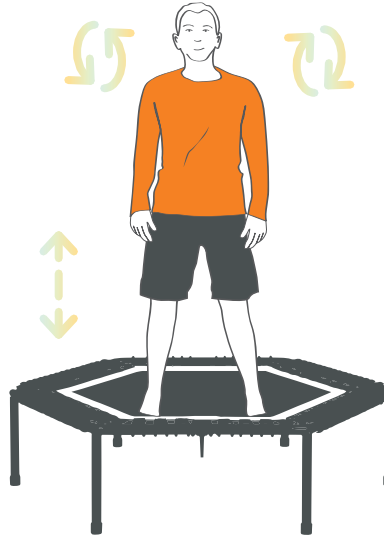
EN: CELL ACTIVATION: Begin with easy jogging while keeping your head, spine, and hips relaxed and aligned. Alternate punching forward with your arms without turning your chest.



FR : ACTIVATION DES CELLULES: Commencez à courir légèrement (veillez à ce que votre bassin reste droit). Levez les bras et donnez des coups de poing alternativement (votre torse doit rester stable).

ES: ENTRENAMIENTO CELULAR: comience a trotar ligeramente (asegúrese de que su pelvis se mantenga recta). Levante los brazos y boxee alternativamente hacia delante (mateniendo el tronco estable).

5.



EN: RELAXATION: Stand on the mat with your feet hip-width apart without bouncing. Take a deep breath. Circle your shoulders. Close your eyes if you like.

DE: ENTSPANNUNG: Stelle Dich hüftbreit, ohne zu schwingen, auf die Matte. Atme tief ein und aus. Bewege Deine Schultern kreisend nach hinten. Wenn Du möchtest, schließe die Augen dabei.

FR: RELAXATION: Tenez-vous debout sur le tapis avec les pieds écartés, dans l'alignement des hanches, sans vous balancer. Inspirez et expirez profondément. Faites des cercles avec vos épaules. Si vous le souhaitez, fermez les yeux.

ES: RELAJACIÓN: Mantengase de pie según el ancho de su cadera y sin balancearse. Respire profundamente. Mueva los hombros circularmente hacia atrás. Si lo desea, cierre sus ojos.





Distribution through bellicon AG subsidiaries:

© bellicon America LLC bellicon.com | 2207 E Carson St., Unit C2, Carson | CA 90810 | USA | +1 888 988 5661

© bellicon Europe GmbH bellicon.com | Spreeufer 5 | 10178 Berlin | Deutschland | +49 (0)221 888 258 0

© bellicon Schweiz AG | bellicon Schweiz AG | Taubenhausstrasse 14 | CH 6005 Luzern | +41 (0)56 470 73 73