

bellicon® Jumping Fitness

Montage-Anleitung

1



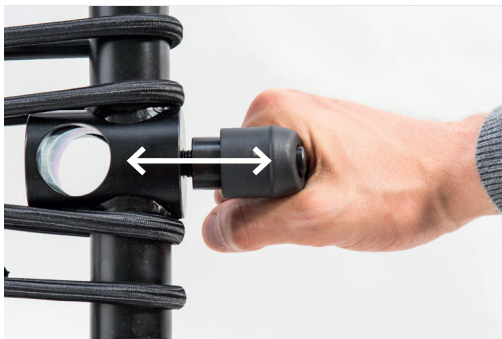
Beine anschrauben

2



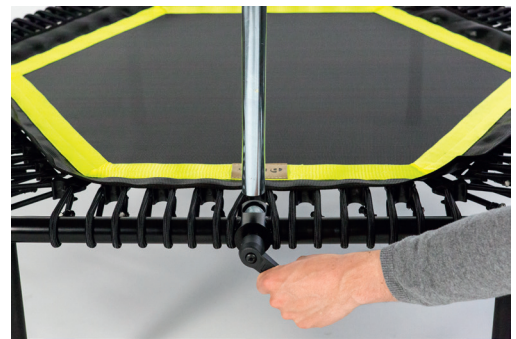
Befestigungs-Verschluss zum Öffnen nach links drehen

3



Verschlussmechanismus justieren, um das Einsetzen der T-Stange zu ermöglichen

4



T-Stange in die Öffnung einsetzen

5



ca. Ellenbogenhöhe

T-Stange auf die gewünschte Höhe einstellen

6



Ein leichtes Anziehen der Klemmschraube reicht, um die T-Stange sicher zu fixieren



Hebel nach außen ziehen und drehen, um die Stellung des Hebels zu verändern



bellicon® Jumping Fitness

Nutzungshinweise

- Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings sowie bei Unsicherheit bezüglich der eigenen körperlichen Kondition sollte ein geeigneter Arzt konsultiert werden.
- Benutzen Sie das bellicon® nur im ausgeruhten Zustand und niemals unter Alkoholeinfluss.
- Planen Sie regelmäßige Pausen ein und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Brechen Sie das Training bei Schwindelgefühl sofort ab.
- Wählen Sie einen gut beleuchteten Platz, um das bellicon® aufzustellen.
- Platzieren Sie das bellicon® auf einer ebenen Fläche.
- Das bellicon® ist nicht für den Außenbereich geeignet, da die Matte trocken sein muss.
- Achten Sie auf ausreichend Abstand zu Decken, Wänden und Gegenständen (Möbel, Lampen, Ventilatoren etc.), die eine sichere Nutzung beeinträchtigen können.
- Überprüfen Sie das bellicon® vor jedem Gebrauch auf lose oder defekte Teile und befestigen oder ersetzen Sie diese.
- Nie von der Matte auf den harten Boden springen – Gefahr von Verstauchungen oder anderen Verletzungen! Schwingen Sie langsam aus, kommen Sie zur Ruhe und steigen Sie nach hinten oder seitlich des bellicon® ab.
- Beim Auf- und Absteigen nicht auf den Rahmen treten, die Seilringe nicht als Absprunghilfe nutzen.
- Schwingen Sie barfuß, mit Antirutschsocken oder geeignetem Schuhwerk auf dem bellicon®.
- Der Griff ist nicht zum Festhalten geeignet, der Trainingseffekt stellt sich durch lockeres Auflegen der Arme ein.
- Kinder nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Bewahren Sie das bellicon® immer so auf, dass es vor unbefugter Nutzung geschützt ist.
- Das bellicon® wurde nicht für die Durchführung von Saltos oder ähnlichen Sprüngen konzipiert. Diese können zu Stürzen und schweren Verletzungen führen.
- Die Benutzung des bellicon® Jumping Fitness erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr und Verantwortung. bellicon schließt jede Haftung aus für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch des bellicon® Jumping Fitness entstehen.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter **bellicon.com**



Nicht ziehen, stoßen oder festklammern



Körpergewicht darf nicht auf die T-Stange gestützt werden



Korrekte Position: Lockeres Auflegen der Arme



bellicon® Jumping Fitness

Assembly instruction

1



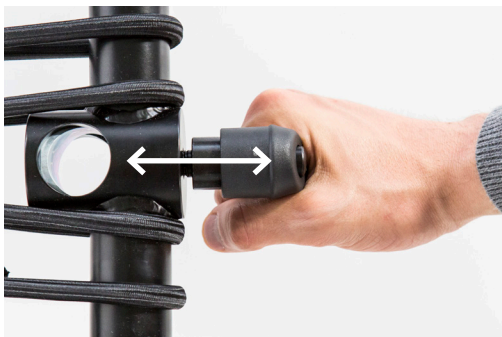
Fold up the legs or screw on the legs.

2



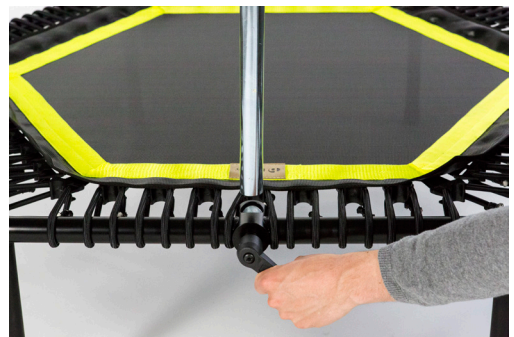
Turn the lever handle counterclockwise to open and clockwise to fasten.

3



Adjust the lever mechanism to enable T-bar assembly.

4



Insert the T-bar into the socket.

5

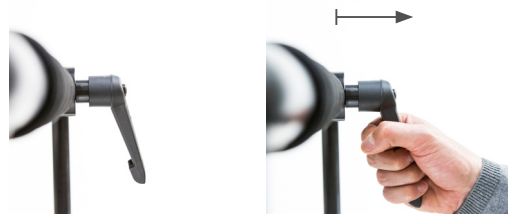


Adjust the T-bar height to your requirements

6



Gently tighten the lever handle.



Pull and turn the lever to adjust its position.



bellicon® Jumping Fitness

Terms of use

- In case of an existing medical condition please consult your physician before starting your work out on the bellicon®.
 - Use your bellicon® only when well rested and **never** under the influence of alcohol.
 - Take regular breaks and ensure sufficient liquid intake.
 - Stop exercising immediately, if you feel dizzy.
 - Place the bellicon® in a **well-lit** space and on a **flat** surface.
 - Do not use the bellicon® outdoors, the mat must be kept dry at all times.
 - Place your bellicon® with sufficient distance to ceilings, walls and objects (furniture, lamps, fans, etc.) that might obstruct you when using the bellicon®.
 - Before each use, check the bellicon® for loose and broken parts and fasten or replace them.
 - Due to risk of sprains or other injuries, never jump off the bellicon® onto the hard floor – slow down to a halt and then carefully step off from the mat.
 - While getting on and off, please do not step on the frame. Do not tread on the bungees. Only use the central area of the mat.
 - Only bounce on your bellicon® with bare feet, wearing antiskid socks or suitable trainers.
 - The T-bar is not suitable for holding on to, the training effect is created by casually resting the hands on the handle without force.
 - Please do not leave children unsupervised with the bellicon®.
 - When not in use, store the bellicon® in a secure place to avoid unauthorized use.
 - The bellicon® was not designed for performing somersaults, flips or similar jumps. This can lead to falls and serious injuries.
 - The use of the bellicon® Jumping Fitness is entirely at your own risk and responsibility. bellicon excludes any liability for damages and injuries that result from improper use of the bellicon® Jumping Fitness.
- For further information, please visit www.bellicon.com



Do not push or pull on the T-bar



Do not lean on or over the T-bar



Correct position: Hands rest casually on the T-bar



bellicon® Jumping Fitness

Notice de montage

1



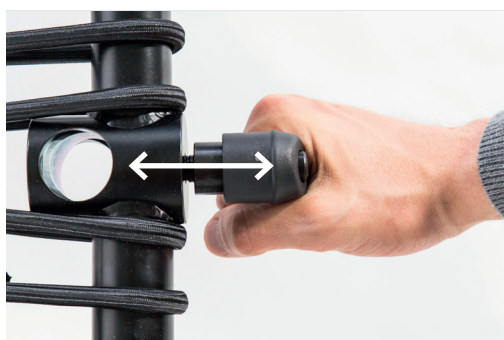
Dévissez les pieds.

2



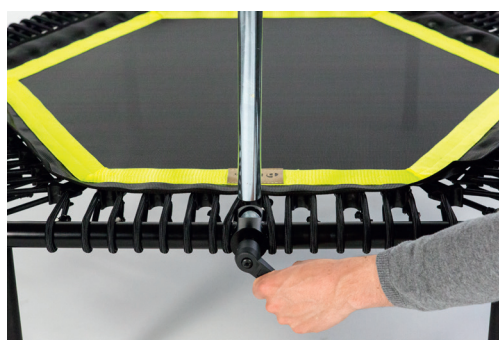
Desserrez la poignée de sécurité en tournant vers la gauche.

3



Le mécanisme de fermeture s'ajuste afin de permettre la fixation de la barre en T.

4



Insérez la barre de maintien dans l'ouverture.

5



Environ à la hauteur des coudes.

Placez la barre en T à la hauteur désirée.

6



Quelques simples tours de vis permettent à la barre en T d'être fixée en toute sécurité.



Tirez le levier vers l'extérieur pour le tourner et changer sa position.



bellicon® Jumping Fitness

Conseils d'utilisations

- Avant de commencer l'entraînement prévu ou bien en cas de problèmes de santé particuliers, la consultation auprès d'un médecin spécialisé est conseillée.
- Utilisez le bellicon® que dans un état reposé et jamais sous l'effet de l'alcool.
- Planifiez des pauses régulières et veillez à ce que vous soyez suffisamment bien hydraté.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas d'étourdissements répétitifs.
- Choisissez un espace bien éclairé pour votre entraînement.
- Placez le bellicon® sur une surface bien stable.
- Le bellicon® n'est pas recommandé pour une utilisation extérieure car la toile de saut doit être sèche.
- Faites attention à bien garder une distance minimum nécessaire avec le plafond, les murs ou tout autre objet (meubles, lampes, ventilateurs...) qui pourrait porter atteinte à l'entraînement.
- Vérifiez avant chaque utilisation que toutes les pièces du bellicon® soient en bon état et si besoin pensez à changer ou réparer les pièces endommagées.
- Ne jamais sauter du bellicon® sur un sol dur – risques d'entorses ou autres blessures, ralentissez doucement votre rebond et descendez du bellicon® sur le côté ou bien par l'arrière.
- Ne pas marcher sur le cadre en acier en montant ou descendant du bellicon®. Ne pas également utiliser les élastiques comme surface de saut.
- Rebondissez sur le bellicon® pieds nus, avec des chaussettes anti-dérapantes ou même avec des chaussures adaptées.
- La barre en T n'est pas faite pour être agrippée. L'entraînement consiste à déposer sur la barre en T vos bras de manière relâchée.
- Ne pas laisser les enfants sans surveillance.
- Assurez-vous que le bellicon® est protégé de toute utilisation de copie ou de reproduction illégale.
- Le bellicon® n'a pas été conçu pour la réalisation de saltos ou figures similaires. Ceci pourrait mener à des chutes ou blessures importantes.
- L'utilisation du bellicon® Jumping Fitness se fait exclusivement aux risques de l'utilisateur. bellicon décline toutes responsabilités pour tout dommage causé par une mauvaise utilisation du bellicon® Jumping Fitness.

Retrouvez plus d'informations sur notre site www.bellicon.com



Ne pas tirer, pousser ou s'accrocher.



Ne pas prendre appui sur la barre en T.



Position correcte: poser les bras de manière décontractée sur le haut de la barre en T.



bellicon® Jumping Fitness

Montage instructie

1



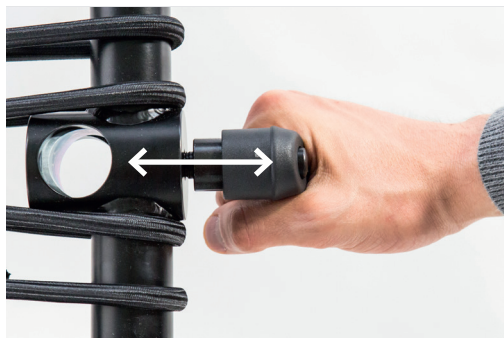
Schroefpoten.

2



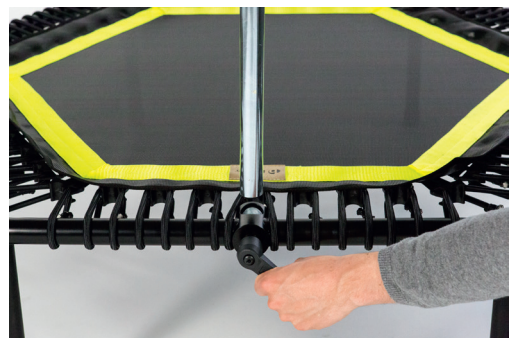
Draai de hendel tegen de klok in om deze te openen en met de klok mee om deze te sluiten.

3



Het sluitingmechanisme aanpassen om het gebruik van de T-bar mogelijk te maken.

4



Schuif de T-bar in het gat.

5

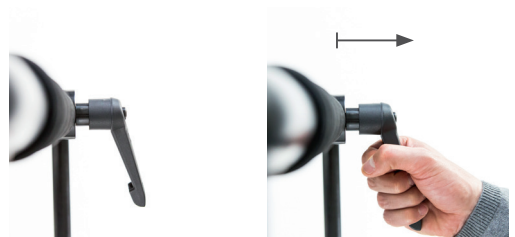


Pas de hoogte van de T-bar aan uw wensen aan.

6



Zachtjes de T-bar vastdraaien is voldoende om hem vast te zetten.



Trek en draai aan de hendel om de positie van de T-bar te kunnen aanpassen.



bellicon® Jumping Fitness

Veiligheidsvoorschriften

- Wanneer u last heeft van medische klachten, raadpleeg dan eerst uw arts alvorens u gaat trainen op de bellicon®.
- Gebruik de bellicon® alleen wanneer u goed uitgerust bent en nooit onder invloed van alcohol.
- Neem regelmatig een pauze en drink voldoende water.
- Wanneer u zich duizelig voelt, stop dan met oefenen.
- Plaats de bellicon® op een goed verlichte plek en op een vlakke ondergrond.
- Zorg ervoor dat de mat droog is als u de bellicon® gaat gebruiken.
- Plaats uw bellicon® met voldoende afstand van het plafond, de muren en objecten (meubels, lampen, etc.) die mogelijk in de weg kunnen staan bij het uitvoeren van oefeningen.
- Controleer de bellicon® voor gebruik voor loszittende of eventueel kapotte onderdelen.
- Spring nooit van de bellicon® op de (harde) vloer om letsel en verzwikking te voorkomen – kom rustig tot stilstand en stap dan rustig van de bellicon® af.
- Bij het op- en afstappen, stap a.u.b. niet op het frame. Stap niet op de elastiekringen. Maak alleen gebruik van het gedeelte van de mat binnen de gekleurde cirkel.
- Bounce alleen op uw bellicon® met blote voeten of met onze speciale anti-slip sokken of met geschikte schoenen.
- De T-bar is niet geschikt om aan vast te klampen, het trainingseffect wordt bereikt door de handen losjes op de T-bar te laten rusten.
- Laat kinderen a.u.b. niet zonder toezicht gebruik maken van de bellicon®.
- Wanneer u de bellicon® niet gebruikt, berg hem dan op een veilige plaats op.
- De bellicon® is niet geschikt voor het maken van salto's, koprollen of vergelijkbare bewegingen. Dit kan leiden tot vallen en verwondingen.
- Het gebruik van de bellicon® Jumping Fitness is geheel op eigen risico en verantwoordelijkheid. bellicon is niet aansprakelijk voor enige vorm van schade of letsel door verkeerd gebruik van de bellicon®.

Voor meer informatie, zie www.bellicon.com



Duw of trek niet aan de T-bar



Leun niet op of over de T-bar



Juiste houding: de handen rusten losjes op de T-bar



bellicon® Jumping Fitness

Instrucciones de montaje

1



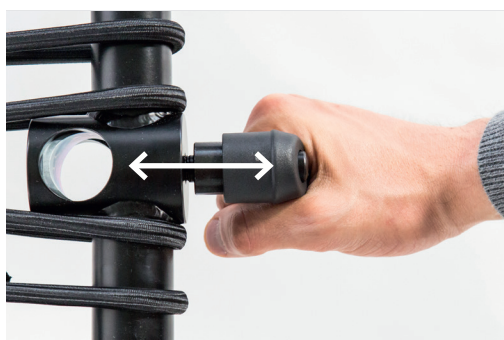
Atornillar las patas.

2

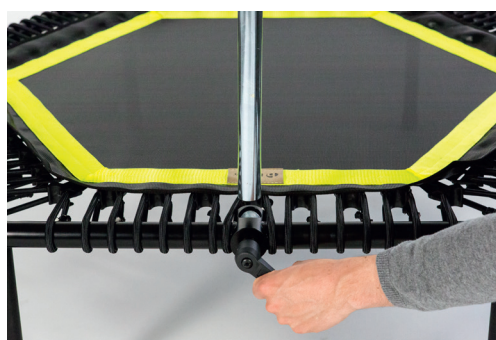


Para abrir el ajuste de cierre girar a la izquierda.

3



4



Colocar el asidero en la abertura.

5



Aprox. a la altura de los codos

Colocar la barra estabilizadora a la altura deseada.

6



Apretar y fijar: El punto de unión debe colocarse por encima de la palanca.



Tirar de la palanca hacia afuera y girar para cambiar la posición de la palanca.



bellicon® Jumping Fitness

Instrucciones de uso

- Elige un espacio bien iluminado para colocar la cama elástica.
- Coloca la cama elástica sobre una superficie plana.
- Deja una distancia suficiente con respecto a techos, paredes y objetos (muebles, lámparas, ventiladores, etc.) puesto que pueden afectar al uso seguro.
- Antes de cada uso asegúrate de que no tenga piezas sueltas o rotas en tal caso reemplázalas.
- La cama elástica no está adecuada para su uso al aire libre, debido a que la lona debe estar seca.
- Guarda la cama elástica para que esté protegida y no se use de forma inadecuada.

- Antes de comenzar un entrenamiento planificado o si tienes dudas con respecto a tu propia condición física debes consultar a un médico.
- Al subir y bajar de no apoyes todo el peso en el marco, no utilices las anillas elásticas como una superficie de rebote.
- Usa el bellicon® descalzo o con calcetines antideslizantes.
- Asegúrate de hacer pausas regularmente y de hidratarte adecuadamente.
- Interrumpe el entrenamiento inmediatamente en caso de sentirte mareado.
- Usa la cama elástica sólo estando descansado y nunca bajo la influencia del alcohol.
- La cama elástica no está diseñada para la realización de piruetas o saltos similares. Esto puede dar lugar a caídas y lesiones graves.
- Nunca saltes directamente fuera de la cama elástica a suelos duros. ¡Puesto que existe riesgo de esguinces u otras lesiones! Disminuye la intensidad del salto progresivamente hasta alcanzar un estado de calma y bájate por la parte de atrás o lateral de la cama elástica.
- La barra estabilizadora no es adecuada para apoyar todo el peso, para realizar de forma efectiva el entrenamiento úsala simplemente como un punto de estabilización apoyando los brazos de una forma relajada.
- No dejes a los niños sin vigilancia.
- El uso de bellicon® Jumping Fitness lo realizas bajo tu propia responsabilidad. bellicon no acepta responsabilidades por los daños causados durante un uso inadecuado del bellicon® Jumping Fitness.

Para más información visita **bellicon.com**



No tirar, empujar o aferrarse.



No apoyar el peso corporal en la barra.



Posición correcta: Apoyar los brazos relajadamente.



bellicon® Jumping Fitness

Instrucciones de montaje

1



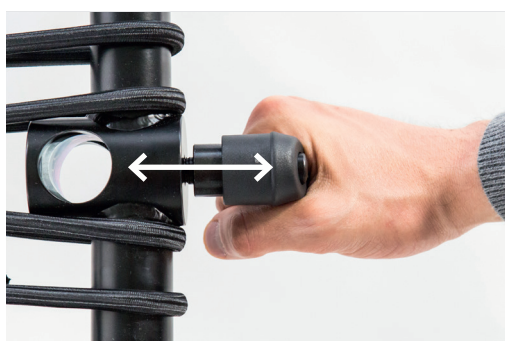
Atornillar las patas.

2

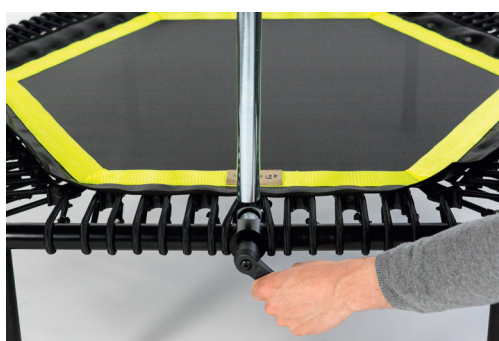


Para abrir el ajuste de cierre girar a la izquierda.

3



4



Colocar el asidero en la abertura.

5



Aprox. a la altura de los codos

Colocar la barra estabilizadora a la altura deseada.

6



Apretar y fijar: El punto de unión debe colocarse por encima de la palanca.



Tirar de la palanca hacia afuera y girar para cambiar la posición de la palanca.



bellicon® Jumping Fitness

Instrucciones de uso

- Elige un espacio bien iluminado para colocar la cama elástica.
- Coloca la cama elástica sobre una superficie plana.
- Deja una distancia suficiente con respecto a techos, paredes y objetos (muebles, lámparas, ventiladores, etc.) puesto que pueden afectar al uso seguro.
- Antes de cada uso asegurate de que no tenga piezas sueltas o rotas en tal caso reemplázalas.
- La cama elástica no está adecuada para su uso al aire libre, debido a que la lona debe estar seca.
- Guarda la cama elástica para que esté protegida y no se use de forma inadecuada.

- Antes de comenzar un entrenamiento planificado o si tienes dudas con respecto a tu propia condición física debes consultar a un médico.
- Al subir y bajar de no apoyes todo el peso en el marco, no utilices las anillas elásticas como una superficie de rebote.
- Usa el bellicon® descalzo o con calcetines antideslizantes.
- Asegurate de hacer pausas regularmente y de hidratarte adecuadamente.
- Interrumpe el entrenamiento inmediatamente en caso de sentirte mareado.
- Usa la cama elástica sólo estando descansado y nunca bajo la influencia del alcohol.
- La cama elástica no está diseñada para la realización de piruetas o saltos similares. Esto puede dar lugar a caídas y lesiones graves.
- Nunca saltes directamente fuera de la cama elástica a suelos duros. ¡Puesto que existe riesgo de esguinces u otras lesiones! Disminuye la intensidad del salto progresivamente hasta alcanzar un estado de calma y bájate por la parte de atrás o lateral de la cama elástica.
- La barra estabilizadora no es adecuada para apoyar todo el peso, para realizar de forma efectiva el entrenamiento úsala simplemente como un punto de estabilización apoyando los brazos de una forma relajada.
- No dejes a los niños sin vigilancia.
- El uso de bellicon® Jumping Fitness lo realizas bajo tu propia responsabilidad. bellicon no acepta responsabilidades por los daños causados durante un uso inadecuado del bellicon® Jumping Fitness.

Para más información visita **bellicon.com**



No tirar, empujar o aferrarse.



No apoyar el peso corporal en la barra.



Posición correcta: Apoyar los brazos relajadamente.

