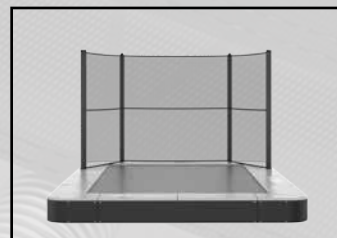
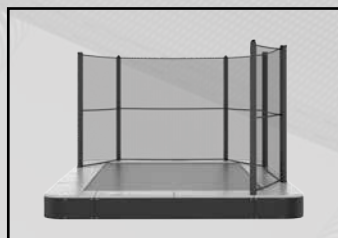


10x6ft (300x180cm), 11x8ft (330x250cm), 14x10ft (430x310cm)



100 % gemaakt in Europa



2.5 miljoen
sprongen garantie



62.7% zachtere
sprong absorptie

Dank voor uw keuze voor de Akrobat Trampoline!

Uw trampoline is zo veel beter dan welk ander buitenspeelgoed ook. Hij is ontworpen voor langdurig speelplezier, om er plezierige herinneringen mee op te bouwen en om actief te bewegen voor alle gezinsleden, ongeacht hun leeftijd. Akrobat trampolines zijn gemaakt om lang mee te gaan. Gemaakt van de beste kwaliteit Europese materialen en als gevolg van de toegepaste vakmanschap, zal uw trampoline u de komende jaren van dienst zijn.

Veiligheid komt op de eerste plek! Om de beste trampoline ervaring te bereiken welke u fit en energiek zullen maken, gelieve deze montage instructie en veiligheidsaanbevelingen grondig te lezen om iedere kans op blessures te minimaliseren.



REGISTREER UW TRAMPOLINE VANDAAG!

Zoek verbinding met www.akrobat.com/registration om verlengde garantie voor uw product te krijgen en ontvang nuttige tips voor het beste gebruik van uw trampoline.

I. WAARSCHUWINGEN!

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig alvorens uw trampoline te monteren en in gebruik te nemen. Bewaar deze manual als referentie bij toekomstig gebruik.

De verantwoordelijkheid van de eigenaar is ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het product volledig geïnformeerd zijn over het juiste gebruik van deze trampoline en alle veiligheidsvoorschriften.














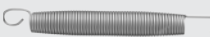













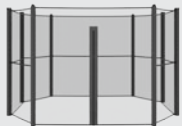
Het maximum gebruikers gewicht wordt bepaald door de afmeting van de trampoline:



6x10ft/183x305 cm	80 kg
11x8ft/335x244 cm	100 kg
14x10ft/427x305 cm	125 kg

- Toezicht en instructie door een volwassene is altijd vereist.
- Gebruik handschoenen om uw handen te beschermen tegen beknellingen en scherpe punten gedurende de assemblage.
- Gebruik geen excessieve kracht gedurende de assemblage welke het product beschadigt.
- De trampoline moet geassembleerd worden door een volwassene en nauwgezet geïnspecteerd alvorens deze voor het eerst te gebruiken.
- Zorg dat de entree en de palen van het net juist en veilig zijn bevestigd. Vervang ieder versleten, defect of ontbrekend onderdeel.
- Op kleine kinderen moet toezicht worden gehouden door een volwassene persoon ongeacht hun bekwaamheden of training. Zorg ervoor dat zij geen toegang hebben en gebruik kunnen maken van de trampoline zonder voldoende toezicht.
- Controleer de trampoline voor ieder gebruik. Regelmatige onderhouds controles van de trampoline en trampoline onderdelen zijn aan te raden om blessures bij de gebruiker te voorkomen. Als de trampoline in perfecte staat wordt gehouden zal de levensduur langer worden.
- Ernstige verwondingen, dwarslaesie of zelfs de dood kan ontstaan als de trampoline niet op de juiste wijze wordt gebruikt.
- Deze trampoline is uitsluitend voor buitengebruik.
- Niet geschikt voor kinderen beneden de 36 maanden - verstikkingsgevaar
- Draag kleding zonder koorden, haken, strikken, of iets anders waarmee je kunt blijven haken terwijl je de trampoline/veiligheidsnet gebruikt en verward in kunt raken. Bevestig niets aan het veiligheidsnet wat geen door de fabrikant goedgekeurd accessoire is of onderdeel van het veiligheidsnet is.
- Beveilig het de trampoline/veiligheidsnet voldoende als deze niet gebruikt wordt. Voorkom onbevoegd gebruik.
- Sta een kind of ander persoon niet toe onder de trampoline te gaan.
- Het springen op de trampoline gedurende de zwangerschap wordt niet aangeraden.
- Gebruik de trampoline niet onder invloed van alcohol, drugs of zware medicatie.
- Houd alle hitte bronnen en vlammen weg van het product want het zal branden.
- Sluit altijd de net opening alvorens te springen.
- Dieren mogen niet op de trampoline daar zij zowel het randkussen als de springmat kunnen beschadigen.
- De springmat moet schoon en droog blijven. Het springen op een natte mat is verboden om te voorkomen dat men slipt en valt.
- Doe de schoenen uit alvorens op de trampoline te springen.
- Leeg je zakkern alvorens de trampoline te gebruiken.
- Neem geen eten, zoetigheid of kauwgom als wordt gesprongen.
- Spring in het midden van de mat.
- Stop met springen door door de knieën te buigen zodra de voeten in contact met de springmat komen. Leer deze oefening alvorens andere sprongen te doen.
- Spring niet van de mat – stap er altijd op en af. Het is gevaarlijk om van de trampoline op de grond of de vloer te springen, of om op de trampoline te springen. Gebruik de trampoline niet als een springplank naar andere objecten. Spring niet van andere objecten, bouwwerken of voorwerpen op de trampoline of op of over het veiligheidsnet.
- Vermijd het te hoog springen of te lang springen door regelmatig te onderbreken. Blijf laag om controle op uw sprong te houden en blijf in het midden van de mat springen. Houd controle over uw sprong. Controle is belangrijker dan hoogte.
- Probeer of sta geen salto's toe. Het landen op het hoofd of de nek kan ernstige blessures veroorzaken, of de dood, zelfs bij landing in het midden van de springmat.
- Er mag maar één persoon tegelijkertijd op de trampoline. Botsings gevaar: meerdere springers verhogen de kans op controle verlies en dit kan een ernstige blessure veroorzaken.
- Misbruik en verkeerd gebruik van de trampoline is gevaarlijk en kan resulteren in een ernstige verwonding.
- Brillen, sieraden en soortgelijke voorwerpen dienen af te worden gedaan alvorens de trampoline te gebruiken. Maak je zakken leeg en houd je handen vrij bij het springen. Spring altijd in het midden van de mat.
- Ga niet zitten op het randkussen en ga niet op de rand staan terwijl een ander persoon aan het springen is.
- Houd kinderen weg bij de trampoline terwijl er anderen op springen omdat de rand verschuiven kan.
- De trampoline moet geplaatst worden op een waterpas ondergrond van gras of op een zachte ondergrond zoals zand of op schors. Plaats de trampoline niet op een harde ondergrond zoals asfalt, beton of een soortgelijke ondergrond. Plaats de trampoline niet rond zwembaden, schommels, glijbanen, klimmuren enz.
- Gebruik de trampoline niet bij stormachtig weer. Als uw trampoline een veiligheidsnet heeft, verwijder het netmateriaal dan of maak het los van de palen en sla het op tot er betere weerscondities zijn
- Installatie van deze trampoline vereist dat een trampoline put wordt gegraven. Zorg ervoor dat de grond in de kuil voldoende afvoert alvorens de trampoline te installeren. Wij adviseren u om hulp in te roepen van een professional als u niet zeker bent van de samenstelling van de grond of andere dingen betreffend het ingraven.
- Verwijder alle harde objecten rond en onder de trampoline. Er mogen geen objecten – zoals schuttingen, daken, boom wortels, waslijnen, electriciteits kabels etc. – in ieder geval dichtbij of boven de trampoline. Ruim de omgeving op minstens 2 meter in alle richtingen.
- Zorg dat er voldoende vrije hoofdruimte is boven de trampoline.
- Iedere modificatie aan de trampoline moet door de fabrikant worden goedgekeurd.
- Als de trampoline wordt verhuisd, demonteer deze dan in omgekeerde volgorde van de montage. Verhuis hem naar de gewenste plaats en zet hem weer in elkaar conform deze instructies.
- In onze betrokkenheid tot klantenservice en veiligheid, vragen wij u onze website regelmatig te controleren op belangrijke updates en andere trampoline specificaties.
- Voor aanvullende informatie betreffende de trampolines, neem svp contact op met de fabrikant of check regelmatig de website voor belangrijke klant updates.

2. TRAMPOLINE ONDERDELEN

		Primus 10x6 ft, 11x8ft	Primus 14x10ft		
Onderdeel A	Hoek frame deel	1 stuks		2 stuks	
Onderdeel B	Hoek frame deel	1 stuks		2 stuks	
Onderdeel C	Hoek frame deel	1 stuks		/	/
Onderdeel D	Hoek frame deel	1 stuks		/	/
Onderdeel E	Midden sectie met flens	2 stuks		4 stuks	
Onderdeel F	Midden sectie zonder flenzen	2 stuks		2 stuks	
Onderdeel G	Springmat	1 stuks		1 stuks	
Onderdeel H	Veren	64/80 stuks		104 stuks	
Onderdeel F	Randkussen	1 stuks		1 stuks	
Onderdeel G	Elastieken randkussen	16 stuks		16 stuks	
Onderdeel H	Wandpanelen	8 stuks		8 stuks	
Onderdeel H	Schroeven voor wandpanelen	48 stuks		48 stuks	
Onderdeel I	Antiworteldoek	1 stuks		1 stuks	
Veiligheidsnet montage delen*					
Onderdeel J	Palen voor veiligheidsnet	4/6/8 stuks		4/6/8 stuks	
Onderdeel K	Veiligheidsnet	1 stuks		1 stuks	

*Het losse veiligheidsnet is geen deel van de set. Het is verkrijgbaar als een apart item wat gekocht kan worden als een volledig of een half veiligheidsnet.

3. MONTAGE EN INSTALLATIE

Wij adviseren om de trampoline op zijn minst door 2 personen te laten monteren. Gebruik handschoenen om uw handen te beschermen tegen beknellingen en scherpe punten gedurende de assemblage. Gebruik geen excessieve kracht gedurende de assemblage welke het product beschadigt.

In de kuil moet geen water blijven staan (in welk geval drainage noodzakelijk is) en het moet mogelijk zijn dit schoon te maken bij onderhoud.

GEREEDSCHAP: U heeft een kruiskop schroevendraaier nodig voor het bevestigen van de PVC wandpanelen.

Assembling the frame

- 1 Leg de frame delen (Onderdeel A) in een cirkel met de veren gaten omhoog. Schuif alle secties aaneen totdat zij volledig ineens passen.

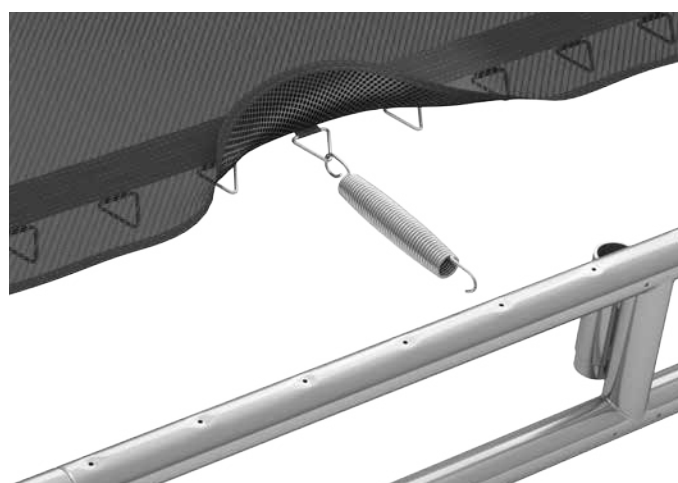
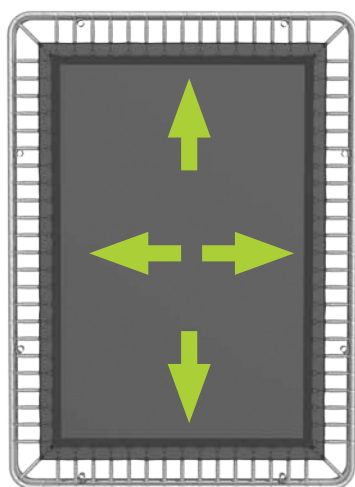


Montage van de mat en de veren

- 2 Leg de mat vlak binnen het frame. Zorg ervoor dat het logo naar boven wijst. Om de mat gemakkelijker te kunnen monteren, bevestig eerst een veer in de 12, 3, 6 en 9 uurs klokstanden posities recht tegenover elkaar. Ga dan verder door veren te bevestigen bij iedere achtste ring, gevolgd bij iedere vierde en zo verder totdat alle veren zijn bevestigd.

AKROBAT TIP:

Als het bevestigen van de veren zwaar gaat, zult u enige kracht moeten maken. Gebruik een andere veer als een soort trektouw om de lange haakkant in het gaatje van de buis te kunnen plaatsen. Vergeet niet handschoenen te dragen!



Eerst kan het lijken dat de mat niet zal passen. Hij zal echter uitrekken naar de juiste grootte zodra je alle veren hebt bevestigd.



Belangrijk:

Wees er zeker van dat alle veerhaken juist bevestigd aan het frame zijn.

Bevestiging van de PVC wandpanelen

3

De volgende stap is het vastschroeven van de PVC wandpanelen aan het frame. U zult een kruiskopschroevendraaier en handschoenen nodig hebben. Neem een wandpaneel en plaats het tegen de buitenkant van het frame. U vindt vier gaten in het frame en vier gaten in het wandpaneel. Doe de schroeven erin en draai ze aan. Herhaal dit met alle resterende wandpanelen.

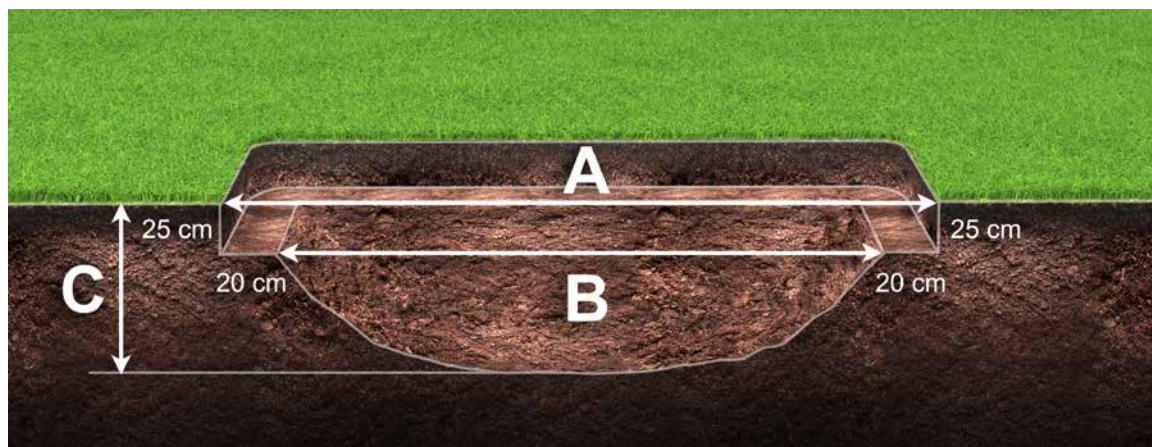


Het graven van het trampoline gat

4

Leg het frame op de plek welke u heeft gekozen en markeer deze plek op de grond. Het is het beste om de kuil iets groter te markeren dan de diameter van uw trampoline. Dit maakt het voor u gemakkelijker om het frame erin te plaatsen en de juiste hoogte te bepalen. Graaf de kuil op de volgende afmetingen:

TRAMPOLINE AFMETING		
Afmeting A – Buitenste gat	Afmeting B – Binnenste gat	Afmeting C – Totale diepte
6x10ft/183x305 cm	265 x 143 cm	75 cm
11x8ft/335x244 cm	295 x 204 cm	75 cm
14x10ft/427x305 cm	387 x 265 cm	90 cm



Graaf eerst het buitenste gat A om een ondersteuning te maken waar het trampoline frame op rust. Deze dient 25 cm diep te zijn. Dit is de precieze frame hoogte zodat het randkussen wat bovenop het frame komt te liggen, juist boven het gras uitsteekt. Ga door met het graven van het binnenste gat B.

Graaf uit in een komvorm tot een diepte van **75 cm (8ft & 10 ft trampolines)** of **90 cm (12 ft & 14 ft trampolines)**. De binnenste kuil dient 40 cm smaller te zijn dan de diameter van de trampoline waardoor er rondom een 20 cm breed plateau blijft waar de trampoline op komt te rusten.

AKROBAT TIP:

Het is relatief gemakkelijk om een gat met de hand te graven voor de kleinere maat trampolines. Maar het is beter om een mini graver te huren en de gegraven grond mee af te voeren.

Note: Laat nog wat zand liggen bij de kuil voor de latere afwerking.

5

Bedek de complete kuiloppervlakte met het anti wortel doek, plaats dan het trampoline-frame op zijn plek. Zorg dat het antiworteldoek de vorm van het gat volgt en strak op de bodem aansluit.

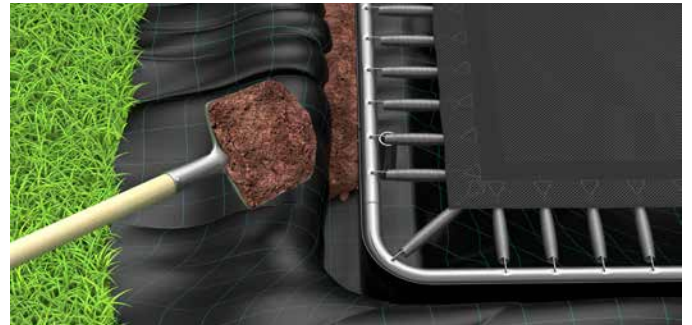


Plaatsing van de trampoline in het gat

6

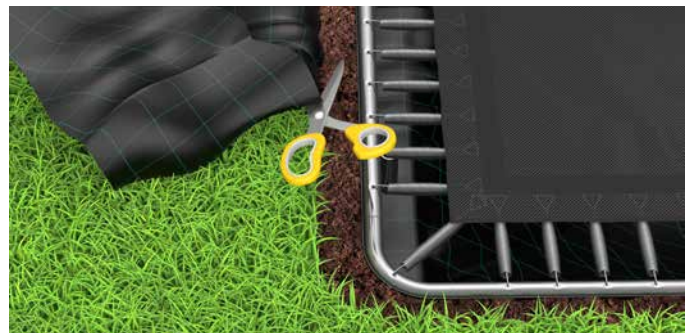
Plaats de trampoline voorzichtig op het anti worteldoek wat op het plateau ligt. Vul de resterende vrije ruimte aan de buitenrand op met de grond die over is en snijdt/knip dan het overtollige doek ervan af.

Controleer of de trampoline horizontaal staat. Indien noodzakelijk pas de hoogte van het plateau aan.

**7**

Er hoort geen gat te zijn tussen de tuin en de trampoline. Snij het overtollige anti worteldoek eraf.

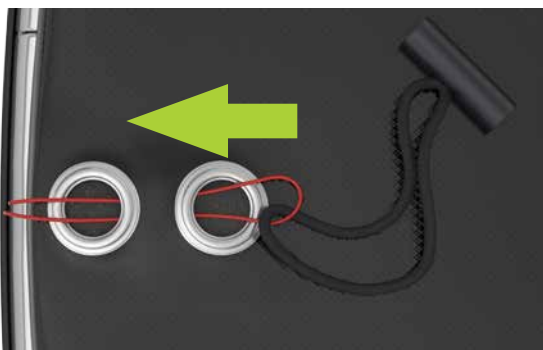
Herleg de gras zoden rond de trampoline en stamp deze aan.



Bevestiging van het randkussen

8

Leg het randkussen omgedraaid op de trampoline (met de ogen naar boven), zorg dat de segmentsnaden gelijk liggen met de verbindingen van het frame. Haal de elastische toggle loops met behulp van de meegeleverde geleider door de ogen zodanig dat het eind van de toggle loop aan de buitenkant zit en het eind van de toggle (plastic kokertje) aan de binnenkant.



9

Draai het randkussen om (bovenzijde komt dan boven te liggen) en trek het elastiek rond de frame buis. Haal het eind van de toggle (plastic kokertje) door het eind van de toggle loop en klap dan het plastic kokertje om zodat het randkussen met behulp van de elastische toggle aan het frame is vastgezet.



Belangrijk:

Het randkussen dient het gehele frame en alle veren te bedekken.



AKROBATTIP:

Indien u het lastig vindt om de toggle loop op zijn plek te krijgen, steek dan een platte schroevendraaier voorzichtig tussen het frame en de PVC wandplaat. Hierdoor ontstaat ruimte om het eind van de toggle loop rond de buis te halen. Haal vervolgens het eind van de toggle loop rond het plastic kokertje en klap deze om zodat het randkussen vast zit. Doe dit met alle aansluitingen.

10

De laatste stap om het randkussen te bevestigen aan de trampoline is het plaatsen van veren in de veer lus hoes. U vindt ze aan de onderkant van het randkussen bij de segmentnaden. Verwijder een veer onder iedere lus hoes, steek de veer door de lus hoes en bevestig deze opnieuw aan het frame. Doe dit met alle lus hoezen. Dit zorgt ervoor dat de voorkant van het randkussen niet omhoog komt.



Plaatsing van de palen van het veiligheidsnet en het veiligheidsnet*

1

Deze trampoline heeft een optie met een geheel en een halve netconstructie.

Net met hoezen met daarin beschermend schuimrubber: 4 stuks

Halve netconstructie: 4 palen

Hoek netconstructie: 6 palen

Hele netconstructie: 8 palen

*Het veiligheidsnet is geen onderdeel van de set. Het is verkrijgbaar als een apart te kopen onderdeel.



Assembling the full enclosure

2

Steek de poten van het veiligheidsnet door de opening welke zich tussen de segment naden bevindt in de aangelaste koker. Leg dan het veiligheidsnet plat op de trampoline mat met de gesloten rits naar boven.



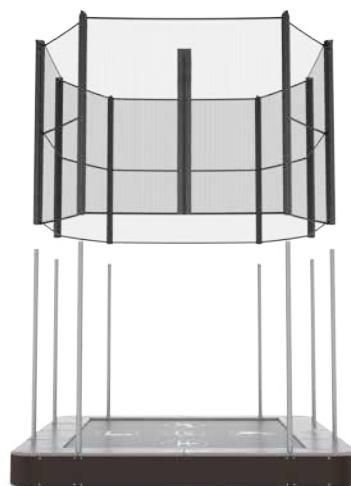
3

Wij adviseren om de montage van het veiligheidsnet door 2 personen te laten uitvoeren. Til de onderkant van de net hoes paal bij de ingang omhoog en schuif deze gelijkmatig over de paal. Paal voor paal, ca 10 cm per keer zodat het veiligheidsnet geheel rondom gelijkmatig komt te zitten. Herhaal dezelfde stappen met het halve veiligheidsnet.



Belangrijk:

Zorg ervoor dat de net hoes geheel naar beneden is getrokken en er bovenin bij de top geen open ruimte is. Dan is uw net succesvol geïnstalleerd!



GEFELICITEERD!

Uw Akrobat trampoline is nu klaar voor gebruik. Geniet!

Als dit uw eerste trampoline is adviseren wij u om te starten met de basis sprongen zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing.

4. TRAMPOLINE ONDERHOUD

Kontroleer uw trampoline ieder seizoen grondig – in het bijzonder het frame, randkussen, veren, springmat en veiligheidsnet. Wij adviseren eveneens om regelmatige inspecties gedurende het seizoen uit te voeren. Anders zouden beschadigde onderdelen over het hoofd worden gezien waardoor ernstige ongevallen of verwondingen kunnen gebeuren.

Uw check list zou volgende punten dienen te bevatten:

- Of alle delen juist bevestigd zijn.
- Of alle veren goed zijn bevestigd aan het frame en de ringen van de springmat
- Of de trampoline geen beschadigingen heeft zoals scheuren, gaten, scherpe uitsteeksels, gedraaide of gebroken delen. Als je enige beschadiging ziet, vervang het onderdeel direct.
- Controleer het veiligheidsnet en de palen op potentiële beschadigingen en vervang het veiligheidsnet iedere 2 jaar.

Voor het beste behoud van uw trampoline zorg dat er geen dieren op de trampoline komen daar zij schade kunnen brengen aan het frame en de springmat.

De trampoline dient gedemonteerd te worden en direct buiten gebruik te worden genomen in geval van iedere beschadiging of ontbrekende delen totdat de defecten zijn gerepareerd of de onderdelen zijn vervangen.

Extreme weersomstandigheden kunnen invloed hebben op de trampoline materialen, volg daarom navolgende aanbevelingen op:

- Haal het randkussen eraf bij zeer sterke wind. Sla deze op een veilige plek op.
- Verwijder de springmat gedurende de winter daar het gewicht van de sneeuw de mat kan beschadigen.
- Bescherm de trampoline van directe hitte, brand, vonken en vuurwerk.
- Bescherm uw trampoline tegen zware regen en sneeuw.

In het gat moet geen water komen te staan (in welk geval drainage nodig is) en het zou mogelijk moeten zijn dit schoon te maken tijdens onderhoud.

Reinigen van de trampoline:

Alle Akrobat trampoline matten en randkussens worden gemaakt van hoge kwaliteit materialen en dienen niet schoongemaakt te worden met welke agressieve reinigingsproducten dan ook! Trampoline oppervlakten kunnen het best worden gereinigd met wat zachte sop in water en erna grondig gespoeld met water.

Onthoud, slechts één persoon tegelijk op de trampoline!



Onthoud, slechts één persoon tegelijk op de trampoline!

Size 6x10ft	100 kg
Size 11x8ft	130 kg
Size 14x10ft	130 kg

AUB BEWAAR DEZE GEBRUIKSAANWIJZING VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

5. TRAMPOLINE ACCESSOIRES

Akrobat trampoline afdekhoes

De Akrobat trampoline afdekhoes biedt het hele jaar maximale bescherming tegen de invloed van het weer en vallende dingen en zal de levensduur van uw trampoline verlengen tot ontelbare spring momenten. Hij is gemaakt van UV bestendig hoge kwaliteit PVC en beschikbaar voor alle afmetingen en vormen Akrobat trampolines.



Akrobat UV PVC beschermings spray

De UV/PVC trampoline beschermings spray geeft een langdurig laagje bescherming aan PVC tegen aarde, zweet, lichaams olieën en andere. Het beschermt uw randkussen tegen UV straling en het verlengt de levensduur van PVC trampoline delen. Het is veilig te gebruiken op alle plastic delen, polyethyleen, vinyl en voor het schoonmaken van vinyl oppervlakten.

Akrobat trampoline schoenen mat

De schoenen mat zorgt ervoor dat het kind comfortabel staat als het de schoenen uittrekt en op het trampolinetrapje klimt. Het helpt ook om de ruimte rond de trampoline ordelijk te houden.



Akrobat trampoline sokken

Duurzame trampoline sokken met hoge kwaliteit grip, zorgen voor een hogere veiligheid. Het grip materiaal gebruikt op de onderkant van de zolen van de sokken, geven weerstand welke het uitglijden vermindert en ongelukken doet verminderen. Als er meerdere gebruikers op de trampoline staan, kunnen de sokken ook helpen om de verspreiding van microben te voorkomen welke kunnen worden overgedragen door blote voeten.

6. SPRING INSTRUCTIES

Iedere springer moet beginnen met leren door langzame en gecontroleerde sprongen. Veilige landingen zijn de basis van trampoline spring oefeningen en zijn belangrijk om te leren in het begin. Gebrek aan deze vaardigheden kan resulteren in ernstige verwondingen en schade.

Zowel de springer als de instructeur dienen te beseffen dat een stevige balans bij iedere sprong de basis van succesvol trampolinespringen is.

De stop techniek is even belangrijk als de springtechniek. Het correct stoppen is een van de meest belangrijke veiligheids voorzorgen bij trampoline springen. Als je de controle van de sprong verliest en of de balans, moet de springer snel reageren om letsel te voorkomen. Om dit te bereiken, dient de springer simpelweg zijn knieën te buigen alvorens op de mat te landen. Dit is de veiligste manier om de sprong te beëindigen en ongelukken te voorkomen.

Tijdens het leren en de training van trampoline springen, wordt aangeraden om met 4 personen rondom de trampoline te gaan staan om de springer te helpen indien gewenst. Trampoline springen is een fysieke belasting en moet niet te lang aaneen duren. Een vermoeide springer kan gemakkelijk vervallen in fouten waardoor hij een verhoogd risico op letsel krijgt.

Hoge trampoline sprongen worden beschouwd als voor gevorderden en moeten niet worden toegestaan aan onervaren springers. Het is bijzonder belangrijk dat de hoogte van de sprong correspondeert met de ervaring van de springer.

LET OP AUB:



Beginnelingen moeten de basis lichaams posities leren en de basis sprongen oefenen zoals in deze gebruiksaanwijzing beschreven.



Om te leren hoe te balansen en springen, ga in het midden van de springmat staan en spring zacht op en neer om de beweging te controleren. Verhoog de intensiteit langzaam en ga na iedere sprong terug naar het midden van de mat.



Fokus op de springmat tijdens het springen. Indien je dit niet doet zul je snel de balans verliezen en vallen.

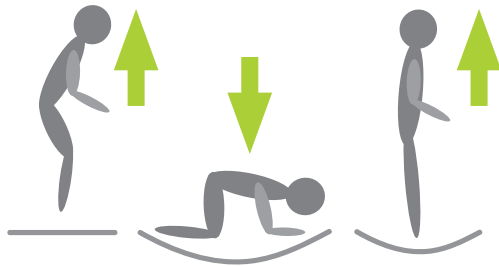
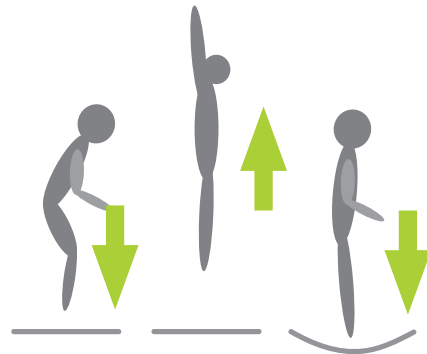


Doe geen salto's zonder toezicht! Salto's mogen alleen worden gedaan door ervaren springers onder toezicht van een expert en gebruik makend van veiligheidsmaatregelen.

7. BASIS TRAMPOLINE SPRONGEN

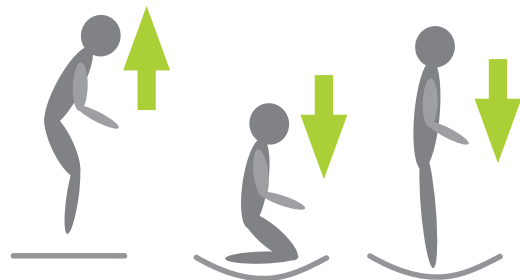
DE RECHTE SPRONG:

1. Start vanuit een staande positie met de voeten op schouderbreedte uiteen, hoofd omhoog en ogen op de trampoline mat.
2. Zwaai je handen naar voren, boven je hoofd en terug in een cirkelvormige beweging.
3. Doe je voeten bijeen in halfhoge positie en druk je tenen naar beneden.
4. Land terug op het centrum van de mat met je voeten op schouder breedte (hetzelfde als bij de start positie).



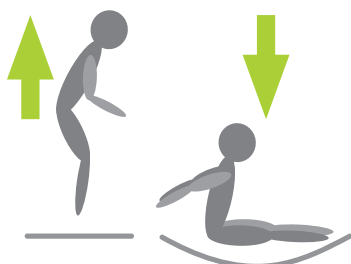
DE VOORWAARTSE SPRONG:

1. Start met zacht op en neer springen een aantal keren.
2. Spring omhoog en land voorwaarts met je handen en knieën
3. Druk jezelf op met je handen en spring terug naar de rechtop positie



DE BID SPRINKHAAN:

1. Begin met een lage sprong.
2. Land op je knieën, schouders naar achteren, houd je rug recht en strek je armen uit om de balans te bewaren.
3. Spring terug naar de start positie door de vering te benutten en zwaai met je armen omhoog.

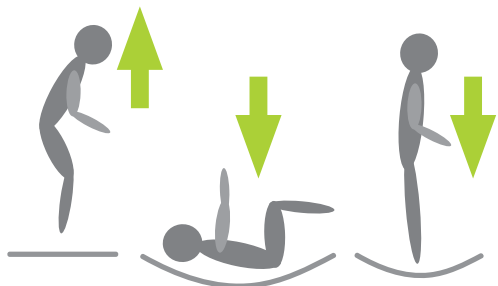
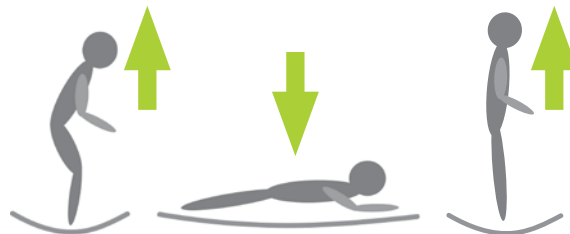


BODEM SPRONG:

1. Start met een basis start positie. Spring omhoog naar het midden van de mat
2. Land met je benen uitgestrekt voor je, met de handen aan beide kanten van je heupen en houd je rug recht.,
3. Druk jezelf op met je handen om terug te komen tot de start positie.

DE PANNEKOEK SPRONG:

1. Start met een zachte lage opwaarkse sprong.
2. Laat jezelf naar voren vallen, terwijl je je handen op de springmat voor je plaatst
3. Druk jezelf op naar de start positie.

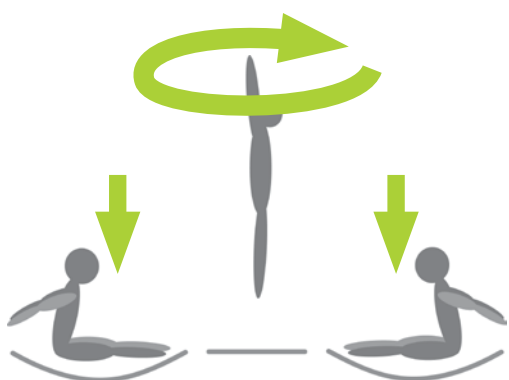


DE SCHILDPAD SPRONG:

1. Start met een zachte opwaartse sprong.
2. Land op je rug, houd je kin dicht bij je borst en je knieën gebogen en houd je kin naar je borst als je landt.
3. Strek je benen voorwaarts ten einde omhoog te springen en land in de start positie.

DE ROLLENDE STEEN:

1. Begin vanaf de voorwaartse positie en duw naar links of rechts met je armen om te beginnen met draaien in de tegengestelde richting.
2. Draai je hoofd en schouders in de richting die je lichaam draait
3. Houd je rug parallel met de springmat en je hoofd recht.
4. Keer terug naar de liggende positie om de sprong af te maken.



DE VLIEGENDE BALLERINA:

1. Start met de zit sprong
2. Spring en draai je hoofd links of rechts en zwaai je handen in dezelfde richting om in de lucht te draaien.
3. Volg de beweging met je heupen om de draai af te maken.
4. Land in de zit positie om de sprong af te maken.

Je beheerst nu de basis sprongen en bent er klaar voor hoger te springen!

Maar onthoud altijd controle over je sprongen.

GENIET VAN UW PASSIE VOOR SPRINGEN!



REGISTREER UW TRAMPOLINE VANDAAG!

Zoek verbinding met www.akrobat.com/registration om verlengde garantie voor uw product te krijgen en ontvang nuttige tips voor het beste gebruik van uw trampoline.



Crmosnjice 5b
8000 Novo mesto
Slovenia

E: info@akrobat.com

T: +386 730 800 60

www.akrobat.com

www.trampoline-park.eu

