

JUMP/STEP

FITNESS TRAMPOLIN JUMPSTEP PRO



2 in 1

Step-Board +
Trampoline



BY **HAMMER**

Item No.: 66429
ID 010919

SIKKERHEDSANVISNINGER

- Maks. brugervægt 150 kg.
 - Trampolinen må kun anvendes til det formål, den er beregnet til!
 - Enhver anden anvendelse er ikke tilladt og kan være farlig.
- Importøren kan ikke holdes ansvarlig for skader, der skyldes forkert anvendelse.
- Du træner med et produkt, der er konstrueret efter den nyeste sikkerhedstekniske viden. Mulige farekilder, der kan medføre personskade, er så vidt muligt elimineret.

For at undgå personskader og/eller ulykker skal du læse og følge disse enkle regler:

1. Lad ikke børn lege med eller i nærheden af udstyret.
2. Kontrollér regelmæssigt, at alle skruer og møtrikker er spændt korrekt.
3. Udskift defekte dele med det samme, og brug ikke udstyret, før det er repareret. Vær også opmærksom på eventuel materialetræthed.
4. Undgå høje temperaturer, fugt og vandsprøjt.
5. Læs betjeningsvejledningen grundigt, før udstyret tages i brug.
6. Udstyret kræver tilstrækkelig fri plads i alle retninger (mindst 1,5 m).
7. Placér udstyret på et fast og flat underlag.
8. Træn ikke umiddelbart før eller efter måltider.
9. Bliv altid undersøgt af en læge, før du påbegynder fitnessstræning.
10. Udstyrets sikkerhedsniveau kan kun garanteres, hvis sliddele kontrolleres regelmæssigt. Disse er markeret med * i reservedelslisten.
11. Træningsudstyr må under ingen omstændigheder anvendes som legetøj.

2.1 Emballage

Emballagen består af miljøvenlige og genanvendelige materialer:

- Yderemballage af pap
- Formdele af opskummet, CFC-fri polystyren (PS)
- Folier og poser af polyethylen (PE)
- Spændebånd af polypropylen (PP)

2.2 Bortskaffelse

Dette produkt må ved slutningen af dets levetid ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, men skal afleveres på et indsamlingssted til genanvendelse af elektrisk og elektronisk udstyr. Materialerne kan genanvendes i henhold til deres mærkning. Ved genbrug, materialegenanvendelse eller andre former for genvinding af udtjente produkter yder du et vigtigt bidrag til beskyttelsen af miljøet.

Kontakt kommunen for at få oplyst det relevante indsamlingssted.

Safety instructions

- Max. user weight is 150 kg.
- The trampoline should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The trampoline has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

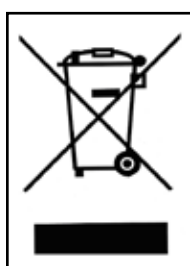
1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list.
11. Training equipment must never be used as toys.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Montering

For at gøre monteringen af udstyret så enkel som muligt er de vigtigste dele allerede formonteret. Før du samler udstyret, skal du læse denne monteringsvejledning omhyggeligt og derefter følge trinene i den beskrevne rækkefølge.

Pakkens indhold

- Pak alle enkeltdele ud, og læg dem ved siden af hinanden på gulvet.
- Placér hovedrammen på et underlag, der beskytter gulvet, da gulvet kan blive beskadiget, / ridset, når støttefødderne endnu ikke er monteret. Underlaget skal være flat og ikke for tykt, så rammen står stabilt.
- Sørg for, at der under monteringen er tilstrækkelig bevægelsesfrihed i alle retninger (mindst 1,5 m).

3. Assembly

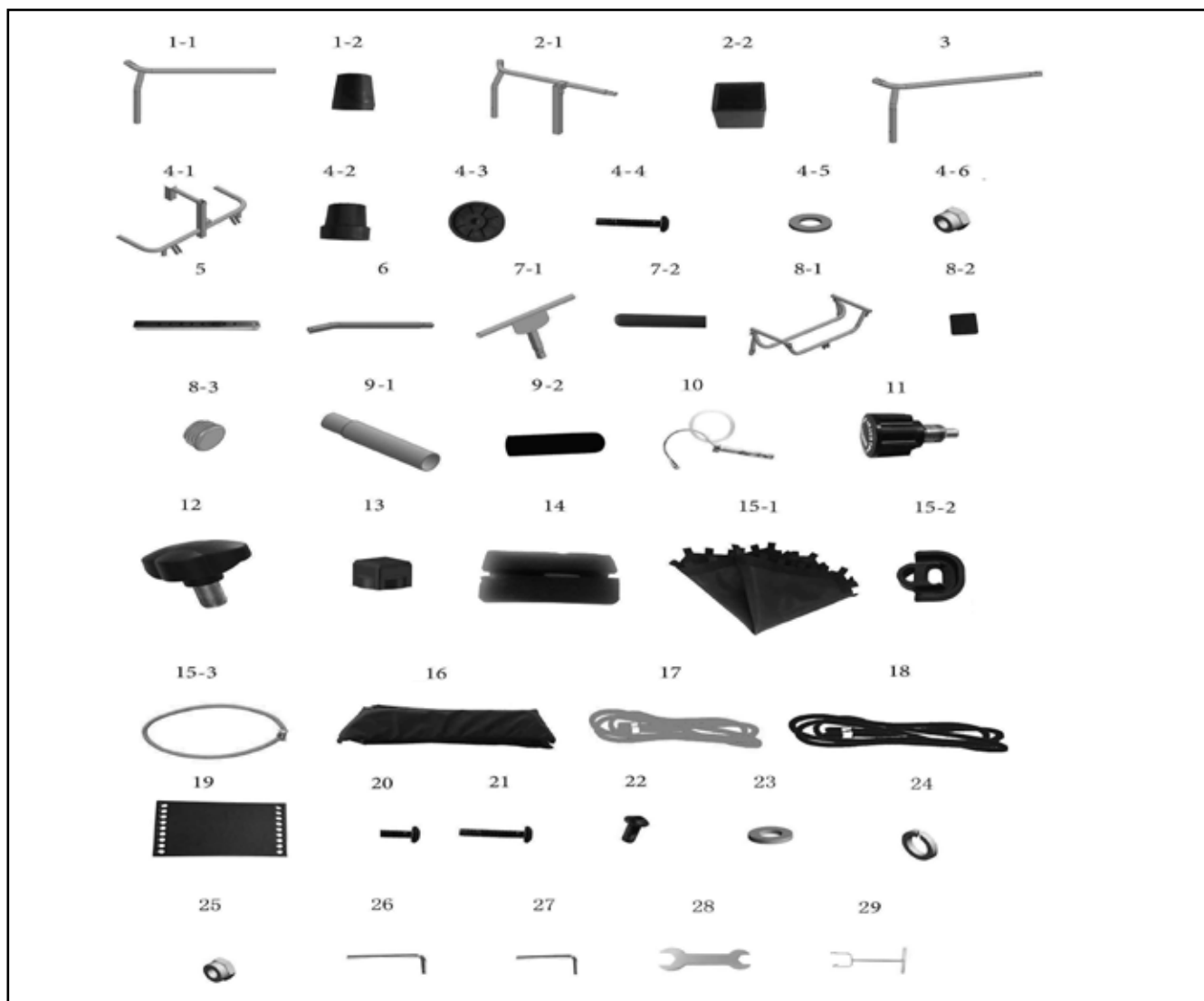
In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

3.1 Monteringsstrin/Assembly steps

Dele Parts





1. Forbind rør 2-1 med rør 3. Vær opmærksom på hullet i venstre og højre støttefod.

1. Insert tube 1 in tube 2. On the foot they have a hole.



2. Forbind nu alle øvrige rammedele. Fastgør hver samling af to rør med en unbrakoskrue (21), to spændeskiver (23) (1 x øverst og 1 x nederst) og en møtrik (25).

2. Connect now all rails, each connection with an allen screw(21) , two washers (23) (one on top side and the second one on bottom side) and secure it with a nut (25).



3. Færdig ramme

3. Final frame



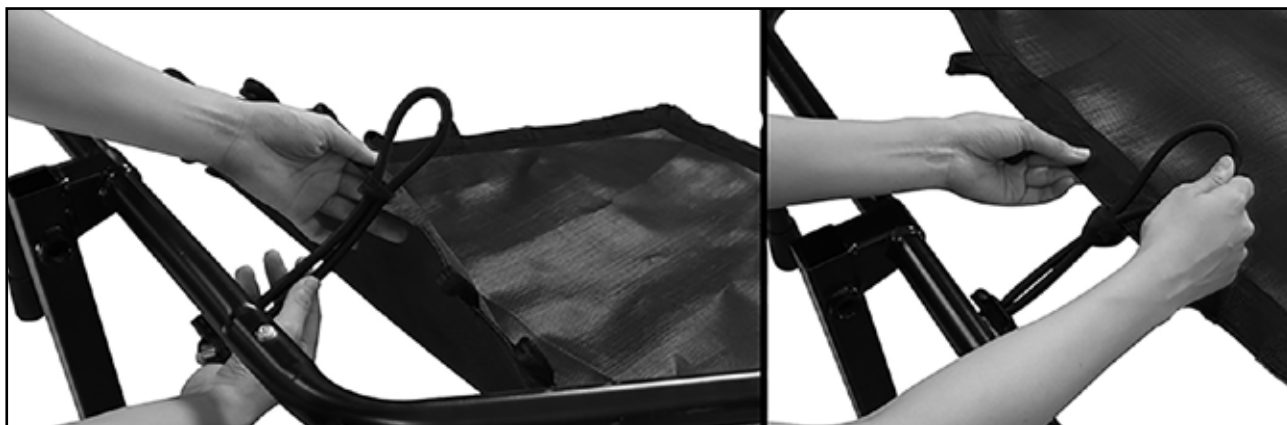
4. Læg springdugen i midten.

4. Put the jumping mat in the center.



5. Find rammedelen med styrsstøtterøret. Find midterpositionen på rammeskinen, og begynd med den første elastiksnor.

5. Find the only frame rail (with base handlebar tube). Find the middle position on the frame rail, and start with the 1st bungee cord.



6. Før elastiksnoren gennem løkken.

6. Enclose the bungee cord into the loop.



7. Træk i snoren med værktøjet (29). Spænd snoren over rammen, og klem den fast i plastholderen.

7. Pull with the tool(29)the cord. Clamp the rope over the frame and clamp it in the plastic holder.



8. Fastgør værktøjets ende på bagsiden af plastholderen. Tryk værktøjet ned, og drej det indad, så snoren når holderen. Træk værktøjet ud ved blot at dreje det mod venstre eller højre.

8. Lock one end of tool on the back of the holder. Push down and rotate the tool inward to make the cord reach the holder. Pull out the tool by simply twisting it to the left or right side.



9. Første elastiksnor er færdigmonteret.

9. Complete the 1st cord assembly.



10. Gentag trin 6-9, og fastgør elastiksnorene i midterpositionen på alle seks rammeskiner.

10. Repeat Step 6-9 and finish attaching cords at middle position on all six frame rails.



11. Gentag trin 6-9, og fastgør elastiksnorene i venstre og højre position på alle seks rammeskiner.

11. Repeat Step 6-9 to fix the cords onto the holders at left and right position on each frame rail.



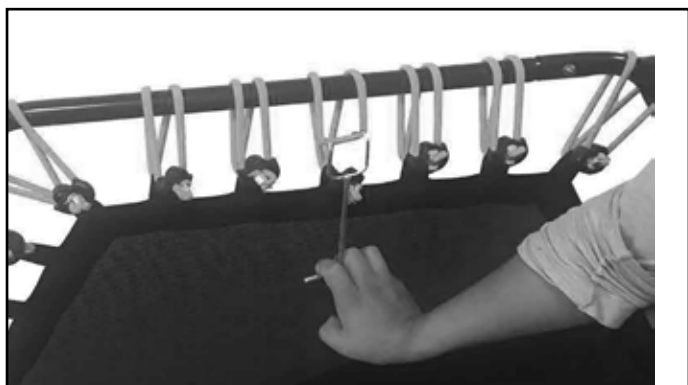
12. Færdigmonterede elastiksnore efter trin 11.

12. Complet cord assembly after step 11.



13. Gentag trin 6-9, og fastgør elastiksnorene på alle seks rammeskiner som vist på billedet. Brug værktøj 29 til monteringen.

13. Continue to repeat Step 6-9 and fix the cords onto the holders like position in picture on each frame rail. Take tool 29.



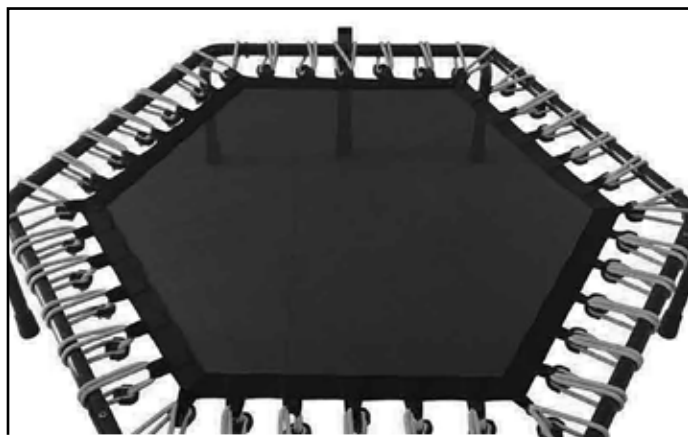
15. Gentag trin 6-9, og fastgør elastiksnorene på alle seks rammeskiner som vist på billedet.

15. Continue to repeat Step 6-9 and fix the cords onto the holders like position in picture on each frame rail.



14. Færdigmonterede elastiksnore efter trin 13.

14. Complete cord assembly after step 13.



16. Alle elastiksnore er færdigmonteret.

16. Complete all sections of cords.



17. Læg sikkerhedsafdækningen på, og træk den over hjørnerne.

17. Put on the safety cover.



18. Begynd med at spænde sikkerhedsafdækningen ved håndlistens støtte.

18. Begin with the section of frame rail with handle bar tube, and make the rope go fixed the tube.



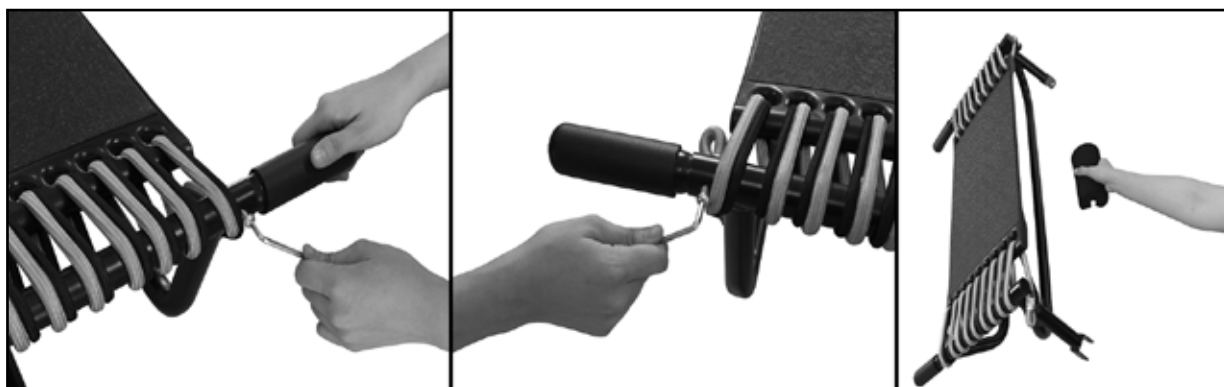
19. Træk elastikken så langt ud, at den kan føres rundt om støttebenene.

19. Pull out the rope from safety cover and make it go around the leg tube.



20. Færdig!

20. It's done!



21. Fastgør venstre/højre håndgreb til platformen med én skrue (20, 23). Skub skumpolstringen (14) på rammen.

21. Tighten left/right dipping handle bars onto platform with 1 screw (20,23). Push the cushion foam(14) on the tube.



22. Fjern plastkappen på støttefødderne.

22. Remove the square cap from the handlebar base tube and the plastic cap from the foots.



23. Skub platformholderen på styrestøtterøret, og spænd den med justeringsknappen (12). Montér plastkapperne igen.

23. Slide the tube sleeve of lower platform bracket onto the handlebar base tube, and tighten it with the knob (12). Mount the plastic and square caps.



24. Montér platformholderen med én skrue (4-4) og én spændeskive (4-5) på hver side.

24. Fix the left/right arms of the lower platform bracket with 1 screw (4-4) and 1 washer (4-5) on each side.



25. Færdigmonteret platform.

25. Completed assembly of lower platform bracket.



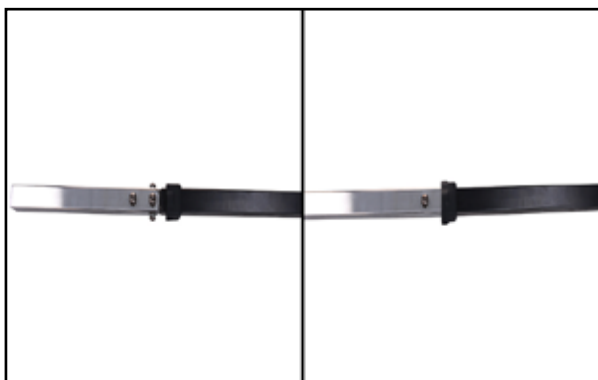
26. Læg stepboardet på. Fastgør det med sikkerhedsstiften. Fastgør stiften med elastikken. Fastgør klemmen over elastikken.

26. Place the upper platform bracket on. The outer U shape bracket will be assembled on the lower platform bracket. Fix it with a safety pin. Pull and lock the rubber onto the other end of safety pin. Mount rubber under the clamp.



27. Montér platformholderen på hovedrammen med en sikkerhedsstift på hver side. Fastgør stiften med elastikken.

27. The left/right legs of upper platform bracket will be assembled on the trampoline main frame rail. Fix each side by inserting a safety pin. Pull and lock the black rubber onto the other end of safety pin.



28. Sæt begge rørsektioner (nederste støtterør og midterste støtterør) i, og spænd dem med 4 skruer (22, 24, 4-5). Sæt gummikappen på, så skruerne dækkes.

28. Insert both sections of tubes (lower supporting tube and middle supporting tube) and tighten them with 4 screws(22,24,4-5). Put on the rubber cap to cover the screws.



29. Fastgør håndtagsstangen med 3 skruer (22, 24, 4-5). Sæt gummikappen på, så skruerne dækkes.

29. Slide the rubber cap onto T-shaped handle bar tube, and assemble the handle bar tube with 3 screws (22,24,4-5). Pull down the rubber cap to cover.



30. Sæt håndtagsstangen i, og fastgør den med justeringsknappen (11).

30. Insert handle bar tubes into the base handlebar tube of lower platform bracket, and use the round knob (11) to tighten them together.



30. Sæt rullen i, og fastgør den med skruen (4-4, 4-5, 4-6).

30. Insert roller and fix with screw (4-4,4-5,4-6).

Reservedelsliste / Parts list

Position	Rammedel	Frame rail	ntal/Quantity
66429-1-1	Kappe til støttefod	Foot cap	4
1-2	Rammedel med støtteben og styrestøtterør	Frame rail with leg tube and base handlebar tube	6
2-1	Rektangulær endekappe	Square End cap	1
2-2	Rammedel (med hul)	Top Rail with hole	2
3	Rammedel til håndgreb	Handlebar Support tube	1
4-1	Plastkappe til fod	Foot Cap	1
4-2	Rulle	Roller	2
4-3*	Skrue	Screw	2
4-4	Spændeskive	Washer	4
4-5	Møtrik	Nut	15
4-6	Justeringsrør til håndgreb	Handle Bar Adjustable tube	2
5	Forbindelsesrør til håndgreb	Handle Bar Connect tube	1
6	Håndgreb	Handle Bar	1
7-1	Håndtag	Handgrip (Long)	2
7-2	Håndtag	Frame Stepboard	1
8-1	Ramme til stepboard	Rubber Protector	3
8-2	Gummibeskyttelse	Inner End Cap	2
8-3	Indvendig endekappe	Handle Tube	2
9-1	Greb	Handgripp (Short)	2
9-2*	Håndtag	Pin with Hook	3
10	Stift med krog	Poppin	1
11	Låseskrue	Knob	1
12	Drejeknap	End Plug	2
13	Plastkappe	Foam	1
14	Skumpolstring	Jumping mat	1
15-1	Springdug	Elastic bungee lock	36
15-2*	Holder til elastiksnor	Bungee cord orange	36
15-3*	Elastiksnor, orange	Safety Cover	1
16	Sikkerhedsafdækning	Bungee Cord orange Ø 12	2
17*	Elastiksnor, orange Ø 12	Bungee Cord (Long) black	2
18*	Elastiksnor, sort	Stepboard with Anti Slip	1
19	Stepboard med skridsikring	Screw	2
20	Skrue	Screw	6
21	Skrue	Screw	9
22	Skrue	Washer	14
23	Spændeskive	Spring washer	9
24	Fjederskive	Nut	6
25	Møtrik	Allen key (Big)	1
26	Unbrakonøgle (stor)	Allen key (Small)	1
27	Unbrakonøgle (lille)	Tool	1
28	Gaffelnøgle	Spanner	1
29	Spændeværktøj		

De varenumre, der er markeret med *, er sliddele, som er udsat for naturligt slid og eventuelt skal udskiftes efter intensiv eller længere tids brug. Kontakt i så fald Fitnessgruppen.dk. Delene kan bestilles mod betaling.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact [Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

5. Garantibetingelser / Warranty (Germany only)

For vores produkter yder vi garanti i henhold til følgende betingelser:

- 1) Vi afhjælper uden beregning, i henhold til nedenstående betingelser (punkt 2-5), skader eller mangler på produktet, som dokumenterbart skyldes en fabrikationsfejl, hvis de anmeldes til os straks efter konstatering og inden for 24 måneder efter levering til slutkunden. Garantien omfatter ikke let beskadigelige dele, f.eks. glas eller plast. Garantien gælder ikke ved mindre afvigelser fra den tilsigtede beskaffenhed, som er uden betydning for produktets værdi og anvendelighed, ved skader som følge af kemiske eller elektrokemiske påvirkninger, vand eller generelt force majeure.
- 2) Garantiydelsen består efter vores valg i, at mangelfulde dele repareres uden beregning eller erstattes med fejlfrie dele. Vi afholder udgifter til materialer og arbejdstid. Reparation på opstillingsstedet kan ikke kræves. Købsbevis med købs- og/eller leveringsdato skal fremvises. Udskiftede dele overgår til vores ejendom.
- 3) Garantikravet bortfalder, hvis reparationer eller indgreb udføres af personer, som ikke er autoriseret af os, hvis produktet forsynes med ekstra- eller tilbehørsdele, som ikke er beregnet til produktet, hvis produktet beskadiges eller ødelægges af force majeure eller miljøpåvirkninger, ved skader som følge af forkert behandling -især manglende overholdelse af betjeningsvejledningen - eller vedligeholdelse, eller hvis produktet har mekaniske skader af nogen art. Kundeservice kan efter telefonisk aftale give dig tilladelse til selv at reparere eller udskifte tilsendte dele. I så fald bortfalder garantikravet naturligvis ikke.
- 4) Garantiydelser forlænger ikke garantiperioden og starter heller ikke en ny garantiperiode.
- 5) Yderligere eller andre krav, især krav om erstatning for skader, der er opstået uden for produktet, er udelukket, medmindre ansvar er ufravigeligt fastsat ved lov.
- 6) Vores garantibetingelser, som fastlægger forudsætningerne for og omfanget af vores garantiydelser, berører ikke sælgerens kontraktmæssige reklamationsforpligtelser.
- 7) Sliddele, der er angivet som sådanne i reservedelslisten, er ikke omfattet af garantibetingelserne.
- 8) Garantikravet bortfalder ved anvendelse, der ikke er i overensstemmelse med produktets tilsigtede formål.

3 års garanti på rammen	3 years warranty of frame
2 års garanti på springdugen	2 years warranty of jumping
2 års garanti på stepboardet	net 2 years warranty of the stepboard

Importør:
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

Manual oversat af Fitnessgruppen.dk