



BENUTZERHANDBUCH - DE

**IN 3732 Trampolin mit Haltegriff inSPORTline PROFi
Digital 122 cm**

**IN 7198 Trampolin mit Haltegriff inSPORTline PROFi
Digital 100 cm**

**IN 7199 Trampolin mit Haltegriff inSPORTline PROFi
Digital 140 cm**



INHALTSVERZEICHNIS

HINWEIS	3
ZUSAMMENBAU DER SPRUNGFLÄCHE	3
ZUSAMMENBAU DES HANDGRIFFS.....	4
ZUSAMMENBAU UND ANSCHLUSS DES COMPUTERS ANS TRAMPOLIN.....	6
WIE SOLL MAN BEGINNEN.....	7
ÜBUNGEN	8
BENUTZUNG DES DIGITALDISPLAYS	12
GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATIONEN	13

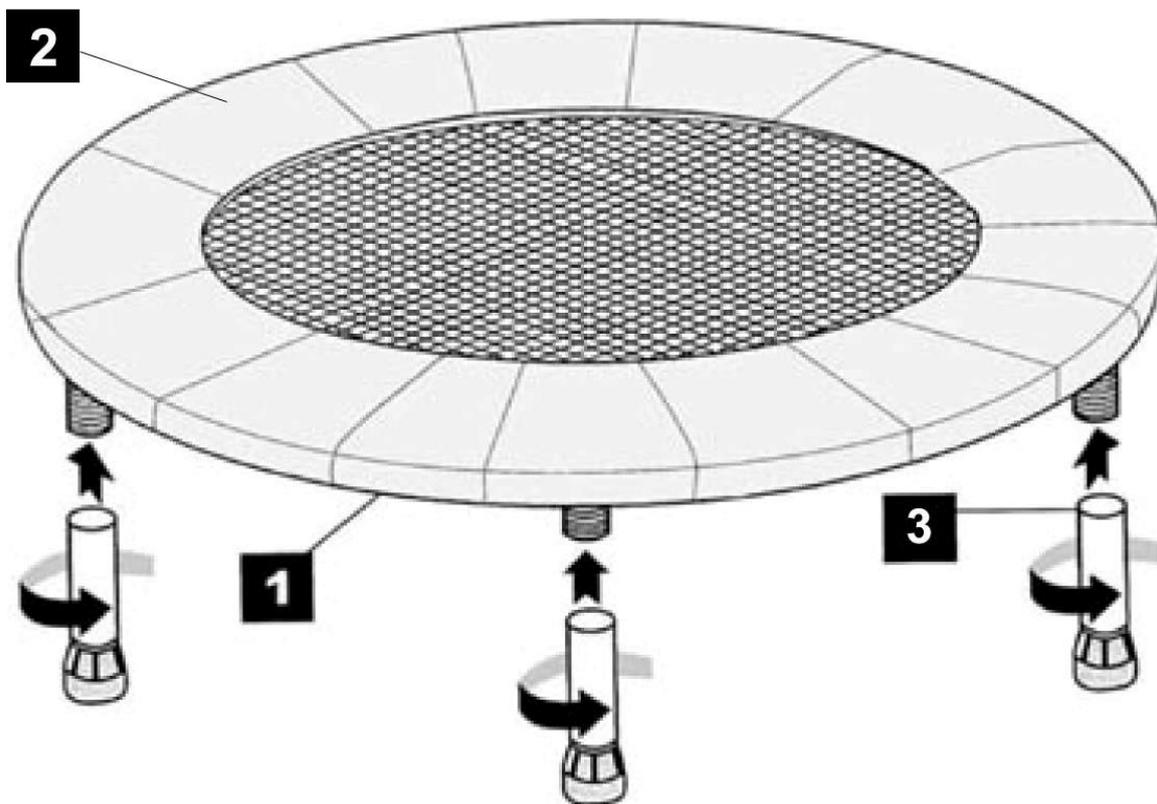
HINWEIS

Wir verwenden die sämtliche Mühe, damit unsere Produkte die beste Qualität erreichen. Wir sind stolz auf unsere Turngeräte und wünschen Ihnen viele glückliche Momente und die möglichst guten Ergebnisse beim Training.

IN 3732	IN 7198	IN 7199
<ul style="list-style-type: none">• Durchmesser: 122 cm• Anzahl der FüÙe: 8• Tragfähigkeit: 110 kg	<ul style="list-style-type: none">• Durchmesser: 100 cm• Anzahl der FüÙe: 6• Tragfähigkeit: 100 kg	<ul style="list-style-type: none">• Durchmesser: 140 cm• Anzahl der FüÙe: 8• Tragfähigkeit: 110 kg

ZUSAMMENBAU DER SPRUNGFLÄCHE

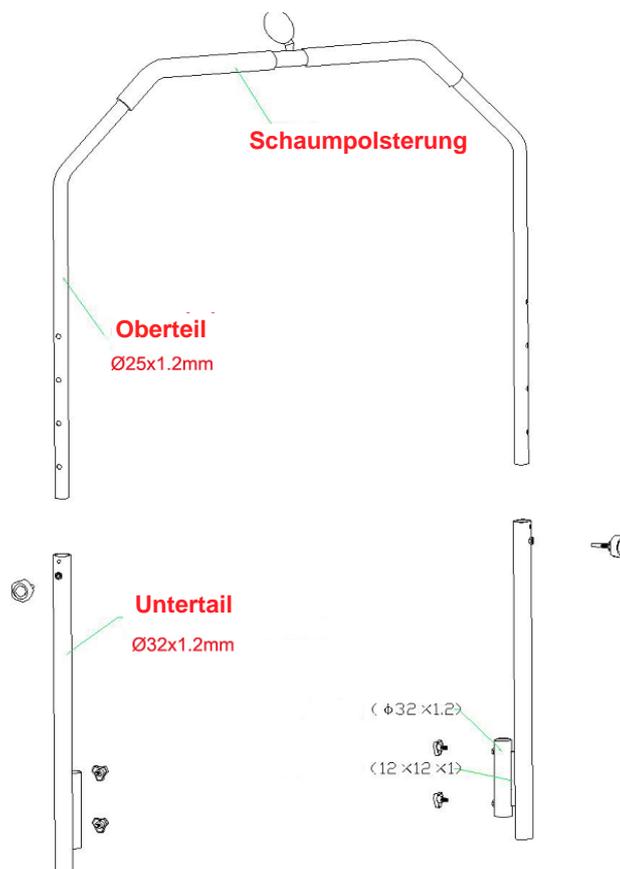
1. Drehen Sie das Trampolin (1) so, dass die FüÙe in Richtung nach oben sind. An den Schrauben, die zur Befestigung der FüÙe dienen, sind Kunststoffkappen. Beseitigen Sie diese Kappen.
2. Am Umfang der Stahlkonstruktion befestigen Sie die Abdeckung (2) und decken Sie die Federn ab.
3. Schrauben Sie die FüÙe (3) an.
4. Kippen Sie das Trampolin um.



VORSICHT! Die Montage darf nur von einem Erwachsenen durchgeführt werden.

ZUSAMMENBAU DES HANDGRIFFS

1. Der Handgriff besteht aus 4 Teilen, welche die Einstellung der Höhe des Handgriffs ermöglichen.



2. Schieben Sie die FüÙe des Trampolins in Unterteile des Handgriffs ein.



3. Fixieren Sie die FüÙe in Unterteilen des Handgriffs mit Hilfe von zwei dreikantigen Handschrauben.



4. Fixieren Sie Unter- und Oberteile des Handgriffs mit Hilfe von einer runden Handschraube.



ZUSAMMENBAU UND ANSCHLUSS DES COMPUTERS ANS TRAMPOLIN

1. Bringen Sie die Einrichtung des Sensors an den Fuß des Trampolins an, ziehen Sie sie in die entsprechende Höhe und schrauben Sie den Fuß des Trampolins in die Konstruktion zurück ein.



2. Bringen Sie den Sensor so an, dass er den Unterteil der Sprungfläche berührt.



3. Verbinden Sie die Sensordrähte und schließen Sie das Endstück des Sensors zum Computer an.



Wichtiger Hinweis

Bevor Sie mit der Befestigung der Füße beginnen, überprüfen Sie das Innengewinde der Stange. Wenn das Gewinde fehlt, trennen Sie die Gummikappe ab und befestigen Sie sie an die andere Seite der Stange. Vergewissern Sie sich vor der Nutzung, dass die Füße genügend festgezogen sind.

Vor der Aufnahme irgendwelches Trainingsprogramms ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate. Vergewissern Sie sich, dass das Trampolin auf der ebenen Fläche steht und dass die Decke genügend hoch ist.

Seien Sie dessen eingedenk, dass dieses Trampolin zur Durchführung von Salti, Überschlägen oder irgendwelchen anderen gymnastischen oder akrobatischen Elementen nicht bestimmt ist.

WIE SOLL MAN BEGINNEN

Sie sollen sich zuerst immer ordentlich ziehen und warm machen. Die Übungen, die zum Ausdehnen und Erwärmen des Organismus dienen, führen Sie für die Dauer von mindestens 5 Minuten durch. Sie lösen dadurch die Muskelspannung und vermeiden die Muskelbeschädigung.

Auf dem Trampolin trainieren Sie jeden zweiten Tag. Nach ein paar Wochen beginnen Sie, auf dem Trampolin fünfmal pro Woche zu trainieren. Planen Sie immer die Dauer des Trainings, wie lange Sie eine bestimmte Übung oder eine bestimmte Kombination der Übungen durchführen werden. Anfangs turnen Sie nur kurz, nur ein paar Minuten und mittlerweile verlängern Sie die Dauer des Trainings.

Danach, als Sie sich mit den unten angegebenen Übungen genügend vertraut machen, seien Sie kreativ und schlagen Sie sich Ihr eigenes Trainingsprogramm vor. Sie können verschiedene Übungen kombinieren und sie im Rhythmus der Musik durchführen, dadurch wird das Training für Sie noch mehr unterhaltsam.

Wir wünschen Ihnen angenehme Unterhaltung!

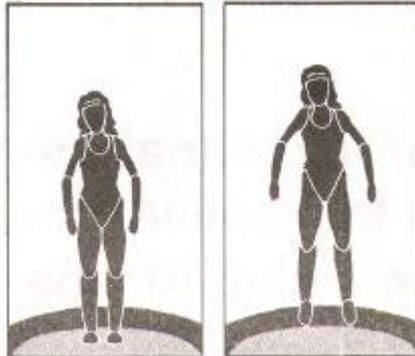
- Benutzen Sie das Trampolin nicht draußen.
- Schonen Sie Ihre Gelenke.
- Verbessern Sie Ihre Kondition, Ihr Gleichgewicht und Ihre Agilität.
- Kräftigen und Formen Sie Ihre Beine.
- Verbrennen Sie Kalorien und kräftigen Sie das kardiovaskuläre System.
- Genießen Sie Ihr wirksames 15-Minuten-Training.

ÜBUNGEN

Niedrige Sprünge

Hüpfen Sie niedrig und haben Sie Ihre Beine 30 - 45 cm voneinander entfernt. Beim Aufprallen und Abspringen beugen Sie die Beine immer mäßig in den Knien.

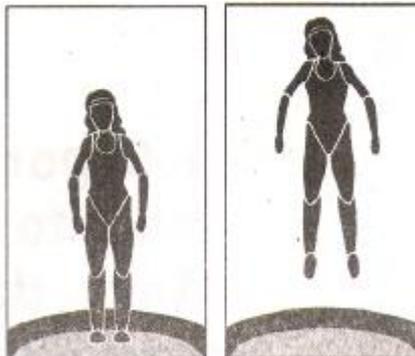
Führen Sie die Übung für die Dauer von 1 - 3 Minuten durch.



Hochspringen

Springen Sie in die Höhe von etwa 30 - 45 cm. Springen Sie mit den geschlossenen Beinen ab, nach dem Abspringen spannen Sie die Fußsohlen und große Zehen nach unten. Beim Aufprallen haben Sie immer mäßig gespreizte Beine.

Führen Sie die Übung für die Dauer von 1 - 3 Minuten durch.



Jogging

Joggen Sie an Stelle. Heben Sie Knie hoch und zur richtigen Durchführung der Übung ist die umfangreiche Bewegung der Arme notwendig. Je höher Sie die Knie heben, desto mehr trainieren Sie den Bauch.

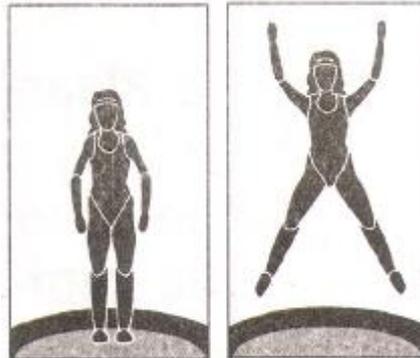
Führen Sie die Übung für die Dauer von 1 - 10 Minuten durch.



Gleichzeitige Spreize und Anheben der Arme

Springen Sie mit den geschlossenen Beinen und mit den Armen entlang des Körpers ab. Beim Aufspringen heben Sie die Arme über den Kopf und spreizen Sie die Beine in den Abstand von ungefähr 60 cm. Beim Aufprallen haben Sie die Arme immer entlang des Körpers und gespreizte Beine.

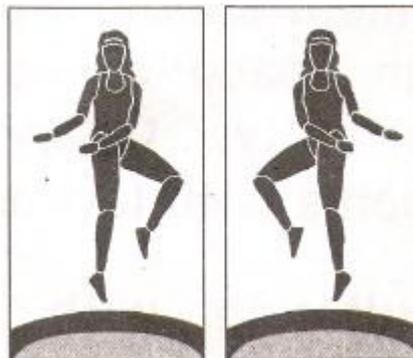
Wiederholen Sie die Übung 10-50mal.



Ausdrehen der oberen und unteren Körperhälfte in der Gegenrichtung

Beim Aufspringen drehen Sie die Schultern und die obere Körperhälfte in Richtung nach rechts, aber Hüfte und Knien drehen Sie nach links. Beim nächsten Sprung drehen Sie die Schultern und die obere Körperhälfte in Richtung nach links und Hüfte und Knien nach rechts.

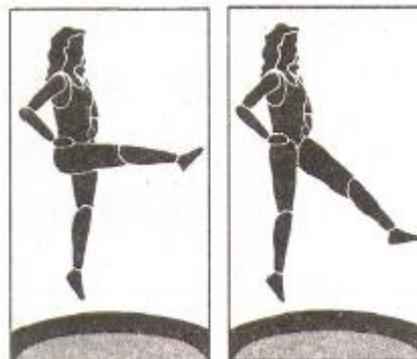
Wiederholen Sie die Übung 10-50mal.



Hoher und niedriger Kick

Springen Sie schwach ab und kicken Sie ein Bein mit den Händen an den Hüften hoch. Beim nächsten Aufspringen kicken Sie mit dem anderen Bein niedriger (etwa in eine Hälfte der Höhe des vorherigen Kicks). Während des Springens wechseln Sie die Beine.

Führen Sie die Übung für die Dauer von 1 - 5 Minuten durch.



Joggen mit Hanteln

Nehmen Sie in die Hand Hanteln mit dem Gewicht von 1,5 kg bis 2,5 kg. Joggen Sie an Stelle, heben Sie die Knie hoch und ergänzen Sie diese Bewegung mit der Bewegung der Hände.

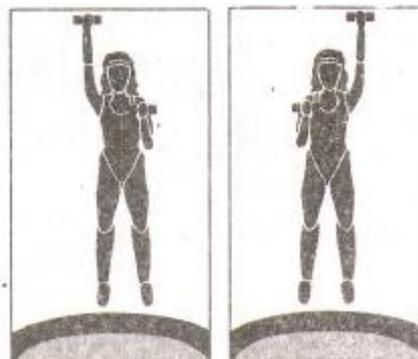
Führen Sie die Übung für die Dauer von 30 Sekunden bis zu 3 Minuten durch.



Heben der Hanteln wechselweise

Beugen Sie einen im Ellbogen, halten Sie den Ellbogen am Körper und haben Sie die Hantel in der Höhe der Schultern. Der andere Arm ist über dem Kopf gehoben. Beim Aufspringen wechseln Sie die Arme und beim Springen heben Sie wechselweise den rechten und linken Arm.

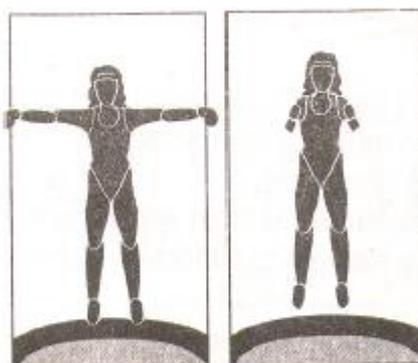
Wiederholen Sie die Übung 10-50mal.



Seitwärts- und Vorwärtsheben der Arme

Nehmen Sie Hanteln in die Hände und lassen Sie die Arme entlang des Körpers hängen. Nach dem Abspringen heben Sie die Arme seitwärts, beim nächsten Sprung heben Sie die Arme vorwärts.

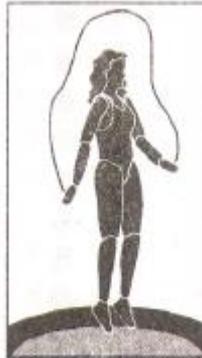
Wiederholen Sie die Übung 10-25mal.



Seilspringen

Das Seilspringen verstärkt das kardiovaskuläre System. Diese Übung ist jedoch wirksamer, wenn Sie es auf dem Trampolin durchführen.

Führen Sie die Übung für die Dauer von 30 Sekunden bis zu 5 Minuten durch.



Trainieren mit dem Gewicht an Fußknöcheln und Handgelenken

Wenn Sie die angegebenen Übungen noch mehr mühevoll tun wollen, benutzen Sie das Gewicht an Fußknöcheln und Handgelenken.



1. Es ist sehr wichtig, regelmäßige Kontrollen durchzuführen, ob es zum Beschädigung des Trampolins nicht gekommen ist. Jeder beschädigte Teil sollte sofort ersetzt werden.
2. Nehmen Sie in Kenntnis, dass dieses Trampolin zur heimischen Nutzung bestimmt ist und dass es kein Spielzeug für Kinder sein sollte. Kinder können auf dem Trampolin nur unter der Aufsicht eines Erwachsenen hüpfen.
3. Das Trampolin ist nur dort zu nutzen, wo es zur richtigen Durchführung der Übungen genügend Freiraum ist. Benutzen Sie es in keinen beengten Räumen und in keinen Räumen mit der niedrigen Decke. Das Trampolin ist nicht zum Einbau ins Terrain bestimmt.
4. Es ist wichtig, dass Sie vor der Aufnahme jedes Trainingsprogramms den Arzt zu Rate ziehen. Das übermäßige oder unrichtige Training kann Ihre Gesundheit beschädigen.

Warnung

- Benutzen Sie das Trampolin nicht draußen.
- Sie können in Schuhen und auch ohne Schuhe springen.
- Auf dem Trampolin kann nur 1 Person gleichzeitig springen.
- Springen Sie in der Mitte des Trampolins.
- Führen Sie auf dem Trampolin keine Salti durch. Bemühen Sie sich nicht, sich in der Luft irgendwie zu drehen.
- Vor dem Springen legen Sie die Brille, den Schmuck und die Uhr ab und leeren Sie Ihre Taschen aus.
- Die Abdeckung (Federschützer) und die Sprungfläche müssen immer absolut trocken sein.

- Springen Sie auf dem Trampolin nicht, wenn Sie nicht ganz gesund sind oder wenn Sie verletzt sind (z.B. Knöchelverletzung).
- Springen Sie nicht mit einer angezündeten Zigarette oder nach dem Alkoholgenuss. Während des Trainings essen Sie nicht.
- Springen Sie nicht im Dunkel oder beim starken Wind. In den Windbedingungen ist das Trampolin zu sichern oder zu demontieren.
- Halten Sie sich im Raum unter dem Trampolin nicht auf.
- Legen Sie auf das Trampolin keine Gegenstände.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht als ein Sprungbrett. Springen Sie vom Trampolin nicht direkt auf den Boden.
- Springen Sie auf das Trampolin von keinen anderen Gegenständen.
- Das Trampolin muss auf der ebenen Oberfläche angebracht werden. Wahren Sie den Abstand von min. 2 m von sonstigen Gegenständen. Platzieren Sie das Gerät nicht auf den Beton, den Asphalt oder auf eine allgemein harte Oberfläche. Installieren Sie das Trampolin nicht in der Nähe anderer kollidierenden Geräten (Planschbecken, Schaukeln, Rutschbahnen, Klettergerüste).
- Das Sonnenlicht, der Regen, der Schnee und extreme Temperaturen reduzieren im Laufe der Zeit die Festigkeit dieser Teile. In den Wintermonaten kann das Trampolin durch Schneeanätze oder durch extrem niedrige Temperaturen beschädigt werden. Legen Sie die Sprungfläche lieber in Innenräume ab.
- Halten Sie während des Trainings regelmäßige Pausen ein.
- Jegliche vom Konsumenten durchgeführte Anpassungen (z.B. Zugabe des Zubehörs) müssen nach den Anweisungen des Herstellers vorgenommen werden.
- Überprüfen Sie, ob alle Federverbindungen (Sicherungsstifte) immer unversehrt sind und sie während des Spiels nicht ausrasten können.
- Vergewissern Sie sich, dass die Bandverschlüsse bei der Nutzung des Trampolins richtig geschlossen sind.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob einige Teile nicht abgenutzt oder beschädigt sind oder ob sie nicht fehlen.
- Nötigenfalls tauschen Sie die Teile sofort aus. Nutzen Sie das Trampolin nicht, wenn irgendwo auf dessen Oberfläche scharfe Kanten gebildet sind.
- Zur Verlegung des Trampolins sind mindestens zwei Erwachsene notwendig. Heben Sie das Trampolin mäßig vom Boden (ziehen Sie es nicht auf dem Boden) und halten Sie es immer in der waagerechten Position. Umhüllen Sie die Verbindungspunkte mit dem Schutzband, damit es zur Trennung der Konstruktion nicht kommt. Zur mehr komplizierten (anspruchsvollen) Art der Verlegung sollten Sie das Trampolin zuerst zerlegen. NACH JEDER VERLEGUNG FÜHREN SIE DIE VOLLE SICHERHEITSUNTERSUCHUNG DURCH.

BENUTZUNG DES DIGITALDISPLAYS



FUNKTIONEN

Das Display ermöglicht die Abbildung der folgenden Parameter: Anzahl der Sprünge (CNT), Trainingsdauer (TIME), Kalorien (CAL) und Anzahl der Sprünge pro Minute (STRIDES/MIN). Im Modus SCAN werden die Parameter automatisch umgeschaltet.

RESET

Zum Reset (Nulleinstellung) des Computers drücken Sie die Taste RESET 3x. Wenn das Problem mit dem Display auch nach dem Reset fort dauert, versuchen Sie, die Batterie für zwei Sekunden herauszunehmen und sie dann zurück einzulegen - dadurch kommt es zur Nulleinstellung des Computerspeichers.

TASTE MODE

Die Taste MODE dient zum Umschalten der Parameter auf dem Display.

Wenn Sie z.B. die aktuelle Zeit des Trainings sehen wollen, schalten Sie den Anzeiger mittels der Taste MODE auf den Parameter TIME um.

PARAMETER

ZEIT: Drücken Sie die Taste MODE, bis sich der Anzeiger auf den Parameter TIME umschaltet. Anzeigeformat: Minuten: Sekunden.

KALORIEN: Drücken Sie die Taste MODE, bis sich der Anzeiger auf den Parameter CAL umschaltet.

ANZAHL DER SPRÜNGE/MIN: Drücken Sie die Taste MODE, bis sich der Anzeiger auf den Parameter STRIDES/MIN umschaltet. Auf dem Display wird die aktuelle Anzahl der Sprünge / Anzahl der Sprünge pro Minute angezeigt.

SCAN: Drücken Sie die Taste MODE, bis sich der Anzeiger auf den Parameter SCAN umschaltet – in diesem Modus wird sich die Anzeige der Parameter im Intervall von 8 Sekunden in der Reihenfolge TIME – CAL – STRIDES/MIN automatisch umschaltet.

GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATIONEN

Allgemeine Bestimmungen und Begriffsbestimmungen

Diese Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung regulieren die Bedingungen und den Garantiefumfang, die von dem Verkäufer für die an den Käufer gelieferte Ware geleistet werden, sowie auch den Vorgang bei der Erledigung der Reklamationsansprüche, die von dem Käufer für die gelieferte Ware geltend gemacht werden. Die Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung richten sich nach den jeweiligen Bestimmungen des Gesetzes Nr. 40/1964 GBl., Bürgerliches Gesetzbuch, des Gesetzes Nr. 513/1991 GBl., Handelsgesetzbuch, und des Gesetzes Nr. 634/1992 GBl., Gesetz über den Konsumentenschutz, in der Fassung der späteren Vorschriften, und zwar auch in den Sachen, die durch diese Garantiebedingungen und durch die Reklamationsordnung nicht erwähnt sind.

Der Verkäufer ist die Gesellschaft SEVEN SPORT s.r.o. mit Sitz Bořivojova 35/878, 13000 Praha, ID 26847264, eingetragen in dem vom Bezirksgericht in Prag geführten Handelsregister, Abteil C, Einlage 116888.

Mit Bezug auf die gültige Rechtsregelung unterscheidet man zwischen dem Käufer, welcher der Konsument ist, und dem Käufer, welcher kein Konsument ist.

Der „Kaufende Konsument“ oder nur „Konsument“ ist die Person, die beim Abschluss und bei der Erfüllung des Vertrags im Rahmen seiner Handels- oder anderen unternehmerischen Tätigkeit nicht handelt.

Der „Käufer, der kein „Konsument“ ist, ist ein Unternehmer, der die Produkte oder die Dienstleistungen zum Zweck seiner unternehmerischen Tätigkeit mit diesen Produkten oder Dienstleistungen einkauft oder nutzt. Dieser Käufer richtet sich nach dem Rahmenkaufvertrag und nach den Geschäftsbedingungen in dem Umfang, der ihn betrifft, und nach dem Handelsgesetzbuch.

Diese Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung bilden einen untrennbaren Bestandteil jedes zwischen dem Verkäufer und dem Käufer abgeschlossenen Kaufvertrags. Die Garantiebedingungen und die Reklamationsordnung sind gültig und verbindlich, wenn von den Parteien im Kaufvertrag oder im Nachtrag zu diesem Vertrag oder in einem anderen schriftlichen Abkommen nichts anderes vereinbart ist.

Garantiebedingungen

Garantiefrist

Der Verkäufer leistet dem Käufer die Garantie für die Beschaffenheit der Ware in der Dauer von 24 Monaten, wenn sich aus dem Garantieschein, aus der Rechnung zur Ware, aus dem Lieferschein, bzw. aus einem anderen Beleg zur Ware keine abweichende Dauer der von dem Verkäufer geleisteten Garantiefrist ergibt. Die gesetzliche Dauer der dem Konsumenten geleisteten Garantie ist dadurch nicht getroffen.

Durch die Garantie für die Beschaffenheit übernimmt der Verkäufer die Verpflichtung, dass die gelieferte Ware zur Benutzung zum üblichen bzw. vereinbarten Zweck für die bestimmte Dauer fähig sein wird und dass sie sich die üblichen bzw. vereinbarten Eigenschaften erhält.

Die Garantiebedingungen beziehen sich auf die Fehler nicht, welche entstehen:

- durch das Verschulden des Nutzers, d.h. die Beschädigung des Produkts durch eine unsachgemäße Regenerierung und durch die unrichtige Montage
- durch die unrichtige Instandhaltung
- durch eine mechanische Beschädigung
- durch die Abnutzung der Teile bei der üblichen Nutzung (z.B. Gummi- und Kunststoffteile, bewegliche Mechanismen, Gelenkverbindungen usw.)
- durch ein abwendbares Ereignis, durch eine Naturkatastrophe
- durch unsachgemäße Eingriffe
- durch die unrichtige Behandlung oder durch die ungeeignete Anbringung, durch den Einfluss der niedrigen oder hohen Temperatur, durch die Wirkung vom Wasser, durch den unverhältnismäßigen Druck und durch die Aufstöße, durch ein vorsätzlich verändertes Design, durch die vorsätzlich veränderte Form und Abmessungen.

Reklamationsordnung

Vorgang bei der Reklamation eines Warenmangels

Der Käufer ist verpflichtet, die von dem Verkäufer gelieferte Ware möglichst bald nach dem Übergang der Gefahr des Schadens an der Ware, resp. nach deren Lieferung zu besichtigen. Der Käufer muss die Besichtigung so vornehmen, dass er alle Mängel feststellt, die bei einer angemessenen Fachbesichtigung festzustellen sind.

Bei der Warenreklamation ist der Käufer verpflichtet, den Einkauf und die Berechtigung der Reklamation durch eine Rechnung oder durch den Lieferschein mit der angegebenen (Serien-)Fertigungsnummer, beziehungsweise durch dieselben Belege ohne Seriennummer auf Antrag des Verkäufers nachzuweisen. Wenn der Käufer die Berichtigung der Reklamation durch diese Belege nicht nachweist, hat der Verkäufer das Recht, die Reklamation abzuweisen.

Wenn der Käufer einen Mangel bekannt macht, auf den sich keine Garantie bezieht (z.B. es wurden die Bedingungen der Garantie nicht erfüllt, der Mangel wurde irrtümlich angemeldet u. ä.), ist der Verkäufer berechtigt, die volle Vergütung der Kosten zu erfordern, die im Zusammenhang mit der Beseitigung des von dem Käufer so bekannt gemachten Mangels entstehen. Die Kalkulation des Serviceeingriffs wird in diesem Fall von der gültigen Preisliste der Arbeitsleistungen und der Transportkosten herausgehen.

Wenn der Verkäufer (durch das Testen) feststellt, dass das beanstandete Produkt nicht mangelhaft ist, wird die Reklamation für unberechtigt gehalten. Der Verkäufer behält sich das Recht, die Vergütung der Kosten zu erfordern, die im Zusammenhang mit der unberechtigten Reklamation entstanden sind.

Im Falle, dass der Käufer die Warenmängel reklamiert, auf die sich die Garantie nach den gültigen Garantiebedingungen des Verkäufers bezieht, führt der Verkäufer die Mangelbeseitigung in der Form einer Reparatur, beziehungsweise des Ersatzes des mangelhaften Teils oder der mangelhaften Einrichtung für mangelfrei durch. Der Verkäufer ist mit der Zustimmung des Käufers berechtigt, eine andere bezüglich der Funktion vollständig kompatible Ware, jedoch minimal mit denselben oder besseren technischen Parametern als Ersatz zu liefern. Die Wahl bezüglich der Weise der Erledigung der Reklamation nach diesem Absatz obliegt dem Verkäufer.

Der Verkäufer erledigt die Reklamation spätestens innerhalb von 30 Tagen nach der Zustellung der mangelhaften Ware, wenn keine längere Frist vereinbart wird. Für den Tag der Erledigung wird der Tag gehalten, an dem die reparierte oder ausgetauschte Ware an den Käufer übergeben wurde. Wenn der Verkäufer mit Bezug auf den Charakter des Mangels nicht fähig ist, die Reklamation in der angegebenen Frist zu erledigen, vereinbart er mit dem Käufer eine Ersatzlösung. Wenn es zu solcher Vereinbarung nicht kommt, ist der Verkäufer verpflichtet, dem Käufer eine finanzielle Abgeltung in der Form einer Gutschrift zu leisten.



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk

Datum des Verkaufs:

Stempel und Unterschrift des Verkäufers: