

bellicon

Assembly Instructions.

Montageanleitung | Guide de Montage | Instrucciones de Montaje





WARNING

Read these materials prior to assembling and using this rebounder trampoline.

Serious bodily injury or death can occur if these warnings are not followed or if this equipment is not assembled and used according to the instructions.

Do not attempt or allow somersaults. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis, or death, even when landing in the middle of the jumping surface.

Do not allow more than one person on the trampoline at the same time as this can result in serious injury.

Exercise can present a health risk. Consult a physician before beginning any exercise program with this equipment.

If you feel faint or dizzy, immediately discontinue use of this equipment.

Keep small children and pets away from equipment when in use.

Inspect trampoline before each use. Always make sure all parts are securely tightened prior to each use.

This trampoline is not recommended for use by children. This trampoline is not a toy and is intended for use by adults only.

The trampoline is only to be used with knowledgeable, adult supervision.

This product is intended for indoor use only.

The jumping surface must be dry when used.

Use the trampoline only in well-lighted areas.

The trampoline should only be used at floor level or ground level and never on an elevated surface.

Misuse or abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury.

Wear appropriate clothing when exercising; do not wear loose clothing that could become caught in the trampoline during use or assembly.

When not in use, secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.

Ensure that before anyone uses this trampoline they have first read this manual.

REQUIREMENT FOR THE
CANADIAN/US MARKET



ATTENTION

Lisez cette notice avant d'assembler et d'utiliser ce trampoline.

Des blessures physiques graves ou la mort peuvent survenir si les avertissements ci-dessus ne sont pas respectés ou si cet équipement n'est pas assemblé et utilisé conformément aux instructions.

Ne tentez pas ou n'autorisez pas de sauts périlleux. Un atterrissage sur la tête ou le cou peut provoquer des blessures graves, une paralysie ou la mort, même en cas d'atterrissage au milieu du lit.

NE permettez PAS à plusieurs personnes de monter sur le trampoline en même temps. L'utilisation par plusieurs personnes en même temps peut entraîner des blessures graves.

L'exercice peut présenter un risque pour la santé. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercice avec cet équipement.

Si vous vous sentez faible ou étourdi, cessez immédiatement d'utiliser cet équipement.

Inspectez le trampoline avant chaque utilisation. Assurez-vous toujours que toutes les pièces soient bien serrées avant chaque utilisation.

La surface de la toile de saut doit être sèche.

Ce trampoline n'est pas recommandé pour les enfants. Ce trampoline n'est pas un jouet, son utilisation est réservée aux adultes.

N'utilisez le trampoline que sous la surveillance d'une personne mature et bien informée.

Ce produit est destiné à être utilisé à l'intérieur uniquement.

N'utilisez le trampoline que dans un endroit bien éclairé.

Placez le trampoline sur une surface plane avant de l'utiliser.

Ne le placez pas sur une surface surélevée. Le trampoline doit se trouver au niveau du sol ou au rez-de-chaussée.

La mauvaise utilisation et l'abus de ce trampoline sont dangereux et peuvent causer des blessures graves.

Portez des vêtements appropriés lorsque vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre dans le trampoline pendant l'utilisation ou le montage.

Lorsqu'il n'est pas utilisé, placez le trampoline hors d'atteinte pour éviter toute utilisation non-autorisée et non-supervisée.

Assurez-vous que tous les utilisateurs lisent ce manuel avant d'utiliser le trampoline.

EXIGENCES POUR LE
MARCHÉ CANADIEN



EN: ATTENTION: THE PRODUCT IS NOT A TOY! CHOKING HAZARD. SMALL PARTS!
DE: ACHTUNG: DAS PRODUKT IST KEIN SPIELZEUG. ERSTICKUNGSGEFAHR. ENTHÄLT KLEINTEILE!
FR: ATTENTION: CE TRAMPOLINE N'EST PAS UN JOUET. RISQUE D'ÉTOUFFEMENT. PETITES PIÈCES!
ES: ATENCIÓN: ¡ESTE PRODUCTO NO ES UN JUGUETE! ¡PELIGRO DE ASFIXIA! PIEZAS PEQUEÑAS.

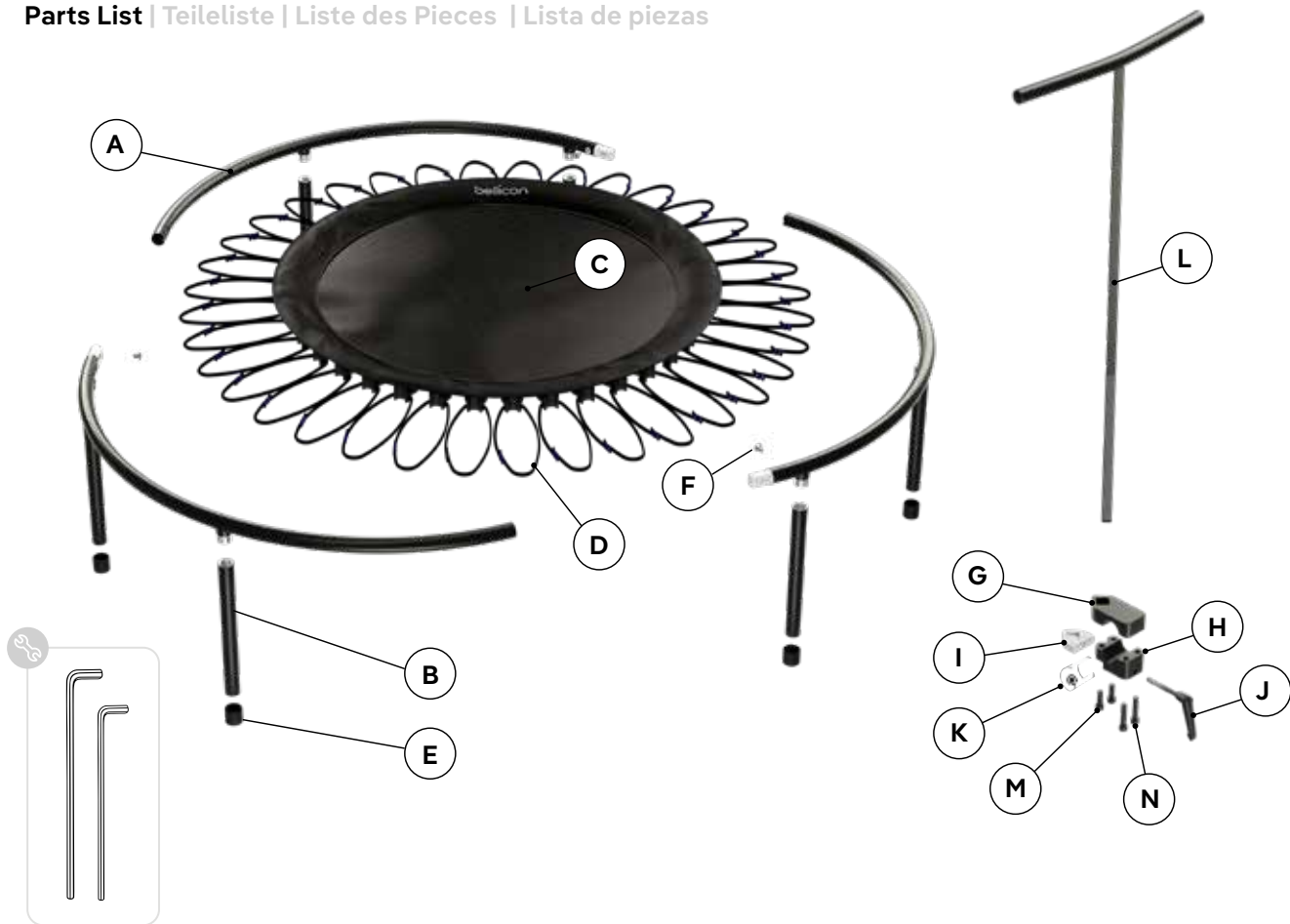


EN: ATTENTION: RISK OF INJURY DURING ASSEMBLY.
DE: ACHTUNG: VERLETZUNGSGEFAHR BEI DER MONTAGE.
FR: ATTENTION: RISQUE DE BLESSURE LORS DU MONTAGE.
ES: ATENCIÓN: RIESGO DE LESIONES DURANTE EL MONTAJE.

Content

	Parts List Teileliste Liste des Pieces Lista de piezas	2-3
	Assembly Montage Montage Montaje	4-10
	Safety Instructions Sicherheitshinweise Sécurité Instrucciones de Seguridad	11
EN	Safety Instructions Cleaning and care Transportation	12-17
DE	Sicherheitshinweise Reinigung und Pflege Transport	18-23
FR	Sécurité Nettoyage et entretien Transport	24-29
ES	Seguridad Limpieza y cuidado Transporte	30-35
	Technical specifications Technische Daten Données techniques Datos técnicos	36
	Training Platform Trainingsplattform Plateforme d'entraînement Plataforma de entrenamiento	37
	Posture Haltungsaufbau Posture Postura	38
	Basic Exercises Grundübungen Exercices de base Ejercicios básicos	39-43

Parts List | Teileliste | Liste des Pieces | Lista de piezas



Parts List | Teileliste | Liste des Pieces | Lista de piezas

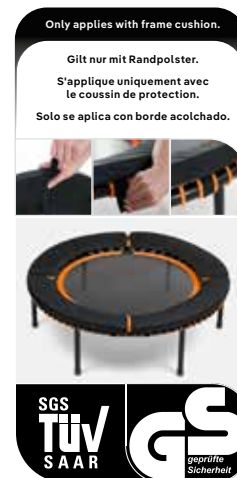
A – frame Rahmen cadre marco	3x
B – legs Beine pieds patas	6x
C – mat Sprungmatte tapis de saut lona de salto	1x
D – bungees Seilringe tendeurs anillas elásticas	30–42x
E – rubber caps Gummikappen capuchons tapones de goma	6x
F – allen screws Inbusschrauben vis allen tornillos allen (M6 x 3/8"/10 mm)	6x
G – bar holder Stangenhalterung support de fixation soporte de barra	1x
H – clamping bracket Klemmhalterung support de serrage soporte de sujeción	1x
I – fixing plate Befestigungsplatte plaque de fixation placa de fijación	1x
J – clamping lever Klemmhebel levier de serrage palanca de sujeción	1x
K – protective paper Schutzpapier papier de protection papel protector	1x
L – T-bar T-Stange barre en T barra en T	1x
M – allen screws Inbusschrauben vis allen tornillos allen (M8 x 1"/25 mm)	2x
N – allen screws Inbusschrauben vis allen tornillos allen (M8 x 1.1/2"/40 mm)	2x

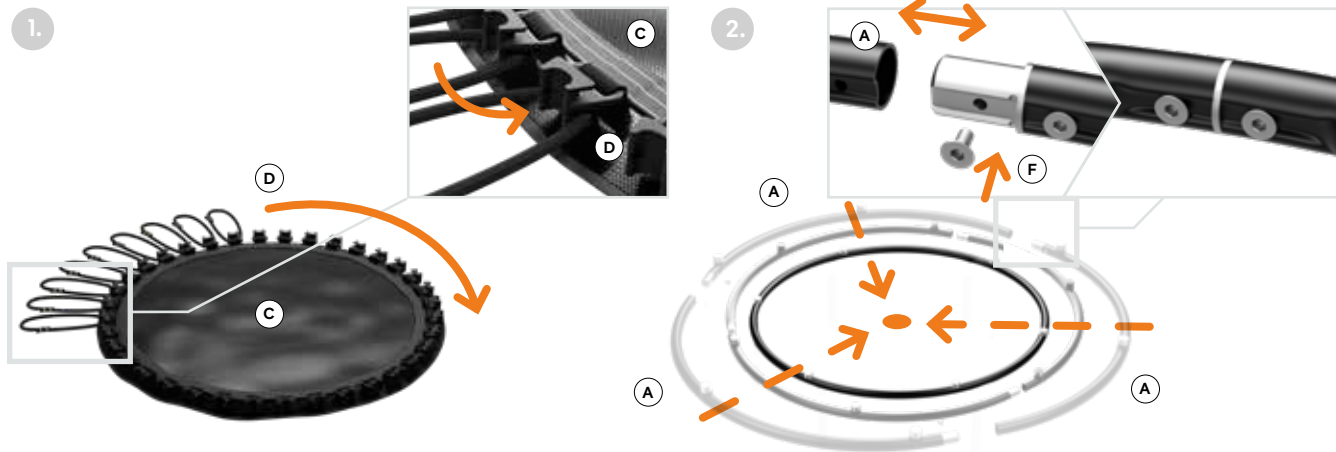


EN: Assemble on a rug or carpet.
DE: Führe die Montage auf einem Teppich aus.
FR: Utilisez un tapis lors du montage.
ES: Use una almohadilla durante el montaje.



EN: Do not assemble on your own.
DE: Baue das bellicon nicht allein zusammen.
FR: N'assemblez pas le bellicon seul.
ES: No monte el bellicon solo.





EN: Lay the jumping mat (C) flat and loop the bungees (D) around the bottom part of the mat hooks.

DE: Breite die Sprungmatte aus (C) und befestige die Seilringe (D) am unteren Teil des Mattenhakens.

FR : Étendez le tapis de saut (C) et fixez les élastiques (D) à la partie inférieure des crochets du tapis.

ES: Desplegar la lona de salto (C) y fijar las anillas elasticas (D) en la parte inferior del gancho de la lona de salto.

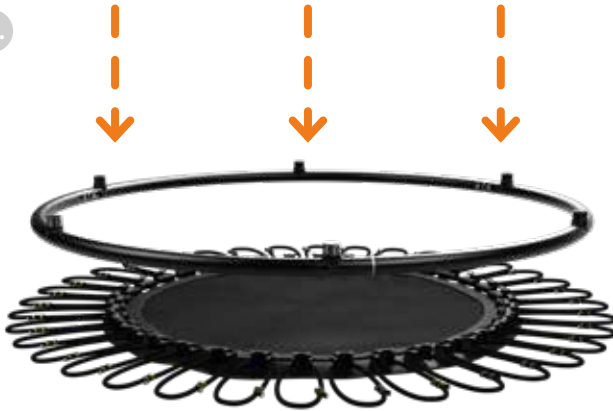
EN: Join the three frame sections together evenly (A) and secure the connections with the M6 allen screws (F).

DE: Stecke die drei Rahmenteile (A) gleichmäßig zusammen und verschraube diese mit den M6 Inbusschrauben (F).

FR : Assemblez uniformément les trois parties du cadre (A) et vissez-les ensemble avec les vis allen M6 (F).

ES: Junte las tres partes del marco (A) de manera uniforme y atornillarlos entre sí con los tornillos allen M6 (F).

3.



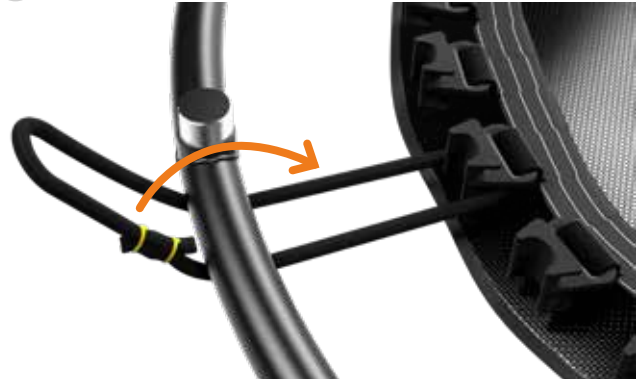
EN: Place the completed frame atop the mat and bungees so that the mat is centered below it.

DE: Lege den Rahmen auf die Seilringe, sodass die Matte in der Mitte des Rahmens platziert ist.

FR : Placez le cadre sur les élastiques de sorte que le tapis soit placé au milieu du cadre.

ES: Coloque el marco sobre los anillos de cuerda para que la lona de salto quede en el centro del marco.

4.



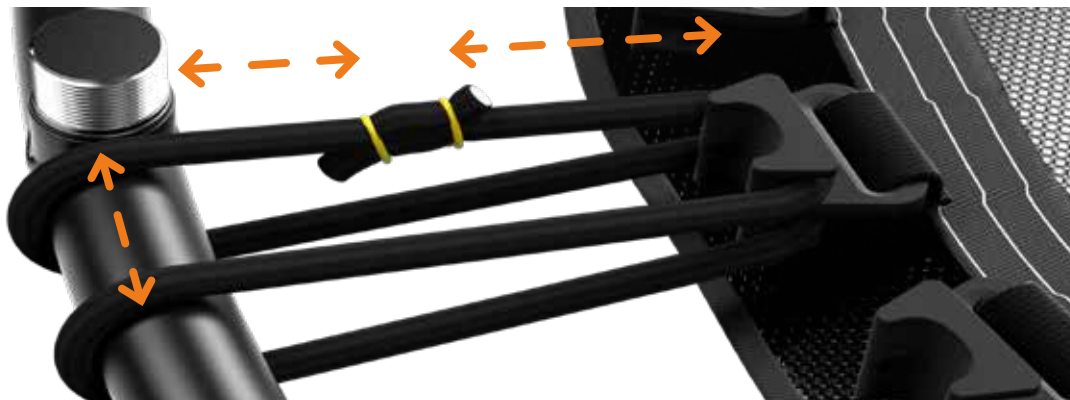
EN: Now pull one bungee around the frame and loop it onto the upper part of the mat hook, making sure that the small, metal clip on the bungee doesn't touch the frame or mat hook. (Don't worry if the mat shifts a little during this step.)

DE: Ziehe nun einen Seilring über den Rahmen und befestige den Seilring am oberen Teil des Mattenhakens. Beachte, dass der Metall-Clip weder den Rahmen noch die Mattenhaken berührt, um Schäden zu vermeiden.

FR : Maintenant, placez un élastique sur le cadre et fixez-le à la partie supérieure du crochet en maille. Notez que le clip en métal ne doit pas toucher le cadre ni les crochets du tapis pour éviter tout dommage éventuel.

ES: Ahora tire de un anillo elástica y fíjela a la parte superior del gancho de la lona. Tenga en cuenta que el clip metálico no toque el marco ni los ganchos de la lona de salto para evitar daños.

5.



EN: Please make sure that the bungee clip is not positioned too close to the frame or the mat hooks. This is the only way to avoid scratches on the frame and to achieve an optimum bouncing experience.

DE: Bitte achte darauf, dass der Seilring-Clip nicht zu nah am Rahmen oder am Mattenhaken positioniert ist. Nur so kann ein Verkratzen des Rahmens vermieden und eine optimale Schwingung erreicht werden.

FR : Veuillez noter que le clip de l'élastique ne doit pas être positionné trop près du cadre ou du crochet du tapis. Le frottement du clip en métal pourrait rayer le cadre et l'amorti des élastiques n'atteindrait pas sa capacité optimale.

ES: Tenga en cuenta que el clip elástico no debe colocarse demasiado cerca del marco o gancho de la lona. La fricción del clip de metal podría rayar el marco con lo que la amortiguación de las bandas elásticas no alcanzaría su capacidad óptima.



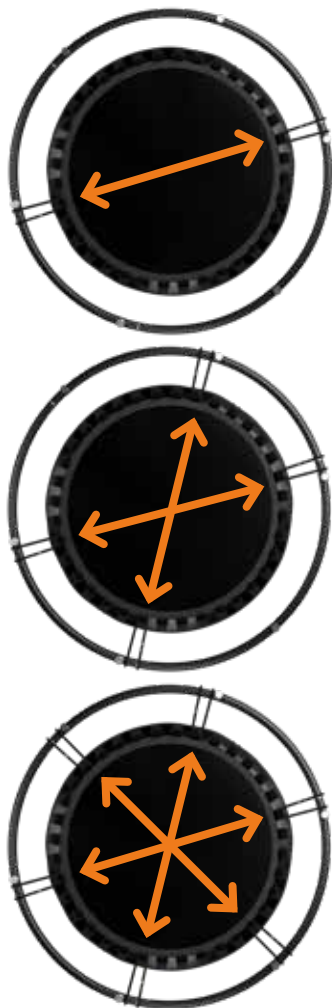
EN: Avoid friction of the bungees on the frame connections.

DE: Vermeide Reibung der Seilringe an den Steckverbindungen.

FR : Évitez les frottements des élastiques sur les connexions du châssis.

ES: Evite la fricción de los amortiguadores en las conexiones del marco.

6.



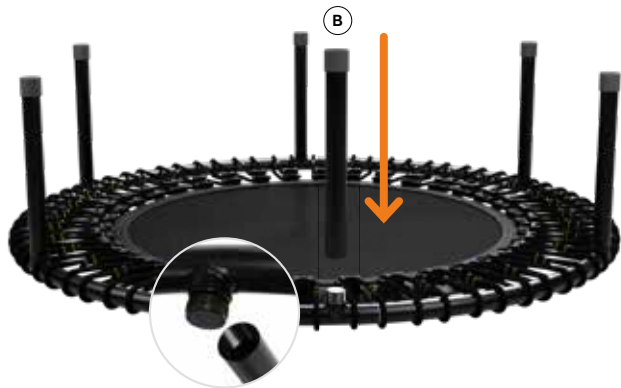
EN : After you have attached the first bungee, string the opposing bungee. Continue with two more opposite bungees so that the mat is centered and you can attach the remaining bungees. Attach all the bungees according to the illustration on the left. **ATTENTION:** For the optimal bouncing experience, the number of bungees between the legs should be identical.

DE: Nachdem Du den ersten Seilring bespannt hast, fahre mit dem gegenüberliegenden Seilring fort. Nun bespanne zwei weitere gegenüberliegende Seilringe, sodass sich die Sprungmatte zentriert und Du die restlichen Seilringe bespannen kannst. Befestige alle Seilringe nach dem dargestellten Schema. **ACHTUNG:** Für die optimale Schwingung sollte die Anzahl der Seilringe zwischen den Beinen identisch sein.

FR : Après avoir attaché le premier, enfiler l'élastique opposé. Vous devez maintenant enfiler deux autres élastiques opposés, de manière à centrer le tapis de saut. Vous pouvez enfiler les élastiques restants. Fixez les tous conformément au schéma ci-contre. **ATTENTION:** Pour une expérience de rebond optimale, le nombre d'élastiques entre les pieds doit être identique.

ES: Después de haber enganchado la primera anilla elástica, continúe con la anilla del lado opuesto. Luego enganche otras las anillas elástica uno frente al otro para que la lona de salto se centre y pueda enganchar las anillas restantes. Coloque todas las anillas elásticas de acuerdo con el esquema. **ATENCIÓN:** Para una amortiguación óptima, el número de anillas elásticas entre las patas debe ser idéntico.

7.



- EN:** Screw the screw legs (B) onto the trampoline frame.
- DE:** Schraube nun die Schraubbeine (B) auf den Trampolinrahmen.
- FR :** Vissez les pieds (B) sur le cadre du trampoline.
- ES:** Atornille las patas (B) en el marco del mini trampolín.

8.



- EN:** Only for the bellicon version with folding legs.
- DE:** Betrifft nur die bellicon Variante mit Klappbeinen.
- FR :** Uniquement pour la version bellicon avec pieds pliants.
- ES:** Se refiere solo a la versión bellicon con patas plegables.



!



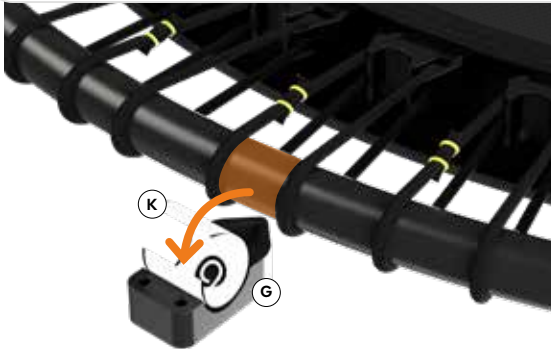
- EN:** ATTENTION: RISK OF INJURY WHEN FOLDING OUT THE LEGS.
- DE:** ACHTUNG: VERLETZUNGSGEFAHR BEIM AUSKLAPPEN DER BEINE.
- FR :** ATTENTION: RISQUE DE BLESSURE EN DÉPLIANT LES PIEDS.
- ES:** ATENCIÓN: RIESGO DE LESIONES AL DESPLEGAR LAS PATAS.

- EN:** Fold out the legs.
- DE:** Klappe die Beine aus.
- FR :** Dépliez les pieds.
- ES:** Despliega las piernas.

9.



EN: Only for the additional T-bar assembly.
DE: Nur für die zusätzliche Montage der T-Stange.
FR : Seulement pour l'assemblage de la barre en T additionnelle.
ES: Solo para el ensamblaje adicional de la barra en T.



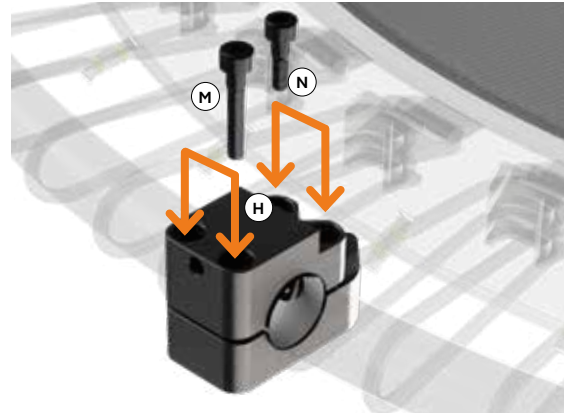
EN: For optimal support, the bar holder (G) with the square opening facing the mat should be attached in the middle between two trampoline legs. Place the frame on the bar holder and the protective paper (K).

DE: Für optimalen Halt sollte die Stangenhalterung (G) mit derviereckigen Öffnung zur Matte hin in der Mitte zwischen zwei Trampolinbeinen befestigt werden. Lege den Rahmen auf die Stangenhalterung und das Schutzpapier (K).

FR : Pour un soutien optimal, le support de barre (G) avec l'ouverture carrée orientée vers le tapis doit être fixé au milieu entre deux pieds de trampoline. Placez le cadre sur le support de barre et le papier de protection (K).

ES: Para un soporte óptimo, el soporte de barra (G) con la abertura cuadrada orientada hacia la esterilla debe colocarse en el medio entre dos patas del trampolín. Coloque el marco sobre el soporte de barra y el papel protector (K).

10.



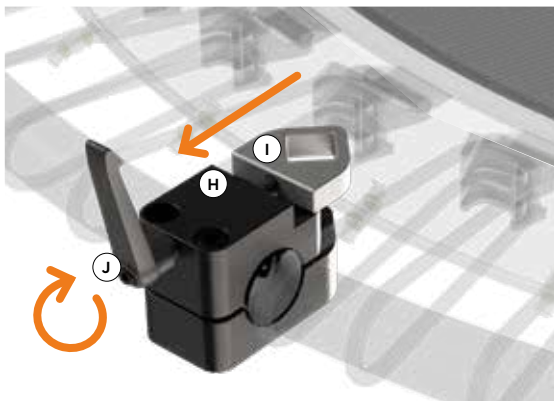
EN: Place the clamp (H) on the frame so that it encloses the protective paper and the frame. Now, tighten all four screws evenly crosswise with the allen key long screws (2x - N) and long screws (2x - M) so that the bracket does not move any more.

DE: Lege die Klemhalterung (H) auf den Rahmen, sodass sie das Schutzpapier und den Rahmen umschließt. Schraube jetzt alle vier Schrauben kreuzweise mit dem Inbusschlüssel gleichmäßig fest – lange Schrauben (2x - N) kurze Schrauben (2x - M). Die Halterung darf sich nicht mehr bewegen.

FR : Placez le support de serrage (H) sur le cadre de manière à ce qu'il entoure le papier protecteur et le cadre. Vissez maintenant les quatre vis en croix de manière uniforme à l'aide de la clé hexagonale - vis longues (2x - N) vis courtes (2x - M). Le support ne doit plus bouger.

ES: Coloque el soporte de sujeción (H) en el marco de manera que rodee el papel protector y el marco. Ahora, apriete los cuatro tornillos en cruz de manera uniforme usando la llave hexagonal: tornillos largos (2x -N) y tornillos cortos (2x -M). El soporte no debe moverse más.

11.



EN: Connect the fixing plate (I) to the clamping bracket (H) using the clamping lever (J).

DE: Verbinde die Befestigungsplatte (I) mit Hilfe des Klemmhebels (H) mit der Klemmhalterung (J).

FR: Connectez la plaque de fixation (I) à l'aide du levier de serrage (H) à la bride de serrage (J).

ES: Conecta la placa de montaje (I) a la abrazadera (J) utilizando la palanca de sujeción (H).

12.

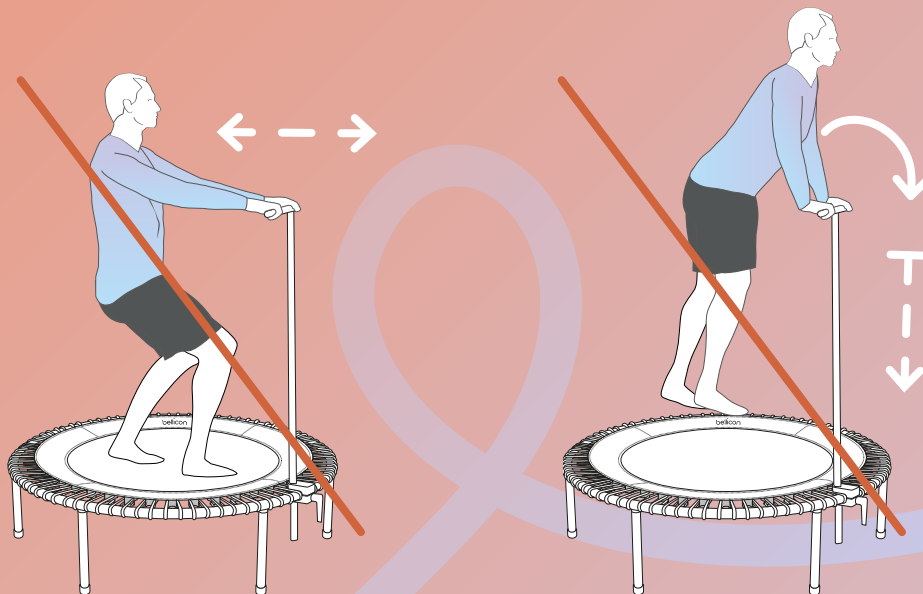


EN: Place the bellicon on all six legs. Push the T-bar (L) from above through the square hole so that the handle of the T-bar is parallel to the frame of the bellicon. Adjust the T-bar to your desired height and tighten the clamping lever (J).

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

FR: Placez le bellicon sur ses 6 pieds. Insérez la barre en forme de T (L) de haut en bas à travers le trou carré, de manière à ce que la poignée de la barre en forme de T soit parallèle au cadre du bellicon. Réglez la barre en forme de T à la hauteur souhaitée et serrez fermement le levier de serrage (J).

ES: Coloca el bellicon en sus 6 patas. Inserta la barra en forma de T (L) desde arriba a través del agujero cuadrado, de modo que el mango de la barra en forma de T quede paralelo al marco del bellicon. Ajusta la barra en forma de T a la altura deseada y aprieta firmemente la palanca de sujeción (J) ahora.



EN: Do not pull or push on the T-bar.

DE: Nicht an der T-Stange ziehen oder stoßen.

FR : Ne pas tirer ou pousser sur la barre en T.

ES: No tirar ni empujar la barra en T.

EN: Do not lean on or over the T-bar.

DE: Nicht auf die T-Stange lehnen oder darüber beugen.

FR : Ne pas se pencher ou s'appuyer sur la barre en T.

ES: No apoyarse ni inclinarse sobre la barra en T.

Safety Instructions

Before Training...

EN

Before the first use of the bellicon, please read these safety instructions completely and familiarize all other users thoroughly before the first training session.



2.1. Contraindications

In general, bouncing on the bellicon at low intensity is possible for everyone. Please consult a doctor regarding the intensity and exercises suitable for your purpose if one of the following is applicable:

- After operations of any kind
- Immediately after a heart attack or stroke
- Prevailing risk of thrombosis
- Limited kidney function
- Lymphadenopathy
- Acute inflammatory diseases/injuries
- Acute herniated disc
- Pain while light swinging
- Whiplash in the acute stage
- Neurological diseases
- Forefoot injuries
- Dizziness (rotary and fluctuating vertigo)
- During pregnancy (only after regression exercises)

2.2. Installing

When setting up your trampoline, make sure there is enough space around the device and - depending on the training intensity - that there is enough room above your head. Some exercises involve wide movements in all directions, also beyond the edge of the frame or to the ceiling. Never train near sharp-edged furnitures or other furnishings, and pay special attention to suspended objects such as lamps. Ensure a secure stand of the bellicon trampoline on an even floor with all 6 legs firmly on the ground.

Wooden floors may be discolored by the abrasion of rubber caps. If the bellicon stays on an oiled / waxed wooden floor on the same spot for a long time, a discolouration due to reaction with the applied sealer or with wood preservatives may occur. Please consult the instructions of the manufacturer.

2.3. Barefoot or with non-slip socks

If possible, work out barefoot or with bellicon non-slip socks to have a better grip on the mat. For exercises from the bellicon Jumping concept, you can wear suitable, non-slip shoes for training. For all the other bellicon training concepts, we recommend shoes only in exceptional cases. If your foot aches quickly during barefoot exercises, please contact the after-sales service to find out about alternative exercises and the recommended posture. Do not jump off the bellicon onto the floor but step down backwards or sideways.

2.4. Stability

In case you feel insecure in your balance, we recommend to use the bellicon trampoline with either an additional handle bar or a detachable T-bar.

2.5. Jump area

The bellicon trampoline is designed for one person at a time. Always stand and exercise within the colored rim of the standard trampoline mat. The area beyond this coloured rim does not serve as a training area. With the comfort mat, the padded edge can be used as a training area. Jumps on the outermost edge of the mat should be avoided because of risk to slip into the bungees.

ATTENTION: Never attempt somersaults or high



jumps (jumps from a height of > 12"/30 cm with stretched posture and > 20"/50 cm with bent legs) on the mini trampoline! You risk to be seriously injured and to overload the trampoline.



In case of accident, pain or injury, seek medical attention immediately.



Safety Instructions

Before Training...

EN



2.6. Intensity

In your first training session, make sure to not train too hard or too long. You train and strain your entire body on the bellicon! Pay attention to body signals and always adjust the training intensity to your personal health and fitness condition. Please start each session with warm-up exercises.

In the beginning, dizziness (orthostatic disorders) - as a result of a slight detoxing effect of your lymphatic system - may occasionally occur. In our experience, these symptoms disappear after one week of training at the latest.



2.7. User

The bellicon trampoline is designed for the use of one person at a time with a weight of min. 45 lbs/20 kg and should be at least 14 years old. Children must be supervised at all times.



2.8. Descent

When you have reached the end of your training session, you should only step off the trampoline when the jumping mat is no longer in vibration. Step down backwards or sideways to ensure a gentle descent. Never jump off the trampoline to the ground.



2.9. User Weight

The recommended maximum user weight depends on the bungee strength:

- Soft: user weight max. 132 lbs/60 kg (silver clip)
- Medium: user weight max. 198 lbs/90 kg (blue clip)
- Strong: user weight max. 265 lbs/120 kg (yellow clip)
- Extra strong: user weight max. 331 lbs/150 kg (red clip)
- Ultra strong: user weight max. 441 lbs/200 kg (green clip)

Training with additional weight >4.5 lbs/2 kg (for example, dumbbells, weight cuffs or balls) is at your own risk and discretion. With additional weights, the bungee strength might have to be stronger.



2.10. Temperature

We advise to keep a distance of 6.5 ft/2 m between the bellicon and heating sources such as stoves, radiant heaters or fire. The bungees tend to become inelastic at very low temperatures and wear out faster. Therefore, we recommend to use the bellicon trampoline with an air temperature of min. 50 °F/10 °C, max. 104 °F/40 °C.



2.11. Moisture and Sunlight

The trampoline is not suitable for storage or use in water or rain. The mat and the bungees are not permanently weather resistant (eg. rain or sun). Chlorine also attacks the rubber parts and mats and reduces their lifetime.

Cleaning & Care

For a Long-Lasting Training Experience

EN

Do not use lubricants or greasing agents to clean the bellicon frame! They can change the sliding properties of the bungees, which would adversely affect the vibration of the mat. Oils containing silicone generate strong noises occurring between the frame and the bungees. We recommend to clean and disinfect the mat with alcohol-based cleaners or cleaning wipes.

Be careful not to get the bungees wet. The mat must be cleaned regularly as dust and sock particles may accumulate. If necessary, we recommend dusting the trampoline frame and bungees only with a damp cloth. The jumping mat and the bungees should not be washed in the washing machine!

We recommend to lightly grease unpainted components such as rubber caps and hooks with an oil-soaked cloth (e.g. with sewing machine oil or chain grease) in order to prevent the formation of flash rust. Make sure the grease is not applied to the frame where the rubber bands are located (see above).

3.1. Replacing the Bungees

For a longer lifetime of the bungees, we recommend to change their position from time to time, so that the clip does not constantly apply pressure on the same spot.

To replace a single bungee, unhook it from the plastic hook. Take the bungee off by removing it from the lower part of the plastic hook. Before installing new bungees, always check that there are no residues of the previous bungees on the frame where the new ones would rub quickly. To attach a new bungee to the hook, follow the previous steps in reverse order. In order to avoid potential damage, make sure the metal clips of the bungees do not touch the hook or the frame.

We recommend to replace the complete set of bungees (one by one) and to not mix bungee strengths as some (especially the tightest ones) would wear out more quickly. Make sure that the clips are always on the underside of the trampoline.

TRANSPORTATION

...after Training

EN



To transport the bellicon unscrew the trampoline legs (applies only for screw-in legs). For optimal protection, we advise to either stow the bellicon trampoline in a carry bag or to cover it with a large blanket. To lift the bellicon trampoline off the ground, hold it on the frame only.

The bellicon trampoline should always be lifted up when adjusting its position on the floor or when transporting it to a different place.

Sicherheitshinweise

Vor dem Training...

DE

Lese vor der ersten Benutzung des bellicon diese Sicherheitshinweise bitte komplett durch und mache auch alle anderen Nutzer des Trampolins vor dem ersten Training damit vertraut.



2.1. Kontraindikationen

Grundsätzlich ist das Schwingen auf dem bellicon bei niedriger Intensität für alle möglich. Wenn Du unter diesen Krankheitsbildern leidest, konsultiere bitte einen Arzt und bespreche mit ihm, welche Übungen Du bei welcher Intensität ausführen kannst:

- Nach Operationen jeglicher Art
- Unmittelbar nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall
- Bestehende Thrombosegefahr
- Eingeschränkte Nierenfunktion
- Erkrankung des lymphatischen Systems
- Akute entzündliche Erkrankungen/Verletzungen
- Akuter Bandscheibenvorfall (Sequester)
- Schmerzen bei leichten Schwingen
- Schleudertrauma im akuten Stadium
- Neurologische Erkrankungen
- Vorfußverletzungen
- Schwindel (Dreh- und Schwankschwindel)
- Während der Schwangerschaft (erst nach Rückbildungsgymnastik)

2.2. Aufstellungsort

Achte bei der Aufstellung Ihres Trampolins auf ausreichend Platz um das Gerät und - je nach geplanter Trainingsintensität - genügend Kopffreiheit. Denke daran, dass beim Training ausladende Bewegungen in alle Richtungen möglich sind, die auch deutlich über den Rand des Gerätes hinaus oder in Richtung Zimmerdecke gehen. Trainiere niemals in der Nähe von scharfkantigen Möbeln oder anderen Einrichtungsgegenständen und achte auch besonders auf herabhängende Gegenstände, wie beispielsweise Lampen. Achte auf einen sicheren Stand des bellicon auf ebenem Boden. Es müssen immer alle 6 Beine fest auf dem Boden stehen.

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 Reaktion mit der aufgetragenen Versiegelung oder mit Holzpflegemitteln möglich. Bitte beachte die Gebrauchsanweisungen der Hersteller.

2.3. Barfuß oder mit Antirutschsocken

Bitte trainiere nach Möglichkeit barfuß oder mit bellicon Anti-rutschsocken, um eine bessere Haftung auf der Matte zu erreichen. Für Übungen nach dem Jumping Konzept kannst Du geeignete, rutschfeste Schuhe zum Training tragen. Bei allen anderen bellicon Trainingskonzepten empfehlen wir Schuhe nur in Ausnahmefällen. Sollte Dein Fußgewölbe bei Barfußübungen schnell ziehen/schmerzen, konsultiere bitte den Kundendienst, um sich über alternative Übungen und die empfohlene Haltung zu informieren. Springe nicht vom Fußboden auf das Trampolin.

2.4. Stabilität

Wenn Du Dich in Deinem Gleichgewicht dennoch zu unsicher fühlst, solltest Du das Trampolin nur mit zusätzlichem Haltegriff verwenden.

2.5. Sprungzone

Auf dem bellicon darf immer nur eine Person gleichzeitig trainieren. Stehe und trainiere immer innerhalb des farbigen Zierrings der Standard-Trampolinmatte. 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.

Bei Unfällen, Schmerzen oder Verletzungen suche bitte umgehend einen Arzt auf.



Sicherheitshinweise

Vor dem Training...

DE



2.6. Intensität

Wenn Du mit dem Training auf dem bellicon neu beginnst, solltest Du die ersten Male nicht zu intensiv oder zu lange trainieren. Du trainierst und belastest auf dem bellicon Deinen gesamten Körper! Achte daher auf Deine Körpersignale und passe die Trainingsintensität immer Deinem persönlichen Gesundheits- und Fitnesszustand an. Bitte beginne jede Trainingseinheit mit Aufwärmübungen. Anfangs kann es in Einzelfällen zu Schwindelgefühlen (Orthostatische Störungen) kommen. Spätestens nach einer Woche Training verschwinden diese erfahrungsgemäß.



2.7. Nutzer

Das bellicon darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig genutzt werden. Der Trainierende muss mehr als 20 kg wiegen und mindestens 14 Jahre alt sein. Kinder müssen jederzeit beaufsichtigt werden.



2.8. Aufstieg/Abstieg

Wenn Du das Ende Deiner Trainingseinheit erreicht hast, solltest Du erst vom Trampolin absteigen, wenn das Sprungtuch nicht mehr in Schwingung ist. Steige nach hinten oder seitwärts vom Trampolin herunter, um einen sanften Abstieg zu gewährleisten. Springe niemals vom Trampolin herunter auf den Boden.

2.9. Nutzlast

Das empfohlene maximale Nutzergewicht ist abhängig von der Seilringstärke:

- Weich: Nutzergewicht max. 60 kg (silberner Clip)
- Mittel: Nutzergewicht max. 90 kg (blauer Clip)
- Stark: Nutzergewicht max. 120 kg (gelber Clip)
- Extra-stark: Nutzergewicht max. 150 kg (roter Clip)
- Ultra-stark: Nutzergewicht max. 200 kg (grüner Clip)



Das Training mit zusätzlichem Gewicht > 2 kg (z.B. Hanteln, Gewichtsmanschetten oder -bälle) geschieht auf eigene Gefahr und nach eigenem Ermessen. Es kann dazu führen, dass eine höhere Seilstärke erforderlich wird.



2.10. Temperatur

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



2.11. 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). Zudem greift Chlor die Gummiseile und Sprungmatten an und verkürzt deren Haltbarkeit.

Reinigung und Pflege

Für ein langlebiges Training

DE

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht und/oder das Gerät darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.

Verwende keine schmierenden oder gleitende Mittel, um den Rahmen des bellicon zu behandeln! Dies würde zu einer veränderten Gleiteigenschaft der Seilringe führen, was wiederum das Schwungsverhalten der Matte ungünstig beeinflusst. Silikonhaltige Öle führen zusätzlich zu einer starken Geräuschbildung zwischen Rahmen und Seilringen. Das Sprungmattengewebe kann mit einem alkoholhaltigen Reiniger oder speziellen Reinigungstüchern gereinigt und desinfiziert werden. Achte bitte darauf, die Seilringe nicht damit zu befeuchten. Die Mattenunterseite sollte regelmäßig gereinigt werden, da sich Staub und Partikel der Socken festsetzen können.

Wir empfehlen, den Trampolinrahmen und die Seilringe bei Bedarf nur mit einem feuchten Lappen zu entstauben. Matte und Seilringe gehören nicht in die Waschmaschine! Nicht lackierte Bauteile wie Beingewinde und Klappbeinpassungen sollten hin und wieder leicht mit einem Öl getränkten Tuch (z.B. mit Nähmaschinenöl oder Kettenfett) eingefettet werden, um Flugrostbildung zu verhindern. Achte darauf, dass dieses Fett nicht auf den Rahmen aufgetragen wird, wo die Seilringe sitzen (s.o.).

3.1. Wechsel der Seilringe

Wir weisen Dich hiermit darauf hin, dass es sich bei den Seilringen um Verschleißteile handelt.

Wir empfehlen, die Seilringe hin und wieder etwas in ihrer Position zu verändern, damit sich die Clips an unterschiedlichen Positionen befinden und die Seilringe an wechselnden Stellen Druckbelastung erhalten. So kannst Du die Haltbarkeit der Seilringe verlängern.

Um einen einzelnen Seilring auszuwechseln, ziehe diesen von oben her vom Plastikhaken weg. Danach lässt sich der Seilring über den Trampolinrahmen führen und aus der Unterseite des Plastikhakens entfernen. Prüfe vor der Montage neuer Seilringe immer, ob es eventuell Rückstände der verschlissenen Seilringe am Rahmen gibt, die die neuen Seilringe aufreiben könnten.

Um einen neuen Seilring am losen Haken zu befestigen, führe die vorherigen Schritte in der umgekehrten Reihenfolge durch. Achte beim Verdrehen und der Montage darauf, dass die Metallclips der Seilringe nie am Haken oder auf dem Rahmen anliegen, um Beschädigungen dort zu vermeiden. Die Clips müssen immer frei in der Luft hängen. Wir empfehlen bei Verschleiß der Seilringe immer den ganzen Satz zu tauschen und keine Seilringstärken zu mischen, da einzelne neue Seilringe ansonsten schneller verschleifen. Achte darauf, dass die Clips immer an der Unterseite des Trampolins liegen.



Für den Transport des bellicon schraube die Trampolinbeine ab (gilt nur für Schraubbeine). Zum Schutz des bellicon solltest Du dieses entweder in einer bellicon Tragetasche verstauen oder mit einer großen Stoffdecke umwickeln. Halte das Trampolin ausschließlich am Rahmen fest, um es vom Boden zu heben.

Das bellicon sollte beim Verstellen in der Wohnung/im Studio oder beim Transport immer angehoben werden. Das Ziehen des bellicon über den Boden führt zu einer starken Abnutzung der Gummikappen und kann zu unerwünschten Streifen auf dem Boden führen.

Sécurité

Avant l'entraînement...

FR

Avant d'utiliser Bellicon pour la première fois, veuillez lire intégralement ces consignes de sécurité et familiarisez tous les autres utilisateurs du trampoline avant la première séance d'entraînement.



2.1. Contre-indications

En principe, osciller à faible intensité sur le bellicon est possible pour tout le monde. Veuillez consulter un médecin pour savoir à quelle intensité et quels exercices vous pouvez faire, si vous souffrez d'un des symptômes suivants :

- Après une ou des opérations de toute nature
- Après une crise cardiaque ou un AVC
- Risque existant de thrombose
- Restriction de la fonction rénale
- Insuffisance du système lymphatique
- Maladies/blessures inflammatoires aiguës
- Hernie discale aiguë
- Une douleur lors d'un oscillement léger
- Un coup du lapin ou entorse cervicale violent
- Maladies neurologiques
- Blessures aux pieds
- Vertiges (vertiges rotatifs et fluctuants)
- Pendant la grossesse (uniquement après des exercices de régression)

2.2. Emplacement

Lors de la configuration de votre trampoline, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace autour de l'appareil et, en fonction de l'intensité de l'entraînement prévu, suffisamment de hauteur. Gardez à l'esprit que pendant l'entraînement de larges mouvements sont possibles, dans toutes les directions, qui vont également au-delà du bord de l'appareil ou dans la direction du plafond. Ne vous entraînez jamais près de meubles notamment de meubles aux rebords pointus, et faites particulièrement attention aux objets suspendus tels que les lustres. Assurez-vous que le bellicon se tient bien sur un sol plat. Les 6 jambes doivent toujours être fermement posées sur le sol.

Les sols en bois peuvent être décolorés par le frottement des capuchons en caoutchouc en mouvement. Si le bellicon est positionné longtemps au même endroit sur un sol en bois huilé / ciré, une décoloration due à une réaction avec le scellant appliqué ou avec des produits de préservation du bois peut également être possible. Veuillez respecter les instructions du fabricant.

2.3. Pieds nus ou en chaussettes antidérapantes

Si possible, entraînez-vous pieds nus ou avec des chaussettes antidérapantes bellicon pour une meilleure adhérence sur le tapis. Pour les exercices utilisant le concept de saut, vous pouvez porter des chaussures antidérapantes adaptées à l'entraînement. Pour tous les autres concepts de formation bellicon, nous vous recommandons les chaussures uniquement dans des cas exceptionnels. Si votre voûte plantaire tire rapidement pendant les exercices pieds nus, veuillez consulter le service après-vente pour vous renseigner sur les exercices alternatifs et sur la posture recommandée. Ne sautez pas du sol sur le trampoline.

2.4. Stabilité

Si vous ne vous sentez toujours pas sûr de votre équilibre, utilisez uniquement le trampoline avec une barre de stabilisation.

2.5. Zone de saut

Une seule personne à la fois peut s'entraîner sur le bellicon. Restez toujours debout et exercez-vous en restant bien au centre du tapis de saut, soit à l'intérieur du cercle coloré pour les trampolines standards. La zone en dehors de ce cercle ne sert pas de zone d'entraînement. Avec le tapis de saut confort avec bords rembourrés, toute la surface du tapis de saut peut être utilisée comme zone d'entraînement. Évitez toutefois de sauter par-dessus le bord du tapis afin d'éviter de glisser accidentellement dans les élastiques.



ATTENTION: Ne tentez jamais de faire un saut périlleux ou des sauts hauts (sauts d'une hauteur > 12"/30 cm avec une posture allongée et > 20"/50 cm avec des jambes fléchies) sur le mini trampoline! Vous risquez de vous blesser gravement et de surcharger le trampoline. En cas d'accident, de douleur ou de blessure, consultez immédiatement un médecin.



Sécurité

Avant l'entraînement...

FR



2.6. Intensité

Lorsque vous commencez à vous entraîner sur le bellicon, vous ne devez pas vous entraîner trop longtemps ni trop intensivement. Vous entraînez et tendez tout votre corps sur le bellicon! Faites donc attention aux signaux du corps et ajustez toujours l'intensité de l'entraînement à votre état de santé et votre forme physique. Veuillez commencer chaque session avec des exercices d'échauffement. Au début, des vertiges (troubles orthostatiques) peuvent parfois survenir. Au plus tard, une semaine après le début de l'entraînement, ceux-ci disparaissent avec l'habitude.



2.7. Utilisateur

Le bellicon ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes en même temps. La personne doit peser plus de 45 lbs / 20 kg et doit avoir au moins 14 ans. Les enfants doivent être supervisés en tout temps.



2.8. Descente

Lorsque vous avez atteint la fin de votre séance d'entraînement, ne descendez du trampoline que lorsque le tapis de saut n'est plus en vibration. Descendez en arrière ou sur le côté du trampoline pour assurer une descente douce. Ne sautez jamais du trampoline au sol.

2.9. Charge utile

Le poids maximum recommandé par l'utilisateur dépend de la résistance des élastiques:

- Doux : poids de l'utilisateur max. 132 lbs/60 kg (clip argent)
- Moyen : poids de l'utilisateur max. 198 lbs/90 kg (clip bleu)
- Fort : poids utilisateur max. 265 lbs/120 kg (clip jaune)
- Extra fort : poids de l'utilisateur max. 331 lbs/150 kg (clip rouge)
- Ultra fort : poids de l'utilisateur max. 441 lbs/200 kg (clip vert)



S'entraîner avec un poids supplémentaire >4.5lbs/2 kg (par exemple, haltères, poignets ou balles) est à vos risques et périls et votre responsabilité. Cela peut entraîner une plus grande résistance des élastiques.

2.10. Température

Le trampoline ne doit pas être à proximité de sources de chaleur telles que poêles, radiateurs ou feu. Gardez une distance de 6.5 ft/2 m entre le trampoline et les sources de chaleur. Les cordes en caoutchouc deviennent inélastiques à très basse température et s'usent plus rapidement. Par conséquent, n'utilisez pas le bellicon aux températures de gel. Nous vous recommandons de laissez votre trampoline à une température ambiante, soit d'un minimum de min. 50 °F/10 °C à un maximum de 104 °F/40 °C.



2.11. Humidité et lumière du soleil

Le trampoline ne convient pas pour le stockage ou l'utilisation dans l'eau ou sous la pluie. Le tapis à ressorts et les élastiques ne résistent pas aux intempéries (p. Ex. Pluie ou soleil). Le chlore attaque également les pièces en caoutchouc et les tapis de sol en réduisant leur durabilité.

Nettoyage et entretien

Pour un entraînement de longue durée

FR

Ne pas utiliser de lubrifiants ni de produits de graissage pour traiter le cadre bellicon! Cela entraînerait une modification de la propriété de glissement des anneaux de câble, ce qui aurait une incidence défavorable sur le comportement vibratoire du tapis. Les huiles contenant du silicone génèrent également un fort bruit entre le cadre et les élastiques.

La toile de saut peut être nettoyée et désinfectée avec un nettoyeur à base d'alcool ou des lingettes de nettoyage spéciales. Veillez à ne pas humidifier les anneaux de corde. Le tapis doit être nettoyé régulièrement car de la poussière et des particules de chaussettes peuvent s'y accumuler.

Si nécessaire, nous recommandons de **dépoussiérer** le cadre du trampoline et les anneaux de corde uniquement avec un chiffon humide. Le tapis de saut et les élastiques ne sont pas à laver dans une machine à laver! Les composants non-peints, tels que les pieds et les charnières, doivent être de temps en temps légèrement graissés avec un chiffon imbibé d'huile (par exemple, avec de l'huile pour machine à coudre ou de la graisse pour chaîne) afin d'éviter la formation de rouille instantanée. Assurez-vous que cette graisse ne soit pas appliquée sur le cadre où se trouvent les élastiques (voir ci-dessus).

3.1. Changer les anneaux de corde

Nous vous recommandons de **tourner** les élastiques de temps en temps, de sorte que l'attache n'applique pas constamment une pression au même endroit. Ainsi, d'autres parties de l'élastique sont sollicitées et cela permet de prolonger la durabilité.

Pour remplacer un seul élastique, retirez-le du crochet en plastique. Ensuite, l'élastique peut être passé autour du cadre du trampoline et retiré de la partie inférieure du crochet en plastique. Avant d'installer de nouveaux élastiques, vérifiez toujours qu'il n'y ait pas de résidus des élastiques précédents sur le cadre où les nouveaux frotteraient rapidement. Pour attacher un nouvel élastique au crochet desserré, suivez les étapes précédentes dans l'ordre inverse. Lors de la torsion et de l'assemblage, veillez à ce que les clips métalliques des élastiques ne soient jamais placés contre le crochet ou contre le cadre afin d'éviter tout endommagement.

Les clips doivent toujours pendre librement. Nous vous recommandons de toujours remplacer l'ensemble complet et de ne pas mélanger les forces des élastiques, car certains élastiques notamment les plus tendus s'useront plus rapidement. Assurez-vous que les clips soient toujours sur le dessous du trampoline.



Pour transporter le bellicon, dévisser les pieds du trampoline (s'applique uniquement aux pieds vissables). Pour protéger le bellicon, vous devez le ranger dans un sac de transport bellicon ou l'enrouler autour d'une grande couverture en tissu. Tenez le trampoline par le cadre uniquement pour le soulever du sol.

Le bellicon doit toujours être surélevé lors de l'ajustement dans l'appartement / studio ou pendant le transport. Le fait de tirer le trampoline sur le sol provoque une usure importante des capuchons en caoutchouc et peut entraîner des traînées indésirables sur le sol.

Instrucciones de seguridad

Antes de entrenar ...

ES

Antes de usar el bellicon por primera vez, lea completamente estas instrucciones de seguridad y familiarícese a todos los demás usuarios del trampolín antes de la primera sesión de entrenamiento.



2.1. Contraindicaciones

El principio, el movimiento de baja intensidad en el bellicon es posible para todos. Si sufre de alguno de los siguientes síntomas, consulte con su médico que intensidad y qué ejercicios puede realizar:

- Después de operaciones de cualquier tipo
- Inmediatamente después de un infarto de miocardio o un derrame cerebral
- Riesgo existente de trombosis
- Insuficiencia renal
- Enfermedad del sistema linfático
- Enfermedades / lesiones inflamatorias agudas
- Hernia discal aguda (secuestrado)
- Dolor durante balanceo ligero
- Hiperextensión cervical aguda
- Enfermedades neurológicas
- Lesiones en el antepié
- Mareos y vértigo
- Durante el embarazo (solo después de la gimnasia de rehabilitación)

2.2. Lugar de instalación

Al instalar su trampolín, asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del dispositivo y dependiendo de la intensidad de entrenamiento planificada, suficiente espacio hacia el techo. Tenga en cuenta que durante el entrenamiento son posibles movimientos amplios en todas las direcciones, que también van más allá del borde del dispositivo o en dirección hacia el techo. Nunca entrene cerca de muebles con bordes afilados y preste atención a los objetos colgados como las lámparas. Asegúrese de que el bellicon esté de pie de manera segura en un terreno nivelado. Las 6 patas siempre deben estar firmemente en el suelo.

Los pisos de madera pueden decolorarse por la fricción de las tapas de goma en movimiento. Si el bellicon permanece en un piso de madera engrasado o encerado en el mismo lugar durante un período de tiempo largo, puede producirse una decoloración debida a la reacción con el sellador aplicado o con productos para el cuidado de la madera. Por favor, siga las instrucciones de uso del fabricante.

2.3. Descalzo o con calcetines antideslizantes

Dependiendo del la intensidad del programa de entrenamiento, entrene con zapatos, descalzo o calcetines antideslizantes bellicon para garantizar un entrenamiento seguro. Para el entrenamiento intensivo, por ejemplo el entrenamiento con conceptos Jumping, use zapatos ligeros y ajustados con una suela flexible. Para todos los demás conceptos de entrenamiento de bellicon, no recomendamos con zapatos. Si su arco del pie empieza a doler rápidamente durante los ejercicios descalzos, consulte con el servicio al cliente para obtener información sobre ejercicios alternativos y la postura recomendada.

2.4. Estabilidad

Si todavía se siente inseguro en su equilibrio, solo debe usar el trampolín con un asa adicional.

2.5. Zona de salto

Solo una persona puede entrenar al mismo tiempo en el bellicon. Manténgase de pie y haga ejercicio siempre dentro del anillo de ajuste de color de la estera del trampolín estándar. El área fuera de este anillo no sirve como área de entrenamiento. Con la lona de confort puede usar el borde acolchado para entrenar. Evite los saltos en el borde de la lona, para no deslicarse accidentalmente a las cuerdas de goma.



ATENCIÓN: ¡Nunca intente dar volteretas o saltos altos (saltos desde una altura > 12"/30 cm con postura recta y > 20"/50 cm con las piernas dobladas) en el mini trampolín! Corre el riesgo de lesiones graves y sobrecarga del trampolín.

En caso de accidente, dolor o lesión, busque atención médica de inmediato.

Instrucciones de seguridad

Antes de entrenar ...

ES



Instrucciones de seguridad

Antes de entrenar ...

ES



2.6. Intensidad

Si empieza a entrenar con el bellicon, no debe hacerlo con demasiada intensidad o durante demasiado tiempo las primeras veces. ¡Con el bellicon entrena y esfuerza todo tu cuerpo! Por lo tanto, preste atención a las señales de su cuerpo y siempre ajuste la intensidad del entrenamiento a su salud personal y nivel de condición física. Comience cada sesión de entrenamiento con ejercicios de calentamiento. Al principio pueden producirse mareos en casos raros (trastornos ortostáticos). La experiencia ha demostrado que estos desaparecen después de una semana de entrenamiento.



2.7. Usuario

Su bellicon no debe utilizarse por varias personas al mismo tiempo. La persona debe pesar más de 45 lbs/20 kg y tener al menos 14 años. Los niños deben ser supervisados en todo momento.

2.8. Descenso

Cuando haya llegado al final de su sesión de entrenamiento, solo debe bajarse del trampolín cuando la lona de salto ya no esté en movimiento. Descienda del trampolín de hacia atrás o lateralmente para asegurar un descenso suave. Nunca salte del trampolín al suelo.



2.9. Carga útil

El peso máximo recomendado del usuario depende de la resistencia de las anillas elásticas:

- Doux: peso máximo del usuario 132 lbs / 60 kg (clip plateado)
- Medio: peso máximo del usuario 198 lbs / 90 kg (clip azul)
- Fuerte: peso máximo del usuario 265 lbs / 120 kg (clip amarillo)
- Extra fuerte: peso máximo del usuario 331 lbs / 150 kg (clip rojo)
- Ultra fuerte: peso máximo del usuario 441 lbs / 200 kg (clip verde)



El entrenamiento con un peso adicional > 4.5 lbs/2 kg (por ejemplo, pesas, mancuernas o pelotas) es bajo su propio riesgo y criterio. Puede llevar a que se requiera una mayor resistencia de las anillas elásticas.

2.10. Temperatura

El trampolín no debe estar cerca de fuentes de calor como estufas, calentadores o fuego. Mantenga una distancia de 6.5 ft/2 m entre el trampolín y las fuentes de calor. Las anillas elásticas se vuelven inelásticas a temperaturas muy bajas y se desgastan más rápido. Por lo tanto, no use el bellicon en temperaturas bajo cero. Recomendamos una temperatura ambiental entre un mínimo de 40 °F/10° C a un máximo de 104 °F/40° C.



2.11. Humedad y luz solar

No se recomienda el almacenamiento o uso del trampolín en agua o lluvia. La lona y las anillas elásticas no son resistentes a la intemperie (por ejemplo, lluvia o sol). El cloro también agrede las anillas elásticas y la lona de salto y reduce su durabilidad.



Limpieza y cuidado

Para entrenamientos duraderos

ES

El nivel de seguridad del dispositivo solo se puede garantizar si se revisa con regularidad por daños y desgaste. Las piezas defectuosas deben ser reemplazadas de inmediato y el dispositivo no debe ser utilizado hasta su reparación.

¡No use lubricantes ni lubricantes para tratar el marco del bellicon! Esto cambiaría la propiedad de deslizamiento de las anillas elásticas que a su vez afecta negativamente el comportamiento de la lona. Los aceites que contienen silicona también provocan un fuerte ruido entre el marco y las anillas elásticas.

El tejido de la lona se puede limpiar y desinfectar con un limpiador a base de alcohol o toallitas de limpieza especiales. Tenga cuidado de no humedecer las anillas elásticas con él. El lado inferior de la lona debe limpiarse regularmente, ya que el polvo y las partículas de los calcetines pueden acumularse.

Si es necesario, recomendamos quitar el polvo del marco del trampolín y de las anillas elásticas solo con un paño húmedo. ¡La lona y las anillas elásticas no deben lavarse en la lavadora! Las partes sin pintar, como las roscas de las patas y los ajustes de las patas plegables, se deben engrasar de vez en cuando con un paño empapado en aceite (por ejemplo, con aceite para máquinas de coser o grasa para cadenas) para evitar la formación de óxido. Asegúrese de que esta grasa no se aplique al marco donde se encuentran las anillas elásticas (ver arriba).

3.1. Cambiar los anillos de la cuerda

Tenga en cuenta que los anillos de cuerdas son piezas de desgaste.

Recomendamos mover las anillas elásticas de vez en cuando, para que el clip se encuentre a una posición diferente y tense la anilla elástica de manera diferente. Esto reducirá el desgaste de las anillas elásticas.

Para reemplazar una anilla elástica, sáquela de la parte superior del gancho de plástico. Después la puede colocar sobre el marco del trampolín y sacarla de la parte inferior del gancho de plástico. Antes de instalar anillas elásticas nuevas, siempre verifique primero si hay residuos de las anillas elásticas desgastadas en el marco donde las anillas nuevas se frotarían rápidamente. Para fijar una anilla elástica nueva al gancho suelto, realice los pasos anteriores en el orden inverso.

Al girar y ensamblar, asegúrese de que los clips metálicos de las anillas elásticas nunca se coloquen contra el gancho o en el marco para evitar daños. Los clips siempre deben colgar libremente en el aire. Recomendamos que siempre reemplace todo el conjunto y no mezclar diferentes resistencias de anillas elásticas, ya que algunas anillas se desgastarán más rápido. Asegúrese de que los clips estén siempre en la parte inferior del trampolín.



Para transportar el bellicon, desenrosque las patas del trampolín (sólo se aplica a las patas de tornillo). Para proteger el bellicon, debe guardarlo en una bolsa de transporte bellicon o envuélvalo en una manta de tela grande. Solo sostenga el trampolín por el marco para levantarlo del suelo.

El bellicon siempre debe elevarse cuando se mueva en el apartamento / estudio o durante el transporte. Mover el trampolín por el piso sin levantarlo produce desgaste de las tapas de goma y se puede arañar el piso.

Technical specifications | Technische Daten | Données techniques | Datos técnicos

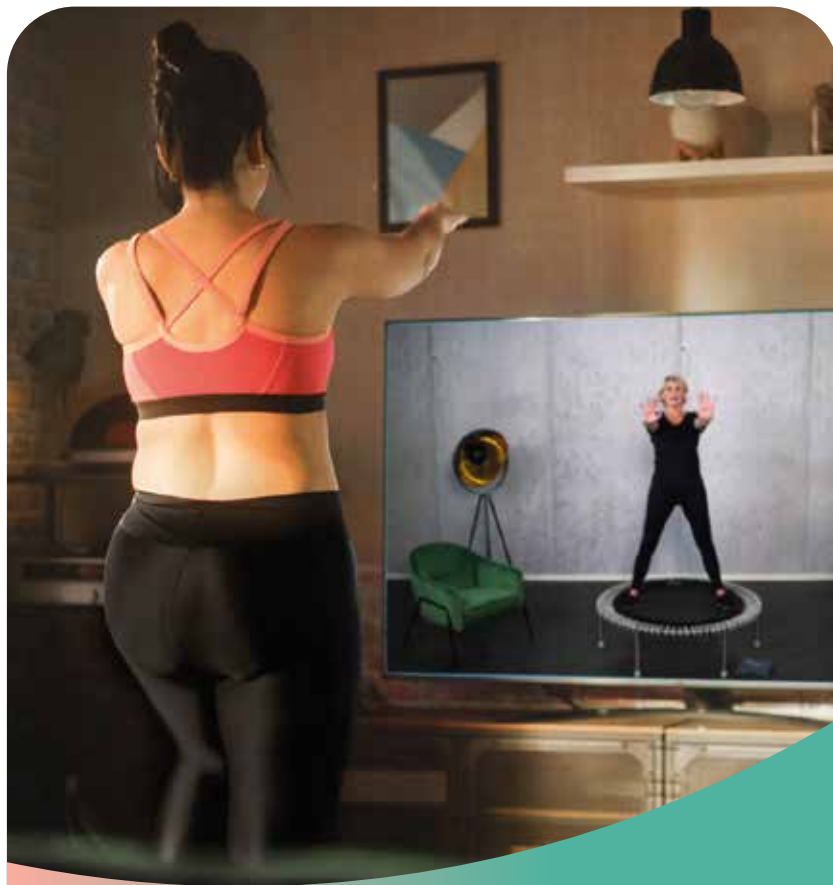
EN: The bellicon is available in the total weight and diameter given below:

DE: Das bellicon ist im unten angegebenen Gesamtgewicht und Durchmesser erhältlich:

FR : Le bellicon est disponible dans les diamètres et poids correspondants indiqués ci-dessous:

ES: El bellicon está disponible en el peso total y el diámetro que se detallan a continuación:





bellicon+

TRAINING PLATFORM

Become a
part of the
bellicon world.

EN: You are now ready to use your bellicon. Visit bellicon.com to take your first bounces on the bellicon and use our unique online rebounding video platform for free within your trial period.

DE: Dein bellicon ist nun bereit für die Nutzung. Besuche bellicon.com um die ersten Schritte auf dem bellicon kennenzulernen und nutze unsere Minitrampolin Video Plattform kostenfrei innerhalb Deiner Probezeit.

FR: Votre bellicon est maintenant prêt à être utilisé. Rendez-vous sur bellicon.com pour effectuer vos premiers rebonds sur le bellicon et utilisez gratuitement notre plateforme vidéo en ligne unique pour les utilisateurs de trampolines, pendant votre période d'essai.

ES: Tu bellicon está listo para ser utilizado. Visita bellicon.com para dar tus primeros saltos en el bellicon y utiliza nuestra plataforma de videos en línea exclusiva para usuarios de trampolines de forma gratuita durante tu período de prueba.

We recommend maintaining the following posture structure during every training session:

EN: Relax and straighten your neck

DE: Mache den Nacken lang und entspanne Deinen Hals

FR : Relaxer vous et détendez votre cou

ES: Estire la nuca y relaje tu cuello

EN: Keep your shoulders and arms relaxed

DE: Lasse Deine Schultern und Arme locker

FR : Détendez vos épaules et gardez vos bras lâches

ES: Relaje los hombros y brazos

EN: Relax your knees

DE: Bleibe in den Knien locker

FR : Verrouiller vos genoux

ES: Mantenga las rodillas relajadas

EN: Keep your feet parallel

DE: Stelle Deine Füße parallel

FR : Gardez vos pieds parallèles

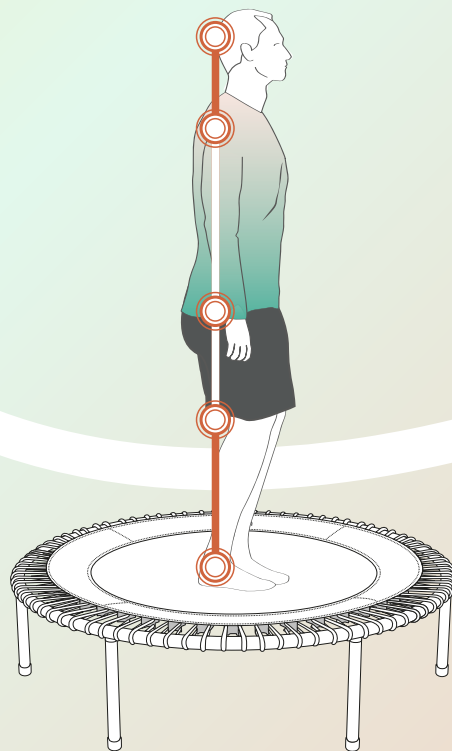
ES: Coloque sus pies en paralelo

EN: Ear, shoulder, hip and ankle create an imaginary line

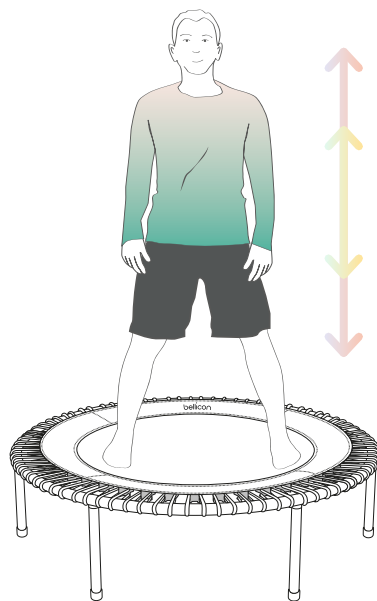
DE: Ohr, Schulter-, Hüft- und Fußgelenk bilden eine "Linie"

FR : Les oreilles, les épaules et les hanches et les pieds forment une ligne invisible

ES: Oreja, hombro, cadera y tobillo forman una "línea"

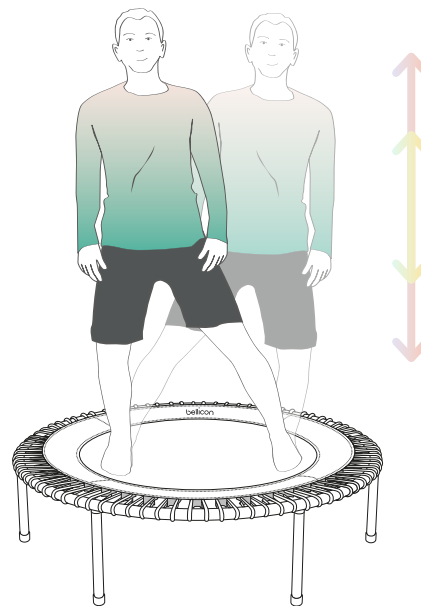


1.



EN: WARM-UP: Stand on the bellicon with your legs opened and start to bounce softly (feet still in contact with the mat). Now alternately shift your weight from left to right.

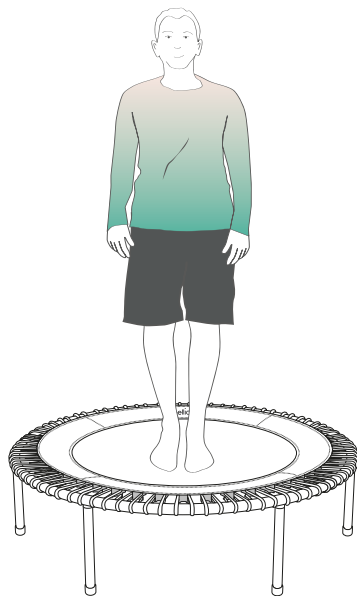
DE: WARM-UP: Stelle Dich breitbeinig auf das bellicon und fange leicht an zu schwingen (die Füße stets im Mattenkontakt). Verlagere nun abwechselnd Dein Gewicht von links nach rechts.



FR : ÉCHAUFFEMENT: Tenez-vous debout avec les jambes écartées sur le bellicon et commencez à vous balancer légèrement (les pieds toujours en contact avec le tapis). Maintenant, déportez alternativement votre poids de gauche à droite.

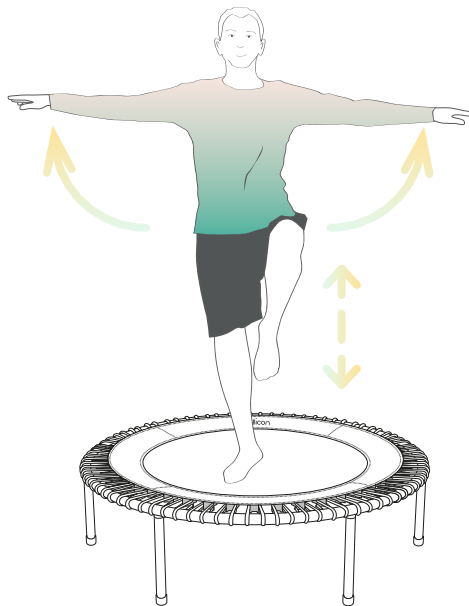
ES: CALENTAMIENTO: abra sus piernas ligeramente sobre el bellicon y comience a balancearse ligeramente (los pies siempre en contacto con la lona). Ahora muevase alternando su peso de izquierda a derecha.

2.



EN: BALANCE: Stand still on the mat. Now position your arms in a T-shape and keep your balance. Lift one foot off the mat (upper body remains straight and still). Then alternate between your feet.

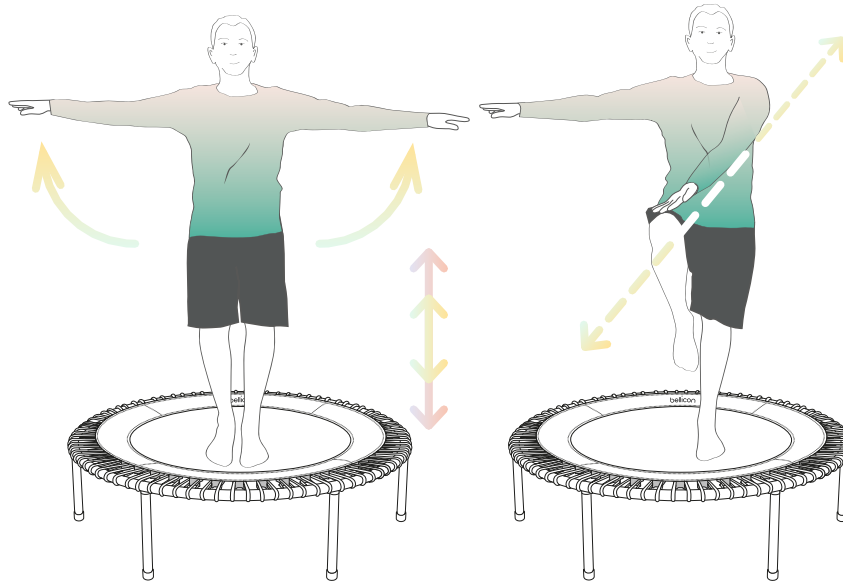
DE: BALANCE: Stelle Dich ohne zu schwingen auf die Matte. Bringe nun Deine Arme in eine T-Position und halte das Gleichgewicht. Hebe einen Fuß von der Matte ab (der Oberkörper bleibt aufrecht). Wechsle im Anschluss die Seite.



FR: ÉQUILIBRE: Tenez-vous debout sur le tapis sans vous balancer. Maintenant, positionnez vos bras en T et gardez votre équilibre. Soulevez un pied du tapis (le haut du corps doit rester droit). Puis alternez vos pieds.

ES: EQUILIBRIO: Manténgase sobre la lona de pie y sin balancearse. Ahora coloque sus brazos en posición como una T y mantenga el equilibrio. Levante un pie de la lona (la parte superior del cuerpo debe permanecer en posición vertical). Luego cambie de lado.

3.



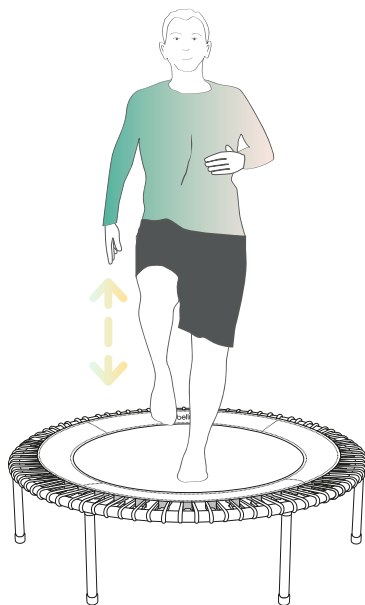
EN: COORDINATION: Begin to bounce softly and position your arms in a T-shape. The palms of your hands are facing the ground. Move your arm diagonally to the opposite thigh which is bended. Alternate with the other side.

DE: KOORDINATION: Fange an leicht zu schwingen und bringe Deine Arme in eine T-Position. Die Handflächen zeigen nach unten. Bewege einen Arm diagonal zum angewinkelten Oberschenkel und führe die Übung im Wechsel auch mit der anderen Seite aus.

FR : COORDINATION: Commencez à vous balancer légèrement et positionnez vos bras en T. Les paumes de vos mains sont tournées face au sol. Déplacez votre bras en diagonale vers la cuisse opposée et fléchie. Alternez avec l'autre côté.

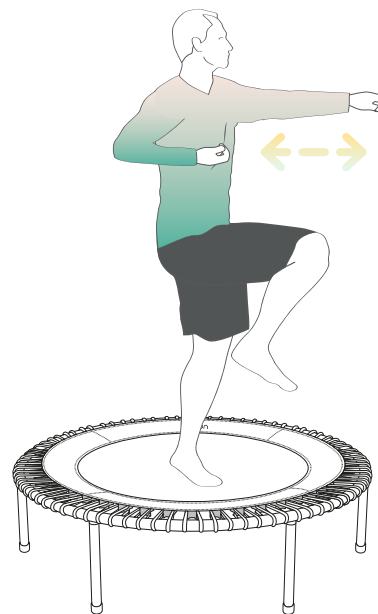
ES: COORDINACIÓN: Comience a balancearse ligeramente y lleve sus brazos a la posición T. Las palmas de la mano señalando hacia abajo. Mueva un brazo diagonalmente al muslo angulado y haga el ejercicio alternando con el otro lado.

4.



EN: CELL ACTIVATION: Start with an easy jogging (make sure your pelvis stays straight). Lift your arms and punch alternately (your chest remains still).

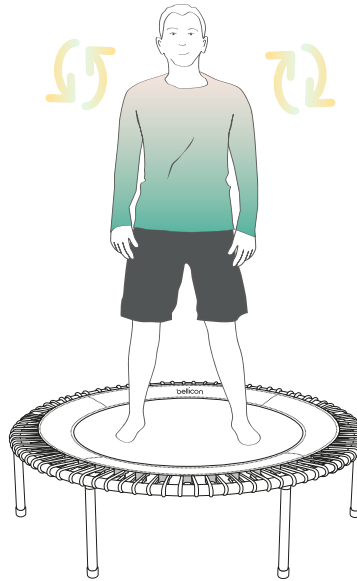
DE: ZELLTRAINING: Beginne leicht zu joggen (achte darauf, dass Dein Becken aufgerichtet bleibt). Nimm die Arme hoch und boxe im Wechsel nach vorne (der Rumpf bleibt dabei stabil).



FR : ACTIVATION DES CELLULES: Commencez à courir légèrement (veillez à ce que votre bassin reste droit). Levez les bras et donnez des coups de poing alternativement (votre torse doit rester stable).

ES: ENTRENAMIENTO CELULAR: comience a trotar ligeramente (asegúrese de que su pelvis se mantenga recta). Levante los brazos y boxee alternativamente hacia delante (mateniendo el tronco estable).

5.



EN: RELAXATION: Stand on the mat with your feet hip-width apart without bouncing. Take a deep breath. Circle your shoulders. Close your eyes if you like.

DE: ENTSPANNUNG: Stelle Dich hüftbreit, ohne zu schwingen, auf die Matte. Atme tief ein und aus. Bewege Deine Schultern kreisend nach hinten. Wenn Du möchtest, schließe die Augen dabei.

FR: RELAXATION: Tenez-vous debout sur le tapis avec les pieds écartés, dans l'alignement des hanches, sans vous balancer. Inspirez et expirez profondément. Faites des cercles avec vos épaules. Si vous le souhaitez, fermez les yeux.

ES: RELAJACIÓN: Mantengase de pie según el ancho de su cadera y sin balancearse. Respire profundamente. Mueva los hombros circularmente hacia atrás. Si lo desea, cierre sus ojos.





Distribution through bellicon AG subsidiaries:

© bellicon America LLC bellicon.com | 2207 E Carson St., Unit C2, Carson | CA 90810 | USA | +1 888 988 5661

© bellicon Europe GmbH bellicon.com | Poststraße 4-5 | 10178 Berlin | Deutschland | +49 (0)221 888 258 0

© bellicon Schweiz AG | bellicon Schweiz AG | Taubenhausstrasse 14 | CH 6005 Luzern | +41 (0)56 470 73 73