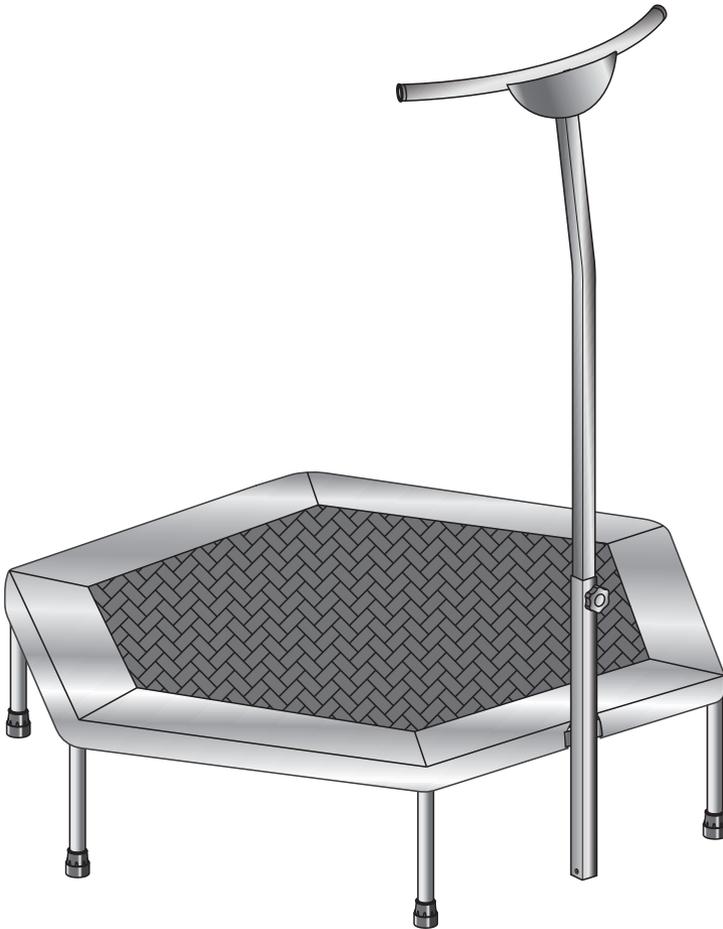


BEDIENUNGSANLEITUNG

FITNESS-TRAMPOLIN

DE



sportplus₊

SP-T-110

Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:

- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- **Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet.** Lesen Sie **trotzdem** aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.

INHALT

1. TECHNISCHE ANGABEN	2
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE	3
3. TEILELISTE	5
4. MONTAGEHINWEISE	5
5. TRAINING	16
6. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE	22
7. ENTSORGUNGSHINWEISE	22
8. SERVICE UND ERSATZTEILE	23
9. GEWÄHRLEISTUNGEN	24

1. TECHNISCHE ANGABEN

PRODUKTFORMATIONEN

Abmessungen (L x B x H):	ca. 111,5 x 124 x 117~151 cm
Gesamtgewicht:	ca. 11 kg
Maximales Körpergewicht des Nutzers:	130 kg

2. ⚠️ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung **in Innenräumen** im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Benutzergewicht auf diesem Produkt beträgt **130 kg**.
- **Das Mindestalter für die Nutzung des Produktes ist 14 Jahre.**
- **Es ist die Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen erforderlich.**

GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von **1 Meter** ein. **Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.**

VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

HINWEISE ZUR MONTAGE

- **Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von 2 erwachsenen Personen vorgenommen werden.**
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschnitte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.

- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind und dass die Rahmenrohre korrekt ineinander stecken.
- Das Trampolin muss vor dem Gebrauch auf ebenem, waagrechttem und festem Grund aufgestellt werden.
- Das Trampolin nicht in der Nähe anderer Freizeitgeräte und -konstruktionen aufstellen.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. GummifüÙe Spuren hinterlassen.

WEITERE HINWEISE

- Dieser Artikel darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Artikels, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum (mind. 1 m nach jeder Seite) vorhanden ist.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Wenn Sie das Trampolin verlassen möchten, stoppen Sie zuerst die Sprungbewegung und gehen Sie dann langsam vom Trampolin herunter! Springen Sie nicht direkt vom Trampolin auf den Boden!
- Achten Sie beim Aufbau, dass Sie keine Körperteile, insbesondere Finger, einklemmen!
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers oder der Aufsichtsperson sicherzustellen, dass alle Benutzer des Trampolins ausreichend über alle Warnhinweise und Sicherheitsanweisungen informiert sind.
- Ein verschlissenes oder beschädigtes Sprungtuch sofort ersetzen.
- Das Trampolin gegen unbefugte und unbeaufsichtigte Nutzung sichern.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett zu anderen Gegenständen.
- Nicht von anderen Objekten auf das Trampolin springen.

3. TEILELISTE

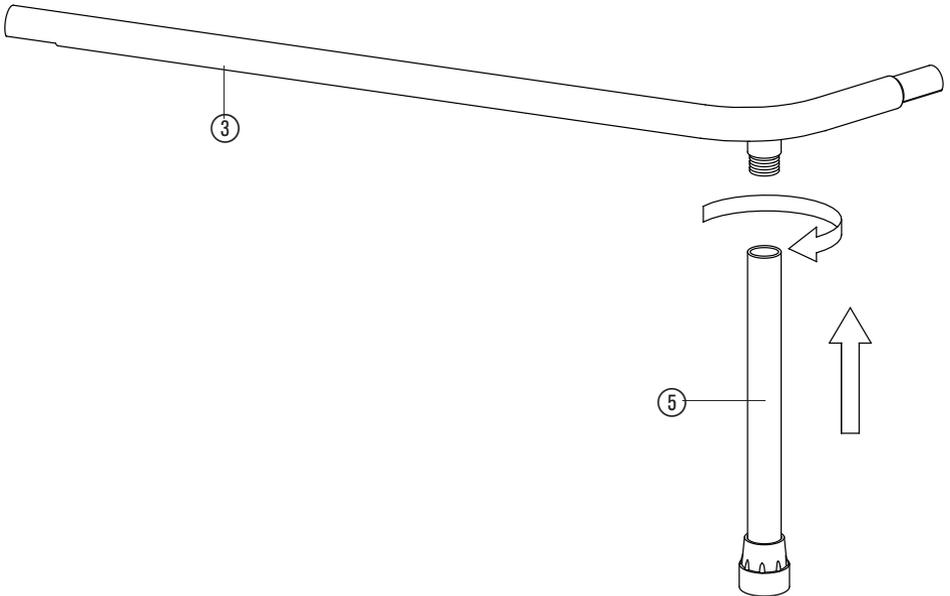
NR.	BESCHREIBUNG	ABBILDUNG	ANZAHL
1	Sprungtuch		1
2	Sprungtuch-Abdeckung		1
3	Rahmenteil		5
4	Rahmenteil mit Metalplatte		1
5	Standbein mit Gummifuß		6
6	Handgriff		1
7	Oberes Rohr		1
8	Unteres Rohr		1
9	Elastische Befestigungsschleufe		36
10	Schraube		2
11	Mutter		2
12	Federscheibe		2
13	Unterlegscheibe		2
14	Feststellschraube		1
15	Schraubenschlüssel		1
16	Innensechskantschlüssel		1
17	Spannwerkzeug		1

4. MONTAGEHINWEISE

Entnehmen Sie alle Teile vorsichtig aus der Verpackung und legen Sie diese auf eine flache Oberfläche. Benutzen Sie dabei eine schützende Bodenunterlage. Der Zusammenbau der Einzelteile sollte von 2 Personen durchgeführt werden!

Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau anhand der Teileliste die Vollständigkeit der gelieferten Einzelteile.

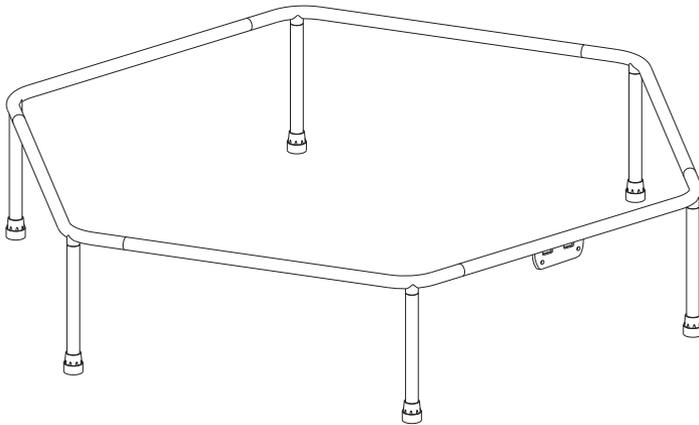
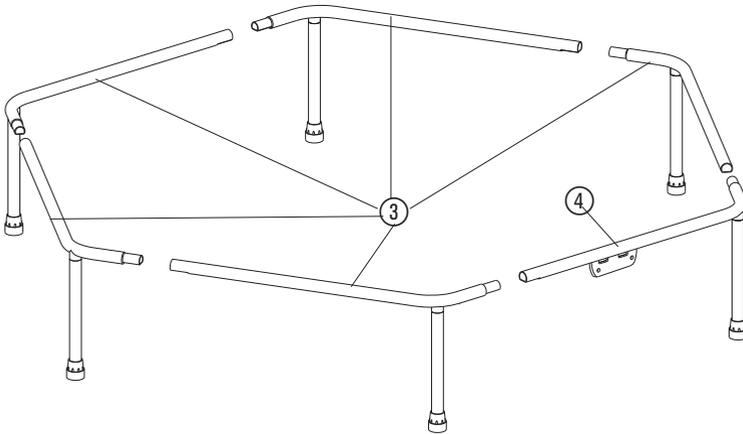
SCHRITT 1



1. Befestigen Sie 5 Standbeine (5) an den Rahmenteil (3) und 1 Standbein (5) an dem Rahmenteil mit Metalplatte (4), indem Sie die Standbeine bis zum Anschlag auf die Gewindestutzen drehen.

4. MONTAGEHINWEISE

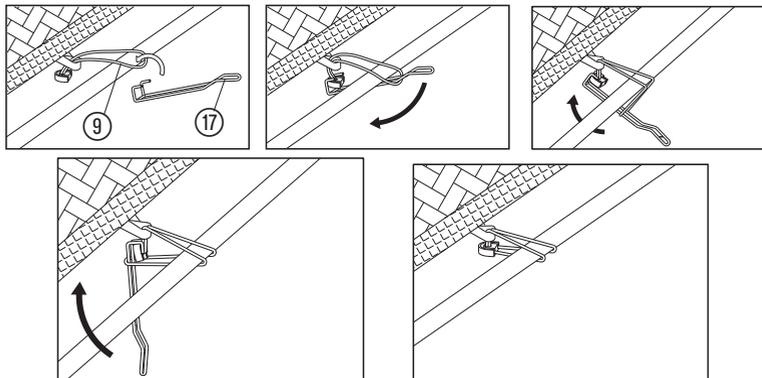
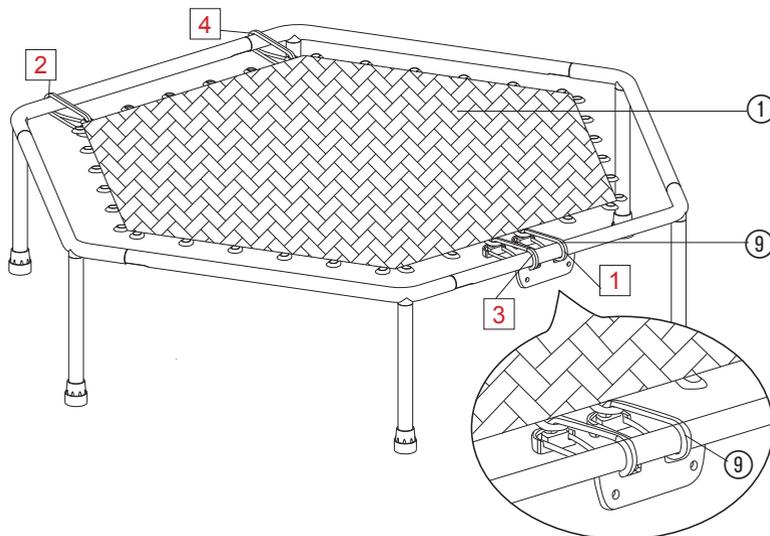
SCHRITT 2



2. Stecken Sie die 6 Rahmenteile (3, 4) zusammen.

4. MONTAGEHINWEISEE

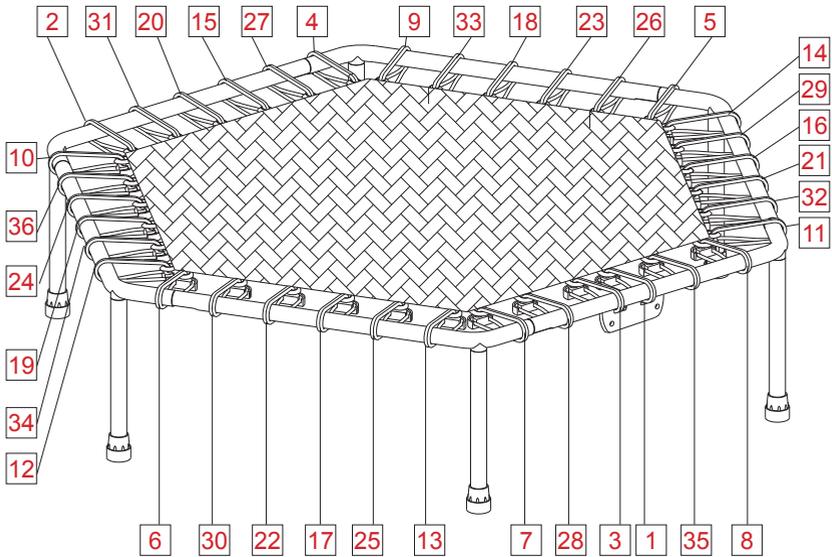
SCHRITT 3



1. Befestigen Sie das Sprungtuch (1) an dem Trampolinrahmen, indem Sie die 36 elastischen Befestigungsschlaufen (9) unter Verwendung des Spannwerkzeugs (17) anbringen.
2. Beginnen Sie mit einer der beiden Befestigungsschlaufen an der Metalplatte und fädeln Sie die Schlaufe durch die Öffnung in der Metalplatte (siehe Detailzeichnung).
3. Für gleichmäßige Tuchspannung und erleichterten Aufbau, bringen Sie die elastischen Befestigungsschlaufen abwechselnd an gegenüberliegenden Seiten an (1-2-3-4 etc.).

4. MONTAGEHINWEISE

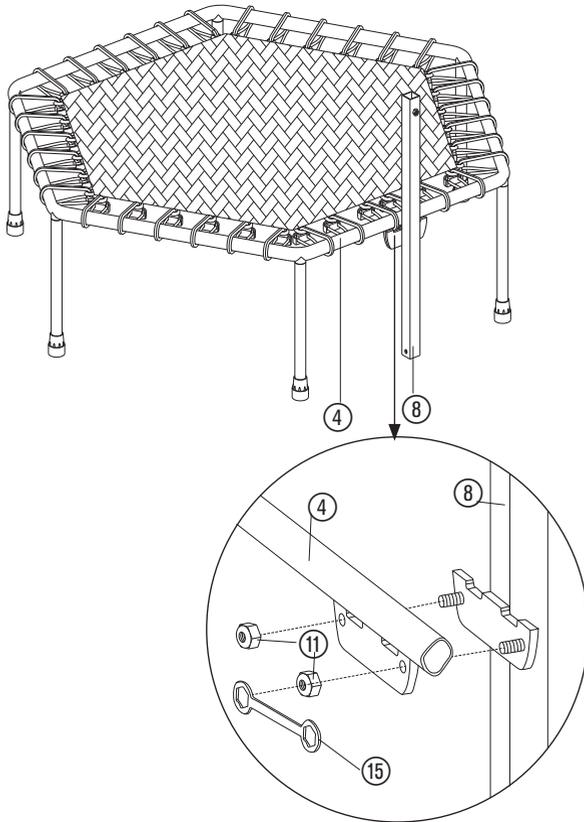
SCHRITT 3



1. Setzen Sie die Befestigung des Sprungtuchs mit den verbleibenden 32 elastischen Befestigungsschlaufen fort.
2. Eine mögliche Reihenfolge der Befestigung entnehmen Sie der oben abgebildeten Darstellung.
3. An jeder der 6 Seiten werden 6 elastische Befestigungsschlaufen angebracht.

4. MONTAGEHINWEISE

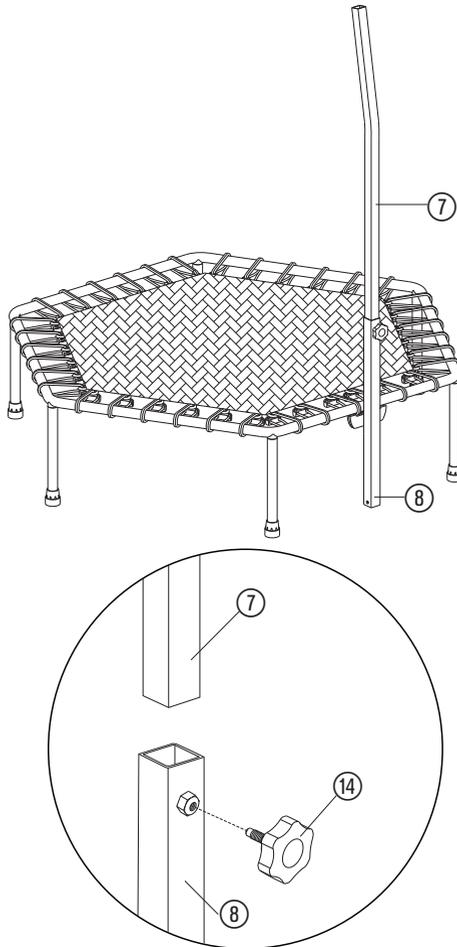
SCHRITT 4



1. Verbinden Sie das untere Rohr (8) über die Metalplatte mit der entsprechenden Aufnahme-Metalplatte an dem Rahmenteil (4).
2. Sichern Sie die Verbindung mit 2 Muttern (11). Verwenden Sie hierzu den mitgelieferten Schraubenschlüssel (15).

4. MONTAGEHINWEISE

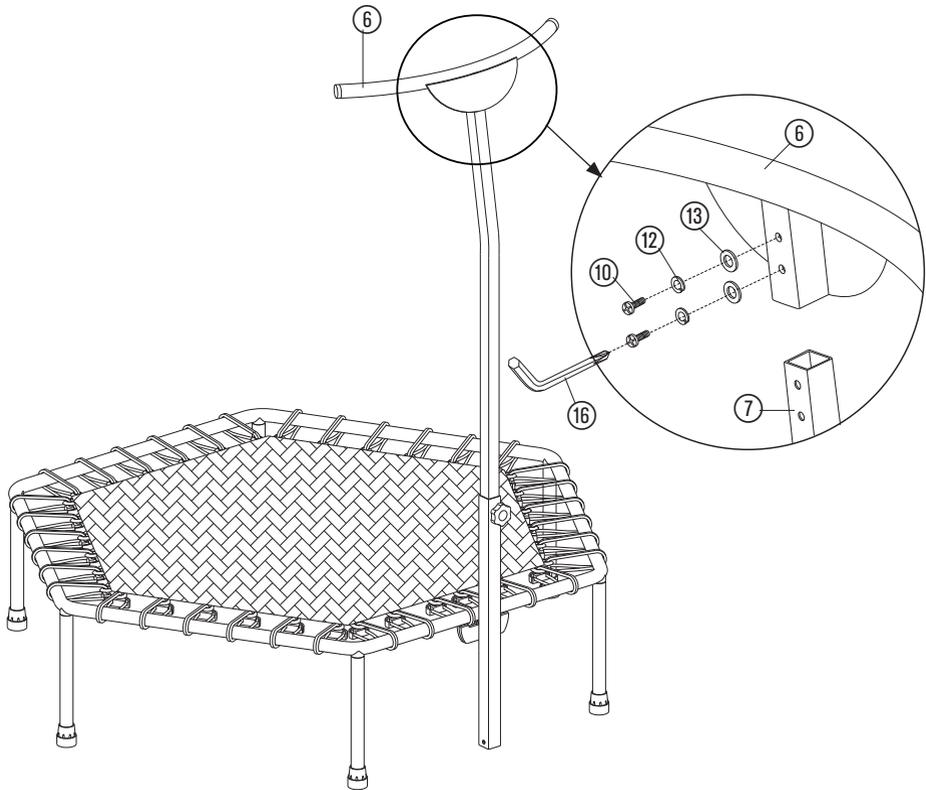
SCHRITT 5



1. Stecken Sie das obere Rohr (7) in das untere Rohr (8).
2. Stellen Sie die gewünschte Länge ein und sichern Sie die Verbindung, indem Sie die Feststellschraube (14) in die Aufnahme am unteren Rohr drehen.

4. MONTAGEHINWEISE

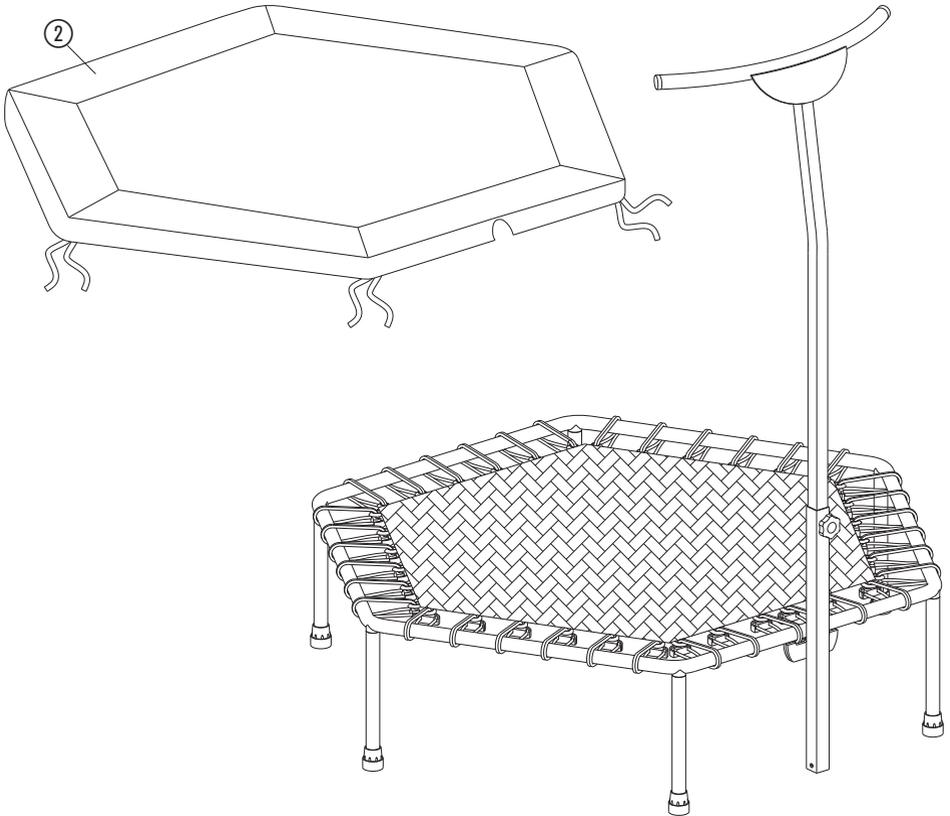
SCHRITT 6



1. Stecken Sie den Handgriff (6) auf das obere Rohr (7).
2. Sichern Sie die Verbindung mit 2 Schrauben (10), 2 Federscheiben (12) und 2 Unterscheiben (13).

4. MONTAGEHINWEISE

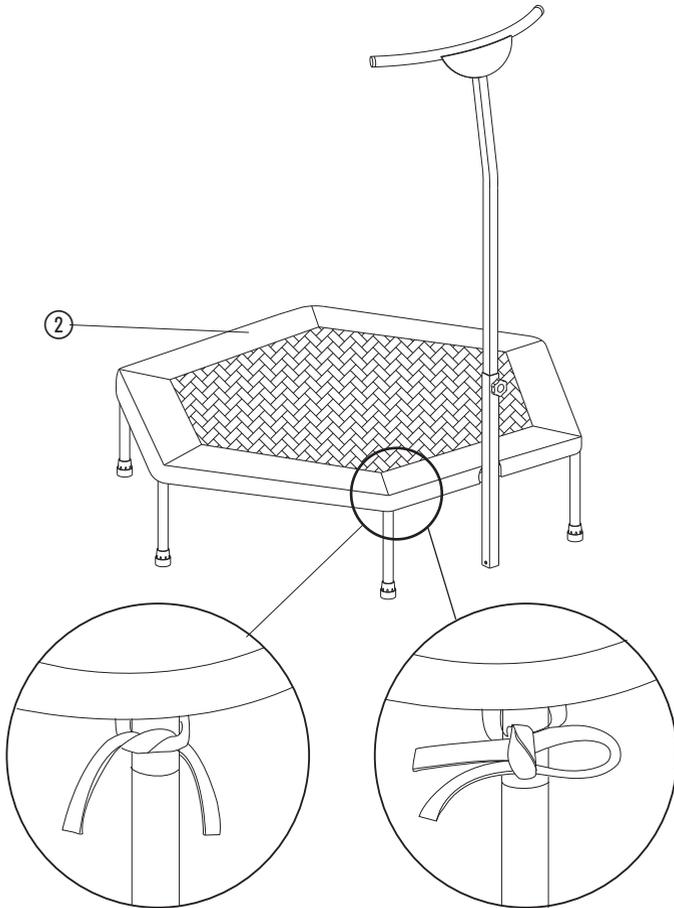
SCHRITT 7



1. Legen Sie die Sprungtuch-Abdeckung (2) auf den Trampolinrahmen.
2. Achten Sie auf die Position der Aussparung für das untere Rohr.

4. MONTAGEHINWEISE

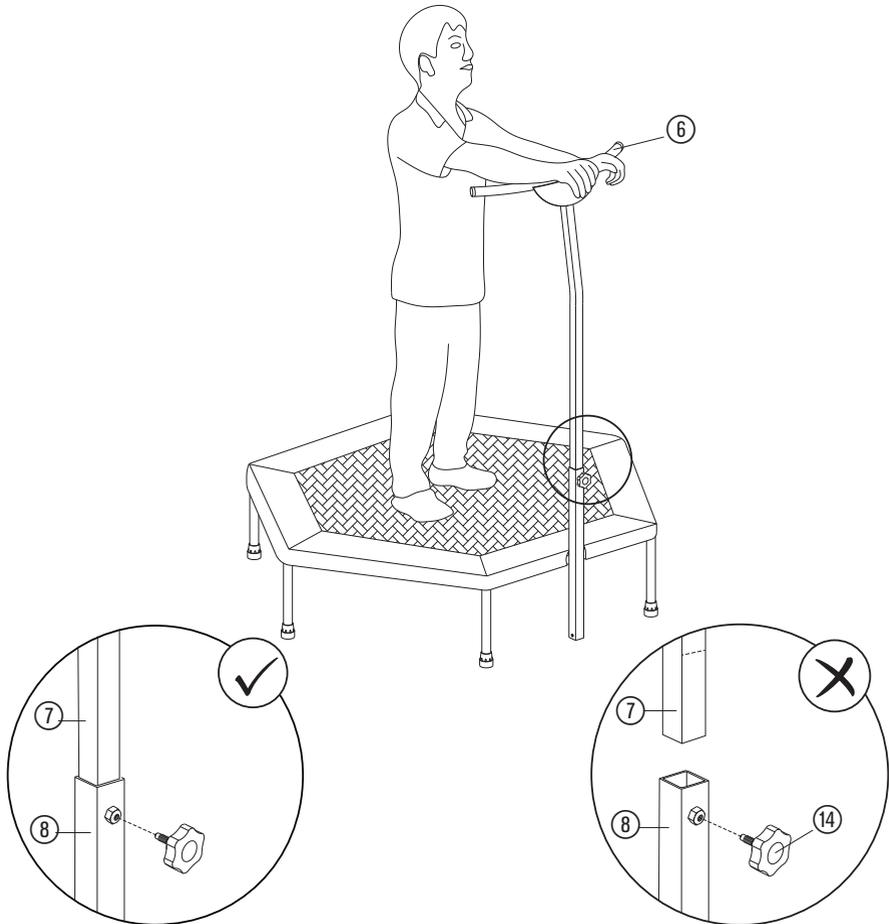
SCHRITT 8



3. Befestigen Sie die Sprungtuch-Abdeckung (2) mit den Bändern an den Standbeinen des Rahmens.

4. MONTAGEHINWEISE

SCHRITT 9



1. Stellen Sie die Höhe des Handgriffs (6) auf Ihre Körpergröße ein, indem Sie die Länge der Haltestange anpassen.
2. Achten Sie darauf, dass nach der Montage die Markierung auf dem oberen Rohr (7) nicht sichtbar ist.
3. Fixieren Sie die Höhe mit Hilfe der Feststellschraube (14).

5. TRAINING

TRAININGSTIPPS

Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz-/Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge für ein Trainingsprogramm. Konsultieren Sie, falls notwendig, Ihren Arzt für Ratschläge entsprechend Ihrer persönlichen Bedürfnisse. Die folgenden Seiten erklären detailliert, wie Sie Ihr neues Trainingsgerät benutzen können und dienen der Verdeutlichung der Grundlagen des Fitnessstrainings. Um Ihr gesetztes Trainingsziel zu erreichen, ist es unumgänglich, dass Sie sich selbst, mit diesem Handbuchs als Leitfaden, über wichtige Punkte zur generellen Entwicklung eines Trainingsprogramms und der exakten Einsatzweise Ihres **Fitness-Trampolins** informieren. Daher bitten wir Sie, diese Punkte vollständig durchzulesen und ihnen größte Aufmerksamkeit zu schenken.

ZUSAMMENSTELLEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

Zum Erreichen erkennbarer körperlicher und gesundheitlicher Verbesserungen sollten die folgenden Faktoren vor Festlegung des notwendigen Trainingsaufwands beachtet werden.

INTENSITÄT

Der Grad physischer Anstrengung während des Trainings muss höher als bei normaler Belastung liegen, darf dabei jedoch nicht Kurzatmigkeit oder Erschöpfung auslösen. Eine geeignete Richtlinie für die Trainingseffektivität ist Ihr Puls.



WARNUNG!

Ein Übertrainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Falls Sie Schwindelgefühle bekommen, unterbrechen Sie die Übung umgehend.

TRAININGSPHASEN

Jede Trainingseinheit sollte aus **3** Trainingsphasen bestehen:

- „Aufwärmphase“,
- „Trainingsphase“,
- „Abkühlphase“

Innerhalb der „Aufwärmphase“ sollte Ihre Körpertemperatur und Sauerstoffaufnahme langsam gesteigert werden. Dies kann durch gymnastische Übungen oder Stretching für **5 bis 10** Minuten erreicht werden. Eine Liste geeigneter Dehnübungen für die Beinmuskulatur kann auf den nächsten Seiten gefunden werden. Nach dem Aufwärmen sollte das wirkliche Training beginnen („Trainingsphase“). Die Trainingsintensität sollte für die ersten wenigen Minuten gering sein und sollte dann für einen Zeitraum von **15 bis 30** Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu beruhigen und Muskelkrämpfen und -verspannungen vorzubeugen, sollten Sie nach der „Trainingsphase“ eine „Abkühlphase“ einlegen. In dieser Phase, welche etwa **5 bis 10** Minuten dauern sollte, führen Sie **30** Sekunden lange Dehnübungen und/oder leichte Gymnastikübungen aus.

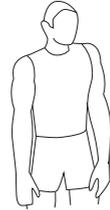
DEHNÜBUNGEN

Die auf der **folgenden Seite** dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training. Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. **5 bis 10** Sekunden) gehalten werden, und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten. In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mindestens **30** Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen. Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen. Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung, und führen Sie diese in Zukunft weniger intensiv aus.

5. TRAINING, DEHNÜBUNGEN

ÜBUNG 1: SCHULTERN HEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter einmal in Richtung Ohr an. Während Sie die rechte Schulter senken, heben Sie gleichzeitig linke Schulter an.



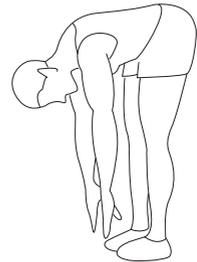
ÜBUNG 2: DEHNUNG DER SCHENKELINNENSEITEN

Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2x wiederholen.



ÜBUNG 3: DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR UND DER ACHILLESSEHNE

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen). 2x wiederholen.



ÜBUNG 4: DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE

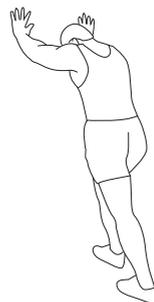
Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an wie abgebildet und strecken Sie das andere geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2x für jede Seite wiederholen



5. TRAINING, DEHNÜBUNGEN

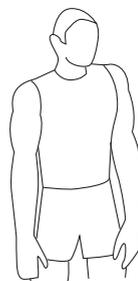
ÜBUNG 5: ACHILLES-DEHNUNG DER WADEN

Lehnen Sie sich mit Ihren Armen gegen eine Wand, mit dem linken Bein vorne und dem rechten Bein ausgestreckt. Beugen Sie das linke Bein ein und bewegen Sie sich mit einer Hüftbewegung in Richtung Wand. Je **5x** mit linken Bein und mit rechten Bein wiederholen.



ÜBUNG 6: KOPF- UND NACKENMUSKULATUR STRECKEN

Drehen Sie Ihren Kopf so weit wie möglich nach rechts. Legen Sie dann Ihren Kopf mit geöffnetem Mund in den Nacken, so dass Ihr Kinn ganz nach oben gereckt ist. Rollen Sie Ihren Kopf an der linken Schulter entlang und schließlich auf die Brust. **5x** wiederholen.



ÜBUNG 7: ARME DEHNEN

Heben Sie Ihre Arme seitlich bis über Ihren Kopf an. Greifen Sie mit Ihrem rechten Arm **1x** so weit wie möglich nach oben in Richtung Decke. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm. **10x** für jede Seite wiederholen



5. TRAINING, ALLGEMEINES

Die gelenkschonenden Eigenschaften und der hohe Kalorienverbrauch machen das **Fitness-Trampolin** zu einem beliebten Ausdauer-Fitnessgerät.

In den folgenden Beispielübungen ist das Gerät vereinfacht ohne Haltestange dargestellt. Bei geeigneten Übungen können Sie für mehr Standsicherheit die Hände auf den Handgriff legen.

5. TRAINING, AUSDAUER

ÜBUNG 1: LEICHTES JOGGEN.

Knie nicht zu hoch anheben, keine Hüpf- und Sprungbewegungen. Beinachse korrekt stabilisieren (Fuss, Knie und Hüfte in einer Linie halten, X-Beine vermeiden)

Je nach Ausdauer zwischen 5 und 45 Minuten.



ÜBUNG 2: SEITWÄRTS VON EINEM BEIN AUF ANDERE SPRINGEN.

In leichter Kniebeugung landen. Beinachse korrekt stabilisieren (Fuss, Knie und Hüfte in einer Linie halten, X-Beine vermeiden)

1 bis 3 Minuten. Danach wieder zu Laufbewegung (Übung 1) wechseln.



ÜBUNG 3: Hüpfen vom hinteren aufs vordere Bein und wieder zurück.

Landung in leichter Kniebeugung. Beinachse korrekt stabilisieren (Fuss, Knie und Hüfte in einer Linie halten, X-Beine vermeiden)

1 bis 3 Minuten. Danach wieder zu Laufbewegung (Übung 1) wechseln



ÜBUNG 4: AUS LEICHTER KNIEBEUGUNG BEIDSEITIG ABSPRINGEN UND WIEDER WEICH AUF TRAMPOLIN LANDEN.

Beinachse beim Absprung und bei der Landung stabil halten.

15 mal wiederholen.



5. TRAINING, KRAFT

ÜBUNG 5: DAS VORDERE KNIE LANGSAM BEUGEN UND WIEDER STRECKEN.

Grosse Schrittstellung, vorderes Bein belasten, hinteres Bein berührt Trampolin nur leicht, Fuss Knie und Hüfte in einer Linie. Beinachse stabil halten. Knie nie ganz durch-strecken, bei der Beugung das belastete Knie nie vollständig über den Fuss schieben.

10 – 15 x wiederholen.



ÜBUNG 6: GEWICHTSVERLAGERUNG AUF EIN BEIN, UNBELASTETES BEIN SEITLICH ZUM TRAMPOLINRAND BEWEGEN.

Beine hüftbreit in Kniebeugung, Hände in Tallie abstützen, Oberkörper in leichter Vorlage. Beinachse stabil halten. Kniebeugeposition nicht verändern. Danach zurück in Ausgangsposition.

10 x wiederholen.



ÜBUNG 7: KNIE BEUGEN, BECKEN NACH HINTEN UND OBERKÖRPER NACH VORNE BEWEGEN.

Beine hüftbreit positionieren, Hände in Tallie abstützen, Füsse, Knie und Hüfte in einer Linie. Danach zurück in Ausgangsposition. Rücken gerade halten. X-Beine vermeiden. Knie während der Übung nie ganz durchstrecken.

10 x wiederholen.



ÜBUNG 8: GEWICHT AUF VORDERES BEIN VERLAGERN. HINTERES BEIN LEICHT VOM BODEN ABHEBEN.

Ein Bein in tiefer Kniebeugung, anderes Bein berührt den Boden. Beinachse stabil halten. Keinen runden Rücken.

10 x wiederholen.



5. TRAINING, KOORDINATION

ÜBUNG 9: NAMEN SCHREIBEN.

Auf einem Bein stehen. Knie leicht gebeugt, mit dem unbelasteten Bein eigenen Namen in die Luft schreiben. Belastetes Bein während ganzer Übung stabil halten. Beinachse stabil halten. Keine grossen „Wackelbewegungen“ mit dem Körper.

2 bis 3 x wiederholen.

Steigerung: „Adresse schreiben“.



ÜBUNG 10: BALL WERFEN.

Auf einem Bein stehen. Anderes Bein in der Luft halten. Knie leicht gebeugt. Ball (oder Apfel) von einer Hand in die andere werfen. Belasteten Fuss während der Übung stabil halten. Beinachse stabil halten. Keine grossen „Wackelbewegungen“ des Körpers.

2 bis 3 x wiederholen.



ÜBUNG 11: EINBEINSTAND.

Knie leicht gebeugt, Fuss des anderen Beines berührt das Trampolin nicht. Augen schliessen. Beide Arme 3x Richtung Decke bewegen und wieder zurück. Falls das Gleichgewicht nicht gehalten werden kann, Augen sofort öffnen.

2 bis 3 x wiederholen.



5. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Gerätes, ob alle Schrauben/Muttern vollständig und korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.
- Dies ist besonders für die **Haltegriffe** wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen.

TRANSPORT

- **Zum Transportieren des Gerätes empfehlen wir, eine 2. Person hinzuzuziehen, die Ihnen beim Transport hilft.**

6. ENTSORGUNGSHINWEISE



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden. Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.

7. SERVICE UND ERSATZTEILE

Im Falle eventueller Mängel am Produkt wenden Sie sich bitte direkt an unser Serviceteam. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, den Kaufbeleg sorgfältig aufzubewahren.

Für Fragen zum Aufbau und zur Anwendung Ihres SportPlus Produkts sowie zur Ersatzteilbestellung steht Ihnen unser Serviceteam selbstverständlich auch jederzeit zur Verfügung.

Servicezeit: Servicezeit: Montag bis Freitag, **9.00 bis 18.00 Uhr**

Servicehotline: **+49 (0)40 - 780 896 – 35*** oder **+49 (0) 700 - 77 67 87 587****

E-Mail: **Service@SportPlus.org**

URL: **<http://www.SportPlus.de>**

* Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.

** Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig und können je nach Telefonanbieter variieren. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Netzbetreiber / Ihrem Telefonanbieter nach den geltenden Konditionen

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

WICHTIGER HINWEIS

Bitte senden Sie Ihr Produkt nicht ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

8. GEWÄHRLEISTUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde. Sollten sich dennoch bei normaler Verwendung und Wartung innerhalb der hiernach genannten Gewährleistungsfrist Defekte ergeben, Wenden Sie sich bitte an unser Service-Team.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt **2** Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von **24** Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleiß- und Verbrauchsmaterialien.

Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit:	Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr
Servicehotline:	040-780896-35 (Nationales Festnetz, Gebühren providerabhängig)
E-Mail:	service@sportplus.org
URL:	http://www.sportplus.org