

# Sport-Thieme®

## Fitness Trampolin „Jump 3“

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

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Geprüft nach:  
EK2 / AK 2.4 15-02.1:2017  
Prüfgrundsatz für die Sicherheit  
von Mini Fitness Trampolinen

## Allgemeines

### Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren!

Mit dem Kauf dieses Trampolins haben Sie sich für ein Produkt entschieden, das von uns nach den neuesten Erkenntnissen und jahrelanger Erfahrung im Bereich Trampoline und Fitnessgeräte entwickelt wurde. Trampoline bringen den Nutzer in oft ungewohnte Sprunghöhen und erfordern daher Körperkontrolle. Jeder der dieses Trampolin benutzt, sollte sich seiner eigenen physischen Grenzen bewusst sein. Prüfen Sie vor jedem Gebrauch die Trampolinmatte, Gummiseile, den Rahmen und den Haltebügel auf ihre Stabilität und vergewissern Sie sich, dass kein Teil lose ist. Hinweise zum richtigen Auf- und Zusammenbau des Trampolins, Sicherheitshinweise und Tipps für Anfänger finden Sie in dieser Anleitung.

Sollten Angaben und Sicherheitshinweise in dieser Bedienungsanleitung nicht beachtet werden, übernehmen der Hersteller und Inverkehrbringer keinerlei Haftung. Aufgrund ständiger Weiterentwicklung unserer Trampoline behalten wir uns vor, das Produkt, Farben oder Größe, Verpackung, Bedienungsanleitung, jederzeit zu ändern. Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Trampolin.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch bevor Sie das Trampolin verwenden. Achten Sie insbesondere auf die Sicherheitshinweise und Warnungen. Die falsche Verwendung des Trampolins ist gefährlich und kann zu ernsthaften Verletzungen oder gar zum Tod führen. Diese Anleitung ist ein Teil dieses Produktes, bewahren Sie diese deshalb an einem geeigneten Ort auf, um sie bei Weitergabe dieses Trampolins mit auszuhändigen.

## Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Trampolin oder auf der Verpackung verwendet:



**WARNUNG!**

Bezeichnet eine gefährliche Situation, die, wenn sie nicht vermieden wird, schwere Verletzungen oder gar den Tod zur Folge haben kann.

**HINWEIS!**

Warnt vor möglichen Schäden am Produkt oder der Umgebung.



**ACHTUNG!**

Kippgefahr beim Auf und Absteigen vom Trampolin



Lesen Sie die Bedienungsanleitung.



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen zur Verwendung hin.

## Inhalt:

1. Bestimmungsmäßiger Gebrauch
2. Sicherheitshinweise
3. Doppelhaltestange
4. Wartung
5. Reinigung
6. Aufbewahrung
7. Teileliste
8. Aufbau Trampolin
9. Montage Doppelhaltestange
10. Demontage Doppelhaltestange
11. Erste Sprünge
12. Service

### 1. Bestimmungsmäßiger Gebrauch:

Dieses Trampolin ist ein Sportgerät der Klasse S und für den professionellen Gebrauch bestimmt. Alle anderen Anwendungen sind ausdrücklich ausgeschlossen und gelten als nicht bestimmungsmäßige Verwendung. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Verletzungen, Verluste oder Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäße oder falsche Verwendung entstanden sind.

Mögliche Beispiele für nicht bestimmungsgemäße oder falsche Verwendung sind:

- Verwendung des Trampolins für andere Zwecke als für das es bestimmt ist.
- Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise und Warnungen sowie der Montage-, Betriebs-, Wartungs- und Reinigungsanweisung in dieser Broschüre.
- Verwendung von Zubehör und Ersatzteilen, die nicht für dieses Trampolin bestimmt sind.
- Veränderungen am Trampolin.
- Die medizinische Anwendung.
- Reparatur des Trampolins durch einen anderen als den Hersteller oder eine Fachkraft.
- Bedienung oder Wartung des Trampolins durch Personen, die mit dem Umgang mit dem Gerät nicht vertraut sind und/oder die damit verbundenen Gefahren nicht verstehen.

#### HINWEIS!

Das Körpergewicht des Benutzers darf 130 kg nicht überschreiten. Dieses Trampolin ist kein Spielzeug! Daher ist es für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet. Lassen Sie Kinder und Tiere nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Trampolins. Bitte sorgen Sie dafür, dass das Verpackungsmaterial ordnungsgemäß entsorgt wird. Dieses Trampolin ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet. Achten Sie darauf, dass sich bei der Benutzung weder Personen, noch Gegenstände unter dem Trampolin befinden. Bitte tragen Sie keine Schuhe mit harten Sohlen, da diese zu einer starken Abnutzung der Trampolinmatte führen. Am besten springen Sie mit leichten Sportschuhen, jedoch keinesfalls barfuß. Dieses Gerät ist nicht für Personen mit eingeschränkten sensorischen, orthopädischen und/oder geistigen Behinderung geeignet. Benutzen Sie es keinesfalls unter Alkohol- und/oder Medikamenteneinfluss. Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie schwanger sind. Rauchen Sie nicht während des Springens. Legen sie keine Zigaretten, scharfe Gegenstände oder andere fremden Gegenstände auf das Trampolin. Springen Sie nicht, wenn Sie Bluthochdruck haben.



#### WARNUNG!

Bei Symptomen, wie Schwindel, Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzrasen oder Schwächegefühl, sollten Sie sofort das Springen unterbrechen und sich an einen Arzt wenden. Achten Sie auf eine gute Belüftung des Raumes.

Weder unsere Hersteller noch unsere Lieferanten sind in irgendeiner Form für direkte, indirekte oder spezielle Folgeschäden verantwortlich oder haftbar, die durch den Gebrauch, die Benutzung oder im Zusammenhang mit der Benutzung verursacht werden. Dies betrifft auch finanzielle Verluste durch Diebstahl, Eigentumsverlust, Verlust von Verdienst und Gewinn, Verlust der Freude am Gerät selbst, Kosten der Installation, Folgeschäden.

## 2. Sicherheitshinweise

- Es darf niemals mehr als eine Person auf dem Trampolin springen.
- Das Trampolin muss vor jeder Nutzung auf beschädigte, abgenutzte oder kaputte Teile untersucht werden. Bitte tauschen Sie diese sofort aus, da sie die Sicherheit des gesamten Trampolins beeinflussen könnten. Bis zur Wiederherstellung darf das Trampolin nicht benutzt werden.
- Vermeiden Sie Kleidung mit Haken oder anderen Gegenständen, die sich verfangen könnten. Tragen Sie zum Springen bequeme leichte Kleidung.
- Stellen Sie das Trampolin auf ebenen, festen, rutschfesten und gleichförmigen Untergrund.

### HINWEIS!

Um Ihren Fußboden, Laminat oder ähnliches vor Abnutzung zu schützen, empfehlen wir dringend eine geeignete Bodenschutzmatte zu verwenden.



- Trampoline sind Sprunggeräte, die es dem Nutzer gestatten, sowohl in ungewohnte Höhen zu springen als auch eine Vielzahl an Körperbewegungen auszuführen. Schon beim Auf und Absteigen, wie auch Springen und unkorrekten, eventuellen Aufschlagen auf Rahmen oder zwischen Sprungtuch und Rahmen, können schwere Verletzungen entstehen. Achten Sie auf eine ausreichende Zimmerhöhe Ihres Trainingsraumes. Der Raum sollte so hoch sein, dass Sie sich beim Springen nicht den Kopf an der Decke stoßen können.



Kippgefahr beim Auf- und Absteigen vom Trampolin

ACHTUNG!

- Steigen Sie vorsichtig auf das Trampolin. Springen Sie nicht darauf. Dies gilt gleichermaßen beim Absteigen vom Trampolin. Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett.
- Der Besitzer oder die Aufsichtsperson sind dafür verantwortlich, dass alle Benutzer ausreichend über die Warnhinweise und Sicherheitsvorschriften informiert sind.
- Vermeiden Sie unerlaubte und unbeaufsichtigte Benutzung des Trampolins.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht in der Nähe von Wasser und lassen Sie um das Trampolin herum genügend Abstand.
- Gegenstände in der Nähe des Trampolins, die den Benutzer gefährden könnten, sollten weggeräumt werden.
- Achten Sie darauf, dass sich keine Person oder Gegenstände unter und neben dem Trampolin befinden, während es benutzt wird. Sorgen Sie für ausreichenden Sicherheitsabstand von mindestens 1,20 m um das Trampolin. Die Trampolinmatte ist flexibel und durch die Abwärtskraft, die beim Springen entsteht, können gefährliche Verletzungen entstehen.
- Vorsicht vor losen Teilen, die sich in Armen oder Beinen verfangen könnten.
- Befestigen Sie keine Fremdteile am Trampolin.
- Das Trampolin darf nur benutzt werden, wenn die Sprungmatte sauber und trocken ist. Abgenutzte oder beschädigte Matten müssen umgehend ersetzt werden.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht unter Einfluss von Alkohol und Drogen (inkl. Medikamente).
- In die Holmen der oberen Griffstange sind Einkerbungen eingearbeitet. Diese zeigen den max. Auszug aus der unteren Haltestange an. Ziehen Sie die Haltestange nie weiter heraus, als bis zu dieser Markierung, da sie verbiegen oder abbrechen könnte.
- Für weitergehende Informationen oder Unterlagen wenden Sie sich bitte an ausgebildete Trampolinlehrer, oder direkt an Sport-Thieme

### 3. Die Doppelhaltestange

- Konzentrieren Sie sich beim Springen auf die Mitte des Trampolins. Dies reduziert das Risiko, beim Landen auf dem Rahmen oder zwischen dem Sprungtuch und dem Rahmen verletzt zu werden. Halten Sie sich an der Doppelhaltestange fest. Dadurch bekommen Sie mehr Sicherheit auf Ihrem Trampolin.



- Wenn die Kontrolle über den Sprung verloren geht, kann dies zu Verletzungen durch fehlerhaftes Landen auf der Sprungmatte, Rahmen oder durch Sturz vom Trampolin führen. Bei kontrollierten Sprüngen landet der Springer auf dem gleichen Punkt, von dem er abgesprungen ist. Versuchen Sie nicht, beim gemeinsamen Training andere Springer zu übertreffen. Die Gefahr, die Kontrolle zu verlieren besteht, wenn der Springer ermüdet ist oder einen Sprung versucht, der seine Fähigkeiten übersteigt.



- Tägliches Trampolinspringen kann Ihre Gesundheit fördern. Vorher sollten Sie sich jedoch unbedingt aufwärmen. Beginnen Sie langsam mit Ihren Übungen und steigern Sie sich dann nach und nach. Dehnübungen können Muskelverspannungen lockern. Sie beugen ernsthaften Muskelverletzungen während des Trainings vor. Es ist daher wichtig, dass Aufwärmen und Dehnübungen in Ihr Übungsprogramm mit aufgenommen werden. Aber übertreiben Sie es nicht! Unsachgemäßer Gebrauch des Gerätes, sowie übertriebener Ehrgeiz können gesundheitsschädlich sein.

### 4. Wartung

Ein schlecht gewartetes Trampolin erhöht das Verletzungsrisiko. Bitte überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf zerrissene oder abgenutzte Sprungmatte, verbogenen Rahmen, Füße oder fehlende Teile, lose oder kaputte Gummiseile, sowie die Gesamtstabilität. Verschlossene oder defekte Teile müssen unverzüglich ersetzt werden. Bis zur vollständigen Wiederherstellung darf das Trampolin nicht benutzt werden.

- Reparieren Sie das Trampolin nicht selbst, ziehen Sie einen Fachmann zu Rate oder kontaktieren Sie unseren Kundenservice. Achten Sie stets darauf, dass alle Schrauben fest angezogen sind. Vor allem die Befestigungsschrauben, sowie Arretierung der Griffhöhenverstellung der Doppelhaltestange müssen vor jeder Verwendung zusätzlich kontrolliert werden.
- Verwenden Sie ausschließlich original Ersatzteile.

### 5. Reinigung

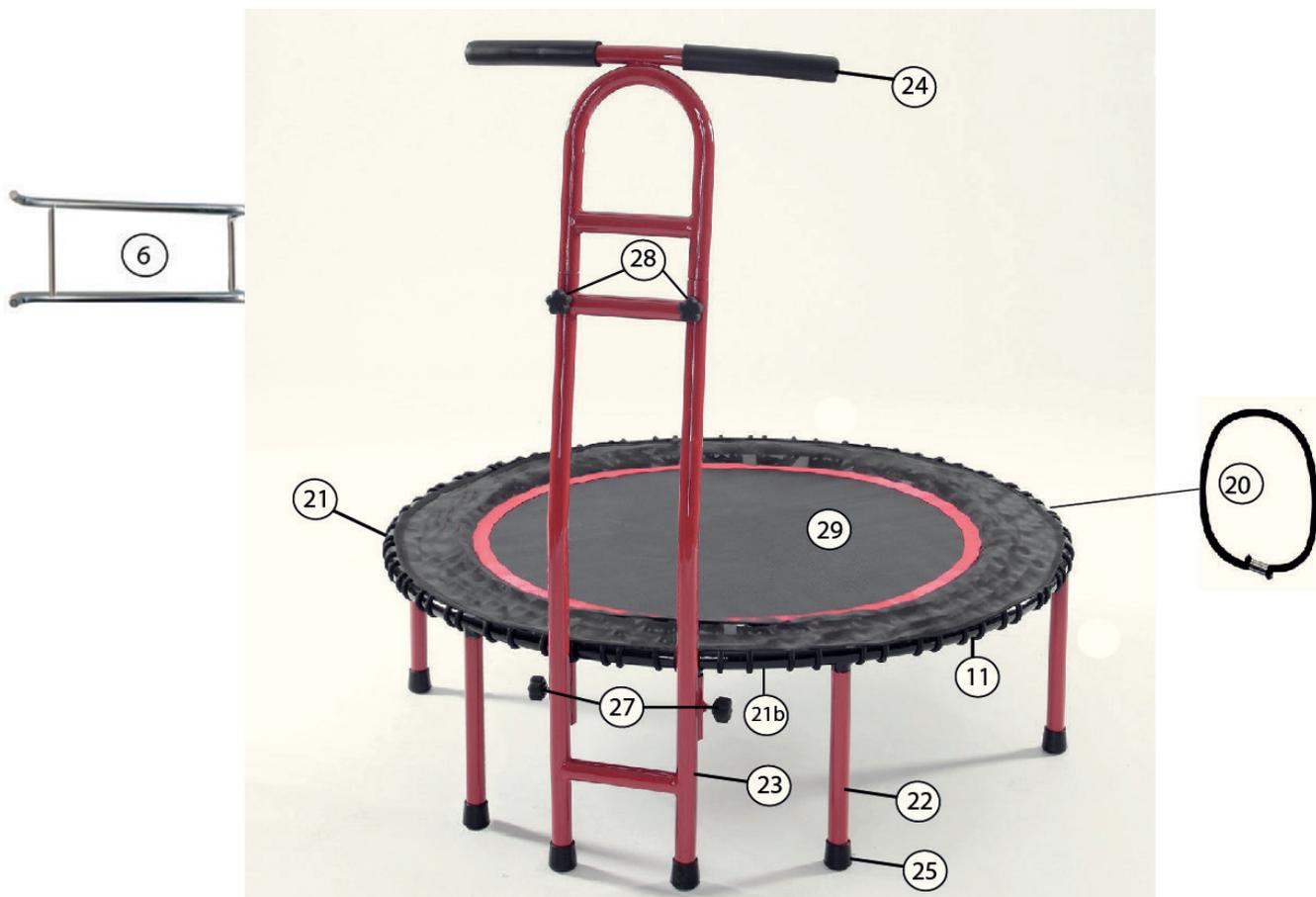
Reinigen Sie das Trampolin niemals mit scharfen, ätzenden oder scheuernden Mitteln. Dies könnte die Zerstörung der Oberflächen zur Folge haben. Verwenden Sie stets einen, mit wenig Spülmittel getränkten feuchten weichen Lappen.

### 6. Aufbewahrung

Achten Sie bei der Lagerung des Trampolins darauf, dass es an einem trockenen und für Kinder und Tiere nicht zugänglichen Ort aufbewahrt wird.

## 7. Teileliste

Bild	Teile Nummer	Artikel	Menge	Bild	Teile Nummer	Artikel	Menge
	21	Gebogene Rahmenstange	2		6	Spannwerkzeug	1
	21b	Gebogene Rahmenstange mit Aufnahme für Sicherheitshaltestange	1		27	Untere Schrauben für Sicherheitshaltestange	2
	22	Standfuß	6		28	Schraubknopf für Höhenverstellung	2
	23	Griffhalterung	1		29	Sprungtuch (Sprungfläche 90cm)	1
	24	Obere Griffstange	1		20	Bungees (Gummiringe)	36+2
	25	Kunststofffüße	8		11	Haken für Bungees (Gummiringe)	





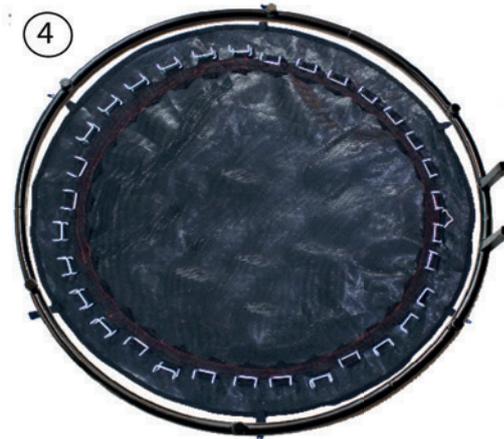
Legen Sie die Teile a und b auf den Boden, wie auf dem Bild abgebildet



Stecken Sie die Enden ineinander, so dass ein Kreis entsteht. Achten Sie darauf, dass sich die Gewindeaufnahmen für die Füße, sowie die Aufnahme für die Sicherheitshaltestange auf der selben



Um die letzte Verbindung zu schließen, stellen Sie den Ring aufrecht und stecken die beiden Enden ineinander.



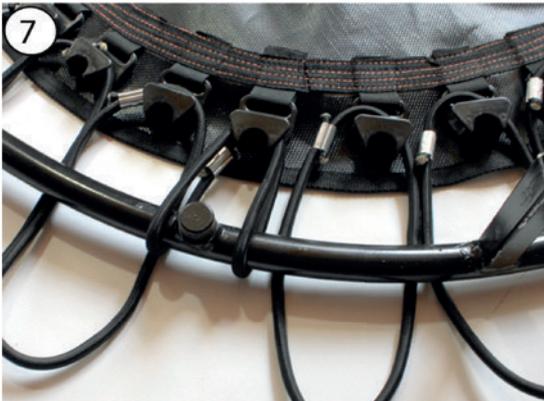
Legen Sie die Sprungmatte mit der Unterseite auf den Boden. Darüber den Rahmen des Trampolins, mit den Gewindeaufnahmen für die Füße nach oben.



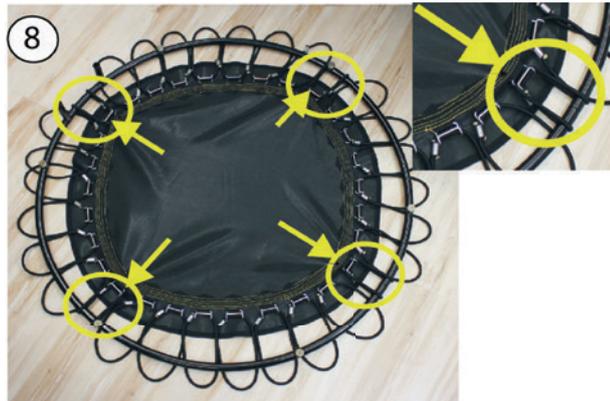
Führen Sie nun die Gummiringe (10), unter dem Rahmen (1) hindurch. Verfahren Sie nun mit allen Gummiringe (10), gleichermaßen.



Verfahren Sie nun mit allen Gummiringen (10), gleichermaßen.



Legen Sie nun den ersten Gummiring um den Rahmen(21+21b) und hängen ihn in den Haken(11) der Matte ein ( Hakenform kann variieren). Achten Sie darauf, dass das Sprungtuch (29) nicht verrutscht und in der Mitte des Trampolinrings bleibt.

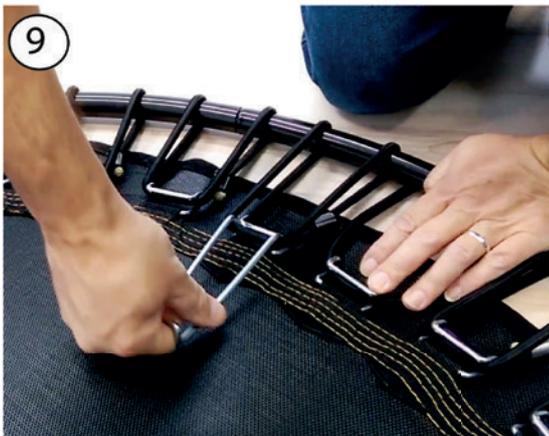


Gehen Sie dann auf die gegenüberliegende Seite und spannen erneut ein Gummiband über den Rahmen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis Sie vier Gummiringe über Kreuz gespannt haben.



**WARNUNG!**

Das spannen der Gummiringe erfordert Geschick und ist trotz Verwendung des Spannwerkzeugs(6) ein kraftaufwendiger Vorgang. Holen Sie sich ggf. Hilfe einer zweiten Person.

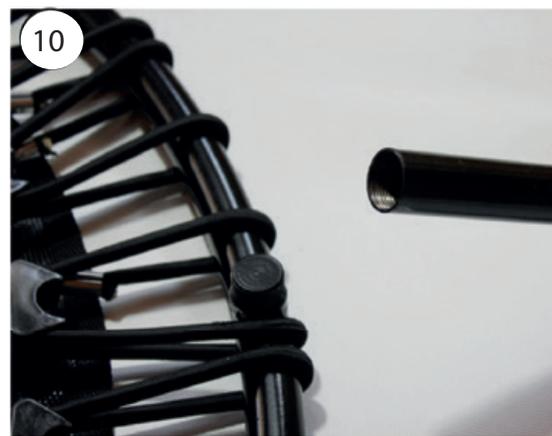


Spannen Sie nun alle Gummiringe(20) auf den Rahmen (21+21b). Richten Sie die Ringe ggf. noch aus.



**WARNUNG!**

Verletzungsgefahr!  
Achten Sie beim einführen des Gummiringes in den Haken der - Matte, dass Sie sich nicht verletzen!



Nehmen Sie nun einen Standfuß (22) und drehen ihn fest auf den Trampolinrahmen. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit allen 6 Standfüßen.



Drehen Sie das Trampolin um, so dass es auf den Füßen steht. Um Ihren Fußboden zu schonen, stellen Sie bitte das Trampolin auf eine geeignete Unterlage oder Matte. (Siehe auch Sicherheitshinweise).

## 9. Montage Doppelhaltestange



Stecken Sie nun die 2 Kunststofffüße (25) auf den unteren Teil der Griffhalterung (23).



Führen Sie die beiden runden Profile des Trampolins in die Aufnahmen der Sicherheitshaltestange ein.



Prüfen Sie, ob beide Füße der Sicherheitshaltestange satt auf dem Boden aufliegen, justieren Sie ggf. nach und verschrauben dann mit den zwei Sternkopfschrauben (27) die Sicherheitshaltestange fest mit dem Trampolinrahmen.

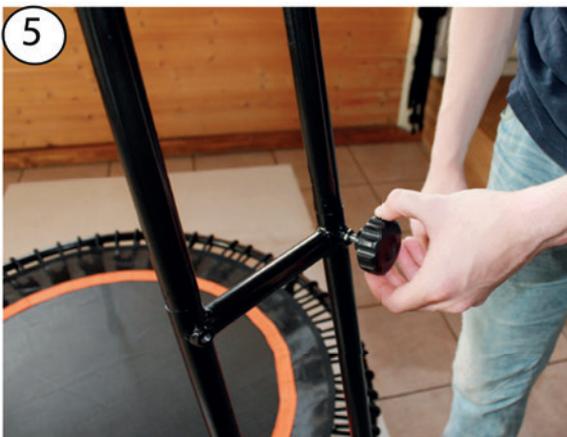


Stecken Sie die obere Griffstange (24) in die untere Griffhalterung (23).



**WARNUNG!**

In die Holmen der oberen Griffstange (24) sind Einkerbungen eingearbeitet. Diese zeigen den max. Auszug aus der unteren Haltestange (23) an. Ziehen Sie die Haltestange nicht weiter heraus, als bis zu dieser Markierung, da sie sich andernfalls verbiegen oder abbrechen könnte.

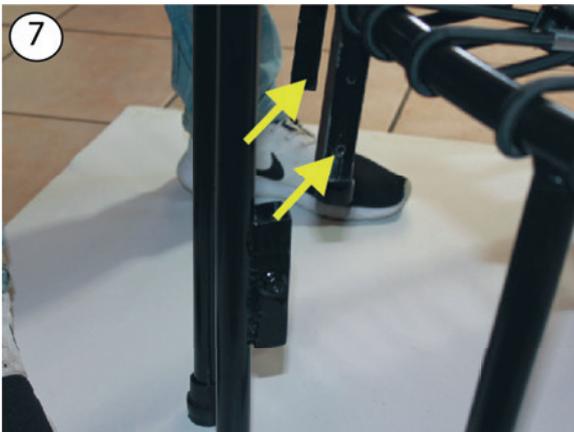


Entsprechend Ihrer Körpergröße können Sie nun die Höhe der oberen Griffstange einstellen. Haben Sie Ihre optimale Höhe gefunden, drehen Sie die beiden Sternkopfschrauben (28) für die Höhenverstellung in die vorgesehenen Bohrungen. Ziehen Sie die Schrauben leicht an.



Nun sollte Ihr Trampolin aussehen wie abgebildet. Bitte vergewissern Sie sich vor der ersten Benutzung, dass das Trampolin auf festem Boden steht und alle Schrauben festgezogen sind. Machen Sie sich unbedingt mit den Sicherheitsvorschriften vertraut. Wir wünschen viel Freude mit Ihrem Trampolin!

## 10. Demontage Doppelhaltestange



Um das Trampolin ohne Haltestange benutzen zu können, lösen sie einfach die zwei Sternkopfschrauben (27), an beiden Seiten, am unteren Teil der Haltestange (23). Heben Sie dann vorsichtig das Trampolin an und drücken gleichzeitig die Haltestange (23) nach unten.

8



Nachdem Sie die Sicherheitshaltestange entfernt haben, ist Ihr Trampolin nun als herkömmliches Fitnessstrampolin verwendbar.

## 11. Erste Sprünge

Nach der Montage des Trampolins ist es dringend erforderlich, dass Sie die folgenden Sicherheitschecks/Überprüfungen durchführen:

Überprüfung des Trampolins:

- Versichern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
- Schauen Sie unter das Trampolin und überprüfen Sie, ob alle Gummibänder sicher um den Rahmen und in den Haken des Sprungtuches eingehakt sind.
- Wackeln Sie am Trampolin und prüfen Sie die Stabilität des Rahmens und die Standfestigkeit. Der Boden muss eben sein. Benutzen Sie ggf. eine geeignete Unterlage oder Matte um Ihren Fußboden zu schonen.
- Stellen Sie sicher, dass die Sicherheitshaltestange fest mit dem Trampolin verschraubt ist.
- Überprüfen Sie, dass beide Schrauben zur Höhenverstellung fest angezogen sind und die Markierung zur max. Höhenverstellung nicht überschritten wird.

Nachdem Sie alle Tests ausgeführt haben, springen Sie ein paar Minuten in der Mitte des Trampolins.

Das Trampolin sollte keine ungewöhnlichen Geräusche beim Springen erzeugen. Alle Teile sollten fest miteinander verbunden sein!

Herzlichen Glückwunsch! Das Trampolin ist nun fertig zusammengebaut. Beachten Sie stets die Sicherheitsvorschriften. Haben Sie Spaß, springen Sie vorsichtig.

Da die Gefahr einer Verletzung bei ungeübten Springern hoch ist, ist es wichtig, dass Sie mit leichten Übungen beginnen.

- Start aus stehender Position, Füße hüftbreit auseinander, Augen auf die Sicherheitshaltestange. Leichtes Wippen mit beiden Beinen auf dem Trampolin. Die Füße haben immer Berührung mit dem Sprungtuch.
- Start aus stehender Position, Füße hüftbreit auseinander, Augen und Hände auf die Sicherheitshaltestange. Leichtes walken, abwechselnd von einem Bein auf das andere.

Wenn Sie sicher sind, können Sie nun die Hände von der Haltestange nehmen und die Arme durchschwingen. Weitere Tipps rund um das Thema Trampolin gibt es bei ausgebildeten Trampolinlehrern, in Büchern und Trainings DVDs.

## 12. Service

### Technische Daten

Sport-Thieme Fitness Trampolin Jump 3  
Mini-Fitness Trampolin Klasse S  
Artikelnummer: 273 5405  
Gewicht: ca. 16,0 kg  
Max: 130 kg

### Geprüft nach:

EK2 / AK 2.4 15-02.1:2017  
Prüfgrundsatz für die Sicherheit  
von Mini Fitness Trampolinen

### Entsorgungshinweis:

Bitte entsorgen Sie Verpackung und Gerät über Ihren regionalen Entsorger in den entsprechenden Sammelbehältern.



**WARNUNG!**

Lesen Sie vor der ersten Verwendung die Bedienungsanleitung sorgfältig durch.  
Nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet. Max. Tragkraft 130 kg.

### Service

Sollten Sie Fragen oder mit dem Zusammenbau des Trampolins Schwierigkeiten haben, erreichen Sie uns unter untenstehender Rufnummer. Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein und Sie wollen es deshalb zur Reparatur an uns schicken, so beachten Sie bitte, dass eine Rücksendung per Post ohne vorherige Absprache nicht möglich ist. Um Ihnen Unannehmlichkeiten zu ersparen, rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne. Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline zur Verfügung.

### Garantie

Garantieansprüche müssen nach Kenntniserlangung unverzüglich erhoben werden.  
Die Geltendmachung von Garantieansprüchen nach Ablauf des Garantiezeitraumes ist ausgeschlossen, es sei denn, die Garantieansprüche werden innerhalb einer Frist von 2 Wochen nach Ablauf des Garantiezeitraumes erhoben. Wenn der Defekt im Rahmen unserer Garantieleistung liegt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Gerätes beginnt kein neuer Garantiezeitraum. Maßgeblich bleibt der Garantiezeitraum von 2 Jahren ab Kaufdatum. Ausgeschlossen von der Garantie sind Verschleißteile, wie Gummiringe oder Batterie.

### Service-Adresse

Sport-Thieme GmbH  
Helmstedter Str. 40  
38368 Grasleben

Tel. 05357 18181  
Fax 05357 18190  
info@sport-thieme.de  
www.sport-thieme.de