

SERIAL NO. J72043-XXX



Trampolin

MOTIVE FITNESS by U.N.O. Fit-Jumper 100

Aufbau- & Benutzerhandbuch

Bitte lesen Sie erst dieses Handbuch aufmerksam, bevor Sie versuchen, Ihr neues Produkt aufzubauen oder zu benutzen. Für zukünftige Verwendung aufbewahren.

Inhalt

<i>Kapitel</i>	<i>Seite</i>
<i>Allgemeines</i>	<i>3</i>
<i>Sicherheit</i>	<i>4</i>
<i>Trainingsinformation</i>	<i>5</i>
<i>Aufbau</i>	<i>6</i>





Allgemeines

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (BS EN 957) entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte NICHT an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUKT MARKE
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der HEIMBENUTZUNG für die Dauer von 1 Jahr ab dem Kaufdatum. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern
- b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren (auf Kosten des Kunden)
- c). das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Bitte senden Sie die beigelegte Garantiekarte innerhalb von 14 Tagen nach Kauf ein, damit wir Ihre Ersatzteile besorgen können. Sollten Sie dies versäumen, wird jedes Recht auf Ersatzteile oder Reparatur verweigert.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

Die Garantie ist nur in Deutschland gültig.

Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.
Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg



Sicherheit

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.

- * Halten Sie Kinder fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Kinder unter 6 Jahren sollten dieses Trampolin nicht benutzen.*
- * Körperlich beeinträchtigte Personen sollten Ihren Arzt befragen, bevor Sie das Gerät benutzen.*
- * Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass während der Benutzung genügend Freiraum um Ihr Gerät besteht.*
- * Das Trampolin sollte nicht von mehr als einer Person gleichzeitig benutzt werden.*
- * Springen Sie nur in der Mitte des Trampolins.*
- * Stellen Sie sicher, dass sich keine Objekte unter dem Trampolin befinden.*
- * Tragen Sie keine Brille oder Schmuck während der Benutzung.*
- * Lassen Sie sich nicht auf die Knie fallen oder springen mit den Knien.*
- * Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, flachen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern.*
- * Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.*
- * Halten Sie während des Workouts niemals die Luft an.*
- * Stellen Sie regelmäßig sicher, dass die Schrauben fest sitzen.*



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht wurden.

Verstauung und Benutzung

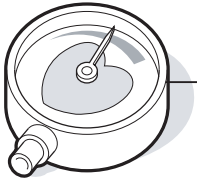
Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden Sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

*Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet:
100kg / 220lbs*

Konformität

*Dieses Gerät erfüllt (BS EN 13219).
Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.*



Trainingsinformation

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, **MÜSSEN** Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche.

Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

Aerobic Fitness

Aerobisches Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter. Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer.



Notiz

Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

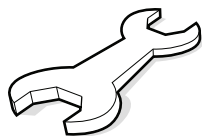
Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aufbau



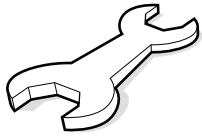
Das Trampolin ebenerdig Ausrichten

Stellen Sie immer sicher, dass sich das Trampolin auf einer ebenen, stabilen Oberfläche benutzt wird. Jedes der Standbeine hat einen Gummifuß, um wegrutschen zu verhindern.

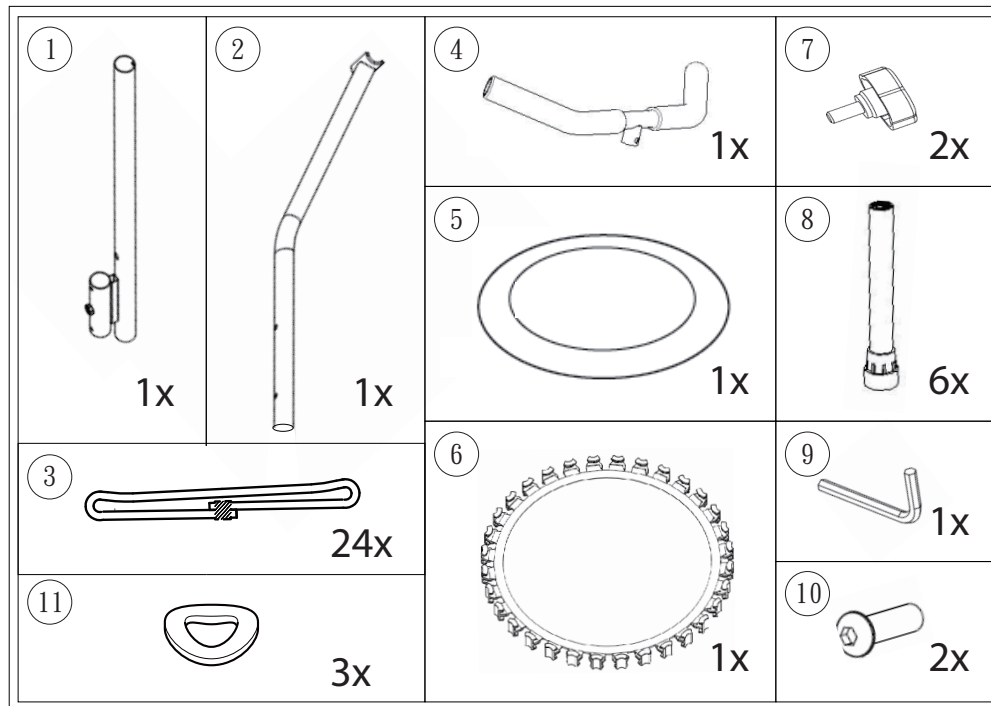
Pflege

Wir empfehlen dringend, das Trampolin nur drinnen zu benutzen und in einem trockenen Zustand zu verstauen. Um die Metall- und Plastikteile zu reinigen kann ein herkömmlicher Haushaltsreiniger verwendet werden, aber stellen Sie bitte sicher, es vor Benutzung zu trocknen.

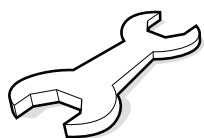
Aufbau



Aufbauanleitung



Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Unterer Griffstange	1
2	Obere Griffstange	1
3	Elastikband	24
4	Handgriff	1
5	Sicherheitsring	1
6	Sprungmatte	1
7	Drehknopf	2
8	Standfuß	6
9	Inbusschlüssel	1
10	M6 x 16mm Schraube	2
11	Unterlegscheibe	3



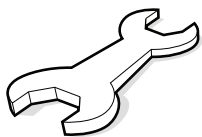
Aufbau

- 1.** *Legen Sie das zusammengeklappte Trampolin auf den Boden. Ziehen Sie nun die beiden Enden auseinander. Das Trampolin hat nun die Form eines Halbkreises.*



- 2.** *Ziehen Sie nun die beiden Hälften auseinander. Achten Sie darauf, Ihre Finger von den Gelenken fern zu halten.*





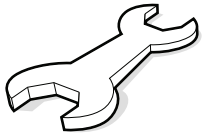
Aufbau

- 3.** Ziehen Sie nun die Halbkreise komplett auseinander, so dass das Trampolin nun einen Kreis ergibt. Achten Sie beim Niederlegen darauf, Ihren Boden nicht zu beschädigen.



- 4.** Drehen Sie das Trampolin um und entfernen Sie die runden Abdeckungen. Drehen Sie danach die Standfüße auf die freigelegten Gewinde. Schieben Sie zuletzt den Sicherheitsring ein Stück weiter, so dass die Gelenke bedeckt sind. Suchen Sie nun die Halterung, an der die Griffstange befestigt wird.





Aufbau

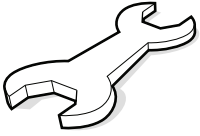
- 5.** Befestigen Sie die untere Griffstange an der Halterung, indem Sie den letzten Standfuß durch das Loch schieben und dann auf das Gewinde drehen. Benutzen Sie den Inbusschlüssel, um eine M6 x 16mm Schraube mit Unterlegscheibe in die Außenseite hineinzudrehen.



- 6.** Drehen Sie nun einen Drehknopf durch die untere Griffstange in den Standfuß. Stellen Sie das Trampolin nun auf dem Boden ab und befestigen Sie die obere Griffstange mit dem zweiten Drehknopf und einer Unterlegscheibe.



Aufbau



- 7.** Befestigen Sie nun den Griff am oberen Ende der oberen Griffstange und sichern Sie diesen mit der zweiten M6 x 16mm Schraube und einer Unterlegscheibe.

Ihr Trampolin ist nun fertig aufgebaut. Ziehen Sie die Standfüße nach den ersten 5 Minuten Benutzung nach.





Beny Sports Germany GmbH

*Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg*

Kundendienst

Erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de