

Heimsport-Trainingsgerät

# Mini Trampolin



**D**

Montage- und Bedienungsanleitung für  
Ø ca. 100 cm Best.-Nr. 9851  
Ø ca. 120 cm Best.-Nr. 9852

**GB**

Assembly and Exercise Instructions for  
Ø ca. 100 cm Best.-Nr. 9851  
Ø ca. 120 cm Best.-Nr. 9852

**NL**

Montage- en bedieningshandleiding voor  
Ø ca. 100 cm Bestellnummer 9851  
Ø ca. 120 cm Bestellnummer 9852

**F**

Notice de montage et d'utilisation du  
Ø ca. 100 cm No. de commande 9851  
Ø ca. 120 cm No. de commande 9852

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3
3. Stückliste	Seite 3
4. Aufbauanleitung	Seite 3
3. Trainingsanleitung	Seite 4 - 6
4. Pulsmesstabelle	Seite 6

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.  
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.  
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sport Gilles GmbH

## ***Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise***

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet Sie aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Bauen Sie das Gerät genau nach der Montageanleitung auf und verwenden Sie nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Stückliste aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
2. Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstiger Verbindungen, damit der sichere Betriebszustand Ihres Trainingsgerätes jederzeit gewährleistet ist.
3. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen es vor Nässe und Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät zu legen.
4. Tragen Sie immer Trainingskleidung, die für ein Fitness-Training geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muß so beschaffen sein, daß diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann.
5. Entfernen Sie alle Gegenstände in einem Umfeld von 2 Metern um das Gerät, bevor Sie mit dem Training beginnen.
6. Grundsätzlich sollten Sie sich vor der Aufnahme eines gezielten Trainings Ihren Arzt konsultieren. Der kann Ihnen definitiv sagen welcher Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) Sie sich maximal aussetzen sollten und Ihnen auch im Bezug auf die richtige Körperhaltung beim Training, Ihr Trainingsziel und Ernährungsfragen genaue Auskünfte geben.  
Es ist zu beachten, daß das Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist. Trainieren Sie nie nach schweren Mahlzeiten.
7. Trainieren Sie nur auf dem Gerät wenn es einwandfrei funktioniert. Verwenden Sie für eine eventuelle Reparatur nur Original-Ersatzteile.

8. Wenn es nicht ausdrücklich in der Anleitung genannt wird, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden.

9. Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, unterbrechen Sie das Training und wenden sich an Ihren Arzt.

10. Generell gilt, daß Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.

11. Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.

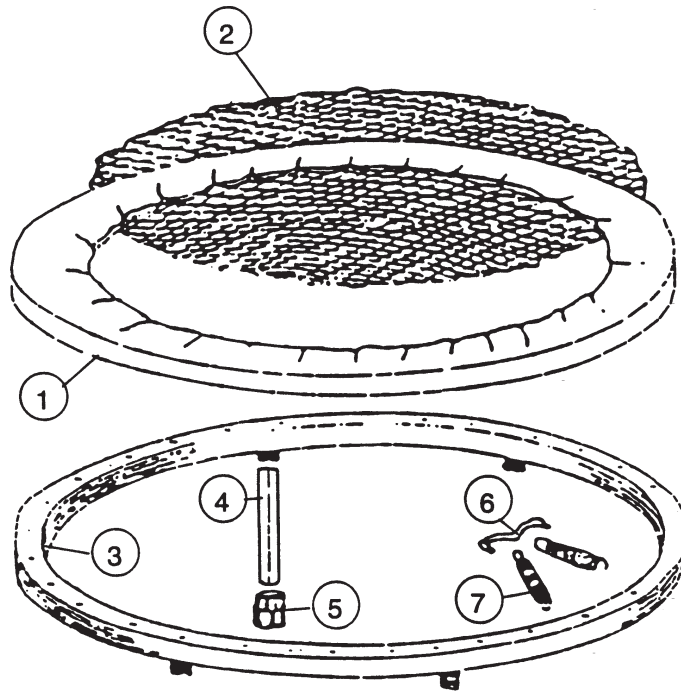
12. Achten Sie darauf, daß Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

13. Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.

14. Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete eigene Werkzeuge.

15. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

16. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden.



## Stückliste

ca. Ø 100 cm Art.- Nr. 9851

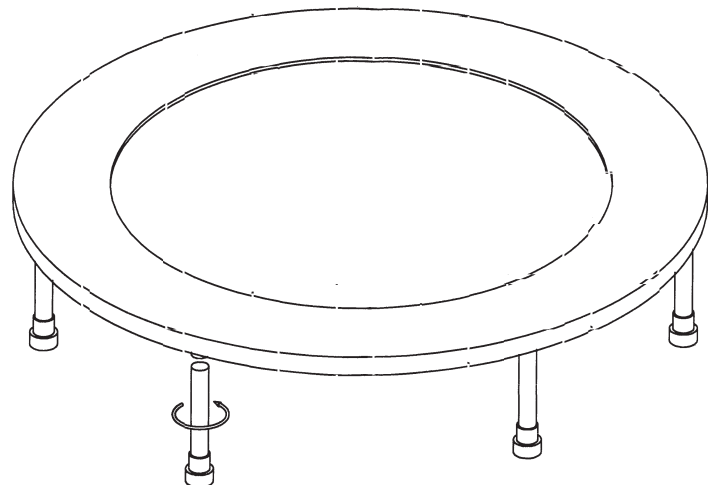
ca. Ø 120 cm Art.- Nr. 9852

Abb.-Nr.	Bezeichnung	Menge	ET-Nummer	Menge	ET-Nummer
1	Schutzpolster	1	36-9851-01-BT	1	36-9852-01-BT
2	Sprungtuch	1	36-9851-02-BT	1	36-9852-02-BT
3	Grundrahmen	1	33-9851-01-SI	1	33-9852-01-SI
4	Fußrohr	6	33-9851-02-SI	8	33-9852-02-SI
5	Fußkappe	6	36-9551-03-BT	8	36-9551-03-BT
6	Spannbügel	16	36-9551-04-BT	22	36-9551-04-BT
7	Zugfeder	32	36-9551-05-BT	44	36-9551-05-BT
8	Karton für Nr. 4+5	1	36-9851-03-BT	1	36-9852-03-BT
9	Karton	1	36-9851-04-BT	1	36-9852-04-BT
10	Kartonaufkleber	1	36-9851-05-BT	1	36-9852-05-BT
11	Montage- und Bedienungsanleitung	1	36-9851-06-BT	1	36-9851-06-BT

## Aufbauanleitung

**Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses neuen Trampolins!**

1. Entnehmen Sie das vormontierte Sprungelement, bestehend aus Sprungtuch und Rahmen der Verpackung.
2. Ziehen Sie das beiliegende Schutzpolster über den Rahmen. Achten Sie darauf, daß die Fußhalterungen auf der Unterseite des Rahmens durch die gestanzten Löcher des Sprungtuches ragen.
3. Ziehen Sie die Transportschutzkappen von den Fußhalterungen ab.
4. Drehen Sie die Fußrohre fest auf die Fußhalterungen auf.



# Trainingsanleitung

Um spürbare, körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

## 1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert, für ein effektives Training, kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

## 2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

## 3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.

Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

## 4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

Die Bewegungen im nachfolgenden Trainingsprogramm sind in erster Linie als eine Anregung zu betrachten und nicht als ein Programm, das Sie unbedingt verfolgen müssen.

Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und-

**SPRINGEN SIE SICH FIT !!!**

### 1. Aufwärmphase.

Springen Sie locker und ruhig auf der Stelle, damit Ihr Körper vor dem nächsten Programmpunkt durchblutet und aufgewärmt ist.

### 2. Fußübungen.

Stehen Sie auf dem Trampolin und wippen Sie nur mit den Fersen. Eine empfehlenswerte Übung für schwache und ältere Personen.

### 3. Laufen/Jogging.

Laufen Sie zuerst in mäßigem Tempo und dann schneller. Laufen Sie abwechselnd schnell und langsam. Lassen Sie die Arme dabei mitschwingen.



#### 4. Hohes Kniebeugen.

Eine Variante der Laufübung. Sie laufen normal, aber statt das Tempo zu steigern, ziehen Sie die Knie zum Kinn so hoch Sie können. Fangen Sie allmählich an, und ziehen Sie dann die Knie immer höher bis zur maximalen Höhe.

#### 5. Seilspringen.

Mit oder ohne Seil. Diese Übung ist immer sehr wirkungs-voll. Sie können abwechselnd mit beiden Füßen gleichzeitig springen oder mit jeweils einem Fuß. Wichtig ist, daß Sie die Arme richtig bewegen.

#### 6. Fersenklopfen.

Auf dem Trampolin laufen. Gleichzeitig die Unterschenkel so weit nach hinten-außen abwinkeln, daß Sie sich auf die Ferse klopfen können.

#### 7. Twistsprung.

Mit beiden Füßen auf dem Trampolin springen und gleichzeitig die Hüfte nach rechts und links drehen. Fangen Sie mit ziemlich gestreckten Knien an. Erhöhen Sie dann den Schwierigkeitsgrad, indem Sie die Knie immer stärker beugen.

#### 8. Beinschwung vorwärts.

Gleichzeitig beim Springen schwingen Sie abwechselnd mit dem rechten und linken Bein nach vorn. Versuchen Sie so hoch wie möglich zu schwingen, ohne daß Sie sich dabei verrenken.

#### 9. Beinschwung seitwärts.

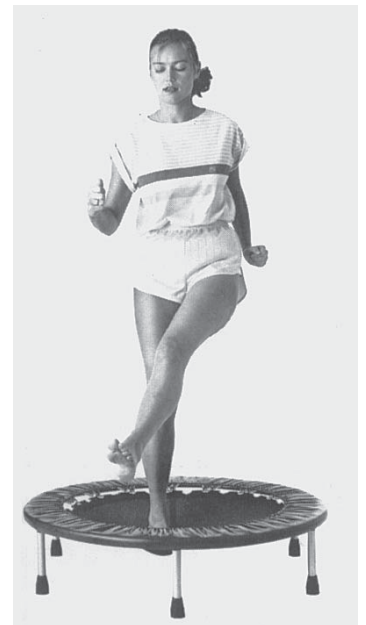
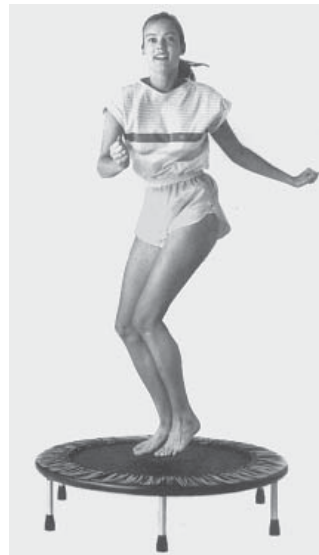
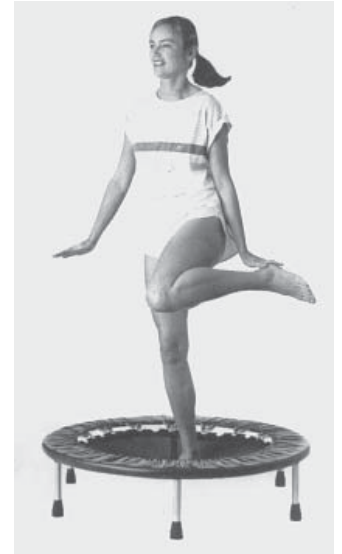
Wie Übung 8, aber jetzt schwingen Sie seitwärts. Halten Sie das Bein genügend gestreckt und versuchen Sie so weit wie möglich seitwärts zu schwingen. Sie spüren es an der Innenseite des Oberschenkels, wenn Sie es richtig machen.

#### 10. Beinschwung nach hinten.

Eine weitere Variante der Übungen 8 und 9. Sie springen auf dem Trampolin und schwingen gleichzeitig mit den Beinen nach hinten. Selbstverständlich müssen Sie gut „anspannen“, aber nicht so fest, daß Sie sich verzerren.

#### 11. Sitzsprung.

Auf dem Trampolin sitzen und hopsen. Für die Bewegung ist eine gewisse Technik erforderlich, aber wenn Sie sie ausfindig gemacht haben, ist sie einfach. Sie können die Bewegung etwas vereinfachen, indem Sie sich entweder mit den Händen an der Hinterkante des Trampolins festhalten oder die Füße auf dem Fußboden lassen.



### 12. Slalomsprung.

Ein Sprung von rechts nach links. Hier hilft Ihnen die Musik, im Rhythmus zu bleiben. Den Schwierigkeitsgrad können Sie leicht steigern, indem Sie bei jedem Sprung tief in die Knie gehen.



### 13. Knieaufziehen mit Handklatsch.

Eine Variante der Übung 3. Sie ziehen die Knie so hoch, daß Sie bei jedem Hochziehen mit den Händen unter dem Knie „klatschen“ können. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Rhythmus und abwechselnd mit dem linken und rechten Knie.



### 14. Armkreise.

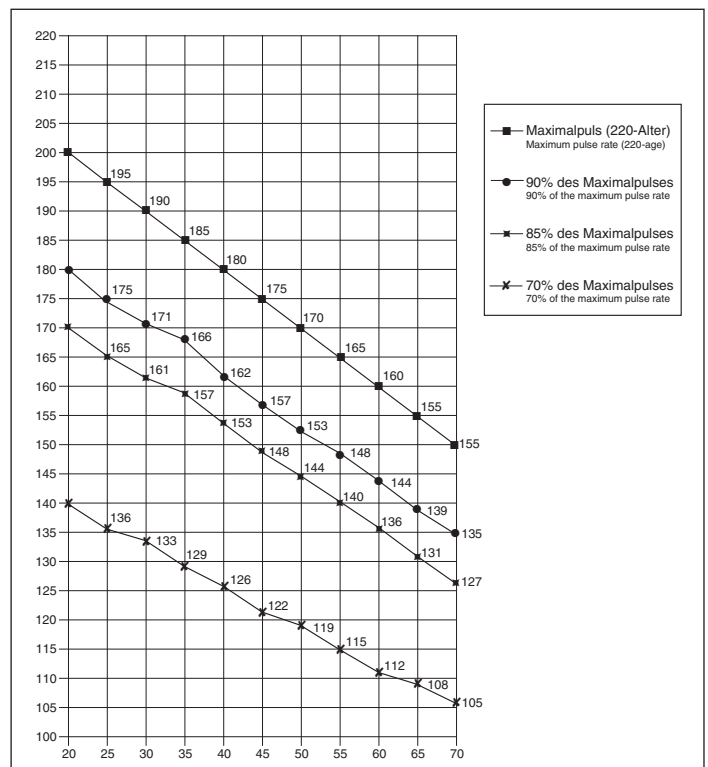
Mit geschlossenen Füßen, den Armen nach vorn ausgestreckt beginnen. Jetzt beim Springen die Arme im Kreis nach hinten bewegen. Eine anspruchsvolle Übung für Ihre Kondition und Ihr Koordinationsvermögen.



### Pulsmesstabelle:

(x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 // Y-Achse = Pulsschläge pro Minute von 100 bis 220)

Berechnungsformeln:	Maximalpuls	=	220 - Alter
	90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
	85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
	70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7



1. Important Recommendations and Safety Information	Page 7
2. Summary of Parts	Page 3
3. Parts List	Page 8
4. Assembly Instructions	Page 8
5. Training Instructions	Page 8 - 10
6. Pulse Rate Measurement Table	Page 10

Dear customer,

We would like to thank you for buying our home sports training equipment and hope that it gives you satisfaction. Please note and follow the information and instructions for assembly and use.

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.

Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sport Gilles GmbH

---

### ***Important Recommendations and Safety Information***

Our product has been tested by and meets the latest and toughest safety standards. This fact does not however mean that you can fail to closely observe the following basic points:

**1.** Assemble the equipment according to the assembly instructions and only use the individual parts enclosed for assembly of the equipment and which are listed in the parts list as being specifically for this equipment. Before you start assembly, check against the delivery to make sure that everything has been delivered, and check against the packing list to make sure all the parts have been enclosed.

**2.** Check before the equipment is first used, and again at regular intervals, that all screws, bolts, nuts and other connections have been done up tightly, to ensure that your training equipment is in a safe operating condition at all times.

**3.** Place the equipment on a dry, level surface and protect it against damp and wetness. If you wish to protect the area underneath the equipment against damage from pressure or from becoming dirty or the like, we recommend that you place a suitable non-slip item under the equipment (such as a rubber mat or sheet of wood).

**4.** Always wear training clothing that are suitable for fitness training when you are doing training work on the equipment. The clothing must be of a type that will not hang down during training due to its shape (e.g., length).

**5.** Remove any objects from a vicinity of 2 meters around the equipment before you start any training work.

**6.** In general, you should consult your doctor before starting targeted training work. He can make a definitive statement as to the maximum exertion (pulse rate, wattage, duration of training, etc.) you can set for yourself and can also give you detailed information with respect to the correct body position during training, your training target, and questions of diet. It is to take care that this item is not useable for therapeutical purpose. Exercise never after heavy meals.

**7.** Only carry out training work on the equipment when it is in perfect working order. Only use original spare parts in the event of a repair.

**8.** If it has not been explicitly stated otherwise in the instructions, the equipment may only be used by one person for training.

**9.** If you experience giddiness, nausea, chest pains or other abnormal symptoms, stop the training at once and see a doctor.

**10.** In general, sports training equipment is not a toy. It may only be used in an appropriate manner and by persons who have been suitably informed or instructed.

**11.** Children, invalids and the handicapped should only use the equipment in the presence of another person who can provide assistance and instruction.

**12.** Always pay attention that you or any other persons never bring parts of the body in close proximity to any parts of the equipment that are still moving.

**13.** When making settings for any adjustable parts, check that they are in the right position and also check the marked maximum setting.

**14.** Do not use strong solvents for cleaning, and only use the tools supplied, or suitable ones of your own, for any repairs that may be required.

**15.** To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

**16.** The maximum permissible load (=body weight) is specified as 100 kg.

## Part List

ca. Ø 100 cm Art.- Nr. 9851

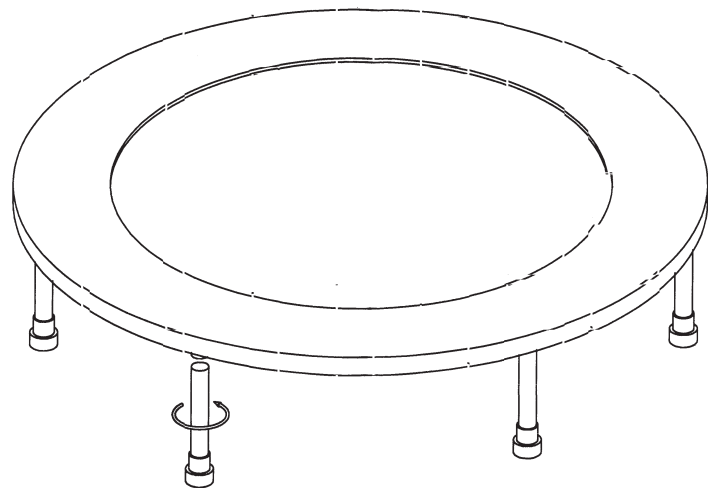
ca. Ø 120 cm Art.- Nr. 9852

Abb.-No.	Description	Quantity	ET-Number	Quantity	ET-Number
1	surroundings	1	36-9851-01-BT	1	36-9852-01-BT
2	jump mash	1	36-9851-02-BT	1	36-9852-02-BT
3	main fraime	1	33-9851-01-SI	1	33-9852-01-SI
4	tubes feet	6	33-9851-02-SI	8	33-9852-02-SI
5	feet caps	6	36-9551-03-BT	8	36-9551-03-BT
6	S-clips	16	36-9551-04-BT	22	36-9551-04-BT
7	spring	32	36-9551-05-BT	44	36-9551-05-BT
8	carton for No. 4+5	1	36-9851-03-BT	1	36-9852-03-BT
9	Carton	1	36-9851-04-BT	1	36-9852-04-BT
10	carton sticker	1	36-9851-05-BT	1	36-9852-05-BT
11	Assembly and Exercise Instructions	1	36-9851-06-BT	1	36-9851-06-BT

### Assembly instructions

Congratulations with the purchase of your new trampoline!

1. Remove package material of the pre-assembled jump unit existing of a protection surrounding for frame, the jump cloth and frame.
2. Pull the enclosed padded sections over the frame. Ensure when doing this that the foot holders on the underside of the frame protrude through the punched holes of the trampoline fabric.
3. Remove transport caps of feet.
4. Tighten the foot tubes on the feet.



### Training instructions

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

#### 1. Intensity:

The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be increased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or increasing the level of difficulty.

If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

- a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
- b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

#### 2. Frequency

Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

#### 3. Planning the training

Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.

Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

#### 4. Motivation

The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.

The movements described in the training manual are only ment as a stimulus. It is not a program that you have to follow. Put on your favorit musik and

## **JUMP YOUR WAY TO FITNESS !!!**

### **1. Warm-up**

Jump relaxed and quietly at one place, so your body gets warmed up and your blood is circulating well for the next program point.

### **2. Feet exercises**

Go and stand on your trampoline and jump on your ankles. We recommend this exercise very much to weak and elderly people.

### **3. Running/jogging**

First of all run at a moderate pace and gradually speed up. Than run alternately fast and slowly. Swing your arms at the same time.

### **4. Pulling up your knees**

This is a variation of the running exercise. Firstly run normal, but instead of speed up your tempo you have to raise your knees as high as you can in the direction of your chin. Start gradually and raise your knees till you have reached the maximum height.

### **5. Jump rope**

With or without a rope. This exercise is very efficient. You can jump on both feet or alternately with one foot at a time. It is very important that you move your arms.

### **6. Tap your heels**

Jump on the trampoline. Raise your lower leg to the back/side so that you can tap your heel.

### **7. Twisting**

Jump with both feet on the trampoline while you twist your hips to the right and to the left. Start with practically stretched legs. Than raise the degree of difficulty, while you bend your knees more.

### **8. Move your leg forwards**

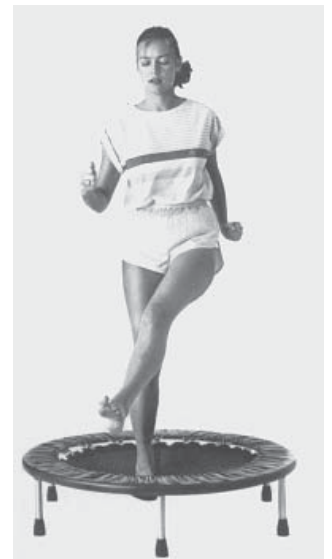
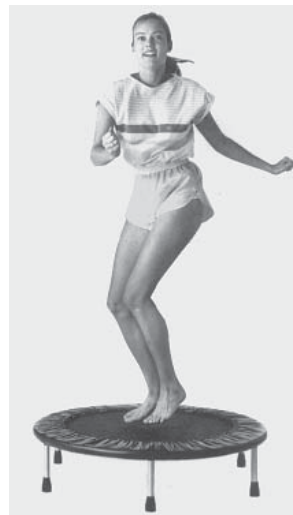
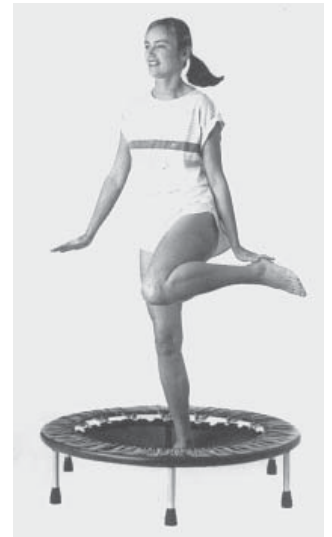
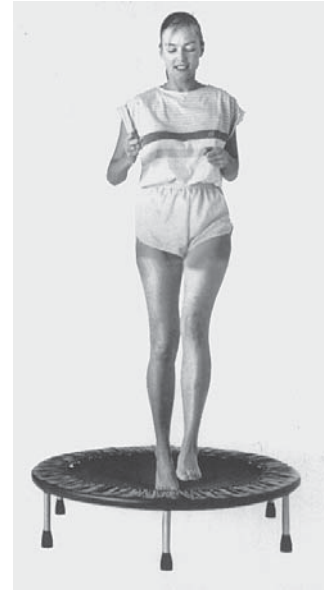
Move trampolining alternately your right and left leg forwards. Try to raise your leg as high as possible without straining yourself.

### **9. Move your leg sideways**

Do the same as exercise 8, but swing your leg to the side. Keep your leg stretched while you raise it as high as you can. If you do the exercise well, you will feel it at your inner thighs.

### **10. Move your leg backwards**

This is an other variation on exercises 8 and 9. Swing when you are trampolining your leg backwards. Naturally you have to „make efforts“, but do not go to fast so you do not get injured.



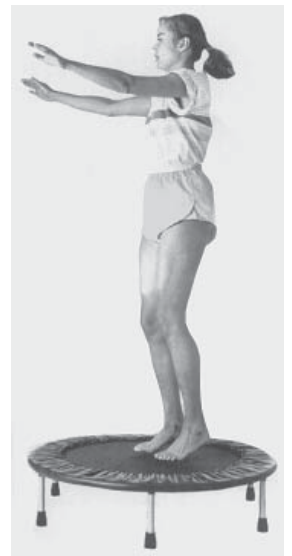
**11. Jumping at your back**

Sit on the trampoline and jump with your back. For this exercise you need a special technic, but as soon as you know it, the exercise will become easy. You can simplify this exercise by holding the trampoline with your hands or keeping your feet on the trampoline.



**12. Slalom jumping**

Jump from the left to the right. Musik can help to keep on the rythm. You can increase the degree of difficulty by bending your knees at each jump.



**13 Clap your hands under your knees**

This is a variation on exercise 3. Raise your knee so that you can clap your hands with every jump. Train at your own pace and raise alternately your left and right knee.



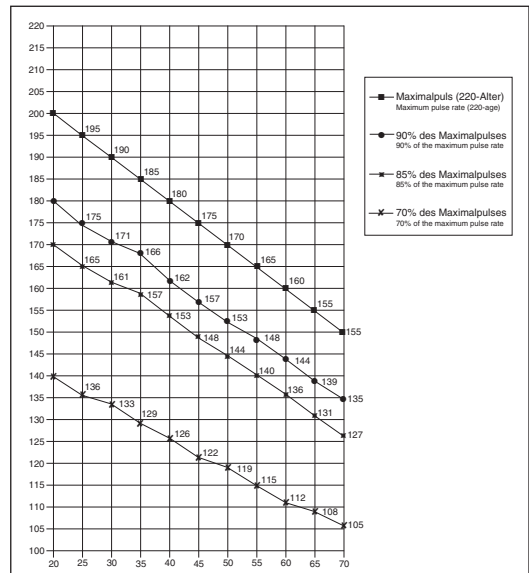
**14. Make circles with your arms**

Stretch your arms forwards and keep your legs closed. Now make circles backwards with your arms at every jump. This is a demanding exercise for your condition and power of coordination. Improves your balance and power of coordination.

**Pulse Rate Measurement Table**

(X-axis = age | years from 20 to 70 / Y-axis = heartbeats per minute from 100 to 220)

Calculation formula: Maximum pulse rate	=	220 - age
		(220 minus your age)
90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.9
85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.85
70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.7



1. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 11
2. Overzicht van de losse delen	pagina 3
3. Stuklijst	pagina 12
4. Montagehandleiding	pagina 12
5. Trainingshandleiding	pagina 12 - 14
6. Tabel voor het meten van de hartslag	pagina 14

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.

Wij feliciteren u van harte met de aanschaf van deze hometrainer en wensen u er veel plezier mee.

Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sport Gilles GmbH

---

## Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten zijn grondig getest en voldoen daarmee aan de laatste en strengste veiligheidsnormen. Dit betekent echter niet dat u zich niet aan de volgende basisprincipes hoeft te houden.

**1.** Monteer het apparaat nauwkeurig volgens de montage-handleiding en gebruik alleen de losse onderdelen die speciaal voor de montage van het apparaat zijn bijgevoegd en die in de stuklijst zijn opgenomen. Controleer voorafgaand aan de montage aan de hand van de pakbon of de levering compleet is en aan de hand van de stuklijst in de montage- en bedieningshandleiding of alle onderdelen aanwezig zijn in de verpakking.

**2.** Controleer voor het eerste gebruik en daarna met regelmatige tussenpozen of alle schroeven, bouten, moeren en andere verbindingen stevig vastzitten, zodat een betrouwbare werking van uw fitnessapparaat te allen tijde gegarandeerd is.

**3.** Zet het apparaat op een droge, vlakke ondergrond en bescherm het tegen water en vocht. Wanneer u de vloer onder het apparaat tegen druk, vervuiling enz. wilt beschermen, adviseren wij een geschikte, antislip-ondergrond (bijv. een rubber mat, houtplaat o.i.d.) onder het apparaat te leggen.

**4.** Draag altijd sportkleding en schoenen die geschikt zijn voor fitnessstraining wanneer u op het apparaat traint. Kies kleding die tijdens de training niet ergens achter kan blijven hangen (bijv. door de lengte). De schoenen moeten geschikt zijn voor het apparaat, d.w.z. schoenen met antislipzolen die de voet een goede grip bieden.

**5.** Verwijder alle voorwerpen in een straal van 2 meter rond het apparaat, voordat u met de training begint.

**6.** In principe moet u voorafgaand aan een doelgerichte training uw arts raadplegen. Hij kan u vertellen welke belasting (hartslag, vermogen, trainingsduur enz.) u maximaal aankunt en hij kan u bovendien uitgebreide informatie geven over de juiste lichaamshouding tijdens de training, uw trainingsdoel en de juiste voeding.

Het apparaat is niet geschikt voor therapeutische doeleinden. Ga nooit trainen na zware maaltijden.

**7.** Train alleen op het apparaat wanneer dit goed functioneert. Gebruik bij eventuele reparaties alleen originele reserveonderdelen.

**8.** Indien niet uitdrukkelijk anders in de handleiding aangegeven, mag het apparaat door slechts één persoon voor de training worden gebruikt.

**9.** Bij duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere ongebruikelijke symptomen moet de training onmiddellijk worden stopgezet en een arts worden geraadpleegd.

**10.** In het algemeen geldt dat een sportapparaat geen speelgoed is. Het mag daarom alleen volgens de voorschriften worden gebruikt door mensen die hierover geïnformeerd c.q. geïnstrueerd zijn.

**11.** Kinderen, gehandicapten en mindervaliden mogen het apparaat alleen gebruiken in aanwezigheid van iemand die advies kan geven en kan helpen.

**12.** Let altijd op dat u, of andere personen, nooit te dicht in de buurt van nog bewegende onderdelen komt.

**13.** Let bij de instelling van verstelbare onderdelen op de juiste positie c.q. de aangegeven maximum instelling.

**14.** Gebruik voor het reinigen geen agressieve reinigingsmiddelen en gebruik voor de montage of eventuele reparaties alleen het bijgeleverde of ander geschikt gereedschap.

**15.** De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamel-punten afgeven.

**16.** De toegelaten maximale belasting (=lichaamsgewicht) werd op 100 kg vastgelegd.

## Stuklijst

ca. Ø 100 cm Art.- Nr. 9851

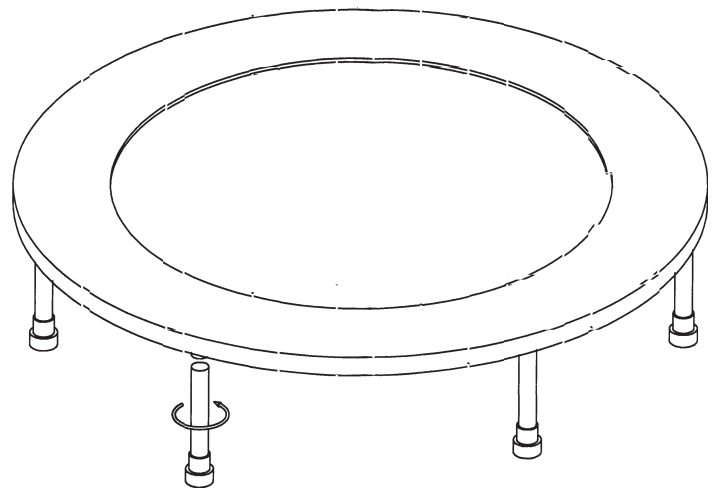
ca. Ø 120 cm Art.- Nr. 9852

Nu.	Omschrijving	Aantal	ET-Number	Aantal	ET-Number
1	beschermand	1	36-9851-01-BT	1	36-9852-01-BT
2	doek	1	36-9851-02-BT	1	36-9852-02-BT
3	onderstel	1	33-9851-01-SI	1	33-9852-01-SI
4	voetbuizen	6	33-9851-02-SI	8	33-9852-02-SI
5	voetdoppen	6	36-9551-03-BT	8	36-9551-03-BT
6	S-beugels	16	36-9551-04-BT	22	36-9551-04-BT
7	veren	32	36-9551-05-BT	44	36-9551-05-BT
8	kartonnen doos nr. 4 en nr. 5	1	36-9851-03-BT	1	36-9852-03-BT
9	dozen voor de afzonderlijke delenv	1	36-9851-04-BT	1	36-9852-04-BT
10	sticker	1	36-9851-05-BT	1	36-9852-05-BT
11	Montage- en bedieningshandleiding voor	1	36-9851-06-BT	1	36-9851-06-BT

### Montagehandleiding

#### Gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe trampoline!

1. Verwijder de verpakking van het voorgemonteerde springele ment bestaande uit een beschermand, het doek en het frame.
2. Trek het bijgeleverde beschermingskussen over het frame. Let op dat de pootbevestigingen aan de onderzijde van het frame door de gestanste gaten van het trampolinedoek steken.
3. Haal de transportbeschermers van de voeten af.
4. Draai de voetbuizen stevig vast op de voeten.



### Trainingshandleiding

De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

#### Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen).

Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:

De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

De hartslag met een geschikt en geïk meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

#### Frequentie:

De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

#### Planning van de training

Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiek oefeningen te doen.

Daarna moet de eigenlijke training ("trainingsfase") beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.

Om de bloedsomloop na de "trainingsfase" te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een "cooling down" worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiek oefeningen worden gedaan.

#### Motivatie

De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goede humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.

De bewegingen beschreven in het oefenprogramma zijn enkel in de eerste plaats als een stimulans bedoeld en niet als een programma dat u moet volgen. Zet uw lievelingsmuziek op en

### **SPRING U FIT!!!**

#### **1. Opwarming**

Spring ontspannen en rustig ter plaatse, zodat uw lichaam goed opgewarmd raakt en goed doorbloed voor het volgende programmapunt.

#### **2. Voet oefeningen**

Ga op de trampoline staan en spring enkel op uw enkels. Deze oefening is zeer aan te raden voor zwakke en oudere personen.

#### **3. Lopen/joggen**

Loop eerst aan een matig tempo en dan sneller. Loop daarna afwisselend snel en langzaam. Zwaai tegelijkertijd met uw armen.

#### **4. Knieën hoog optrekken**

Een variante op de loopoefening. U loopt eerst normaal, maar in plaats van uw tempo op te drijven moet u uw knie zo hoog mogelijk optrekken in de richting uw kin. Begin geleidelijk en trek dan uw knie steeds hoger tot de maximale hoogte.

#### **5. Touwtje springen.**

Met of zonder touw. Deze oefening is zeer efficiënt. U kunt afwisselend met de beide voeten tegelijkertijd springen of telkens op een voet. Belangrijk is wel dat u uw armen goed beweegt.

#### **6. Hielen aantikken**

Spring op de trampoline. Til telkens uw onderbeen zo hoog op naar achteren-buiten, dat u uw enkel kunt aantikken.

#### **7. Twisten**

Spring met de beide voeten op de trampoline terwijl u uw heupen naar rechts en links draait. Begin met bijna gestrekte knieën. Verhoog dan de moeilijkheidsgraad, terwijl u uw knieën steeds meer buigt.

#### **8. Been naar voren bewegen**

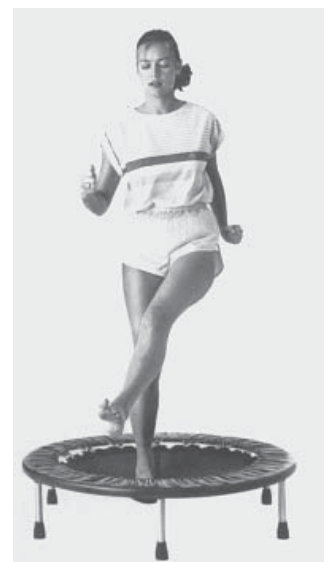
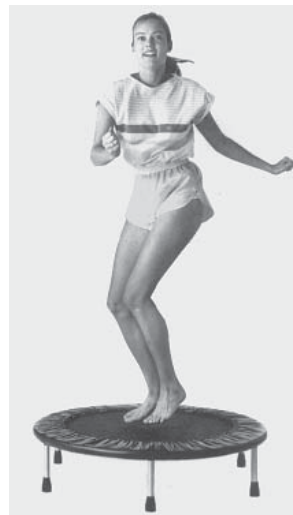
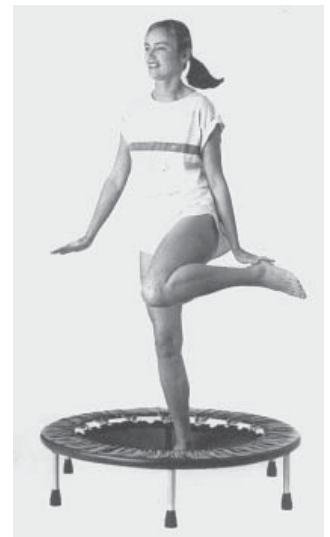
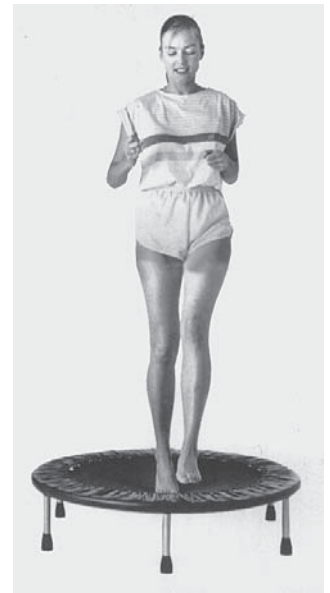
Steek al springend afwisselend uw rechter- en uw linkerbeen naar voren. Probeer uw been zo hoog mogelijk optillen, zonder dat u zich daarmee verrekt.

#### **9. Been zijwaarts bewegen**

Doe hetzelfde als in oefening 8, maar zwaai uw been zijwaarts. Houd uw been gestrekt terwijl u het zo hoog mogelijk zijdelings optilt. Als u de oefening goed uitvoert, zult u dit voelen aan de binnenkant van uw dijen.

#### **10. Been naar achteren bewegen**

Een andere variante op de oefeningen 8 en 9. Zwaai al springend op uw trampoline uw benen naar achteren. Natuurlijk moet u zich goed „inspannen“, maar ga niet te snel dat u zich kan kwetsen.



### 12. Zitsprong

Ga op de trampoline zitten en spring met uw achterste. Voor deze beweging is een bepaalde techniek nodig, maar wanneer u deze machtig bent, is de oefening gemakkelijk. U kunt deze oefening vergemakkelijken door ofwel met uw handen de onderkant van de trampoline vast te houden ofwel door uw voeten op de bodem te houden.



### 13. Slalomsprong

Spring van links naar rechts. Muziek kan u helpen om het ritme aan te houden. U kunt de moeilijkheidsgraad langzaam opdrijven door bij elke sprong diep door de knieën te buigen.



### 13. Draaien met uw armen

Begin met uw armen naar voren uitgestrekt en met uw benen gesloten. Draai nu bij elke sprong uw armen in een cirkel naar achteren. Dit is een veeleisende oefening voor uw conditie en uw coördinatievermogen.



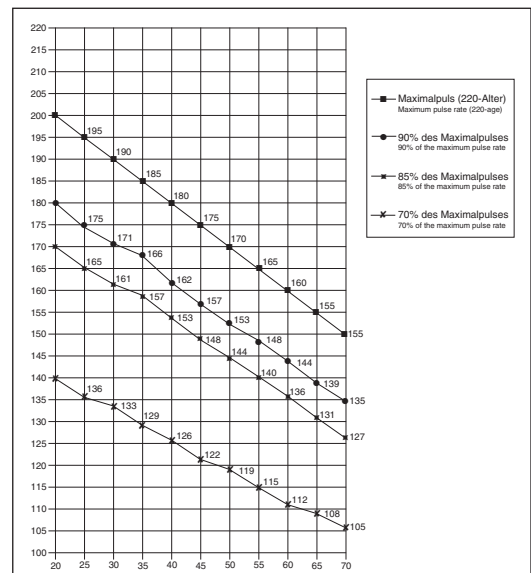
### 14. In de handen klappen onder de knie

Dit is een variante op oefening 3. Trek uw knie zo hoog op dat u bij elke sprong in uw handen kunt klappen net onder uw knie. Train op uw eigen tempo en afwisselend met de linker- en rechterknie.

## Tabel voor het meten van de hartslag:

(X-as = leeftijd in jaren van 20 tot 70/ Y-as = hartslagen per minuut van 100 tot 220).

Berekeningsformules: Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd  
 90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9  
 85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85  
 70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7



1. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 15
2. Aperçu des pièces	Page 3
3. Liste des pièces	Page 16
4. Instructions de montage	Page 16
5. Recommandations pour l'entraînement	Page 16 - 18
6. Tableau de mesure du pouls	Page 18

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir acheté cet appareil d'entraînement à domicile et vous souhaitons bien du plaisir en l'utilisant.

Ayez l'amabilité de prendre connaissance des informations et instructions figurant dans cette Notice.

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.

Veillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.

Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sport Gilles GmbH

## Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement contrôlés par le service technique et répondent par là même aux standards de sécurité les plus récents et les plus élevés. Cet état de fait ne doit cependant pas vous dégager de l'obligation de suivre strictement les instructions ci-après.

**1.** Montez l'appareil exactement selon les instructions de montage et n'utilisez que les composants individuels joints et mentionnés dans la liste de pièces spécifique à l'appareil pour le montage de celui-ci. Avant la construction proprement dite, vérifiez, au vu du bordereau de livraison, que celle-ci est bien complète et, au vu de la liste de pièces de l'instruction de montage et du mode d'emploi, que l'emballage de carton est bien complet.

**2.** Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôlez le serrage correct de toutes les vis, écrous et autres raccords dans le but de garantir en permanence un fonctionnement sûr de votre appareil d'entraînement.

**3.** Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le contre l'humidité et les projections d'eau. Si vous souhaitez protéger l'appareil en particulier contre les points de pression, l'encrassement ou autres, nous vous conseillons de poser sous l'appareil un support approprié et antidérapant (p. ex. tapis de caoutchouc, plaque de bois, etc.).

**4.** Portez toujours des vêtements et chaussures appropriés pour l'entraînement de gymnase quand vous vous entraînez avec l'appareil. Le vêtement doit être choisi de manière à ce qu'il ne puisse pas pendre de quelque manière que ce soit du fait de sa forme (p. ex. longueur) pendant l'entraînement. Les chaussures doivent être adaptées à l'appareil d'entraînement, conserver au pied un appui suffisant et posséder des semelles antidérapantes.

**5.** Débarrassez les environs de l'appareil sur une zone de 2 mètres de tout objet gênant avant de commencer l'entraînement.

**6.** Avant de commencer un entraînement spécial, consultez systématiquement votre médecin. Il pourra vous dire avec sûreté à quelle sollicitation maximale (pouls, Watt, durée de l'entraînement, etc.) vous pouvez vous soumettre et vous conseillera sur l'attitude corporelle correcte à observer pendant l'entraînement. Il vous renseignera d'autre part avec précision sur le but de l'entraînement et pour toutes questions concernant votre alimentation. Notez que l'appareil n'est pas approprié pour des fins thérapeutiques. Ne vous entraînez jamais après un repas copieux.

**7.** Ne vous entraînez sur l'appareil que lorsqu'il fonctionne parfaitement. Pour d'éventuelles réparations, n'utiliser que des pièces de rechange d'origine.

**8.** Si cela n'est pas spécifié expressément dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit toujours être utilisé que par une seule personne pour l'entraînement.

**9.** En cas de vertiges, nausée, douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez l'entraînement et consultez votre médecin.

**10.** En règle générale, les appareils de sport ne sont pas des jouets, ils ne doivent par conséquent être utilisés que conformément à l'usage prévu et uniquement par des personnes informées ou en connaissant le fonctionnement.

**11.** Les enfants, invalides et handicapés ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne susceptible d'apporter aide et conseil, le cas échéant.

**12.** Assurez-vous que vous-même ou d'autres personnes ne séjournent ou ne se déplacent à proximité des pièces encore en mouvement de la machine.

**13.** Lors du réglage de pièces mobiles, veillez à respecter la position correcte resp. le réglage maximal indiqué.

**14.** Pour le nettoyage, n'utilisez pas de détergents agressifs et ne vous servez que des outillages fournis ou appropriés pour le montage ou pour d'éventuelles réparations.

**15.** Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

**16.** La charge maximale admissible (= poids corporel) a été fixée à 100 kg.

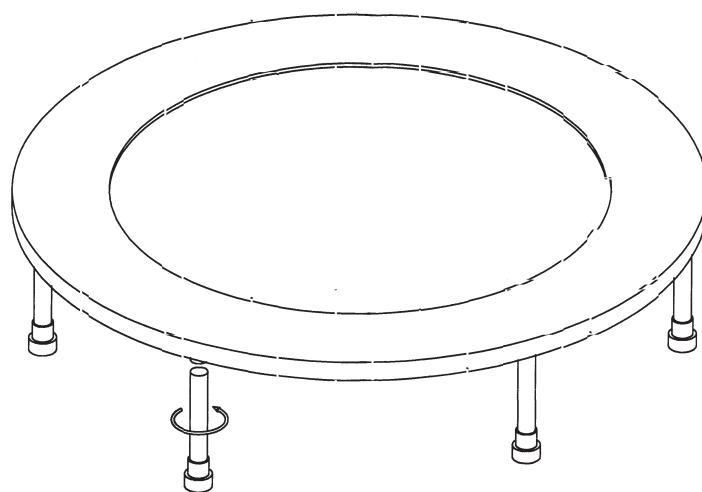
## Liste des pièces

ca Ø 100 cm Art.- Nr. 9851				ca.Ø 120 cm Art.- Nr. 9852	
No	Description	Quantité	ET-Number	Quantité	ET-Number
1	bord de protection	1	36-9851-01-BT	1	36-9852-01-BT
2	étoffe	1	36-9851-02-BT	1	36-9852-01-BT
3	châssis de base	1	33-9851-01-SI	1	33-9852-01-SI
4	tubes de pieds	6	33-9851-02-SI	8	33-9852-01-SI
5	bouchons pour pieds	6	36-9551-03-BT	8	36-9551-03-BT
6	S-agrafes	16	36-9551-04-BT	22	36-9551-03-BT
7	ressorts	32	36-9551-05-BT	44	36-9551-03-BT
8	carton pour n° 4 et n° 5	1	36-9851-03-BT	1	36-9852-03-BT
9	carton pour tous les éléments individuels	1	36-9851-04-BT	1	36-9852-04-BT
10	Etiquette	1	36-9851-05-BT	1	36-9852-05-BT
11	Notice de montage et d'utilisation du	1	36-9851-06-BT	1	36-9851-06-BT

## Instructions de montage

### Félicité de l'achat de votre nouveau tremplin!

1. Enlevez l'emballage du tremplin consisté en un bord de protection, l'étoffe et la base.
2. Mettre le rembourrage de protection sur le cadre. Faites attention à ce que les fixations des pieds sur la face inférieure du cadre, dépassent par les trous du tissu de saut.
3. Enlevez les bouchons de protection pour le transport des pieds.
4. Vissez les tubes de pieds.



## Recommandations pour l'entraînement

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

### 1. Intensité:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule).

Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci. Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:

- a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
- b Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

### 2. Fréquence

La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

### 3. Programmation de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases: «phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes. L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.

Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

### 4. Motivation

Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.

Les mouvements décrits dans les instructions de l'entraînement sont un stimulant et pas un programme à suivre. Mettez votre musique favorite et **METTEZ-VOUS EN FORME EN SAUTANT !!!**

### 1. **Echauffement**

Sautez détendu et tranquillement, afin d'échauffer votre corps et de couler votre sang bien pour le prochain point.

### 2. **Exercices des pieds**

Mettez-vous au tremplin et sautez seulement sur vos chevilles. Nous recommandons cet exercice aux gens faibles et âgés.

### 3. **Courir/faire jogging**

Courez premièrement à un tempo modéré et puis plus vite. Alors courez vite et lent alternativement. Vous devez agiter les bras au même temps.

### 4. **Monter vos genoux**

C'est une variation sur le programme de courir. Premièrement vous courez normal, puis vous devez monter votre genou si haut que possible dans la direction de votre menton au lieu d'augmenter la vitesse. Commencez graduellement et montez votre genou jusqu'à la hauteur maximale.

### 5. **Sauter à corde.**

Avec ou sans corde. Cet exercice est très efficace. Vous pouvez sauter alternativement avec deux pieds au même temps ou chaque fois sur un pied. C'est important d'agiter vos bras.

### 6. **Tapez les chevilles**

Sautez sur le tremplin. Levez votre jambe en arrière-de côté ainsi que vous pouvez taper vos chevilles.

### 7. **Twister**

Sautez avec vos deux pieds sur le tremplin et tournez vos hanches alternativement vers la droite et la gauche. Commencez avec des genoux presque droits. Augmentez le degré de difficulté en courbant plus vos genoux.

### 8. **Bouger votre jambe en avant**

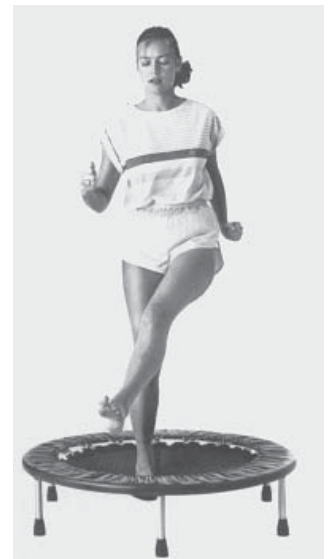
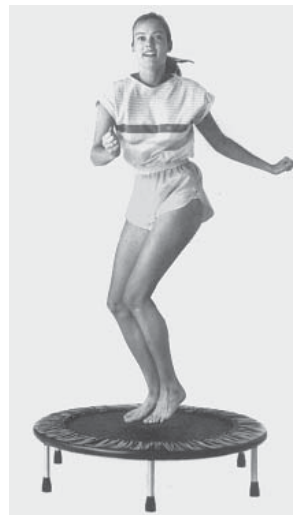
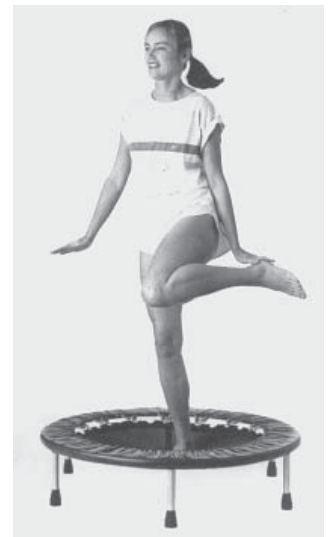
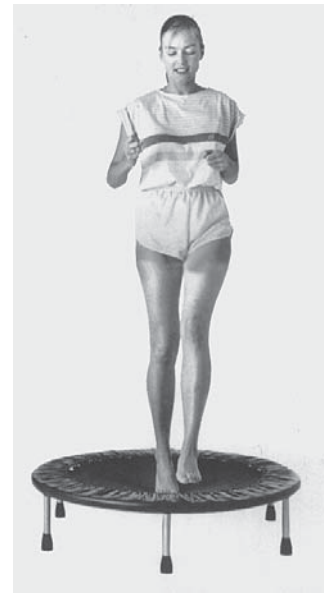
En sautant bougez votre jambe droite et gauche alternativement en avant. Essayez de lever vos jambes aussi haut que possible sans que vous vous froissez.

### 9. **Faire des exercices latéraux**

Même que l'exercice 8, mais bougez votre jambe vers le côté. Tenez votre jambe droit pendant que vous le levez aussi haut que possible. Quand vous faites l'exercice comme il faut, vous pouvez le sentir à l'intérieur de vos cuisses.

### 10. **Bouger votre jambe vers l'arrière.**

C'est une autre variation sur les exercices 8 et 9. En sautant sur le tremplin levez votre jambe vers l'arrière. Naturellement vous devez „vous efforcer“, mais n'allez pas trop vite ainsi que vous ne vous blessiez pas.



### 11. Sauter sur votre derrière

Asseyez-vous au tremplin et sautez maintenant sur votre derrière. Pour cet exercice vous avez besoin d'une certaine technique, mais quand vous l'avez cet exercice devient facile. Vous pouvez faciliter cet exercice en tenant le tremplin avec vos mains ou en gardant vos pieds sur l'étoffe du tremplin.



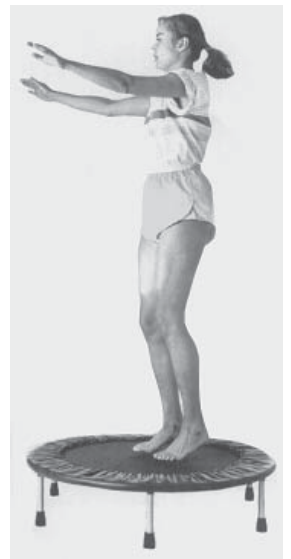
### 12. Sauter slalom

Sautez de gauche vers la droite. La musique peut vous aider de garder le rythme. Vous pouvez augmenter le degré de difficulté graduellement en courbant vos genoux profondément à chaque saut.



### 13. Battre des mains sous votre genou

C'est une variation sur l'exercice 3. Levez votre genou aussi haut que possible ainsi que vous pouvez battre des mains sous votre genou à chaque saut. Entraînez-vous à votre tempo et alternativement avec le genou gauche et droit.



### 14. Faire des cercles avec les bras

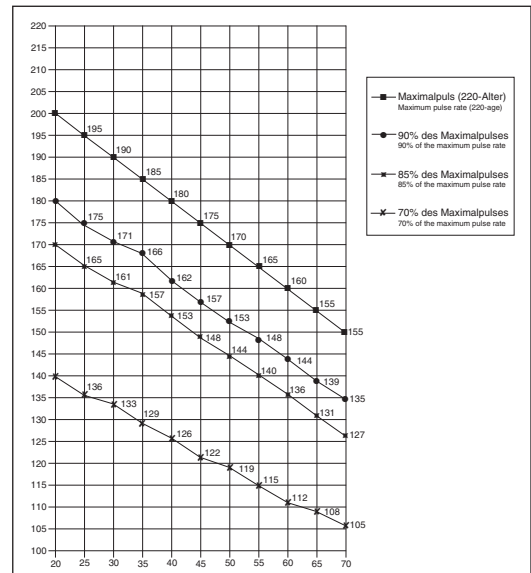
Commencez avec vos bras droits vers l'avant et avec vos pieds ensemble. Faites maintenant des cercles vers l'arrière avec vos bras à chaque saut. C'est un exercice exigeant pour votre endurance et votre pouvoir de coordination.



## Tableau de mesure du pouls

(axe x = âge entre 20 et 70 ans // axe y = nombre de battements du coeur à la minute entre 100 et 220)

Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7





**Service / Hersteller**

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.



© by Top-Sports Gilles GmbH  
D-42551 Velbert (Germany)

**Service:**

**Top-Sports Gilles GmbH**

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Friedrichstrasse 55

[info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)

Fax: +49 (0)2051/6067-44

D - 42551 Velbert

<http://www.christopeit-sport.com>

