



bellicon

## Herzlichen Glückwunsch - wir gratulieren Dir zu Deinem bellicon.

Du besitzt jetzt so viel mehr als nur ein Minitrampolin.  
Dieser Kauf ist der 1. Schritt zu Deinem gesünderen, fitteren und garantiert  
spaßigeren Trainingsalltag!

Probier es direkt aus. Mit nur wenigen Handgriffen ist Dein neues Trainingsgerät  
einsatzbereit. Damit Du von der allerersten Minute auf Deinem bellicon ziel-  
gerichtet trainieren kannst, haben wir Deinem Starterpaket einen Zugangscode  
für 30 Tage kostenloses Training mit unserer Videoplattform beigelegt. Die über  
500 professionell angeleiteten Videos in unterschiedlicher Intensität begleiten  
Dich abwechslungsreich, motivierend und mit viel Spaß zu Deinem Gesundheits-  
und Fitnessziel.

Tritt in die bellicon Welt ein und verpasse keine Neuigkeiten mehr:  
mit unserem Newsletter und unserer Social-Media-Community findest Du  
überraschend wissenswertes rund um Gesundheit, Fitness, Workshops und  
die neusten Videos auf unserer Trainingsplattform.

Wir freuen uns sehr, Dich in der Welt von bellicon begrüßen zu dürfen und  
wünschen Dir viel Spaß beim Erreichen Deiner Ziele.

Dein bellicon Team

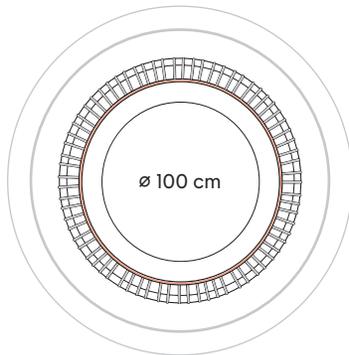
Wenn Du noch Fragen, Anregungen oder Wünsche hast,  
dann melde Dich gerne persönlich bei uns.

### Deutschland

+49 (0) 221 888 258 0  
info@bellicon.de

### Schweiz

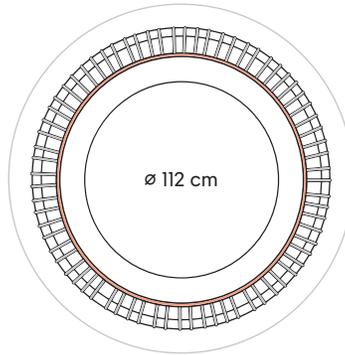
+41 (0) 56 470 73 73  
info@bellicon.ch



Ø 100 cm



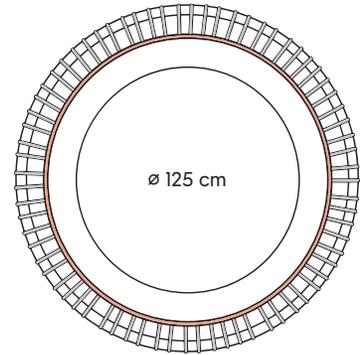
x 30



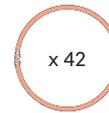
Ø 112 cm



x 36



Ø 125 cm

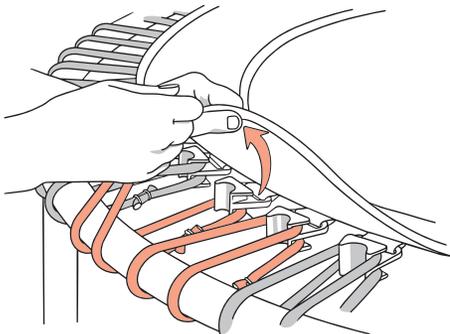


x 42



Beachte bitte vor der Montage zusätzlich unsere Nutzungshinweise. Diese findest Du auf der Rückseite.

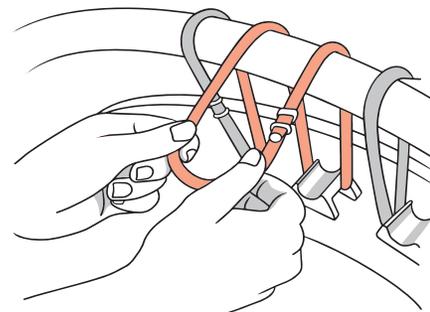
1.



### Abnahme des alten Seilrings

- Ziehe den 1. Seilring oben vom Plastikhaken weg
- Führe ihn über den Trampolinrahmen
- Entferne ihn aus der Unterseite des Plastikhakens
- Befestige den neuen Seilring wie in 2.) angegeben

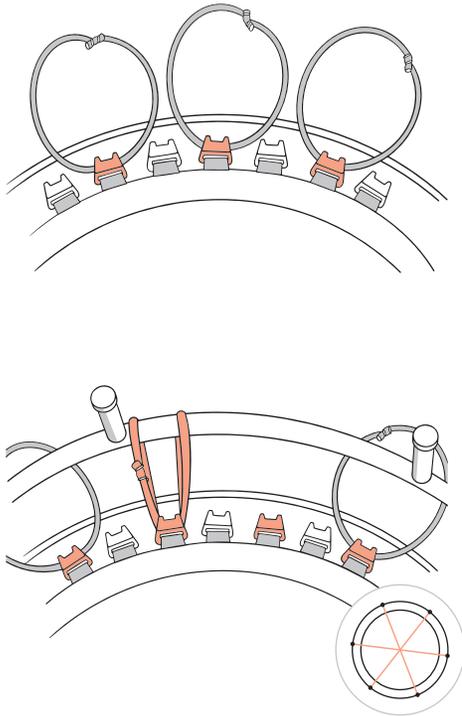
2.



### Befestigung des neuen Seilrings

- Befestige den 1. Seilring an der Oberseite des Plastikhakens
- Führe ihn über den Trampolinrahmen
- Befestige den Seilring unten am Plastikhaken

3.



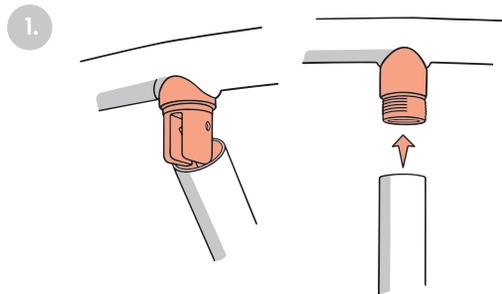
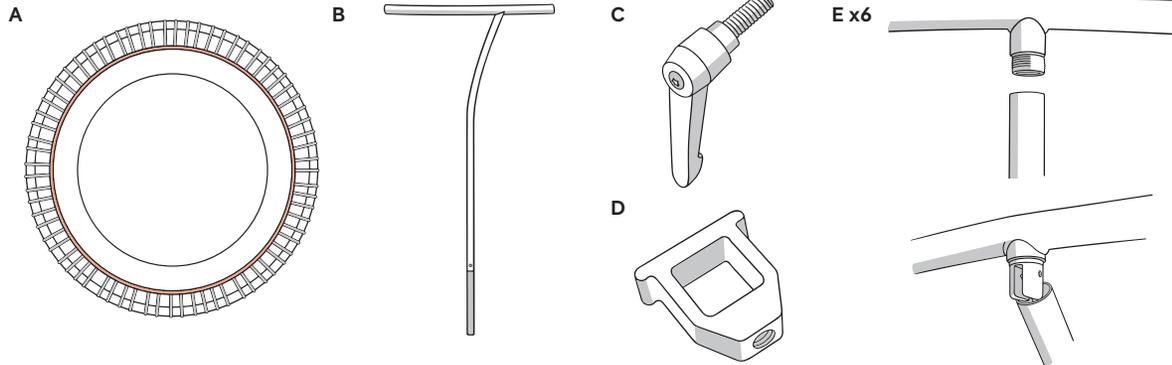
### Austausch der Matte

- Entferne die Seilringe, falls noch vorhanden, wie in 1.) beschrieben
- Lege die Matte mit den Haken nach oben auf eine gerade Oberfläche
- Hänge reihum in jeden 2. Haken einen Seilring in die nun unten liegende Hakenöffnung
- Ergänze in einem 2. Durchgang die übrigen Seilringe in die noch fehlenden Haken
- Lege den Rahmen mit den Beinen nach oben auf die Matte und die Seilringe
- Achte darauf, dass das bellicon Logo auf der Matte so liegt, dass es sich in der Mitte zwischen 2 Trampolinbeinen befindet
- Hänge zunächst die Seilringe an den gegenüberliegenden Trampolinbeinen in die obere Hakenöffnung ein, damit sich die Matte nicht verschiebt
- Hänge die übrigen Seilringe, wie in 2.) beschrieben, in die Haken ein und ziehe sie um den Rahmen herum



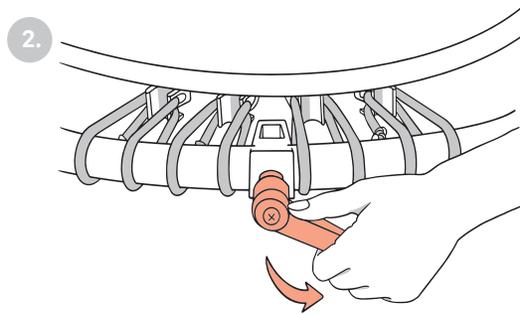
### Nutzungshinweise

- Überprüfe vor der Montage immer, dass sich am Rahmen keine Rückstände von Gummi oder anderen Materialien befinden. Falls nötig, entferne diese z. B. mit einem scharfen Messer oder sehr feinem Schleifpapier, damit sich die neuen Seilringe nicht daran aufreiben.
- Die Metallverschlüsse der Seilringe dürfen nie am Haken oder auf dem Rahmen liegen, um Beschädigungen zu vermeiden. Die Clips müssen immer frei in der Luft hängen und an der Unterseite des Trampolins liegen. Die Seilringe dürfen sich nicht überkreuzen oder aneinanderreiben.
- Wir empfehlen, die Seilringe gelegentlich etwas in ihrer Position zu verändern, so dass der Clip an einer anderen Stelle liegt, damit der Seilring unterschiedlich beansprucht wird.
- Ersetze die Seilringe, wenn sie anfangen, auszuleiern. Mit neuen Seilringen erhält Dein Minitrampolin wieder die volle Elastizität und Dynamik.
- Bei Abnutzungserscheinungen einzelner Seilringe sollte das ganze Set getauscht und keine Seilringstärken gemischt werden, da die neuen Seilringe ansonsten schneller verschleißen.



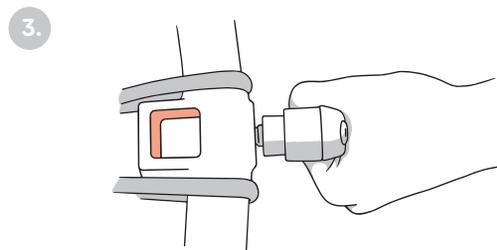
### Aufbau des Trampolins

- Klappe oder schraube die Beine (E) auf
- Stelle nun das Minitrampolin (A) auf eine gerade Oberfläche



### Befestigung der T-Stange

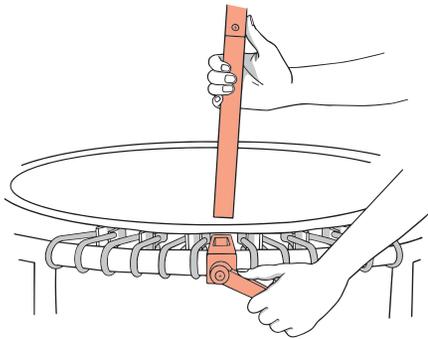
- Drehe den Klemmhebel (C) nach links, um ihn zu öffnen



### Befestigungsplatte justieren

- Setze, wenn nötig, die Befestigungsplatte (D) in die dafür vorgesehene Öffnung im Rahmen und justiere die Befestigungsplatte (D), um das Einsetzen der T-Stange (B) zu ermöglichen

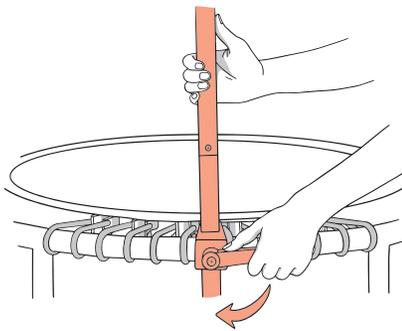
4.



### Einschieben der T-Stange

- Setze die T-Stange (B) in die Öffnung ein
- Stelle die T-Stange (B) auf der gewünschten Höhe ein (etwa in Ellenbogenhöhe im Stand auf dem bellicon)

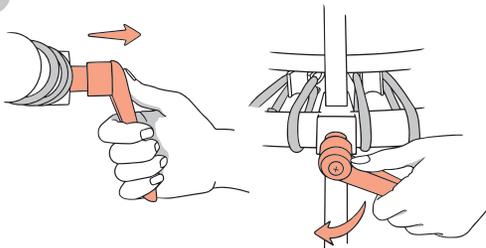
5.



### Fixierung der T-Stange

- Schraube den Klemmhebel (C) leicht an, um die T-Stange sicher zu fixieren

6.



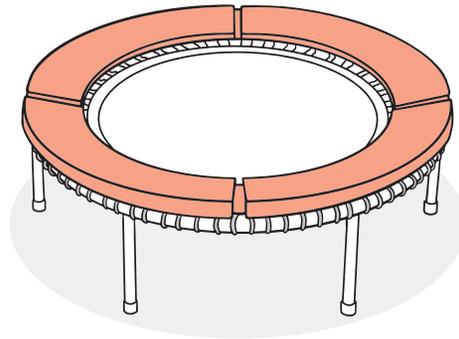
### Klemmhebel justieren

- Ziehe den Klemmhebel (C) nach außen und drehe ihn, um die Stellung des Hebels zu verändern (Hebel soll nach unten zeigen). Dein Minitrampolin ist jetzt einsatzbereit

!

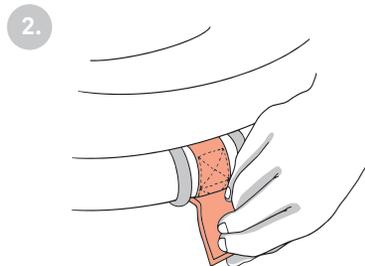
### Nutzungshinweise

- Nicht an der Stange ziehen, stoßen oder festklammern
- Körpergewicht darf nicht auf die T-Stange gestützt werden
- Korrekte Position: Lockeres Auflegen der Unterarme oder leichtes Festhalten



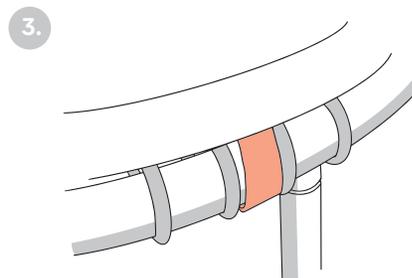
### Vorbereitung des Randpolsters

- Löse die Klettverschlüsse auf der Rückseite des Randpolsters



### Platzierung des Polsters

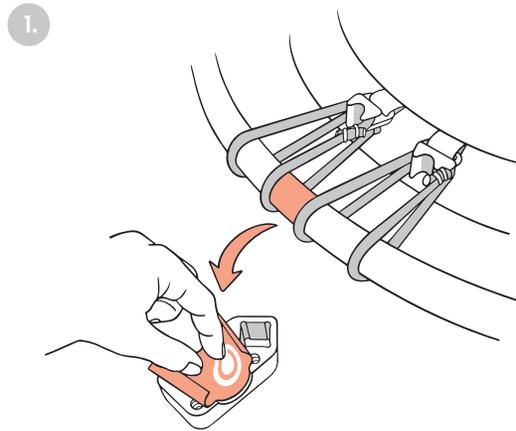
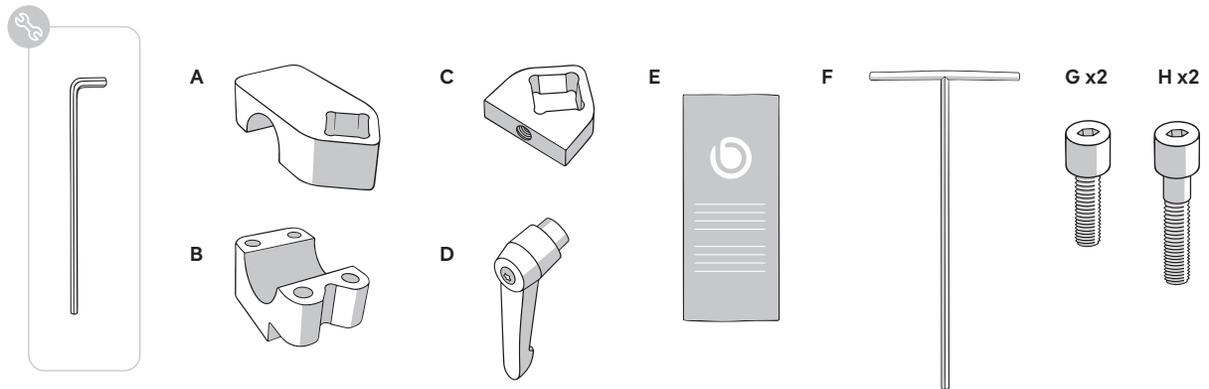
- Platziere die Klettverschlüsse zwischen 2 Seilringen, so dass keine Reibung entsteht



### Randpolster befestigen

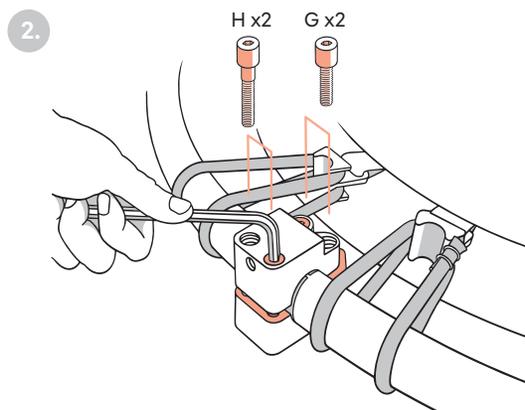
- Achte darauf, dass die Klettbänder eng am Rahmen anliegen, damit das Randpolster nicht verrutschen kann

! In Kombination mit der Komfortmatte kann es aufgrund der Überlappung zu Reibung und Geräuschbildung kommen.



### 1. Positionierung der Klemmhalterung

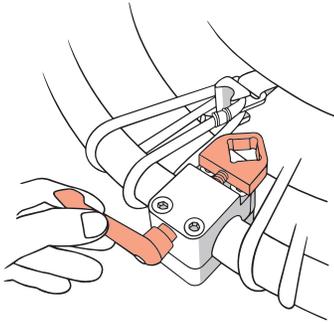
- Lege das bellicon mit den Beinen nach oben auf eine gerade Oberfläche
- Für optimalen Halt, sollte die Stangenhalterung (A) mit der viereckigen Öffnung zur Matte hin, in der Mitte zwischen 2 Trampolinbeinen befestigt werden. Reinige diese Stelle vor der Montage mit einem feuchten Lappen und einem fettlösenden Mittel
- Lege das Schutzpapier (E) in die halbkreisförmige Öffnung der Stangenhalterung (A)
- Lege den Rahmen auf die Stangenhalterung (A) und das Schutzpapier (E)



### 2. Befestigung der Klemmhalterung

- Lege die Klemmhalterung (B) auf den Rahmen, sodass sie das Schutzpapier und den Rahmen umschließt
- Schraube jetzt alle vier Schrauben kreuzweise mit dem Imbusschlüssel gleichmäßig fest (2x (G) kurze Schrauben, 2x (H) lange Schrauben), die Halterung darf sich nicht mehr bewegen. Achte darauf, dass beim Anziehen der Schrauben der Spalt zwischen Stangenhalterung (A) und Klemmhalterung (B) gleichmäßig bleibt (min. Anzugsdrehmoment 20 Nm)

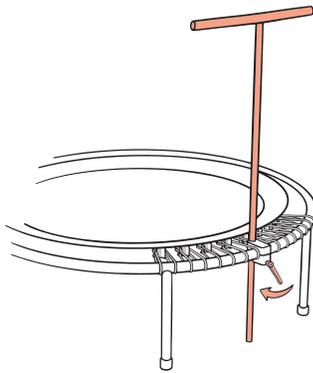
3.



### Befestigungsplatte anbringen

- Verbinde die Befestigungsplatte (C) mit Hilfe des Klemmhebels (D) mit der Klemmhalterung (B). Wichtig ist, dass Du den Klemmhebel (D) noch nicht vollständig anschraubst

4.



### Befestigung der T-Stange

- Stelle das bellicon auf allen 6 Beinen ab
- Schiebe die T-Stange (F) von oben durch das viereckige Loch, sodass der Griff der T-Stange (F) parallel zum Rahmen des bellicon steht
- Stelle die T-Stange (F) auf Deine gewünschte Höhe ein und drehe den Klemmhebel (D) jetzt fest

!

### Nutzungshinweise

- Die Höhe der T-Stange ist individuell verstellbar
- Sollte die T-Stange klemmen, überprüfe, dass der Abstand zwischen der Stangenhalterung (A) und der Klemmhalterung (B) exakt gleich ist
- Wir empfehlen, die komplette T-Stangenhalterung dauerhaft montiert zu lassen, um zusätzliche Abnutzungen des Rahmens zu vermeiden
- Bitte lehne Dich nicht mit vollem Körpergewicht an oder springe gegen die T-Stange. Leichtes Festhalten oder lockeres Auflegen der Unterarme auf den Griff der T-Stange ist ausreichend
- Die nachrüstbare T-Stange ist für alle bellicon Modelle, außer das bellicon GO, geeignet



Lies vor der 1. Benutzung des bellicon diese Sicherheitshinweise sorgfältig durch und mache auch andere Nutzer:innen des Minitrampolins damit vertraut.

1.

### Aufstellungsort

Achte beim Aufstellen des bellicon auf ausreichend Platz. Beim Training sind ausladende Bewegungen in alle Richtungen möglich, die auch über den Rand des Gerätes hinaus oder in Richtung Decke gehen können. Trainiere niemals in der Nähe von scharfkantigen Möbeln oder anderen Einrichtungsgegenständen, inklusive hängenden Gegenständen wie Lampen. Das bellicon sollte immer mit allen 6 Beinen auf einem festen Untergrund stehen. Unebenheiten im Boden müssen durch geeignete, rutschsichere Unterlagen ausgeglichen werden.

Auf Holzböden kann es durch den Abrieb der sich bewegenden Gummikappen eventuell zu Verfärbungen kommen. Steht das bellicon länger auf einem geölten/gewachsten Holzboden am gleichen Ort sind ggf. auch Verfärbungen durch eine Reaktion mit der aufgetragenen Versiegelung oder Holzpflegemitteln möglich. Bitte beachte die Gebrauchsanweisung der Hersteller. Die Sprungfläche darf niemals im feuchten Zustand genutzt werden.

2.

### Sprungzone

Auf dem bellicon darf immer nur 1 Person gleichzeitig trainieren. Stehe und trainiere immer innerhalb des farbigen Zier-Rings der Standardmatte. Der Bereich außerhalb dieses Rings dient nicht als Trainingsfläche. Bei der Komfortmatte mit gepolstertem Rand kann dieser als Trainingsfläche mitgenutzt werden. Sprünge auf den äußersten Rand der Matte sollten aber auch hier vermieden werden, damit Du nicht versehentlich in die Gummiseile rutschst.

**ACHTUNG:** Versuche niemals Salto- oder Hochsprünge (Sprünge aus einer Höhe von > 30 cm mit gestreckter Haltung und > 50 cm mit angewinkelten Beinen) auf dem Minitrampolin! Du riskierst damit ernsthafte Verletzungen und überlastest das Trampolin.

### 3. Nutzlast

Das empfohlene maximale Nutzergewicht ist abhängig von der Seilringstärke:

- Weich: Nutzergewicht max. 60 kg
- Mittel: Nutzergewicht max. 90 kg
- Stark: Nutzergewicht max. 120 kg
- Extra stark: Nutzergewicht max. 150 kg
- Ultra stark: Nutzergewicht max. 200 kg

Das Training mit zusätzlichem Gewicht > 2 kg (z. B. Hanteln, Gewichtsmanschetten oder -bälle) geschieht auf eigene Gefahr und nach eigenem Ermessen. Da sich das gesamte Belastungsgewicht mit der Nutzung von zusätzlichem Zubehör erhöht und die Seilringe stärker gedehnt werden, kann eine höhere Seilringstärke erforderlich sein, um nicht mit den Füßen auf dem Boden aufzuschlagen.

### 4. Temperatur

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

### 5. Feuchtigkeit und Sonnenlicht

Das Trampolin ist für die Lagerung oder Nutzung im Wasser oder Regen nicht geeignet. Die Sprungmatte und die Seilringe sind nicht dauerhaft wetterbeständig (z. B. Regen oder Sonne). Wenn Du ein Trampolin mit Edelstahlrahmen gewählt hast, ist der Rahmen gegen Rost geschützt, jedoch für die Nutzung unter Wasser oder im Schwimmbad nicht geeignet. Gegen Chemikalien wie bspw. Chlor ist sowohl der Stahl- als auch der Edelstahlrahmen nicht geschützt. Chlor greift außerdem die Gummiseile und Sprungmatten an und verkürzt deren Haltbarkeit.