

BEDIENUNGSANLEITUNG

20231228_V1



FITNESS TRAMPOLIN

SP-T-2100-R / SP-T-2100-T / SP-T-2100-Y / SP-T-2100-A

LIEFERUMFANG / SCOPE OF DELIVERY / CONTENU DE LA LIVRAISON / VOLUME DI CONSEGNA / ALCANCE DE LA ENTREGA



5x **A**



1x **B**



6x **1-2**



1x **1-2 + 3-2**



1x **3-3**



2x **3-6**



1x **4**



1x **5**



2x **5-3**



2x **5-4**



2x **6**



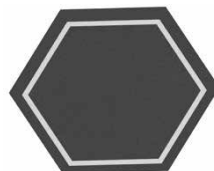
16x **7**



6x **8**



36x **9**



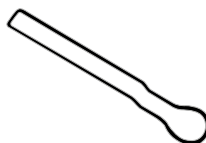
1x **10**



1x **13**



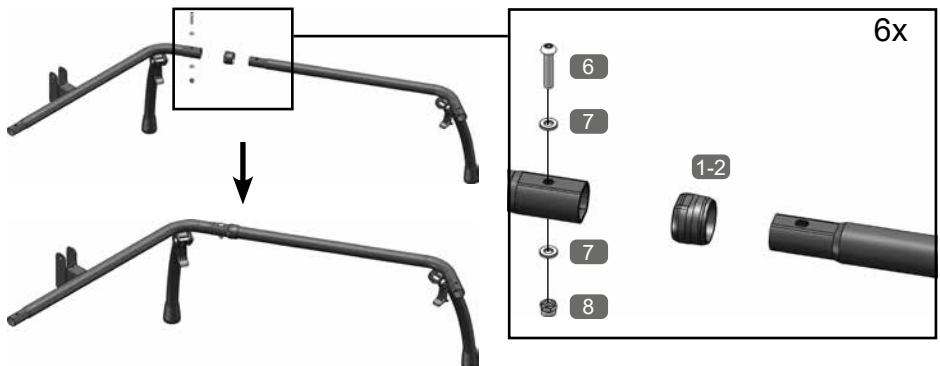
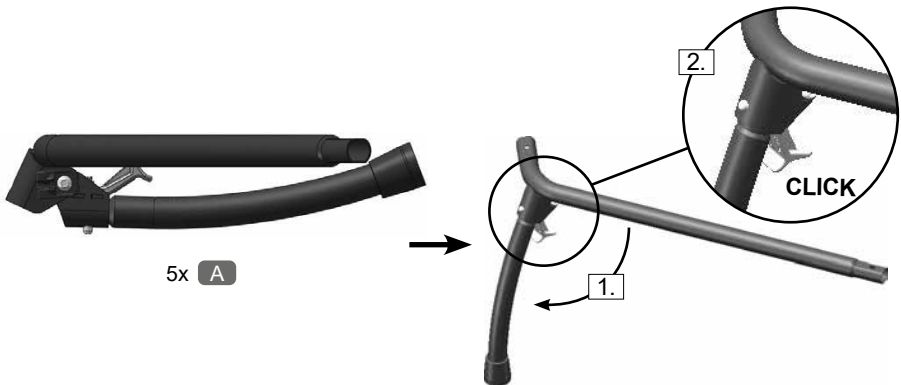
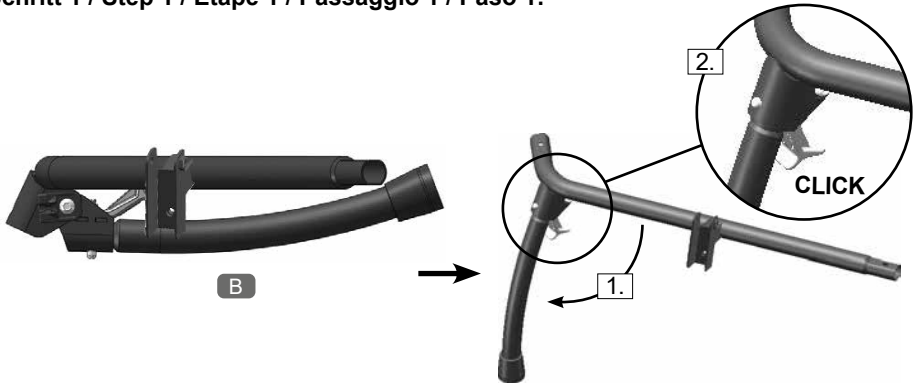
1x **14**



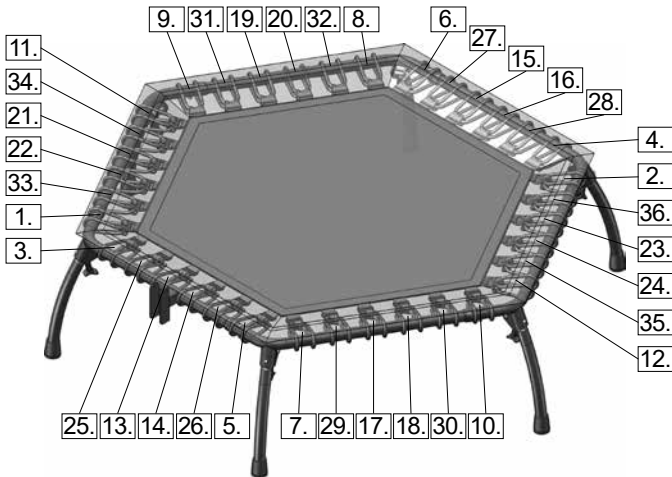
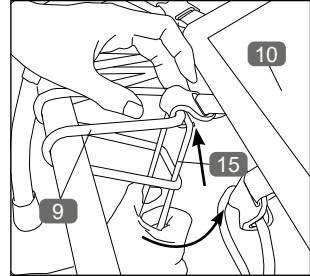
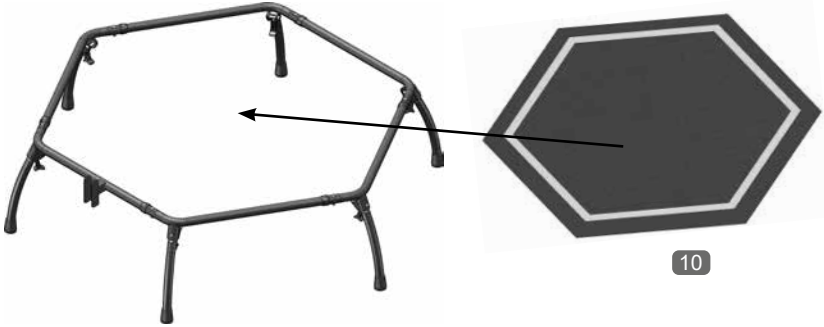
1x **15**

**MONTAGEANLEITUNG / ASSEMBLY INSTRUCTIONS /
NOTICE DE MONTAGE / ISTRUZIONI DI MONTAGGIO /
MANUAL DE MONTAJE**

Schritt 1 / Step 1 / Étape 1 / Passaggio 1 / Paso 1:



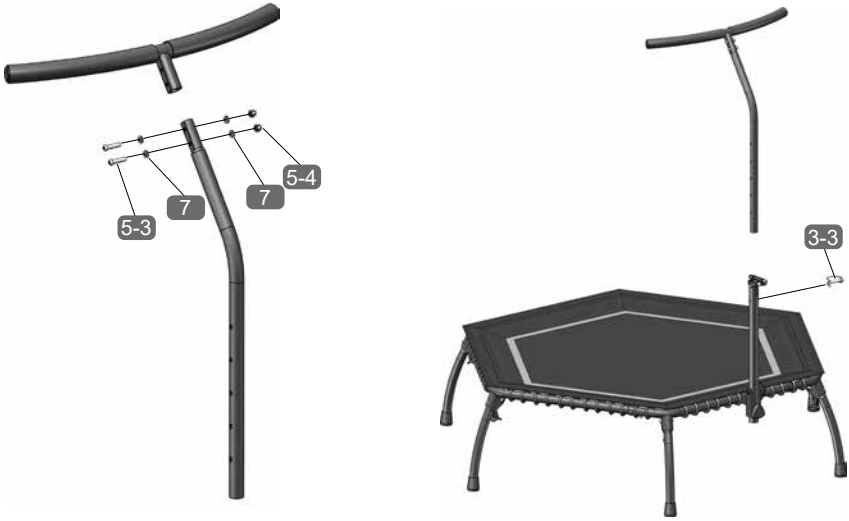
Schritt 2 / Step 2 / Étape 2 / Passaggio 2 / Paso 2:



Schritt 3 / Step 3 / Étape 3 / Passaggio 3 / Paso 3:



Schritt 4 / Step 4 / Étape 4 / Passaggio 4 / Paso 4:



TEILELISTE / PARTS LIST / LISTE DES PIÈCES / ELENCO DELLE PARTI / LISTA DE PIEZAS



5x 1-1



6x 1-2



7x 1-3



6x 1-4



6x 1-5



6x 1-6



6x 1-7



6x 1-8



6x 1-9



6x 1-10



1x 2



1x 3-1



1x 3-2



1x 3-3



6x 3-4



1x 3-5



2x 3-6



1x 4



1x 5



2x 5-1



2x 5-2



2x 5-3



2x 5-4



2x 6



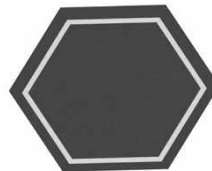
16x 7



6x 8



36x 9



1x 10



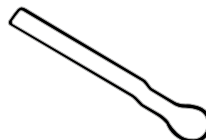
1x 12



1x 13



1x 14



1x 15

FITNESS-TRAMPOLIN

SP-T-2100-R / SP-T-2100-T / SP-T-2100-Y / SP-T-2100-A

BEDIENUNGSANLEITUNG 10

FITNESS-TRAMPOLIN


SP-T-2100-R / SP-T-2100-T / SP-T-2100-Y / SP-T-2100-A

BEDIENUNGSANLEITUNG

Sehr geehrte Kundin,
Sehr geehrter Kunde,

Sie haben sich für ein SportPlus Fitness-Trampolin entschieden. Wir sind sicher, dass Sie damit jede Menge Spaß haben werden.

Damit alles rund läuft und Sie stets das Beste aus Ihrem Fitness-Trampolin rausholen können, gibt's hier ein paar Tipps, die Sie unbedingt beachten sollten:

 Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich 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 diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1. LIEFERUMFANG	11
2. TECHNISCHE DATEN	11
3. SICHERHEITSHINWEISE	11
4. MONTAGE	14
5. VOR DEM TRAINING	14
6. TRAININGSTIPPS	15
7. ÜBUNGEN	16
8. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE	17
9. ENTSORGUNGSHINWEISE	17
10. SERVICE UND ERSATZTEILE	17
11. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	18
12. TEILELISTE	18

1. LIEFERUMFANG

- | | |
|---|---------------------------------|
| A Standbein mit Rahmen-Segment | Innensechskantschraube |
| B Standbein mit Rahmen-Segment mit Aufnahme | 5-4 M6 Sicherheitsmutter |
| 1-2 Gummimanschette | 6 M6 x 35 mm |
| 3-1 + 3-2 + 12 Stützrohr mit Schnellspanner und Endkappe | Innensechskantschraube |
| 3-3 D-Federklemme | 7 6 mm Unterlegscheibe |
| 3-6 Handschraube | 8 M6 Nylon-Mutter |
| 4 Verlängerungs-Rohr | 9 Gummi-Band |
| 5 + 5-1 + 5-2 T-Griff mit Handgriffen und Endkappen | 10 Sprungmatte |
| 5-3 M6 x 30 mm | 13 Innensechskant |
| | 14 Schraubenschlüssel |
| | 15 Spannwerkzeug |

2. TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Produkts

Maße (L x B x H)	ca. 126 x 134 x 107~130 cm
Gesamtgewicht	ca. 9,4 kg
Max. Gewicht des Benutzers	130 kg

3. 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 UND ANDERE PERSONENGRUPPEN

- 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 Erstickengefahr!
- 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. Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Ausreichender Freiraum über Ihrem Kopf ist unbedingt erforderlich.
- Entfernen Sie alle Hindernisse unter dem Trampolin.
- Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind, z. B. durch Sprunggelenksverletzungen, Rückenleiden, Beckenbodenschwäche, Gleichgewichtsproblemen, Schäden am Trommelfell/ Innenohr etc. .
- Keine Kunstsprünge, Saltos etc. ausführen! Weisen Sie vor allem Jugendliche auf diese Gefahr hin.

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 1-2 erwachsenen Personen vorgenommen werden.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte 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 Aufbafläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teilleiste, 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 ineinanderstecken.
- 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. Gummifüße Spuren hinterlassen,

HINWEIS

- 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. Beachten Sie auch die Raumhöhe.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten! Essen Sie nicht während des Springens und kauen Sie auch keine Kaugummis oder Ähnliches. Es besteht Verschluckungsgefahr!
- 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 Benutzende 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.
- Keine Kunstsprünge, Saltos etc. ausführen! Weisen Sie vor allem Jugendliche auf diese Gefahr hin.

4. MONTAGE

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 1-2 Personen durchgeführt werden! Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau anhand der Teileliste die Vollständigkeit der gelieferten Einzelteile.

HINWEIS

Einzelne Teile des Produkts sind teilweise vormontiert. Montieren Sie das Produkt wie auf **Seite 3 bis 6** gezeigt. Benutzen Sie das Spannwerkzeug **15** um das Sprungtuch **10** zu spannen.

HINWEIS

Spannen Sie das Sprungtuch **10**, wie in **Schritt 2** gezeigt. Es müssen immer gegenüberliegende Punkte nacheinander gespannt werden.

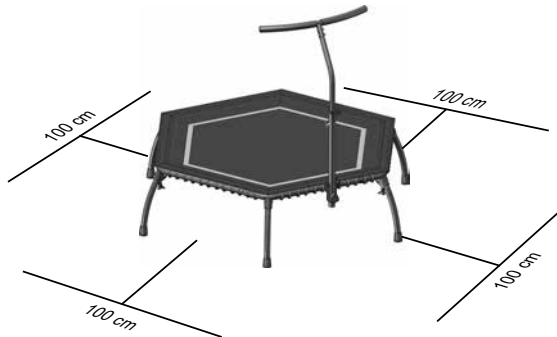


VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

Achten Sie darauf, dass das Gummi-Band **9** nicht vom Spannwerkzeug abrutscht. Sie könnten sich verletzen.

5. VOR DEM TRAINING

Stellen Sie Produkt auf eine ausreichend große, waagerechte Fläche ab. Halten Sie den empfohlenen Übungsbereich von 100 cm rundherum ein.

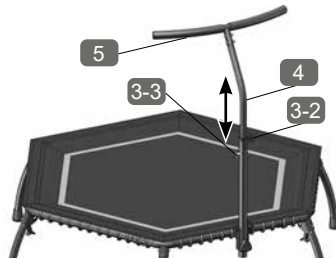


Handgriff auf Körpermaß einstellen

Sie können den Handgriff auf Ihre Körpergröße einstellen. Sie können den Handgriff in 5 Positionen einstellen.

1. Entriegeln Sie zuerst die D-Federklemme **3-3**.
2. Ziehen Sie die D-Federklemme **3-3** heraus.
3. Entriegeln Sie den Schnellspanner **3-2**.
4. Verschieben Sie die Verlängerungsstange **4** mit Handgriff **5** nach Bedarf.

5. Stecken Sie die D-Federklemme **3-3** wieder in die Bohrung und verschließen diese durch Umklappen des Bügels. Verschieben Sie die Verlängerungsstange **4** mit Handgriff **5** soweit, dass die D-Federklemme **3-3** problemlos eingesteckt werden kann.
6. Verriegeln Sie den Schnellspanner **3-2**.



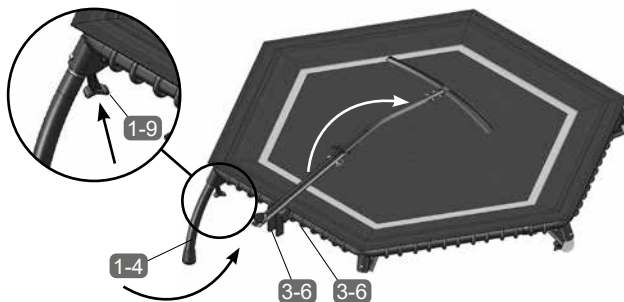
VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

Der Handgriff dient lediglich der Stabilisierung Ihres Körpers bei den Übungen. Stützen Sie sich niemals auf den Handgriff. Das Trampolin könnte umkippen und Sie sich verletzen.

Aufbewahrung

Wenn Sie das Produkt nicht verwenden, können Sie das Produkt zusammenklappen und platzsparend aufbewahren.

7. Öffnen Sie die Handschrauben **3-6** soweit, bis Sie das Stützrohr mit Handgriff umklappen können. Drehen Sie die Handschrauben **3-6** nicht komplett heraus.
8. Entriegeln Sie die Standbeine **1-4**. Drücken Sie dafür den Verriegelungshebel **1-9**.
9. Klappen Sie die Standbeine **1-4** ein.



6. TRAININGSTIPPS

WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihre:n Arzt:in. Fragen Sie, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges

Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Nehmen Sie 30 Minuten vor und nach dem Training keine Nahrung zu sich.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Litern pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Zimmertemperatur haben.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.
- Brille, Schmuck und Uhren sollten ausgezogen oder entfernt und die Taschen geleert werden.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

7. ÜBUNGEN

QR-Code verwenden

Sie haben die Möglichkeit, sich die Übungsvideos auf Ihrem Smartphone oder Tablet anzuschauen. Hierzu haben wir Ihnen eine besondere Auswahl zusammengestellt.

1. Starten Sie die Kamera Ihres Smartphones bzw. Tablets.
2. Scannen Sie mit Ihrem Smartphone bzw. Tablet den QR-Code.



3. Viel Spaß!

8. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

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

9. ENTSORGUNGSHINWEISE

Hinweise zum Umweltschutz:



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.

10. SERVICE UND ERSATZTEILE

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: +49 40 780 896-35*

E-Mail: service@sportplus.org

URL: www.sportplus.de

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

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
- Zubehörnummer
- 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 Absendenden. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absendenden unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

11. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

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 und von Nichtfachleuten.
- 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 wie z. B. Lager und Polster.
- Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

12. TEILELISTE

(Siehe Teileliste auf Seite 7)

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1-1	Rahmen-Segment	5
1-2	Gummimanschette	6
1-3	Sicherungsschraube M8 x 45 mm	7
1-4	Standbein	6
1-5	Sicherungsstift M5 x 50 mm	6
1-6	Feder	6
1-7	5 mm Unterlegscheibe	6
1-8	M5 Nylon-Sicherungsmutter	6
1-9	Verriegelungshebel	6
1-10	Fußkappe	6

2	Rahmen-Segment mit Aufnahme	1
3-1	Stützrohr	1
3-2	Schnellspanner	1
3-3	D-Federklemme	1
3-4	Kunststoffbuchse	6
3-5	Kunststoff-Distanzstück	1
3-6	Handschraube	2
4	Verlängerungs-Rohr	1
5	T-Griff	1
5-1	Handgriff	2
5-2	25 mm Endkappe	2
5-3	M6 x 30 mm Innensechskantschraube	2
5-4	M6 Sicherheitsmutter	2
6	M6 x 35 mm Innensechskantschraube	6
7	6 mm Unterlegscheibe	16
8	M6 Nylon-Mutter	6
9	Gummi-Band	36
10	Sprungtuch	1
12	Ø 32 mm Endstopfen	1
13	Innensechskant	1
14	Schraubenschlüssel	1
15	Spannwerkzeug	1

LOVE
SPORT
LOVE
JUMPING
LOVE
HOME

Servicehotline:

+49 40 780 896-35

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

Ident-Nr.: SP-T200-R-TYA 01-24 V3