

bellicon® Jumping Fitness

Montage-Anleitung

1



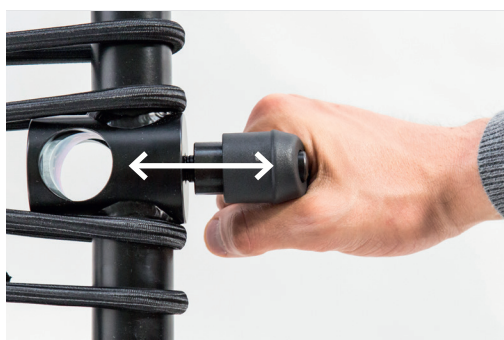
Beine anschrauben

2



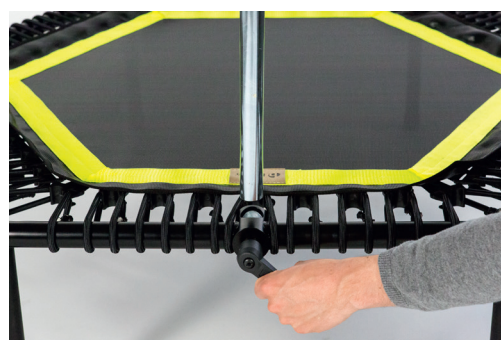
Befestigungs-Verschluss zum Öffnen nach links drehen

3



Verschlussmechanismus justieren, um das Einsetzen der T-Stange zu ermöglichen

4



T-Stange in die Öffnung einsetzen

5



T-Stange auf die gewünschte Höhe einstellen

6



Ein leichtes Anziehen der Klemmschraube reicht, um die T-Stange sicher zu fixieren



Hebel nach außen ziehen und drehen, um die Stellung des Hebels zu verändern



bellicon® Jumping Fitness

Nutzungshinweise

- Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings sowie bei Unsicherheit bezüglich der eigenen körperlichen Kondition sollte ein geeigneter Arzt konsultiert werden.
- Benutzen Sie das bellicon® nur im ausgeruhten Zustand und niemals unter Alkoholeinfluss.
- Planen Sie regelmäßige Pausen ein und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Brechen Sie das Training bei Schwindelgefühl sofort ab.
- Wählen Sie einen gut beleuchteten Platz, um das bellicon® aufzustellen.
- Platzieren Sie das bellicon® auf einer ebenen Fläche.
- Das bellicon® ist nicht für den Außenbereich geeignet, da die Matte trocken sein muss.
- Achten Sie auf ausreichend Abstand zu Decken, Wänden und Gegenständen (Möbel, Lampen, Ventilatoren etc.), die eine sichere Nutzung beeinträchtigen können.
- Überprüfen Sie das bellicon® vor jedem Gebrauch auf lose oder defekte Teile und befestigen oder ersetzen Sie diese.
- Nie von der Matte auf den harten Boden springen – Gefahr von Verstauchungen oder anderen Verletzungen! Schwingen Sie langsam aus, kommen Sie zur Ruhe und steigen Sie nach hinten oder seitlich des bellicon® ab.
- Beim Auf- und Absteigen nicht auf den Rahmen treten, die Seilringe nicht als Absprungsfläche nutzen.
- Schwingen Sie barfuß, mit Antirutschsocken oder geeignetem Schuhwerk auf dem bellicon®.
- Der Griff ist nicht zum Festhalten geeignet, der Trainingseffekt stellt sich durch lockeres Auflegen der Arme ein.
- Kinder nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Bewahren Sie das bellicon® immer so auf, dass es vor unbefugter Nutzung geschützt ist.
- Das bellicon® wurde nicht für die Durchführung von Saltos oder ähnlichen Sprüngen konzipiert. Diese können zu Stürzen und schweren Verletzungen führen.
- Die Benutzung des bellicon® Jumping Fitness erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr und Verantwortung. bellicon schließt jede Haftung aus für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch des bellicon® Jumping Fitness entstehen.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter **bellicon.com**



Nicht ziehen, stoßen oder festklammern



Körpergewicht darf nicht auf die T-Stange gestützt werden



Korrekte Position: Lockeres Auflegen der Arme

