

# PERFORM BETTER

## PERFORM BETTER SPRUNG TRAINER

*PERFORM BETTER JUMP TRAINER*



Art.-Nr.: A07896

**MONTAGEANLEITUNG**  
ASSEMBLY INSTRUCTION

## D Sicherheitsvorkehrung

Diese Anleitung hilft Ihnen beim bestimmungsgemäßen und sicheren Gebrauch unseres Produktes. Bitte lesen Sie den Inhalt gründlich und befolgen sie alle Schritte der Anleitung ordnungsgemäß. Das Befolgen der Anweisungen in dieser Anleitung hilft Gefahren zu vermeiden und die Zuverlässigkeit und Lebensdauer des Gerätes zu erhöhen.

1. Bauen Sie das Gerät entsprechend der Montageanleitung zusammen und verwenden Sie nur die Einzelteile, die dem Gerät beiliegen und die in der Teileliste als speziell für dieses Gerät bestimmt aufgeführt sind. Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, überprüfen Sie die Vollständigkeit der Einzelteile.
2. Lesen, studieren und verstehen Sie die Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise auf diesem Produkt. Es wird empfohlen, sich selbst und andere vor dem Gebrauch mit der richtigen Bedienung und den Trainingsempfehlungen für dieses Produkt vertraut zu machen.
3. Bewahren Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung auf und vergewissern Sie sich, dass alle Warnhinweise lesbar und intakt sind. Ersatzhandbücher und -aufkleber sind bei Ihrem Händler erhältlich.
4. **Es wird empfohlen, dass Ihnen eine weitere Person bei der Montage des Geräts hilft.**
5. Stellen Sie sicher, dass Sie alle körperlichen Voraussetzungen erfüllen und ihnen die Anwendung bekannt ist bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Es wird empfohlen, dass Sie sich einer vollständigen körperlichen Untersuchung unterziehen.
6. **In Anwesenheit von Kindern angemessene Diskretion walten lassen.**
7. Ausgefranste oder abgenutzte Kabel können gefährlich sein und zu Verletzungen führen. Überprüfen Sie diese Kabel regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß.
8. **Halten Sie Hände, Gliedmaßen, lose Kleidung und lange Haare von beweglichen Teilen fern.**
9. **Versuchen Sie nicht, mehr Gewicht zu heben, als Sie sicher kontrollieren können.**
10. Halten Sie sich an das empfohlene Trainingsniveau. Arbeiten Sie NICHT bis zur Erschöpfung. Wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, brechen Sie Ihr Training sofort ab.
11. Überprüfen Sie das Gerät auf Anzeichen von Verschleiß an Teilen, lockere Beschläge oder Risse in den Schweißnähten. Wenn ein Problem festgestellt wird, benutzen Sie das Gerät nicht und lassen Sie es nicht benutzen, bis das defekte Teil repariert oder ausgetauscht ist.
13. Legen Sie KEINE scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts ab. Das Produkt ist nicht Outdoor geeignet.
14. Stellen Sie sicher, dass alle Teile unbeschädigt und sachgerecht montiert sind.

## EN Safety Precaution

These instructions will help you to use our product safely and as intended. Please read the contents carefully and follow all the steps in the instructions correctly. Following the instructions in this manual will help to avoid hazards and increase the reliability and service life of the appliance.

1. Assemble the appliance in accordance with the assembly instructions and only use the individual parts supplied with the appliance and which are listed in the parts list as being specifically intended for this appliance. Before you start assembling the appliance, Check that the individual parts are complete.
2. Read, study and understand the operating instructions and all warnings on this product. It is recommended that you familiarize yourself and others with the proper operation and training recommendations for this product before use. familiarize yourself.
3. Be sure to keep this instruction manual and ensure that all warnings are legible and intact. Replacement manuals and stickers are available from your dealer.
4. **It is recommended that another person helps you to assemble the appliance.**
5. Ensure that you meet all physical requirements and are familiar with the application before starting an exercise program. It is recommended that you undergo a complete physical examination.
6. **Exercise appropriate discretion in the presence of children.**
7. Frayed or worn cables can be dangerous and cause injury. Check these cables regularly for signs of wear and tear.
8. **Keep hands, limbs, loose clothing and long hair away from moving parts.**
9. **Do not attempt to lift more weight than you can safely control.**
10. Adhere to the recommended exercise level. Do not work to exhaustion. If you feel pain or discomfort, stop your workout immediately.
11. Check the device for signs of wear on parts, loose fittings or cracks in the welds. If a problem is detected, do not use the device and do not allow it to be used until the defective part has been repaired or replaced. is repaired or replaced.
12. Do NOT place sharp objects near the appliance.
13. The product is not suitable for outdoor use.
14. Make sure that all parts are undamaged and properly assembled.



4



6

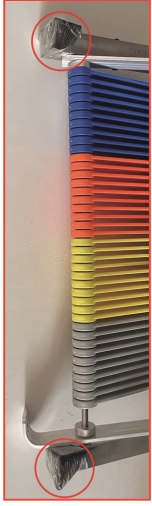


8

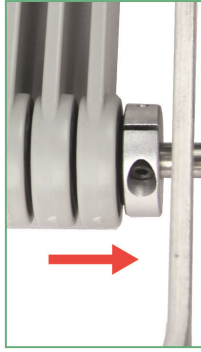


9

**Schritt 1:** Entfernen Sie die beiden schwarzen Eckschutzbleche.  
**Step 1:** Remove the two black corner guards.

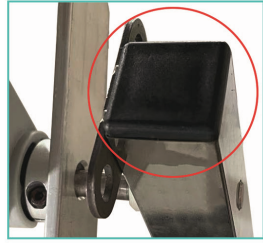
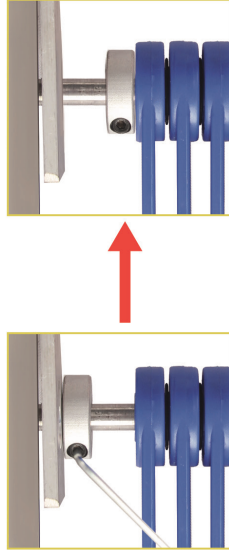


**Schritt 2:** Bewegen Sie alle Nummernschilder den ganzen Weg nach unten, um den Aluminiumring unten zu schließen.  
**Step 2:** Move all the number plates all the way down to close to the aluminum ring below.



**Schritt 3:** Lösen Sie den oberen Aluminiumring mit einem [6] Schraubenschlüssel, dann kleben Sie die Platten und ziehen Sie sie fest.

**Step 3:** Loosen the upper aluminum ring with [6] wrench, then stick the plates and tighten it.



**Schritt 4:** Bringen Sie die [13] schwarzen Eckschutzbleche an diesen beiden Stellen an.

**Step 4:** Install the [13] black corner guards into these two positions.

**Schritt 5:** Bringen Sie die [10] schwarzen Kreise an diesen beiden Positionen an.

**Step 5:** Install [10] black circles to these two positions.



**Schritt 6:** Installieren Sie [9] Umlenkrollen an diesen beiden Positionen.

**Step 6:** Install [9] pulleys to these two positions.



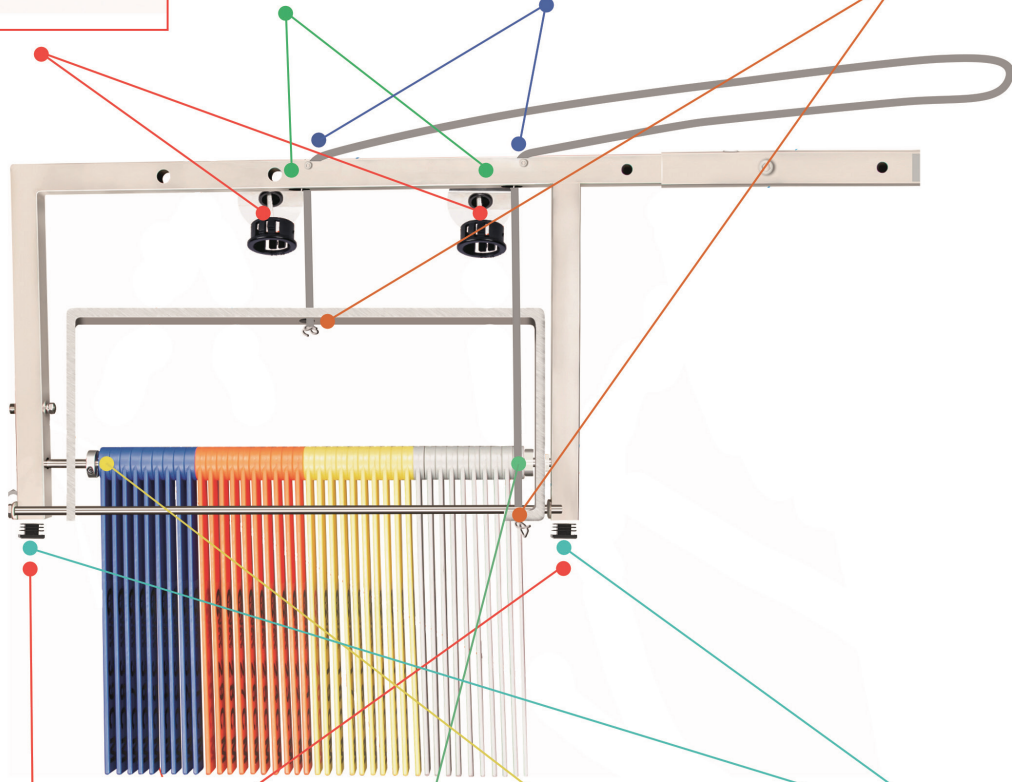
**Schritt 7:** Führen Sie die beiden Enden des [11] Rückstellseils durch die obere bzw. untere Umlenkrolle.

**Step 7:** Put the [11] reset rope two ends through the upper and lower pulleys respectively.



**Schritt 8:** Fädeln Sie beide Enden des Rückstellseils durch die beiden Löcher im U-förmigen Aluminium und binden Sie sie fest.

**Step 8:** Thread both ends of the reset rope through the two holes in the U-shaped aluminum and tie them.



**[6]** Sechskant-Winkelschraubendreher (4 Stück)  
 Hexagon L-wrench (4 pieces)



**[9]** Umlenkrolle für das Rückstellseil (2 Stück)  
 Pulley for the reset rope (2 pieces)



**[10]** Schwarzer Kreis (2 Stück)  
 Black circle (2 pieces)

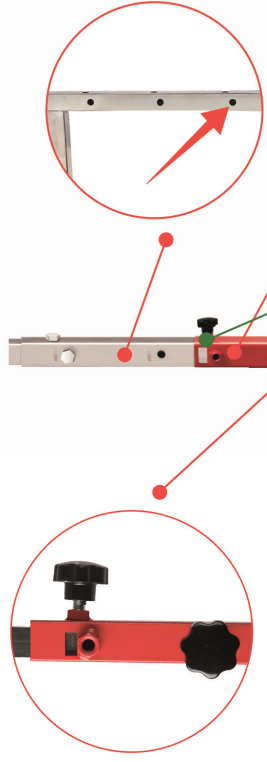


**[11]** Rückstellseil (1 Stück)  
 Reset rope (1 piece)



**[13]** Schwarzer Eckschutz (2 Stück)  
 Black corner guard (2 pieces)

**Schritt 9:** Montieren Sie die [16] Pflaumenschrauben wie abgebildet.  
**Step 9:** Install the [16] plum screws as shown.



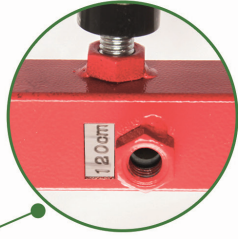
**Schritt 12:** Führen Sie den F-Rahmen in die Einstellstange ein und richten Sie ihn mit dem dritten Loch des Rahmens aus, dann befestigen Sie ihn mit langen [17] Innensechskantschrauben M8.  
**Step 12:** Insert the F-frame into the adjusting rod and align it with the third hole of the frame, then fix it with [17] M8 long hexagon socket screws.



Dieses Loch ist ein Reserverloch und muss nicht installiert werden.  
 This hole is a spare hole and does not require installation.

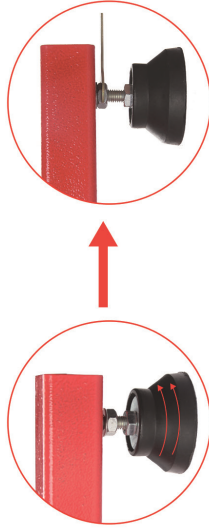


**Schritt 10:** Befestigen Sie die rote vertikale Stange mit der kurzen [15] Innensechskantschraube M6.  
**Step 10:** Fasten the red vertical rod with [15] M6 short hexagon socket screw.



**Schritt 13:** Setzen Sie die Skalenstange in die rote Hauptstange ein (richten Sie die Höhenskala mit dem Skalenfenster aus).  
**Step 13:** Embed the scale rod inside the red main rod (align the altitude scale with the scale window).

**Schritt 11:** Montieren Sie die [13] auf dem Sockel [14] und ziehen Sie die Mutter mit dem kleinen gelben Schraubenschlüssel fest.  
**Step 11:** Install the [13] on the [14] base, then tighten the nut with the small yellow wrench.



**Schritt 14:** Montieren Sie die beiden [18] Umlenkrollen mit dem [6] Innensechskantschlüssel an der Basis.  
**Step 14:** Install two [18] pulleys on the base with [6] hexagon L-wrench.



Sechskant-Winkelschraubendreher (4-Stück)  
 Hexagon L-wrench (4 pieces)



Gelber Schraubenschlüssel (1 Stück)  
 Yellow wrench (1 piece)



Becherförmiger Fuß (3 Stück)  
 Cup-shape foot (3 pieces)



Fuß  
 Base



Kurze M6 Innensechskantschraube (4 Stück)  
 M6 short hexagon socket screw (4 pieces)



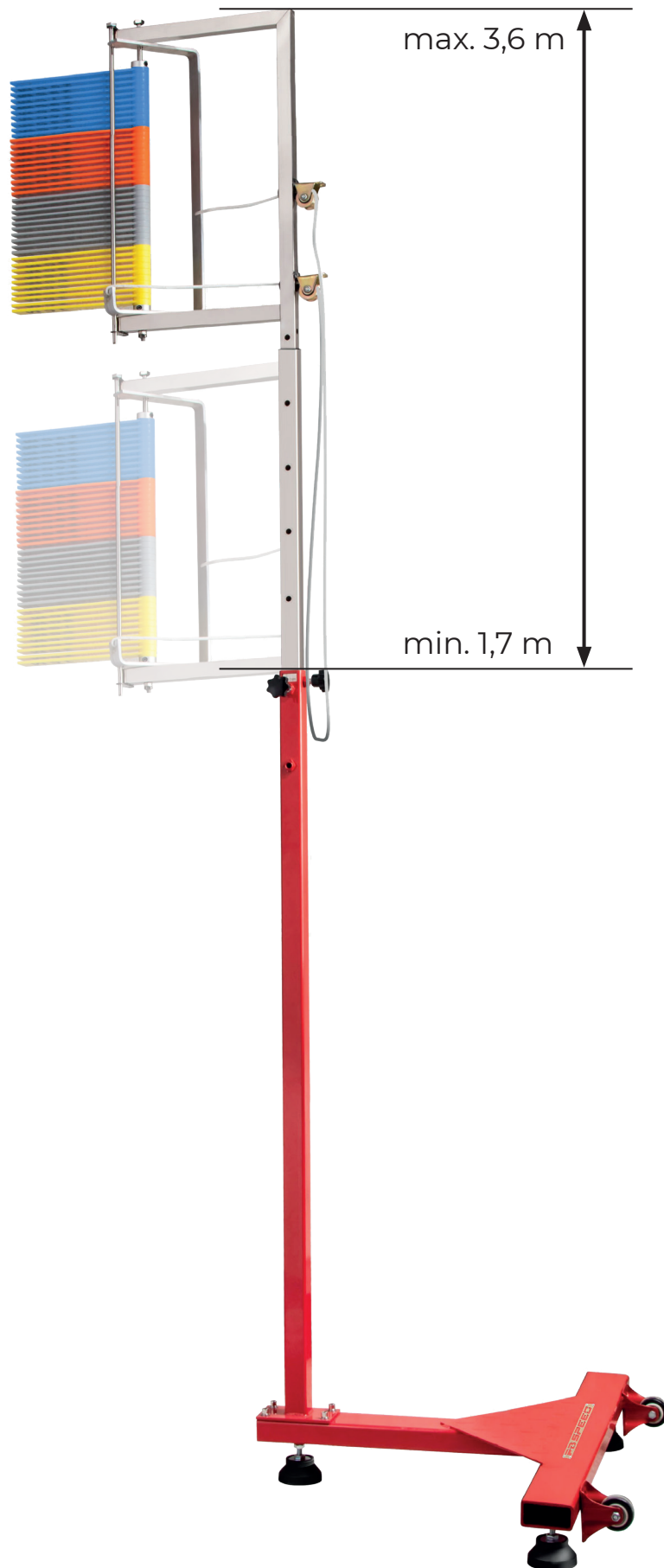
Pflaumenschraube (2 Stück)  
 Plum screw (2 pieces)



Lange Innensechskantschraube M8 (2 Stück)  
 M8 long hexagon socket screw (2 pieces)



Riemenscheibe für den Sockel (2 Stück)  
 Pulley for the base (2 pieces)



**D** Informationen zu Übungen

**EN** Exercising information

Aufwärm- und Abkühlübungen

Warm up and cool down exercises

**Harmstring Dehnübung**

15 Sekunden lang halten und dann entspannen. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal für jedes Bein.

**Harmstring stretching exercise**

Hold for 15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg.



**Zehenspitzen Dehnübung**

15 Sekunden lang halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal.

**Toe Stretch Exercise**

Hold for 15 seconds and then relax. Repeat 3 times.

**Quadrizeps Dehnübung**

15 Sekunden lang halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein.

**Quadriceps Stretch Exercise**

Hold for 15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg.



**Waden-/Achillen Dehnübung**

15 Sekunden lang halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein. Um die Achillessehnen weiter zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein.

**Calf/Achilles Stretch Exercise**

Hold for 15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg. To further stretch the Achilles tendons, bend the back leg as well.

**Innere Oberschenkel Dehnübung**

15 Sekunden lang halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal.

**Inner thigh stretch exercise**

Hold for 15 seconds and then relax. Repeat this 3 times.



The PB World



PERFORM BETTER EUROPE

Wir vereinen Leidenschaft & Expertise um Menschen fitter, stärker und gesünder zu machen. Perform Better bietet großartige Produkte und die neuesten Trends für dein Training.

[www.perform-better.de](http://www.perform-better.de)



PERFORM BETTER INSTITUTE

Das Ziel des Perform Better Institute ist es die Coaching Welt zu revolutionieren. Wir bilden und begleiten Coaches und machen Sie zu Experten.

[www.pb-institute.de](http://www.pb-institute.de)



PERFORM BETTER DIGITAL

Dein eigenes digitales Studio. Auf unserer Plattform kannst du als Coach deinen Kunden eine unlimitierte Anzahl an Live- und On-Demand Kursen anbieten.

[www.perform-digital.de](http://www.perform-digital.de)