

# Montageanleitung

Art. Nr. 22658 / 22659 / 22660 / 22661

# TRAMPOLIN

## Bedienungsanleitung

244cm/305cm/366cm/426cm



**Achtung! Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet.**

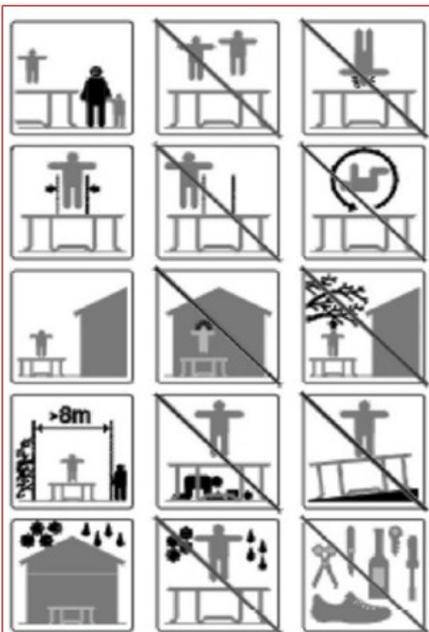
**Die Benutzung des Trampolins geschieht auf eigene Gefahr! Der Verkäufer ist lediglich für den Zustand des Trampolins verantwortlich!**

# VORWORT

Vor der Nutzung des Trampolins lesen Sie bitte alle Informationen in dieser Anleitung gründlich durch. Genau wie bei allen anderen Arten körperlicher Freizeitbetätigung können Benutzer sich auch hier verletzen. Um das Risiko einer Verletzung zu minimieren, stellen Sie sicher, die entsprechenden Sicherheitsrichtlinien und -hinweise zu befolgen.

- 1 Diese Bedienungsanleitung ist Teil des Produkts. Bewahren Sie diese daher für zukünftige Fragen auf. Falls Sie das Produkt an eine andere Person weitergeben möchten, fügen Sie bitte auch immer diese Anleitung bei.
- 2 Missbrauch und Zweckentfremdung dieses Trampolins sind gefährlich und können ernstzunehmende Verletzungen hervorrufen oder zum Tod führen!
- 3 Trampoline sind Geräte, die zurückschnellen und ihren Benutzer durch eine Vielzahl an Bewegungen in ungewohnte Höhen befördern. Seien Sie deshalb immer vorsichtig, wenn Sie auf einem Trampolin springen.
- 4 Untersuchen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung. Gehen Sie dabei sicher, dass keine Teile fehlen.
- 5 Diese Anleitung beinhaltet den korrekten Zusammenbau, die Pflege und Wartung des Produkts, Sicherheitshinweise, Warnungen und angemessene Springtechniken. Alle Benutzer sowie deren Betreuer müssen diese Anleitung daher lesen und sich mit ihr vertraut machen. Jeder, der dieses Trampolin nutzt, muss sich seiner eigenen physischen Einschränkungen bewusst sein und nur solche Sprünge ausführen, die die Einschränkungen zulassen.

**Holen Sie vor Gebrauch des Trampolins bitte ärztlichen Rat darüber ein, ob das Trampolinspringen für Sie geeignet ist.**



Zu Anfang sollten Sie sich mit dem Gefühl des Trampolins und dessen Sprungkraft vertraut machen. Fokussieren Sie sich hierbei auf Ihre Körperhaltung und üben Sie so lange, bis Sie jede grundlegende Übung als Sprung beherrschen, bevor Sie mit schwierigeren Sprüngen fortfahren. Springen Sie nicht leichtsinnig auf dem Trampolin herum. Legen Sie Wert auf gute Kontrolle und das Beherrschen unterschiedlicher Springtechniken.



Es ist nicht mehr als eine Person auf dem Trampolin erlaubt.

Mehrere Benutzer erhöhen das Risiko von Verletzungen, die durch Mini-Kollisionen in der Luft verursacht werden können.



Führen Sie keine Salti aus. Diese erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Sie auf Ihrem Kopf oder Nacken landen. Dies kann zu Lähmungen oder dem Tod führen.

# TRAMPOLIN-RICHTLINIEN

## 1 GENERELLE ANWEISUNGEN

### 1.1 ZWECK

- Das Produkt ist allein für den Hausgebrauch gedacht und eignet sich nicht für eine Nutzung im professionellen oder medizinischen Rahmen.
- Das auf dem Trampolin maximal erlaubte Körpergewicht entnehmen Sie bitte der Tabelle weiter unten. Eine Überbeanspruchung des Trampolins über das empfohlene Maximalgewicht hinaus führt zu Schäden an dem Trampolin, die von der Gewährleistung nicht abgedeckt sind.

Modell	Durchmesser	Max. erlaubtes Gewicht
244CM	244CM	100KG
305CM	305CM	150KG
366CM	366CM	150KG
426CM	426CM	150KG

### 1.2 GEFAHREN FÜR KINDER

- Dieses Trampolin ist ein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Trampolins. Sorgen Sie für die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen und überwachen Sie alle Aktivitäten auf dem Trampolin.
- Das Verpackungsmaterial ist für Kinder nicht geeignet. Stellen Sie sicher, dass das Verpackungsmaterial korrekt entsorgt wird. Es besteht Erstickungsgefahr.

- Trampoline über 51cm Höhe werden für Kinder unter 6 Jahren nicht empfohlen. Kinder können die mit diesem Produkt einhergehenden Gefahren nicht richtig einschätzen. Halten Sie Kinder von dem Trampolin fern. Das Trampolin sollte außer Reichweite von Kindern und Haustieren gelagert werden.

### 1.3 ACHTUNG - SCHÄDEN DES PRODUKTS

- Verändern Sie das Produkt nicht und benutzen Sie lediglich Einzelteile, die ursprünglich mitgeliefert wurden. Reparaturen sollten von dafür qualifiziertem Technikpersonal ausgeführt werden. Unsachgemäß ausgeführte Reparaturen können die Sicherheit Ihres Trampolins beeinträchtigen. Nutzen Sie das Produkt nur auf die in dieser Anleitung beschriebene Art.
- Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit und hohen Temperaturen.
- Hinweis: Überprüfen Sie bitte immer die Eignung für die Verwendung dieses Produkts, indem Sie beispielsweise nach kaputten Teilen suchen.

### 1.4 MONTAGEHINWEISE

- Die Montage des Trampolins muss von mindestens zwei körperlich für die Montage geeigneten Erwachsenen sorgfältig durchgeführt werden. Falls Sie Zweifel haben, konsultieren Sie eine technisch qualifizierte Person.
- Bevor Sie das Trampolin zusammenbauen, lesen Sie sämtliche Anweisungen dieser Anleitung.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und breiten Sie alle Teile auf einer freien Fläche aus. Dies ermöglicht Ihnen einen Überblick und vereinfacht den Aufbau.
- Stellen Sie mithilfe der Einzelteillisten sicher, dass keine Teile fehlen. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial, sobald Sie mit dem Aufbau fertig sind.
- Beachten Sie, dass die Benutzung von Werkzeug oder das Ausführen technischer Arbeiten immer mit einem Verletzungsrisiko einher geht. Bauen Sie das Trampolin daher mit Bedacht zusammen.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Umgebung. Lassen Sie beispielsweise keine Werkzeuge in der Nähe der Arbeitsfläche herumliegen.
- Bewahren Sie Verpackungsmaterial so auf, dass daraus keine Gefahren entstehen können. Folien und Plastikbeutel sind wegen der Erstickungsgefahr gefährlich für Kinder.
- Nachdem Sie das Produkt wie in dieser Anleitung beschrieben aufgebaut haben, gehen Sie noch einmal sicher, dass Sie alle Schrauben, Bolzen und Muttern korrekt angebracht und festgezogen haben. Stellen Sie ebenfalls sicher, dass alle Verbindungsstücke sicher fixiert sind.
- Ein Sicherheitsabstand von mindestens 9m ist um das Trampolin einzuhalten. Es muss ein angemessener Sicherheitsabstand zwischen dem Trampolin und

möglichen Gefahrenquellen wie zum Beispiel elektrischen Kabeln, Ästen von Bäumen, Spielgeräten, Swimmingpools und Zäunen eingehalten werden.

- Das Trampolin muss vor der Benutzung korrekt aufgebaut werden.
- Bauen Sie das Trampolin niemals bei Regen, Wind oder Sturm auf, vermeiden Sie besonders Gewitter mit Blitzen. Es wird empfohlen, das Trampolin bei schlechtem Wetter abzubauen und zwischenzulagern.
- Der Metallrahmen des Trampolins leitet Strom. Blitze, aber auch Verlängerungskabel und alles elektrische Material dürfen unter keinen Umständen mit dem Trampolin in Berührung kommen.
- Benutzen Sie das Trampolin nur auf gut beleuchteten Flächen.
- Platzieren Sie keine Objekte unter dem Trampolin.
- Stellen Sie das Trampolin nicht in der Nähe anderer Freizeiteinrichtungen auf.
- Benutzen Sie beim Auf- und Abbau Handschuhe, um Ihre Hände zu schützen.

### 1.5 ZUSÄTZLICHE HINWEISE

- Um mehr Stabilität zu gewährleisten, können Sie um die Beine des Trampolins herum Sandsäcke platzieren. Dies wird verhindern, dass das Trampolin bei seitlicher Belastung umkippt.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht während der Schwangerschaft.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie unter hohem Blutdruck leiden.
- Springen Sie barfuß. Tragen Sie keine Schuhe. Das Tragen von Schuhen wird die Sprungfläche beschädigen, was nicht Teil der Gewährleistung ist.
- Rauchen Sie nicht während der Benutzung.
- Platzieren Sie keine Zigaretten, Haustiere, spitze oder scharfkantige Objekte oder sonstige Gegenstände auf dem Trampolin.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen.
- Setzen oder lehnen Sie sich nicht auf oder gegen die Schutzmatte, da diese frei beweglich bleiben muss, um sich mit der Sprungfläche zu bewegen. Erlauben Sie kleinen Kindern nicht, sich an der Schutzmatte am Trampolin hochzuziehen. Risse an Nähten, die durch ein Blockieren der Schutzmatte verursacht werden, sind nicht Teil der Gewährleistung.
- Platzieren Sie das Trampolin auf ebenem Grund, am besten auf Gras. Das Platzieren auf unebenem Grund beansprucht den Rahmen und führt mit der Zeit zu Schäden, die ebenfalls nicht Teil der Gewährleistung sind. Das Trampolin kann umkippen, wenn Sie es auf unebenem Grund aufstellen.
- Setzen Sie das Trampolin nicht offenen Flammen aus.
- Sichern Sie das Trampolin gegen unbefugten Zugriff.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn es nass ist.

- Das Trampolin sollte bei windigem Wetter im Boden verankert werden. Alternativ sollte es abgebaut und zwischengelagert werden.

# ZUSÄTZLICHE ANMERKUNGEN

## WARNUNG

- 1 Stellen Sie bitte sicher, dass der Reißverschluss des Sicherheitsnetzes immer völlig geschlossen ist und alle drei Sicherheitsklemmen geschlossen sind, bevor Sie mit dem Springen beginnen.
- 2 Springen Sie nicht absichtlich gegen das Sicherheitsnetz. Dieses ist nur dazu gedacht, Personen vom Herunterfallen abzuhalten. Absichtliches Springen gegen das Netz kann dazu führen, dass das Trampolin umkippt oder das Netz beschädigt wird. Zweckentfremdung und Missbrauch des Sicherheitsnetzes fallen unter fahrlässigen Gebrauch, welcher nicht Teil der Gewährleistung ist. Lesen Sie hierfür bitte den Haftungsausschluss.

## 2 SICHERHEITSHINWEISE FÜR TRAMPOLINE



- Warnung: Erfordert die Aufsicht eines Erwachsenen.
- Warnung: Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren. Es besteht die Gefahr zu ersticken oder sich durch Kleinteile oder scharfe Ecken und Kanten zu verletzen.
- Warnung: Nur ein Benutzer zur Zeit. Es besteht die Gefahr zusammenzustoßen.
- Warnung: Keine Salti oder andere schwierigen Sprünge ausführen.
- Warnung: Das Trampolin ist nur für den Gebrauch im Freien geeignet und eignet sich nicht für den Gebrauch im Haus.
- Warnung: Leeren Sie Ihre Taschen, bevor Sie das Trampolin betreten.
- Warnung: Ziehen Sie Ihre Schuhe aus oder tragen Sie Turnschuhe mit dünner Sohle.
- Warnung: Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn die Sprungfläche nass ist.
- Warnung: Springen Sie immer in der Mitte der Sprungfläche.
- Warnung: Verlassen Sie das Trampolin nicht durch einen Sprung.
- Warnung: Machen Sie nach 20 Minuten Springen eine Pause.
- Warnung: Essen Sie nicht während des Springens.
- Warnung: Nur für den Gebrauch in der Familie geeignet.
- Warnung: Gehen Sie sicher, dass der Reißverschluss des Sicherheitsnetzes geschlossen ist, bevor Sie anfangen zu springen.

- Warnung: Selbstsichernde Muttern können nur für einmaligen Aufbau benutzt werden.
- Warnung: Das Trampolin muss von einem Erwachsenen unter Beachtung der Aufbauanleitung zusammengebaut und anschließend vor dem ersten Gebrauch überprüft werden.
  
- Das Trampolin ist nicht dafür gedacht, in den Untergrund eingegraben zu werden.
- Alle Benutzer des Trampolins müssen ungeachtet ihres Alters und ihrer Erfahrung überwacht werden.
- Die Sicherheitshinweise des Trampolins müssen immer beachtet und befolgt werden.
- Salti müssen vermieden werden. Falsches Landen auf dem Trampolin kann zu Verletzungen insbesondere des Rückens, Nackens oder Kopfes führen. Zu diesen Verletzungen zählen Lähmungen oder der Tod.
- Es sollte nur immer nur eine Person zur Zeit das Trampolin benutzen. Mehrere Benutzer erhöhen das Risiko von Zusammenstößen.
- Untersuchen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf beschädigte, verschlissene oder defekte Teile, da solche die gesamte Sicherheit des Trampolins gefährden können. Die beschädigten, verschlissenen oder defekten Teile sollten sofort ersetzt werden. In der Zwischenzeit darf das Trampolin nicht benutzt werden.
- Tragen Sie während des Springens auf dem Trampolin keine Kleidung mit Haken oder kantigen Teilen, da sich diese verheddern können.
- Bauen Sie das Trampolin nur auf flachen, rutschfesten Flächen auf.
- Sehr starker Wind kann das Trampolin wegwehen. Wenn starker Wind vorhergesagt ist, verlegen Sie das Trampolin an einen geschützten Ort und nehmen Sie es auseinander oder sichern Sie es im Boden mit Abspanschnüren und Heringen. Hier sind mindestens drei Verankerungen nötig. Es reicht nicht aus, die Wimpel der Abspanschnüre im Boden zu verankern, da diese von den Schnüren abreißen können.
- Vermeiden Sie, wenn möglich, das aufgebaute Trampolin zu bewegen, da es sich während eines Transports verbiegen kann. Sollte es dennoch notwendig sein, das Trampolin zu bewegen, beachten Sie bitte Folgendes: zum Bewegen müssen sich mindestens 4 Leute gleichmäßig um den Rahmen des Trampolins herum verteilen. Das Trampolin muss horizontal getragen werden. Falls der Rahmen sich beim Bewegen verziehen sollte, sollten 4 Leute das Trampolin wieder in seine ursprüngliche Form bringen.
- Trampoline sind Gegenstände zum Springen. Sie ermöglichen es dem Benutzer, ungewöhnlich hoch zu springen und eine Vielzahl körperlicher Bewegungen auszuführen. In das Trampolin zu springen, den Rahmen oder die Schutzmatte zu treffen oder falsch auf dem Trampolin aufzukommen, kann Verletzungen hervorrufen.

- Benutzern sollte die Bedienungsanleitung bekannt sein. Um Ihnen eine spaßige und sichere Benutzung zu ermöglichen, beinhaltet diese Anleitung Anweisungen zum Aufbau, Vorsichtsmaßnahmen sowie Empfehlungen bezüglich Instandhaltung und Wartung des Trampolins.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers oder Aufsichtspflichtigen, alle Benutzer des Trampolins über das Einhalten eines hinreichenden Sicherheitsabstands zu informieren.
- Benutzen Sie das Trampolin niemals in der Nähe von Wasser und halten Sie als Vorsichtsmaßnahme einen ausreichenden Abstand zum Trampolin ein.
- Achtung vor beweglichen Teilen, in denen sich Ihre Arme und Beine verheddern könnten.
- Stecken Sie keine externen Objekte in oder an das Trampolin.
- Erlauben Sie niemandem unter das Trampolin zu krabbeln während ein anderer darauf springt. Die Sprungfläche ist dehnbar und abwärts wirkende Kräfte durch das Springen auf der Sprungfläche können zu ernstzunehmenden Verletzungen führen.
- Beachten Sie alle Sicherheitshinweise und machen Sie sich mit der Information in dieser Gebrauchsanweisung vertraut.
- Das Trampolin darf ausschließlich dann benutzt werden, wenn die Sprungfläche sauber und trocken ist. Eine verschlissene oder beschädigte Sprungfläche sollte sofort ersetzt werden.
- Objekte, die Benutzern des Trampolins gefährlich werden könnten, sollten aus der Umgebung entfernt werden.
- Verhindern Sie unbefugte und unbeaufsichtigte Benutzung des Trampolins.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten stehen.
- Lernen sie zunächst gründlich die grundlegenden Sprungtechniken, bevor Sie schwierige Sprünge ausprobieren. Für mehr Information hierzu, lesen Sie den Abschnitt über grundlegende Sprungtechniken.
- Klettern Sie auf das Trampolin. Springen sie nicht direkt hinauf. Nutzen Sie das Trampolin nicht als Absprungbrett hin zu anderen Gegenstände. Für weitere Information, lesen Sie den Abschnitt über Unfallarten: Auf- und Abbau.
- Wenden Sie sich für weitere Information oder Trainingshilfen an einen ausgebildeten Trampolinlehrer.
- Während des Winters können Schneelast und sehr niedrige Temperaturen das Trampolin beschädigen. Es empfiehlt sich daher, Schnee vom Trampolin zu entfernen und die Sprungmatte und das Sicherheitsnetz innen zu lagern. Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung.
- **Sicherungsmuttern und -Bolzen müssen nach einem Jahr ersetzt werden.**
- **Das Sicherheitsnetz sollte nach einem Jahr ebenfalls ersetzt werden.**

# Mögliche Unfallursachen

## **Salti:**

Salti müssen vermieden werden. Falsches Landen auf dem Trampolin kann zu Verletzungen insbesondere des Rückens, Nackens oder Kopfes führen und Lähmungen oder den Tod hervorrufen. Benutzer können sich auch durch unkontrolliertes Landen auf dem Trampolin verletzen.

## **Mehrere Benutzer zur selben Zeit:**

Das Risiko von Verletzungen wird erhöht, wenn mehrere Benutzer zur selben Zeit auf dem Trampolin springen und die Kontrolle über ihre Sprünge verlieren. Die Benutzer können zusammenstoßen, falsch aufkommen oder vom Trampolin herunterfallen. Es wird in diesem Fall für gewöhnlich die kleinste oder leichteste Person eher verletzt als größere, schwerere Personen.

## **Be- und Absteigen:**

Steigen Sie immer vorsichtig vom Trampolin auf und ab. Ziehen Sie sich nicht einfach an der Schutzmatte hoch, laufen Sie nicht auf den Federn und springen Sie nicht von höheren Orten wie Leitern, Dächern oder Terrassen auf das Trampolin hinunter. Springen Sie unabhängig vom Untergrund niemals vom Trampolin herunter. Kleine Kinder brauchen beim Be- und Absteigen vom Trampolin womöglich Hilfe. Stellen Sie sich nicht auf die Schutzmatte. Beim Absteigen vom Trampolin bewegen Sie sich zunächst an den Rand der Sprungfläche, lehnen Sie sich dann vor und halten sich am Rahmen fest. Steigen Sie anschließend auf den Boden oder auf die Leiter.

## **Rahmen und Federn:**

Bleiben Sie beim Springen auf dem Trampolin in der Mitte der Sprungfläche, um ein Verletzungsrisiko durch Landungen auf Rahmen oder Federn zu vermeiden. Die Federn und der Rahmen müssen immer vollständig von der Schutzmatte bedeckt sein. Vermeiden Sie es, die Schutzmatte zu betreten, da diese dafür nicht gedacht ist.

## **Kontrollverlust:**

Kontrollverlust beim Springen kann zu Verletzungen durch falsche Landungen auf der Sprungfläche, dem Rahmen, den Federn oder durch einen Sturz vom Trampolin führen. Ein kontrollierter Sprung ist dadurch gekennzeichnet, dass Sie dabei auf demselben Punkt aufkommen, von dem aus Sie in die Höhe gesprungen sind. Lernen Sie die grundlegenden Sprungtechniken gründlich, bevor Sie schwierigere Sprünge ausprobieren. Das Verletzungsrisiko ist auch dann erhöht, wenn Sie müde sind oder einen Sprung ausführen, der für Sie noch zu schwierig ist. Sie können die Kontrolle wiedergewinnen, indem Sie Ihre Knie vollständig in Richtung Rumpf anziehen, bevor Sie landen.

### **Drogen und Alkohol:**

Das Verletzungsrisiko ist erhöht, wenn unter dem Einfluss von Drogen und Alkohol gesprungen wird, da derartige Substanzen die menschliche Reaktionszeit, das Urteilsvermögen, das räumliche Sehen, die generelle Koordination und die motorischen Fähigkeiten beeinflussen.

### **Produktfremde Objekte:**

Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn sich Haustiere, andere Personen oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden. Halten Sie keine Objekte, während Sie auf dem Trampolin springen und legen Sie keine Objekte auf das Trampolin, während andere springen. Entfernen Sie jegliche Äste, Kabel etc., die sich über dem Trampolin befinden.

### **Unzureichende Instandhaltung:**

Unzureichende Instandhaltung geht mit einem erhöhten Verletzungsrisiko einher. Überprüfen Sie das Trampolin daher auf eine verschlissene Sprungfläche und abgenutzte Schutzmatten hin sowie auf einen verbogenen Rahmen, fehlende Teile, lose oder kaputte Federn und generelle Stabilität. Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung und ersetzen Sie unverzüglich alle fehlenden Teile. Bevor das Trampolin nicht vollständig repariert wurde, darf es nicht benutzt werden.

### **Schlechte Wetterverhältnisse:**

Benutzen Sie das Trampolin nur unter guten Wetterverhältnissen. Eine nasse Sprungfläche ist rutschig. Die springende Person kann durch starken Wind die Kontrolle verlieren.

### **Uneingeschränkter Zugang zum Trampolin:**

Verstauen Sie die Leiter an einem sicheren Platz, wenn Sie das Trampolin gerade nicht benutzen, um zu verhindern, dass Kinder das Trampolin unbeaufsichtigt benutzen.

# **Unfallvermeidung**

### **Rolle des Benutzers in der Unfallvermeidung:**

Zu Ihrer Sicherheit ist es unverzichtbar, sich grundlegend mit dem Trampolin auszukennen. Jeder, der das Trampolin benutzt muss sich mit den grundlegenden Sprung- und Landetechniken vertraut gemacht haben, bevor er schwierigere Sprünge ausprobiert. Als Benutzer führen Sie dann einen kontrollierten Sprung aus, wenn Sie auf der gleichen Stelle landen, von der aus sie in die Höhe gesprungen sind. Für mehr Details lesen Sie bitte den Abschnitt zu den grundlegenden Sprungtechniken. Für

weiterführende Information kontaktieren Sie bitte einen ausgebildeten Trampolinlehrer.

### **Rolle der Aufsichtsperson:**

Der Aufsichtsperson müssen sämtliche Sicherheitshinweise bekannt sein. Sie ist verantwortlich für deren Einhaltung. Wenn keine angemessene Beaufsichtigung möglich ist, muss das Trampolin demontiert und an einem sicheren Platz verstaut werden. Es muss von einer Abdeckplane bedeckt werden, welche durch eine Kette mit Schloss gesichert ist. Die Aufsichtsperson muss sichergehen, dass die Benutzer die Sicherheitsanweisungen befolgen und dass das Hinweisschild am Trampolin angebracht wurde.

## **3 WICHTIGE GEBRAUCHSANWEISUNGEN**

Das Trampolin darf nur unter Beaufsichtigung genutzt werden, ungeachtet der Fähigkeiten und dem Alter des Springenden.

Die springende Person muss hierbei alle grundlegenden Sprungtechniken beherrschen (siehe hierzu den Abschnitt "Grundlegende Sprungtechniken").

Es muss Wert auf kontrolliertes Springen gelegt werden. Versuchen Sie nicht, jemand anderen bezüglich seiner Sprünge zu übertreffen.

Springen Sie nicht zu lange. Erschöpfung erhöht Ihr Verletzungsrisiko.

Der Nutzer des Trampolins sollte geeignete Kleidung tragen, beispielsweise T-Shirt, Hosen und Turnschuhe mit weichen Sohlen. Alternativ können Sie barfuß springen. Wir empfehlen das Tragen langer Hosen und Oberteile mit langen Ärmeln, um Hautabschürfungen vorzubeugen.

Bitte lesen Sie den obigen Abschnitt "Be- und Absteigen" im Kapitel über Unfallvermeidung. Führen Sie keine schwierigen Sprünge ohne Aufsicht eines ausgebildeten Trampolinlehrers aus. Beginnen Sie mit einfachen Sprüngen und achten Sie eher auf eine korrekte Ausführung der Sprungtechnik als auf besonders große Sprunghöhe. Springen Sie niemals allein und unbeaufsichtigt auf dem Trampolin. Lesen Sie hierzu auch den Abschnitt "grundlegende Sprungtechniken".

## **4 ZUSAMMENBAU DES TRAMPOLINS**

Gewährleisten Sie einen freien Raum von mindestens 9m über dem Trampolin. Es muss auch ein ausreichender Abstand zwischen dem Trampolin und möglichen Gefahrenquellen wie elektrischen Kabeln, Ästen, Spielzeugen, Swimmingpools und Zäunen eingehalten werden.

Das Trampolin darf nicht auf harten Oberflächen wie zum Beispiel Asphalt, Beton etc. platziert werden.

Bitte gehen Sie sicher, dass Folgendes gegeben ist:

- 1 Das Trampolin wurde auf rutschsicherem, ebenem, festem Grund platziert.
- 2 Der Standort ist gut ausgeleuchtet.
- 3 Es befinden sich keine Störobjekte in der Nähe des Trampolins.

## 5 INSTANDHALTUNG

Um den Sicherheitsstandard des Trampolins dauerhaft zu gewährleisten, muss das Trampolin regelmäßig gewartet werden. Defekte Teile, zum Beispiel Verbindungsstücke, müssen bei Beschädigung unverzüglich ersetzt werden. Bis es nicht repariert wurde, darf das Trampolin nicht benutzt werden.

Das Trampolin ist verzinkt. Trotz der Verzinkung können Roststellen an den Verbindungsstücken oder unter den Sicherheitsmatten auftreten. Bitte ölen Sie die Löcher im Rahmen und in den Verbindungsstücken des Trampolins regelmäßig mit Vaseline oder einem anderen geeigneten Schmiermittel, um Rost zu vermeiden. Dies wird die Lebensdauer des Rahmens verlängern.

Es ist erforderlich, das Trampolin regelmäßig zu warten. Das Versäumen der Wartung kann die Benutzer des Trampolins gefährden. Beachten Sie folgende Hinweise. Es ist besonders wichtig, dass Sie die Hinweise zur Instandhaltung zu Beginn einer jeden Jahreszeit, aber auch zeitweise während einzelner Jahreszeiten befolgen.

- Überprüfen Sie alle Muttern, Schrauben und Bolzen daraufhin, ob sie fest angezogen sind. Ziehen Sie sie nach, falls erforderlich.
- Überprüfen Sie die Enden der Federn und stellen Sie sicher, dass diese noch intakt sind und sich während der Benutzung des Trampolins nicht lösen können.
- Überprüfen Sie alle Abdeckungen auf Schrauben und scharfe Kanten hin. Falls erforderlich, ersetzen Sie sie bitte.
- Nehmen Sie am Trampolin keine Veränderungen vor. Benutzen Sie ausschließlich die mitgelieferten Einzelteile. Reparaturen sollten ausschließlich von dafür qualifizierten Personen vorgenommen werden. Unsachgemäß durchgeführte Reparaturen können die Sicherheit des Trampolins beeinträchtigen. Benutzen Sie das Trampolin nur auf die in dieser Anleitung beschriebene Art.
- Ein unzureichend gewartetes Trampolin erhöht Ihre Verletzungsgefahr. Untersuchen Sie das Trampolin auf zerrissene Matten und Abdeckungen, verbogene Rahmenteile, fehlende Teile, lose oder kaputte Federn und generelle Stabilität hin. Das Trampolin sollte vor jeder Benutzung untersucht werden. Verschlossene oder kaputte Teile müssen unverzüglich ersetzt werden. Das Trampolin darf nicht genutzt werden, bis diese ersetzt wurden.
- Falls Sicherungsmuttern oder -schrauben benutzt wurden, nehmen Sie bitte zur Kenntnis, dass diese nur für einmaligen Gebrauch gedacht sind und ersetzt werden müssen.

## 6 REINIGUNG

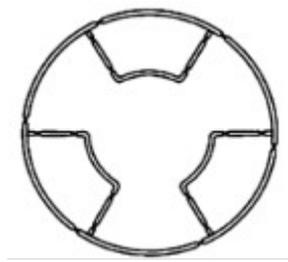
Reinigen Sie das Trampolin mit einem weichen Tuch. Benutzen Sie keine abrasiven oder chemischen Reinigungsmittel.

## 7 VERPACKUNG

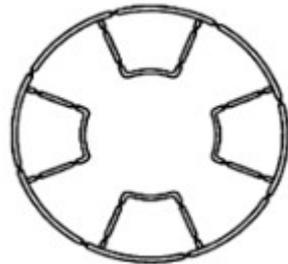
Dieses Trampolin ist mit einer geeigneten Verpackung gegen Transportschäden gesichert. Das meiste Verpackungsmaterial ist recyclebar. Bitte entsorgen Sie es auf angemessene Art.

# EINZELTEILLISTE DES TRAMPOLINS

Gege nstan d	Modell	244cm	305cm	366cm	426cm
A	KOPFLEI STE	6	6	8	8
B	SCHUTZ MATTE	1	1	1	1
C	SPRUNG FLÄCHE	1	1	1	1
D	STANDB EINVERL ÄNGERU NG	0	6	8	8
E	STANDB EINBASI S	3	3	4	4
F	FEDERN	48	60	72	80
G	FEDER- WERKZE UG	1	1	1	1
H	SCHRAU BEN	0	6	8	8



244cm & 305cm (3 STANDBEINE)



366cm & 426cm (4 STANDBEINE)



A: Kopfleiste



B: Schutzmatte



C: Sprungfläche



D: Standbeinverlängerung



E: Standbeinbasis

	
F: Federn	G: Feder-Werkzeug
	
H: Schrauben	

# AUFBAU DES TRAMPOLINS

Sehen Sie in der **TEILLISTE DES TRAMPOLINS** nach, um einzelne Teile zu identifizieren.

## **WARNUNG:**

Zwei in guter Verfassung befindliche Erwachsene werden für den Aufbau des Trampolins benötigt. Tragen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit angemessene Schuhe und Kleidung.

Die Missachtung dieser Anweisungen und Warnungen kann zu Verletzungen führen.

## **BITTE BEACHTEN SIE:**

Die Bilder können je nach Modell des Trampolins leicht variieren.

	
1 Breiten Sie alle Teile des Trampolins aus und gruppieren Sie sie wie im Bild gezeigt nach Art des Teils.	2 Stecken Sie die Standbeinverlängerung und die Standbeinbasis zusammen und schrauben Sie sie mit Schrauben aneinander. Wiederholen Sie dies für alle

## Standbeine.



3 Befestigen Sie alle Kopfleisten aneinander, sodass diese einen großen Kreis bilden. Für die letzte Kopfleiste benötigen Sie unter Umständen zwei Personen. Die zweite Person sollte die gegenüberliegende Seite des Kreises festhalten, während die erste Person das letzte Kopfteil befestigt und so den Kreis schließt.



4 Befestigen Sie nun die Standbeine, die Sie in Schritt 2 zusammengebaut haben, an dem Kreis aus Kopfleisten.



5 Schrauben Sie die zuvor an dem Kreis aus Kopfleisten befestigten Standbeine zusammen und ziehen Sie die Schrauben fest.



6 Zu diesem Zeitpunkt sollte das Trampolin so aussehen wie oben abgebildet.



7 Legen Sie die Sprungfläche mit der Oberseite nach oben in den Rahmen. Befestigen sie anschließend die erste Feder an einer der dreieckigen Ösen an



8 Wiederholen Sie nun Schritt 7 auf der gegenüberliegenden Seite von der Feder, die sie als erstes angebracht haben. Befestigen Sie anschließend die

der Außenseite der Sprungfläche. Befestigen Sie anschließend das noch freie Ende der Feder am Rahmen.

Federn, die auf dem Rand der Sprungfläche auf halber Strecke zwischen den Federn liegen, die Sie als erstes und zweites befestigt haben. Diese Art der Anbringung ist wichtig, da sie eine gleichmäßige Verteilung der Spannung zwischen den Federn gewährleistet.



9 Wiederholen Sie diesen Prozess nun für die verbleibenden Federn. Benutzen Sie hierzu wie im Bild gezeigt das mitgelieferte Feder-Werkzeug.

Warnung: Passen Sie während der Befestigung der Federn bitte auf Ihre Hände und sonstige Körperteile auf, die Sie zum Festhalten der Einzelteile benutzen.

10 Federn, die stark unter Spannung stehen erfordern womöglich, dass benachbarte Federn in jedem vierten oder fünften Loch befestigt werden, damit die Spannung zwischen den Federn gleichmäßig verteilt ist.



11 Befestigen Sie alle übrigen Federn, bis alle Federn am Rahmen des Trampolins befestigt sind.

12 Platzieren Sie nun die Schutzmatte auf dem Rand der Sprungfläche, sodass diese die Federn abdeckt.



13 Befestigen Sie alle Schnüre der Schutzmatte an den Federn auf die im Bild gezeigte Art.

14 Bevor Sie auf dem Trampolin springen, fahren Sie zunächst mit dem Abschnitt „Testen des Trampolins“ dieser Anleitung fort.

## EINZELTEILLISTE DES SICHERHEITSNETZES

Gegegenstand	Modell	244cm	305cm	366cm	426cm
A	OBERE STANGE	6	6	8	8
B	UNTERE STANGE	6	6	8	8
C	SICHERHEITSNETZ	1	1	1	1
D	SEIL	1	1	1	1
E	SCHRAUBENSET	12	12	16	16
F	MONTAGWERKZEUG	1	1	1	1
G	FEDERSTAB	1	1	1	1
H	KUNSTSTOFFKAPPE	6	6	8	8
I	NETZHÜLLE	6	6	8	8
J	LEITER	1	1	1	1

	
<p>A: Obere Stange</p>	<p>B: Untere Stange</p>
	
<p>C: Sicherheitsnetz</p>	<p>D: Seil</p>
	
<p>E: Schraubenset</p>	<p>F: Montagewerkzeug</p>
	
<p>G: Federstab</p>	<p>H: Kunststoffkappe</p>
	
<p>I: Netzhülle</p>	<p>J: Leiter</p>

# MONTAGE DES SICHERHEITSNETZES

Sehen Sie in der **TEILLISTE DES SICHERHEITSNETZES** nach, um einzelne Teile zu identifizieren.

## WARNUNG:

Zwei in guter Verfassung befindliche Erwachsene werden für den Aufbau des Trampolins benötigt. Tragen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit angemessene Schuhe und Kleidung.

Die Missachtung dieser Anweisungen und Warnungen kann zu Verletzungen führen.

## BITTE BEACHTEN SIE:

Die Bilder können je nach Modell des Trampolins leicht variieren.



- 1 Nutzen Sie die Schraubensets und stecken Sie zwei Schrauben samt Unterlegscheiben wie auf dem Bild gezeigt in die Löcher einer unteren Stange und befestigen Sie sie mit dem Montagewerkzeug. Wiederholen Sie den Vorgang für alle vorhandenen unteren Stangen.



- 2 Nachdem Sie damit fertig sind, sollte das Trampolin aussehen wie oben abgebildet.



3 Schieben Sie eine der oberen Stangen in eine der Netzhüllen. Wiederholen Sie den Vorgang für alle vorhandenen oberen Stangen und Netzhüllen.

4 Stecken Sie nun eine der oberen Stangen in eine der unteren Stangen so wie auf dem Bild abgebildet. Wiederholen Sie den Vorgang für alle Stangen.



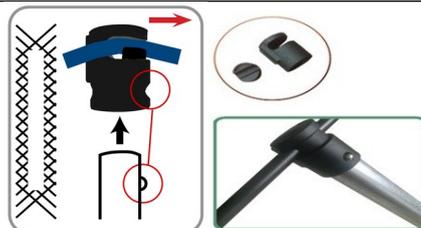
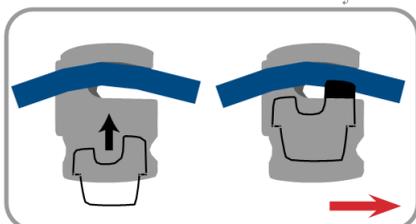
5 Nachdem sie in Schritt 4 die Stangen zusammengesteckt haben, sollte das Trampolin aussehen wie oben abgebildet.

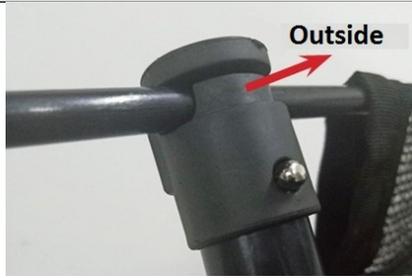
6 Verbinden Sie alle Federstäbe zu einer geraden Reihe. Führen Sie diese anschließend in den Umschlag am oberen Ende des Sicherheitsnetzes ein.



7 Anschließend sollte das Sicherheitsnetz so aussehen wie oben abgebildet.

8 Biegen Sie die verbundenen Federstäbe nun zu einem Kreis. Sie brauchen dazu die Hilfe einer zweiten Person.



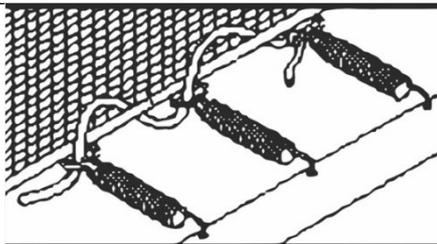


9 Stecken Sie eine Kunststoffkappe über eine der oberen Stangen und stellen Sie sicher, dass der Sicherungsknopf die Kappe an ihrem Platz hält. Wiederholen Sie den Vorgang für alle vorhandenen Kunststoffkappen.

Anmerkung: Der Sicherungsknopf sollte in die dafür vorgesehene Öffnung der Kunststoffkappe einrasten.

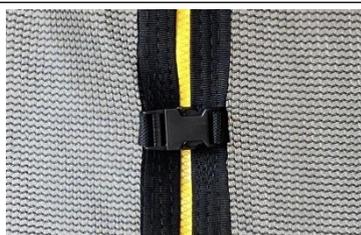


10 Legen Sie das Sicherheitsnetz auf die Stangen und sichern Sie es mithilfe der Kunststoffkappen.



11. Für den nächsten Schritt können Sie kurzfristig die Schutzmatte entfernen. Sichern Sie nun wie oben abgebildet das Sicherheitsnetz mithilfe der an der Sprungfläche angebrachten Ösen. Benutzen Sie dazu das mitgelieferte Seil. Befestigen Sie ein Ende des Seils an einer der Ösen an der Sprungfläche. Fädeln Sie das Seil anschließend durch die unteren Löcher des Sicherheitsnetzes. Sie können das Seil ebenfalls durch die Ösen der Sprungfläche fädeln, damit es an seinem Platz bleibt.

12. Binden Sie zum Schluss beide Seilenden zusammen oder binden Sie sie an den Ösen der Sprungfläche fest.



13. Verschließen Sie den Reißverschluss und die



14. Ihr Trampolin sollte nun wie oben abgebildet aussehen.

Sicherheitsklemmen am Eingang des Netzes. Aufsichtspersonen müssen vor der ersten Benutzung sowohl Reißverschluss als auch Sicherheitsklemmen wieder öffnen.

Lesen Sie jetzt bitte den Abschnitt „Testen des Trampolins“ in dieser Anleitung, bevor Sie auf dem Trampolin springen.

**Für den Abbau des Trampolins folgen Sie dieser Anleitung bitte in umgekehrter Reihenfolge.**

# TESTEN DES TRAMPOLINS

Nachdem Sie das Trampolin zusammengebaut haben, führen Sie bitte folgende wichtige Sicherheitskontrollen durch:

## **Kontrollen des Trampolins:**

- 1 Stellen Sie mithilfe eines Schraubenziehers sicher, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
- 2 Überprüfen Sie die Unterseite des Trampolins und stellen Sie sicher, dass alle Federn des Rahmens korrekt an der Sprungfläche angebracht sind.
- 3 Bewegen Sie das Trampolin etwas und testen Sie so die Stabilität des Rahmens. Der Untergrund muss eben sein.
- 4 Stützen Sie sich mithilfe Ihrer beiden Hände mit vollem Körpergewicht auf einen Teil des Trampolins und lassen Sie anschließend wieder los. Sie können so überprüfen, ob der Untergrund eben ist.
- 5 Stellen Sie sicher, dass die Federn und der Rahmen des Trampolins vollständig von der Schutzmatte bedeckt sind und dass die Matte mithilfe ihrer Schnüre sicher befestigt ist.

## **Kontrollen des Sicherheitsnetzes**

- 1 Greifen Sie eine der Stange des Rahmens und überprüfen Sie deren Stabilität durch leichtes Rütteln.
- 2 Untersuchen Sie das Sicherheitsnetz und die Netzhüllen auf Risse oder Einstiche im Material hin.
- 3 Überprüfen Sie, ob der Reißverschluss und die Sicherheitsklemmen des Sicherheitsnetzes korrekt funktionieren.
- 4 Überprüfen Sie auf der Unterseite des Trampolins, ob das Seil des Sicherheitsnetzes an den Ösen der Sprungfläche befestigt ist.

- Überprüfen Sie, ob die Haken aller Federn sich sicher in den dreieckigen Ösen der Sprungfläche befinden.

Wenn Sie alle Kontrollen vorgenommen haben und das Trampolin alle oben genannten Tests bestanden hat, lassen Sie eine Person das Trampolin in der Praxis testen. Lassen Sie die Person dazu fünf Minuten durchgängig in der Mitte der Sprungfläche springen. Sollte sich das Trampolin anschließend nach wie vor stabil anfühlen, hat es auch diesen Test bestanden. Herzlichen Glückwunsch, Sie haben den Aufbau des Trampolins gemeistert! Vergessen Sie nicht, sich an alle Sicherheitshinweise zu halten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß, springen Sie sicher!

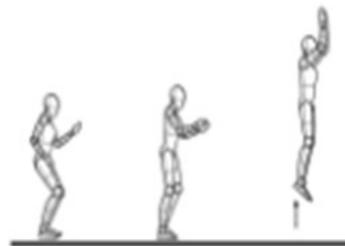
# GRUNDLEGENDE SPRUNGTECHNIKEN

Da für unerfahrene Trampolinspringer die Verletzungsgefahr sehr hoch ist, ist ein Erlernen der grundlegenden Sprungtechniken von großer Bedeutung.

Es wird allen Benutzern des Trampolins geraten, diese grundlegenden Sprünge zu verstehen und zu perfektionieren.

## DER BASISPRUNG

- Beginnen Sie aus einer stehenden Position heraus. Die Füße stehen schulterbreit auseinander, Kopf und Augen sind auf die Sprungfläche gerichtet.
- Schwingen Sie Ihre Arme in einer Kreisbewegung nach vorn, oben und herum.
- Bringen Sie Ihre Füße zusammen, sobald Sie in der Luft sind. Die Zehen zeigen dabei nach unten.
- Sobald Sie wieder auf der Sprungfläche landen, sollten Ihre Füße wieder schulterbreit auseinander stehen.



### **DAS BREMSMANÖVER**

- 1 Von Zeit zu Zeit kann es vorkommen, dass Sie die Kontrolle über Ihre Sprünge verlieren und dann ohne Rhythmus auf und ab federn. Das Bremsmanöver erlaubt es Ihnen, die Kontrolle über Ihren Sprung und Ihre Balance wiederzuerlangen.
- 2 Beginnen Sie mit dem Basissprung.
- 3 Beugen Sie nun Ihre Knie wie auf dem Bild rechts. Sie werden so Ihren Sprung stoppen können.



### **DER HÄNDE-UND-FÜßE-SPRUNG**

- 1 Beginnen Sie mit einem nicht zu hohen, kontrollierten Basissprung.
- 2 Landen Sie nun auf Ihren Händen und Knien und halten Sie dabei Ihren Rücken gerade.
- 3 Legen Sie Wert auf eine gute Landung auf allen Vieren, nicht darauf besonders hoch zu springen.



### **DER KNIESPRUNG**

- 1 Beginnen Sie mit einem nicht zu hohen, kontrollierten Basissprung.
- 2 Landen Sie nun auf Ihren Knien und halten Sie Ihren Rücken gerade. Der Körper bleibt aufrecht. Nutzen Sie Ihre Arme, um die Balance zu halten.
- 3 Springen Sie jetzt zurück in die Position des Basissprungs, indem Sie die Arme nach oben schwingen.



### **DER SITZSPRUNG**

- 1 Landen Sie in einer flachen Sitzposition.
- 2 Platzieren Sie dabei Ihre Hände auf der Sprungfläche neben Ihren Hüften.
- 3 Richten Sie sich wieder auf, indem Sie sich mit Ihren Händen abstoßen.



# **Trainingsplan**

Folgen Sie diesem Trainingsplan, um die grundlegenden Sprünge zu lernen, bevor Sie mit anspruchsvolleren Sprüngen fortfahren. Lesen Sie die Sicherheitshinweise aufmerksam und machen Sie sich vor Ihrem Training klar, dass diese unverzichtbar sowohl für die Aufsichtsperson als auch die springende Person sind. Die Aufsichtsperson und die springende Person sollten sich über die Funktionsweisen des Trampolins und des menschlichen Körpers austauschen.

## **1. Stunde:**

Be- und Absteigen – die Demonstration sauberer Ausführung

Basissprung – Demonstration und Ausführung

Das Bremsmanöver – Demonstration und Ausführung

Der Hände-und-Füße-Sprung – Demonstration und Ausführung

## **2. Stunde:**

Wiederholung der letzten Stunde

Der Kniesprung – Demonstration und Ausführung

Der Sitzsprung – Demonstration und Ausführung

Um im Springen erfahrener zu werden, empfehlen wir erst den Sitzsprung und anschließend den Kniesprung zu lernen.

## **3. Stunde**

Wiederholen Sie die Übungen so, wie Sie sie in den vergangenen zwei Trainingsstunden gelernt haben.

Nachdem Sie in den Trainingsstunden so geübt haben wie oben erklärt, werden Sie die grundlegenden Sprungtechniken gelernt haben. Führen Sie Ihre Sprünge immer kontrolliert aus.

Um sich an das Trampolin zu gewöhnen, können Sie folgendes Spiel spielen:

Die erste Person beginnt mit der Ausführung eines Sprungs. Die zweite Person wiederholt diesen und fügt einen weiteren hinzu. Alle Beteiligten springen abwechselnd und jede Person fügt einen weiteren Sprung hinzu. Die Person, die alle Sprünge bis zum Ende korrekt ausführen kann, gewinnt. Führen Sie Ihre Sprünge dabei immer kontrolliert aus. Versuchen Sie sich nicht an schwierigeren Sprüngen, bevor Sie nicht die einfacheren beherrschen. Falls Sie Ihre Sprünge und Sprungtechnik verbessern möchten, kontaktieren Sie bitte einen ausgebildeten Trampolinlehrer.

## Dehnen

Tägliches Springen auf Ihrem Trampolin kann Ihre Gesundheit verbessern. Vor dem Springen sollten Sie jedoch die folgenden Dehnungsübungen durchführen. Dehnungsübungen dienen der Entspannung und können gespannte Muskeln lockern. Es ist wichtig, solche Übungen in Ihren Trainingsplan einzubauen. Bedenken Sie jedoch, dass Sie mit den Dehnungsübungen noch nicht beginnen sollten, wenn sie noch keine Aufwärmübungen gemacht haben.

Die folgenden Übungen sind Beispielübungen. Führen Sie sie ruhig und vorsichtig aus, bis Sie ein leichtes Ziehen in Ihren Muskeln spüren. Sie können die Übung schrittweise steigern. Hören Sie jedoch sofort auf, wenn die Übungen schmerzhaft für Sie sein sollten. Unterbrechen Sie die Übungen nicht abrupt, da dies zu Rissen in den Muskelfasern führen kann. Jede Übung sollte 10 bis 20 Sekunden lang ausgeführt werden. Atmen Sie dabei langsam und gleichmäßig.

### Waden

- 1 Stellen Sie sich in 90cm Abstand vor eine Wand und stellen Sie ein Bein 30cm nach vorn. Ziehen Sie nun beide Fußspitzen nach oben, während Sie sich mit den Händen gegen die Wand lehnen. Die Hacken bleiben am Boden. Drehen Sie Ihre Fußspitzen nun nach innen (niedrige Intensität).
- 2 Lassen Sie das hintere Bein gerade und stellen Sie das andere Bein circa 60cm davor. Lehnen Sie sich mit den Händen gegen die Wand. Ihre Hacken bleiben auf dem Boden. Drehen Sie Ihre Fußspitzen nach innen (hohe Intensität).
- 3 Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

### Äußeres Scharniergelenk

- 1 Stellen sie das Bein, welches Sie dehnen möchten, hinter den Fuß des anderen Beins. Bewegen Sie nun Ihre Hüften in Richtung Wand, Ihr Oberkörper bleibt dabei an Ort und Stelle. Bewegen Sie nicht den ganzen Körper nach vorn.
- 2 Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

## **Unterer Rücken, Hüfte, Lenden und Oberschenkel**

Stellen Sie sich hin, die Beine stellen Sie schulterbreit auseinander. Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorn und ziehen sie die Knie leicht hoch.

### **Seiten**

- 1 Stellen Sie sich hin, die Beine stellen Sie schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht angewinkelt. Platzieren Sie Ihre linke Hand auf Ihrer Hüfte, strecken Sie dann Ihre Arme aus und bewegen Sie sie bis über Ihren Kopf. Strecken Sie nun Ihren Oberkörper leicht zur linken Seite (niedrige Intensität).
- 2 Strecken Sie beide Arme bis über Ihren Kopf aus. Ziehen Sie mit der linken Hand Ihren rechten Arm in Richtung Kopf. Strecken Sie nun Ihren Oberkörper zur linken Seite (hohe Intensität).
- 3 Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.

### **Äußerer Oberschenkelmuskel**

- 1 Legen Sie sich auf den Bauch und ziehen Sie den linken Hacken mit Ihrer rechten Hand in Richtung Gesäß. Lassen Sie das ausgestreckte Bein in angenehmem Abstand liegen.
- 2 Sie können diese Übung auch im Stehen ausführen. Weder Ihr Oberschenkel noch Ihr Oberkörper dürfen sich dabei jedoch nach vorn lehnen.
- 3 Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

### **Innerer Oberschenkelmuskel**

- 1 Setzen Sie sich auf den Boden. Ihre Fußsohlen berühren einander. Dehnen Sie Ihre Knie mit Ihren Ellbogen leicht nach unten in Richtung Boden.
- 2 Stellen Sie sich hin, Ihre Beine sollten einen Abstand von 90 bis 120 cm haben. Ihre Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Lassen Sie ein Bein gerade, während Sie sich mit Ihrem Oberkörper über das eine Knie nach rechts außen beugen.
- 3 Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

### **Äußerer Oberschenkelmuskel**

- 1 Ziehen sie im Stehen ein Knie nach oben, während das andere Bein gestreckt ist. Versuchen Sie die Zehenspitzen des gestreckten Beins mit beiden Händen zu greifen.
- 2 Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

## **Gesäßmuskel**

- 1 Legen Sie sich flach auf den Rücken. Ziehen Sie ein Knie in Richtung Brust, während das andere flach auf dem Boden verbleibt. Sie können diese Übung auch im Stehen ausführen.
- 2 Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

## **Schienbeine**

- 1 Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf ein Bein. Strecken Sie das andere Bein vor und bewegen Sie Ihr Fußgelenk auf und ab.
- 2 Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.