

10033252 10033253

Rocketbaby 38"

Trampolin
Trampoline

Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den folgenden QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten:



HERSTELLER

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,

SICHERHEITSHINWEISE

- Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung vor dem Aufbauen und Benutzen des Gerätes aufmerksam durch. Ein sicherer und effektiver Gebrauch des Gerätes kann nur erzielt werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß aufgebaut, gepflegt und benutzt wird. Stellen Sie sicher, dass sämtliche Personen, die dieses Gerät nutzen, über die Warnungen und Sicherheitshinweise informiert sind.
- Bevor Sie das Training mit diesem Gerät aufnehmen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und sich auf physische oder gesundheitliche Einschränkungen, die einen sicheren und effizienten Umgang mit diesem Trainingsgerät verhindern könnten, untersuchen lassen. Falls Sie Medikamente mit Auswirkungen auf Blutdruck, Herzschlag oder Cholesterinspiegel einnehmen, ist die Konsultation eines Arztes vor dem Training dringend notwendig.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitsschädlich sein. Beenden Sie umgehend das Training wenn Sie folgende Symptome feststellen: Schmerzen/ Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Anzeichen leichter Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Falls Sie irgendeine dieser Symptome an sich feststellen sollten Sie einen Arzt aufsuchen, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Stellen Sie das Gerät auf eine trockene und ebene Oberfläche.

- Stellen Sie vor jedem Training sicher, dass sämtliche Schrauben und Befestigungen ordnungsgemäß festgezogen sind.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig gepflegt und auf etwaige Schäden oder Abnutzungserscheinungen untersucht wird.
- Nutzen Sie das Gerät ausschließlich wie vorgesehen. Sollten Sie beim Aufbau oder bei der Kontrolle defekte Komponenten entdecken oder sollten Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche am Gerät feststellen, beenden Sie umgehend das Training. Nutzen Sie das Gerät erst wieder nachdem das Problem identifiziert und gelöst wurde.
- Tragen Sie angemessene Kleidung bei Benutzung des Gerätes. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich am Gerät verfangen könnte und die Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnten.
- Das Gerät wurde gemäß EN957 getestet und zertifiziert und ist für den häuslichen Gebrauch freigegeben. Das maximale Benutzergewicht darf 100kg nicht übersteigen.
- Das Gerät ist nicht für therapeutischen Einsatz geeignet.
- Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Gerätes. Verwenden Sie Rücken schonende Hebetekniken und holen Sie sich Unterstützung beim Bewegen des Gerätes.
- Entfernen Sie Gegenstände unter dem Trampolin.
- Bei Regen, Wind oder Gewitter nicht benutzen. Bei schlechtem Wetter nicht im Freien stehen lassen. Der Rahmen des Trampolins kann Elektrizität leiten. Nicht mit Strom in Berührung kommen lassen. Achtung bei Gewitter!
- Vor jeder Benutzung das Trampolin auf beschädigte, abgenutzte oder kaputte Teile untersuchen. Diese können die Sicherheit des Trampolins beschädigen und müssen sofort ausgetauscht werden. Das Trampolin darf erst wieder nach Wiederherstellung benutzt werden.
- Vermeiden Sie Gegenstände die sich verfangen könnten, wie z.B. Kleidung mit Haken.

**VORSICHT**

Verletzungsgefahr! Es dürfen niemals mehr als eine Person auf dem Trampolin springen. Verletzungsgefahr durch Zusammenprallen. Keine Saltos! Es besteht die Gefahr auf dem Kopf zu landen, was in den schlimmsten Fällen Lähmungen verursachen oder gar zum Tod führen kann.

MÖGLICHE UNFALLURSACHEN

Salti

Es dürfen keine Saltos auf dem Trampolin ausgeführt werden, denn eine Landung auf dem Kopf oder dem Nacken kann zu Nacken- oder Rückenverletzungen oder auch von Lähmungen bis hin zum Tode führen. Auch durch unkontrolliertes hin und her springen kann es zu Verletzungen kommen.

Mehrere Nutzer gleichzeitig

Bei mehreren Nutzern die gleichzeitig das Trampolin benutzen erhöht sich automatisch das Unfallrisiko. Diese könnten zusammenprallen, fehlerhaft landen oder sogar vom Trampolin herunterfallen.

Auf- und Absteigen

Bitte seien sie beim Auf- und Absteigen immer sehr vorsichtig. Springen Sie nicht von höheren Standorten (Leiter, Dach usw.) auf das Trampolin herunter. Kleine Kinder brauchen möglicherweise Hilfe beim Auf- und Absteigen. Steigen Sie nicht auf die Abdeckpolster. Halten Sie sich beim Absteigen am Rahmen fest.

Rahmen und Sprungfedern

Beim Springen sollte man sich immer auf die Mitte des Trampolins konzentrieren. So wird das Risiko beim Landen auf den Rahmen oder die Federn zu fallen reduziert. Rahmen und Federn müssen immer vollständig von den Abdeckmatten bedeckt werden.

Kontrollverlust

Durch fehlerhaftes Landen auf der Sprungmatte, Rahmen oder Abdeckmatte sowie durch Sturz vom Trampolin kann es zu Verletzungen kommen. Basissprünge müssen beherrscht werden, bevor schwierigere Sprünge ausgeführt werden. Wenn der Springer ermüdet ist oder einen Sprung wagt, der seine Fähigkeiten überschreitet, besteht die Gefahr des Kontrollverlusts. Um Kontrolle über einen Sprung zurück zu erlangen, Knie anziehen.

Fremde Gegenstände

Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn sich Haustiere, Personen oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden. Während des Springens sollten Sie keine Gegenstände in der Hand halten oder auf das Trampolin legen. Wenn ein anderer Benutzer das Trampolin nutzt sollten Sie darauf achten dass sich über dem Trampolin keine Äste, Stromkabel etc. befinden.

Fehlerhafte Wartung

Überprüfen Sie das Trampolin stets vor dem Gebrauch auf zerrissene oder abgenutzte Matten und Abdeckmatten, verbogene Rahmen, fehlende Teile, lose oder kaputte Federn und Gestellstabilität. Defekte oder verschlissene Teile müssen unverzüglich ersetzt werden. Bis zur vollständigen Wiederherstellung darf das Trampolin nicht benutzt werden.

Schlechtes Wetter

Das Trampolin sollte nur bei gutem Wetter genutzt werden. Eine nasse Sprungmatte ist zu rutschig um richtig zu springen. Bei böigem oder starkem Wind besteht die Gefahr, dass Sie die Kontrolle über das Springen verlieren. Dieses Trampolin ist für den Gebrauch im Haus gedacht.

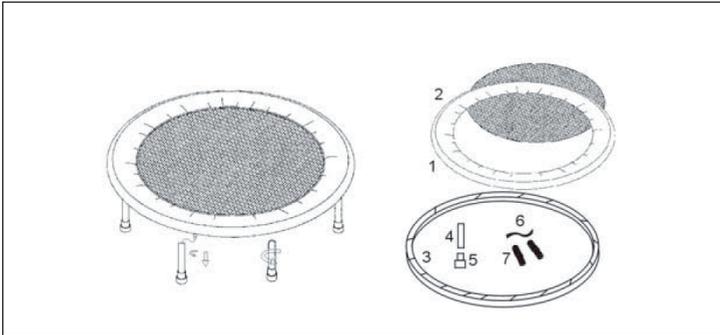
Unbeschränkter Zugang

Sobald das Trampolin nicht genutzt wird, sollte der Einstieg geschlossen sein, sodass Kinder nicht unbeaufsichtigt auf dem Trampolin spielen können.

Methoden zur Unfallvermeidung

- **Nutzer:** Ein „Muss“ sind die Grundkenntnisse des Trampolins. Es sollte erst gelernt werden wie ein niedriger und vor allem kontrollierter Sprung ausgeführt wird, außerdem die grundlegenden Landepositionen und Kombinationen, bevor mit fortgeschrittene Sprungübungen begonnen wird. Es ist wichtig dass die Nutzer verstehen warum die Sprünge kontrolliert ausgeführt werden müssen. Ein kontrollierter Sprung zeichnet aus, das der Absprung und die Landung an gleicher Stelle erfolgen (siehe Abschnitt: „Grundsprungtechniken“). Von ausgebildeten Trampolinlehrern erhalten Sie weitere Informationen über Übungsmaterial.
- **Aufsichtsperson:** Die Sicherheitsvorschriften sollten von der Aufsichtsperson strikt befolgt und durchgesetzt werden. Alle Nutzer des Trampolins sollten durch die Aufsichtsperson sachkundig aufgeklärt werden. Kann keine Aufsicht gewährleistet werden, muss das Trampolin demontiert werden. Die Sicherheitsplakette sollte von der Aufsichtsperson am Trampolin befestigt werden. Außerdem müssen die Nutzer durch die Aufsichtsperson über die Warnhinweise aufgeklärt werden.

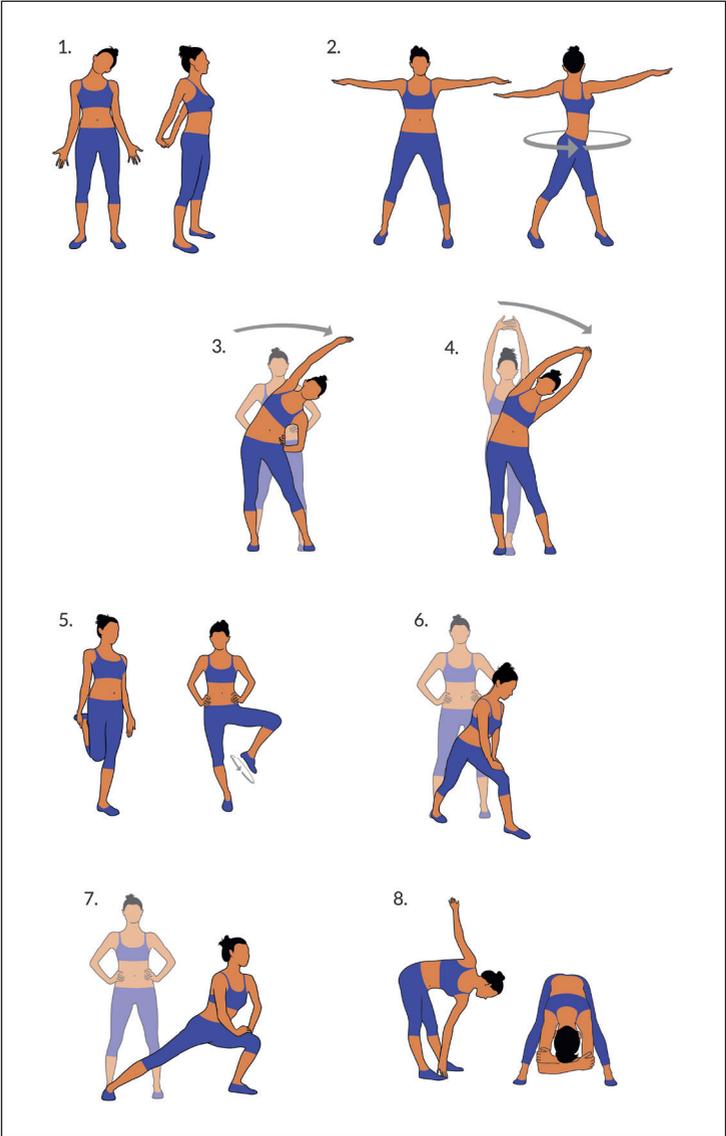
ZUSAMMENBAU



1	PVC-Abdeckung	5	Endkappe
2	Flexible Sprungmatte	6	Klemmbügel
3	Rohrgestell	7	Zugfeder
4	Stützrohr		

- 1 Nehmen Sie die zu installierenden Geräteteile heraus. Die Basis besteht aus der PVC-Abdeckung (1), Sprungmatte (2) und Rohrgestell (3).
- 2 Ziehen Sie die Transport-Schutzkappen von den Schraubverbindungen.
- 3 Ziehen Sie die Stützrohre an.
- 4 Überprüfen Sie die Endkappen der Stützrohre und stellen Sie sicher, dass sich die Zugfedern nicht lösen.

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



Führen Sie die Aufwärmbewegungen vor jeder Trainingseinheit durch. So mobilisieren Sie Ihre Gelenke und aktivieren die Muskulatur.

Sollten Sie sich bei einzelnen Bewegungen unwohl fühlen oder Schmerz empfinden, so überspringen Sie diese Übung und stimmen sich über ein spezifisches Aufwärmtraining mit Ihrem Arzt bzw. Fitnesstrainer ab.

Jede Bewegung sollte einige Wiederholungen erfahren (rechts und links) sodass Sie entspannt ins Cardiotraining starten können.

Nehmen Sie sich für die folgende Klarfit-Trainingsroutine etwa 5 Minuten Zeit:

1. Kopf seitlich neigen, langsam abwechselnd von rechts nach links. Im Anschluss mobilisieren Sie die Schultern (Kreisbewegungen und Schulterzucken).
2. Hüfte drehen während die Arme gestreckt sind. Die Füße sind dabei nicht fest am Boden fixiert (die Fußgelenke begleiten die Körperdrehung).
3. Hüfte beugen, ein Arm gestreckt nach oben. Verbleiben Sie in dieser Position jeweils einige Sekunden pro Seite.
4. Hüfte beugen, beide Arme oben geschlossen. Auch hier verbleiben Sie auf jeder Seite, die Übung ist nun etwas intensiver, da der zweite Arm mitzieht.
5. Stellen sie sich auf ein Bein und halten den Spann mit der Hand. Hier mobilisieren Sie ihr Fußgelenk und strecken den Oberschenkel leicht. Stützen Sie sich gegebenenfalls ab, um Ihr Gleichgewicht zu halten. Verbleiben Sie auf einem Bein und drehen das Fußgelenk nun kreisförmig in beide Richtungen.
6. Stellen Sie ein Bein nach vorne und stützen sich mit dem Oberkörper auf dem Oberschenkel ab. Hierbei mobilisieren Sie neben den Knie- und Fußgelenken auch die hintere Wadenmuskulatur.
7. Wiederholen Sie die Übung aus Punkt 6. mit dem Unterschied, dass Sie nun einen großen Ausfallschritt nach vorne machen. Die Bewegung wird jetzt intensiver.
8. Beugen Sie sich mit gestreckten Beinen nach vorne und berühren Sie abwechselnd mit der Hand den gegenüberliegenden Fuß. Zum Schluss lassen Sie sich entspannt und locker nach unten hängen.

ÜBUNGSBEISPIELE

Gehen Sie nicht sofort „in die Vollen“. Gewöhnen Sie sich zunächst an die Bewegungsabläufe, falls Sie die typischen Trampolin-Bewegungen nicht gewohnt sind. Falls notwendig, stützen Sie sich anfänglich an ein festes Objekt, z. B. eine Wand.

Basic Bounce

Die Standard-Übung - den Schwierigkeitsgrad wählen Sie selbst. Stellen Sie sich in die Mitte der Sprungmatte. Stellen Sie Ihre Füße parallel zueinander und wippen Sie, die Füße einsetzend, zunächst leicht auf und ab, bis Sie sich mit der Situation vertraut gemacht haben. Erhöhen Sie nach und nach den Druck auf die Matte, bis Sie sich von der Matte lösen.

Basic Walk

Eine gute Übung zum Warmwerden. Gehen Sie vom Basic Bounce aus dazu über, Ihre Fersen abwechselnd von der Matte zu heben, während Sie sie mit den Zehen weiterhin unten bleiben. „Gehen“ Sie; bewegen Sie dazu die Arme wie beim Joggen.

Basic Jog

Steigern Sie Ihren Puls mit dieser Übung. Gehen Sie vom Basic Walk dazu über, Ihre Füße jeweils einige Zentimeter von der Matte zu heben als würden Sie laufen.

Heel-Toe Bounce

Stehen Sie mit geschlossenen Füßen in der Mitte des Trampolins und strecken Sie einen Fuß nach vorn. Bouncen Sie mit dem jeweils anderen Fuß soweit, bis die Ferse des gestreckten Beins die Matte berührt. Heben Sie dabei jeweils die Arme und strecken Sie sie nach vorn.

Wiederholen Sie dies abwechselnd rechts und links.

Hinweis: Variieren Sie diese Übungen und fügen Sie Drehungen oder weitere Elemente hinzu, sobald Sie sich mit dem Trampolin vertraut fühlen.

PFLEGE UND WARTUNG

Wie bei allen Trainingsgeräten mit mechanischen, beweglichen Komponenten kann es auch bei diesem Produkt vorkommen, dass sich Schrauben durch häufigen Gebrauch lockern. Wir empfehlen sie daher regelmäßig zu kontrollieren und ggf. mit einem passenden Schlüssel nachzuziehen. Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät regelmäßig mit einem feuchten Tuch, um die Oberflächen von Schweiß und Staub zu säubern.

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints to avoid damages. Any failure caused by ignoring the items and cautions mentioned in the instruction manual is not covered by our warranty and any liability. Scan the QR code to get access to the latest user manual and other information about the product:



PRODUCER

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Please read these operating instructions carefully before setting up and using the device. Safe and effective use of the unit can only be achieved if it is properly assembled, maintained and used. Make sure that all persons who use this equipment are informed of the warnings and safety instructions.
- Before starting training with this device, you should consult a physician and be examined for any physical or health restrictions that may prevent safe and efficient use of this device. If you are taking any medication that affects your blood pressure, heart rate, or cholesterol level, you must consult a physician before exercising.
- Pay attention to the signals from your body. Wrong or excessive exercise can be harmful to your health. Stop training immediately if you notice the following symptoms: chest pain/ tightness, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, signs of lightheadedness, dizziness or nausea. If you experience any of these symptoms, you should consult a physician before continuing your workout.
- This device is not intended for use by persons (including children) with limited physical, sensory or mental abilities, or for lack of experience and/ or knowledge, unless they are supervised by or have received instructions from a person responsible for their safety on how to use this device. Children should be supervised to ensure that they do not play with the equipment.
- Place the appliance on a dry and level surface.

- Make sure all screws and fasteners are properly tightened before each workout.
- The safety of the equipment can only be guaranteed if the equipment is regularly maintained and checked for any damage or wear and tear.
- Only use the device as intended. If you discover any defective components during assembly or inspection, or if you notice any unusual noises on the machine during training, stop training immediately. Do not use the device again until the problem has been identified and solved.
- Wear appropriate clothing when using the machine. Avoid wearing loose clothing that could become entangled with the device and restrict your freedom of movement.
- The device has been tested and certified according to EN957 and is approved for domestic use. The maximum user weight must not exceed 100kg.
- The device is not suitable for therapeutic use.
- Be careful when lifting or moving the device. Use lifting techniques that are gentle on the back and get support when moving the device.
- Remove objects under the trampoline.
- Do not use in rain, wind or thunderstorms. Do not leave outdoors in bad weather. The frame of the trampoline can conduct electricity. Do not allow to come into contact with electricity. Attention during thunderstorms!
- Before each use, check the trampoline for damaged, worn or broken parts. These can damage the safety of the trampoline and must be replaced immediately. The trampoline may only be used again after it has been repaired.
- Avoid objects that could get caught, such as clothing with hooks.

**CAUTION**

Risk of injury! Never allow more than one person to jump on the trampoline. Risk of injury due to collision. No flips! There is a danger of landing on your head, which in the worst cases can cause paralysis or even death.

POSSIBLE CAUSES OF ACCIDENTS

Somersaults

No somersaults may be performed on the trampoline, because a landing on the head or neck can lead to neck or back injuries or even from paralysis to death. Uncontrolled jumping back and forth can also cause injuries.

Several users at the same time

If several users use the trampoline at the same time, the risk of accidents increases automatically. They could collide, land incorrectly or even fall off the trampoline.

Ascent and descent

Please be very careful when getting on and off the trampoline. Do not jump onto the trampoline from higher places (ladder, roof, etc.). Small children may need help getting on and off the trampoline. Do not climb onto the cover cushions. Hold on to the frame as you descend.

Frames and springs

When jumping you should always concentrate on the middle of the trampoline. This reduces the risk of falling on the frame or springs when landing. The frame and springs must always be completely covered by the cover mats.

Loss of control

Injuries may result from faulty landing on the jumping mat, frame or cover mat and from falling from the trampoline. Basic jumps must be mastered before more difficult jumps are performed. If the jumper is tired or dares a jump that exceeds his abilities, there is a risk of loss of control. To regain control of a jump, put on your knees.

Foreign Objects

Do not use the trampoline if there are pets, people or objects under the trampoline. Do not hold any objects in your hand or place them on the trampoline while jumping. If another user is using the trampoline, make sure that there are no branches, power cables, etc. above the trampoline.

Incorrect maintenance

Always check the trampoline before use for torn or worn mats and cover mats, bent frames, missing parts, loose or broken springs and frame stability. Defective or worn parts must be replaced immediately. The trampoline must not be used until it has been completely repaired.

Bad weather

The trampoline should only be used in good weather. A wet jumping mat is too slippery to jump properly. In gusty or strong winds there is a risk that you will lose control over the jumping. This trampoline is intended for indoor use.

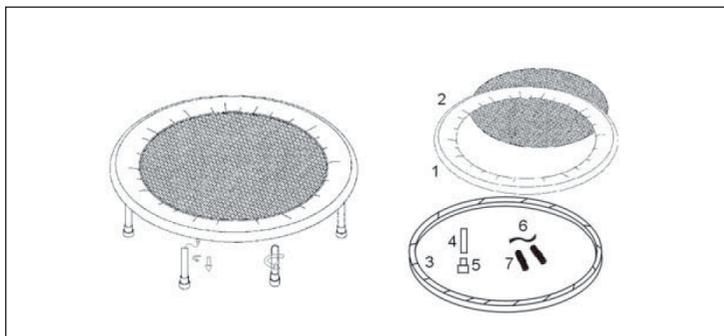
Unlimited access

When the trampoline is not in use, the entrance should be closed so that children cannot play unattended on the trampoline.

Methods to avoid accidents

- **User:** The basic knowledge of the trampoline is a „must“. You should first learn how to perform a low and above all controlled jump, as well as the basic landing positions and combinations before starting advanced jumping exercises. It is important that users understand why jumps must be performed in a controlled manner. A controlled jump is characterized by the fact that the jump and landing take place in the same place (see section: „Basic Jump Techniques“). Trampoline instructors will provide you with more information about the training material.
- **Supervisor:** The safety regulations should be strictly followed and enforced by the supervisor. All users of the trampoline should be informed by the supervisor in a competent manner. If supervision cannot be guaranteed, the trampoline must be dismantled. The safety badge should be attached to the trampoline by the supervisor. In addition, the users must be informed of the warning notices by the supervisor.

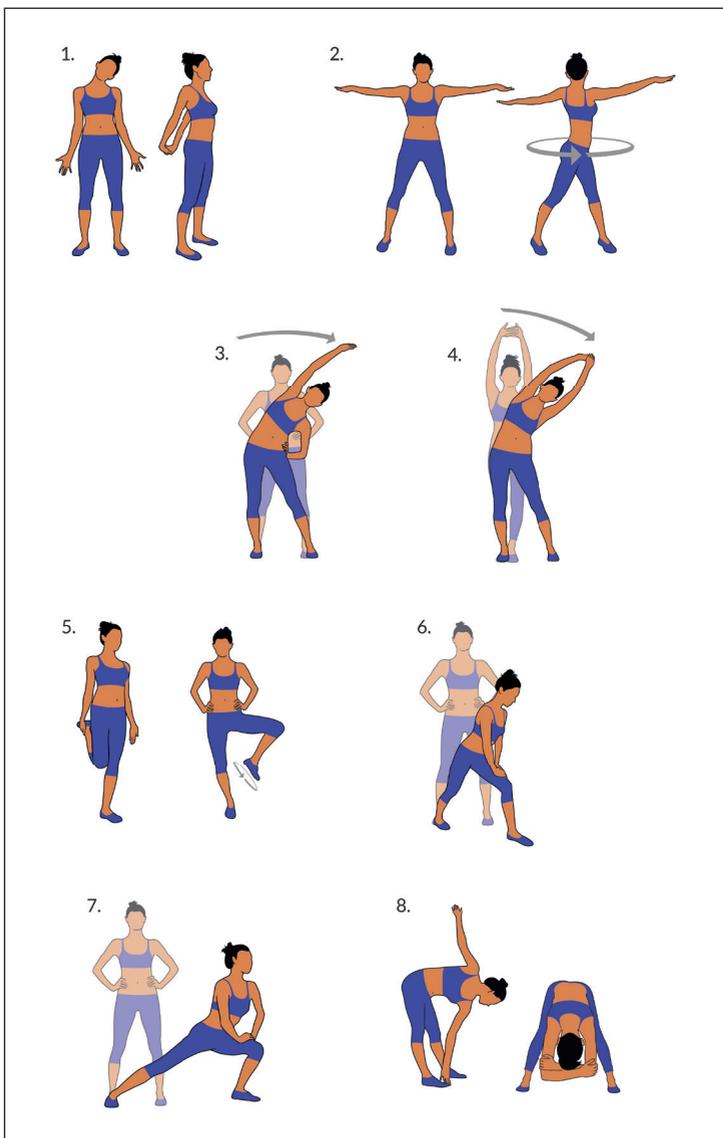
ASSEMBLY



1	PVC cover	5	End cap
2	Flexible jumping mat	6	Clamp
3	Tubular frame	7	Tension spring
4	Support tube		

- 1 Remove the appliance parts to be installed. The base consists of the PVC cover (1), jumping mat (2) and tubular frame (3).
- 2 Remove the transport protection caps from the screw connection.
- 3 Tighten the support tubes.
- 4 Check the end caps of the support tubes and make sure that the tension springs do not come loose.

WARMING UP BEFORE A WORKOUT



Perform the movements before each workout to mobilize your joints and activate your muscles.

Should a movement be uncomfortable or painful, skip this movement and consult your doctor or fitness instructor about suitable warm-up movements.

Each movement should be repeated (right and left) so that you can start the cardio training relaxed.

Take about 5 minutes to do the following Klarfit training routine:

1. Tilt the head sideways, slowly alternating from right to left. Then mobilize your shoulders (circular movements and shrugging the shoulders).
2. Turn the hips while the arms are stretched out. The feet are not firmly fixed to the ground (the ankles follow the body's rotation).
3. Bend to the side and raise one arm straight up. Stay in this position for several seconds on each side.
4. Bend to the side and raise both arms above your head with palms together. Again, remain on each side for several seconds. The exercise is now a bit more intense with the second arm joining.
5. Stand on one leg and hold the instep of the other foot with your hand. Mobilize it so as to stretch the thigh lightly. If necessary, hold onto something to keep your balance. Stand on one leg and trace a circle with your foot in the air in both directions (counter clockwise and clockwise).
6. Put one leg forward and with your arms support the weight of your upper body on your thigh. Position your legs so as to provide a stretch for the rear leg's calf muscles.
7. Repeat the previous exercise with more distance between your feet. The stretch will now be more intense.
8. Bend forward while keeping your legs straight and alternately touch each hand to the opposite foot. Finally, let yourself hang down and relax.

EXERCISE EXAMPLES

Do not go „into the full“ immediately. If you are not used to the typical trampoline movements, first get used to the movement sequences. If necessary, initially lean on a fixed object, e.g. a wall.

Basic Bounce

The standard exercise - you choose the level of difficulty yourself. Stand in the middle of the jumping mat. Place your feet parallel to each other and, inserting your feet, gently bob up and down until you are familiar with the situation. Gradually increase the pressure on the mat until you come off the mat.

Basic Walk

A good exercise for warming up. From Basic Bounce, move to alternately lifting your heels off the mat while keeping them down with your toes. „Walk“; move your arms as you would when jogging.

Basic Jog

Increase your pulse with this exercise. From the Basic Walk, move to lift your feet a few inches from the mat as if you were running.

Heel-Toe Bounce

Stand with your feet closed in the middle of the trampoline and stretch one foot forward. Bounce the other foot until the heel of the stretched leg touches the mat. Raise your arms and stretch them forward as you do so. Repeat this alternately right and left.

Note: Vary these exercises and add twists or other elements as soon as you feel familiar with the trampoline.

CARE AND MAINTENANCE

As with all training machines with mechanical, moving components, screws may loosen due to frequent use. We therefore recommend that you check them regularly and, if necessary, retighten them with a suitable key. Clean your training device regularly with a damp cloth to clean the surfaces from sweat and dust.

