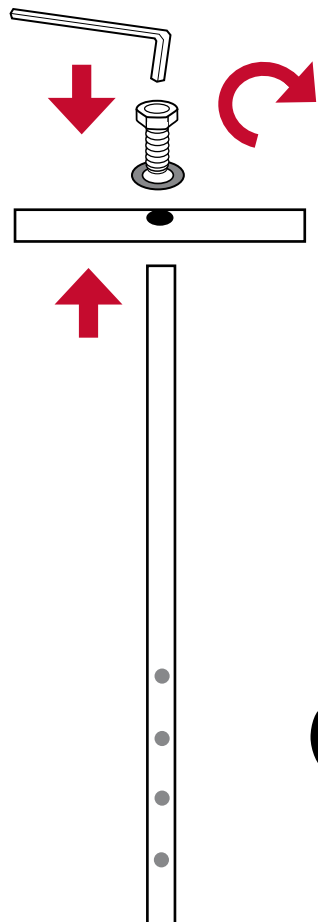


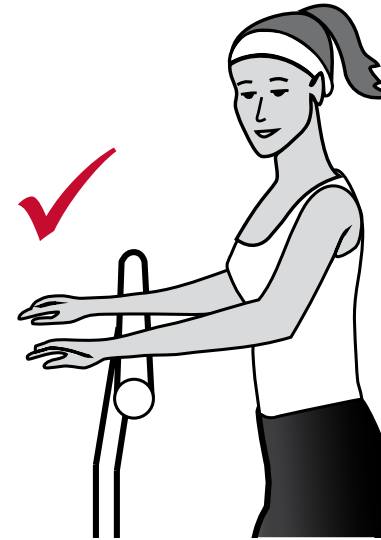
**1** Schraube durch den Sicherungsring in die Bohrung der Querstange stecken und mit der senkrechten Stange verschrauben.



**2** Die montierte T-Stange auf die gewünschte Höhe in die Hülse am Rahmen stecken. Die zwei Feststellschrauben durch die Sicherheitsringe führen. Zuerst locker in die Löcher der Hülse eindrehen, dann eine nach der anderen festziehen und fixieren.



## Körperhaltung beim Jumping



### RICHTIG

Die Unterarme werden im 90° Winkel ganz locker auf die T-Stange gelegt. Beim Power-Jumping bleiben Bauch- und Rückenmuskeln angespannt.



### FALSCH

T-Stange nicht umgreifen. Nicht mit dem gesamten Körpergewicht auf die Stange lehnen.

**ÖSTERREICH**  
Trimilin Ges.mbh  
Tel. +49 (0) 8141 327 9325  
office@trimilin.at  
[www.trimilin.at](http://www.trimilin.at)

**SCHWEIZ**  
Trimilin GmbH  
Signalstrasse 15  
9400 Rorschach  
Tel. +41 (0) 071 841 08 50  
Fax +41 (0) 071 841 08 55  
info@trimilin.ch

**DEUTSCHLAND**  
Heymans GmbH & Co. KG  
St.-Nikolaus-Str. 43  
82272 Dünzelsbach  
Tel. +49(0)8146 99680  
Fax +49(0)8146 996850  
info@heymans.de