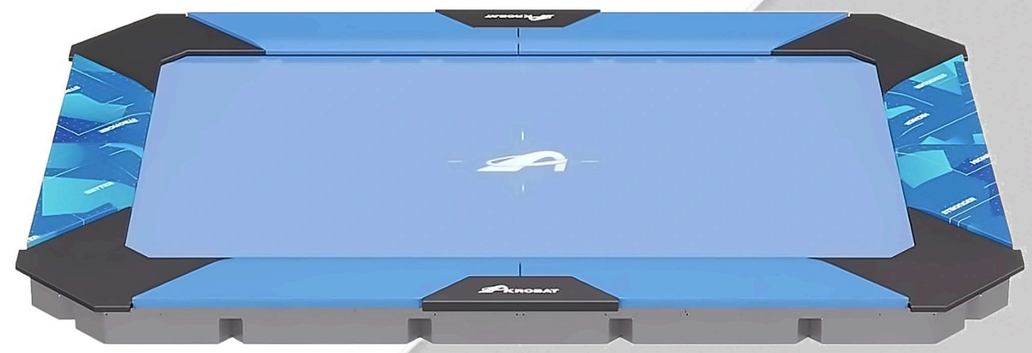
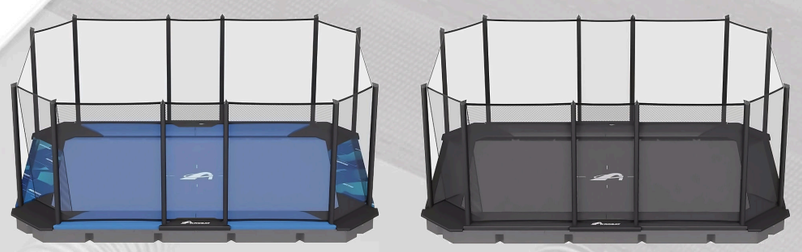
INSTALLATION AND USER MANUAL
INSTALLATIE- EN GEBRUIKERSHANDLEIDING
MONTAGE- UND BEDIENUNGSANLEITUNG
NAVODILA ZA MONTAŽO IN UPORABO

AKROBAT
XCITYX FLAT

14 x 10 ft / 427 x 305 cm | 17 x 12 ft / 518 x 366 cm

INSTALLATION VIDEO





Črmošnjice 71
8000 Novo mesto
Slovenia

E: info@akrobat.com
T: +386 730 800 60

www.akrobat.com

01/2027

EN NL DE SI

100 % made in Europe

2.5 million jumps guarantee

62.7 % softer bounce absorption

1. WARNINGS! | WAARSCHUWINGEN! | WARNUNG! | OPOZORILA!

EN **Read this manual carefully before assembling and using your trampoline. Keep this manual for future reference.**
The owner is responsible for ensuring that all users of the product are fully informed about the proper use of this trampoline and all safety precautions.

NL **Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u uw trampoline monteert en gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.**
Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het product volledig worden geïnformeerd over het correcte gebruik van deze trampoline en alle veiligheidsmaatregelen.

DE **Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trampolin aufbauen und verwenden. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.**
Der Eigentümer des Trampolins ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Produkts vollständig über die ordnungsgemäße Verwendung dieses Trampolins und alle Sicherheitsvorkehrungen informiert sind.

SI **Pred sestavljanjem in uporabo trampolina natančno preberite ta navodila ter jih shranite za poznejšo uporabo.**
Lastnik je odgovoren, da so vsi uporabniki trampolina seznanjeni s pravilno uporabo in vsemi varnostnimi ukrepi.

Maximum user weight is defined by the size of the trampoline:
Het maximale gebruikersgewicht wordt bepaald door de grootte van de trampoline:
Das maximale Benutzergewicht bestimmt sich nach der Größe des Trampolins:
Največja teža uporabnika je določena z velikostjo trampolina:

Max. 1

14 x 10 ft / 427 x 305 cm	150 kg / 331 lbs
17 x 12 ft / 518 x 366 cm	150 kg / 331 lbs

EN

- Adult supervision and instruction required at all times.
- The trampoline has to be assembled by an adult and cautiously inspected before first use.
- Make sure the safety net and the enclosure poles are correctly and securely positioned. Replace any worn, defective, or missing parts.
- Minors must be supervised by an adult person regardless of their skills or training. Be sure to prevent access to the trampoline without proper supervision.
- Check the trampoline before each use. Regular maintenance check-ups of the trampoline and trampoline parts are necessary to prevent injuries. Keeping the trampoline impeccable will prolong the lifetime of your trampoline.
- Serious injury, paralysis or even death can occur if the trampoline is not used properly.
- Not suitable for children under 36 months – choking hazard due to small parts.
- This trampoline is recommended for users aged 14 and over.
- The use of trampoline as a sport equipment requires a supervision of a qualified person.
- This trampoline is for domestic and outdoor use only.
- Wear clothing free of drawstrings, hooks, loops or anything that could get caught while using the trampoline/enclosure and result in entanglement. Do not attach anything to the enclosure that is not a manufacturer-approved accessory or part of the enclosure system.
- Properly secure the trampoline/enclosure when not in use. Protect it against unauthorized use.
- Make sure no children or objects are below the trampoline before use.
- Jumping on the trampoline is not recommended during pregnancy.
- Do not use the trampoline under the influence of alcohol, drugs or heavy medication.
- Keep all sources of heat and flames away from the product.
- Always close the net opening before jumping.
- The jumping mat should be kept clean and dry. Jumping on a wet jumping mat is prohibited in order to avoid slips and falls.
- Remove footwear before jumping on the trampoline.
- Do not eat food, sweets or chew gum when bouncing.
- Bounce in the center of the mat.
- Stop bouncing by flexing the knees as feet come in contact with the trampoline bed. Learn this skill before attempting other jumps.
- Do not exit by a jump – always walk on and off. It is a dangerous practice to jump from the trampoline to the floor or ground when dismounting, or to jump onto the trampoline when mounting. Do not use the trampoline as a springboard to other objects. Do not jump from other objects, buildings, or surfaces, onto the trampoline, or into or over the trampoline enclosure.
- Avoid bouncing too high or for too long, make regular breaks.
- Suitable for training and therapy. Follow instructions from your trainer or physical therapist.
- Stay low to control your bounce and repeat landing in the center of the trampoline. Always control your bounce. Control is more important than height.
- 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 bed.
- No more than one person is allowed to use the trampoline at a time. Collision hazard: multiple jumpers increase the chances of loss of control and this can result in serious injury.
- Misuse or abuse of the trampoline is dangerous and can result in serious injury.
- Glasses, jewellery and similar objects should be taken off before entering the trampoline. Empty your pockets and keep your hands free when jumping. Always jump on the middle of the jumping mat.
- Do not sit on the trampoline frame pad and do not stand on the edge while another person is jumping.
- Keep small children away from the trampoline while others are bouncing on it, because the edge can move in and out vigorously.
- Trampoline should be placed on a level grass surface or soft surface such as sand or bark. Do not use trampoline on hard surfaces as asphalt, concrete or other similar surfaces. Do not place trampoline around swimming pools, swings, slides, climbing walls etc.
- Do not use the trampoline in windy weather. If you are using a safety net, remove and store it for better weather conditions.
- Installation of this trampoline requires digging a trampoline pit. Before installing the trampoline make sure that your ground will drain well. We advise to get help by a professional if you are not sure about the quality of the ground or other issues regarding the digging.
- Remove all hard objects around and under the trampoline. There should be no objects – such as fences, roofing, tree branches, laundry ropes, electrical cables etc. – anywhere near or above the trampoline. Clear the surroundings for at least 2 m / 6'7'' in every direction.
- Ensure there is 3,5 m / 11'6'' free head space above the trampoline jumping mat.
- Each modification made to the trampoline must be approved by the manufacturer.
- When moving the trampoline, disassemble it in reverse order of assembling. Move to desired location and re-assemble according to these instructions.
- For additional information concerning the trampoline equipment, please contact the manufacturer.

NL

- Begeleiding en instructie door een volwassene is te allen tijde vereist.
- De trampoline moet door een volwassene in elkaar worden gezet en voor het eerste gebruik zorgvuldig worden geïnspecteerd.
- Zorg ervoor dat het veiligheidsnet en de palen voor het net correct en stevig zijn geplaatst. Vervang versleten, defecte of ontbrekende onderdelen.
- Minderjarigen moeten onder toezicht staan van een volwassen persoon, ongeacht hun vaardigheden of training. Zorg ervoor dat kinderen niet zonder toezicht de trampoline betreden.
- Controleer de trampoline voor elk gebruik. Regelmatige onderhoudsbeurten van de trampoline en de trampolineonderdelen zijn noodzakelijk om letsels te voorkomen. Het onberispelijk houden van de trampoline verlengt de levensduur ervan.
- Ernstig letsel, verlamming of zelfs de dood kan optreden als de trampoline niet goed wordt gebruikt.
- Niet geschikt voor kinderen jonger dan 36 maanden – verstikkingsgevaar door kleine onderdelen.
- Deze trampoline wordt aanbevolen voor gebruikers vanaf 14 jaar.
- Bij gebruik van de trampoline als sporttoestel is toezicht door een gekwalificeerde persoon vereist.
- Deze trampoline is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik buitenshuis.
- Draag kleding vrij van trekkoorden, haken, lussen of iets dat vast kan komen te zitten tijdens het gebruik van de trampoline/veiligheidsnet aangezien dat kan leiden tot verstrikking. Bevestig niets aan het veiligheidsnet of de buizen dat geen door de fabrikant goedgekeurd accessoire of onderdeel is van het veiligheidsnet.
- Zet de trampoline goed vast wanneer deze niet wordt gebruikt. Bescherm haar tegen ongeoorloofd gebruik.
- Zorg ervoor dat er zich vóór gebruik geen kinderen of voorwerpen onder de trampoline bevinden.
- Tijdens de zwangerschap op de trampoline springen is niet aan te raden.
- Gebruik de trampoline niet onder invloed van alcohol, drugs of zware medicijnen.
- Houd alle warmtebronnen en vlammen uit de buurt van het product.
- Sluit de opening van het veiligheidsnet altijd voordat u gaat springen.
- De springmat moet schoon en droog worden gehouden. Het is verboden om op een natte springmat te springen om uitglijden en vallen te voorkomen.
- Verwijder uw schoeisel voordat u op de trampoline gaat springen.
- Eet geen voedsel, snoep of kauwgom tijdens het springen.
- Spring in het midden van de mat.
- Stop met springen door de knieën te buigen als de voeten in contact komen met het trampolinebed. Leer deze vaardigheid voordat u andere sprongen probeert.
- Verlaat de trampoline niet springend - stap er steeds op en af. Het is gevaarlijk om bij het stoppen met springen van de trampoline op de vloer of de grond te springen, of om bij beginnen met springen op de trampoline te springen. Gebruik de trampoline niet als springplank naar andere voorwerpen. Spring niet van andere objecten, gebouwen of oppervlakken op de trampoline of in of over het trampolinebeveiligingsnet.
- Vermijd te hoog of te lang springen, las regelmatig een pauze in.
- Geschikt voor training en therapie. Volg de instructies van uw trainer of fysiotherapeut.
- Blijf laag om uw sprong te controleren en land in het midden van de trampoline. Controleer uw sprong altijd. Controle is belangrijker dan hoogte.
- Probeer geen salto's te maken en sta dit ook niet toe. Het landen op het hoofd of de nek kan ernstig letsel, verlamming of de dood tot gevolg hebben, zelfs wanneer u in het midden van het bed landt.
- De trampoline mag niet door meer dan één persoon tegelijk worden gebruikt. Botsingsgevaar: meerdere springers verhogen de kans op verlies van controle en dit kan leiden tot ernstige letsels.
- Misbruik van de trampoline is gevaarlijk en kan leiden tot ernstig letsel.
- Brillen, sieraden en soortgelijke voorwerpen moeten worden verwijderd voordat u de trampoline betreedt. Maak uw zakken leeg en houd uw handen vrij bij het springen. Spring altijd in het midden van de springmat.
- Ga niet op het randkussen van de trampoline zitten en ga niet op de rand staan terwijl een andere persoon springt.
- Houd kleine kinderen uit de buurt van de trampoline terwijl anderen erop springen, de rand kan namelijk hevig heen en weer bewegen.
- De trampoline moet worden geplaatst op een vlakke grasmat of een zachte ondergrond zoals zand of schors. Gebruik geen trampoline op harde ondergronden zoals asfalt, beton of andere soortgelijke ondergronden. Plaats geen trampoline bij zwembaden, schommels, glijbanen, klimwanden enz.
- Gebruik de trampoline niet als het waait. Als u een veiligheidsnet gebruikt, verwijder het dan en bewaar het voor betere weersomstandigheden.
- Voor de installatie van deze trampoline moet een trampolineput worden gegraven. Voordat u de trampoline installeert, moet u er zeker van zijn dat uw grond goed afvoert. Wij raden u aan om de hulp in te roepen van een professional als u niet zeker bent van de grondkwaliteit of andere zaken met betrekking tot het graven.
- Verwijder alle harde voorwerpen rond en onder de trampoline. Er mogen zich geen voorwerpen – zoals hekken, dakbedekking, boomtakken, wasdraden, elektriciteitskabels, enz. – in de buurt van of boven de trampoline bevinden. Maak de omgeving minimaal 2 m / 6'7'' in alle richtingen obstakelvrij.
- Zorg ervoor dat er 3,5 m / 11'6'' vrije hoofdruimte is boven de springmat van de trampoline.
- Elke wijziging aan de trampoline moet door de fabrikant worden goedgekeurd.
- Als u de trampoline verplaatst, demonteer deze dan in omgekeerde volgorde van de montage. Verplaats naar de gewenste locatie en monteer opnieuw volgens deze instructies.
- Voor aanvullende informatie over de trampoline-uitrusting kunt u contact opnemen met de fabrikant.

DE

- Das Trampolin darf nur unter Aufsicht und Anleitung eines Erwachsenen benutzt werden.
- Das Trampolin muss von einem Erwachsenen aufgebaut und vor der ersten Benutzung sorgfältig überprüft werden.
- Vergewissern Sie sich, dass das Sicherheitsnetz und die Netzpfosten ordnungsgemäß und sicher befestigt sind. Tauschen Sie abgenutzte, defekte oder fehlende Teile aus.
- Minderjährige müssen unabhängig von ihrem Trainingsniveau

und ihrer Vertrautheit mit dem Trampolin von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden. Stellen Sie sicher, dass das Trampolin ohne eine entsprechende Aufsichtsperson nicht zugänglich ist.

- Prüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung. Die regelmäßige Instandhaltung und Prüfung des Trampolins und der Trampolinteile sind notwendig, um Verletzungen zu vermeiden. Durch ordentliche Wartung und Pflege erhöhen Sie die Haltbarkeit Ihres Trampolins.
- Eine unsachgemäße Verwendung des Trampolins kann zu Verletzungen, Lähmungen oder sogar zum Tod führen.
- Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten – Erstickungsgefahr durch verschluckbare Kleinteile.
- Dieses Trampolin wird für Benutzer ab 14 Jahren empfohlen.
- Bei der Verwendung des Trampolins als Sportgerät ist die Aufsicht durch eine qualifizierte Person erforderlich.
- Dieses Trampolin ist nur für den privaten Gebrauch im Freien vorgesehen.
- Tragen Sie Kleidung, die frei von Zugbändern, Haken, Schlaufen oder anderen Teilen ist, die sich bei der Verwendung des Trampolins in der Netzumrandung verfangen könnten. Befestigen Sie nichts an der Netzumrandung, das kein vom Hersteller zugelassenes Zubehör oder Teil des Begrenzungssystems ist.
- Sichern Sie das Trampolin/das Netz ordnungsgemäß, wenn es nicht benutzt wird. Schützen Sie es vor unbefugtem Gebrauch.
- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass sich keine Kinder oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden.
- Schwangeren wird von der Verwendung des Trampolins abgeraten.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder starken Medikamenten.
- Halten Sie das Produkt fern von Wärmequellen und Flammen.
- Schließen Sie vor dem Springen stets die Netzöffnung.
- Das Sprungtuch sollte sauber und trocken gehalten werden. Springen Sie niemals auf einem nassen Sprungtuch, um ein Ausrutschen und Stürzen zu vermeiden.
- Tragen Sie während der Benutzung des Trampolins kein Schuhwerk.
- Während des Springens dürfen keine Lebensmittel, Süßigkeiten oder Kaugummis verzehrt werden.
- Springen Sie in der Mitte des Sprungtuchs.
- Stoppen Sie Sprünge durch Beugen der Knie, sobald die Füße das Sprungtuch berühren. Üben Sie das Abstoppen, bevor Sie weitere Sprünge versuchen.
- Springen Sie nicht vom Trampolin herunter – steigen Sie stets auf und ab. Es ist gefährlich, beim Absteigen vom Trampolin auf den Boden zu springen bzw. beim Aufsteigen auf das Trampolin zu springen. Verwenden Sie das Trampolin nie als Sprungbrett auf andere Objekte. Springen Sie nicht von anderen Objekten, Gebäuden oder Oberflächen aus auf das Trampolin, in oder über die Netzumrandung.
- Springen Sie nicht zu hoch und nicht zu lang am Stück, legen Sie regelmäßige Pausen ein.
- Für Trainings- und Therapiezwecke geeignet. Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Trainers oder Physiotherapeuten.
- Bleiben Sie auf niedriger Höhe, um Ihre Sprünge zu kontrollieren, und landen Sie immer in der Mitte des Trampolins. Behalten Sie stets die Kontrolle über Ihre Sprünge. Kontrolle ist wichtiger als Sprunghöhe.
- Versuchen und erlauben Sie nicht das Ausführen von Saltos. Stürze auf den Kopf oder Nacken können zu ernsthaften Verletzungen, Lähmungen oder zum Tod führen, selbst wenn Sie in der Mitte des Sprungtuchs landen.
- Das Trampolin darf immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Kollisionsgefahr: Mehrere Personen erhöhen das Risiko von Kontrollverlusten, die zu schweren Verletzungen führen können.
- Eine unsachgemäße oder missbräuchliche Verwendung des Trampolins ist gefährlich und kann zu ernsthaften Verletzungen führen.
- Legen Sie vor Betreten des Trampolins Schmuck, Brillen und Ähnliches ab. Leeren Sie vor dem Springen Taschen und Hände. Springen Sie stets in der Mitte des Sprungtuchs.
- Setzen Sie sich nicht auf das Randpolster und stehen Sie nicht auf dem Rand, während eine andere Person springt.
- Halten Sie Kleinkinder vom Trampolin fern, während es von anderen benutzt wird, da der Rand zu den Seiten hin ausschlagen kann.
- Das Trampolin sollte auf einer ebenen Grasfläche oder einem weichen Untergrund wie Sand oder Rinde aufgestellt werden. Benutzen Sie das Trampolin nicht auf harten Oberflächen wie Asphalt und Beton. Platzieren Sie das Trampolin nicht neben Swimmingpools, Schaukeln, Rutschen, Kletterwänden usw.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht bei Wind oder Sturm. Wenn Sie ein Sicherheitsnetz verwenden, bauen Sie es ab und verstauen Sie es, bis sich die Wetterbedingungen verbessern.
- Für den Aufbau dieses Trampolins ist das Ausheben einer Grube erforderlich. Vergewissern Sie sich vor dem Aufbau des Trampolins, dass Regenwasser gut abfließen kann. Wir empfehlen Ihnen, die Hilfe eines Experten in Anspruch zu nehmen, wenn Sie Zweifel in Bezug auf die Bodenqualität oder andere Aspekte des Erdaushubs haben.
- Entfernen Sie alle festen Gegenstände unter dem Trampolin und um das Trampolin herum. Es dürfen sich keine Hindernisse wie Zäune, Dächer, Äste und Zweige, Wäscheleinen, elektrische Kabel und Leitungen usw. in der Nähe des bzw. über dem Trampolin befinden. Sorgen Sie dafür, dass rund um das Trampolin mindestens 2 m / 6'7'' frei sind.
- Stellen Sie sicher, dass mindestens 3,5 m / 11'6'' Freiraum über dem Sprungtuch vorhanden sind.
- Jede am Trampolin vorgenommene Veränderung muss vom Hersteller genehmigt werden.
- Bauen Sie das Trampolin vor einem Transport in umgekehrter Reihenfolge des Zusammenbaus ab. Transportieren Sie es an den gewünschten Ort und bauen Sie es erneut gemäß dieser Anleitung auf.
- Für weitere Informationen zur Trampolinausstattung kontaktieren Sie bitte den Hersteller.

SI

- Trampolin mora vedno nadzorovati odrasla oseba, ki uporabnikom daje ustrezna navodila.
- Trampolin mora sestaviti odrasla oseba in ga pred prvo uporabo skrbno pregledati.
- Prepričajte se, da sta zaščitna mreža in stebrički pravilno ter varno nameščeni. Zamenjajte obrabljene, okvarjene ali manjkajoče dele.
- Mladoletnike mora nadzorovati odrasla oseba ne glede na njihove spretnosti ali pripravljenost. Preprečite dostop do trampolina brez ustreznega nadzora.
- Pred vsako uporabo trampolin preglejte. Da bi preprečili telesne poškodbe, morate izvajati redne vzdrževalne preglede trampolina in njegovih delov. Skrb za brezhibnost trampolina bo podaljšala njegovo življenjsko dobo.
- Nepravilna uporaba trampolina lahko povzroči hude telesne poškodbe, paralizo ali celo smrt.
- Ni primeren za otroke, mlajše od 36 mesecev – zaradi majhnih delov obstaja nevarnost zadušitve.
- Trampolin priporočamo za uporabnike, stare 14 let ali več.
- Pri uporabi trampolina kot športne opreme je potreben nadzor usposobljene osebe.
- Ta trampolin je namenjen samo za domačo uporabo na prostem.
- Nosite oblačila brez vrvic, zaponk, zank in vsega drugega, kar bi se med uporabo trampolina lahko zataknilo in povzročilo poškodbo. Na trampolin ne pritrjujte ničesar, razen dodatne opreme ali delov, ki jih je odobril proizvajalec.
- Trampolin primerno zavarujte, kadar ni v uporabi. Zaščitite ga pred nepooblaščeno uporabo.
- Pred uporabo se prepričajte, da pod trampolinom ni otrok ali predmetov.
- Odsvetujemo skakanje na trampolinu med nosečnostjo.
- Trampolina ne uporabljajte pod vplivom alkohola, mamil ali močnih zdravil.
- V bližino izdelka ne postavljajte virov toplote ali ognja.
- Pred skakanjem na trampolinu vedno zaprite zaščitno mrežo.
- Skakalna opna naj bo čista in suha, da preprečite zdrse in padce. Skakanje na mokri opni je prepovedano zaradi možnosti zdrsa in/ali padca.
- Pred skakanjem na trampolinu se sezujte.
- Med skakanjem ne jejte hrane ali sladkarij in ne žvečite žvečilnega gumija.
- Skačite po sredini opne.
- Odboj ustavite tako, da pokrčite kolena, ko se stopala dotaknejo opne. Naučite se te veščine, preden se lotite drugih skokov.
- Trampolina ne zapuščajte s skokom – z njega vedno odkorakajte. Skakanje s trampolina na tla je nevarno, prav tako skakanje s tal na trampolin. Trampolina ne uporabljajte kot odskočno desko. Na trampolin ne skačite z drugih predmetov, zgradb ali površin in ga ne preskakujte.
- Ne skačite previsoko ali predolgo. Imejte redne premore.
- Primeren za trening in terapijo. Upoštevajte navodila svojega trenerja ali fizioterapevta.
- Ostanite nizko, da lahko nadzirate odboj, in ponavljajte skoke s pristankom na sredini trampolina. Vedno nadzorujte odboj. Nadzor je pomembnejši od višine.
- Ne delajte premetov prosto in jih ne dovolite drugim. Pristanek na glavi ali vratu lahko povzroči hude telesne poškodbe, paralizo ali smrt, celo ob pristanku na sredini opne.
- Trampolina ne sme uporabljati več oseb hkrati, temveč samo ena. Obstaja nevarnost trka: več skakalcev poveča možnost za izgubo nadzora, kar lahko povzroči hude telesne poškodbe.
- Napačna uporaba ali zloraba trampolina je nevarna in lahko povzroči hude telesne poškodbe.
- Pred vstopom na trampolin vedno snemite očala, nakit in podobne predmete. Izpraznite žepe in imejte roke proste, ko skačete. Vedno skačite na sredini skakalne opne.
- Ne sedite na zaščitni blazini trampolina in ne stojte na robu, medtem ko druga oseba skače.
- Majhne otroke držite stran od trampolina, medtem ko drugi skačejo na njem, saj se rob lahko močno premika navznoter in navzven.
- Trampolin postavite na ravno travno površino ali mehko površino, kot sta pesek in lubje. Trampolina ne uporabljajte na trdih površinah, kot je asfalt ali beton. Trampolina ne postavljajte zraven bazenov, gugalnic, toboganov, plezalnih sten ipd.
- Trampolina ne uporabljajte v vetrovnem vremenu. Če uporabljate varnostno mrežo, jo v slabih vremenskih razmerah nujno odstranite.
- Za postavitev tega trampolina je treba izkopati namensko jamo. Pred postavljanjem trampolina poskrbite, da bo voda iz jame dobro odtekala. Svetujemo, da se obrnete na strokovnjaka, če niste prepričani o kakovosti tal ali imate druga vprašanja glede izkopa.
- Odstranite vse trde predmete okoli trampolina in pod njim. V bližini trampolina ali nad njim ne sme biti nobenih predmetov, kot so ograje, strehe, drevesne veje, vrvi za perilo in električni kabli. Izpraznite okolico vsaj 2 metra v vse smeri.
- Zagotovite 3,5 metra prostora nad skakalno opno trampolina.
- Vsako spremembo trampolina mora odobriti proizvajalec.
- Ko trampolin prestavljate, ga razstavite v obratnem vrstnem redu, kot ste ga sestavili. Premaknite se na želeno mesto in ga znova sestavite po navodilih.
- Za več informacij o dodatni opremi za trampolin se obrnite na proizvajalca.

EN | NL | DE | SI

2. PARTS | ONDERDELEN | TEILE | DELI

	14 x 10 ft 427 x 305 cm	17 x 12 ft 518 x 366 cm	
EN | NL | DE | SI			
Part A | Deel A | Teil A | Del A	2	2	
Frame part A | Framedeel A | Rahmenteil A | Del okvirja A			
Part B | Deel B | Teil B | Del B	2	2	
Frame part B | Framedeel B | Rahmenteil B | Del okvirja B			
Part C | Deel C | Teil C | Del C	2	2	
Frame part C | Framedeel C | Rahmenteil C | Del okvirja C			
Part D | Deel D | Teil D | Del D	2	2	
Frame part D | Framedeel D | Rahmenteil D | Del okvirja D			
Part E | Deel E | Teil E | Del E	16	20	
Frame support panel | Framesteunpaneel | Rahmenstützwand | Plošča okvirja			
Part F | Deel F | Teil F | Del F	8	8	
Screw with washer | Schroef met ring | Schraube mit Unterlegscheibe | Vijak s podložko			
Part G | Deel G | Teil G | Del G	98	124	
Springs | Veren | Federn | Vzmeti			
Part H | Deel H | Teil H | Del H	8	10	
Torsion springs | Torsieveren | Torsionsfedern | Torzijske vzmeti			
Part I | Deel I | Teil I | Del I	1	1	
Jumping mat | Springmat | Sprungtuch | Skakalna opna			
Part J | Deel J | Teil J | Del J	24	28	
Pad elastics | Randkussenelastieken | Gummispanner | Elastične vrvice			
Part K | Deel K | Teil K | Del K	10	10	
Frame pad (sections) | Randkussen (delen) | Randpolster (Teile) | Zaščitna blazina (segmenti)			
Part L | Deel L | Teil L | Del L	76	84	
Screws for support panel | Schroeven voor steunpaneel | Schrauben für Stützwand | Vijaki za ploščo			
Part M | Deel M | Teil M | Del M	1	1	
Spring tool | Veertool | Federspanner | Napenjalec vzmeti			
Part N | Deel N | Teil N | Del N	1	1	
Weed fabric | Antiworteldoek | Unkrautvlies | Protiplevelna tkanina			
Part O | Deel O | Teil O | Del O	1	1	
Measuring tape for pit depth | Meetlint | Maßband | Merilni trak			
Safety net assembly parts* | Onderdelen veiligheidsnet* | Teile des Sicherheitsnetzes* | Deli zaščitne mreže*			
Part P | Deel P | Teil P | Del P	12	12	
Net poles | Netpalen | Netzstangen | Stebri za mrežo			
Part R | Deel R | Teil R | Del R	1	1	
Safety net | Veiligheidsnet | Sicherheitsnetz | Zaščitna mreža			
Part S | Deel S | Teil S | Del S	2	2	
Net elastics | Netelastieken | Netzgummis | Elastike za mrežo			

EN * The safety net is not part of the set. It is available as a separate item for purchase.

NL * Het veiligheidsnet maakt geen deel uit van de set. Het is apart verkrijgbaar.

DE * Das Sicherheitsnetz ist nicht im Lieferumfang enthalten. Es ist separat erhältlich.

SI * Zaščitna mreža ni del kompleta. Na voljo je za nakup posebej.

3. INSTALLATION | INSTALLATIE | MONTAGE | MONTAŽA

EN **Important:** All trampoline sizes are approximate and may vary by up to +/- 2,5 cm (1") from the published dimensions. You will need a cordless drill to assemble the frame.

NL **Belangrijk:** Alle trampolinematen zijn bij benadering en kunnen tot +/- 2,5 cm (1") afwijken van de opgegeven afmetingen. Voor de montage van het frame hebt u een accuboormachine nodig.

DE **Wichtig:** Alle Trampolingrößen sind Näherungsangaben und können bis zu +/- 2,5 cm (1") von den angegebenen Maßen abweichen. Für die Montage des Rahmens benötigen Sie eine Akkubohrmaschine.

SI **Pomembno:** Velikosti trampolinov so približne in se lahko razlikujejo do +/- 2,5 cm (1") od navedenih mer. Za sestavo okvirja boste potrebovali akumulatorski vrtalnik.

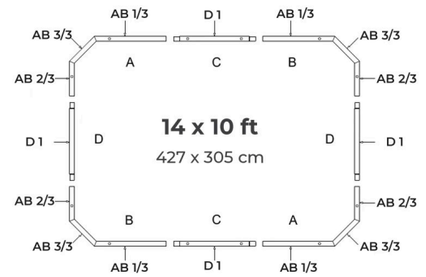
1 Assemble the frame | Monteer het frame | Rahmen montieren | Sestavite okvir

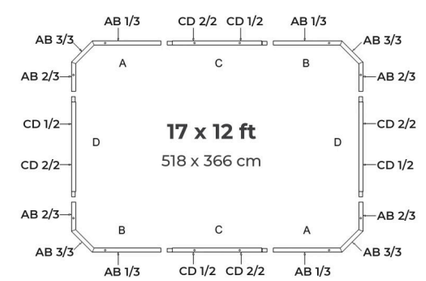
EN Lay frame parts A–D flat on the ground with the spring holes facing up, as shown in the diagram for your size. Place each frame support panel next to the frame in its marked position. Every panel is engraved with its label from the diagram (e.g. AB 1/3). First screw the support panels to their frame segment: for example, fix panels AB 1/3, AB 2/3 and AB 3/3 to frame part A. Repeat for frame parts B, C and D. Then connect the frame segments to form a rectangle using the AkroClick system. Finally, fix frame part C on both sides to the corner parts A and B with the 8 screws with washers (Part F).

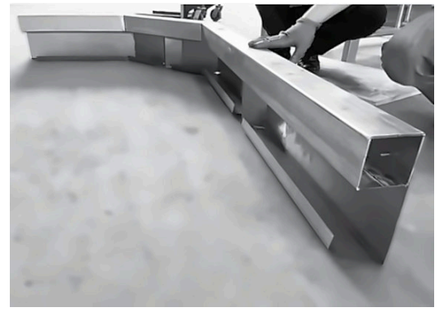
NL Leg framedelen A–D plat op de grond met de veergaten naar boven, zoals aangegeven in het diagram voor uw maat. Leg elk framesteunpaneel op de aangegeven plaats naast het frame. Elk paneel is gegraveerd met het label uit het diagram (bijv. AB 1/3). Schroef eerst de steunpanelen aan hun framedeel: bevestig bijvoorbeeld de panelen AB 1/3, AB 2/3 en AB 3/3 aan framedeel A. Herhaal dit voor framedelen B, C en D. Verbind daarna de framedelen tot een rechthoek met het AkroClick-systeem. Bevestig ten slotte framedeel C aan beide zijden aan de hoekdelen A en B met de 8 schroeven met ring (deel F).

DE Legen Sie die Rahmenteile A–D mit den Federlöchern nach oben flach auf den Boden, wie in der Abbildung für Ihre Größe dargestellt. Legen Sie jede Rahmenstützwand an der markierten Stelle neben den Rahmen. Jede Stützwand ist mit ihrer Bezeichnung aus der Abbildung graviert (z. B. AB 1/3). Schrauben Sie zuerst die Stützwände an das jeweilige Rahmenteil: Befestigen Sie zum Beispiel die Stützwände AB 1/3, AB 2/3 und AB 3/3 an Rahmenteil A. Wiederholen Sie dies für die Rahmenteile B, C und D. Verbinden Sie dann die Rahmenteile mit dem AkroClick-System zu einem Rechteck. Befestigen Sie zum Schluss Rahmenteil C auf beiden Seiten an den Eckteilen A und B mit den 8 Schrauben mit Unterlegscheibe (Teil F).

SI Dele okvirja A–D položite na tla tako, da so luknje za vzmeti na zgornji strani, kot kaže skica za vašo velikost. Vsako ploščo okvirja položite ob okvir na označeno mesto. Vsaka plošča ima vgravirano oznako iz skice (npr. AB 1/3). Najprej plošče privijte na pripadajoči del okvirja: na primer plošče AB 1/3, AB 2/3 in AB 3/3 privijte na del okvirja A. Enako ponovite za dele okvirja B, C in D. Nato dele okvirja s sistemom AkroClick povežite v pravokotnik. Na koncu del okvirja C na obeh straneh pritrdite na kotna dela A in B z 8 vijaki s podložko (del F).









2 Install mat & springs | Installeer springmat en veren | Sprungtuch und Federn montieren | Namestite skakalno opno in vzmeti

EN Lay the mat inside the frame with the logo facing up. **Connect each spring's short hook to the mat triangle and long hook securely to the frame using the spring tool (Part M).** Pass the springs through all loops underneath the mat.

Attach the corner springs first, passing them through the loops underneath the mat. With one person on each long side, attach the springs simultaneously, working from the corners towards the centre. Repeat on the short sides.

NL Leg de springmat in het frame met het logo naar boven. **Bevestig de korte haak van elke veer aan de driehoek van de springmat en de lange haak met behulp van de veertool (deel M) stevig aan het frame.** Haal de veren door alle lussen aan de onderkant van de mat.

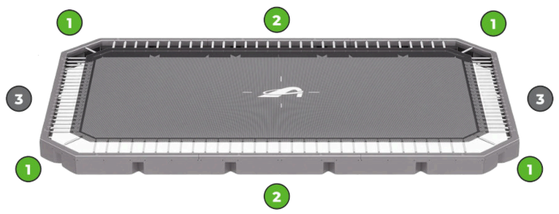
Bevestig eerst de hoekveren en haal ze door de lussen aan de onderkant van de mat. Bevestig met aan elke lange zijde één persoon de veren tegelijk, van de hoeken naar het midden. Herhaal dit aan de korte zijden.

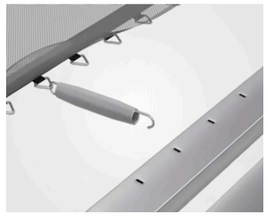
DE Legen Sie das Sprungtuch mit dem Logo nach oben in den Rahmen. **Hängen Sie den kurzen Haken jeder Feder am Dreieck des Sprungtuchs und den langen Haken mit dem Federspanner (Teil M) sicher am Rahmen ein.** Führen Sie die Federn durch alle Schlaufen an der Unterseite des Sprungtuchs.

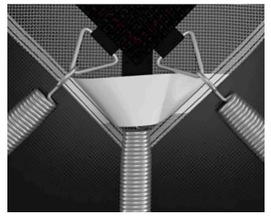
Befestigen Sie zuerst die Eckfedern und führen Sie sie dabei durch die Schlaufen an der Unterseite des Sprungtuchs. Befestigen Sie die Federn mit je einer Person an jeder Längsseite gleichzeitig, von den Ecken zur Mitte hin. Wiederholen Sie dies an den Stirnseiten.

SI Skakalno opno položite v okvir tako, da je logotip obrnjen navzgor. **Kratki kavelj vsake vzmeti pritrdite na trikotnik na skakalni opni, dolgi kavelj pa s pomočjo orodja za vpenjanje vzmeti (del M) varno na okvir.** Vzmeti napeljite skozi vse zanke na spodnji strani opne.

Najprej pritrdite kotne vzmeti in jih pri tem napeljite skozi zanke na spodnji strani opne. Z eno osebo na vsaki daljši stranici hkrati pritrjujte vzmeti od vogalov proti sredini. Ponovite na krajših stranicah.







AKROBAT HINT | AKROBAT-TIP | HINWEIS VON AKROBAT | AKROBATOV NASVET

EN The trampoline frame may be 10–15 cm larger than the specified size, until the jumping mat and springs are installed and the frame reaches its final size.

DE Der Trampolinrahmen kann 10–15 cm größer als die angegebene Größe sein, bis Sprungtuch und Federn montiert sind und der Rahmen seine endgültige Größe erreicht.

NL Het trampolineframe kan 10–15 cm groter zijn dan de opgegeven maat, totdat de springmat en de veren zijn gemonteerd en het frame zijn definitieve maat bereikt.

SI Okvir trampolina je lahko 10–15 cm večji od navedene velikosti, dokler ne namestite skakalne opne in vzmeti in okvir ne doseže končne velikosti.

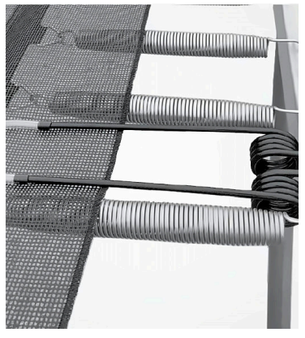
3 Install torsion springs | Installeer de torsieveren | Torsionsfedern montieren | Namestite torzijske vzmeti

EN Once the jumping mat and springs are in place, fit the torsion springs. They give extra support to the frame pad and improve the bounce. Screw the torsion springs into the pre-drilled 10 mm holes in the frame with the screws and washers supplied: 8 torsion springs on the 14 x 10 ft, 10 on the 17 x 12 ft.

NL Zodra de springmat en de veren zijn geplaatst, monteert u de torsieveren. Ze geven het randkussen extra ondersteuning en zorgen voor een betere springervaring. Schroef de torsieveren met de meegeleverde schroeven en ringen in de voorgeboorde gaten van 10 mm in het frame: 8 torsieveren bij de 14 x 10 ft, 10 bij de 17 x 12 ft.

DE Sobald Sprungtuch und Federn angebracht sind, montieren Sie die Torsionsfedern. Sie stützen das Randpolster zusätzlich und sorgen für ein besseres Sprungerlebnis. Schrauben Sie die Torsionsfedern mit den mitgelieferten Schrauben und Unterlegscheiben in die vorgebohrten 10-mm-Löcher des Rahmens: 8 Torsionsfedern beim 14 x 10 ft, 10 beim 17 x 12 ft.

SI Ko sta skakalna opna in vzmeti nameščeni, namestite torzijske vzmeti. Dodatno podpirajo zaščitno blazino in izboljšajo skakalni učinek. Torzijske vzmeti s priloženimi vijaki in podložkami privijte v predhodno izvrtane luknje premera 10 mm na okvirju: 8 torzijskih vzmeti pri velikosti 14 x 10 ft, 10 pri velikosti 17 x 12 ft.



4 Measure the pit | Put opmeten | Grube ausmessen | Merjenje jame

AKROBAT HINT | AKROBAT-TIP | HINWEIS VON AKROBAT | AKROBATOV NASVET

EN We recommend using a digger to excavate the hole. **Note: Remember to save some soil for backfilling later.**

DE Wir empfehlen, die Grube mit einem Bagger auszuheben. **Hinweis: Heben Sie etwas Erde zum späteren Auffüllen auf.**

NL Wij raden aan om een graafmachine te gebruiken om de put uit te graven. **Let op: bewaar wat grond om de put later aan te vullen.**

SI Za izkop jame priporočamo uporabo bagra. **Opomba: nekaj zemlje prihranite za kasnejše zasipanje.**

EN Position the frame in the desired location and mark its outline on the ground. Use the wider dimensions (column A) shown in the table below. This will make it easier for you to put the frame into the pit and level it.

NL Plaats het frame op de gewenste locatie en markeer de omtrek op de grond. Gebruik de bredere afmetingen (kolom A) uit de onderstaande tabel. Dit maakt het voor u gemakkelijker om het frame in de put te plaatsen en het waterpas te zetten.

DE Den Rahmen an der gewünschten Stelle positionieren und den Umriss auf dem Boden markieren. Die größeren Abmessungen (Spalte A) aus der untenstehenden Tabelle verwenden. Dies wird es Ihnen erleichtern, den Rahmen in die Grube zu setzen und ihn auszurichten.

SI Postavite okvir na želeno mesto in označite obris na tleh. Uporabite širše dimenzije (stolpec A) iz spodnje tabele. To vam bo olajšalo vstavljanje okvirja v jamo in njegovo izravnavo.

TRAMPOLINE	A (CM / FT)	B (CM / FT)	C (CM / FT)
14 x 10 ft / 427 x 305 cm	435 x 315 / 14'3" x 10'4"	385 x 265 / 12'8" x 8'8"	90 / 2'11"
17 x 12 ft / 518 x 366 cm	530 x 380 / 17'5" x 12'6"	478 x 326 / 15'8" x 10'8"	120 / 3'11"

NOTE | LET OP | HINWEIS | OPOMBA

EN When digging the pit, make sure it does not collect water; add drainage if necessary.

NL Zorg er bij het graven van de put voor dat er geen water in blijft staan; voeg indien nodig drainage toe.

DE Beim Ausheben der Grube darauf achten, dass sich kein Wasser ansammelt; bei Bedarf eine Drainage einbauen.

SI Pri kopanju jame poskrbite, da se v njej ne nabira voda; po potrebi dodajte drenažo.

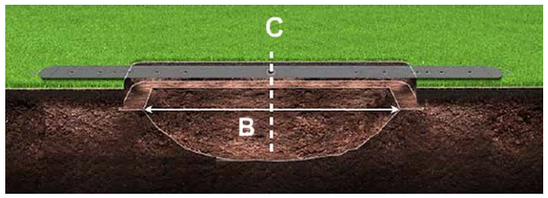
5 Dig the pit | Graaf de put | Grube ausheben | Izkopljite jamo

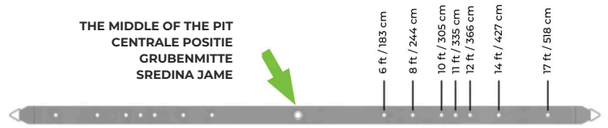
EN With the measuring tape, verify the trampoline dimension, according to the table above. Start with a depth of 25 cm (10") and dig the inner bowl-shaped hole (dimension B) as shown. Mark the center for the deepest point (dimension C) and check depth during excavation.

NL Controleer met het meetlint de afmeting van de trampoline volgens de tabel hierboven. Begin met een diepte van 25 cm (10") en graaf het binnenste komvormige gat (maat B) zoals afgebeeld. Markeer het midden voor het diepste punt (maat C) en controleer de diepte tijdens het graven.

DE Prüfen Sie mit dem Maßband die Trampolinmaße gemäß der obigen Tabelle. Beginnen Sie mit einer Tiefe von 25 cm (10") und heben Sie das innere, schalenförmige Loch (Maß B) wie abgebildet aus. Markieren Sie die Mitte für den tiefsten Punkt (Maß C) und prüfen Sie die Tiefe während des Aushubs.

SI Z merilnim trakom preverite mere trampolina v skladu z zgornjo tabelo. Začnite z globino 25 cm (10") in izkopljite notranjo skledasto jamo (mera B), kot je prikazano. Označite sredino za najglobljo točko (mera C) in med kopanjem preverjajte globino.





6 Level the trampoline | Trampoline waterpas zetten | Trampolin ausrichten | Izravnava trampolina

EN Line the inside of the pit with weed protection fabric and carefully place the trampoline on the ledge. Ensure there is no gap between the ground and frame, and that the jumping mat is level with the surface. Adjust the height if needed. Once it is level, fill the gap around the frame with the saved soil, cut off the excess weed fabric and compact the soil as firmly as possible.

NL Bekleed de binnenkant van de put met worteldoek en plaats de trampoline voorzichtig op de richel. Zorg dat er geen ruimte is tussen de grond en het frame en dat de springmat gelijk ligt met het oppervlak. Pas de hoogte aan indien nodig. Zodra de trampoline waterpas staat, vult u de ruimte rond het frame op met de bewaarde grond, knipt u het overtollige worteldoek af en verdicht u de grond zo goed mogelijk.

DE Die Innenseite der Grube mit Unkrautvlies auskleiden und das Trampolin vorsichtig auf den Absatz setzen. Darauf achten, dass kein Spalt zwischen Boden und Rahmen entsteht und das Sprungtuch bündig mit der Oberfläche liegt. Falls nötig, die Höhe anpassen. Sobald das Trampolin ausgerichtet ist, die Lücke um den Rahmen mit der aufbewahrten Erde auffüllen, das überschüssige Unkrautvlies abschneiden und die Erde so gut wie möglich verdichten.

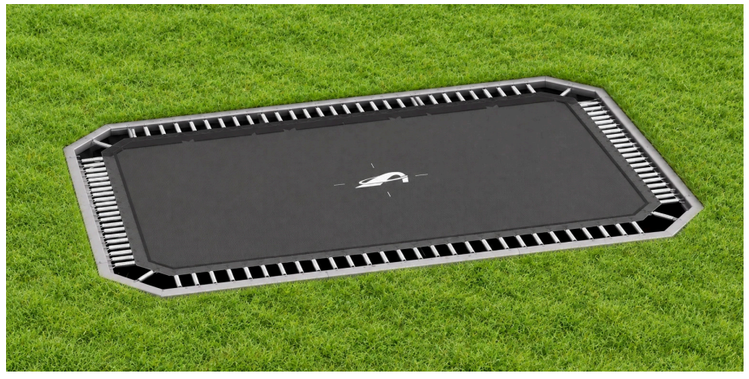
SI Notranjost jame obložite s protiplevelno tkanino in trampolin previdno postavite na rob. Poskrbite, da ni razmika med tlemi in okvirjem ter da je skakalna opna poravnana s površino. Po potrebi prilagodite višino. Ko je trampolin poravnan, prostor okoli okvirja zapolnite s prihranjeno zemljo, odrežite odvečno tkanino in zemljo čim bolj potlačite.











7 Attach the frame pad | Randkussen bevestigen | Randpolster befestigen | Namestitev zaščitne blazine

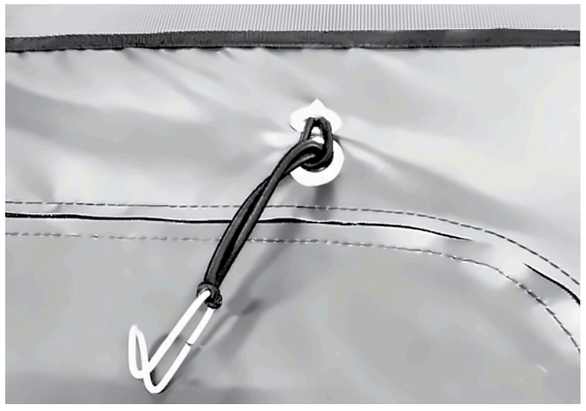
EN Lay the frame pad sections on the trampoline with the eyelets facing up, and push the pad elastics through the eyelets. Turn the sections over and place them in the correct position (see picture). Connect the pad sections to each other with the velcro. Stand on the jumping mat without shoes, lift the pad and hook the metal hook of each pad elastic into the slots in the lower frame. Repeat for all pad elastics. Should your set include a safety net, continue to step 8.

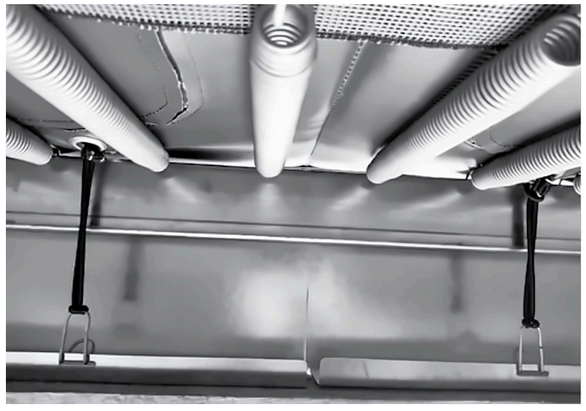
NL Leg de delen van het randkussen op de trampoline met de ogen naar boven en steek de randkussenelastieken door de ogen. Draai de delen om en leg ze op de juiste plaats (zie afbeelding). Verbind de delen van het randkussen met klittenband aan elkaar. Ga zonder schoenen op de springmat staan, til het randkussen op en steek de metalen haak van elk randkussenelastiek in de sleuven onder in het frame. Herhaal dit voor alle randkussenelastieken. Als uw set een veiligheidsnet bevat, gaat u verder met stap 8.

DE Legen Sie die Teile des Randpolsters mit den Ösen nach oben auf das Trampolin und führen Sie die Gummispanner durch die Ösen. Drehen Sie die Teile um und legen Sie sie in die richtige Position (siehe Abbildung). Verbinden Sie die Polsterteile mit dem Klettverschluss miteinander. Stellen Sie sich ohne Schuhe auf das Sprungtuch, heben Sie das Randpolster an und hängen Sie den Metallhaken jedes Gummispanners in die Schlitze im unteren Rahmen ein. Wiederholen Sie dies für alle Gummispanner. Falls Ihr Set ein Sicherheitsnetz enthält, mit Schritt 8 fortfahren.

SI Segmente zaščitne blazine položite na trampolin tako, da so obročki zgoraj, in skozi obročke napeljite elastične vrvice. Segmente obrnite in jih položite na pravo mesto (glejte sliko). Segmente blazine med seboj povežite z ježki. Brez čevljev stopite na skakalno opno, dvignite blazino in kovinski kavelj vsake elastične vrvice zataknite v reže na spodnji strani plošč okvirja. Postopek ponovite za vse elastične vrvice. Če vaš komplet vključuje varnostno mrežo, nadaljujte z 8. korakom.







EN **Important:** The frame pad must fully cover the frame and all springs.

NL **Belangrijk:** Het randkussen moet het frame en alle veren volledig bedekken.

DE **Wichtig:** Das Randpolster muss den Rahmen und alle Federn vollständig abdecken.

SI **Pomembno:** Zaščitna blazina mora v celoti prekriti okvir in vse vzmeti.

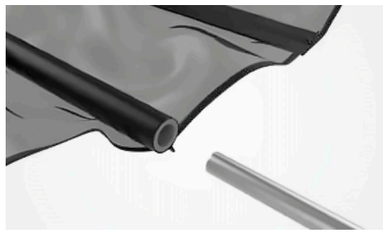
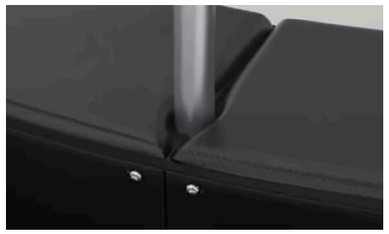
8 Install the safety net* | Installeer het veiligheidsnet* | Sicherheitsnetz montieren* | Namestite zaščitno mrežo*

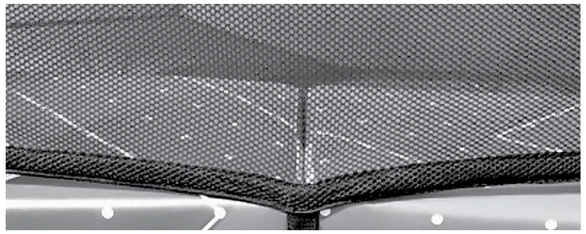
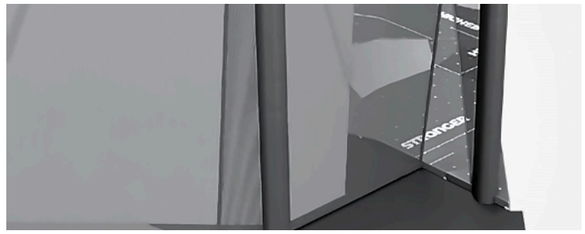
EN Insert the poles into the PVC protection sewn to the net. Then place the entire net together with the inserted poles on the trampoline, ensuring that the entrance is at the corner of the trampoline.
Start inserting metal poles into the enclosure sockets on the frame, starting with the entrance pole. Lift poles with net through the slots between the pad sections and push them into the sockets of the frame. Make sure that they fit in the hole entirely, to secure the net pole. Repeat the same step with all of the other poles around the trampoline.
When you have all the poles installed, pull the whole net down to keep it as taut as possible.
Finally, connect the Velcro from the entrance to the underside of the frame pad. Once the net is installed, fasten it with elastics on the short sides of the trampoline.

NL Steek de palen in de PVC-hoezen die aan het net verbonden zijn en plaats het net met de palen op de trampoline. Zorg dat de ingang zich op de hoek van de trampoline bevindt.
Begin nu met de palen in de aansluitingen van de behuizing te steken in het frame, beginnend bij de toegangspaal, plaats de palen in de daarvoor bestemde gaten in het randkussen. Zorg ervoor dat de nethoes helemaal naar beneden wordt getrokken en dat er geen lege ruimte aan de bovenkant overblijft. Trek de pvc-huls volledig naar beneden, tot aan het springkussen.
Bevestig het net bij de ingang van uw trampoline met klittenband onder het randkussen. Zodra het net is geïnstalleerd, bevestigt u het met elastieken aan de korte zijden van de trampoline.

DE Führen Sie die Stangen in den PVC-Mantel ein, der mit dem Netz vernäht ist, und legen Sie das gesamte Netz mit den eingeführten Stangen auf das Trampolin, so dass sich der Eingang an der Ecke des Trampolins befindet.
Beginnen Sie die Metallstangen in die Halterungen am Rahmen einzuführen, beginnend mit der Eingangsstange. Heben Sie die Stangen mit dem Netz durch die Schlitze zwischen den Randpolstern und schieben Sie die Stangen in die Halterungen des Rahmens. Vergewissern Sie sich, dass die Stangen vollständig in das Loch passen, und dass die Netzstange fest sitzt. Wiederholen Sie den gleichen Schritt mit allen anderen Stangen um das Trampolin herum. Wenn Sie alle Stangen angebracht haben, ziehen Sie das gesamte Netz nach unten um es zu straffen.
Zuletzt fixieren Sie den Eingang Ihres Trampolins. Verbinden Sie schließlich das Klettband vom Eingang mit der Unterseite des Randpolsters. Nachdem das Netz montiert ist, befestigen Sie es mit Gummibändern an den Stirnseiten des Trampolins.

SI Stebričke vstavite v PVC zaščito, ki je prišita na mrežo, nato pa celotno mrežo skupaj z vstavljenimi stebrički položite na trampolin, vhod naj bo na vogalu.
Potisnite stebričke skozi odprtine na blazini v utor na okvirju trampolina. Začnite pri vhodu. Preverite, da so vsi stebrički v celoti in fiksno vstavljeni v utore okvirja. Ko imate nameščene vse stebričke, potegnite celotno mrežo navzdol, da bo čimbolj napeta.
Ježke pri vhodu mreže (levo in desno) pripnite na spodnja dela blazine kot kaže slika. Na krajših dveh stranicah z elastikami pripnite mrežo na okvir.

EN * The safety net is not part of the set. It is available as a separate item for purchase.

NL * Het veiligheidsnet maakt geen deel uit van de set. Het is apart verkrijgbaar.

DE * Das Sicherheitsnetz ist nicht im Lieferumfang enthalten. Es ist separat erhältlich.

SI * Zaščitna mreža ni del kompleta. Na voljo je za nakup posebej.

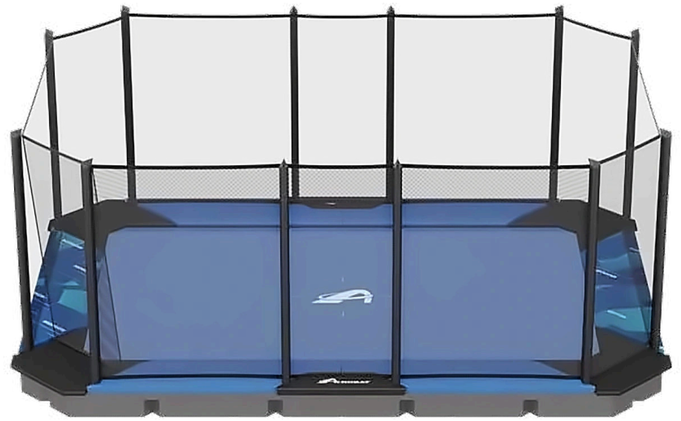
CONGRATULATIONS!
GEFELICITEERD!
HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!
ČESTITAMO!

EN Your Akrobat trampoline is now ready to be used. Enjoy! If this is your first trampoline, start by learning the basic jumps described in this manual.

NL Uw Akrobat-trampoline is nu klaar voor gebruik. Veel plezier! Is dit uw eerste trampoline, begin dan met de basissprongen uit deze handleiding.

DE Ihr Akrobat-Trampolin ist jetzt einsatzbereit. Viel Spaß! Wenn dies Ihr erstes Trampolin ist, beginnen Sie mit den Basissprüngen aus dieser Anleitung.

SI Vaš trampolin Akrobat je pripravljen za uporabo. Uživajte! Če je to vaš prvi trampolin, začnite z osnovnimi skoki iz teh navodil.



EN | The trampoline should only be used by one person at a time!
NL | De trampoline mag maar door één persoon tegelijk worden gebruikt!
DE | Das Trampolin darf immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden!
SI | Trampolin naj uporablja samo ena oseba naenkrat!



14 x 10 ft / 427 x 305 cm	150 kg / 331 lbs
17 x 12 ft / 518 x 366 cm	150 kg / 331 lbs

4. IMPORTANT | BELANGRIJK | WICHTIG | POMEMBNO

EN | FLOOR MATERIAL IN RELATION TO FALL HEIGHT AND FREE ZONE
NL | ONDERGROND IN RELATIE TOT VALHOOGTE EN VRIJE ZONE
DE | BODENMATERIAL IN ABHÄNGIGKEIT VON FALLHÖHE UND FREIRAUM
SI | TALNA PODLAGA GLEDE NA VIŠINO PADCA IN PROSTI PROSTOR

EN For this trampoline, a critical fall height of less than 150 cm is assumed. The free fall space and impact-attenuating surfacing must comply with the material, depth and maximum free fall height requirements in the table below.

NL Voor deze trampoline wordt uitgegaan van een kritische valhoogte van minder dan 150 cm. De vrije valruimte en de schokdempende ondergrond moeten voldoen aan de eisen voor materiaal, laagdikte en maximale vrije valhoogte in de onderstaande tabel.

DE Für dieses Trampolin wird eine kritische Fallhöhe von weniger als 150 cm angenommen. Der Freiraum und der stoßdämpfende Untergrund müssen den Anforderungen an Material, Schichtdicke und maximale freie Fallhöhe in der folgenden Tabelle entsprechen.

SI Za ta trampolin se predpostavlja kritična višina padca manj kot 150 cm. Prostor za prosti pad in podlaga za blaženje udarcev morata ustrezati zahtevam glede materiala, debeline in največje višine prostega pada v spodnji preglednici.

Material Materiaal / Material / Materiál	Particle size Korrelgrootte / Korngröße / Velikost delcev	Min. depth Min. laagdikte / Mindestdicke / Najm. debelina	Max. fall height Max. valhoogte / Max. Fallhöhe / Najv. višina padca
Turf / topsoil · Gras / teelaarde · Rasen / Mutterboden · Travna ruša / zemlja	–	–	**100 cm***
Bark · Schors · Rindenmulch · Lubje	20–80 mm	30 cm	**300 cm**
Woodchip · Houtsnippers · Holzschnitzel · Lesni sekanci	5–30 mm	30 cm	**300 cm**
Sand or gravel · Zand of grind · Sand oder Kies · Pesek ali prod	0,25–8 mm	30 cm	**300 cm**
Other materials · Andere materialen · Andere Materialien · Drugi materiali	EN 1177 · tested · getest · geprüft · preskušeno		

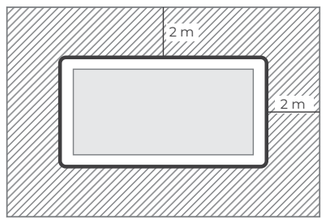
EN * Turf as well as having aesthetic appeal also has some useful impact attenuating properties. Experience has shown that, if well maintained, it is normally effective for fall heights up to 1 m and can be used without the need to conduct a test. For fall heights above 1 m, the performance of turf as an impact attenuating surfacing is dependent upon local climatic conditions. Therefore, as there are significant regional variations in climate throughout Europe it is advised that guidelines are given at a national level.

NL * Gras is niet alleen esthetisch aantrekkelijk, maar heeft ook nuttige schokdempende eigenschappen. De ervaring leert dat goed onderhouden gras doorgaans effectief is bij valhoogtes tot 1 m en zonder test kan worden gebruikt. Bij valhoogtes boven 1 m hangt de schokdempende werking van gras af van de plaatselijke klimaatomstandigheden. Omdat het klimaat binnen Europa regionaal sterk verschilt, wordt aanbevolen richtlijnen op nationaal niveau vast te stellen.

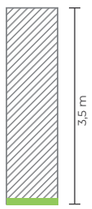
DE * Rasen ist nicht nur optisch ansprechend, sondern besitzt auch nützliche stoßdämpfende Eigenschaften. Erfahrungsgemäß ist gut gepflegter Rasen bei Fallhöhen bis 1 m in der Regel wirksam und kann ohne Prüfung verwendet werden. Bei Fallhöhen über 1 m hängt die stoßdämpfende Wirkung von Rasen von den örtlichen klimatischen Bedingungen ab. Da das Klima innerhalb Europas regional stark variiert, wird empfohlen, Richtlinien auf nationaler Ebene festzulegen.

SI * Travna ruša je estetsko privlačna, hkrati pa ima tudi koristne lastnosti blaženja udarcev. Izkušnje kažejo, da je dobro vzdrževana travna ruša običajno učinkovita pri višinah padca do 1 m in jo je mogoče uporabiti brez preskušanja. Pri višinah padca nad 1 m je učinkovitost travne ruše kot podlage za blaženje udarcev odvisna od lokalnih podnebnih razmer. Ker se podnebje po Evropi regionalno močno razlikuje, je priporočljivo, da se smernice določijo na nacionalni ravni.

EN | REQUIRED SPACE AROUND AND ABOVE THE TRAMPOLINE
NL | BENODIGDE RUIMTE RONDOM EN BOVEN DE TRAMPOLINE
DE | ERFORDERLICHER FREIRAUM UM UND ÜBER DEM TRAMPOLIN
SI | POTREBEN PROSTOR OKOLI IN NAD TRAMPOLINOM



14 x 10 ft / 427 x 305 cm
17 x 12 ft / 518 x 366 cm



2 m – free space around the trampoline / vrije ruimte rondom / Freiraum rundum / prosti prostor okoli (see table · zie tabel · siehe Tabelle · glejte preglednico)

3,5 m – free space above the jumping mat / vrije ruimte boven de springmat / Freiraum über dem Sprungtuch / prosti prostor nad skakalno opno

5. MAINTENANCE | ONDERHOUD | WARTUNG | VZDRŽEVANJE

REGULAR CHECKS | REGELMATIGE CONTROLE | REGELMÄSSIGE KONTROLLE | REDNI PREGLED

EN
Before each season, check the frame, springs, mat, pad, and safety net for damage. Replace damaged or missing parts immediately and check regularly during the season.
- All parts and springs securely attached.
- No rips, holes, sharp edges, or broken parts.
- Check safety net and poles; replace net every 5 years.

NL
Controleer vóór elk seizoen het frame, de veren, de mat, de randkussen en het veiligheidsnet op schade. Vervang beschadigde of ontbrekende onderdelen direct en controleer regelmatig tijdens het seizoen.
- Alle onderdelen en veren stevig bevestigd.
- Geen scheuren, gaten, scherpe randen of gebroken delen.
- Controleer veiligheidsnet en palen; vervang het veiligheidsnet om de 5 jaar.

DE
Vor jeder Saison Rahmen, Federn, Matte, Randpolster und Sicherheitsnetz auf Schäden prüfen. Beschädigte oder fehlende Teile sofort ersetzen und während der Saison regelmäßig kontrollieren.
- Alle Teile und Federn fest befestigt.
- Keine Risse, Löcher, scharfen Kanten oder gebrochene Teile.
- Sicherheitsnetz und Stangen prüfen; Netz alle 5 Jahre austauschen.

SI
Pred vsako sezono preverite okvir, vzmeti, opno, blazino in mrežo. Poškodovane ali manjkajoče dele takoj zamenjajte in redno preverjajte med sezono, da je trampolin brezhiben in varen.
- Vsi deli in vzmeti so trdno pritrjeni.
- Brez raztrganin, lukenj, ostrih ali zlomljenih delov.
- Preverite mrežo in stebre mreže; mrežo zamenjajte vsakih 5 let.

WEATHER PROTECTION | WEERBESCHERMING | WITTERUNGSSCHUTZ | ZAŠČITA PRED VREMENOM

EN
- Remove safety net in strong wind and weigh trampoline down.
- Remove mat in winter to avoid snow damage.
- Protect from heat, fire, and fireworks.
- Avoid heavy rain and snow accumulation.

NL
- Verwijder veiligheidsnet bij harde wind en verzwaar trampoline.
- Verwijder mat in de winter om schade door sneeuw te voorkomen.
- Bescherm tegen hitte, vuur en vuurwerk.
- Vermijd hevige regen en sneeuwophoping.

DE
- Sicherheitsnetz bei starkem Wind abnehmen und Trampolin beschweren.
- Matte im Winter entfernen, um Schneeschäden zu vermeiden.
- Vor Hitze, Feuer und Feuerwerk schützen.
- Starke Regen- und Schneelasten vermeiden.

SI
- Pri močnem vetru odstranite mrežo in trampolin obtežite.
- Pozimi odstranite opno, da preprečite poškodbe zaradi snega.
- Zaščitite trampolin pred vročino, ognjem in ognjemetom.
- Trampolin zaščitite tudi pred močnim dežjem in snegom.

GENERAL CARE | ALGEMEEN ONDERHOUD | ALLGEMEINE PFLEGE | SPLOŠNO VZDRŽEVANJE

EN
- Keep animals off the trampoline.
- Stop use immediately if any part is damaged.

NL
- Houd dieren van de trampoline af.
- Stop direct met gebruiken bij schade.

DE
- Tiere vom Trampolin fernhalten.
- Bei Beschädigungen sofort nicht mehr benutzen.

SI
- Živali naj ne hodijo na trampolin.
- V primeru poškodb prenehajte z uporabo.

CLEANING | REINIGEN | REINIGUNG | ČIŠČENJE

EN
Clean mats and pads with mild soapy water only. Do not use aggressive cleaners. Rinse thoroughly with water.

NL
Reinig matten en randkussen alleen met mild sop. Geen agressieve schoonmaakmiddelen gebruiken. Grondig naspoelen met water.

DE
Matte und Randpolster nur mit milder Seifenlauge reinigen. Keine aggressiven Reinigungsmittel verwenden. Gründlich mit Wasser abspülen.

SI
Čistite blazino in opno le z blago milnico. Ne uporabljajte agresivnih čistil. Dobro sperite z vodo in obrišite, da bo suho.

6. JUMPING INSTRUCTIONS | INSTRUCTIES OM TE SPRINGEN | SPRUNGANLEITUNG | NAVODILA ZA SKAKANJE

EN | PLEASE NOTE:

- Beginners should learn the basic body positions and practice the basic bounces described in this manual.
- To learn how to balance and jump, stand in the middle of the jumping area and bounce softly up and down to control the movement. Increase the intensity gradually, returning to the same position on the jumping mat with each bounce.
- Focus on the jumping mat when jumping, failing to do so may quickly result in losing balance and falling.
- Do not perform somersaults without supervision! Somersaults should be carried out only by experienced jumpers under supervision of an expert and using appropriate safety measurements.

NL | LET OP:

- Beginners moeten de basislichaamshoudingen leren en de in deze handleiding beschreven basissprongen oefenen.
- Om te leren balanceren en springen, ga in het midden van de springmat staan en spring zachtjes op en neer om de beweging te controleren. Verhoog de intensiteit geleidelijk aan en keer bij elke sprong terug naar dezelfde positie op de springmat.
- Focus op de springmat bij het springen, want als u dat niet doet, kan het snel leiden tot verlies van evenwicht en valpartijen.
- Voer geen salto's uit zonder toezicht! Salto's mogen alleen worden uitgevoerd door ervaren springers onder toezicht van een deskundige en met bijbehorende veiligheidsmaatregelen.

DE | BITTE BEACHTEN:

- Anfänger sollten die grundlegenden Körperhaltungen lernen und die Basissprünge üben, die in dieser Anleitung beschrieben werden.
- Um zu lernen, wie man beim Springen das Gleichgewicht hält, stellen Sie sich auf die Mitte des Sprungtuchs und hüpfen Sie leicht auf und ab, um die Bewegung zu kontrollieren. Erhöhen Sie die Intensität schrittweise und kehren Sie mit jedem Sprung in dieselbe Position auf dem Sprungtuch zurück.
- Konzentrieren Sie sich beim Springen auf das Sprungtuch. Andernfalls können Sie schnell das Gleichgewicht verlieren und stürzen.
- Führen Sie ohne Aufsicht keine Saltos aus! Saltos dürfen nur von erfahrenen Springern, unter Aufsicht eines Experten und unter Verwendung geeigneter Sicherheitsmaßnahmen vollführt werden.

SI | PROSIMO, DA UPOŠTEVATE:

- Začetniki se morajo naučiti osnovnih položajev telesa pri skakanju in vaditi osnovne odboje, opisane v teh navodilih.
- Da se naučite skakati in ohranjati ravnotežje, stopite na sredino skakalne opne ter rahlo poskakujte, da nadzorujete gibanje. Postopoma povečujte intenzivnost in se z vsakim doskokom vrnite na mesto odriva.
- Pri skokih se osredotočite na skakalno opno, sicer lahko hitro izgubite ravnotežje in nevarno padete.
- Ne izvajajte premetov brez nadzora! Premete sme izvajati samo izkušen skakalec pod nadzorom strokovnjaka in ob uporabi ustrezne varnostne opreme.

EN Each jumper must start by learning slow and controlled jumps. Safe landings are the base of trampoline jumping skills and are important to learn at the beginning. Lack of these skills may result in severe injuries.

Both jumper and instructor should keep in mind that steady balance at each jump represents the base of successful trampoline jumping.

The stopping technique is equally important as jumping. Correct stopping represents one of the most important safety precautions in trampoline jumping. When losing control of the jump and/or balance the jumper has to react quickly to prevent injuries. In order to achieve this, the jumper should simply bend his knees before landing on the jumping mat. This is the safest way to stop the jump and prevent accidents.

While learning and training trampoline jumps, it is advised to have a person standing around the trampoline in order to help the jumper if needed. Trampoline jumping is a physical strain and shouldn't last too long. A tired jumper can easily succumb to errors in jumping thus highly increasing risk of injury.

High trampoline jumps are considered advanced jumps and should not be allowed to inexperienced jumpers. It is extremely important to be sure that the height of the jump corresponds to the experience of the jumper.

NL Elke springer moet beginnen met het leren van rustige en gecontroleerde sprongen. Veilig landen vormt de basis van trampolinespringen en is belangrijk om als eerste te leren. Een gebrek aan deze vaardigheden kan leiden tot ernstige letsels.

Zowel de springer als de instructeur moeten er rekening mee houden dat een stabiel evenwicht bij elke sprong de basis vormt van succesvol trampolinespringen.

De stoptechniek is even belangrijk als het springen. Correct stoppen is een van de belangrijkste veiligheidsmaatregelen bij het trampolinespringen. Bij verlies van controle over de sprong en/of het evenwicht moet de springer snel reageren om letsels te voorkomen. Om dit te bereiken moet de springer gewoon door zijn knieën buigen voordat hij op de springmat landt. Dit is de veiligste manier om de sprong te stoppen en ongelukken te voorkomen.

Tijdens het leren en oefenen van trampolinesprongen is het aan te raden om een persoon langs de trampoline te hebben staan om de springer te helpen als dat nodig is. Trampolinespringen is een fysieke belasting en mag niet te lang duren. Een vermoeide springer kan gemakkelijk bezwijken voor fouten tijdens het springen, waardoor de kans op letsels sterk toeneemt.

Hoge trampolinesprongen worden beschouwd als gevorderde sprongen en mogen niet aan onervaren springers worden toegestaan. Het is uiterst belangrijk om er zeker van te zijn dat de hoogte van de sprong overeenkomt met de ervaring van de springer.

DE Lernen Sie zunächst, langsame und kontrollierte Sprünge auszuführen. Das sichere Landen ist eine grundlegende Fähigkeit, die Sie sich gleich zu Beginn aneignen sollten. Andernfalls können Sie sich schwere Verletzungen zuziehen.

Egal, ob Sie selbst springen oder jemanden anweisen: Denken Sie daran, dass ein stabiles Gleichgewicht bei jedem Sprung die Basis für erfolgreiches Trampolinspringen ist.

Das Abstoppen ist genauso wichtig wie das Springen. Das korrekte Abstoppen gehört zu den wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen im Trampolinspringen. Wenn ein Springer die Kontrolle über seinen Sprung und/oder sein Gleichgewicht verliert, muss er schnell reagieren, um Verletzungen zu verhindern. Dafür muss man lediglich die Knie beugen, bevor man auf dem Sprungtuch landet. Das ist die sicherste Art, den Sprung abzustoppen und Unfälle zu vermeiden.

Beim Erlernen und Üben der Sprünge sollte bestenfalls eine weitere Person in der Nähe des Trampolins anwesend sein, um bei Bedarf helfen zu können. Trampolinspringen ist körperlich anstrengend und sollte nicht zu lang am Stück durchgeführt werden. Eine erschöpfte Person begeht leicht Fehler beim Springen, wodurch sich das Verletzungsrisiko erhöht.

Hohe Trampolinsprünge gelten als fortgeschrittene Sprünge und dürfen nicht von unerfahrenen Nutzern ausgeführt werden. Die Höhe des Sprungs muss unbedingt dem Erfahrungsniveau des Nutzers entsprechen.

SI Vsak uporabnik se mora najprej naučiti počasnega in nadzorovanega skakanja. Varen doskok je temeljna spretnost skakanja in se ga je pomembno naučiti na začetku. Neobvladovanje te spretnosti lahko povzroči hude telesne poškodbe.

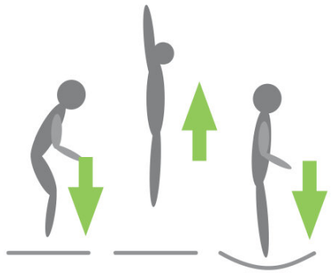
Tako skakalec kot inštruktor se morata zavedati, da je ravnotežje pri vsakem skoku osnova za uspešno in varno skakanje na trampolinu.

Tehnika ustavljanja je enako pomembna kot skakanje. Pravilno ustavljanje je eden najpomembnejših varnostnih ukrepov pri skakanju na trampolinu. Če skakalec izgubi nadzor nad skokom in/ali ravnotežje, se mora hitro ustaviti, da prepreči telesne poškodbe. To lahko naredi zelo preprosto: pred pristankom na skakalno opno naj pokrči kolena. To je najvarnejši način za ustavitev skoka in preprečitev nevarnega odboja.

Priporočamo, da med učenjem in urjenjem skakanja na trampolinu vsaj ena oseba stoji ob trampolinu in skakalcu po potrebi pomaga. Skoki na trampolinu obremenjujejo telo in ne smejo trajati predolgo. Utrujen skakalec zlahka naredi napako pri skoku, kar močno poveča nevarnost telesnih poškodb.

Visoki skoki na trampolinu so napredna vaja in ne smejo biti dovoljeni neizkušenim skakalcem. Nadvse pomembno je, da višina skoka ustreza izkušnjam skakalca.

7. BASIC JUMPS | BASISTRAMPOLINESPRONGEN | BASISSPRÜNGE | OSNOVNI SKOKI NA TRAMPOLINU



EN

THE JUMPING JACK:

1. Start from a standing position with feet in shoulder width, head up and eyes on the trampoline mat.
2. Swing your hands forward, above your head and back in a circular motion.
3. Bring your feet together in mid-air and point your toes.
4. Land back on the center of the mat with your feet in shoulder width (the same as the starting position).

NL

DE JUMPING JACK:

1. Start vanuit een staande positie met de voeten op schouderbreedte, het hoofd omhoog en de ogen op de trampolinemat.
2. Zwaai uw handen naar voren, boven uw hoofd en naar achteren in een cirkelvormige beweging.
3. Breng in de lucht uw voeten samen en strek uw tenen.
4. Land terug op het midden van de mat met uw voeten op schouderbreedte (gelijk aan startpositie).

DE

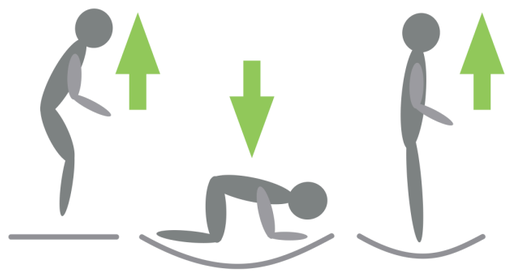
DER HAMPELMANN:

1. Beginnen Sie in stehender Position, die Füße schulterbreit auseinander, den Kopf nach oben und die Augen auf das Sprungtuch gerichtet.
2. Schwingen Sie Ihre Arme vorwärts über Ihren Kopf und mit einer kreisförmigen Bewegung wieder zurück.
3. Bringen Sie Ihre Füße in der Luft zusammen und strecken Sie die Fußspitzen.
4. Landen Sie wieder in der Mitte des Sprungtuchs, die Füße schulterbreit auseinander (d. h., in der Ausgangsposition).

SI

OSNOVNI SKOK:

1. Začnite v stoječem položaju s stopali v širini ramen in z zravnano glavo. Glejte navzdol v skakalno opno.
2. Z rokami zamahnite naprej, navzgor in krožno nazaj.
3. Ko ste v zraku, noge potegnite skupaj in stopala usmerite navzdol.
4. Pristanite na sredino opne z nogami v širini ramen (kot v začetnem položaju).



EN

THE FRONT DROP:

1. Start by softly bouncing up and down a few times.
2. Jump upwards and land with your hands and knees forward.
3. Push yourself off with your hands and jump back to the upright position.

NL

DE FRONT DROP:

1. Begin met een paar keer zachtjes op en neer te springen.
2. Spring omhoog en land op uw handen en knieën.
3. Duw uzelf af met uw handen en spring terug naar de rechtopstaande positie.

DE

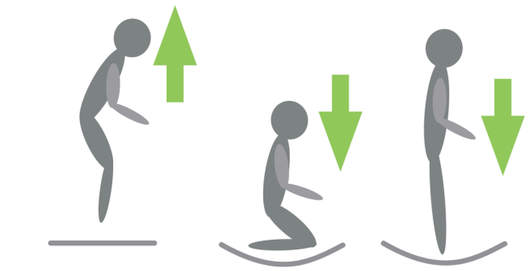
DER FRONT DROP:

1. Springen Sie zunächst ein paar Mal sanft auf und ab.
2. Springen Sie hoch und landen Sie auf Ihren Händen und Knien.
3. Stoßen Sie sich mit Ihren Händen ab und springen Sie zurück in die aufrechte Position.

SI

SPUST NAPREJ:

1. Začnite z rahlim poskakovanjem.
2. Skočite navzgor ter pristanite na komolcih in kolenih.
3. Odrinite se z rokami in skočite nazaj v pokončno držo.



EN

THE PRAYING MANTIS:

1. Start with a low bounce.
2. Land on your knees in shoulder width, keeping your back straight and keep your arms stretched out to maintain balance.
3. Bounce back to the starting position by using the bounce momentum and swinging your arms upwards.

NL

DE PRAYING MANTIS (BIDSPRINKHAAN):

1. Begin met een lage sprong.
2. Land op uw knieën op schouderbreedte, houd uw rug recht en houd uw armen gestrekt om het evenwicht te bewaren.
3. Spring terug naar de startpositie door gebruik te maken van het springmomentum en uw armen naar boven te zwaaien.

DE

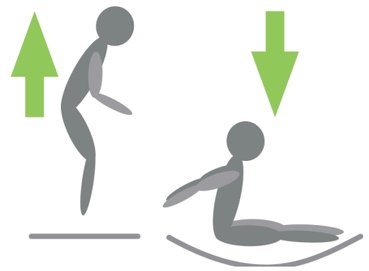
DIE GOTTESANBETERIN:

1. Beginnen Sie mit einem niedrigen Sprung.
2. Landen Sie auf Ihren Knien (schulterbreit auseinander), halten Sie Ihren Rücken gerade und Ihre Arme ausgestreckt, um das Gleichgewicht zu bewahren.
3. Springen Sie zurück in die Ausgangsposition, indem Sie den Schwung mitnehmen und Ihre Arme nach oben strecken.

SI

SPUST NA KOLENA:

1. Začnite z nizkim poskokom.
2. Pristanite na kolenih v širini ramen z vzravnanim hrbtom in iztegnjenimi rokami, da ohranite ravnotežje.
3. Ob odboju zanihajte roke navzgor, da se vrnete v pokončno držo.



EN

BOTTOM BOUNCE:

1. Start with a basic starting position. Jump up, aiming to the center of the jumping mat.
2. Land with your legs stretched in front of you, with hands on both side of your hips and keep your back straight
3. Push yourself up with your hands to rebound to the starting position.

NL

BODEMSTUIT:

1. Begin met een basisstartpositie. Spring op, richt u op het midden van de springmat.
2. Land met uw benen gestrekt voor u, met uw handen aan beide zijden van uw heupen en houd uw rug recht
3. Duw uzelf met uw handen omhoog om terug te keren naar de startpositie.

DE

SITZSPRUNG:

1. Beginnen Sie in der Grundposition. Springen Sie hoch und zielen Sie dabei auf die Mitte des Sprungtuchs.
2. Landen Sie mit nach vorne ausgestreckten Beinen, die Hände neben den Hüften, und halten Sie den Rücken gerade.
3. Drücken Sie sich mit den Händen nach oben ab, um zurück in die Ausgangsposition zu springen.

SI

SEDEČI SKOK:

1. Postavite se v osnovni začetni položaj. Skočite naravnost navzgor, na sredino skakalne opne.
2. V zraku iztegnite noge predse ter pristanite z rokami ob bokih in z vzravnanim hrbtom.
3. Z rokami se odrinite navzgor, da skočite v začetni položaj.



EN

THE ROLLING STONE:

1. Start from the front drop position and push to the left or right with your arms to start turning.
2. Turn your head and shoulders in the direction that your body is turning.
3. Keep your back parallel with the jumping mat and your head straight.
4. Return to the lying position to finish the jump, lying in the opposite direction as at the beginning.

NL

DE ROLLING STONE:

1. Start vanuit de voorste valpositie en beweeg uw armen naar links of rechts om te beginnen met draaien.
2. Draai uw hoofd en schouders in de richting van uw lichaam.
3. Houd uw rug parallel met de springmat en uw hoofd recht.
4. Ga terug naar de liggende positie om de sprong af te maken, liggend in de tegenovergestelde richting als in het begin.

DE

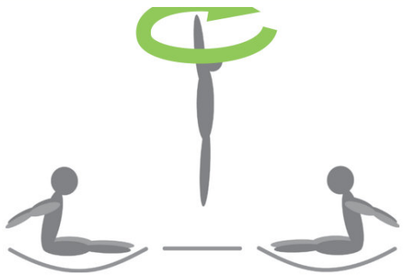
DER WANDERVOGEL:

1. Beginnen Sie in der Front-Drop-Position und stoßen Sie die Arme nach links oder rechts, um sich zu drehen.
2. Drehen Sie Ihren Kopf und Ihre Schultern in die Richtung, in die Ihr Körper sich dreht.
3. Halten sie Ihren Rücken parallel zum Sprungtuch und den Kopf gerade.
4. Kehren Sie zum Abschluss des Sprungs in die liegende Position zurück, wobei Sie nun in die entgegengesetzte Richtung blicken.

SI

POLOBRAT VSTRAN:

1. Začnite s ploskim skokom in se z rokami odrinite v levo ali desno, da se zasukate.
2. Glavo in ramena obrnite v smer sukanja.
3. Hrbet imejte vzporedno s skakalno opno, glavo pa vzravnano.
4. Po polobratu se vrnite v ležeči položaj, obrnjeni v drugo smer kot ob začetku.



EN

THE FLYING BALLERINA:

1. Start with the sitting position.
2. Jump and turn your head left or right and swing your hands in the same direction to turn in the air.
3. Follow the motion with your hips to complete the turn.
4. Land in the sitting position to complete the jump.

NL

DE FLYING BALLERINA:

1. Begin met de zithouding.
2. Spring en draai uw hoofd naar links of rechts en zwaai uw handen in dezelfde richting om te draaien in de lucht.
3. Volg de beweging met uw heupen om de bocht te voltooien.
4. Land in de zittende positie om de sprong te voltooien.

DE

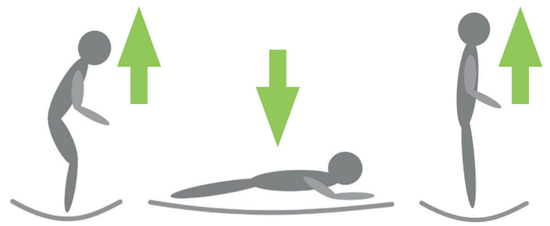
DIE FLIEGENDE BALLERINA:

1. Beginnen Sie in sitzender Position.
2. Springen Sie und drehen Sie Ihren Kopf nach links oder rechts und schwingen Sie Ihre Arme in dieselbe Richtung, um sich in der Luft zu drehen.
3. Folgen Sie der Bewegung mit Ihrer Hüfte, um die Drehung zu vollenden.
4. Landen Sie zum Abschluss in der sitzenden Position.

SI

PIRUETA:

1. Začnite v sedečem položaju.
2. Skočite in obrnite glavo levo ali desno ter zanihajte roke v isto smer, da začnete zasuk.
3. Z boki sledite gibanju, da se do konca zasukate.
4. Pristanite v sedečem položaju, da zaključite skok.



EN

THE PANCAKE DROP:

1. Start off with a soft, low jump upwards.
2. Let yourself fall on your front, placing your hands on the jumping mat in front of you.
3. Push yourself up to the starting position.

NL

DE PANNENKOEKVAL:

1. Begin met een zachte, lage sprong omhoog.
2. Laat u op uw voorkant vallen en leg uw handen op de springmat voor u.
3. Duw uzelf terug naar de startpositie.

DE

DER BAUCHSPRUNG:

1. Beginnen Sie mit einem sanften, niedrigen Sprung nach oben.
2. Lassen Sie sich auf den Bauch fallen und platzieren Sie Ihre Arme dabei vor sich auf dem Sprungtuch.
3. Stoßen Sie sich ab, um wieder in die Ausgangsposition zu gelangen.

SI

PLOSKI SKOK:

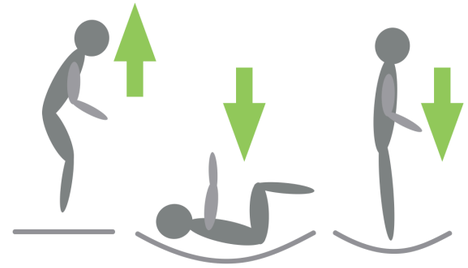
1. Začnite z nizkim skokom navzgor.
2. Pustite, da padete na trebuh, roke pa iztegnite naprej na skakalno opno.
3. Odrinite se v začetni položaj

EN | You now master the basic jumps and are ready to jump even higher!
But remember to always stay in control of your jumps.

ENJOY IN PURSUING YOUR PASSION FOR JUMPING!

NL | U beheerst nu de basissprongen en bent klaar om nog hoger te springen!
Maar vergeet niet om altijd de controle te houden over uw sprongen.

GENIET VAN HET UITLEVEN VAN UW PASSIE VOOR SPRINGEN!



EN

THE TURTLE DROP:

1. Start with a soft upwards jump.
2. Land on your back, keeping your chin close to your chest and your knees bent. Keep your chin towards your chest as you land.
3. Kick your legs forward in order to jump up and land in the starting position.

NL

DE TURTLE DROP:

1. Begin met een zachte opwaartse sprong.
2. Land op uw rug, houd uw kin dicht bij uw borst en uw knieën gebogen. Hou uw kin naar uw borst als u landt.
3. Schop uw benen naar voren om op te springen en in de startpositie te landen.

DE

DER RÜCKENSPRUNG:

1. Beginnen Sie mit einem sanften Sprung nach oben.
2. Landen Sie auf Ihrem Rücken, ziehen Sie Ihr Kinn dabei nah an Ihre Brust und beugen Sie die Knie. Ihr Kinn muss nah an Ihrer Brust bleiben, während Sie landen.
3. Drücken Sie Ihre Beine nach vorn, um zurück in die Ausgangsposition zu springen.

SI

SPUST NA HRBET:

1. Začnite z nizkim skokom navzgor.
2. Brado potisnite proti prsnemu košu, pokrčite kolena in pristanite na hrbtu. Ob pristanku imejte brado na prsih.
3. Noge sunite od sebe in pristanite v začetni pokončni drži.

DE | Sie beherrschen nun die Basissprünge und sind bereit, noch höher zu springen!
Aber vergessen Sie nicht, immer die Kontrolle über Ihre Sprünge zu bewahren.

WIR WÜNSCHEN VIEL FREUDE MIT IHREM TRAMPOLIN!

SI | Zdaj obvladate osnovne skoke in ste pripravljeni za še višje!
Vendar ne pozabite, da morate skoke vedno nadzorovati.

PREDAJTE SE STRASTI DO SKAKANJA!

NOTES | NOTITIES | NOTIZEN | OPOMBE

EN | NL | DE | SI

THANK YOU FOR PURCHASING AN AKROBAT TRAMPOLINE!

BEDANKT VOOR DE AANKOOP VAN EEN AKROBAT-TRAMPOLINE!
VIELEN DANK FÜR DEN KAUF EINES AKROBAT-TRAMPOLINS!
HVALA ZA NAKUP TRAMPOLINA AKROBAT!