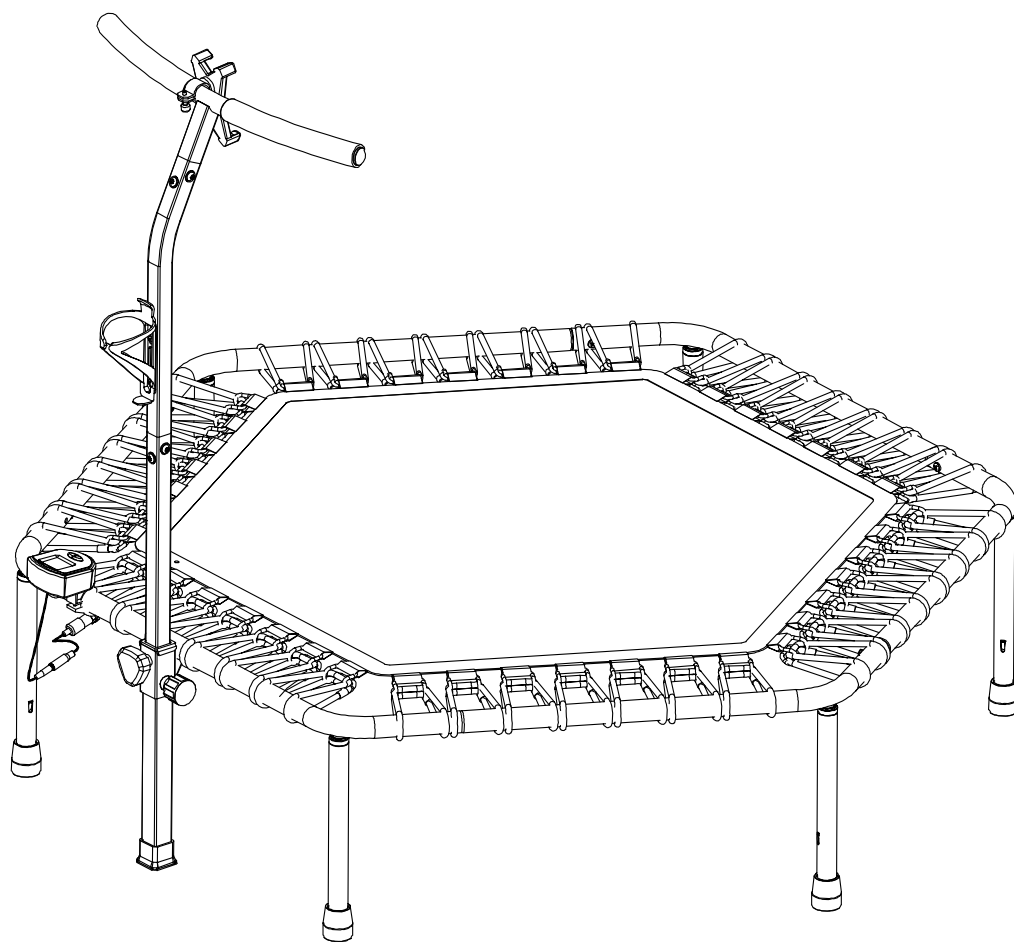


# HTX100



DE

EN

ES

FR

IT

NL



# BENUTZERHANDBUCH

## DEUTSCH

### Sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen hohe Qualität und neue Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



- **Stellen Sie sicher, dass ALLE Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.**
- **Befolgen Sie ALLE Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.**
- **Überanstrengen Sie sich oder andere NIEMALS bei der Verwendung des Geräts.**

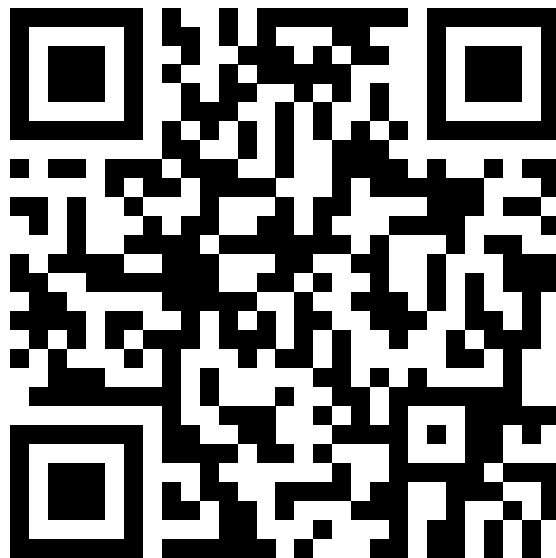
*Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung. Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.*

Stand: 31.03.2022

# Unsere **Video Tutorials** für dich!

## **Aufbau, Benutzung, Abbau.**

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. Schnell und sicher starten



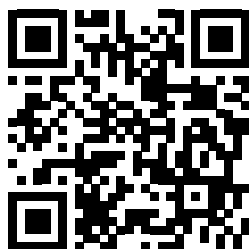
Link zu den Videos:

[https://service.innovamaxx.de/htx100\\_video](https://service.innovamaxx.de/htx100_video)

## **Uns gibt es auch auf Social Media!**

Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-Seite



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

# INHALT

TECHNISCHE ANGABEN.....	6
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	6
EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE .....	8
MONTAGE/AUFBAU .....	9
DEHNÜBUNGEN.....	15
KURZE TRAININGSTIPPS .....	16
TRAININGSCOMPUTER .....	17
APPLIKATION SOFTWARE (APP) .....	18
WARTUNG DER KONSOLE .....	21
WARTUNG / PFLEGE .....	22
ENTSORGUNG .....	22
KONFORMITÄT .....	24



## TECHNISCHE ANGABEN

<b>Produktinformationen</b>	
Abmessungen (L x B x H)	ca. 123 x 138 x 112~136 cm
Gesamtgewicht	15 kg
Maximales Körpergewicht des Nutzers	120 kg

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Diese allgemeinen Sicherheitsinformationen müssen unbedingt für die Benutzung dieses Produkt beachtet werden. Lesen Sie alle Hinweise, bevor Sie das Produkt in Benutzung nehmen.

- Es ist wichtig das gesamte Handbuch vor der Montage und Inbetriebnahme aufmerksam zu lesen. Die sichere und wirksame Anwendung kann nur dann gegeben sein, wenn das Gerät zusammengebaut, gewartet und gepflegt ist. Es liegt in der Verantwortung des Besitzers sicherzustellen, dass alle Benutzer des Gerätes über die Sicherheitsinformationen informiert sind.
- Bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um feststellen zu lassen, ob Sie medizinische oder physische Beschränkungen haben, die Ihre Sicherheit oder Gesundheit bei der Nutzung des Gerätes gefährden. Der Rat Ihres Arztes ist insbesondere dann wichtig, wenn Sie Medikamente nehmen, welche Ihre Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers, falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schädigen. Beenden Sie das Training sofort, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn eines dieser Symptome aufgetreten ist konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.
- Bitte halten Sie Kinder und Tiere von dem Trainingsgerät fern, das Gerät ist für Erwachsene Personen konzipiert.
- Verwenden Sie das Gerät auf festem und ebenem Untergrund. Stellen Sie sicher, dass das Gerät frei im Raum steht und mindestens 100 cm zu allen Seiten frei hat.
- Prüfen Sie vor der Nutzung des Gerätes, ob die Schrauben und Muttern am Gerät festgezogen sind.
- Die sichere Funktion des Gerätes kann nur sichergestellt werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Die Wartungsintervalle sind einzuhalten.
- Verwenden Sie das Gerät nur nach Vorschrift. Sollten Sie am Gerät einen Defekt feststellen, so konsultieren Sie sofort den Hersteller, stellen Sie die Nutzung sofort ein und nutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn der Schaden behoben ist.

- Tragen Sie angemessene Trainingskleidung während Sie das Gerät verwenden. Vermeiden Sie das Tragen von weiter Kleidung oder Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann und Dieses beschädigen oder Sie verletzen könnte.
- Das Gerät wurde für Benutzer bis zu einem Gewicht von 120kg getestet. Die Bremsleistung des Gerätes ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
- Das Gerät ist für den therapeutischen Einsatz nicht geeignet. Vorsicht beim Bewegen oder Rangieren des Gerätes. Nutzen Sie immer die richtige Hebe-Technik oder fragen Sie nach Unterstützung dabei.

## **WEITERE HINWEISE**

- Dieser Artikel darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- 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!
- Ersetzen Sie ein verschlissenes oder beschädigtes Sprungtuch sofort.
- Sichern Sie das Trampolin gegen unbefugte und unbeaufsichtigte Nutzung.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett zu anderen Gegenständen und springen Sie nicht von anderen Objekten auf das Trampolin.
- Das Produkt ist kein Spielzeug. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!

## **HINWEISE ZUR MONTAGE**

- Die Montage des Produktes muss sorgfältig und von zwei erwachsenen Personen vorgenommen werden.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen.
- 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.

Das Trampolin nicht in der Nähe anderer Freizeitgeräte und -konstruktionen aufstellen.

## **ACHTUNG!**

- Es besteht Sturz- und Verletzungsgefahr, durch ein mögliches Herunterfallen vom Gerät.
- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
- Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.



Unter folgendem Link  
finden Sie die Explosionszeichnung  
und die Ersatzteile-Liste:

[https://service.innovamaxx.de/htx100\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/htx100_spareparts)





# MONTAGE/AUFBAU

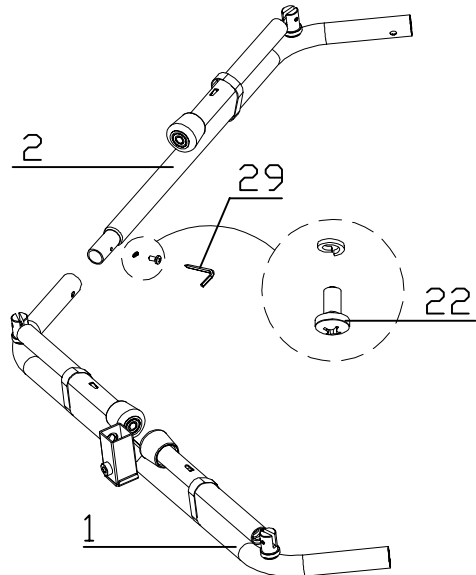


**Alle Bauteile und vormontierten Teile  
fest anziehen!**

## Schritt 1:

Fügen Sie die Rahmenrohre Nr. 1  
und Nr. 2 zusammen und ziehen Sie  
die Schrauben M6\*12 (#22) fest an.

Abbildung 1



## Schritt 2:

Fügen Sie nun alle Rahmenrohre  
mit der Markierung Nr. 2 zusammen und  
ziehen Sie auch hier die Schrauben  
M6\*12 (#22) fest an. (siehe  
Abbildungen 2 und 3)

Abbildung 2

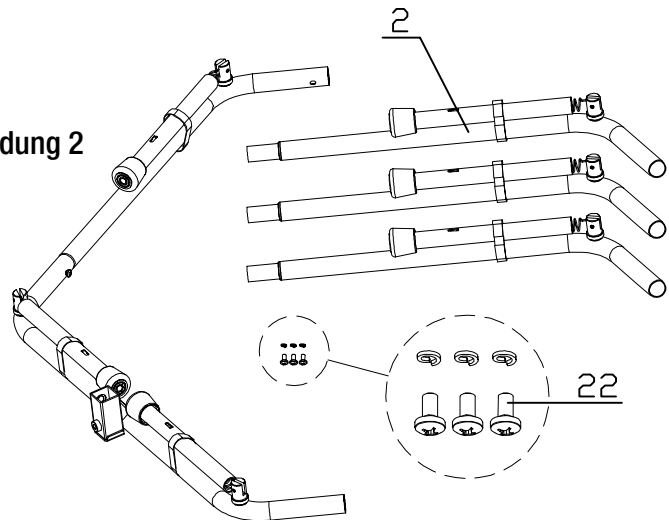
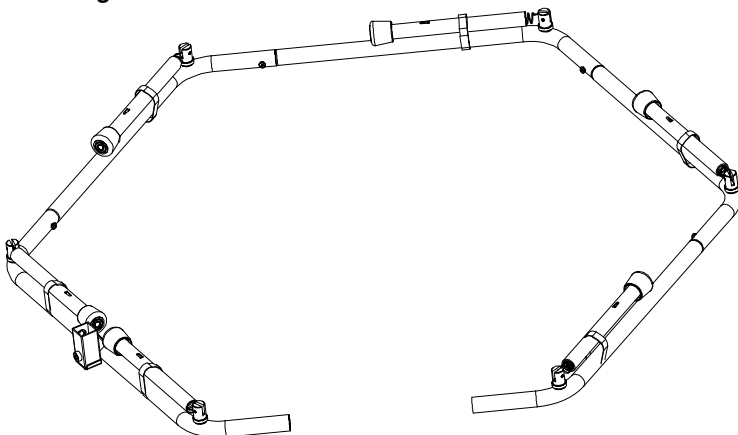


Abbildung 3



### Schritt 3:

Fügen Sie nun alle Rahmenrohre mit der Rahmenrohrverbindung mit der Markierung Nr. 3 zusammen und ziehen Sie auch hier die Schrauben M6\*12 (#22) fest an. (siehe Abbildungen 4 und 5)

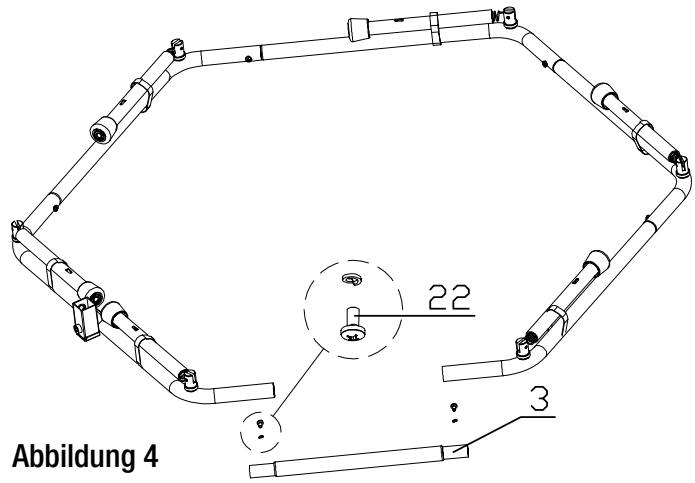


Abbildung 4

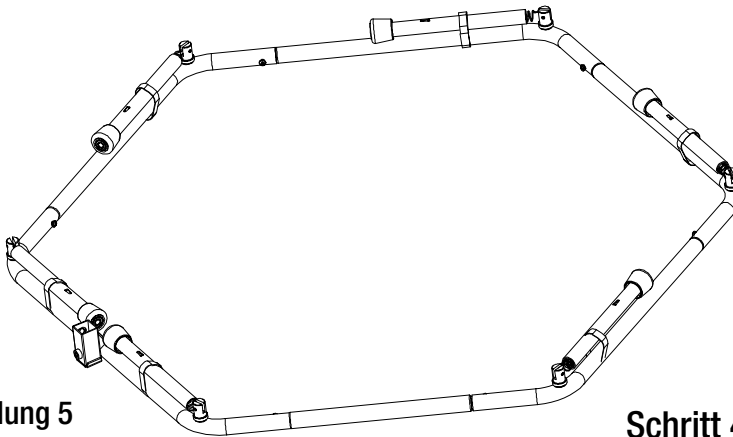


Abbildung 5

### Schritt 4:

Schneiden Sie die Kunststoffbinder ab und stecken Sie das Standrohr auf den Schraubenkopf (siehe Abbildung 6)

### Schritt 5:

Wie auch in Schritt 4 beschrieben, stecken Sie nun alle Standrohre zusammen, so dass das Ergebnis, wie in Abbildung 7 aussieht.

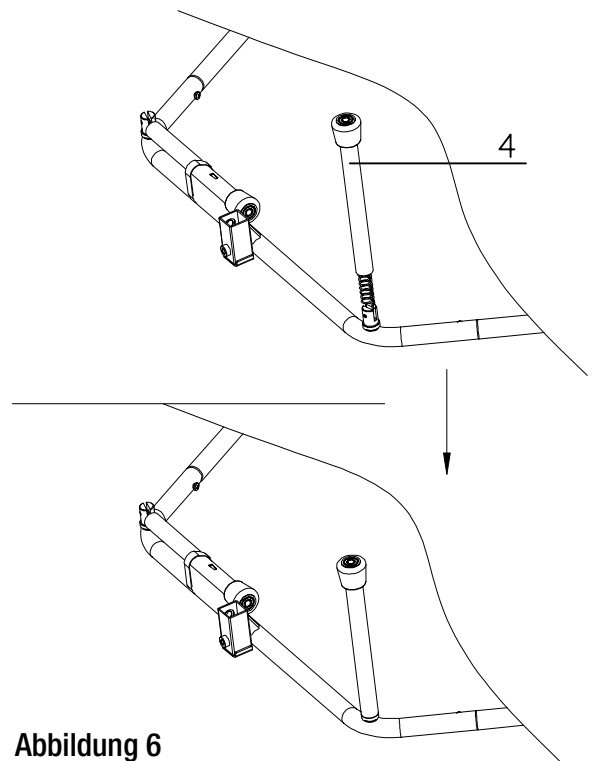


Abbildung 6

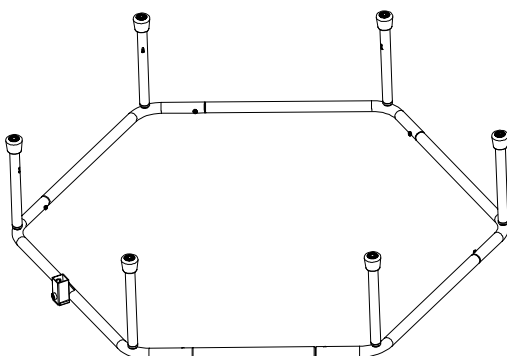


Abbildung 7

## Schritt 6:

Drehen Sie das Sprungtuch auf den Kopf. Stellen Sie nun sicher, dass die Seite des Sprungtuches, die mit einem Loch versehen ist, parallel zur Rahmenrohrverbindung liegt. (Siehe Abbildung 8)

## Schritt 7:

Haken Sie das Gummiband über dem Rohr und auf der Unterseite der Klammer ein. Ziehen Sie dieses am anderen Ende mit Hilfe des Spannwerkzeugs um das Rohr herum und haken Sie es auch von unten in die Klammer ein.

(Siehe Abbildung 8)

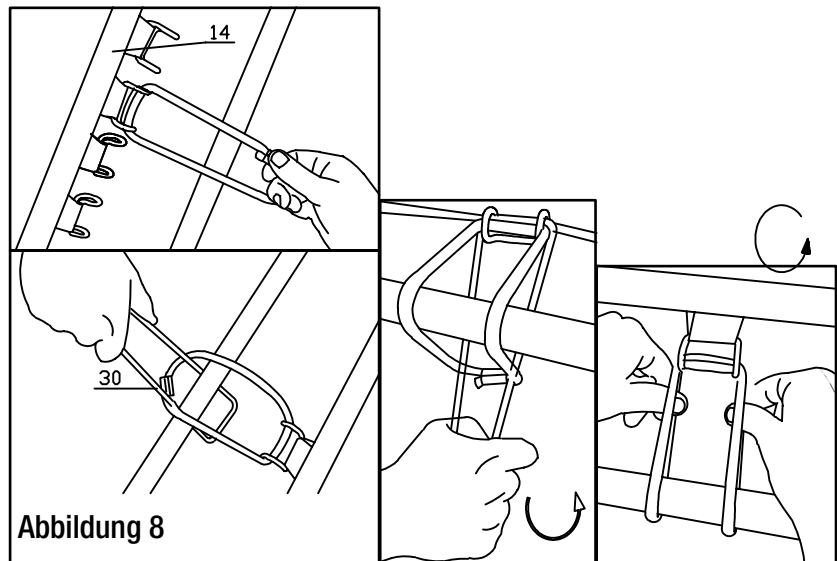


Abbildung 8

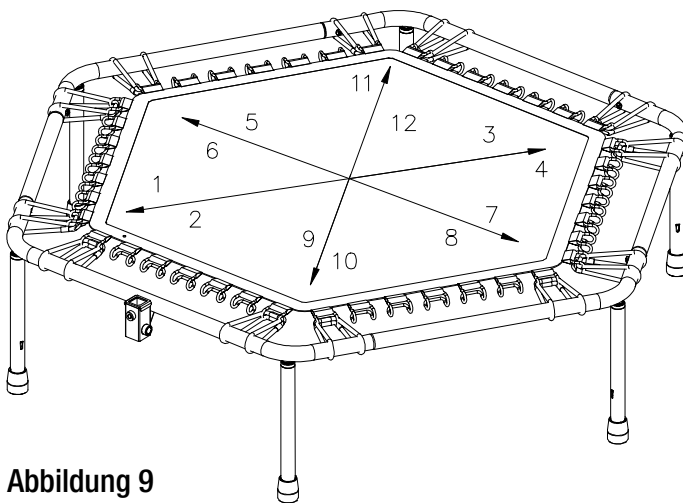


Abbildung 9

## Schritt 8:

Fügen Sie alle Gummibänder, wie in Schritt 7 beschrieben, zusammen. Beginnen Sie dabei an den Ecken und gehen Sie dabei in der Reihenfolge vor, wie in Abbildung 9 gezeigt wird.

## Schritt 9:

Fügen Sie nun die restlichen Gummibänder mit dem Spannwerkzeug zusammen, sodass das Ergebnis wie in Abbildung 10 aussieht.

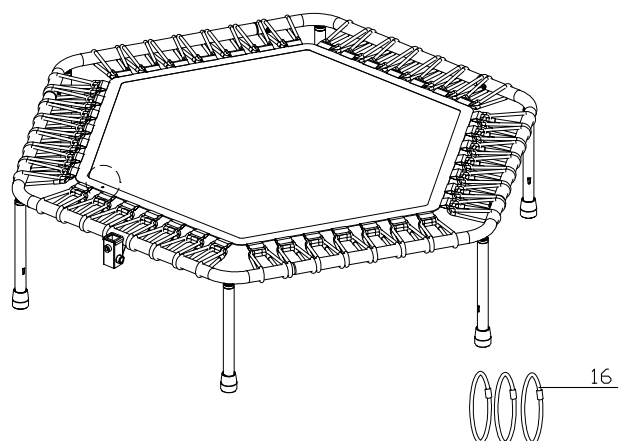


Abbildung 10

## Schritt 10:

Fügen Sie zuerst den Handgriff (#11) mit dem mittleren Haltestangenrohr (#10) zusammen und befestigen Sie diese mit den entsprechenden Schrauben M8\*12 (#23) und Flachdichtungen (#24). Nutzen Sie dazu den zur Verfügung gestellten Innensechskantschlüssel. Danach fügen Sie das verstellbare Haltestangenrohr (#9) mit dem mittleren Haltestangenrohr (#10) zusammen und befestigen diese mit zwei Schnellspannern (#32), die sie in die Löcher hineindreihen. Setzen Sie nun das Haltestangen-Standbein (#7) mit dem Verbindungselement des Rahmenrohrs (#1) zusammen. Setzen Sie die bereits zusammengesetzten Haltestangenrohe (#11, #10, #9) mit dem Verbindungselement am Trampolin zusammen. Zuletzt befestigen Sie diesen mit dem Verschlussknauf (#17) von vorne und mit dem Drehknauf (#18) von der Seite.

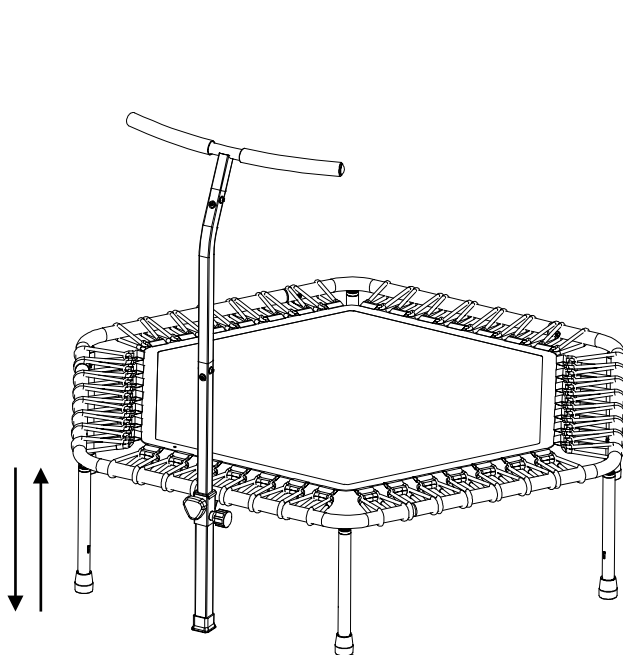
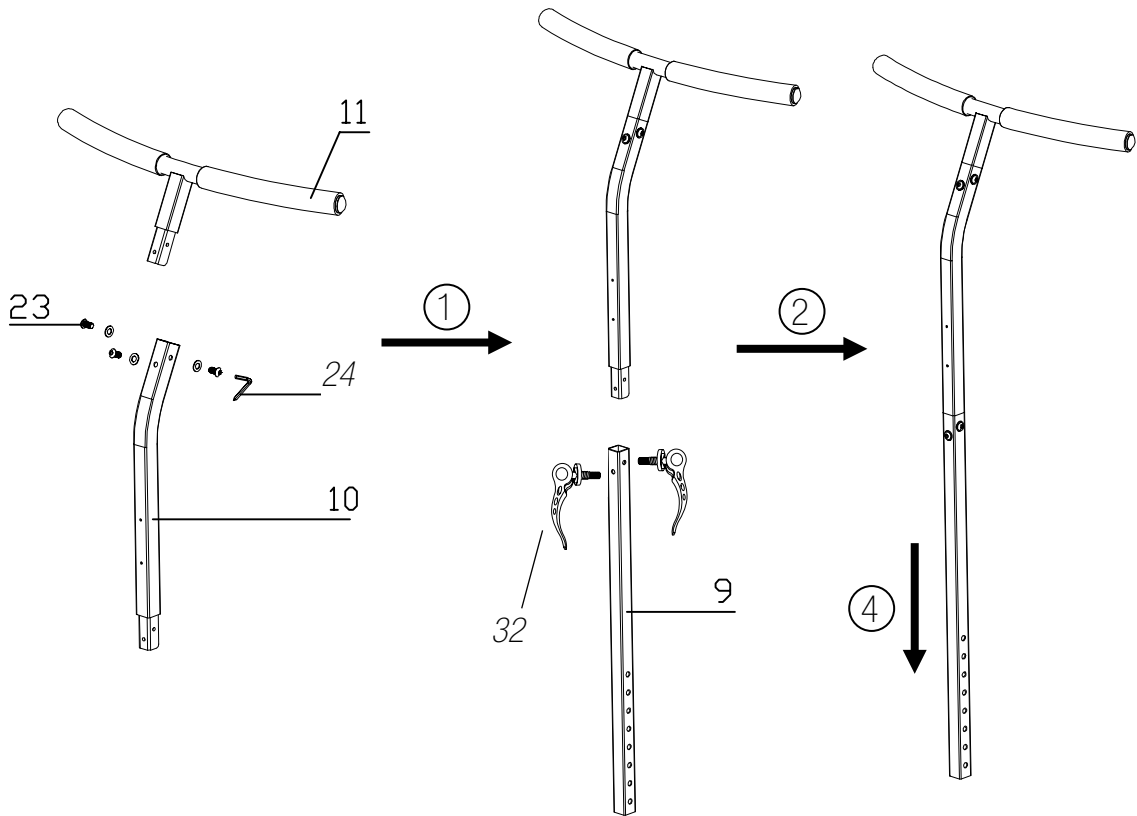


Abbildung 12

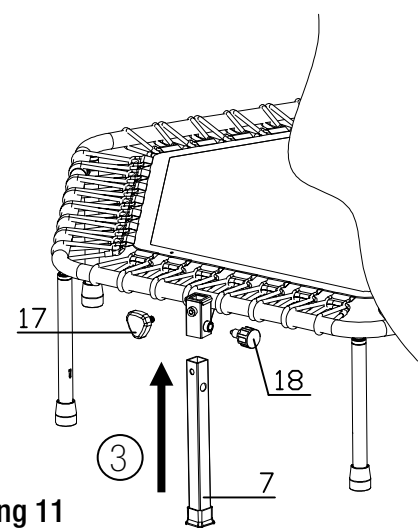


Abbildung 11

## Schritt 11:

Sie können die Haltestange, entsprechend Ihrer Körpergröße, individuell höhenverstellen.

## Schritt 12:

Befestigen Sie die Konsolenbasis (#20) an das Rahmenrohr (#1). Verbinden Sie dann mit der Verbindungsfeder (#21) das kleine Loch im Sprungtuch mit der Konsole. Verbinden Sie nun das Kabel mit der Konsole und setzen Sie die Konsole (#19) in die feststehende Konsolenbasis (#20). Damit die Konsole die Sprünge korrekt erfasst, achten Sie darauf, dass die Konsole in einem etwa 20-Grad-Winkel zum Befestigungsrohr angebracht ist (Abbildung 14). Verändern Sie manuell die Federlänger und den Winkel der Konsole und testen Sie, ob die Sprünge präzise von der Konsole erkannt werden. Ist dies der Fall, befestigen Sie diesen mit der Schraube ST3\*25 (#31).

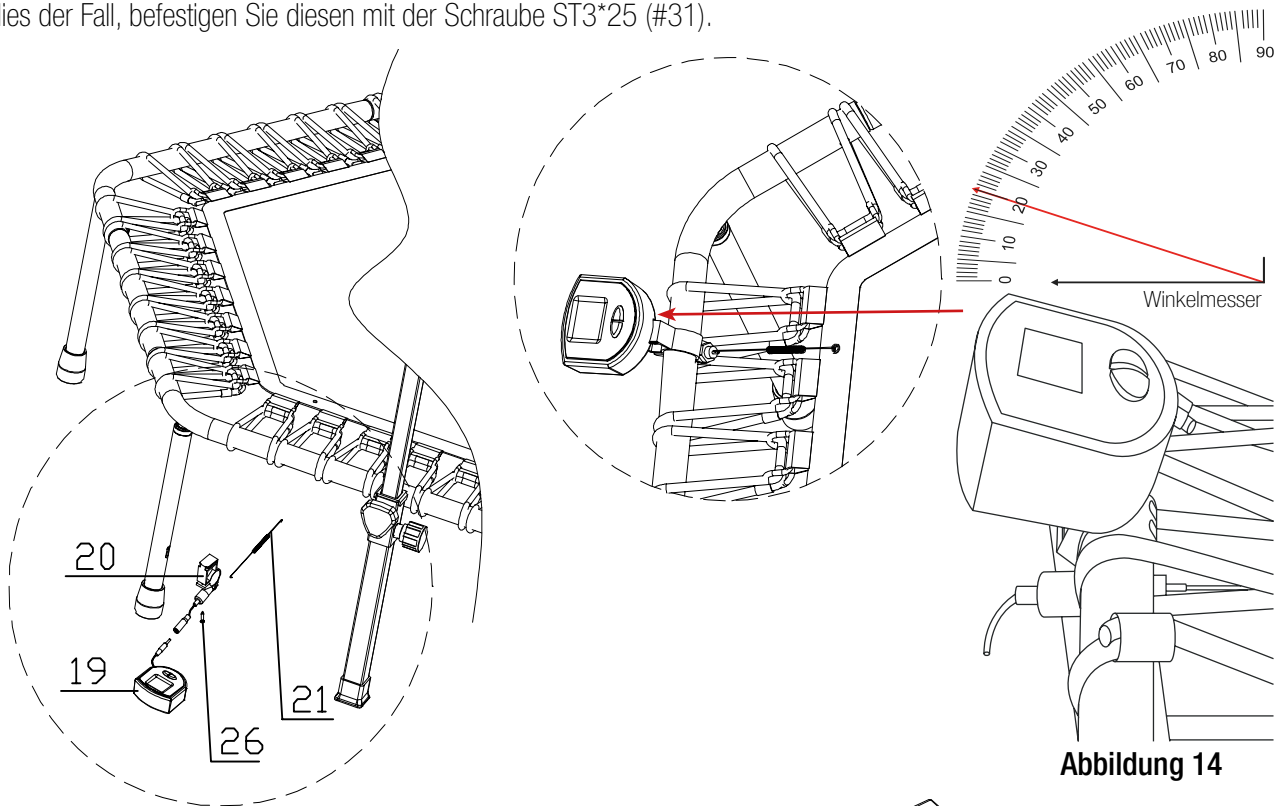


Abbildung 13

Abbildung 14

## Schritt 13:

Befestigen Sie nun die Getränkehalterung (#26) mit den entsprechenden Blechschrauben ST4\*15 (#25)

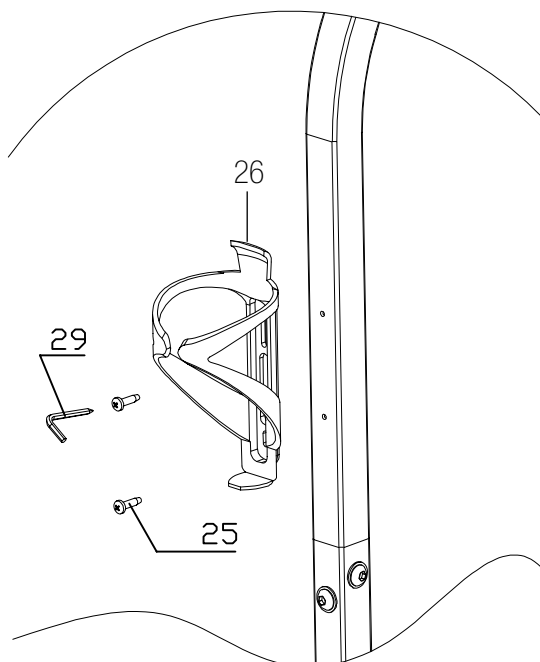


Abbildung 15

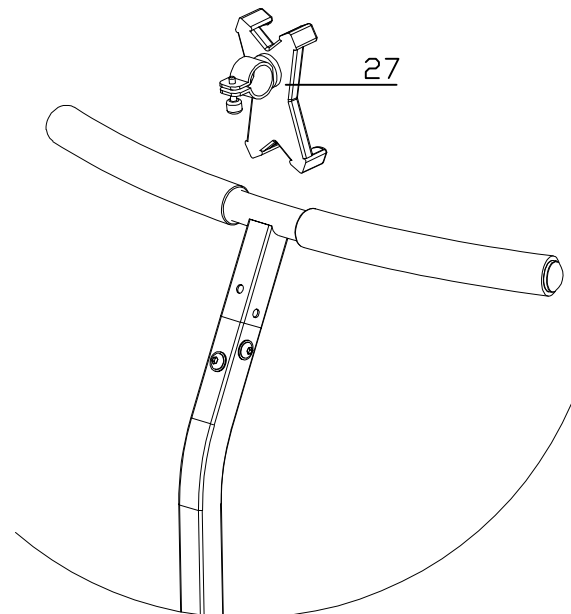


Abbildung 16

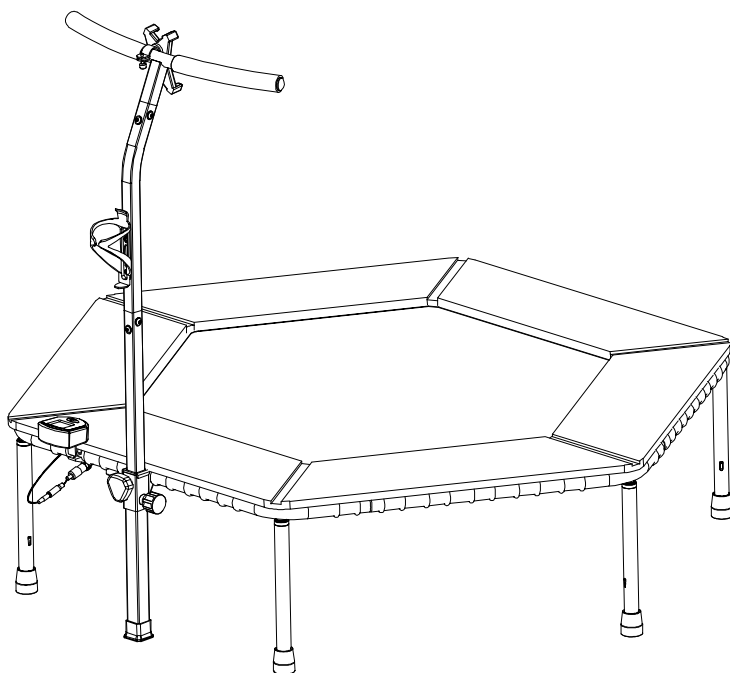
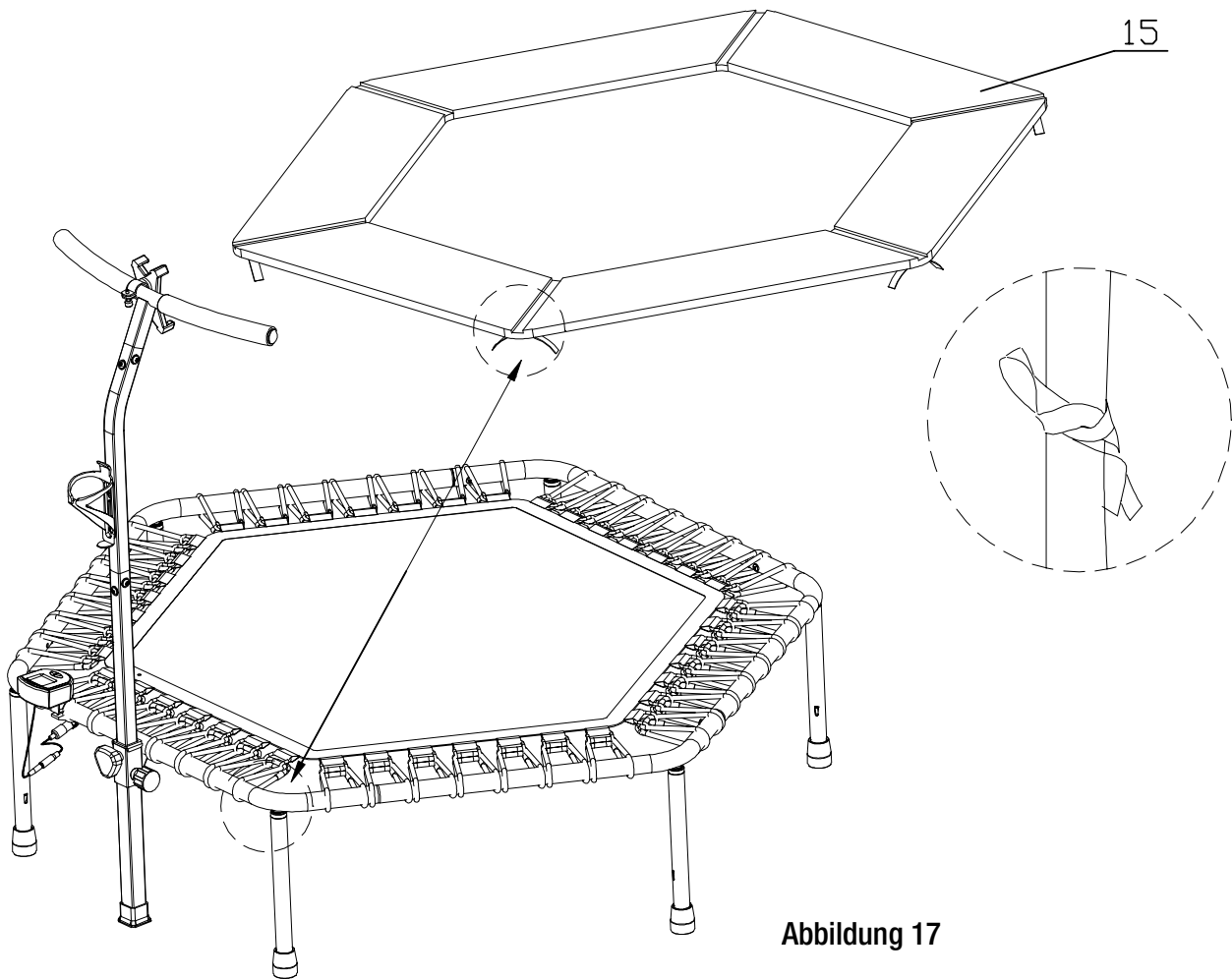
## Schritt 14:

Befestigen Sie die Handyhalterung (#27) an dem Handgriff (#11).



### Schritt 15:

Legen Sie die Sprungtuchabdeckung (#15) auf das Sprungtuch (#14) und bringen Sie die Klettverschlüsse an. Stellen Sie sicher, dass die Klettverschlüsse verdeckt sind. Befestigen Sie die Abdeckung anhand der schwarzen Bänder an den Standbeinen. Nicht zu fest, damit es nicht deformiert wird.



Das Trampolin ist nun einsatzbereit.

# DEHNÜBUNGEN

Vor jedem Training sollten Sie Ihre Muskeln mindestens 5-10 Minuten lang dehnen, um sie ausreichend aufzuwärmen. Wiederholen Sie die nachfolgenden Dehnungsübungen daher fünf Mal. Das Dehnen vor dem Training trägt zur Verbesserung der Flexibilität bei und verringert das Verletzungsrisiko.

## 1 MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.



## 2 SCHULTERHEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.



## 3 SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben sie an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.



## 4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.



## 5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, und Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nahe wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.



## 6 ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sie sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.



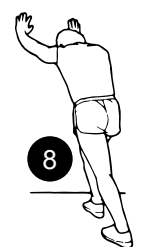
## 7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.



## 8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.



## Trainingszonen-Übung

Nach dem Aufwärmen erhöhen Sie bitte die Intensität entsprechend Ihrem gewünschten Trainingsprogramm. Achten Sie darauf, Ihre Intensität für maximale Leistung beizubehalten. Atmen Sie regelmäßig und tief während des Trainings - halten Sie keinesfalls den Atem an.

## Abkühlen

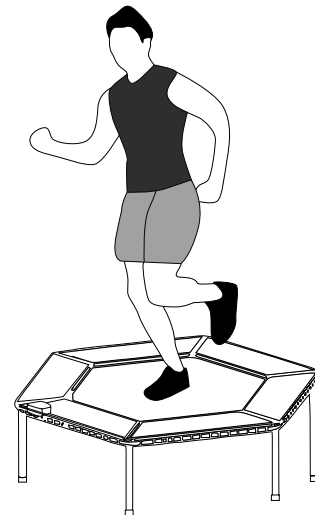
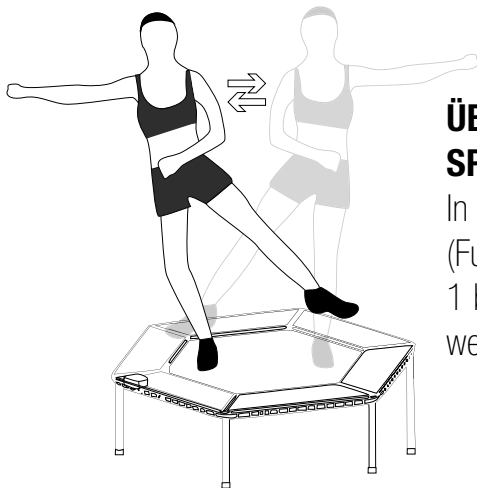
Beenden Sie jedes Training mit einem leichten Joggen oder Gehen Sie mindestens 1 Minute lang. Zur Vervollständigung machen Sie über 5 bis 10 Minuten hinweg Dehnungsübungen, um ganz abzukühlen. Dies erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln und beugt Problemen nach dem Training vor.

# KURZE TRAININGSTIPPS

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.

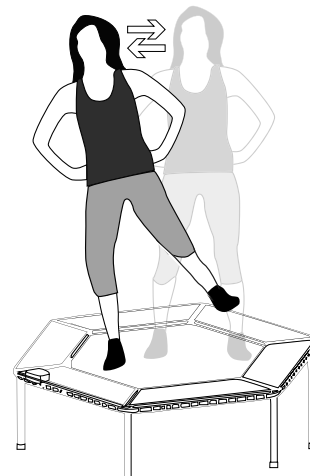
## ÜBUNG 1: LEICHTES JOGGEN

Heben Sie Ihre Knie beim Joggen nicht zu hoch an. Machen Sie 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 DAS 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: GEWICHTSVERLAGERUNG AUF EIN BEIN, UNBELASTETES BEIN SEITLICH ZUM TRAMPOLINRAND BEWEGEN.

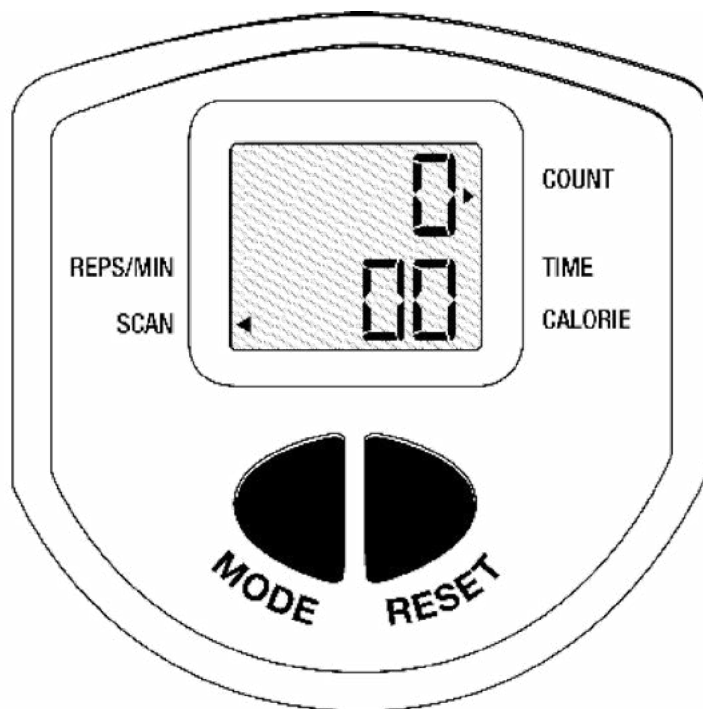
Beine hüftbreit in Kniebeugung, Hände in Tallie abstützen, Oberkörper in leichter Vorlage. Beinachse stabil halten. Kniebeugeposition nicht verändern. Danach zurück in Ausgangsposition. 10 x wiederholen.



# TRAININGSCOMPUTER

Unseren Trampolin können Sie auch ohne Computer verwenden. Unser Display steht Ihnen jedoch hilfreich zur Seite, um Ihre Übungen noch wirksamer zu machen. Mit ihm können Sie wichtige Informationen über Ihren Trainings-Verlauf erfahren.

Unser Gerät entspricht der Genauigkeits-Klasse C. Dies bedeutet, Sie können sich nicht auf die ganz genaue Treffsicherheit unserer Display-Anzeige verlassen.



## DIE ANZEIGE AUSWÄHLEN:

Welcher Modus ausgesucht wurde, ist an dem kleinen Pfeil zu sehen. Bewegen Sie diesen mit der Mode Taste.

## DISPLAY FUNKTIONEN:

Symbol	Beschreibung
COUNT	Anzahl der Sprünge, die Sie hinter sich gebracht haben.
TIME	Verstrichene Zeit seit Beginn des Trainings.
CALORIE	Verbrannte Kalorien seit Beginn des Trainings.
RESET	Mit RESET werden die Trainingsergebnisse zurückgesetzt.
MODE	Mit der Mode-Taste bewegen Sie den Pfeil und können den gewünschten Parameter auswählen.
SCAN	Mit der Auswahl SCAN per Mode Taste werden die Parameter in gleichmäßigen Intervallen nacheinander angezeigt.
REPS/MIN	Mit der Auswahl REPS/MIN per Mode Taste wird Ihre Herzfrequenz angezeigt.

## APPLIKATION SOFTWARE (APP)

Sie können die App "**Synteam Sport**" über den hier abgebildeten QR Code herunterladen. Mobile Gerät Voraussetzung: Android 4.3 oder höher mit Bluetooth 4.0, iOS 7.0 oder höher.

Bitte schalten Sie zuerst Ihre Bluetoothfunktion und GPS auf Ihrem Gerät an.



Android



iOS



Sie können im App-Store nach "Synteam Sport" suchen, oder über den QR Code herunterladen.

### Hinweise zur Nutzung der App:

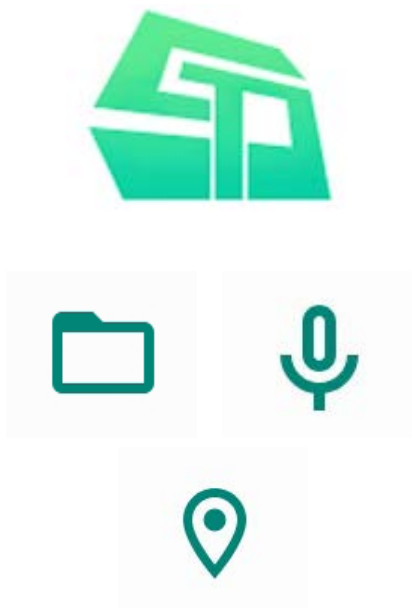
Sie sollten nur Apps installieren, deren Quellen Sie vertrauen. Sportstech Brands Holding kann keine Haftung für Software übernehmen, die von Drittanbietern bereitgestellt wird.

Zur Nutzung dieser App wird möglicherweise ein spezieller Zugriff benötigt. Hierfür könnten Sie durch die App gefragt werden, ob Sie Apps aus dieser Quelle installieren möchten. Diese Berechtigungen lassen sich nach der Installation oder dem Update auch wieder deaktivieren!

Sie können die App-Berechtigungen auf eigene Verantwortung wie folgt einstellen:  
Einstellungen > Apps > Spezieller Zugriff > Unbekannte Apps installieren

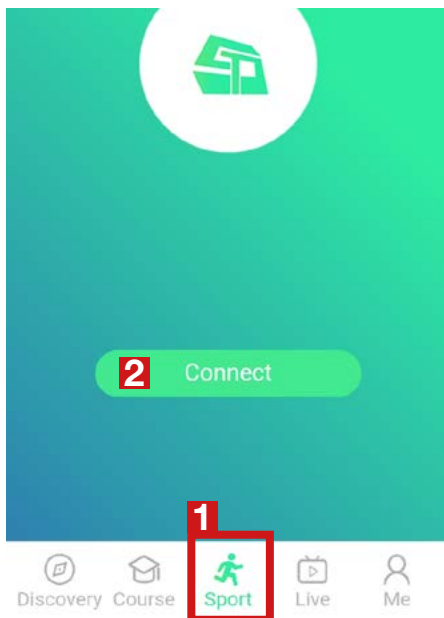
## Applikation: Verbindung mit dem Gerät

**A**



- Bei der ersten Anmeldung von Synteam Sport fragt die App, welche Zugriffe Sie gestatten möchten: Medien, Sprachaufnahme, GPS etc.
- Mindestens der Standortzugriff sollte aktiviert sein, um eine Verbindung zum Gerät herstellen zu können.

**C**



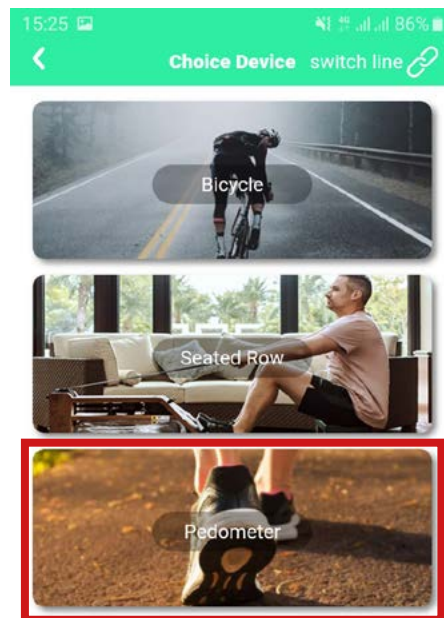
1. Wählen Sie das Menü "Sport".
2. Bestätigen Sie auf "Connect".

**B**



1. Wechseln Sie die Sprache bei Bedarf auf "English".
2. Klicken Sie auf "register".
3. Tragen Sie eine beliebige Nummer und ein Passwort ein (Daten müssen nicht echt sein)
4. Bestätigen Sie mit "login".

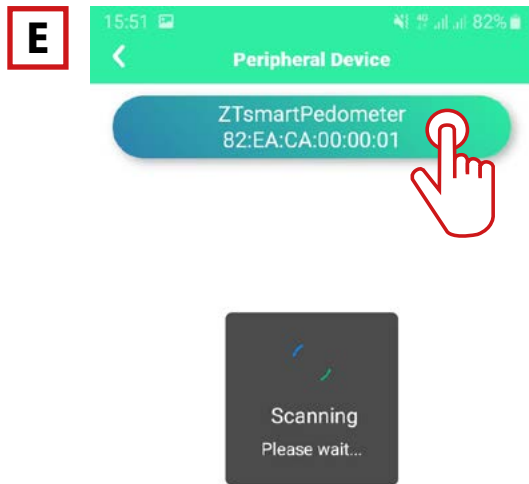
**D**



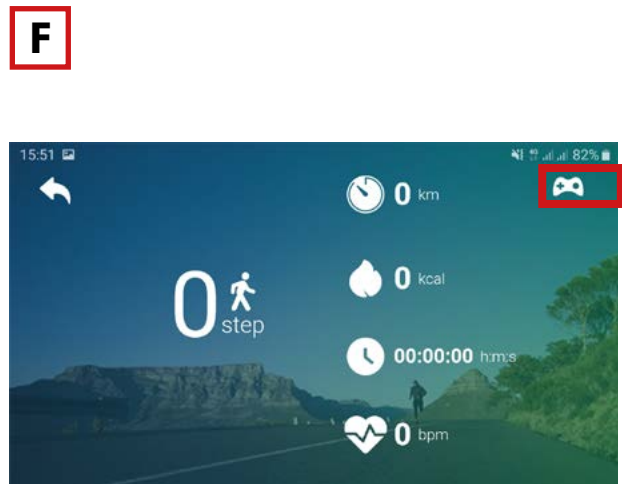
- Um Ihr Gerät zu verbinden, wählen Sie das Menü "Pedometer".



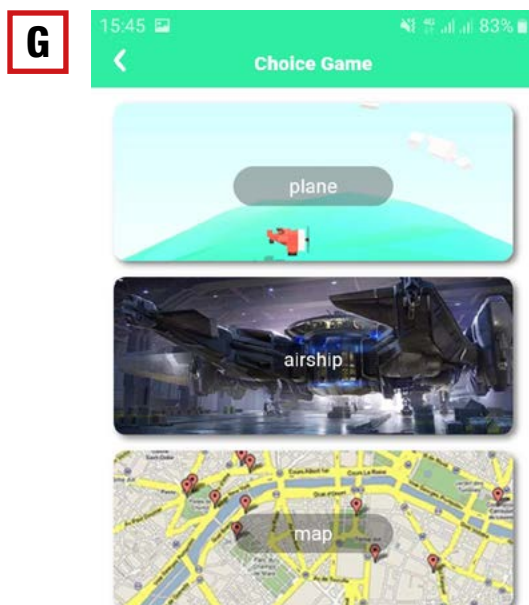
## Applikation: Verbindung mit dem Gerät



- Die App scannt die in der Nähe befindlichen Geräte.
- Ihr Gerät sollte wie folgt angezeigt werden: "ZTsmartPedometer".
- Wählen Sie dieses Gerät aus.



- Nun befinden Sie sich im Trainingsprogramm. Die gemessenen Sprünge werden als "Step" angezeigt und ein vergleichbarer Wert für die zurückgelegte Distanz in km.
- In der oberen rechten Ecke finden Sie ein Gamepad-Symbol mit dem Sie zum Unterhaltungsmenü gelangen.



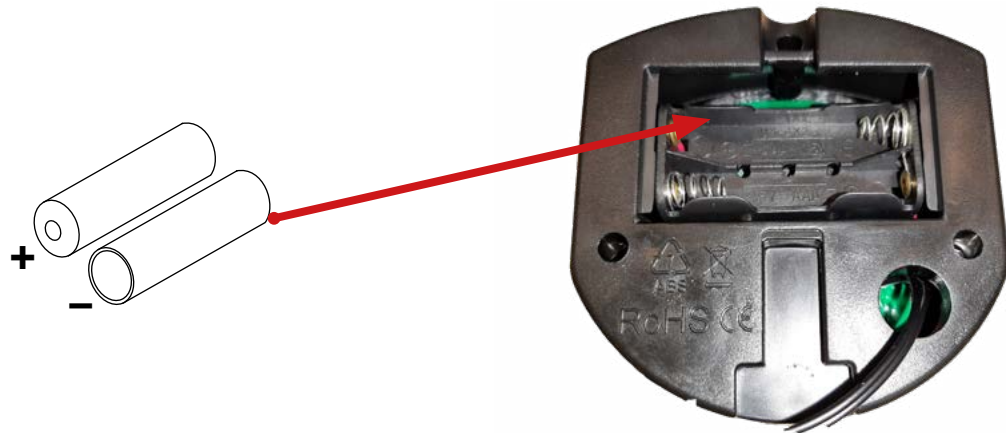
- Im Unterhaltungsmenü finden Sie diverse Spiele, die Sie beim Training animieren sollen.



## WARTUNG DER KONSOLE

### WIE MAN DIE BATTERIEN DES COMPUTERS ERSETZT

1. Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Konsole
2. Verwenden Sie zwei 1,5v AAA-Batterien als Stromquelle.



### HINWEISE ZUR HANDHABUNG VON BATTERIEN

- **Wechseln** Sie die Batterien, wenn die Anzeige des Display schwach ist oder unleserlich erscheint.
- Achten Sie beim Einsetzen auf die Polarität (+) und (-) der Batterien sowie die korrekte Positionierung, sodass die Kontakte richtig anliegen.
- Mischen Sie keine alten und neuen Batterien oder etwa verschiedene Batterietypen.
- **Entfernen** Sie die Batterien, wenn sie schwach sind oder wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, um Gefahren durch undichte Batterien zu vermeiden.
- Batterien weder aufladen, noch zerlegen oder ins Feuer werfen. Explosionsgefahr!



## WARTUNG / PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Gerätes, ob alle Schrauben vollständig und korrekt festgezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigungsmittels.
- Dies betrifft besonders die Haltegriffe, da diese Teile während des gesamten Trainings in Kontakt mit Ihren Körperteilen stehen.

### ACHTUNG!

Beachten Sie bei der Montage und Reinigung, dass die folgenden Teile zerbrechlich sind!

- Sprungtuch
- Gummibänder
- Sprungtuchabdeckung
- Handyhalterung
- Getränkehalterung

# ENTSORGUNG

## Hinweise zur Rücknahme von Elektroaltgeräten und Altbatterien

Liebe Kundinnen und Kunden, als Endnutzer sind Sie gesetzlich verpflichtet, Elektroaltgeräte und Altbatterien sowie Altakkumulatoren einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Dies möchten wir Ihnen so einfach wie möglich machen. Bitte beachten Sie hierzu folgende Hinweise:

## Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind.

Das dargestellte und auf Elektro- und Elektronikaltgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin.

## Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer - Sammellogo:

Wo immer Sie dieses Zeichen sehen, d.h. im Handel, an einem Wertstoff- oder Recyclinghof, können Sie sich sicher sein, dass man alte Elektrogeräte zurückgeben kann.



Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikaltgeräten verpflichtet. Stationäre Vertreiber müssen beim Verkauf eines neuen Elektro- und Elektronikgeräts ein Elektroaltgerät der gleichen Art kostenfrei zurücknehmen (1:1-Rücknahme). Dies gilt auch bei Lieferungen nach Hause. Diese Vertreiber müssen außerdem bis zu drei kleine Elektroaltgeräte ( $\leq 25\text{cm}$ ) zurücknehmen, ohne dass dies an einen Neukauf geknüpft werden darf (0:1-Rücknahme). Sofern Sie dies wünschen, müssen Fernabsatzvertreiber (z. B. Online-Vertreiber) nach den in § 17 Abs. 2 ElektroG definierten Voraussetzungen bei Auslieferung eines Elektro- und Elektronikgeräts der Kategorie 1, 2 und 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG am Ort der Abgabe des Neugeräts (z. B. Ihre Wohnung) ein vergleichbares Elektroaltgerät kostenlos abholen. Außerdem müssen diese Vertreiber nach § 17 Abs. 2 ElektroG für die Produktkategorien 3, 5 und 6 im Sinne von Anlage 1 ElektroG Rücknahmestellen für Elektroaltgeräte in zumutbarer Entfernung zu den Endnutzern bereithalten.

Nachfolgend möchten wir Sie auf die von uns geschaffenen Rückgabemöglichkeiten nach § 17 Abs. 1 und Abs. 2 ElektroG informieren.

## Sie können 3 Elektroaltgeräte einer Geräteart bis zu einer Größe von 25 cm unentgeltlich in unseren Shops abgeben:



- 10627 Berlin; Bismarckstraße 73
- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27
- 80797 München; Schleißheimer Str. 141

**Sie können größere Elektroaltgeräte bei einem Kauf eines vergleichbaren Neugeräts ebenfalls in unseren Shops abgeben. Sie können Elektroaltgeräte aber auch in den unter <https://www.take-e-back.de/Verbraucher-Ruecknahmestellen-finden> angeführten Rücknahmestellen zurückgeben.**

Nach dem ElektroG sind wir als Fernabsatzvertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte auch in Fällen der Auslieferung unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir **über** die take-e-way GmbH nach. Sofern Sie von uns ein Elektrogerät der Kategorie 1, 2 oder 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG erworben haben, können Sie von uns bei der Auslieferung des bestellten Neugeräts die unentgeltliche Abholung eines vergleichbaren Elektroaltgeräts fordern. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Mitarbeiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter [takeaway@sportstech.de](mailto:takeaway@sportstech.de).

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter [www.sportstech.de/entsorgung](http://www.sportstech.de/entsorgung). Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen. Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.

- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind,

sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.

## B. Hinweise zur Entsorgung und Symbolik für ein Elektrogerät mit Hinweis zum Batteriegesetz (BattG)

Altbatterien und Altakkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Das Zeichen mit der durchgekreuzten Abfalltonne bedeutet, dass Sie Altbatterien und Altakkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Nutzen Sie dafür die offiziellen Rücknahmestellen wie etwa die Sammelstellen öffentlich-rechtlicher Entsorgungsträger. Sie können Altbatterien außerdem auch in Handelsgeschäften zurückgeben, sofern diese Batterien veräußern. Finden sich unter dem Zeichen der durchgekreuzten Abfalltonne auf der Batterie oder der Verpackung zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie entweder Cadmium, Quecksilber oder Blei enthält. Es handelt sich dabei um giftige Schwermetalle, die nicht nur erhebliche Risiken für die Umwelt, sondern auch für die menschliche Gesundheit bergen.

### Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer-Sammellogo:



HINWEIS: In die Sammelboxen mit diesem Zeichen gehören nur Gerätebatterien und keine batteriebetriebenen Elektrogeräte

### Altbatterien, die wir als Neubatterie führen oder geführt haben, können Sie auch bei uns im Versandlager oder in unseren Shops zurückgeben:

- Sportstech Brands Holding GmbH; Köpenicker Str. 44; 12357 Berlin
- 10627 Berlin; Bismarckstraße 73
- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27
- 80797 München; Schleißheimer Str. 141



- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

### Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

- Altbatterien enthalten Schadstoffe, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können.
- Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und können verwertet werden. Wenn Sie Batterien über den Hausmüll entsorgen, werden diese auf eine Mülldeponie gebracht. Dadurch gehen diese wichtigen Rohstoffe verloren und verschmutzen die Umwelt.
- Durch eine vom Hausmüll getrennte Entsorgung von Batterien leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Gesundheitsschutz. Jede Batterie, die Sie fachgerecht entsorgen, wird für die Herstellung neuer Batterien wiederverwendet.



## Recyclingkreislauf



Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

### Informationen zu enthaltenen Batterien Information gemäß § 4 Absatz 4 Elektrogesetz

Batterietyp:	CR2032
Chemisches System:	Li Mn Lithium Maganese Dioxide
Batterie Hersteller:	Huizhou Winpow Electronic Co.,LTD

### Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien oder der Akkumulatoren

- Öffnen Sie die Batterieabdeckung an der Rückseite des Gerätes. Drehen Sie hierzu, z.B. mithilfe einer Münze, die Batterieabdeckung ein Stück nach links.
- Entfernen Sie die Batterie/ den Akku aus dem Gerät.
- Batterie/Akku und gegebenenfalls das Gerät können jetzt getrennt voneinander bei der jeweils geeigneten offiziellen Sammelstelle entsorgt werden. Beachten Sie hierzu auch die örtlich gültigen Vorschriften.



## KONFORMITÄT

Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding GmbH, dass der Funkanlagentyp der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

- **Konsole:** [https://service.innovamaxx.de/htx100\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/htx100_conformity)
- **Pulsgurt:** [https://service.innovamaxx.de/htx100\\_pulsgurt\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/htx100_pulsgurt_conformity)



# USER MANUAL

## ENGLISH

### Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



- **Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual close to the device.**



- **Adhere to ALL Safety Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**



*This manual represents a status at press date. It is subject to changes without notice and to errors and omissions.*

# Our **video tutorials** for you!

## Assembly, use, disassembly.

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely



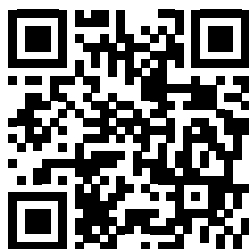
Link to the videos:

[https://service.innovamaxx.de/htx100\\_video](https://service.innovamaxx.de/htx100_video)

## We are also on social media!

Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-page



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

# INDEX

CONFORMITY .....	27
TECHNICAL DETAILS .....	28
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	28
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST .....	30
MOUNTING/ASSEMBLY.....	31
STRETCH EXERCISE.....	37
BRIEF TRAINING TIPS .....	38
TRAINING COMPUTER .....	39
APPLICATION SOFTWARE (APP) .....	40
MAINTENANCE OF THE CONSOLE .....	43
MAINTENANCE/CARE .....	44
DISPOSAL.....	44



## CONFORMITY

Sportstech Brands Holding GmbH hereby declares that the radio system type is compliant with EU Directive 2014/53 / EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

- Console: [https://service.innovamaxx.de/htx100\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/htx100_conformity)
- Pulse belt: [https://service.innovamaxx.de/htx100\\_pulsgurt\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/htx100_pulsgurt_conformity)

## TECHNICAL DETAILS

<b>Product information</b>	
Dimensions (L x W x H)	approx. 123 x 138 x 112~136 cm
Total weight	15 kg
Maximum weight of the user	120 kg

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using the crosstrainer: Read all instructions before using this equipment.

- It's important to read the entire manual carefully before assembly and start-up. Safe and effective use can only be ensured if the device is assembled, serviced and maintained. It's the responsibility of the owner to ensure that all users of the device know the safety information.
- Before the start of the training program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical restrictions that could endanger your safety or health when using the device. Your doctor's advice is especially important if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Watch out for signals from your body, incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising immediately if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling dizzy or nauseous. If any of these symptoms have occurred please consult your doctor.
- Please keep children and animals away from the training device, the device is designed for adults.
- Use the device on solid and level ground. Make sure that the unit is standing free in the room and has at least 100 cm space on all sides.
- Before using the device, check whether the screws and nuts are tightened correctly.
- The safe function of the device can only be ensured if it is regularly checked for damage and wear. The maintenance intervals must be observed. Use the device only as directed. If you find any defect in the device, consult the manufacturer immediately, stop using it immediately and do not use the device until the damage has been repaired.

- Wear appropriate training clothes while using the device. Avoid wearing other clothing or clothing that can get caught in the device and could damage it or injure you.
- The device has been tested for users weighing up to 120kg. The braking ability of the device is independent of speed.
- The equipment is not suitable for therapeutic use. Take care when moving or manoeuvring the device. Always use the right lifting technique or ask for help.

## **FURTHER INSTRUCTIONS**

- This article may only be used by one person at a time for training.
- Remove all sharp-edged objects from the environment of the machine before you start training.
- Never train immediately after meals!
- If you want to leave the trampoline, first stop the jumping movement and then slowly step down from the trampoline! Do not jump directly from the trampoline to the ground!
- When assembling, make sure that you do not pinch any body parts, especially your fingers!
- Immediately replace a worn or damaged safety blanket.
- Secure the trampoline against unauthorized and unattended use.
- Do not use the trampoline as a springboard to other objects and do not jump from other objects onto the trampoline.
- This product is not a toy. Always dispose packaging material in such a way that it causes no hazards. Films or plastic bags pose a choking hazard to children!



## **INSTRUCTIONS FOR INSTALLATION**

- The product must be installed carefully and by two adults.
- Remove all packaging material and then place the individual parts in a cleared area. This gives you an overview and facilitates assembling.
- If necessary, place a protective mat (not included) under the product to protect your floor, as it cannot be excluded that e.g. rubber feet leave traces.
- Do not place the trampoline near other leisure equipment and structures.

## **ATTENTION!**

- There is a risk of falling and possible injury due to the device falling down.
- The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
- To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.

## EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

At the following link  
you will find the exploded drawing  
and the spare parts list:

[https://service.innovamaxx.de/htx100\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/htx100_spareparts)



# MOUNTING/ASSEMBLY

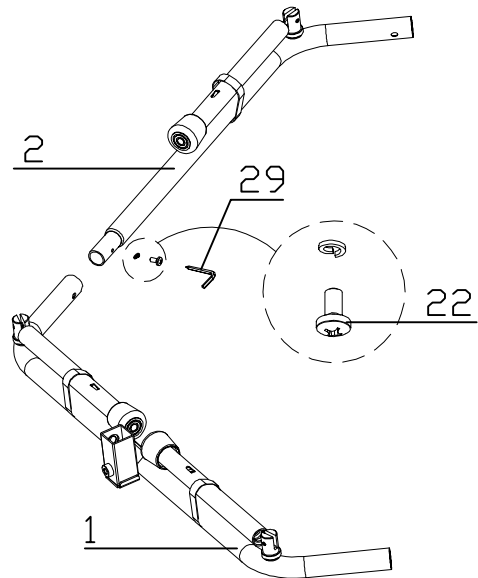


**Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!**

## Step 1:

Put together the frame tubes #1 and #2 and tighten the screws M6\*12 (#22).

Figure 1



## Step 2:

Now put together all frame tubes with marking no. 2 and tighten the screws M6\*12 (#22). (see Figures 2 and 3)

Figure 2

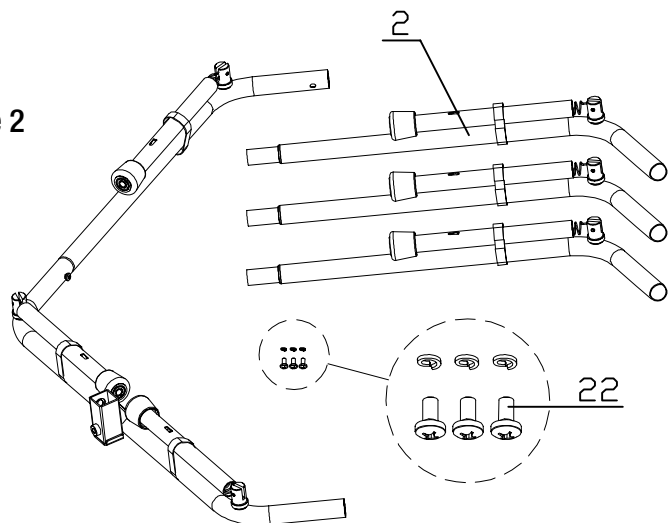
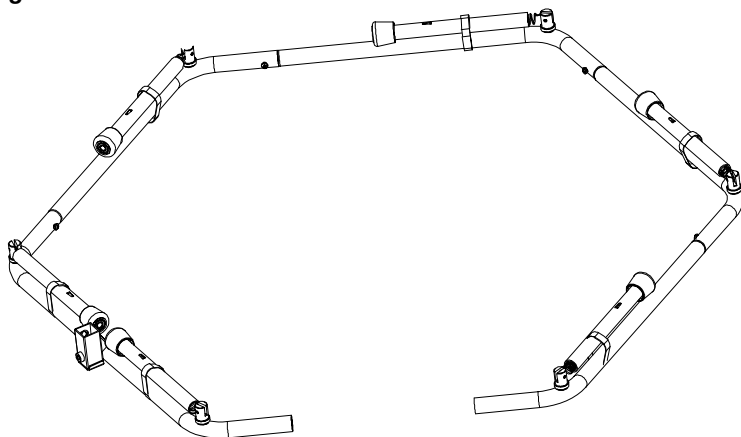


Figure 3



### Step 3:

Now put together all frame tubes with the frame tube connection with marking no. 3 and tighten the screws M6\*12 (#22) here as well. (see Figures 4 and 5)

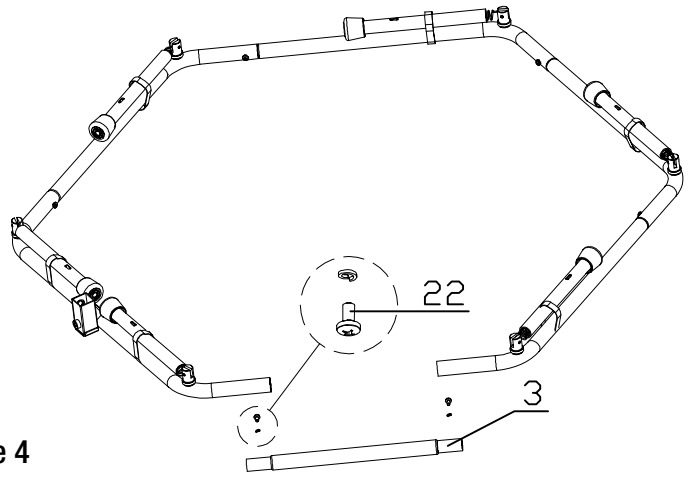


Figure 4

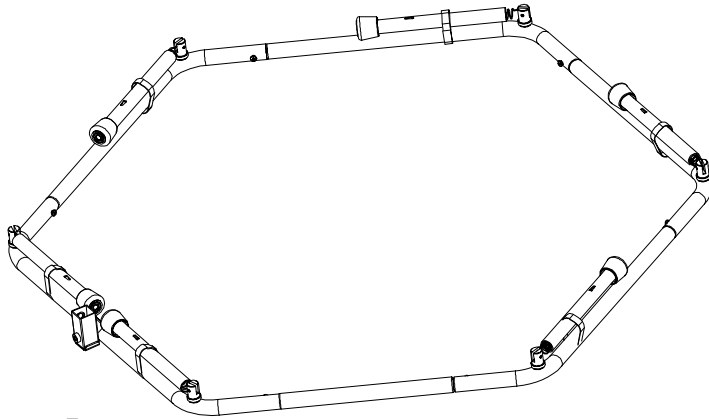


Figure 5

### Step 4:

Cut off the plastic ties and place the standpipe on the screw head (see Figure 6).

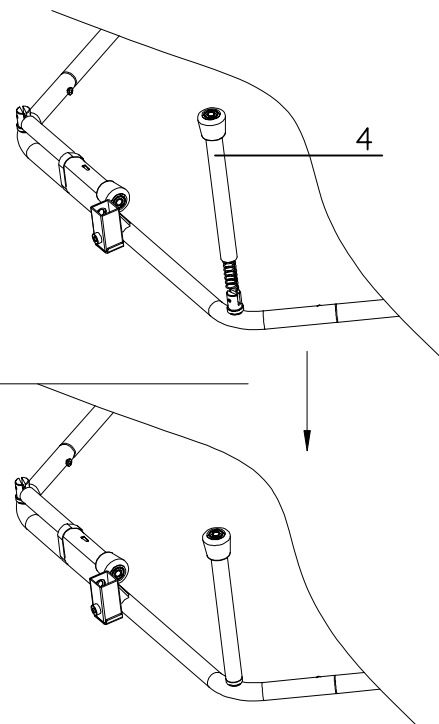


Figure 6

### Step 5:

As described in step 4, plug all the standpipes together so that the result looks as shown in Figure 7.

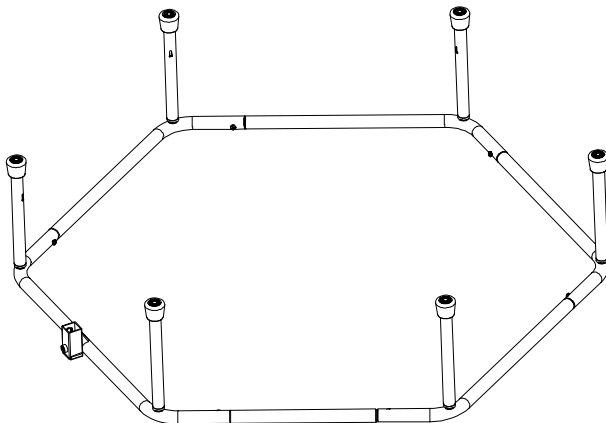


Figure 7



### Step 6:

Turn the jumping blanket upside down. Now make sure that the side of the jumping blanket, which has a hole, is parallel to the frame tube connection. (See Figure 8)

### Step 7:

Hook the rubber band over the tube and on to the bottom of the bracket. With the help of the clamping tool, pull this around the pipe to the other end and hook it onto the bracket from below. (See Figure 8)

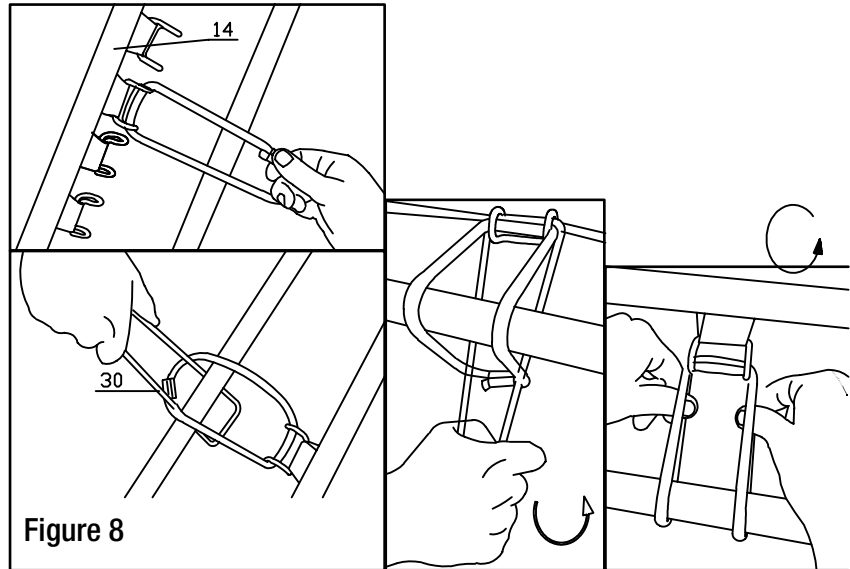


Figure 8

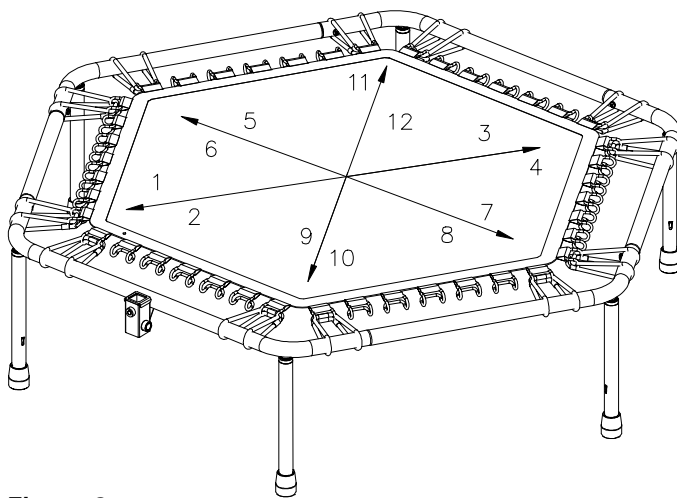


Figure 9

### Step 8:

Put together all the rubber bands as described in step 7. Start at the corners and proceed like the order shown in Figure 9.



### Step 9:

Put together the remaining rubber bands with the tensioning tool so that the result looks like in Figure 10.

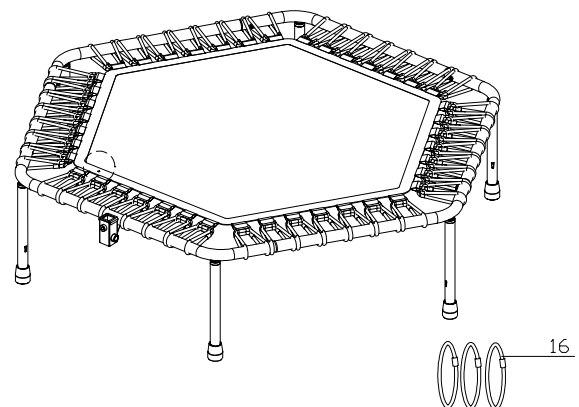


Figure 10

### Step 10:

First connect the handle (#11) to the middle support rod tube (#10) and fasten it with M8\*12 (#23) and flat seal (#24). Use the Allen key provided for this purpose. Then put together the adjustable support rod tube (#9) with the middle support rod tube (#10) with two quick release tools (#32). Now put together the support rod pedestal (#7) with the connection element of the frame tube (#1). Put together the support rod tubes (#11, #10, #9) already assembled with the connection element on the trampoline. Finally, fasten it from the front with the locking knob (#17) and from the side with the rotary knob (#18).

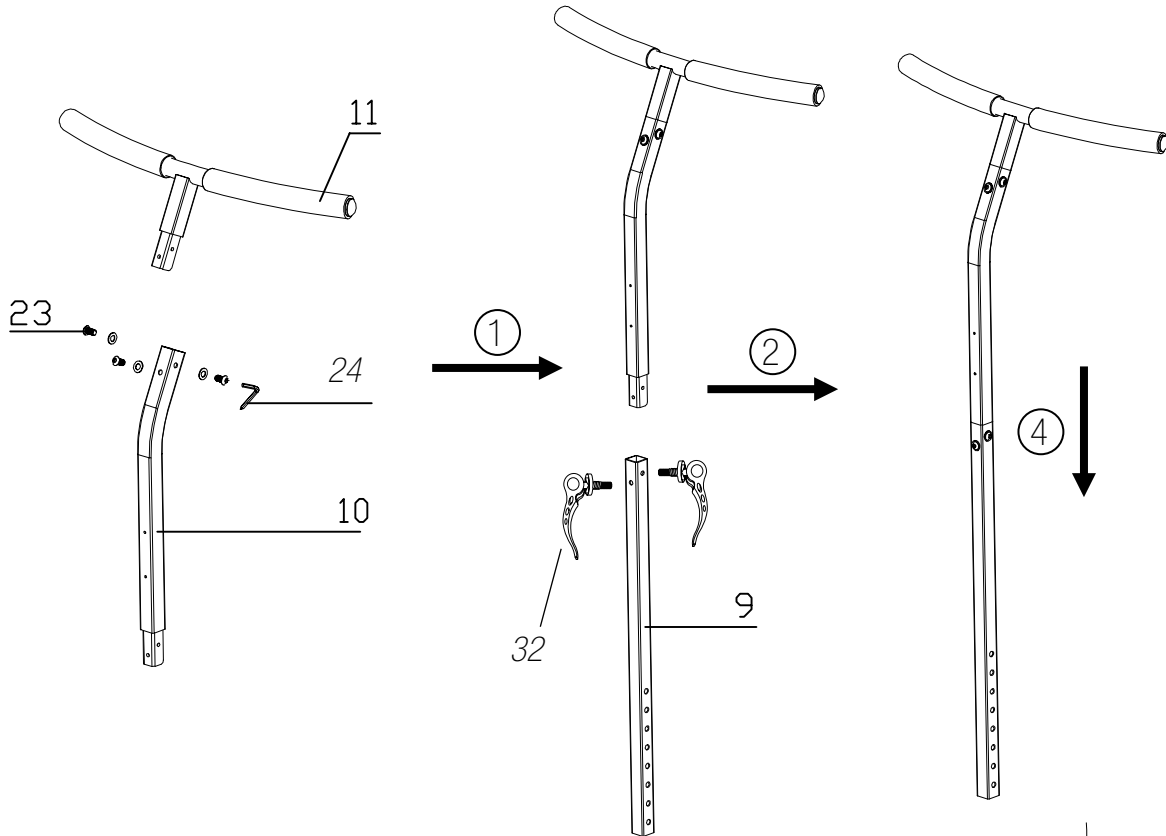


Figure 11

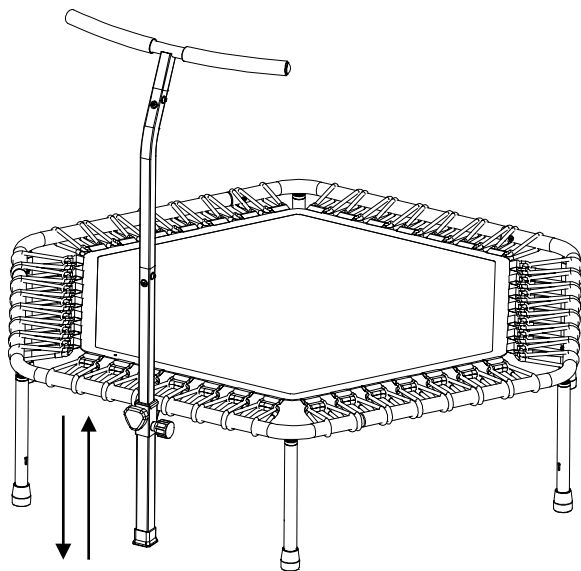
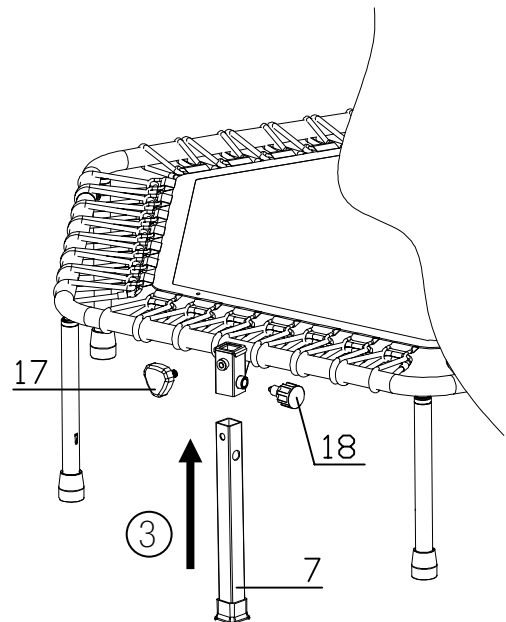


Figure 12



### Step 11:

You can individually adjust the support rod according to your height.

### Step 12:

Attach the console base (#20) to the frame tube (#1). Then use the connection spring (#21) to connect the small hole in the jumping blanket to the console. Connect the cable to the console and place the console (#19) in the fixed console base (#20). So that the console records the jumps correctly, make sure that the bracket is attached at a roughly 20-degree angle to the mounting tube (Figure 14). Manually change the spring length and the angle of the console and test whether the jumps are accurately recorded by the console. If so, fasten it with the self-tapping screw ST3\*25 (#31).

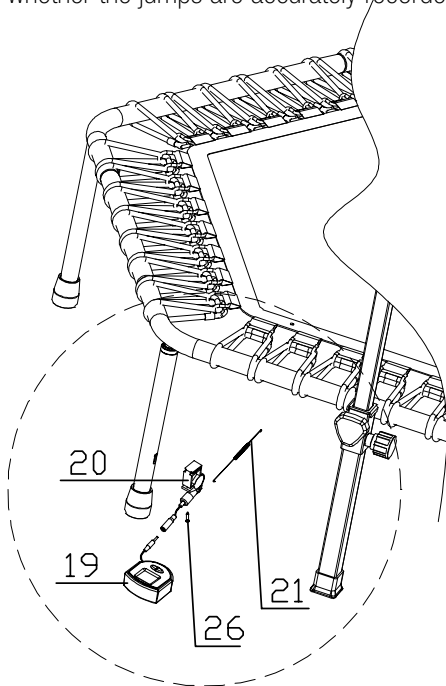


Figure 13

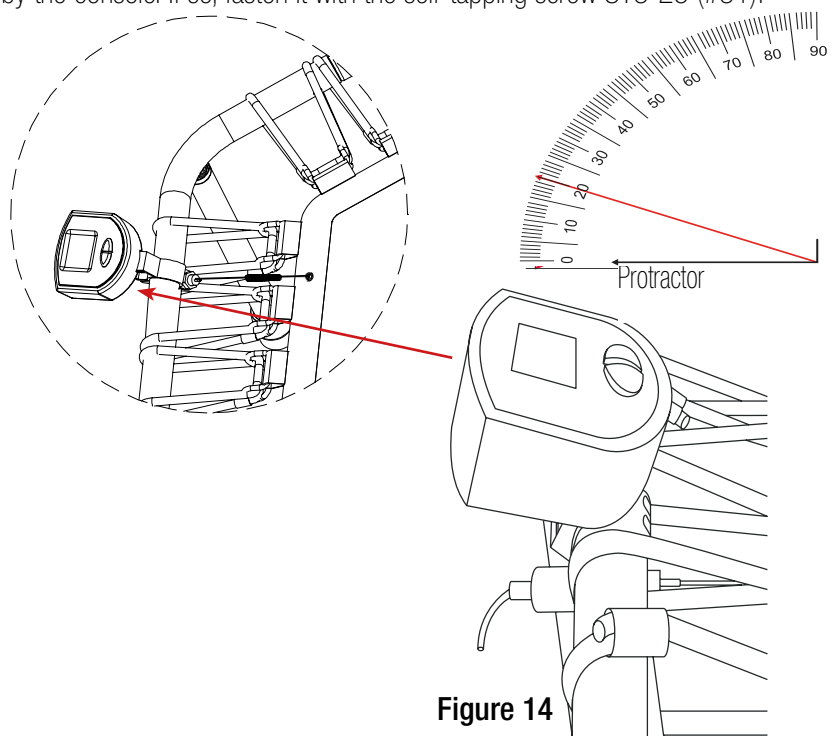


Figure 14

### Step 13:

Now fasten the drink holder (#26) with the corresponding tapping screws ST4\*15 (#25)

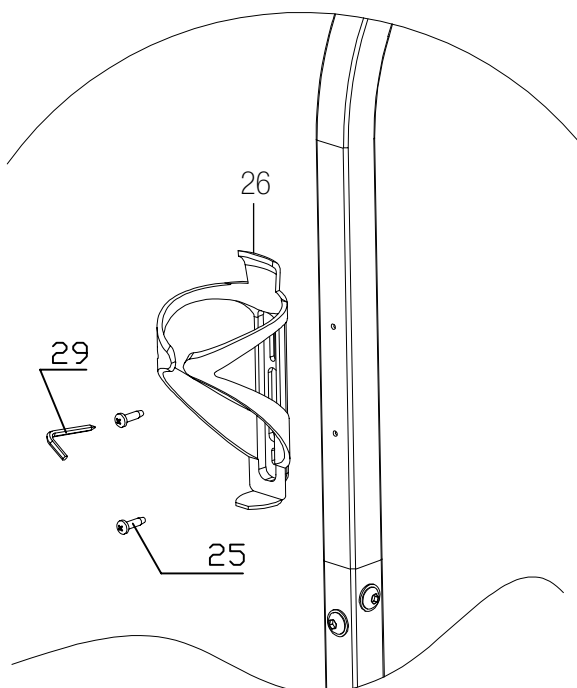


Figure 15

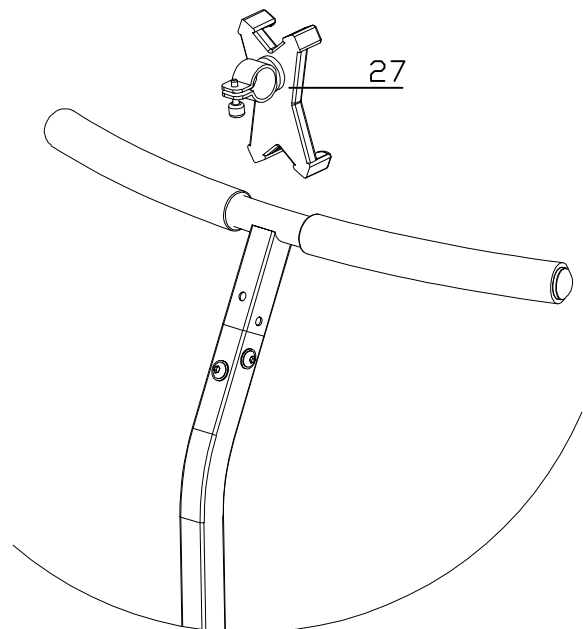


Figure 16

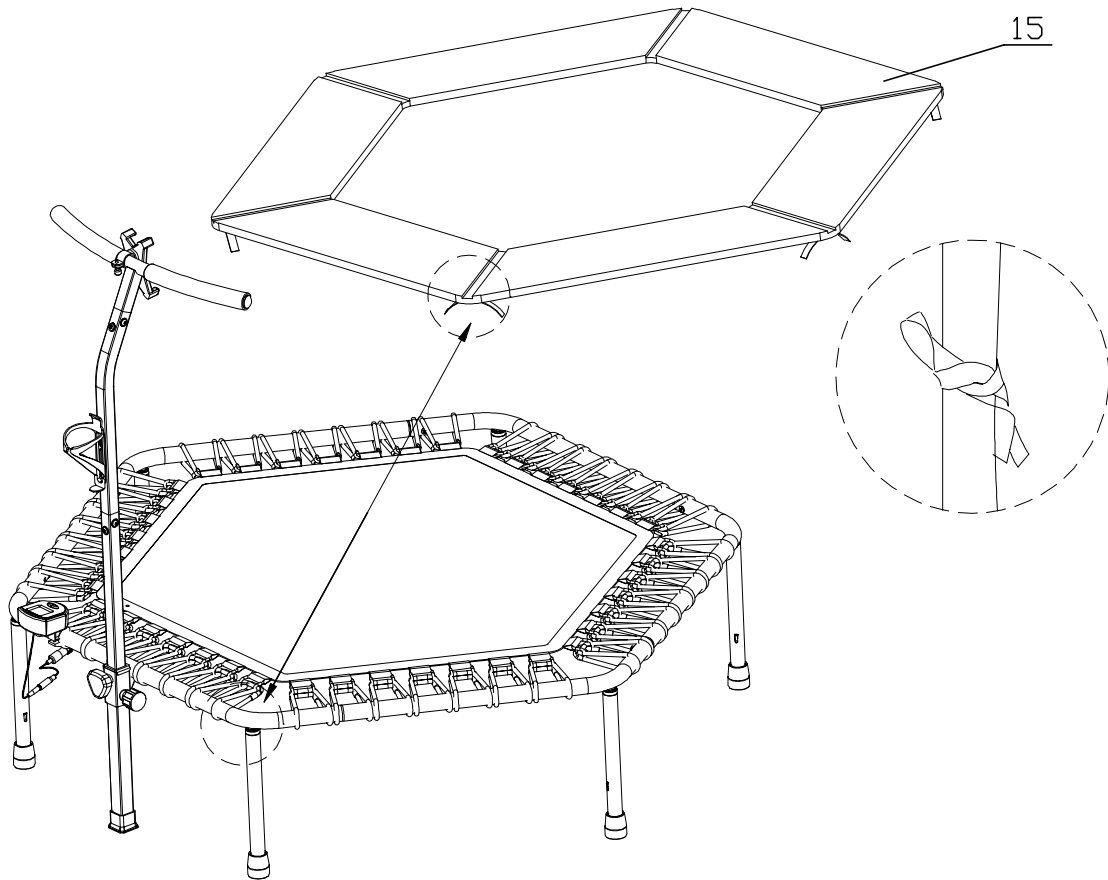
### Step 14:

Attach the mobile phone holder (#27) to the handle (#11).

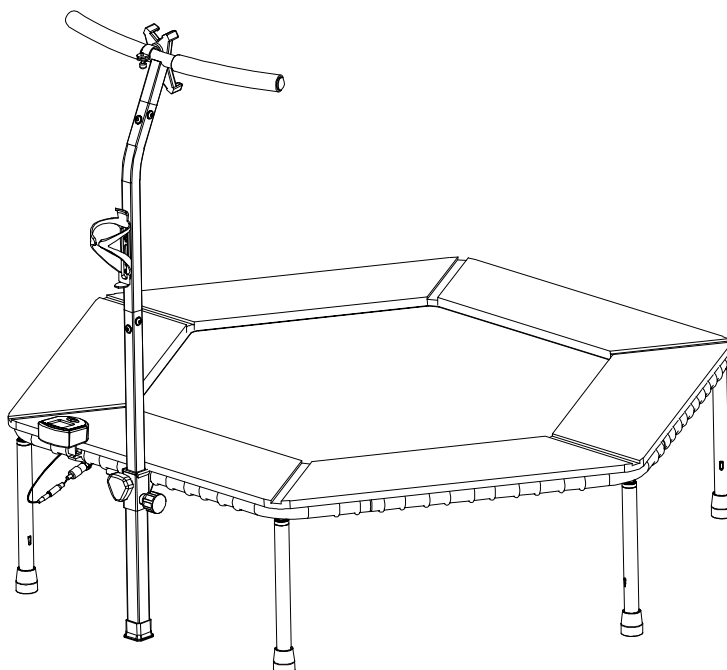


**Step 15:**

Place the jumping blanket cover (#15) on the jumping blanket (#14) and attach the Velcro fasteners. Make sure the Velcro straps are covered. Attach the cover to the pedestal using the black bands. Do not overtighten, so it won't get deformed.



**Figure 17**



The trampoline is now ready for use.

# STRETCH EXERCISE

Before each workout you should stretch your muscles for at least 5-10 minutes to warm them up sufficiently. Repeat the following stretching exercises five times. Stretching before training helps improve flexibility and reduces the risk of injury.

## 1 HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



## 2 SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



## 3 SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



## 4 QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.



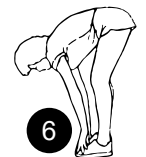
## 5 INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



## 6 TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.



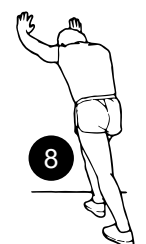
## 7 HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



## 8 CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



## Training zone Exercise

After warming up, increase the intensity to your desired exercise programme. Be sure to maintain your Intensity for maximum performance. Breathe regularly and deeply as you exercise -never hold your breath.

## Cool Down

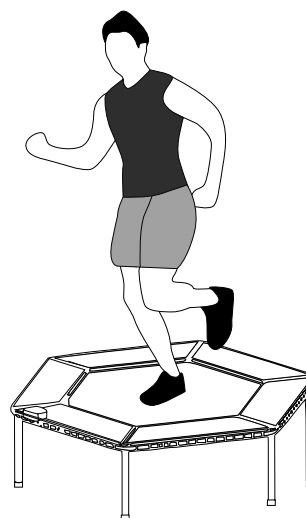
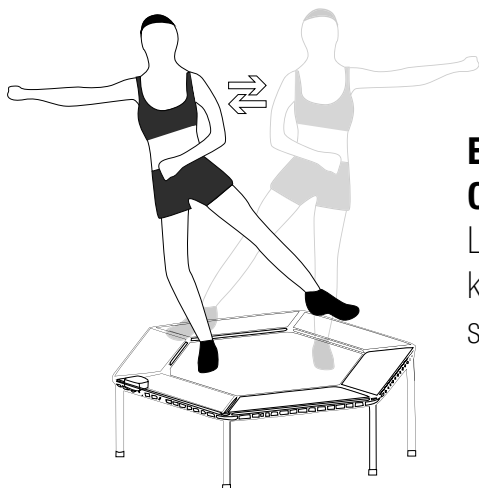
Finish each workout with a light jog or walk for at least 1 minute. Then complete 5 to 10 minutes of stretching to cool down. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent post-exercise problems.

# BRIEF TRAINING TIPS

All tips are only broader suggestions for a training program. Consult your doctor for advice according to your personal needs if necessary.

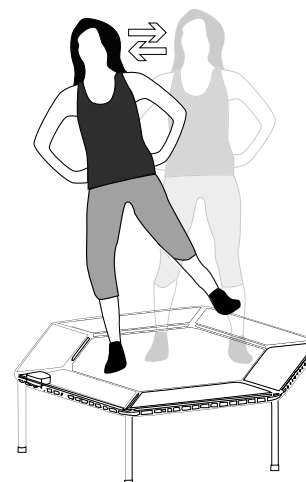
## EXERCISE 1: EASY JOGGING.

Do not lift your knees too high when jogging. Don't make any bounce and jumping movements. Stabilise leg axis correctly (keep foot, knee and hips in line, avoid knock knees). Depending on endurance between 5 and 45 minutes.



## EXERCISE 2: JUMP SIDEWAYS FROM ONE LEG TO THE OTHER.

Land in a slight knee flexion. Stabilise leg axis correctly (keep foot, knee and hips in line, avoid knock knees) for 1 to 3 minutes. Then switch back to a running movement (exercise 1).



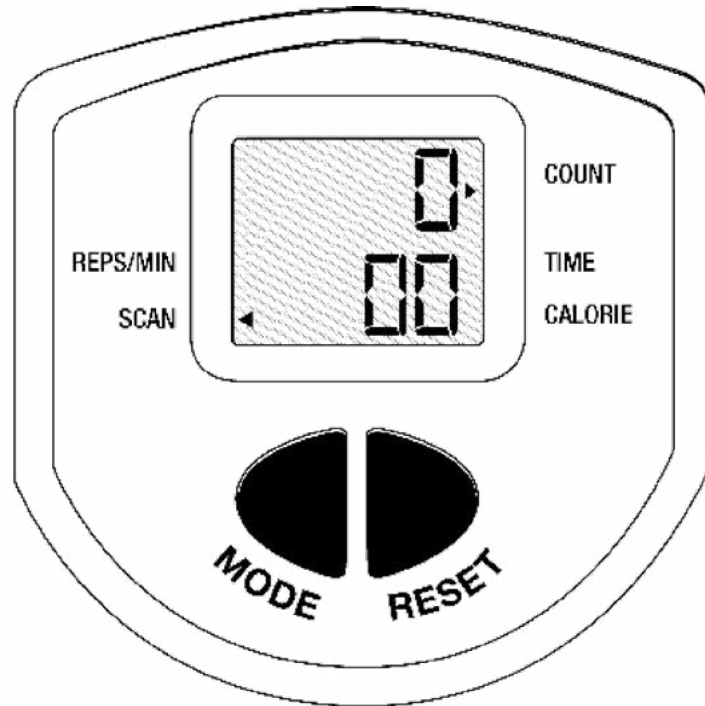
## EXERCISE 3: SHIFTING THE WEIGHT ON ONE LEG, MOVE THE UNLOADED LEG SIDEWAYS TO THE EDGE OF THE TRAMPOLINE.

Legs hip width in knee flexion, put hands in waist, upper body slightly bend forward. Keep leg axis stable. Do not change knee bend position. Afterwards back into starting position. Repeat 10 times.

# TRAINING COMPUTER

You can also use our trampoline without computer. However, our display will help you to make your exercises even more effective. You can gain important information about your training session with it.

Our device corresponds to accuracy class C. This means that you cannot rely to 100% on the accuracy of our display.



## SELECT THE DISPLAY:

The small arrow shows which mode has been selected. Move it with the Mode button.

## DISPLAY FUNCTIONS:

Symbol	Description
COUNT	Number of jumps you've made.
TIME	Time elapsed since the beginning of the training.
CALORIE	Burned calories since the beginning of the training.
RESET	RESET resets the training results.
MODE	Use the Mode button to move the arrow and select your desired parameter.
SCAN	By selecting SCAN with the Mode button, the parameters are displayed one after the other at regular intervals.
REPS/MIN	Selecting REPS/MIN with the Mode button will display your heart rate.

## APPLICATION SOFTWARE (APP)

You can download the app "Sportstech"/ "Synteam Sport" via the QR code shown here. Mobile device requirement: Android 4.3 or higher with Bluetooth 4.0, iOS 7.0 or higher.

Please turn on your Bluetooth function and GPS on your device first.



Android



iOS



You can search for "Synteam Sport" in the app store or download it using the QR code.

### Notes on using the App:

You should only install apps from sources you trust. Sportstech Brands Holding cannot accept any liability for software provided by third parties.

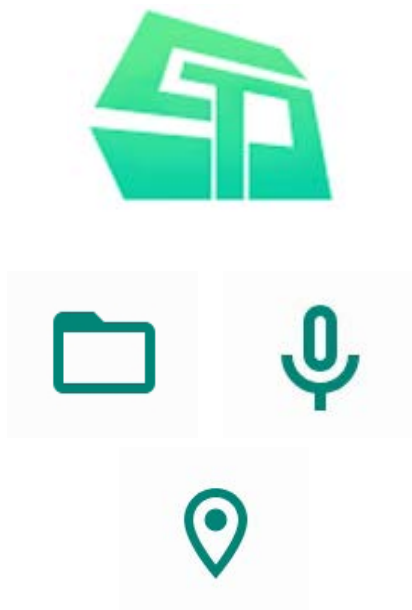
Special access may be required to use this app. For this you might be asked by the app whether you want to install apps from this source. These authorizations can be deactivated again after the installation or the update!

You can set the app permissions at your own risk as follows:  
Settings> Apps> Special Access> Install Unknown Apps



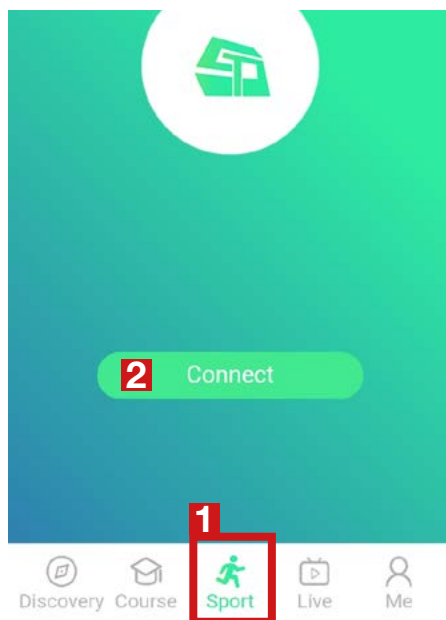
## Application: connection with the device

**A**



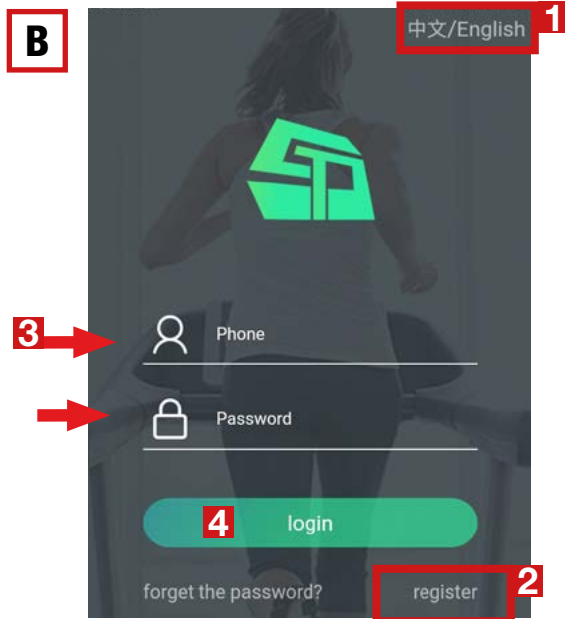
- When Synteam Sport logs on for the first time, the app asks what access you want to allow: media, voice recording, GPS, etc.
- At least location access should be enabled to connect to the device.

**C**



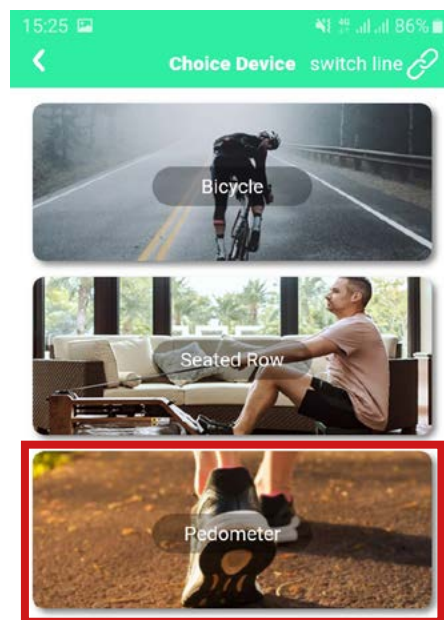
1. Select the 'Sport' menu.
2. Confirm with 'Connect'

**B**



1. "Change the language to 'English' if necessary.
2. Click on 'register'.
3. Enter any number and password (the data does not have to be real)
4. Confirm with 'login'.

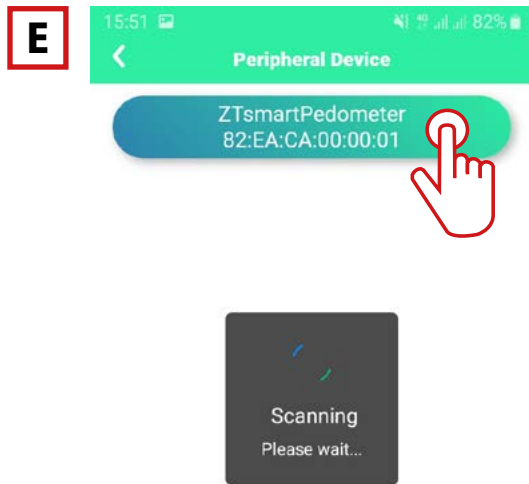
**D**



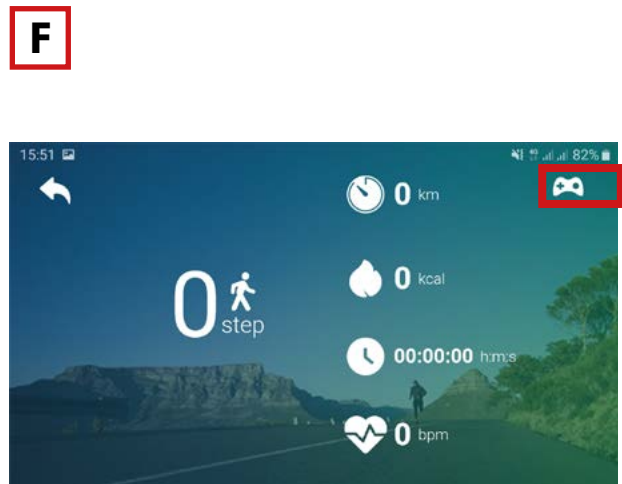
- To connect your device, select the "Pedometer" menu.



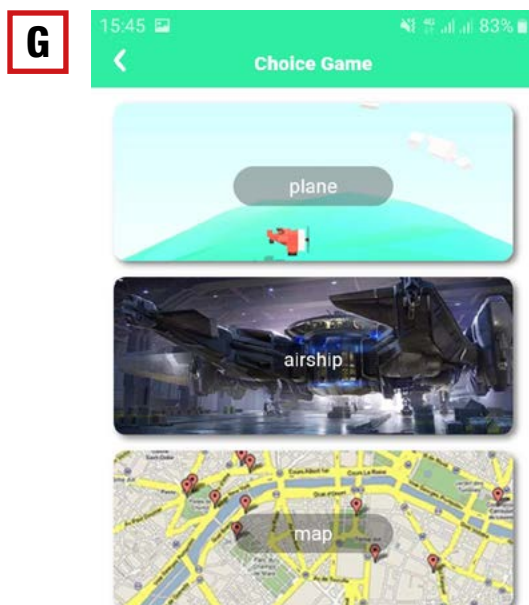
## Application: connection with the device



- The app scans the nearby devices.
- Your device should appear as follows: " ZTsmartPedometer " .
- Select this device.



- Now you are in the training program. The measured jumps are displayed as 'Step' and a comparable value for the distance covered in km.
- There is a gamepad icon in the top right hand corner that will take you to the 'entertainment menu'.



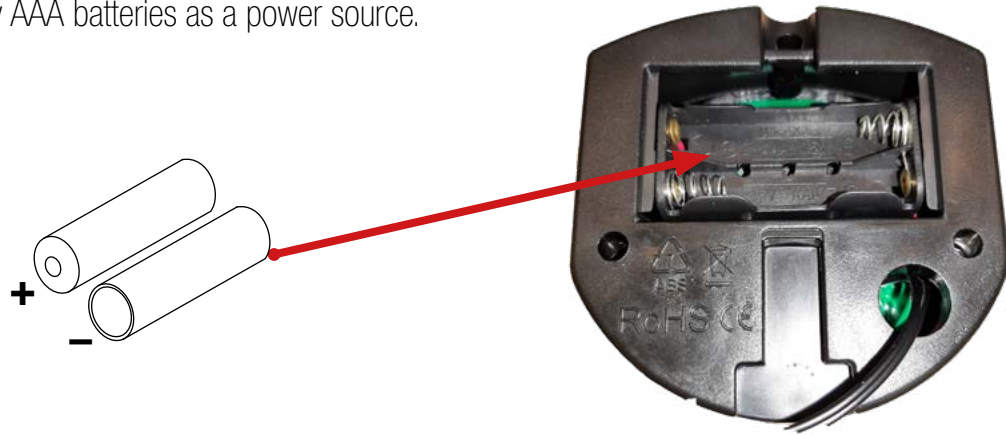
- In the 'entertainment menu' you will find various games for you to animate during training.



## MAINTENANCE OF THE CONSOLE

### HOW TO REPLACE THE COMPUTER BATTERIES

1. Open the battery compartment on the back of the console
2. Use two 1.5v AAA batteries as a power source.



### BATTERY HANDLING INSTRUCTIONS

- **Replace the batteries** if the display is dim or illegible.
- When inserting, pay attention to the polarity (+) and (-) of the batteries as well as the correct positioning so that the connections are properly seated.
- Do not mix old and new batteries or different types of batteries.
- **Remove the batteries** if they are weak or if you are not going to use the device for a long period of time to avoid risk of the batteries leaking.
- Do not charge, disassemble or throw batteries into fire. There is a serious risk of explosion!



## MAINTENANCE/CARE

- Check that all screws are fully and correctly tightened after assembly and before using the device.
- Regularly clean the device with a slightly moistened cloth and a mild detergent.
- Especially the handles, as these parts are in contact with your body during the whole training.

### CAUTION!

When assembling and cleaning, please note that the following parts are particularly fragile!

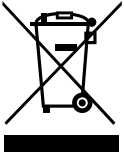
- Jumping mat
- Rubber bands
- Jumping mat cover
- Mobile phone holder
- Cup holder

# DISPOSAL

## Dear customers,

As an end user, you are legally obliged to collect waste electrical and electronic equipment and batteries as well as accumulators separately from municipal waste. We want to make this as easy as possible for you. Please note the information on this page and on the back.

## Notes on EU directive 2012/19/EU (in Germany implemented in ElektroG (Law about electric and electronic devices); elsewhere implementation may differ)



We advise owners of electric and electronic equipment that waste electrical and electronic equipment must be collected separately from municipal waste in accordance with the applicable legal regulations. The symbol of a crossed-out garbage can, which is shown on waste electrical and electronic equipment, also indicates the obligation to collect this waste separately.

## B. Notes on disposal and symbols for an electrical appliance based on EU Directive 2006/66/EU (in Germany in accordance with the Battery Act (BattG); elsewhere, implementation may differ)



Old batteries and accumulators must not be disposed of with household waste. As an end user, you are legally obliged to return used batteries. The symbol with the crossed-out garbage can means that you are not allowed to dispose of old batteries in the household waste.

Use the official collection points for this, such as the collection points of public waste disposal carriers. You can also return used batteries to retail outlets, provided they sell batteries. If the symbol Cd, Hg, or Pb is displayed under the symbol of the crossed-out garbage can, this is an indication that the battery contains either cadmium, mercury or lead. These are toxic heavy metals that not only pose significant risks to the environment but also to human health.

## Recycling loop



Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

## Information about included batteries

### Information according to § 4 paragraph 4 Elektrogesetz

Battery type:	CR2032
Chemical system:	Li Mn Lithium Maganese Dioxide
Battery manufacturer:	Huizhou Winpow Electronic Co.,LTD

### Information on the safe removal of the batteries or accumulators

- Open the battery cover on the back of the device. To do this, turn the battery cover slightly to the left, e.g. using a coin.
- Remove the battery/rechargeable battery from the device.
- The battery/rechargeable battery and, if applicable, the device can now be disposed of separately at the appropriate official collection point. Please also note the locally applicable regulations.



# MANUAL DE USUARIO

## ESPAÑOL

### Estimado cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Las máquinas de deporte de SPORTSTECH ofrecen una gran calidad y una tecnología innovadora.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



- **Asegúrese de que TODAS las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.**



- **Respete TODAS las indicaciones de seguridad descritas en este manual.**
- **No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, NUNCA cuando utilice el equipo.**



*Este manual representa el estado en la fecha de publicación. Está sujeto a cambios sin previo aviso y a errores y omisiones.*

# Nuestros **tutoriales en video** para usted!

## Montaje, Utilizar, Desmontaje.

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Comienza rápido y seguro



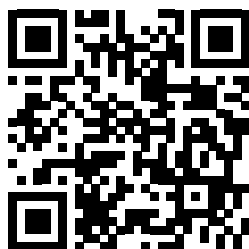
Enlace a los videos:

[https://service.innovamaxx.de/htx100\\_video](https://service.innovamaxx.de/htx100_video)

## ¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



Facebook



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

<https://www.facebook.com/sportstech.de>

# CONTENIDOS

CONFORMIDAD .....	47
INFORMACIÓN TÉCNICA .....	48
INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD .....	48
DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS .....	50
INSTALACIÓN / MONTAJE .....	51
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO .....	57
BREVES RECOMENDACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO .....	58
ENTRENAMIENTO CON OREDENADOR .....	59
SOFTWARE (APP) .....	60
MANTENIMIENTO DE LA CONSOLA .....	63
MANTENIMIENTO / CUIDADO .....	64
DESECHO .....	64



## CONFORMIDAD

Sportstech Brands Holding GmbH declara que el sistema de radio tipo cumple con la directiva 2014/53/EU.

El texto completo de la Declaración UE de Conformidad está disponible en el siguiente enlace:

- Consola: [https://service.innovamaxx.de/htx100\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/htx100_conformity)
- Cinturón de pulso: [https://service.innovamaxx.de/htx100\\_pulsgurt\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/htx100_pulsgurt_conformity)

## INFORMACIÓN TÉCNICA

<b>Detalles del producto</b>	
Dimensiones (largo x ancho x alto)	aprox. 123 x 138 x 112~136 cm
Peso total	15 kg
Peso de usuario máximo soportado	120 kg

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD



Al usar la caminadora siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad importantes. Lea todas las instrucciones antes de usar este producto.

- Es importante leer todo el manual cuidadosamente antes del montaje y el uso. Se puede proceder a entrenar solo después de ensamblar y configurar correctamente el dispositivo. El propietario será responsable de asegurarse de que todos los usuarios del dispositivo conozcan la información de seguridad.
- Antes de empezar a entrenar consulte a su médico para individualizar posibles contraindicaciones médicas o físicas que podrían poner en peligro su seguridad o salud mientras usa el dispositivo. En caso de que esté suministrando medicamentos que pueden afectar su frecuencia cardíaca, presión arterial o niveles de colesterol es especialmente importante la aprobación de su médico.
- Mantenga en consideración los mensajes de su cuerpo, el entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de entrenar inmediatamente en caso de que se manifieste cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad de respiración, mareos o náusea. Consulte a su médico en caso de que se manifieste uno o más de estos síntomas.
- Mantener a los niños y animales domésticos alejados del equipo, el dispositivo está diseñado para adultos.
- Use el dispositivo en terreno firme y plano. Asegúrese de que el dispositivo entre fácilmente en la habitación y que alrededor del dispositivo haya por lo menos un rango de espacio libre de 100 cm como mínimo.
- Antes de usar el dispositivo, verifique que los tornillos y tuercas estén bien sujetos al dispositivo.



- El funcionamiento seguro y continuo del dispositivo solo puede garantizarse a través de revisiones periódicas para detectar daños y reparar el desgaste.
- Use el dispositivo según indicado en las instrucciones. Si detecta un defecto en el dispositivo, consulte al fabricante inmediatamente, suspenda inmediatamente el uso y no vuelva a utilizar el dispositivo hasta que se haya reparado el daño.
- Use ropa de entrenamiento apropiada mientras entrena con el dispositivo, y evite usar ropa que pueda engancharse en el dispositivo y dañarlo o romperlo.
- El dispositivo ha sido probado con usuarios de hasta 120 kg. La función del freno no depende de la velocidad del dispositivo.
- El dispositivo no se destina al uso terapéutico. Tenga cuidado al mover o maniobrar el dispositivo. Siempre use la técnica de elevación correcta o pida ayuda.

## **MÁS INFORMACIÓN**

- Este artículo solo puede ser utilizado por una sola persona a la vez para entrenar.
- Retire todos los objetos de bordes afilados del entorno del dispositivo antes de empezar a entrenar.
- ¡No entrene nunca inmediatamente después de comer!
- Para salir del trampolín debe primero detener el salto y luego bajar lentamente del trampolín. ¡No salte directamente del trampolín al suelo!
- Cuando configure, asegúrese de no pellizcar ninguna parte del cuerpo, ¡especialmente los dedos!
- Reemplace una hoja de salto desgastada o dañada inmediatamente.
- No autorice el acceso al trampolín mientras no esté en supervisión.
- No use el trampolín como un trampolín hacia otros objetos y no salte de otros objetos al trampolín.
- El producto no es un juguete. Deposite el embalaje sin causar daños. Las láminas o bolsas de plástico representan un peligro de asfixia para los niños!

## **INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN**

- El montaje del producto debe ser llevado a cabo con cuidado y por dos adultos.
- Retire todo el material de embalaje y luego coloque las piezas individuales en un área abierta. Esto le permitirá tener una visión general y facilitará el montaje.
- Si es necesario, coloque una alfombra protectora (no incluida) debajo del producto para proteger el suelo, ya que no se puede descartar que, por ejemplo, las patas de goma dejen huellas.
- No coloque el trampolín cerca de otros equipos recreativos y estructuras.

## **ATENCIÓN:**

- Existe el riesgo de daños y lesiones debido a una posible caída del dispositivo.
- El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
- No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
- Para proteger el suelo, coloque una alfombra o esterilla debajo del aparato.



## DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

En el siguiente enlace  
encontrarás el dibujo de explosión  
y la lista de repuestos:

[https://service.innovamaxx.de/htx100\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/htx100_spareparts)



# INSTALACIÓN / MONTAJE

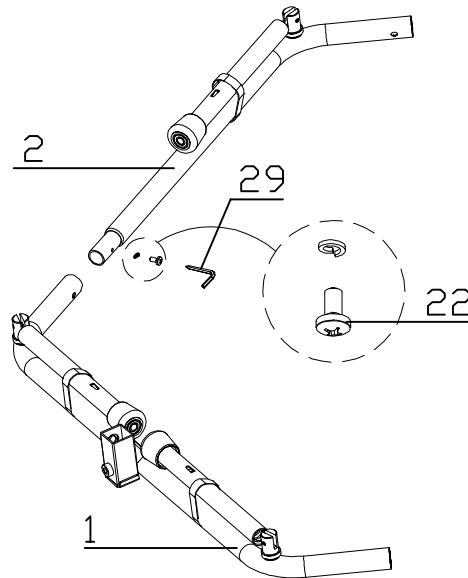


**Apriete todos los componentes y piezas premontadas!**

## Paso 1:

Una los tubos No. 1 y No. 2 y apriete los tornillos M6\*12 (#22).

Ilustración 1



## Paso 2:

Ensamble todos los tubos marcados con no. 2 y apriete los tornillos M6\*12 (# 22). (ver Figuras 2 y 3)

Ilustración 2

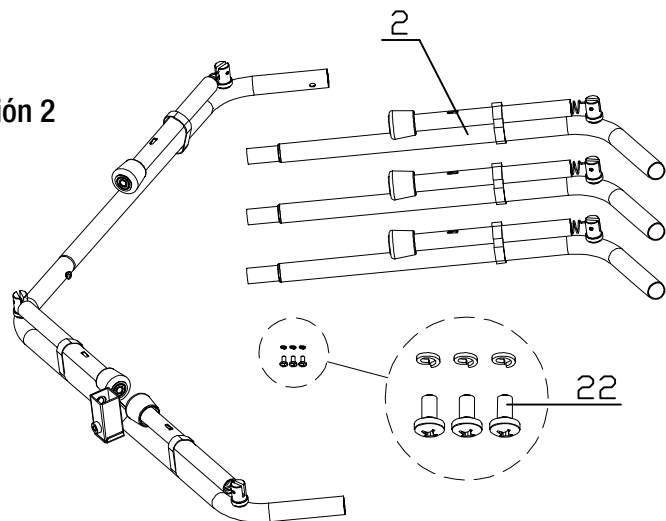
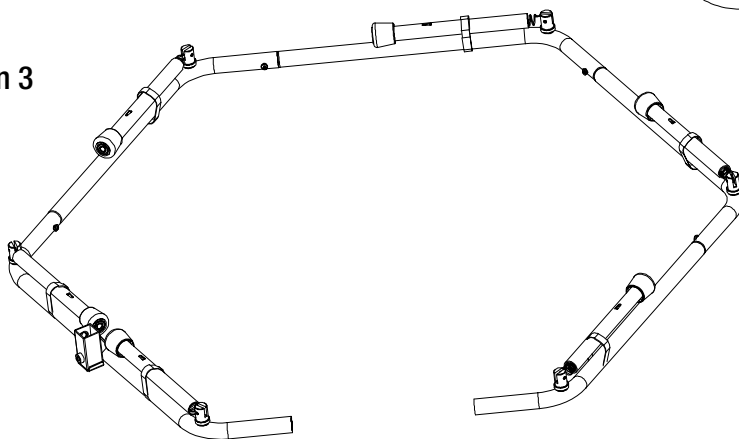


Ilustración 3



ES

### Paso 3:

Ensamble todos los tubos con el Conector para tubo marcado con no. 3 y apriete los tornillos M6\*12 (# 22). (ver Figuras 4 y 5)

Ilustración 4

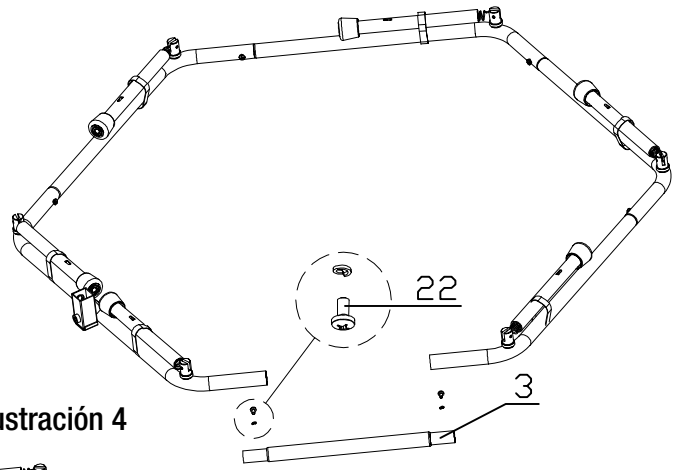
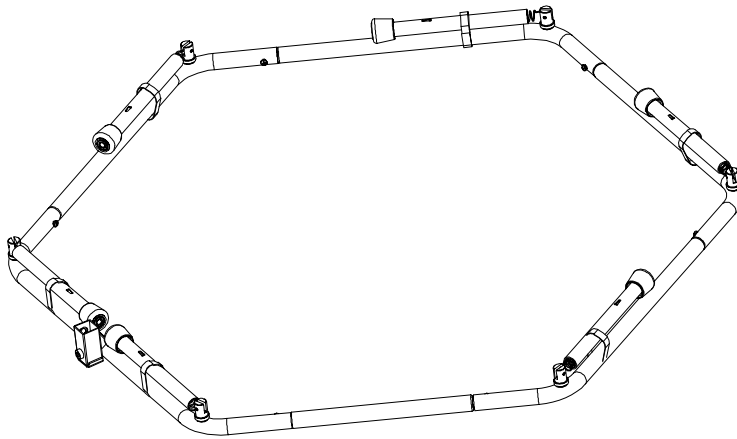


Ilustración 5



### Paso 4:

Corte las ataduras de plástico y coloque el tubo vertical en la cabeza del tornillo (vea la Figura 6).

### Paso 5:

Según explicado en el paso 4, conecte todos los tubos verticales para que el resultado conseguido sea como en Figura 7.

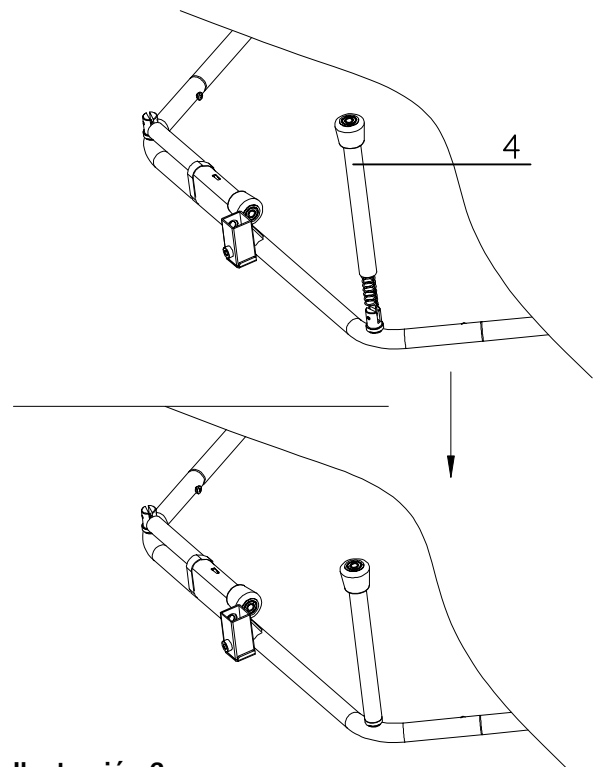


Ilustración 7

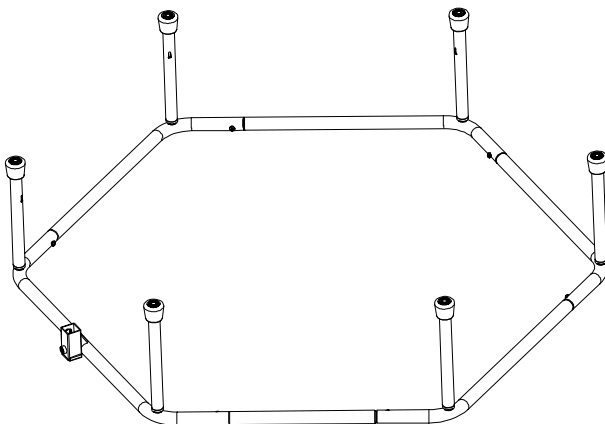


Ilustración 6

### Paso 6:

Ponga la lona de salto al revés. Ahora asegúrese de que el lado de la lona de salto que tiene un orificio esté paralela a la unión del tubo. (Ver figura 8)

### Paso 7:

Enganche la banda elástica sobre el tubo y en la parte inferior de la abrazadera. Tire de ella por el otro extremo del tubo con la herramienta de sujeción y engánchelo desde abajo en la abrazadera. (Ver la Figura 8)

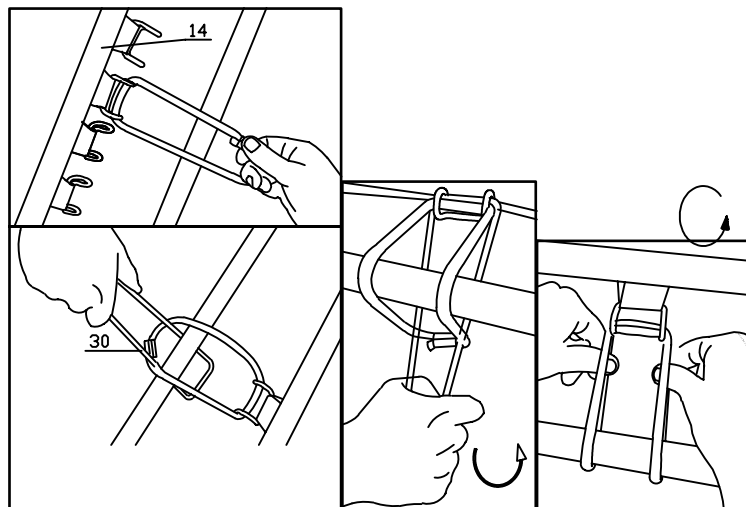


Ilustración 8

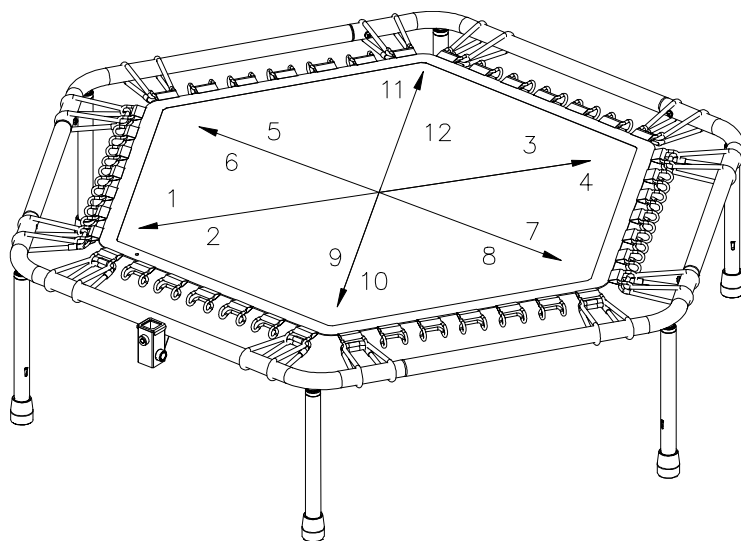


Ilustración 9

### Paso 8:

Una todas las bandas elásticas según descrito en el paso 7. Empiece por las esquinas y proceda en la secuencia indicada en Figura 9.

### Paso 9:

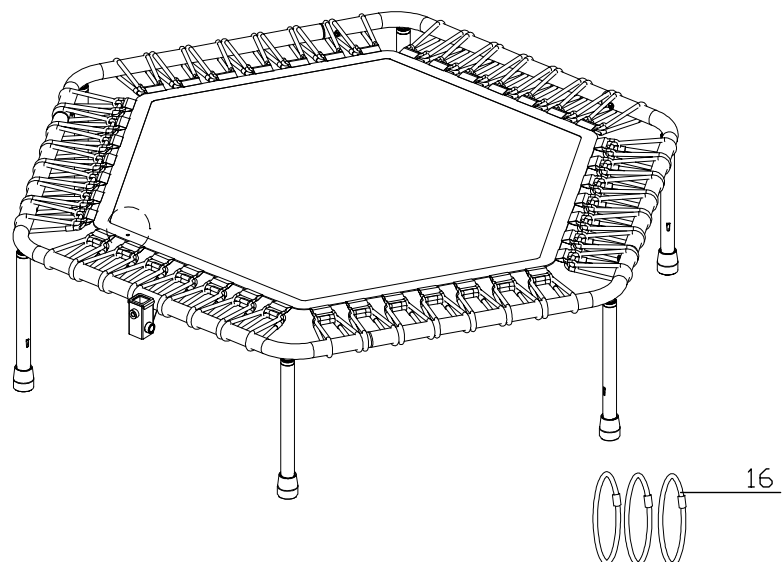


Ilustración 10

### Paso 10:

Primero, ensamble el manguito (# 11) con el tubo del medio de la barandilla (#10) y asegúrelos con M8\*12 (#23) y las juntas planas (#24). Use el destornillador adecuado. Luego, monte el tubo ajustable (#9) con el tubo medio (#10) con dos herramientas de liberación (#32). Ahora ensamble la pata (#7) con el conector del tubo del armazón (#1). Coloque los tubos ya ensamblados (#11, #10, #9) junto al elemento de conexión en el trampolín. Finalmente, júntelo a la herramienta M10 (#17) desde el frente con el perno (#18) desde el costado.

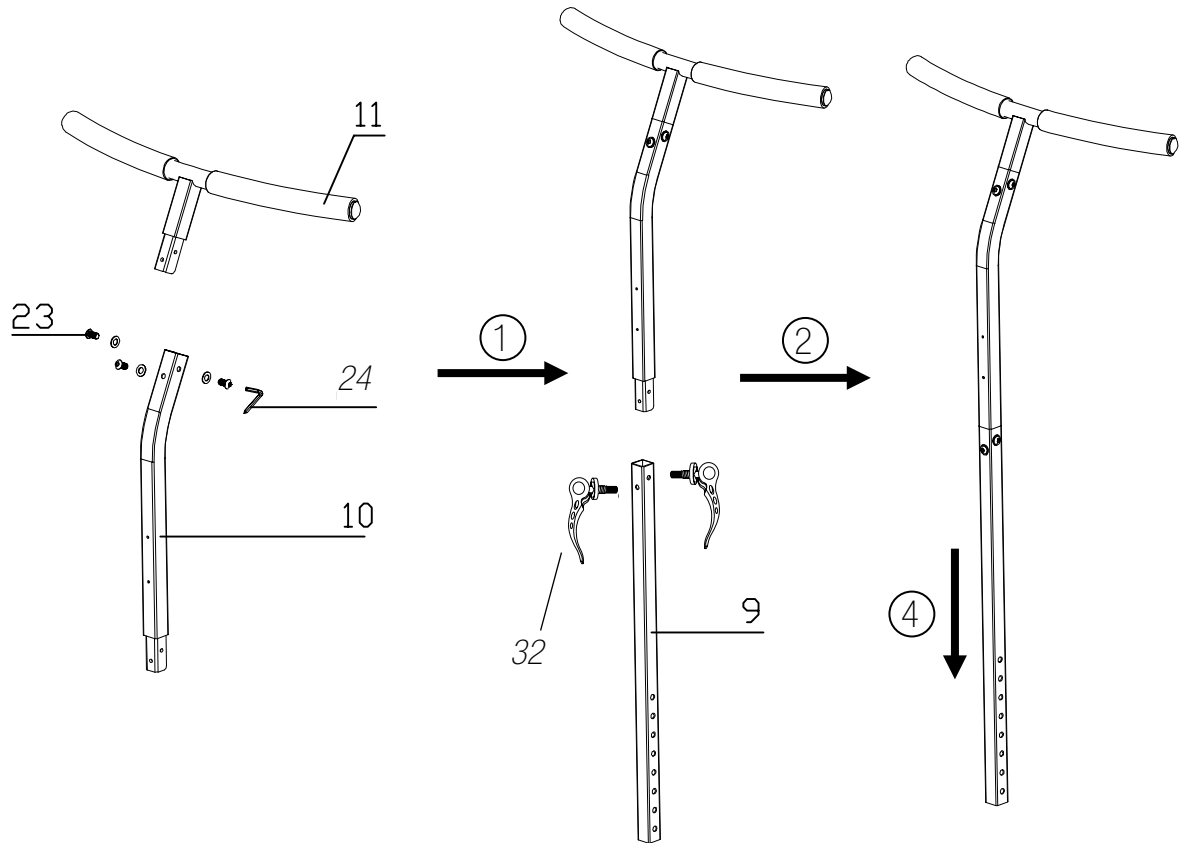


Ilustración 11

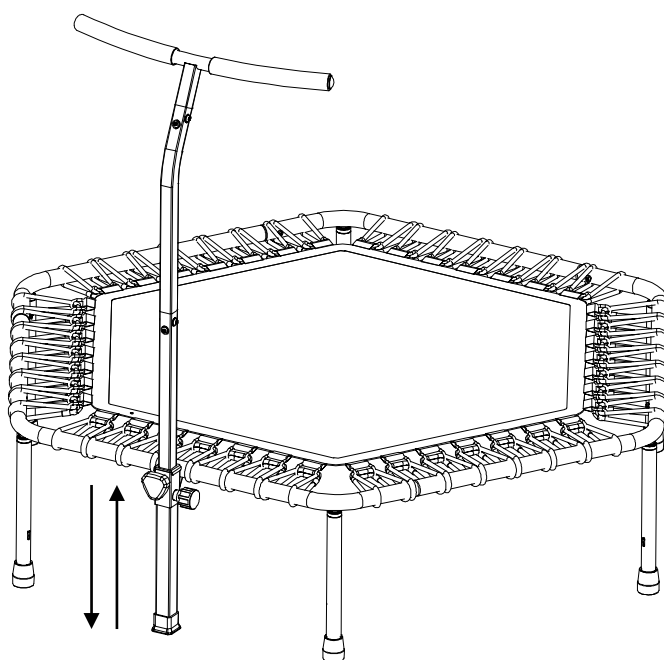
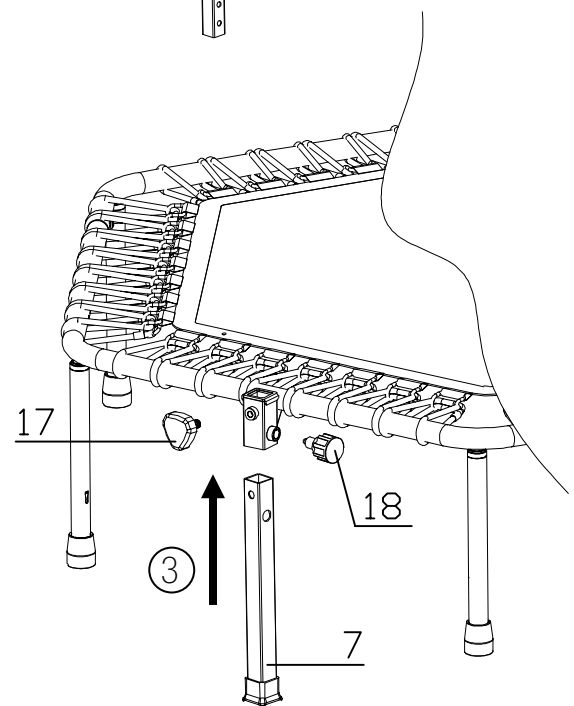


Ilustración 12



### Paso 11:

La altura de la barra de sujeción se puede ajustar según la altura deseada.

### Paso 12:

Conecte la base de la consola (#20) al tubo del bastidor (#1). Luego, use el resorte (#21) para conectar el pequeño orificio de la lona de salto a la consola. Ahora conecte el cable a la consola y coloque la consola (#19) en la base de la consola fija (#20). Para que la consola detecte correctamente los saltos, asegúrate de que está montada en un ligero ángulo de 20 grados respecto al tubo de fijación (Figura 14). Ajusta manualmente la longitud del muelle y el ángulo de la consola y comprueba que detecta con precisión los saltos. Pesta atención al ángulo aquí. Ajústela con un tornillo en caso de que sea necesario ST3\*25 (#31).

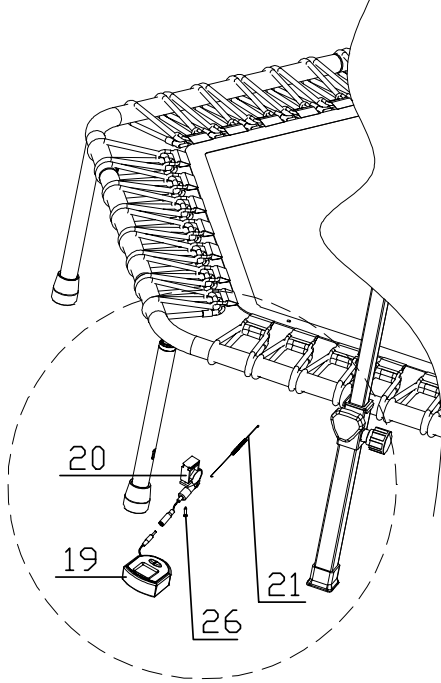


Ilustración 13

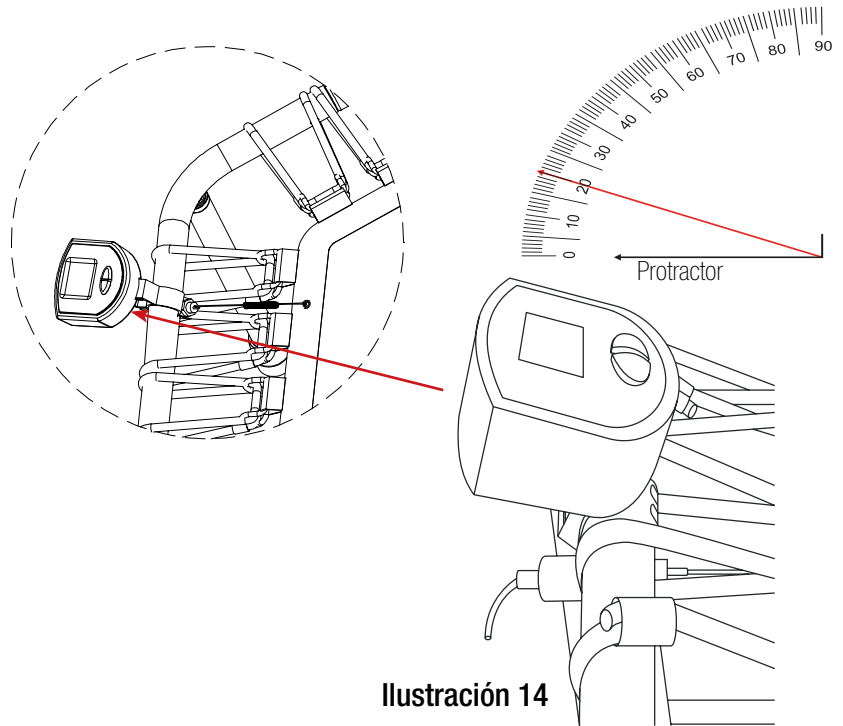


Ilustración 14

### Paso 13:

Ahora conecte el soporte para bebidas (# 26) con los tornillos ST4\*15 (# 25)

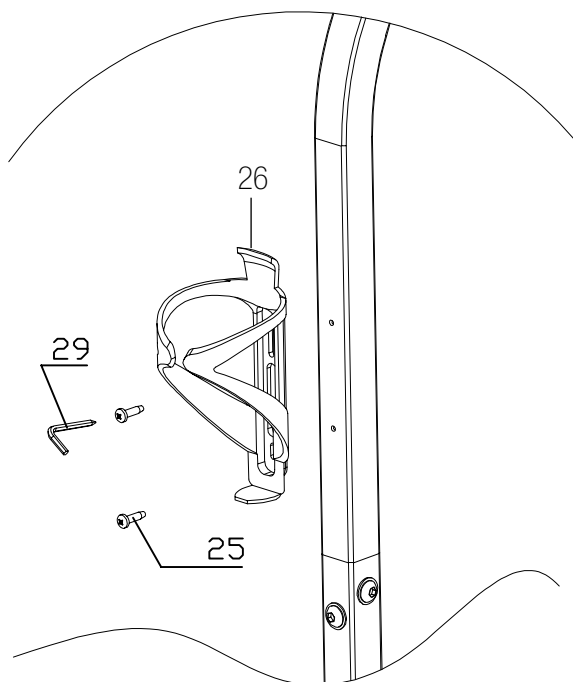


Ilustración 15

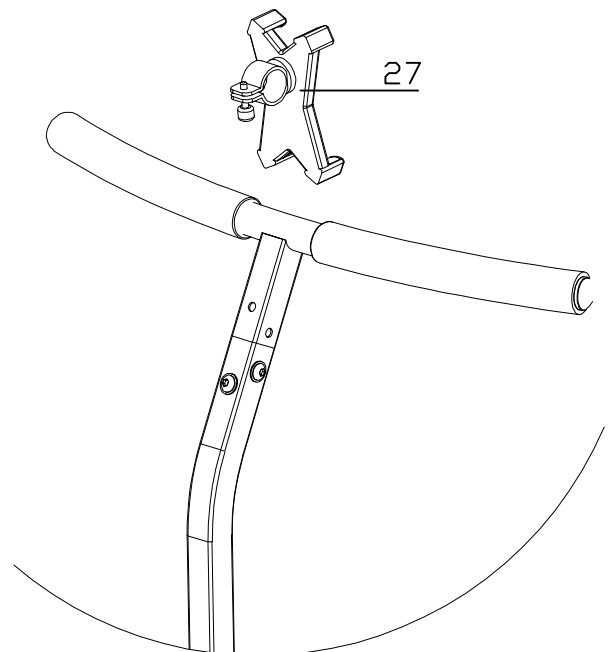


Ilustración 16

### Paso 14:

Conecte el soporte para teléfono (no. 27) al maniguito (no. 11).



### Paso 15:

Coloque la funda (#15) sobre la lona de saltar (# 14) y las cintas de Velcro. Asegúrese de que los cierres de gancho y lazo estén ocultos. ponga la funda hasta las patas usando las correas negras. No apriete demasiado para evitar posibles deformaciones.

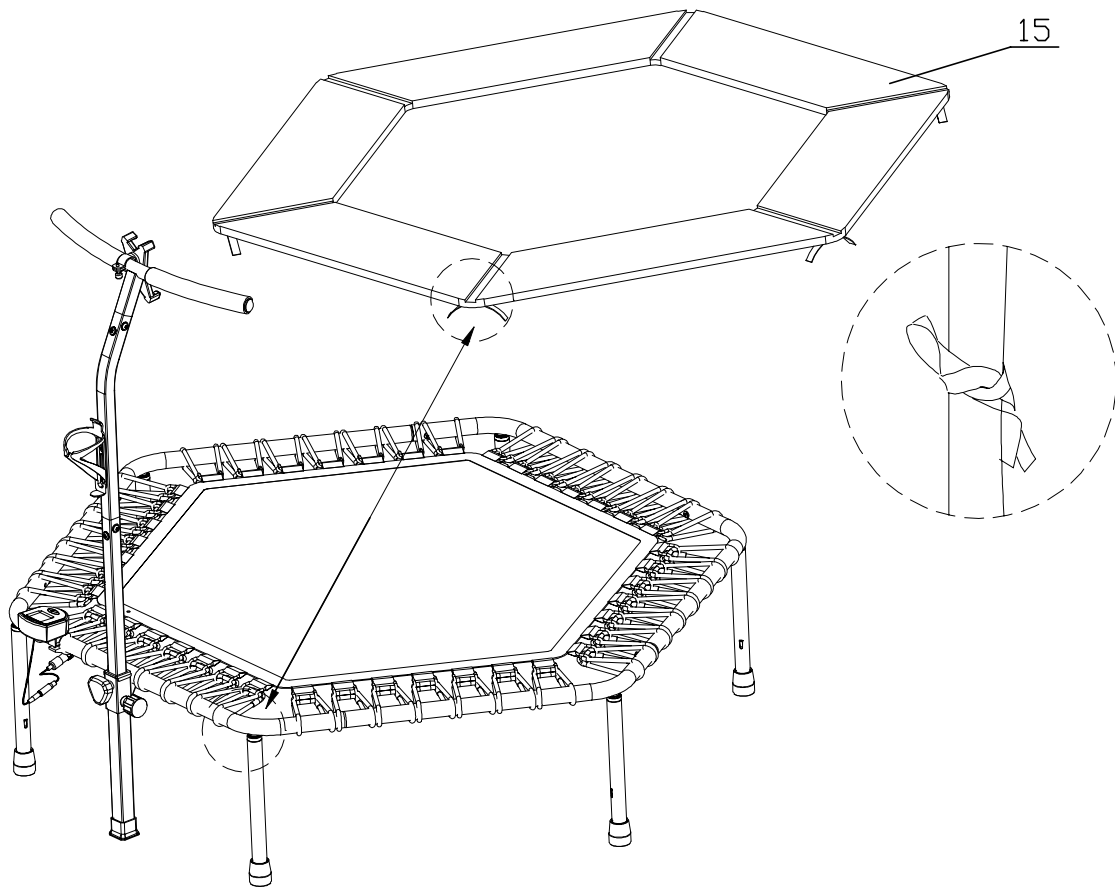
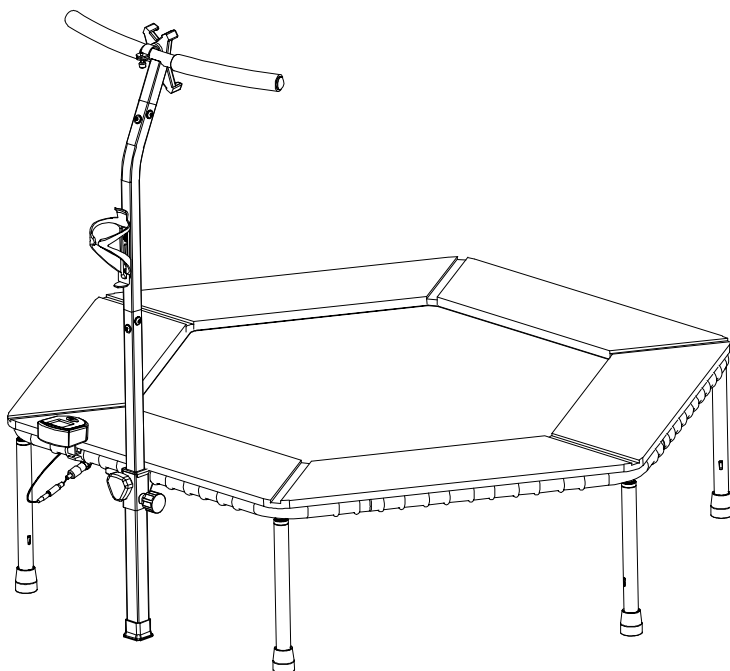


Ilustración 17



Después de seguir estos pasos, el trampolín está listo para usar.



# EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Antes de cada entrenamiento debes estirar tus músculos durante al menos 5-10 minutos para calentarlos lo suficiente. Repita los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del entrenamiento ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce el riesgo de lesiones.

## 1 GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.



## 2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.



## 3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



## 4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.



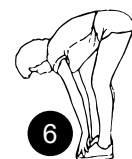
## 5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.



## 6 DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura, dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue lo más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.



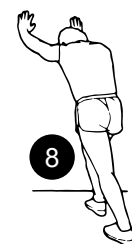
## 7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.



## 8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobre el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.



Intensidad del ejercicio

Después de calentar, aumente la intensidad de su programa de ejercicio deseado. Asegúrese de mantener su intensidad para un máximo rendimiento. Respire de manera constante y profunda mientras se ejercita-nunca aguante la respiración.

Enfriamiento

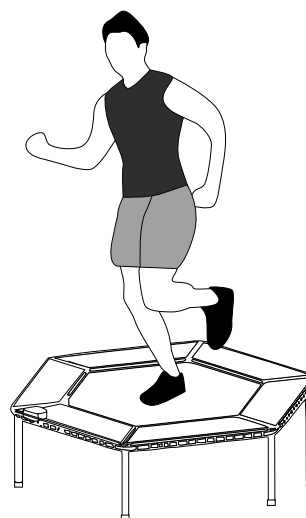
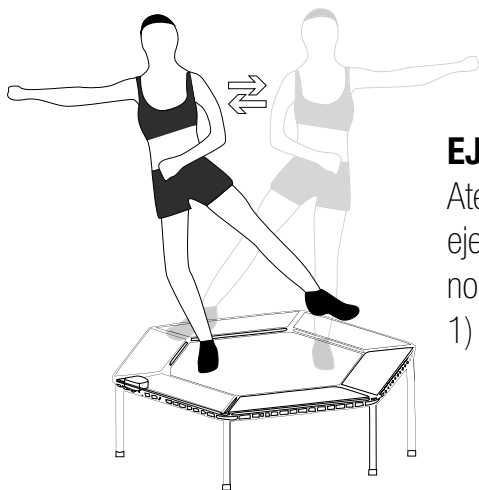
Termine cada ejercicio con un trote ligero o camine durante al menos 1 minuto. Después complete de 5 a 10 minutos de estiramiento para el enfriamiento. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas después del ejercicio.

## BREVES RECOMENDACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Todas las recomendaciones son indicativas para un programa general de entrenamiento. Si es necesario, consulte a su médico para obtener asesoramiento de acuerdo con sus necesidades personales.

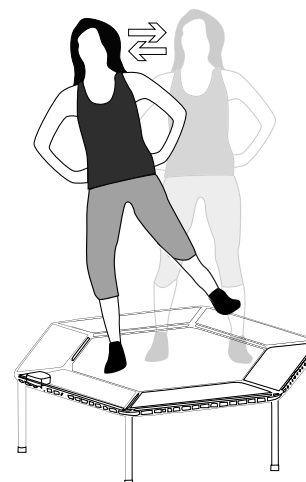
### EJERCICIO 1: SALTO LIGERO.

No levante las rodillas cuando trota. No rebotes y saltas. Estabilice el eje de la pierna correctamente (mantenga el pie, la rodilla y la cadera derechos, no cruce las pierna) Entrene de 5 a 45 minutos, según su resistencia.



### EJERCICIO 2: SALTAR DE UN PIE A OTRO.

Aterrice en una leve flexión de rodilla. Estabilice correctamente el eje de la pierna (mantenga el pie, la rodilla y la cadera derechos, no cruce las pierna) de 1 a 3 minutos. Repita el ejercicio (Ejercicio 1) .



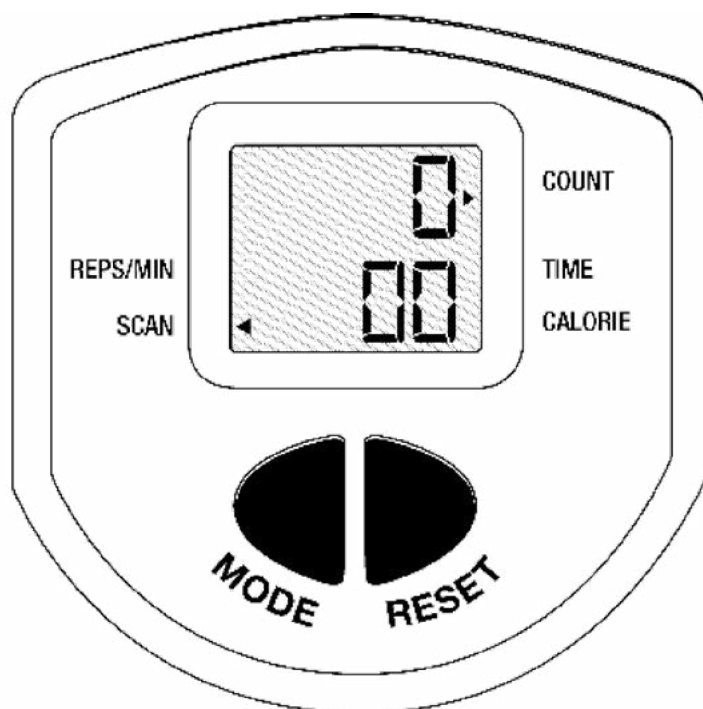
### EJERCICIO 3: PESO SOBRE UNA PIERNA, PIERNA DESBLOQUEADA MOSTRANDO LADO AL GRANO TRAMPOLINO.

Piernas abiertas a nivel de las cadera en flexión de la rodilla, manos en la cintura, parte superior del cuerpo en una plantilla ligera. Mantenga estable el eje de la pierna. No cambie tu posición en cuclillas. Vuelva a la posición inicial y repita el ejercicio 10 veces.

## ENTRENAMIENTO CON ORDENADOR

Puede usar nuestro trampolín sin ordenador, pero nuestra pantalla le ayudará a hacer los ejercicios aún más eficazmente, ya que le mostrará información importante sobre el entrenamiento.

Nuestro dispositivo tiene Precisión de Clase C. Esto significa que no puede contar completamente con la precisión de nuestro display gráfico.



### SELECCIONE LA PANTALLA:

La modalidad seleccionada se puede ver en la flecha pequeña. Se puede cambiar a través del botón Modo.

### FUNCIONES DE PANTALLA:

Símbolo	Descripción
COUNT	Número de saltos.
TIME	Tiempo transcurrido desde el comienzo del entrenamiento.
CALORIE	Consumo calórico
RESET	Con RESET, los resultados de entrenamiento se restablecen.
MODE	Use el botón Mode para mover la flecha y seleccionar el parámetro deseado.
SCAN	Al seleccionar SCAN a través del botón "Mode", los parámetros se mostrarán en orden y con intervalos regulares.
REPS/MIN	Al seleccionar REPS / MIN a través del botón " Mode", podrá ver su frecuencia cardíaca.



## SOFTWARE (APP)

Puede descargar la aplicación "Sportstech"/ "Synteam Sport" usando el código QR mostrado aquí. Compatible con dispositivos: Android 4.3 y superior con Bluetooth 4.0, iOS 7.0 y superior.

Activa primero el Bluetooth y el GPS.



Android



iOS



Busca la app Synteam Sport en la App Store, o descárgalo usando el código QR.

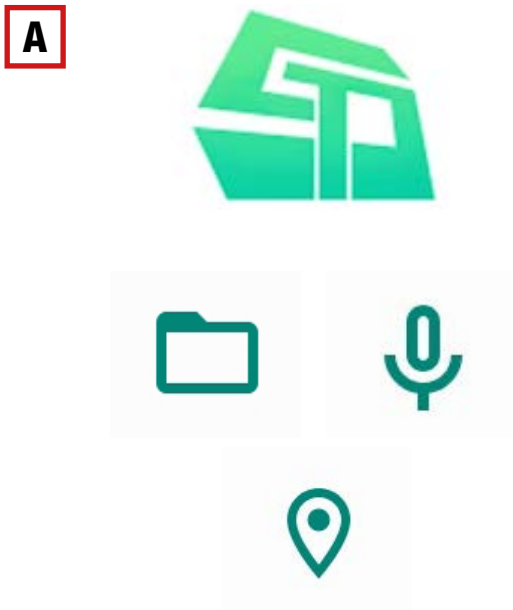
### Notas sobre el uso de la aplicación:

Instale solo aplicaciones de fuentes de confianza. Sportstech Brands Holding no se hace responsable de softwares proporcionados por terceros.

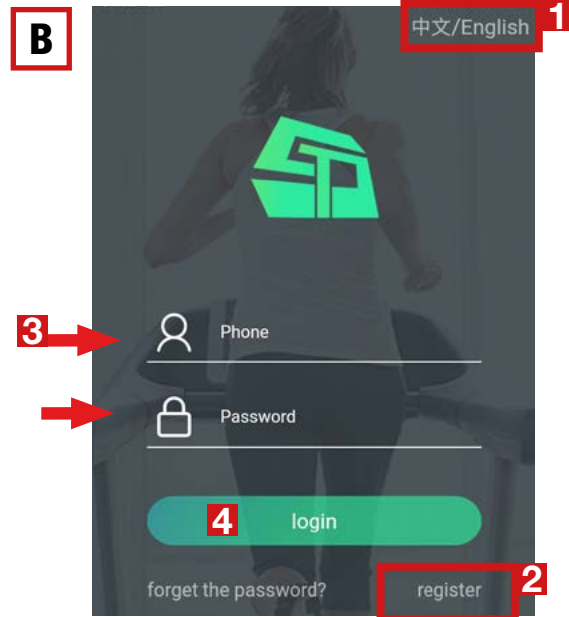
Es posible que necesite dar un permiso especial para utilizar esta aplicación. Para ello, la aplicación podría preguntarte si quieres instalar aplicaciones de esta fuente. Estos permisos se pueden desactivar después de la instalación o de una actualización.

Puede configurar los permisos de la aplicación bajo su propia responsabilidad de la siguiente manera: Configuración > Aplicaciones > Permisos > Instalar aplicaciones de origen desconocido

## Aplicación: conexión con el dispositivo



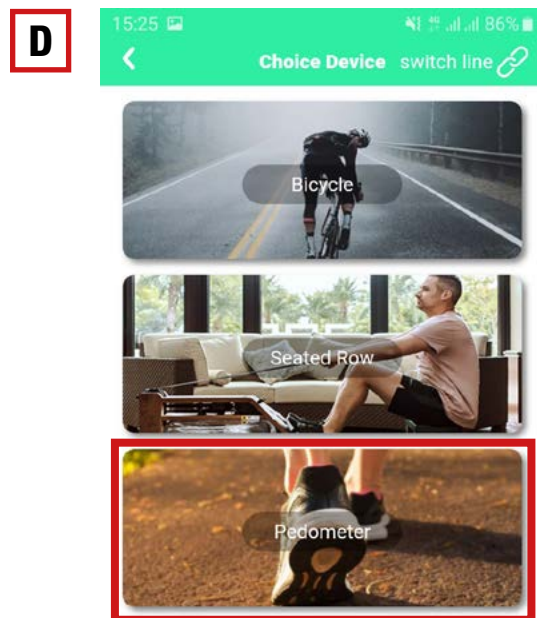
- La primera vez que entras Synteam Sport, la aplicación te preguntará qué accesos quieres permitir: canales, grabación de voz, GPS, etc.
- Por lo menos el acceso a la ubicación debe estar permitido para que te puedas conectar al dispositivo.



1. Cambia el idioma si lo necesitas.
2. Pulsa en "register".
3. Escribe cualquier número y una contraseña (los datos no tienen que ser reales)
4. Confirma pulsando en "login".



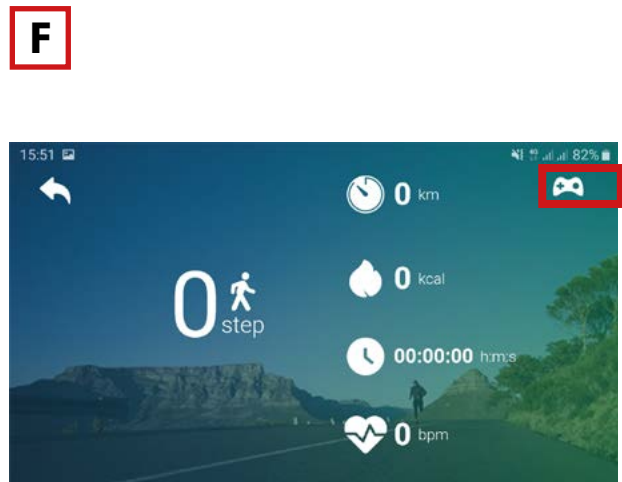
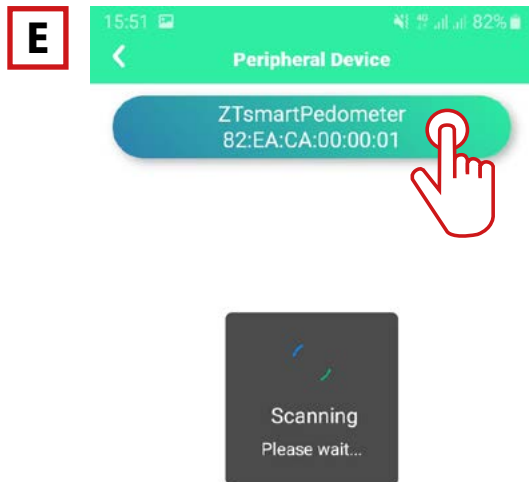
- Elige el menú "Sport".
- Confirma pulsando en "Connect".



- Para conectar el dispositivo, selecciona "Pedometer" en el menú.

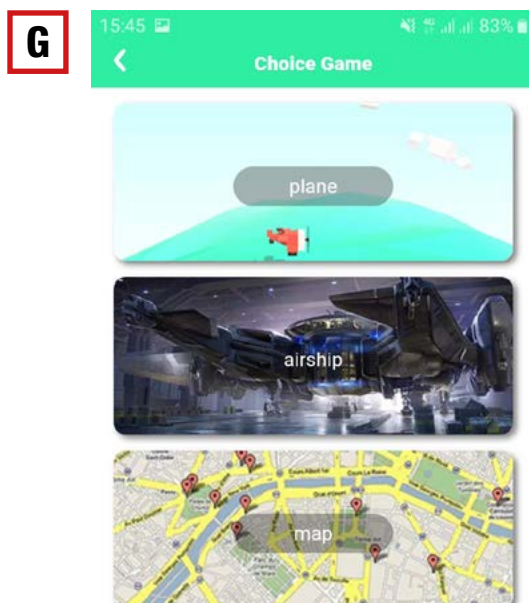


## Aplicación: conexión con el dispositivo



- La aplicación escanea los dispositivos cercanos.
- El dispositivo debe mostrar lo siguiente: "ZTsmartPedometer".
- Selecciónalo.

- Ya estás en el programa de entrenamiento. Los saltos medidos se muestran como "Step" y un y aparece un valor comparable con la distancia recorrida en kilómetros.
- En la esquina superior derecha encontrarás un icono de un mando que te lleva al menú de entretenimiento.

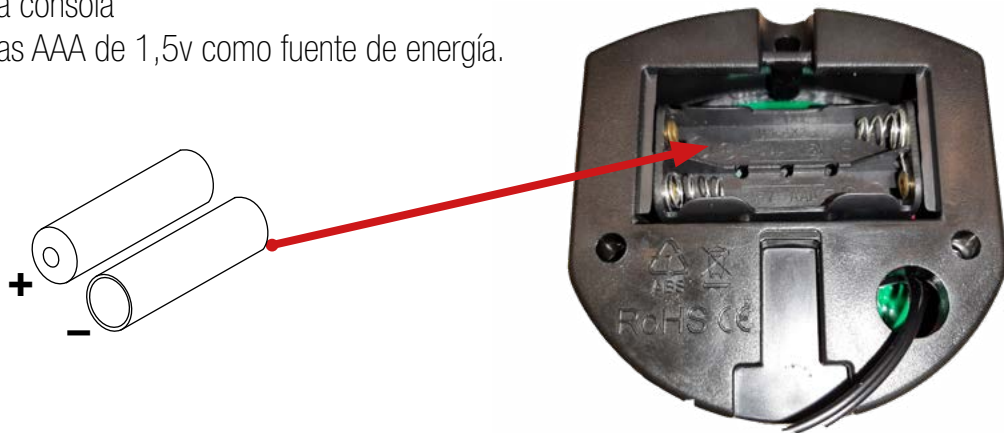


- En el menú de entretenimiento encontrarás varios juegos para animarte durante el entrenamiento.

## MANTENIMIENTO DE LA CONSOLA

### COMO REEMPLAZAR LAS PILAS DE LA CONSOLA

1. Abra el compartimento de las pilas en la parte posterior de la consola
2. Utilice dos pilas AAA de 1,5v como fuente de energía.



### NOTA SOBRE EL MANEJO DE LAS PILAS

- **Cambie las pilas** si la pantalla se vuelve débil o parece ilegible.
- Al colocar las pilas, preste atención a la polaridad (+) y (-) de las pilas, así como a la posición correcta para que los contactos encajen correctamente.
- No mezcle pilas viejas y nuevas o diferentes tipos de pilas.
- **Retire las pilas** si están débiles o si no utiliza el dispositivo durante un largo período de tiempo para evitar el peligro de que se produzcan fugas en las pilas.
- No cargue, desmonte o arroje las pilas al fuego. Existe riesgo de explosión.

ES

## MANTENIMIENTO / CUIDADO

- Asegúrese de que todos los tornillos estén bien apretados después de ensamblar y antes de usar el dispositivo.
- Limpie regularmente el equipo con un paño ligeramente humedecido con un detergente suave.
- Sobre todo, hay que limpiar los mangos porque están en contacto con el cuerpo durante el entrenamiento.

¡ATENCIÓN!

Al montar y limpiar, tenga en cuenta que las siguientes partes son frágiles!

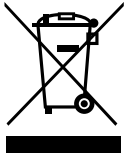
- Cama elástica
- Bandas elásticas
- Cubierta de la cámara elástica
- Soporte de teléfono móvil
- Portabebidas

# DESECHO

## Querido cliente, querida cliente:

Como usuario final, tiene la obligación legal de eliminar los residuos de los equipos eléctricos y electrónicos y baterías, así como los acumuladores, por separado de los residuos municipales. Queremos hacérselo lo más fácil posible. Tenga en cuenta la información de esta página y del reverso.

## Información sobre la Directiva de la UE 2012/19/UE (aplicada en Alemania en la Ley de aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares)



Aconsejamos a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos que los desechen por separado de los residuos municipales de acuerdo con la normativa legal aplicable. El símbolo de un cubo de basura tachado, que se muestra en los aparatos eléctricos y electrónicos de desecho, también indica la obligación recogerlos por separado.

## B. Información sobre la eliminación y los símbolos de un aparato eléctrico basada en la Directiva de la UE 2006/66/UE (en Alemania de acuerdo con la Ley de baterías (BattG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares).



Las pilas y los acumuladores viejos no deben desecharse con la basura doméstica. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. El símbolo del cubo de basura tachado significa que no puede desechar las baterías viejas en la basura doméstica.

Utilice los puntos de recogida oficiales, por ejemplo los lugares de recogida de los organismos públicos destinados a ello. También puede devolver las baterías usadas a los puntos de venta, siempre que vendan baterías. Si se muestra el símbolo Cd, Hg o Pb debajo del dibujo del cubo de basura tachado, se indica que la batería contiene cadmio, mercurio o plomo. Se trata de metales pesados tóxicos que no solo plantean riesgos importantes para el medioambiente sino también para la salud humana.

## Reciclaje loop



El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de embalaje de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recogida y retorno de residuos de su comunidad.

## Información sobre las baterías incluidas Información según § 4 párrafo 4 Elektrogesetz

Tipo de Batería:	CR2032
Sistema químico:	Dióxido de magnesio y litio Li Mn
Fabricante de la batería:	Huizhou Winpow Electronic Co., LTD

## Información sobre la extracción segura de las pilas o acumuladores

- Abra la tapa de la batería en la parte posterior del dispositivo. Para ello, gire la tapa de la batería ligeramente hacia la izquierda, por ejemplo, con una moneda.
- Retire la batería/batería recargable del dispositivo.
- La batería/batería recargable y, en su caso, el dispositivo ahora se pueden desechar por separado en el punto de recogida oficial correspondiente. Tenga en cuenta también las normas vigentes localmente.





# MANUEL

# FRANÇAIS

## Chère clientèle,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Les équipements sportifs SPORTSTECH vous offrent une qualité élevée et une technologie innovante.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



- **Assurez-vous que TOUTES les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.**



- **Respectez TOUS les conseils de sécurité de ce manuel.**
- **Ne faites JAMAIS d'efforts excessifs pour vous-même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**

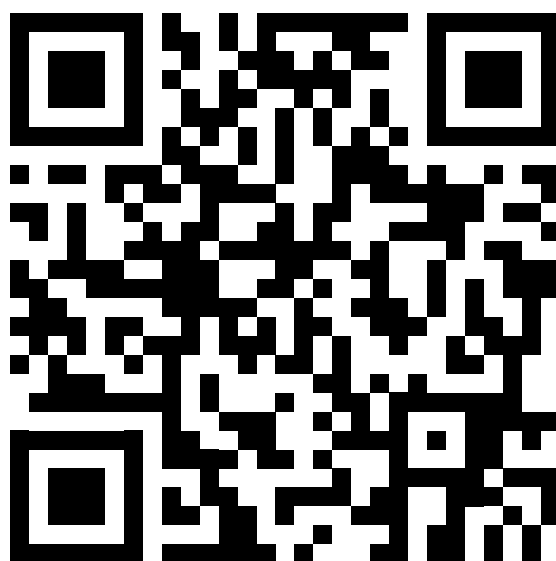
*Ce manuel représente la situation à la date de publication. Il est susceptible d'être modifié sans préavis et de contenir des erreurs ou des omissions.*

FR

# Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

## Montage, utilisation, démontage.

1. Scannez le code QR
2. Regarder les vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité



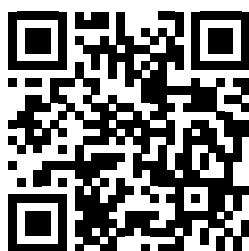
Lien vers les vidéos:

[https://service.innovamaxx.de/htx100\\_video](https://service.innovamaxx.de/htx100_video)

## **Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!**

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

la page Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

la page Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

# CONTENU

CONFORMITÉ .....	67
DONNÉES TECHNIQUES.....	68
CONSEILS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS.....	68
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE .....	70
MONTAGE.....	71
EXCERCICE D'ÉTIREMENT .....	77
CONSEILS DE TRAINING BREFS.....	78
ORDINATEUR DE TRAINING .....	79
SOFTWARE APPLICATION (APP) .....	80
MAINTENANCE DE LA CONSOLE .....	83
MAINTENANCE/SOIN .....	84
MISE AU REBUT.....	84



## CONFORMITÉ

Sportstech Brands Holding GmbH déclare par la présente que l'installation radio de type est conforme à la directive 2014/53/CE. Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante:

- Console: [https://service.innovamaxx.de/htx100\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/htx100_conformity)
- Ceinture cardio: [https://service.innovamaxx.de/htx100\\_pulsgurt\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/htx100_pulsgurt_conformity)

## DONNÉES TECHNIQUES

<b>Informations sur le produit</b>	
Mesures (l x L x h)	à peu près 123 x 138 x 112~136 cm
Poids total	15 kg
Poids maximal de l'utilisateur	120 kg

## CONSEILS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS



Les précautions de base, y compris les consignes de sécurité importantes suivantes doivent toujours être respectées lorsque vous utilisez ce tapis roulant. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

- Il est important de lire l'ensemble du mode d'emploi avec soin avant le montage et le début de l'utilisation. Une utilisation sûre et utile peut seulement être accomplie si l'appareil est bien monté, entretenu et soigné. Il est de la responsabilité du possesseur d'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil soient informés des conseils de sécurité.
- Avant que vous ne commenciez le programme d'entraînement, vous devriez consulter votre médecin, pour mettre à jour les possibles problèmes physiques ou médicaux qui atteindraient à votre sécurité ou à votre santé. Le conseil de votre médecin est particulièrement important si vous prenez des médicaments qui influent sur votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux en cholestérol.
- Faites attention à ce que votre corps ressent, trop d'entraînement ou un entraînement mal exécuté peut nuire à votre santé. Arrêtez immédiatement l'entraînement si un des symptômes suivants se manifeste : douleurs, sentiment d'être à l'étroit dans la poitrine, battement cardiaque irrégulier, des inspirations extrêmement courtes, la tête qui tourne ou la nausée. Si un de ces symptômes apparaît, veuillez consulter votre médecin.
- Merci de garder vos enfants et vos animaux loin de l'appareil de training, l'appareil est conçu pour des adultes.
- Utilisez l'appareil sur un sol stable et régulier. Assurez-vous que l'appareil soit dégagé et qu'il y ait au moins 100 cm d'espace de chaque côté.
- Vérifiez, avant l'utilisation de l'appareil, si les vis et les écrous sont bien attachés à l'appareil. L'aspect sûr de l'appareil ne peut seulement être assuré si l'appareil est testé régulièrement... Les intervalles de maintenances sont à respecter. Utilisez l'appareil seulement d'après les instructions. Si vous détectez un élément défectueux, alors consultez tout de suite le producteur, cessez tout de suite l'utilisation et réutilisez l'appareil seulement lorsqu'il sera réparé.
- Portez la tenue appropriée pendant que vous utilisez l'appareil. Évitez de porter des habits larges, ou une tenue qui pourrait se coincer dans l'appareil et l'endommager ou vous blesser. L'appareil a été testé pour des utilisateurs dont le poids allait jusqu'à 120 kg. La performance de freinage de

l'appareil est indépendante de la vitesse.

- L'appareil n'est pas adapté pour une utilisation thérapeutique. Faites attention lors du rangement ou du déménagement de l'appareil. Utilisez toujours la bonne technique pour le porter, ou demander de l'aide.

## **AUTRES CONSEILS**

- Cet article ne peut être utilisé qu'à une personne à la fois lors de l'entraînement.
- Éloignez tous les objets coupants des alentours de l'appareil, avant que vous ne commenciez le training.
- Ne vous entraînez pas immédiatement après les repas !
- Si vous voulez quitter le trampoline, arrêtez d'abord les sauts, avant de descendre doucement du trampoline ! Ne sautez en aucun cas du trampoline directement sur le sol!
- Faites attention, lors du montage, à ne pas coincer des parties de votre corps et en particulier vos doigts!
- Faites attention, lors du montage, à ne pas coincer des parties de votre corps et en particulier vos doigts!
- Sécurisez le trampoline contre une utilisation non autorisée et non surveillée.
- N'utilisez pas le trampoline comme tremplin vers d'autres objets et ne sautez pas non plus d'autres objets sur le trampoline.
- Le produit n'est pas un jouet. Déballiez les matériaux de packaging de manière à ce qu'ils ne présentent aucun danger. Les emballages plastiques ou les films plastiques cachent un danger d'étouffement pour les enfants !

## **CONSEIL DE MONTAGE**

- Le montage du produit doit être entrepris rigoureusement et par deux adultes.
- Éloignez les divers matériaux d'emballage et posez, ensuite, les différentes pièces sur une surface libre. Ceci vous fournit une vue d'ensemble et facilite le montage.
- Posez, au besoin, pour protéger votre sol, un tapis de protection (non compris dans le contenu de la livraison) en dessous du produit, puisqu'il ne peut être exclu que, par exemple, les pieds en gomme laissent des traces.
- N'installez pas le trampoline près d'autres appareils de loisir et d'autres constructions.

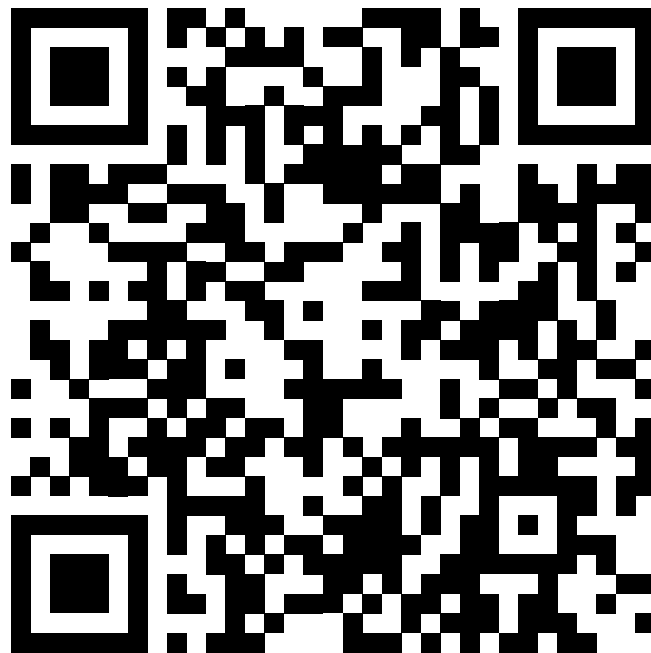
## **ATTENTION**

- Il y a un danger de chute et de blessure en cas où l'appareil venait à se renverser.
- L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
- Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.
- Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.



A l'adresse suivante  
vous trouverez le dessin éclaté  
et la liste des pièces de rechange :

[https://service.innovamaxx.de/htx100\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/htx100_spareparts)



# MONTAGE

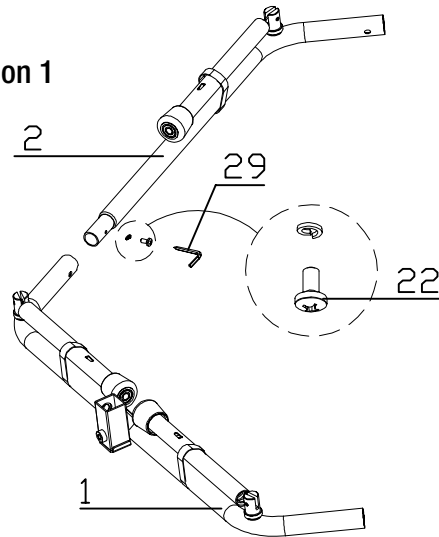


**Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées !**

## Étape 1:

Assemblez les tubes de cadre Nr. 1 et Nr. 2 et serrez bien les vis M6\*12 (#22).

Représentation 1



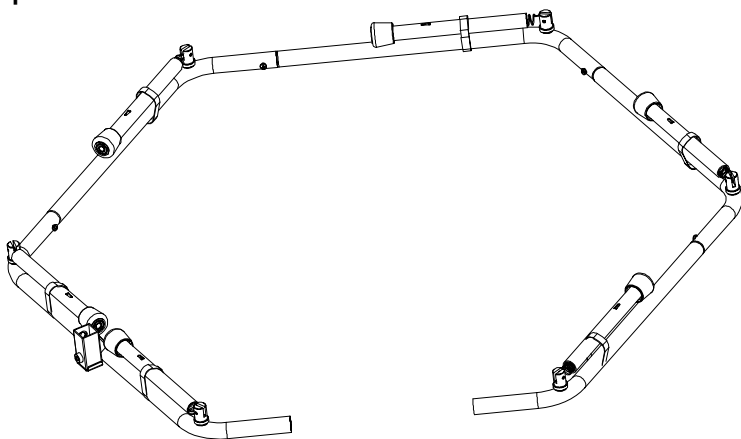
## Étape 2:

Assemblez maintenant tous les tubes de cadre avec la marque Nr. 2 et serrez, ici aussi, bien les vis M6\*12 (#22). (voir schéma 2 et 3)

Représentation 2



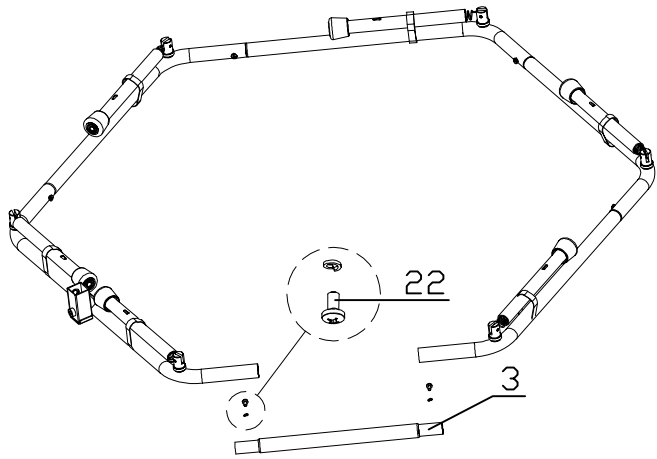
Représentation 3



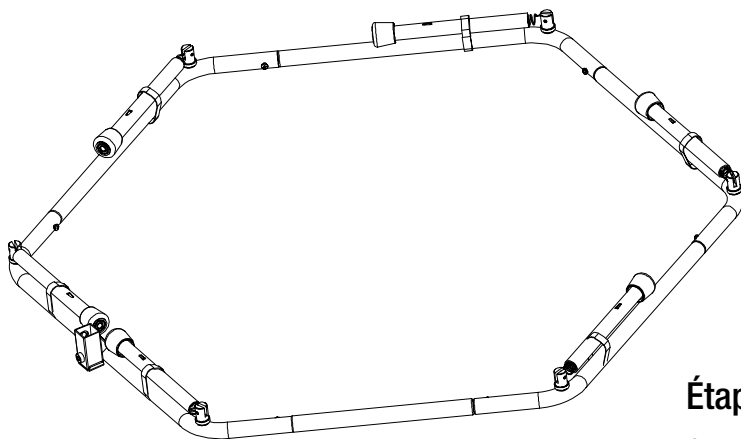
FR

### Étape 3:

Assemblez à présent tous les tubes de cadre avec les connexions de tubes de cadre avec la marque Nr. 3 et serrez, ici aussi, bien les vis M6\*12 (#22). (voir schéma 4 et 5)



Représentation 4



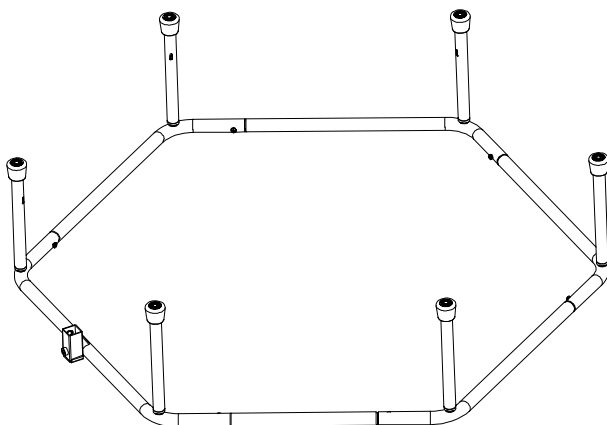
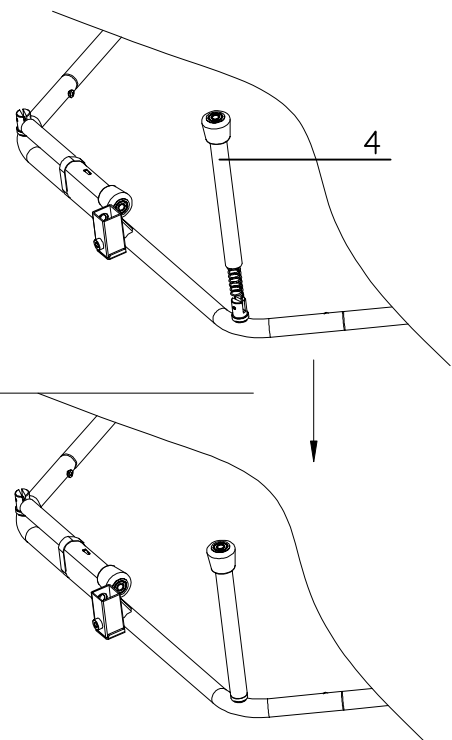
Représentation 5

### Étape 4:

Coupez les liants artificiels et enfoncez le tube vertical sur la tête de vis (voir schéma 6)

### Étape 5:

Comme décrits dans l'étape 4, enfoncez maintenant tous les tubes verticaux entre eux, pour que le résultat ressemble au schéma 7.



Représentation 7

Représentation 6

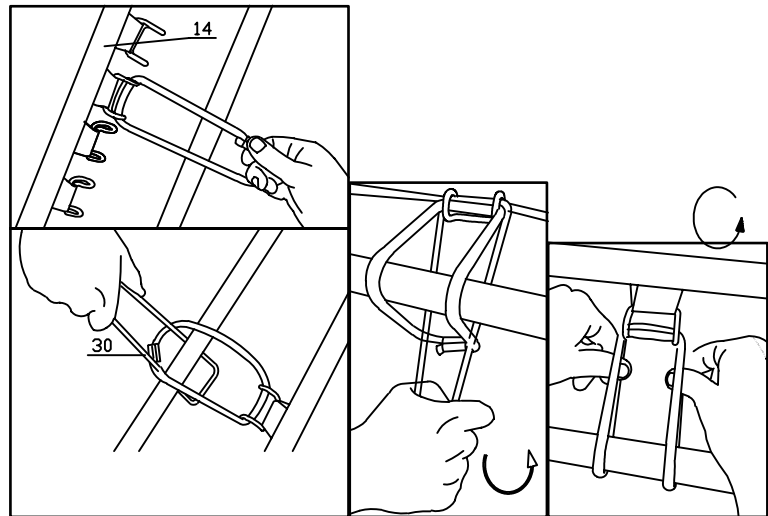


## Étape 6:

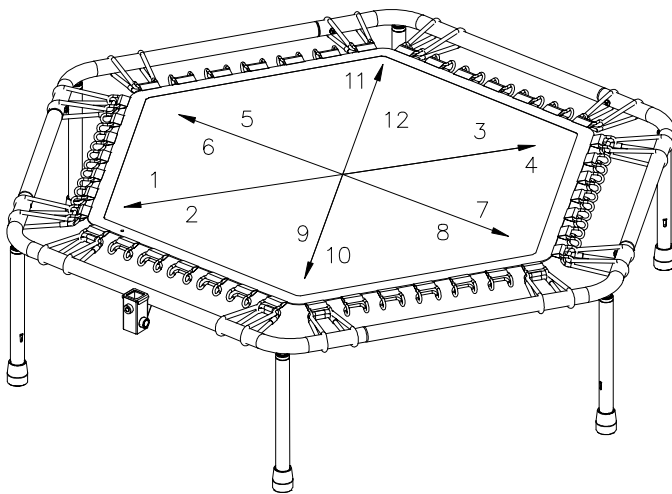
Retournez la toile de rebonds. Assurez vous à présent que le côté de la toile de rebonds doté d'un trou est parallèle à la connexion de tubes de cadre. (voir schéma 8)

## Étape 7:

Accrochez la bande élastique sur le tube et sur le bas de la pince. À l'aide de l'outil de serrage, tirez-la autour du tube vers l'autre extrémité et insérez-la dans la pince par le bas. (voir schéma 8)



Représentation 8



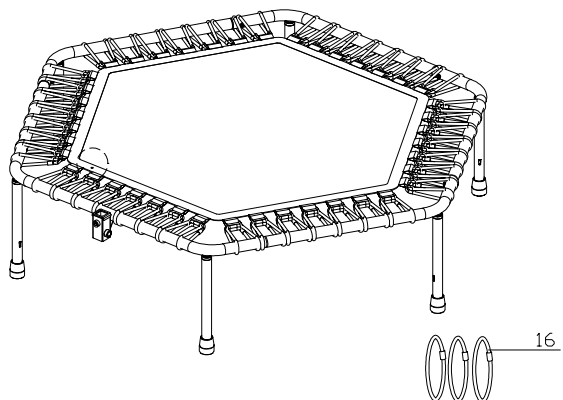
Représentation 9

## Étape 8:

Accrochez tous les élastiques comme décrits dans l'étape 7. Commencez par les coins et procédez par ordre comme montré dans le schéma 9.

## Étape 9:

Assemblez à présent tous les élastiques avec l'outil de tension pour que le résultat ressemble au schéma 10.

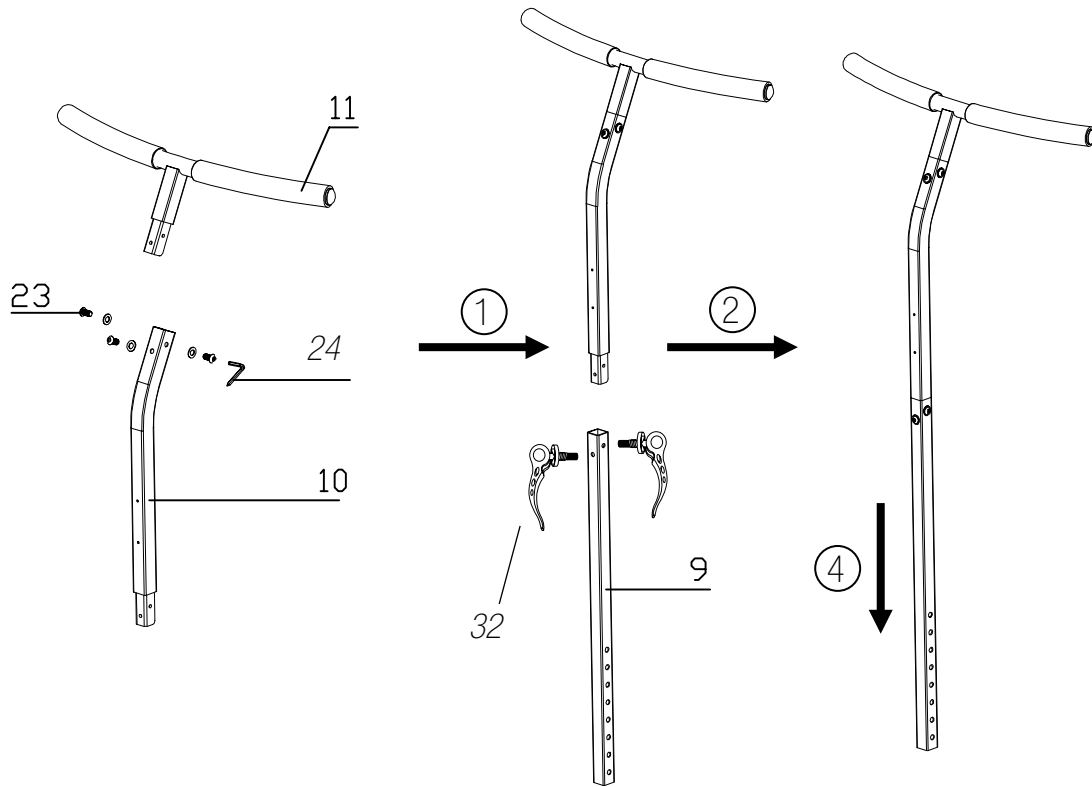


Représentation 10

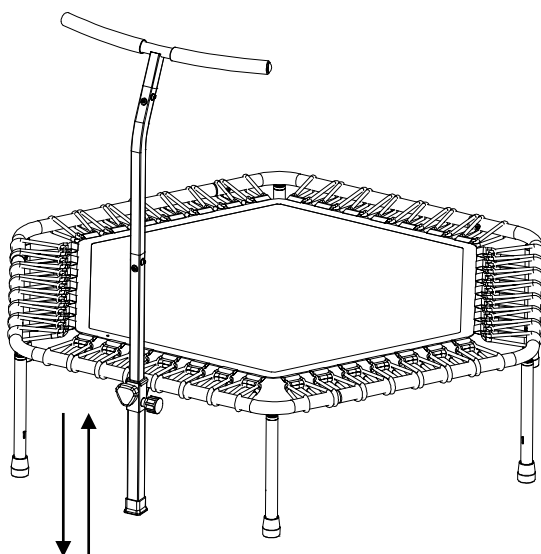
FR

## Étape 10:

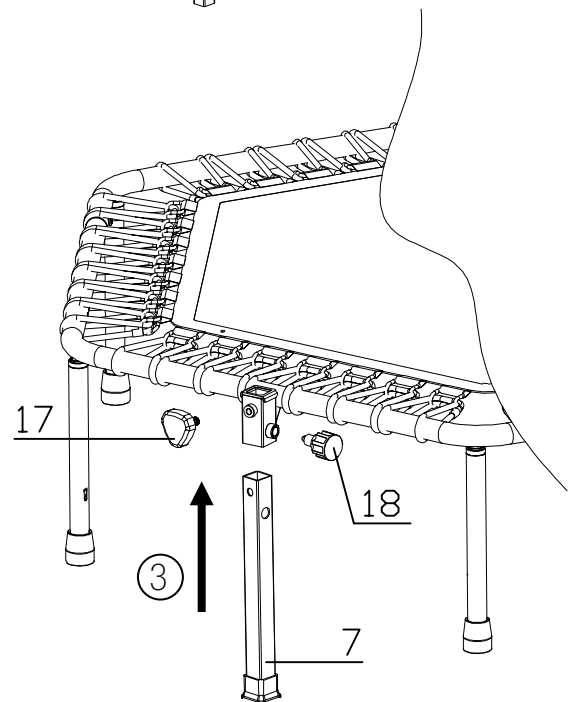
Ajoutez, tout d'abord, la poignée (#11) avec le tube de cadre du milieu (#10) et attachez ceux-ci avec M8\*12 (#23) et les joints plats (#24). Utilisez pour cela la clé Allen mise à disposition. Ensuite, assemblez le tube de tige de fixation réglable (#9) avec le tube de tige de fixation moyen (#10) avec deux outils de libération (#32). Assemblez maintenant la tige de fixation (#7) avec l'élément de connexion du tube de cadre (#1). Assemblez les tubes de tige de fixation (#11, #10, #9) déjà assemblés avec l'élément de connexion sur le trampoline. Enfin, attachez celui-ci avec la poignée de fermeture (#17) par devant et avec la poignée rotative (#18) par le côté.



## Représentation 11



## Représentation 12

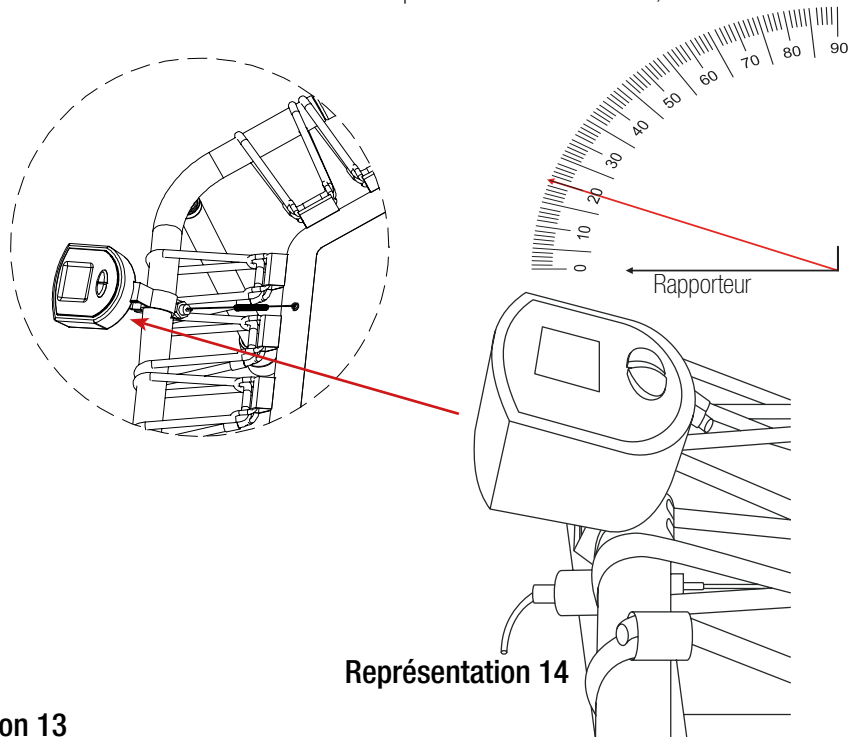
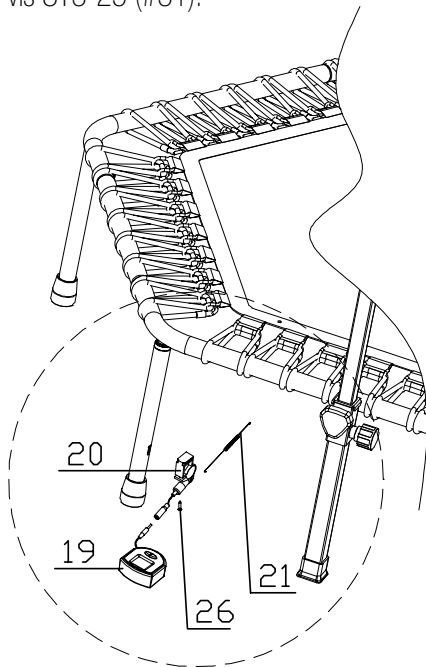


## Étape 11:

Vous pouvez régler la hauteur de la tige de fixation individuellement en fonction de votre taille.

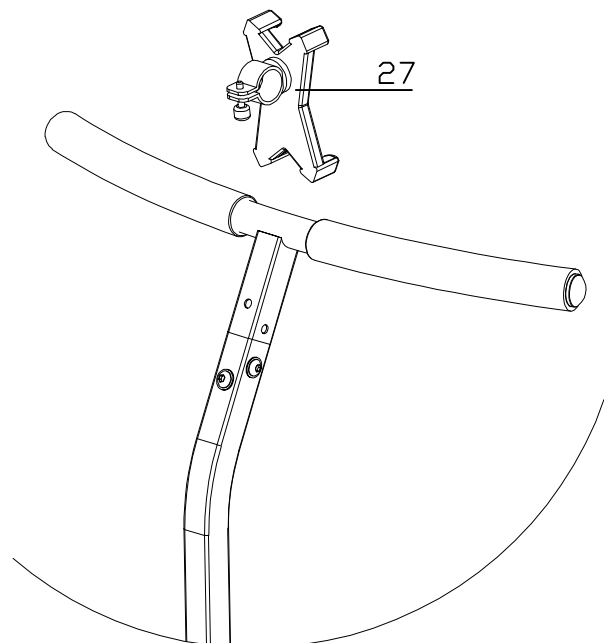
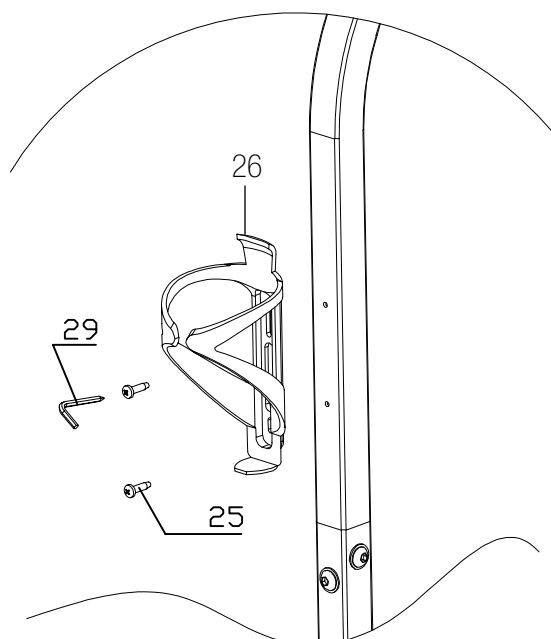
## Étape 12:

Attachez le socle de console (#20) au tube de cadre (#1). Connectez ensuite, avec le ressort (#21), le petit trou dans la toile de rebonds avec la console. Connectez à présent le câble avec la console et mettez celle-ci (#19) dans le socle de console stable (#20). Pour que la console enregistre correctement les sauts, assurez-vous que la console soit mise en place avec un angle d'environ 20 degrés par rapport au tube de fixation (Figure 14). Modifiez manuellement la longueur du ressort et l'angle de la console et testez si la console détecte les sauts avec précision. Si c'est la cas, fixez la avec une vis ST3\*25 (#31).



## Étape 13:

Fixez maintenant le porte-boisson (#26) avec les vis en tôle correspondantes ST4\*15 (#25)



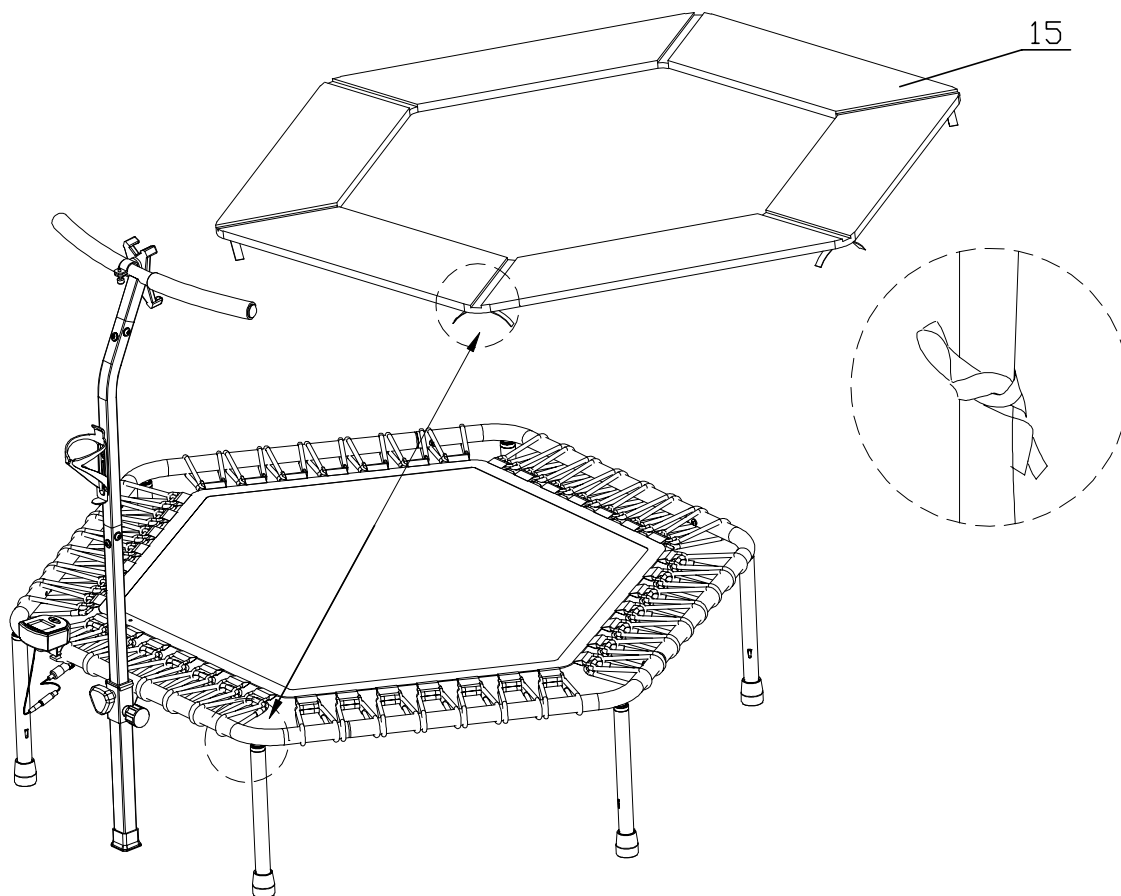
## Étape 14:

Fixez le porte-portable (#27) à la poignée (#11)

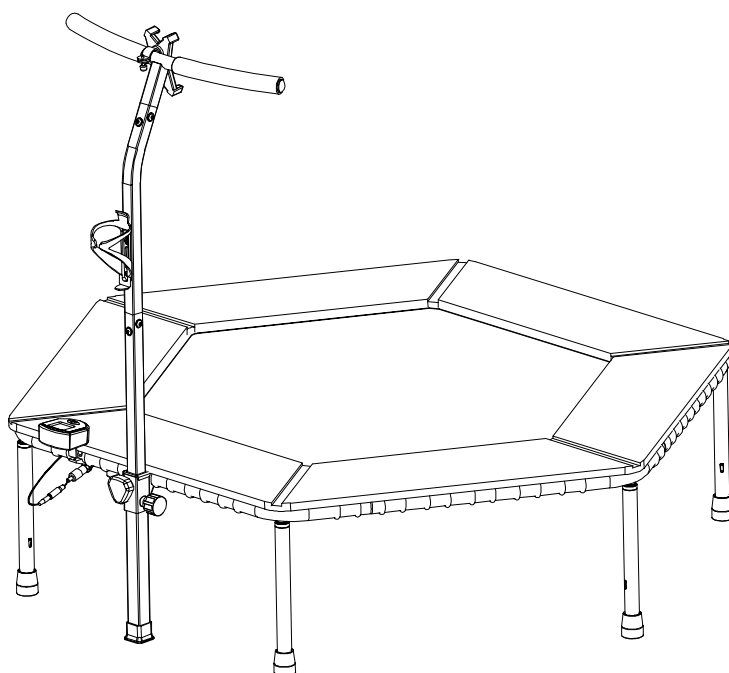
FR

## Étape 15:

Posez le recouvrement de la toile de rebonds (#15) sur cette dernière (#14) et montez les attaches velcro. Assurez vous que les attaches velcro soient dissimulés. Fixez le recouvrement à l'aide des bandes noires aux jambes de support. Pas trop fort, pour ne pas le déformer.



Représentation 17



Le trampoline est maintenant prêt à l'utilisation.

# EXERCICE D'ÉTIREMENT

Avant chaque séance d'entraînement, vous devez étirer vos muscles pendant au moins 5 à 10 minutes pour les réchauffer suffisamment. Répétez les exercices d'étirement suivants cinq fois. Les étirements avant l'entraînement permettent d'améliorer la flexibilité et de réduire le risque de blessure.

## 1 ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.



## 2 EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.



## 3 ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.



## 4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et étendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.



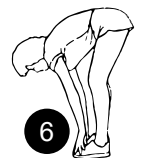
## 5 ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Comptez 15 fois.



## 6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.



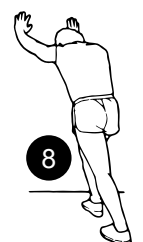
## 7 ETIREMENT DU TENDON

Étendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.



## 8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.



Exercice dans la zone d'entraînement

Après l'échauffement, augmentez l'intensité de votre programme d'exercice désiré. Assurez-vous de maintenir votre intensité pour une performance maximale. Respirez régulièrement et profondément pendant que vous faites un exercice - ne retenez jamais votre respiration.

Refroidir

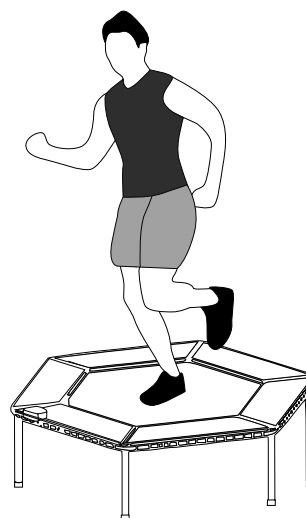
Terminez chaque entraînement avec un jogging léger ou marchez pendant au moins 1 minute. Puis compléter 5 à 10 minutes d'étirements pour refroidir. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et aidera à prévenir les problèmes post-exercice.

## CONSEILS DE TRAINING BREFS

Il s'agit, pour tous ces conseils, seulement de vagues propositions pour un programme d'entraînement. Consultez, si c'est nécessaire, votre médecin pour des conseils vous correspondant plus personnellement.

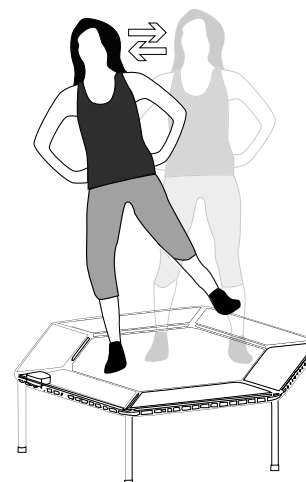
### EXERCICE 1 : JOGGING LEGER

Ne montez pas trop haut vos genoux lors du jogging. Ne faites pas de bonds ou de sauts. Stabilisez correctement l'axe des jambes (garder pied, genou et hanche dans la même ligne, éviter les jambes en X) en fonction de votre endurance entre 5 et 45 minutes.



### EXERCICE 2 : SAUTER HORIZONTALEMENT D'UNE JAMBE A L'AUTRE.

Atterrir avec une légère pliure du genou. Stabilisez correctement l'axe des jambes (garder pied, genou et hanche dans la même ligne, éviter les jambes en X) 1 à 3 minutes. Ensuite, retour au premier exercice de course.

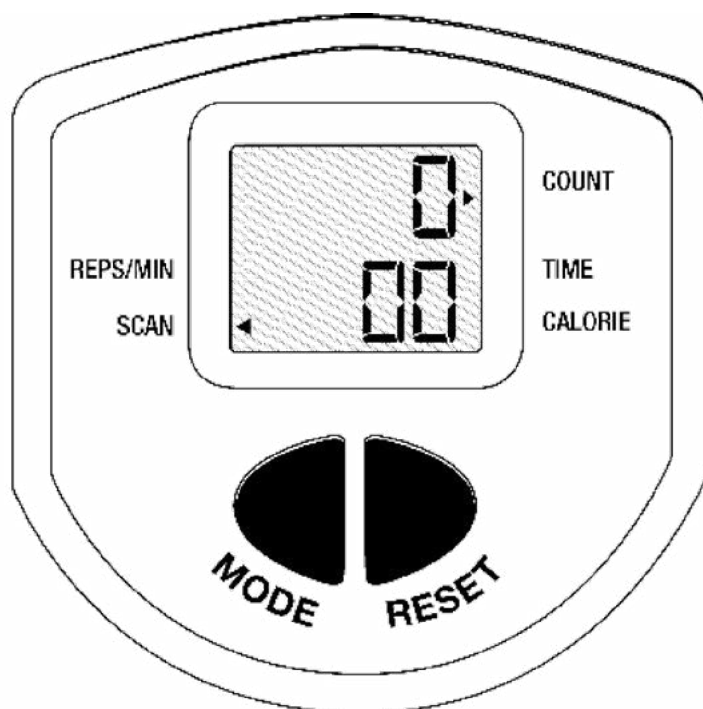


### EXERCICE 3 : SUR UNE JAMBE, BOUGER L'AUTRE JAMBE HORIZONTALEMENT VERS LE BORD DU TRAMPOLINE.

Jambes à largeur de hanche avec le genou plié, mains à la taille, haut du corps légèrement en avant. Garder l'axe des jambes stable. Ne pas changer la position du genou. Ensuite, retour dans la position de départ. Répéter 10 fois.

# ORDINATEUR DE TRAINING

Vous pouvez utiliser notre trampoline aussi sans ordinateur. Notre affichage vous est, cependant, utile en supplément pour rendre vos exercices encore plus efficaces. Avec lui, vous pouvez découvrir des informations importantes à propos du déroulement de votre entraînement. Notre appareil correspond à la classe de précision C. Ceci signifie que vous pouvez vous fier à l'exactitude de notre écran d'affichage.



## CHOSIR L'AFFICHAGE:

Le mode qui a été choisi est indiqué par la flèche. Changez le à l'aide du bouton mode.

## FONCTION D'AFFICHAGE:

Symbole	Description
COUNT	Le nombre de sauts que vous avez fait.
TIME	Durée depuis le début de l'entraînement.
CALORIE	Calories brûlées depuis le début de l'entraînement.
RESET	Avec RESET, les résultats de training sont remis à zéro
MODE	Avec la touche mode, vous déplacez la flèche et pouvez choisir le paramètre voulu.
SCAN	Avec le choix SCAN de la touche mode, les paramètres défilent régulièrement les uns après les autres.
REPS/MIN	Avec le choix REPS/MIN de la touche mode, est montrée votre fréquence cardiaque.



## SOFTWARE APPLICATION (APP)

Vous pouvez télécharger l'application « Sportstech » / « Synteam Sport » par le biais du QR code affiché ici. Extension sur mobile : Android 4.3 ou plus haut avec Bluetooth, IOS 7.0 ou plus haut.

Veillez d'abord activer le GPS et la fonction Bluetooth de votre appareil.



Android



iOS



Vous pouvez rechercher "Synteam Sport" dans l'App Store ou télécharger l'application en utilisant le QR Code.

### Conseil d'utilisation de l'application:

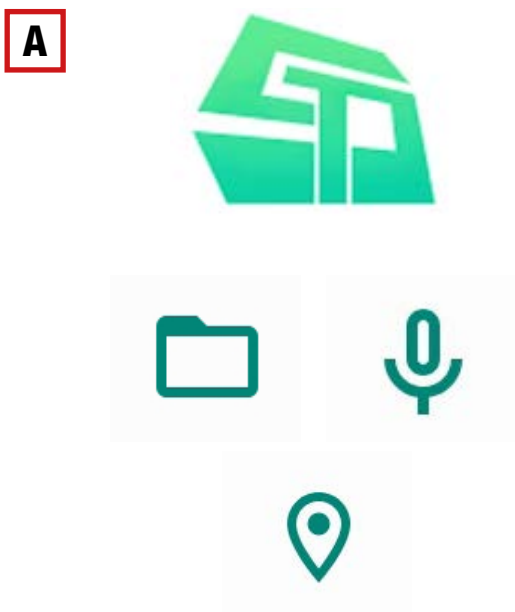
Vous ne devriez installer que des applications pour lesquelles vous êtes sûr des sources. Sportstech Brands Holding ne peut accepter aucune responsabilité pour les logiciels fournis par des tiers.

Pour l'utilisation de cette application il est possible qu'un accès spécial soit nécessaire. À cette fin, il se peut que l'application vous demande si vous désirez installer des applications provenant de cette source. Ces autorisations peuvent à nouveau être désactivées après l'installation ou la mise à jour !

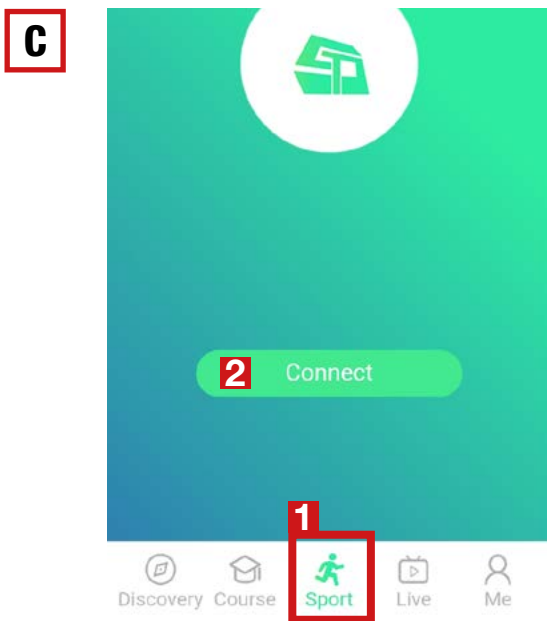
Vous pouvez définir les autorisations de l'application sous votre propre responsabilité comme suit :  
Paramètres > Applications > Accès spécial > Installer des applications inconnues



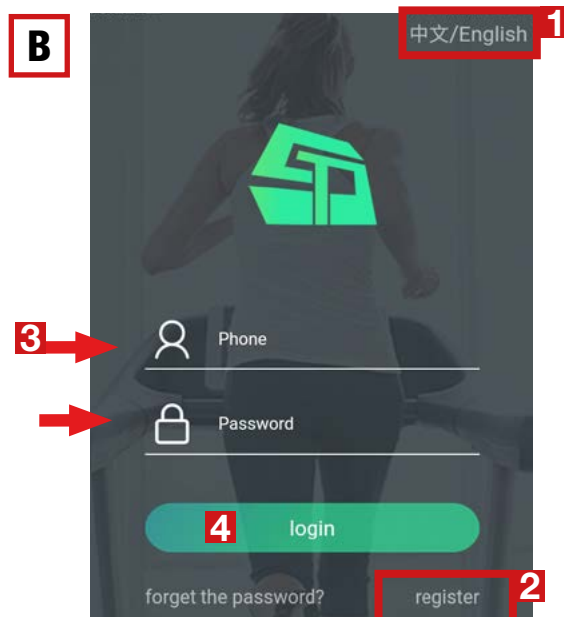
## Application: connexion avec l'appareil



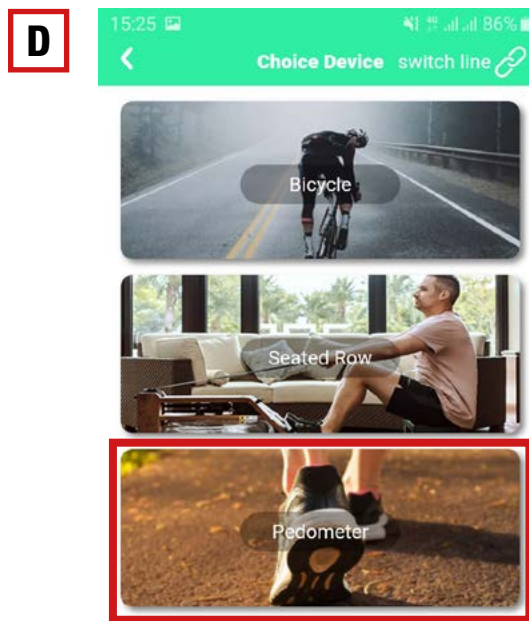
- Lorsque Synteam Sport se connecte pour la première fois, l'application vous demande quel accès vous souhaitez autoriser : média, enregistrement vocal, GPS, etc...
- Au minimum, l'accès à la position devrait être activé afin qu'une liaison avec l'appareil puisse s'établir.



1. Sélectionnez le menu "Sport".
2. Confirmez avec "Connect".



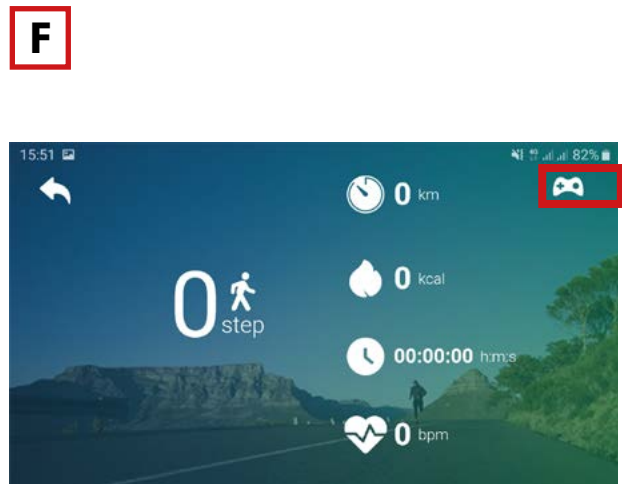
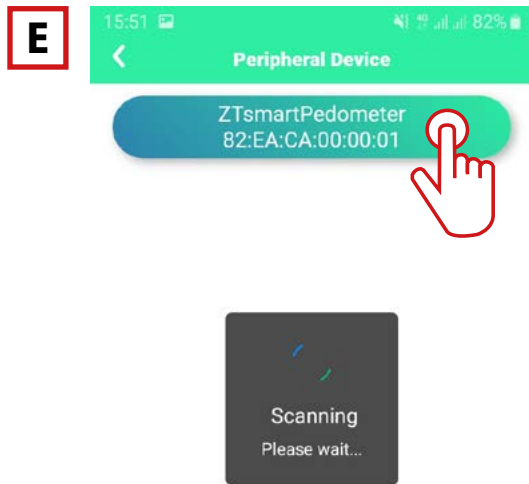
1. Modifier le cas échéant la langue en "Anglais".
2. Cliquez sur "s'inscrire".
3. Entrez un numéro quelconque et un mot de passe (les données n'ont pas besoin d'être obligatoirement réelles)
4. Confirmez avec "login".



- Pour établir la connexion avec votre appareil, sélectionnez le menu "Podomètre".

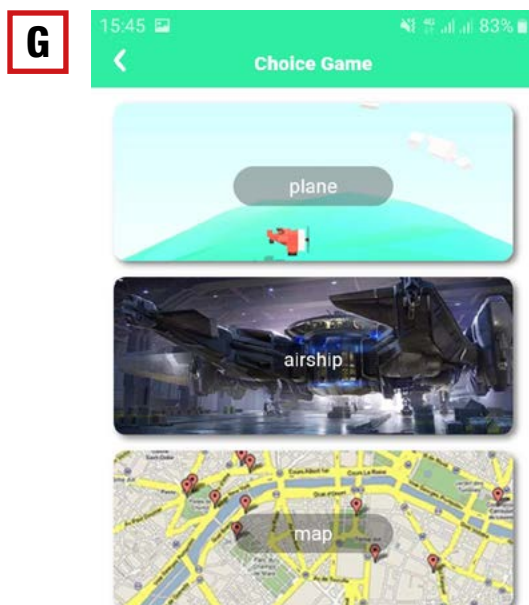


## Application: connexion avec l'appareil



- L'application scanne les appareils qui se trouvent à proximité.
- Votre appareil doit apparaître comme suit : "ZTsmartPedometer".
- Sélectionnez cet appareil.

- Vous êtes maintenant dans le programme d'entraînement. Les sauts mesurés sont affichés comme "Step" et une valeur comparable pour la distance parcourue est affichée en km.
- Dans le coin supérieur droit, vous trouverez le symbole d'une manette de jeu qui vous permet d'accéder au menu divertissement.

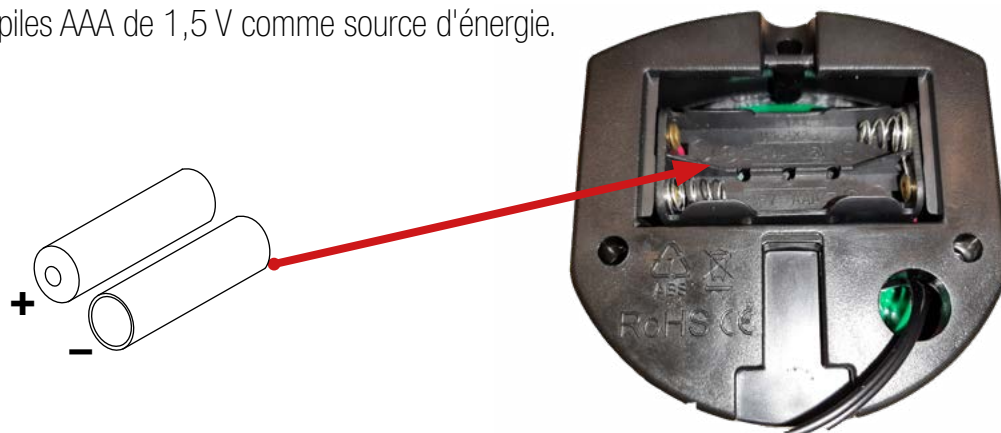


- Dans le menu "divertissement", vous trouverez différents jeux qui vous stimuleront pendant l'entraînement.

## MAINTENANCE DE LA CONSOLE

### COMMENT REMPLACER LES PILES DE L'ORDINATEUR

1. Ouvrez le compartiment des piles à l'arrière de la console.
2. Utilisez deux piles AAA de 1,5 V comme source d'énergie.



### REMARQUES SUR LA MANIPULATION DES PILES

- **Remplacez les piles** si l'affichage est faible ou illisible.
- Lors de l'insertion des piles, faites attention à la polarité (+) et (-). De même, veillez à ce que le positionnement des piles soit correct afin que les contacts s'ajustent bien.
- Ne mélangez pas des piles neuves et des piles usagées, ni des piles de types différents.
- **Retirez les piles** lorsqu'elles sont faibles ou lorsque vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période afin d'éviter tout danger résultant de fuites au niveau des piles.
- Ne pas recharger, démonter ou jeter les piles au feu. Il y a des risques d'explosion !

## MAINTENANCE/SOIN

- Vérifiez après le montage et avant l'utilisation de l'appareil, si toutes les vis sont complètement et correctement serrés.
- Nettoyez l'appareil régulièrement avec un chiffon légèrement humide combiné avec un détergent doux.
- Ceci concerne particulièrement les poignées, puisque ces pièces sont en contact avec le corps pendant tout l'entraînement.

### ATTENTION !

- Veuillez tenir compte, lors du montage et du nettoyage, que les pièces suivantes sont fragiles !
- Tapis de saut
- Bandes élastiques
- Protection du tapis de saut
- Support pour téléphone portable
- Porte-boisson.



# MISE AU REBUT

## Chers clients,

En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de collecter les déchets d'équipements électriques et électroniques et de piles ainsi que les accumulateurs séparément des déchets municipaux. Nous voulons vous rendre cela aussi simple que possible. Veuillez noter les informations sur cette page et au dos.



### Indications sur la directive européenne 2012/19/UE (transposée en Allemagne dans la loi sur les appareils électriques et électroniques (ElektroG) ; transposition éventuellement différente ailleurs)

Nous informons les propriétaires d'équipements électriques et électroniques que les déchets d'équipements électriques et électroniques doivent être collectés séparément des déchets municipaux conformément aux réglementations légales applicables. Le symbole d'une poubelle barrée, qui figure sur les déchets d'équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de les collecter séparément.



### B. Indications relatives à l'élimination et symboles pour un appareil électrique sur la base de la directive européenne 2006/66/UE (en Allemagne, conformément à la loi sur les piles (BattG); ailleurs, transposition possible différente)

Les piles et accumulateurs usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de restituer les batteries usagées. Le symbole avec la poubelle barrée signifie que vous n'êtes pas autorisé à jeter les piles usagées dans les ordures ménagères.

Utilisez pour cela les points de collecte officiels, tels que les points de collecte des ordures ménagères publiques. Vous pouvez également rapporter les batteries usagées aux points de vente, à condition qu'ils vendent des batteries. Si le symbole Cd, Hg ou Pb est affiché sous le symbole de la poubelle barrée, c'est une indication que la batterie contient soit du cadmium, du mercure ou du plomb. Ce sont des métaux lourds toxiques qui présentent non seulement des risques importants pour l'environnement mais aussi pour la santé humaine.

## Chaîne du recyclage



Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

## Informations sur les piles incluses

### Informations selon § 4 paragraphe 4 Elektrogesetz

Type de batterie:	CR2032
Système chimique:	Li Mn Lithium Dioxyde de magnésium
Fabricant de batterie:	Huizhou Winpow Électronique Co., LTD

## Informations sur le retrait en toute sécurité des piles ou des accumulateurs

- Ouvrez le couvercle de la batterie à l'arrière de l'appareil. Pour ce faire, tournez légèrement le couvercle de la batterie vers la gauche, par exemple à l'aide d'une pièce de monnaie.
- Retirez la batterie/batterie rechargeable de l'appareil.
- La batterie/pile rechargeable et, le cas échéant, l'appareil peuvent désormais être éliminés séparément au point de collecte officiel approprié. Veuillez également tenir compte des réglementations locales en vigueur.



# MANUALE D'USO

## ITALIANO

### Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



- **Assicurarsi che TUTTE le persone che usano l'attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all'attrezzo.**



- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.**

*Questo manuale rappresenta lo stato alla data di pubblicazione. È soggetto a cambiamenti senza preavviso e a errori e omissioni.*



# Il nostro **Video Tutorial** per te!

## Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il video
3. Inizia ad allenarti veloce e sicuro



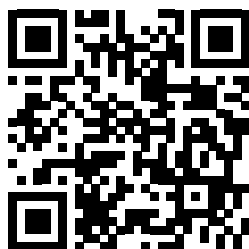
Link per il Video:

[https://service.innovamaxx.de/htx100\\_video](https://service.innovamaxx.de/htx100_video)

## Ci siamo anche sui social!

Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

pagina Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

pagina Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

# INDICE

CONFORMITÀ .....	87
DATI TECNICI .....	88
ISTRUZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI .....	88
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO .....	90
MONTAGGIO/ASSEMBLAGGIO .....	91
ESERCIZI DI STRETCHING .....	97
BREVI CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO .....	98
COMPUTER PER ALLENAMENTO .....	99
APPLICAZIONE SOFTWARE (APP) .....	100
MANUTENZIONE DELLA CONSOLE .....	103
MANUTENZIONE/CURA.....	104
SMALTIMENTO .....	104

## CONFORMITÀ

Sportstech Brands Holding GmbH dichiara che il tipo di sistema radio è conforme alla direttiva 2014/53/UE.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet:

- Console: [https://service.innovamaxx.de/htx100\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/htx100_conformity)
- Cintura a polso: [https://service.innovamaxx.de/htx100\\_pulsgurt\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/htx100_pulsgurt_conformity)



## DATI TECNICI

<b>Informazioni prodotto</b>	
Misure (L x W x H)	ca.. 123 x 138 x 112~136 cm
Peso totale	15 kg
Peso totale massimo utente	120 kg

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI



Precauzioni minime, incluse importanti istruzioni di sicurezza incluse nel presente manual dovrebbero essere sempre seguite durante l'uso del tapisroulant. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il dispositivo.

- E' importante leggere attentamente il manuale di istruzioni prima di procedere al montaggio e manutenzione dell'attrezzo. Per motivi di sicurezza si può procedere all'utilizzo solo quando lo strumento verrà assemblato e a fine manutenzione. Il proprietario ha la responsabilità di accertarsi che tutti gli utenti dell'apparecchio siano a conoscenza delle informazioni di sicurezza.
- Prima di iniziare l'allenamento bisogna consultare il medico per rilevare eventuali limitazioni psichiche o mediche che potrebbero mettere a repentaglio la sicurezza o la vostra salute durante l'utilizzo dello strumento. Il consiglio del dottore è fondamentale se prendete medicinali che possono influenzare la vostra frequenza cardiaca, pressione sanguigna o colesterolo.
- Fate attenzione ai segnali del vostro corpo, perchè un training sbagliato e non su misura può nuocere alla vostra salute. Interrompete immediatamente l'allenamento nel caso in cui compaiano i seguenti sintomi: dolori, fitte al petto, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, nausea o capogiri. Si prega di consultare il medico nel caso in cui abbiate riscontrato uno di questi sinomi.
- Tenere l'apparecchio fuori dalla portata di bambini o animali. Il suo utilizzo è concepito solo per gli adulti.
- Utilizzate l'apparecchio solo su superficie piana e solida. Assicurarsi che l'apparecchio abbia abbastanza spazio e minimo 100 cm su ogni lato.
- Prima di utilizzare lo strumento verificare che le viti e i dadi siano ben fissi. La massima sicurezza è garantita solo se viene costantemente verificato che l'attrezzo è privo di danni e non è usurato. Gli intervalli di manutenzione sono da rispettare.
- Si prega di utilizzare l'apparecchio osservando attentamente le norme. Nel caso in cui si rilevassero difetti si prega di consultare subito il produttore e di riutilizzarlo solo dopo che il danno è stato riparato.



- Si prega di utilizzare indumenti adeguati durante l'allenamento ed evitare vestiti che possano impigliarsi, danneggiare il vostro attrezzo o che possano darvi fastidio durante il training. Il peso massimo per utente è di 120kg. I freni sono perfettamente funzionanti a qualsiasi velocità voi andiate.
- L'attrezzo non è adatto per un impiego terapeutico. Porre particolare attenzione quando l'attrezzo viene spostato o trasportato. Sollevatelo sempre con le stesse modalità o chiedete aiuto se non riuscite.

## **ULTERIORI CONSIGLI**

- Questo articolo può essere impiegato per una persona alla volta.
- Rimuovere tutti gli oggetti taglienti vicino all'apparecchio prima di iniziare l'allenamento.
- Non allenatevi mai dopo i pasti!
- Se volete smettere di saltare scendete lentamente dal tappeto elastico! Non saltate direttamente dal tappeto al pavimento!
- Durante il montaggio fare in modo che nessuna parte del corpo rimanga incastrata, specialmente le dita!
- Sostituite subito un telo di salvataggio danneggiato con uno nuovo.
- Assicuratevi che nessuno usi il tappeto elastico in modo improprio o abusivamente.
- Non utilizzate il tappeto elastico come trampolino per lanciaarvi su altri oggetti e viceversa.
- Questo prodotto non è un gioco. Rimuovere l'imballaggio in modo tale che non possa essere fonte di pericolo. Pellicole o sacchetti di plastica costituiscono pericolo di soffocamento per i bambini!

## **INDICAZIONI PER IL MONTAGGIO**

- Il montaggio del prodotto deve avvenire in modo accurato e deve essere effettuato da due adulti.
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e riporre i singoli elementi su una superficie libera in modo da avere una buona visuale di tutti gli elementi, che ne agevolerà l'assemblaggio.
- Per proteggere il pavimento è opportuno utilizzare un tappetino protettivo (non incluso nel contenuto di spedizione) da riporre sotto il tappeto elastico. I piedini di appoggio in gomma potrebbero infatti rilasciare tracce.
- Non posizionare il trampolino in prossimità di attrezzi o strumenti per il tempo libero.

## **ATTENZIONE!**

- La caduta del dispositivo può provocare lesioni a chiunque rimanga colpito.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
- Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.
- Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.



Al seguente link  
troverete il disegno esploso  
e la lista dei pezzi di ricambio:

[https://service.innovamaxx.de/htx100\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/htx100_spareparts)



# MONTAGGIO/ASSEMBLAGGIO

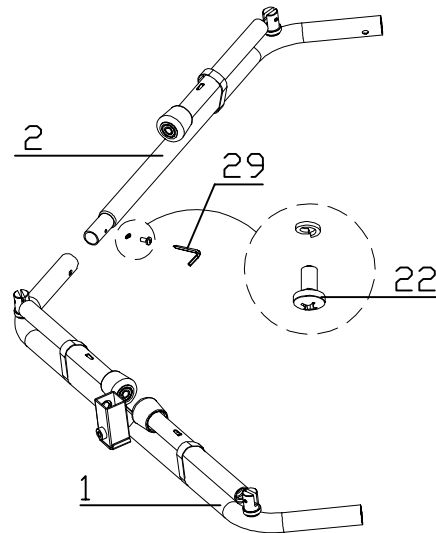


**Avvitare bene tutti gli elementi e i pezzi preassemblati!**

## Passo 1:

Unite i tubi telaio Nr. 1 e Nr. 2 e fissare bene la vite M6\*12 (#22).

Figura 1



## Passo 2:

Unire adesso tutti i tubi per telaio con la marcatura Nr. 2 e anche qui fissare la vite M6\*12 (#22) ben salda. (vedi figura 2 e 3)

Figura 2

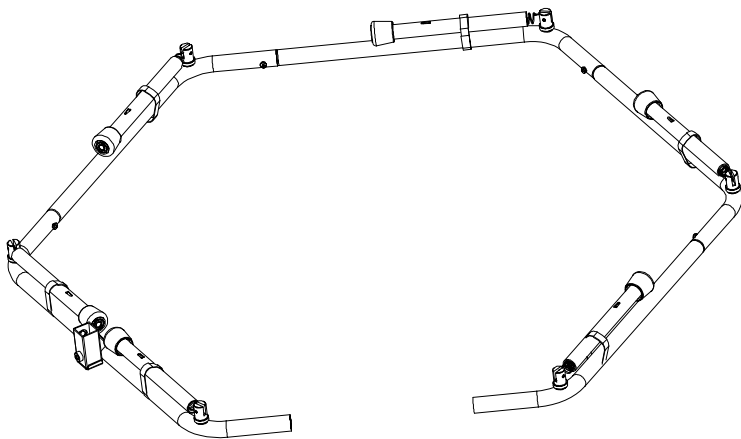
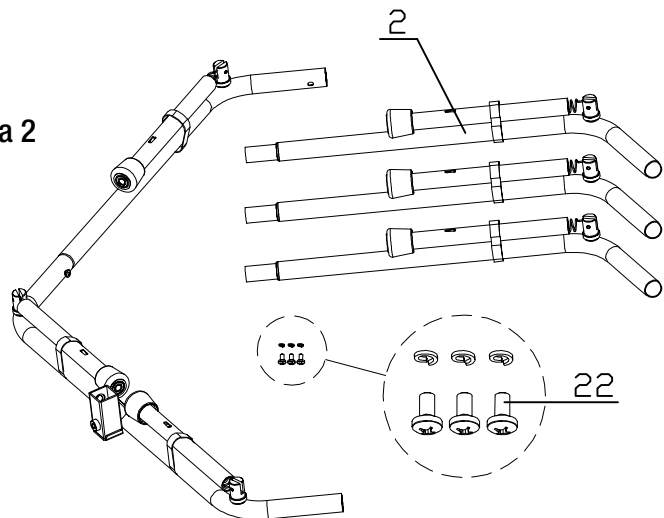


Figura 3



### Passo 3:

Unite adesso tutti i tubi con gli elementi di raccordo tubi per telaio con la marcatura Nr. 3 e fissare anche qui la vite M6\*12 (#22) ben salda. (vedi figura 4 e 5)

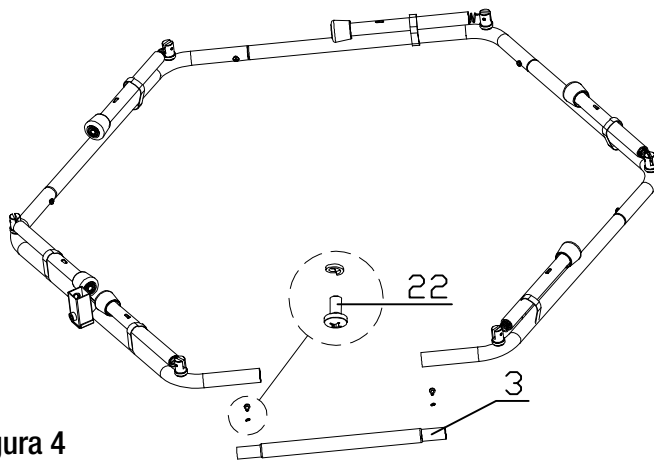


Figura 4

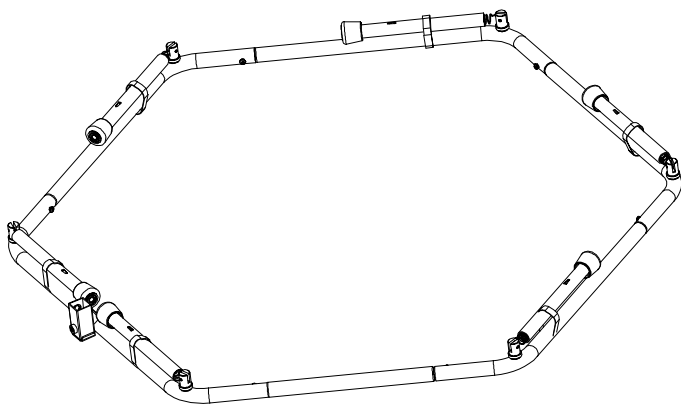


Figura 5

### Passo 4:

Recidere il fissaggio in plastica e inserire il tubo verticale sulla testa della vite (vedi figura 6)

### Passo 5:

Come descritto anche nello step 4 si prega di collegare adesso tutti i tubi verticali in modo da raggiungere il risultato illustrato nella figura 7.

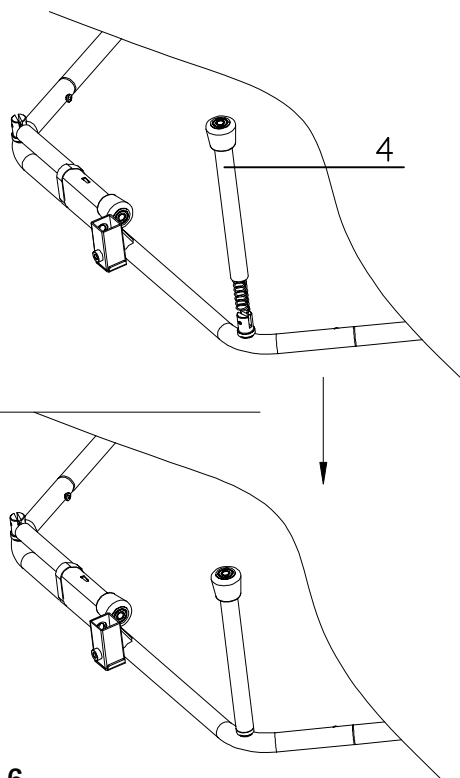


Figura 6

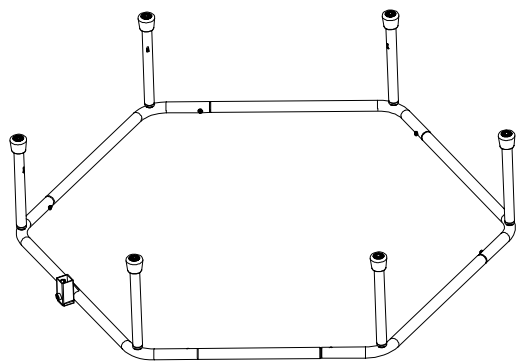


Figura 7

### Passo 6:

Girate il tappeto elastico al contrario. Assicuratevi che il lato del tappeto elastico sia dotato di foro situato in posizione parallela rispetto agli elementi di raccordo del tubo telaio. (vedi figura 8)

### Passo 7:

Agganciate l'elastico intorno al tubo, nella parte inferiore del fermaglio. Tiratelo fino all'altra estremità con l'utensile di serraggio intorno al tubo e agganciatelo da sotto al fermaglio. (Vedi figura 8)

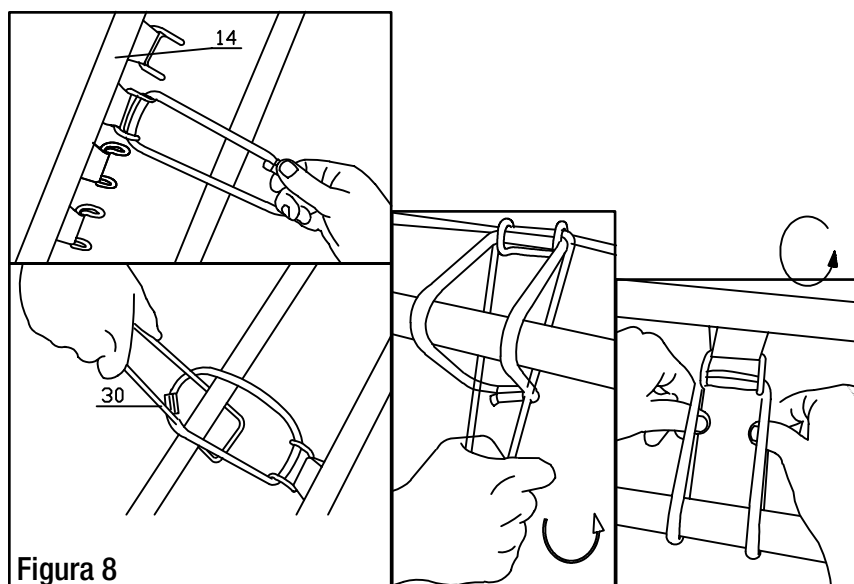


Figura 8

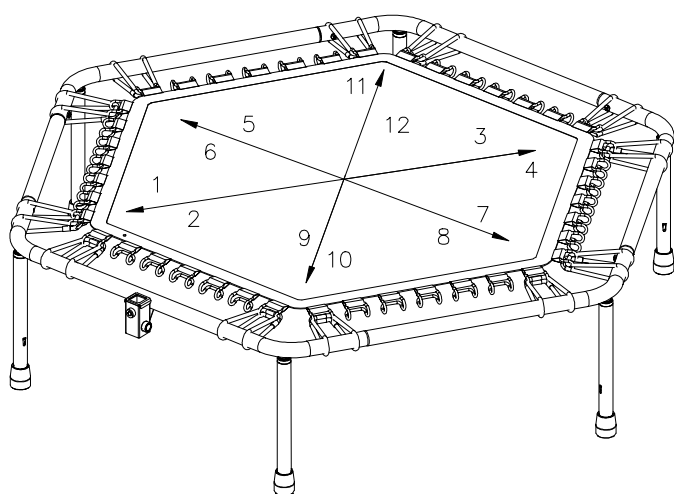


Figura 9

### Passo 8:

Eseguite la procedura descritta in figura 7 per tutti gli elastici. Iniziate dagli angoli e procedete con ordine come mostrato in figura 9.

### Passo 9:

Unite insieme gli elastici restanti tramite morsetto per ottenere il risultato della figura 10.

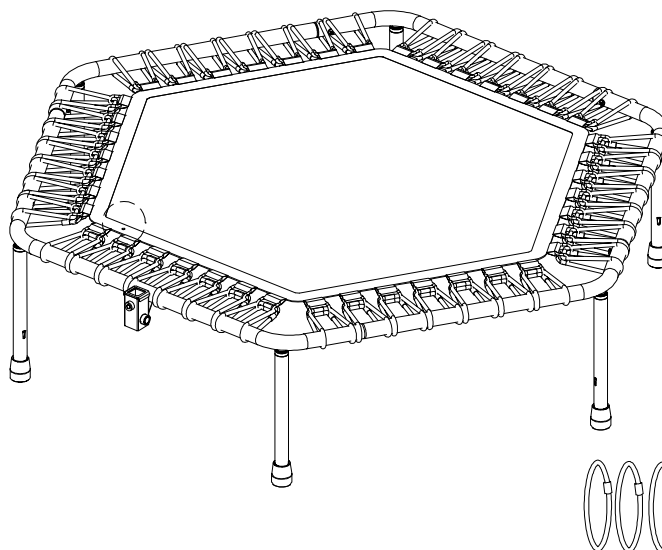


Figura 10



## Passo 10:

Collegate in primis la maniglia (#11) con il tubo della barra di supporto centrale (#10) e fissatela con M8\*12 (#23) e la guarnizione piatta (#24). Utilizzate la brugola messa a vostra disposizione. Successivamente collegate il tubo regolabile (#9) insieme al tubo della barra di supporto centrale (#10). Adesso collegate la gamba d'appoggio della sbarra (#7) con l'elemento di giunzione del tubo per telaio (#1) con dos strumenti di sgancio rapido (#32). Allacciate al trampolino i tubi di raccordo sbarra già assemblati (#11, #10, #9) insieme all'apposito elemento di giunzione. Infine collegate l'elemento di giunzione alla manopola per chiusura (#17) dalla parte anteriore e alla manopola di rotazione (#18) laterale.

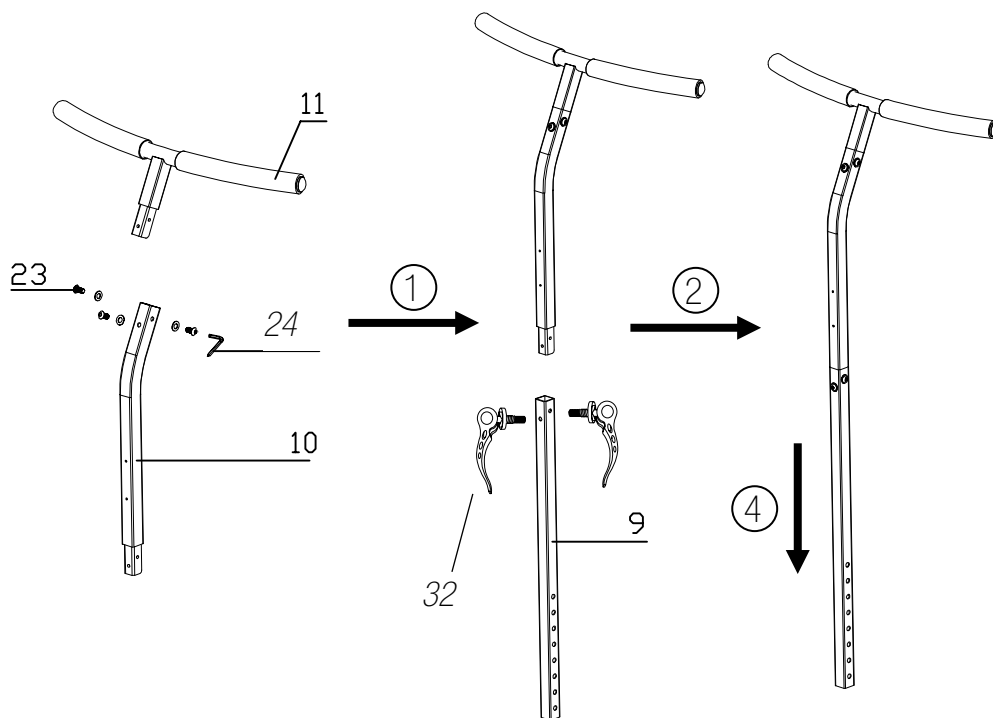


Figura 11

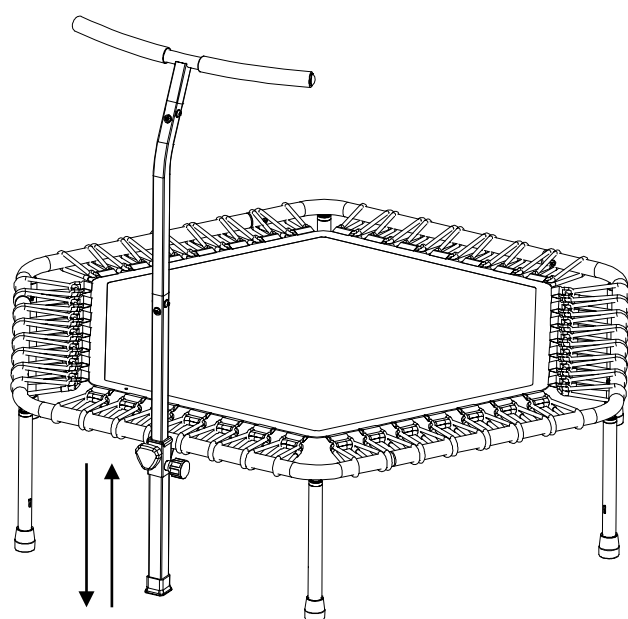
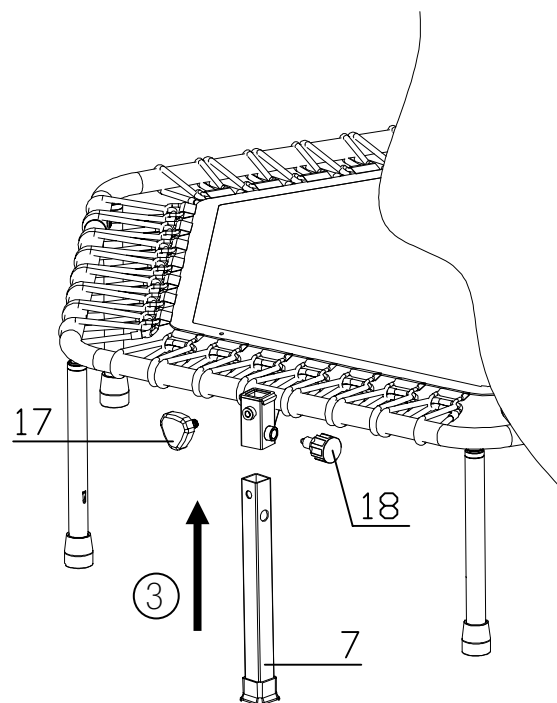


Figura 12



## Passo 11:

Potete regolare comodamente l'altezza della barra di supporto.

### Passo 12:

Fissate la base della console (#20) al tubo per telaio (#1). Tramite l'apposita molla (#21) unite il piccolo foro del tappeto elastico alla console. Unite il cavo alla console (#19) per poi riportarla nella sua base di supporto (#20). Per garantire che la console catturi i salti correttamente, assicurati che la console sia montata con un angolo di circa 20 gradi rispetto al tubo di montaggio (Figura 14). Cambia manualmente la lunghezza della molla e l'angolo della console dopodiché verifica che i salti vengano rilevati con precisione dalla console. Se il risultato è positivo procedete col fissaggio tramite vite ST3\*25 (#31).

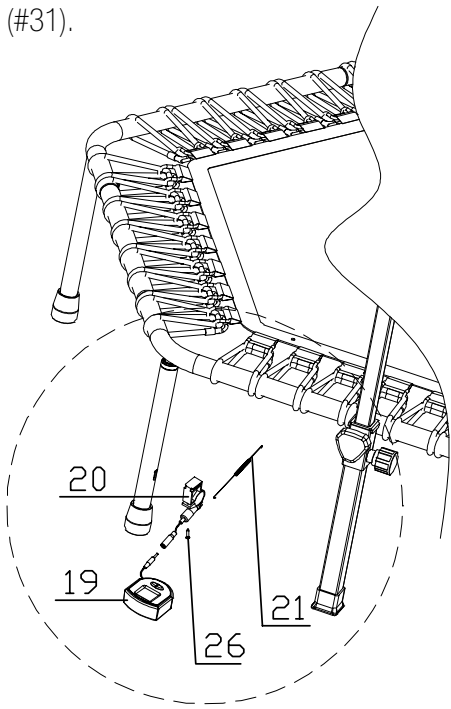


Figura 13

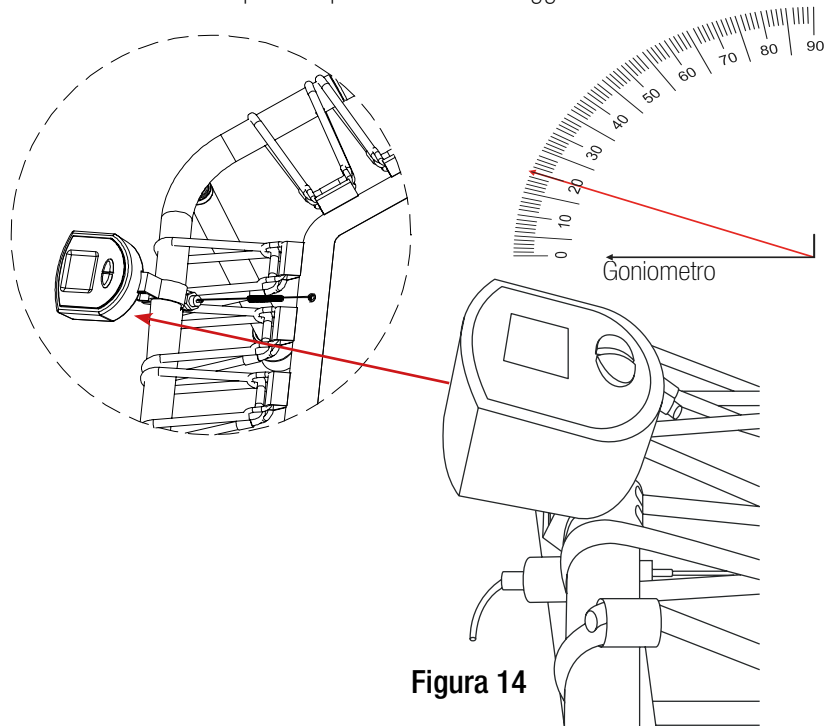


Figura 14

### Passo 13:

Adesso fissate il portabevande (#26) tramite apposite vite per fissaggio lamiera ST4\*15 (#25)

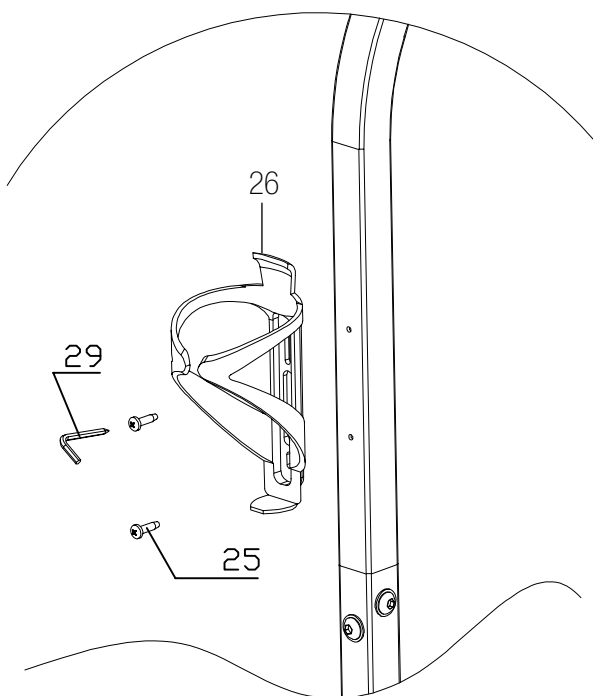


Figura 15

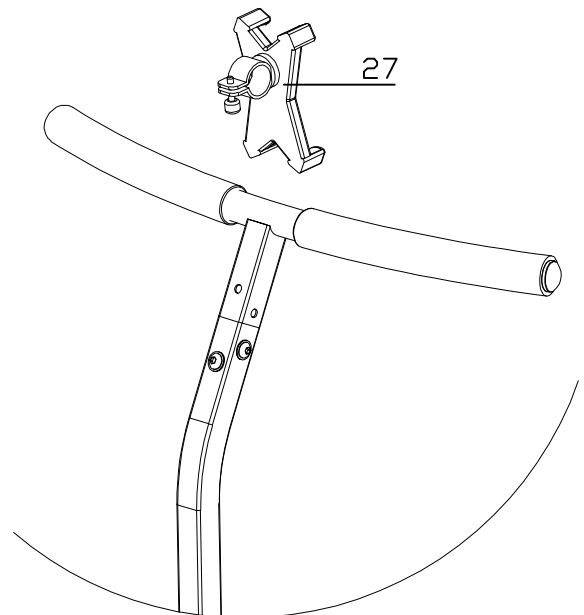


Figura 16

### Passo 14:

Fissate ora il portacellulare (#27) alla maniglia (#11).



### Passo 15:

Ponete la copertura del trampolino (#15) al tappeto elastico (#14) e inserite le chiusure velcro. Assicuratevi che queste ultime siano nascoste. Fissate la copertura alle gambe di appoggio per mezzo degli elastici neri ma non troppo rigidamente in modo che non si deformi.

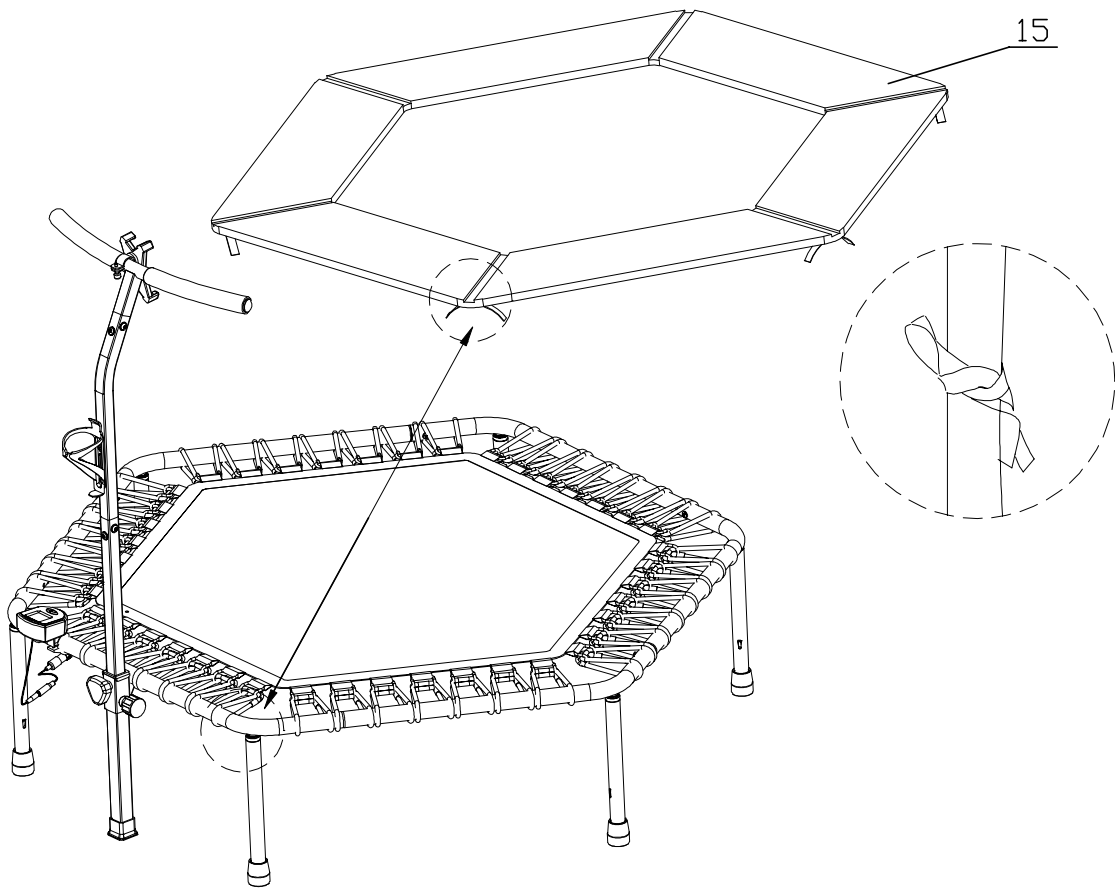
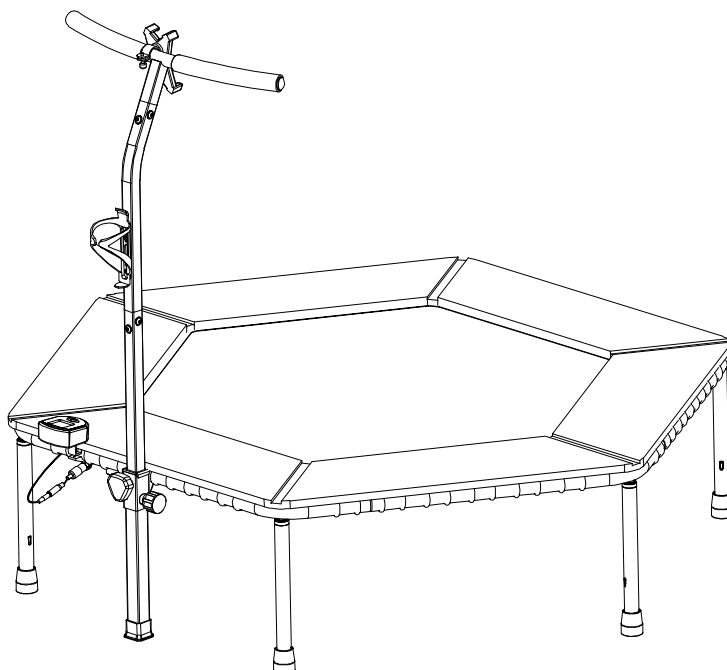


Figura 17



Il trampolino è pronto per l'uso.



# ESERCIZI DI STRETCHING

Prima di ogni allenamento si dovrebbe allungare i muscoli per almeno 5-10 minuti per riscaldarli a sufficienza. Ripetere i seguenti esercizi di stretching per cinque volte. Lo stretching prima dell'allenamento aiuta a migliorare la flessibilità e riduce il rischio di lesioni.

## 1 RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.



## 2 SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevarre la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.



## 3 STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.



## 4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro.



## 5 STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le soles dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi.



## 6 TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.



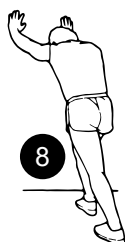
## 7 STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.



## 8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.



Esercizio per zona di Allenamento

Dopo il riscaldamento, aumenta l'intensità del tuo programma di esercizio desiderato. Assicurati di mantenere la tua intensità per ottenere una migliore performance. Respira regolarmente e profondamente durante i tuoi esercizi, non trattenere mai il respiro.

Raffreddamento

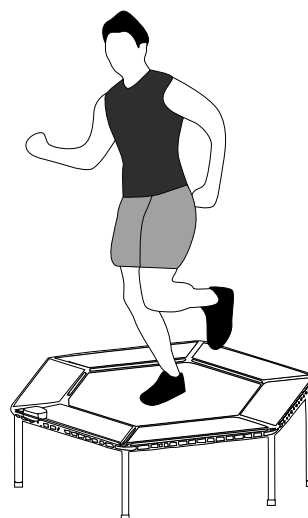
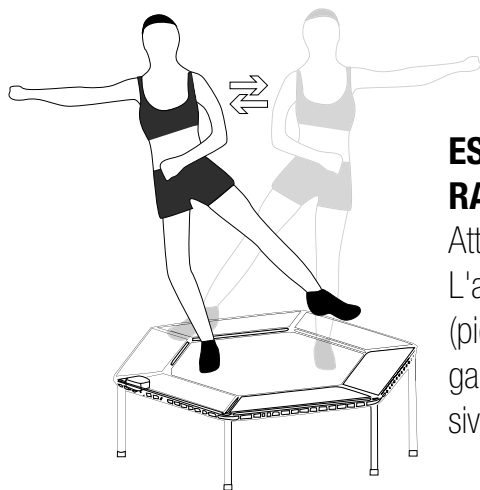
Termina ogni allenamento con una corsa o una camminata breve di almeno 1 minuto. Quindi, esegui dai 5 ai 10 minuti di stretching per raffreddarti. Questo aumenterà la flessibilità dei tuoi muscoli e ti aiuterà a prevenire eventuali problemi post-allenamento.

## BREVI CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Si tratta solo di consigli base generali per migliorare il vostro programma di allenamento. Se necessario consultate il medico per consigli più mirati alle necessità del caso.

### ESERCIZIO 1: JOGGING LEGGERO.

Quando fate jogging non piegate troppo il ginocchio. Non eseguite movimenti troppo ampi col bacino o salti troppo alti. L'asse di movimento delle gambe deve essere sempre stabile (piede, ginocchia, e anche devono essere sempre in linea. Evitare gambe a X). Calcolare dai 5 ai 45 minuti di jogging a seconda della vostra resistenza.

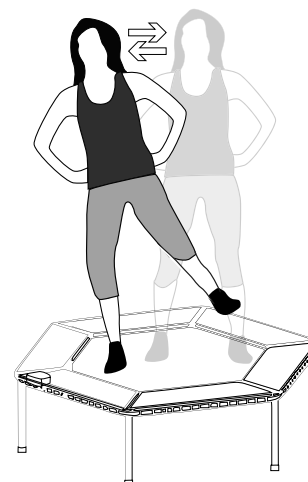


### ESERCIZIO 2: SALTII LATERALI DA UNA GAMBA ALL'ALTRA.

Atterrare eseguendo un piegamento sul ginocchio leggerissimo. L'asse di movimento delle gambe deve essere sempre stabile (piede, ginocchia, e anche devono essere sempre in linea. Evitare gambe a X). Prevedere da 1 a 3 minuti di allenamento e successivamente ripetere l'esercizio 1.

### ESERCIZIO 3: SPOSTARE IL PESO SU UNA GAMBA E MUOVERE L'ALTRA LATERALMENTE FINO A TOCCARE IL BORDO DEL TRAMPOLINO..

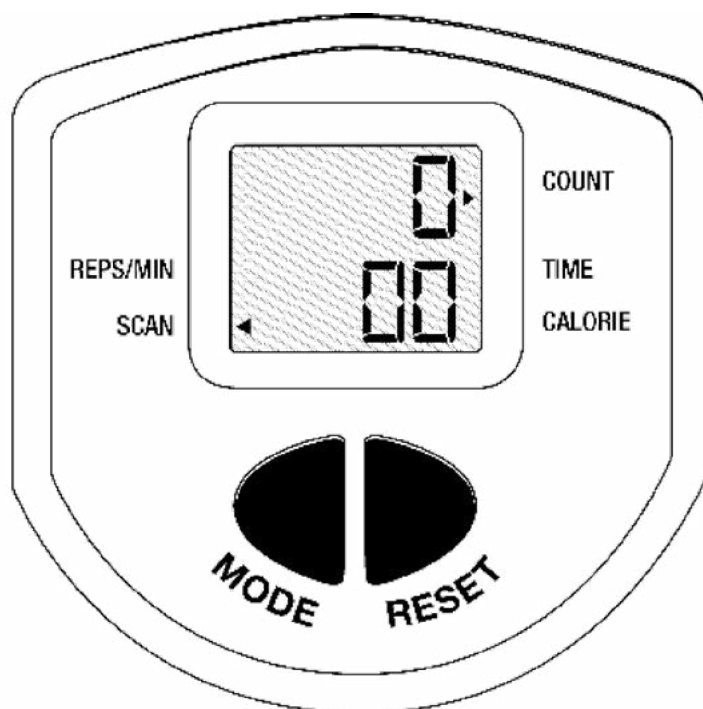
Ampio spazio tra le gambe durante il piegamento del ginocchio, mani posizionate ad altezza busto e parte superiore del corpo leggermente piegata in avanti. Mantenere stabile l'asse delle gambe e non modificare la posizione delle ginocchia durante l'esercizio. Ritornare poi nella posizione di partenza e ripetere 10 volte.



## COMPUTER PER ALLENAMENTO

I nostri trampolini possono essere utilizzati anche senza computer. Il nostro display vi aiuterà ad eseguire gli esercizi in modo ancora più efficace. Avrete inoltre a portata di mano tutte le informazioni utili per il vostro allenamento e potrete seguirne gli sviluppi in tutta comodità.

Il nostro apparecchio ha classe di precisione C. Ciò significa che il nostro schermo non ha precisione massima.



### SCEGLI MODALITÀ:

La modalità scelta si può vedere dalla piccola freccia, facilmente spostabile con l'apposito tasto mode.

### FUNZIONI DISPLAY:

Simbolo	Descrizione
COUNT	Numero passi effettuati.
TIME	Tempo impiegato da inizio allenamento.
CALORIE	Calorie consumate da inizio allenamento.
RESET	Con la funzione RESET gli esercizi training verranno ripristinati.
MODE	Con il tasto mode muovete la freccia per selezionare il parametro desiderato.
SCAN	Scegliendo la funzione SCAN tramite tasto mode i parametri vengono mostrati ad intervalli regolari.
REPS/MIN	Scegliendo REPS/MIN tramite il tasto mode vengono mostrati i valori della frequenza cardiaca.



## APPLICAZIONE SOFTWARE (APP)

Potrete scaricare l'applicazione „Sportstech“ / "Synteam Sport" tramite il codice QR. Prerequisito per utilizzare l'app: Android 4.3 o modelli successivi con bluetooth 4.0, iOS 7.0 o modelli successivi.

Attivare prima la funzione Bluetooth e il GPS sul dispositivo.



Android



iOS



Cercare "Synteam Sport" nell'app store o scaricarlo utilizzando il codice QR.

### Consigli sull'utilizzo dell'app:

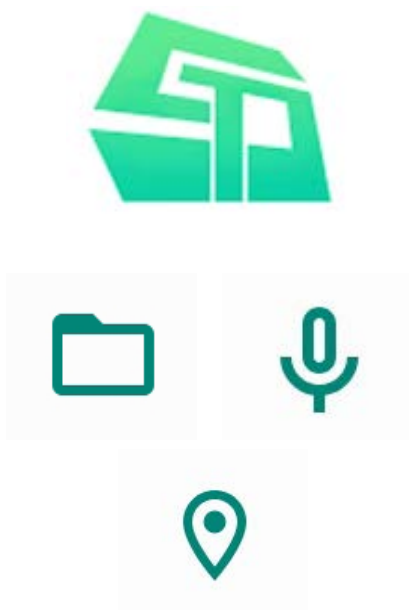
Si dovrebbero installare solo le applicazioni da una fonte affidabile. Sportstech Brands Holding non si assume alcuna responsabilità per software forniti da terzi.

Per utilizzare questa applicazione può essere richiesto un accesso speciale. L'applicazione potrebbe inoltre, chiedervi di installare altre applicazioni da questa fonte. Queste autorizzazioni possono essere disabilitate dopo l'installazione o l'aggiornamento!

È possibile impostare le autorizzazioni dell'applicazione, sotto la propria responsabilità, come segue:  
Impostazioni > Apps > Accesso speciale > Installare applicazioni sconosciute

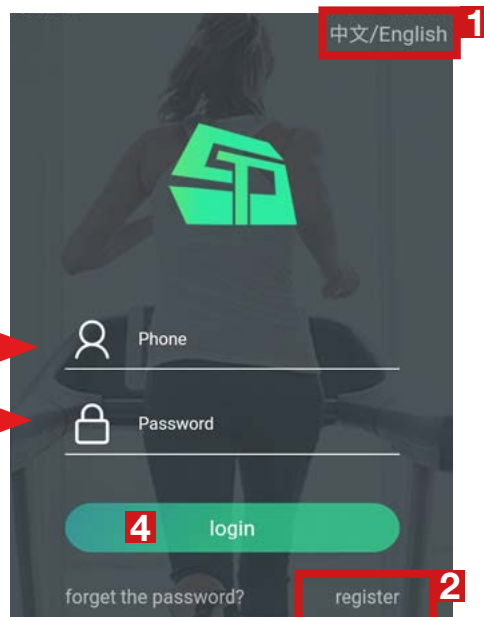
## Applicazione: connessione con il dispositivo

**A**



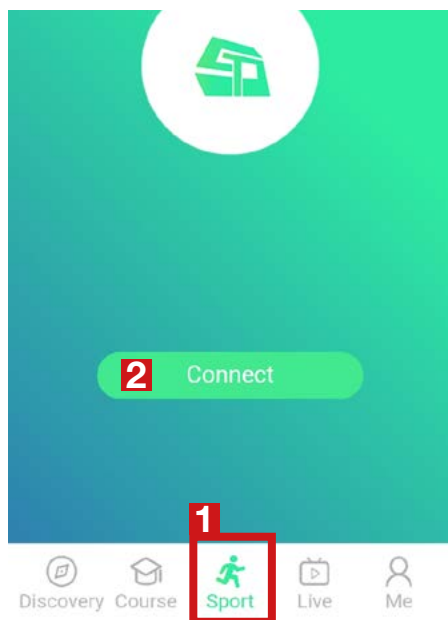
- "Quando Synteam Sport accede per la prima volta, l'app chiede quale accesso si desidera consentire: media, registrazione vocale, GPS, ecc.
- Consentire per lo meno l'accesso alla posizione per garantire la connessione al dispositivo.

**B**



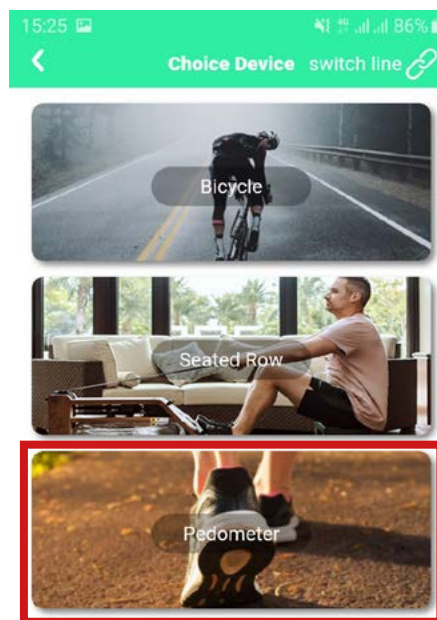
1. Modificare la lingua in "inglese" se necessario.
2. Cliccare su "registrati".
3. Inserire qualsiasi numero e password (i dati non devono essere reali)
4. Confermare con "login".

**C**



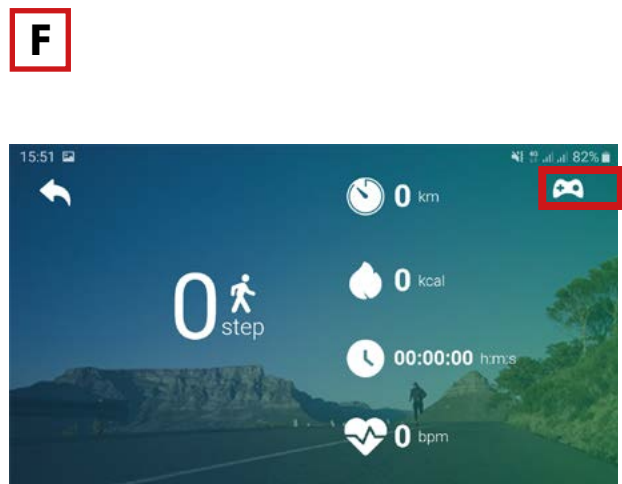
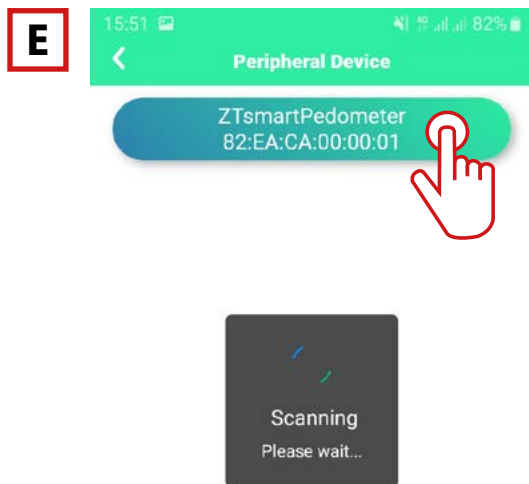
1. "Selezionare il menu "Sport" ".
2. Confermare su "" Connetti "".

**D**



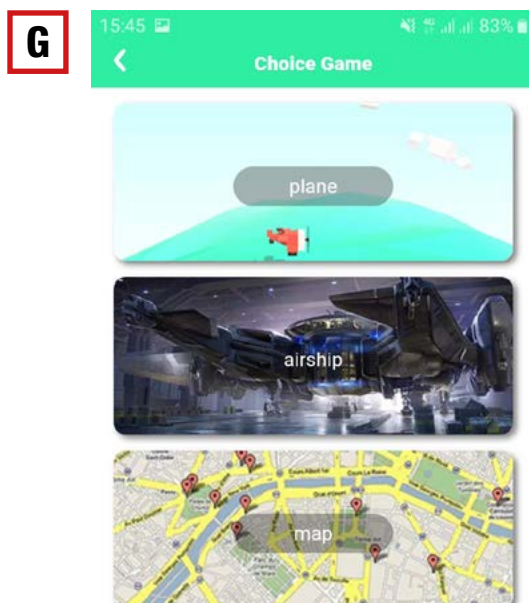
- Per connettere il dispositivo, selezionare il menu "Pedometro".

## Applicazione: connessione con il dispositivo



- L'app esegue la scansione dei dispositivi vicini.
- Il dispositivo dovrebbe apparire come segue: " ZTsmartPedometer ".
- Seleziona questo dispositivo.

- Ora siete entrati nel programma di allenamento. I salti misurati vengono visualizzati come "Step" e verrà visualizzato anche il valore della distanza percorsa in km.
- L'angolo in alto a destra mostra un'icona del gamepad che vi porta al menu di intrattenimento.



- Nel menu di intrattenimento troverete diversi giochi interattivi da poter fare durante l'allenamento.

## MANUTENZIONE DELLA CONSOLE

### COME SOSTITUIRE LE BATTERIE DEL COMPUTER

1. Aprire il vano batteria sul retro della console
2. Utilizzare due batterie AAA da 1,5 V come fonte di alimentazione.



### ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO DELLE BATTERIE

- **Sostituire le batterie** se il display è scuro o illeggibile.
- Durante l'inserimento, prestare attenzione alla polarità (+) e (-) delle batterie, nonché al posizionamento corretto in modo che i contatti siano inseriti correttamente.
- Non mischiare batterie vecchie e nuove o tipi diversi di batterie.
- **Rimuovere le batterie** se sono scariche o se non si intende utilizzare il dispositivo per un lungo periodo di tempo per evitare il pericolo di perdite dalle batterie.
- Non caricarle, smontarle o gettarle nel fuoco. Rischio di esplosione!

## MANUTENZIONE/CURA

- Dopo l'assemblaggio e prima dell'utilizzo verificate che vi siano tutte le viti necessarie e che siano ben salde.
- Pulite costantemente l'apparecchio con un panno leggermente umido utilizzando un detergente non invasivo.
- Pulire specialmente la maniglia di appoggio perché questa è particolarmente a contatto col vostro corpo durante l'allenamento.

### ATTENZIONE!

- Durante il montaggio e la pulizia del dispositivo tenere presente della fragilità dei seguenti pezzi:
- Tela di salvataggio
- Rivestimento per tela di salvataggio
- Supporto cell
- Portabevande



# SMALTIMENTO

## Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti.

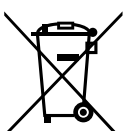
Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.



### Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)

Informiamo i proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche che, in conformità con le norme legali applicabili, le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, che compare sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccogliarli separatamente dai rifiuti urbani.

### B. Informazioni sullo smaltimento e sui simboli per un apparecchio elettrico basato sulla direttiva UE 2006/66/UE (in Germania secondo la legge sulle batterie (BattG); l'implementazione può differire altrove).



Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei rifiuti domestici.

Utilizzare i punti di raccolta ufficiali per smaltirli, come i punti di raccolta della società che si occupa dei rifiuti pubblici. Può restituire anche le batterie usate in alcuni punti vendita al dettaglio, a condizione che vendano batterie. Se sotto il simbolo del bidone della spazzatura barrato viene visualizzato il simbolo Cd, Hg o Pb, significa che la batteria contiene cadmio, mercurio o piombo. Si tratta di metalli pesanti tossici che non solo comportano rischi significativi per l'ambiente ma anche per la salute umana.

## Riciclaggio dei rifiuti



Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società addetta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.

### Informazioni sulle batterie incluse Informazioni ai sensi del § 4 comma 4 Elektrogesetz

Tipo di batteria:	CR2032
Sistema chimico:	Li Mn biossido di litio e magnesio
Produttore della batteria:	Huizhou Winpow Electronic Co., LTD

### Informazioni sulla rimozione sicura delle batterie o degli accumulatori

- Aprire il coperchio della batteria sul retro del dispositivo. A tale scopo, ruotare leggermente il coperchio della batteria verso sinistra, ad es. utilizzando una moneta.
- Rimuovere la batteria/batteria ricaricabile dal dispositivo.
- La batteria/batteria ricaricabile e, se applicabile, il dispositivo possono ora essere smaltiti separatamente presso il punto di raccolta ufficiale appropriato. Si prega di notare anche le normative vigenti a livello locale.





# GEBRUIKSAANWIJZING

## NEDERLANDS

### Geachte klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH brengt hoogwaardige apparaten met nieuwe technologieën.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben. De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



- **Zorg ervoor dat ALLE personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en deze begrijpen. Bewaar deze handleiding in de buurt van het apparaat.**



- **Volg ALLE veiligheidsinstructies in deze handleiding op.**
- **Overbelast jezelf of anderen NOOIT bij het gebruik van het apparaat.**

*Deze handleiding geeft de stand van zaken op de publicatiedatum weer. Zij is onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving en aan fouten en weglatingen.*



# Onze **Video-tutorials** voor jou!

## Montage, Gebruik, Demontage.

1. Scan de QR-code
2. Bekijk video's
3. Begin snel en veilig



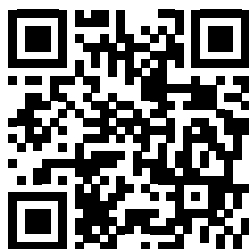
Link naar de video's:

[https://service.innovamaxx.de/htx100\\_video](https://service.innovamaxx.de/htx100_video)

## We zijn ook actief op social media!

Raadpleeg voor de meest recente productinformatie, trainingen en nog veel meer, onze:

Instagram-pagina



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-pagina



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

# INHOUD

CONFORMITEIT .....	107
TECHNISCHE INFORMATIE .....	108
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES .....	108
EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST .....	110
MONTAGE/OPBOUW .....	111
STRETCHOEFENINGEN .....	117
ENKELE TRAININGSTIPS .....	118
TRAININGSCOMPUTER .....	119
APPLICATIESOFTWARE (APP) .....	120
ONDERHOUD VAN DE CONSOLE .....	123
ONDERHOUD/ZORG .....	124
VERWIJDERING .....	124

## CONFORMITEIT

Hierbij verklaart Sportstech Brands Holding GmbH dat het type radioapparatuur voldoet aan de richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres:

- Console: [https://service.innovamaxx.de/htx100\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/htx100_conformity)
- Polslagband: [https://service.innovamaxx.de/htx100\\_pulsgurt\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/htx100_pulsgurt_conformity)



## TECHNISCHE INFORMATIE

<b>Productinformatie</b>	
Afmetingen (l x b x h)	ca. 123 x 138 x 112-136 cm
Totaalgewicht	15 kg
Maximaal gebruikersgewicht	120 kg

## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Deze algemene veiligheidsinformatie moet strikt worden nageleefd bij het gebruik van dit product. Lees alle instructies voordat je het apparaat gebruikt.

- Het is belangrijk dat je vóór de montage en ingebruikname de hele handleiding zorgvuldig doorleest. Een veilig en effectief gebruik kan alleen worden gegarandeerd als het apparaat goed wordt gemonteerd, onderhouden en verzorgd. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit apparaat over de veiligheidsinstructies zijn geïnformeerd.
- Voordat je met het trainingsprogramma begint, moet je je arts raadplegen om te bepalen of je medische of fysieke beperkingen hebt die je veiligheid of gezondheid in gevaar kunnen brengen bij het gebruik van het apparaat. Het advies van je arts is vooral belangrijk als je medicijnen gebruikt die je hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Let op de signalen van je lichaam. Verkeerde of overmatige training kan je gezondheid schaden. Stop onmiddellijk met trainen als je een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Raadpleeg je arts als een van deze symptomen zich voordoet. Houd kinderen en dieren uit de buurt van het trainingsapparaat. Het apparaat is bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik het apparaat op een vaste en vlakke ondergrond. Zorg ervoor dat het apparaat vrij in de ruimte staat en er ten minste 100 cm aan alle zijden vrij is.
- Controleer voordat je het apparaat gebruikt, of de schroeven en moeren van het apparaat goed zijn aangehaald.
- De veilige werking van het apparaat kan alleen worden gegarandeerd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. De onderhoudsintervallen moeten worden aangehouden.
- Gebruik het apparaat alleen volgens de voorschriften. Als je een defect aan het apparaat vaststelt, raadpleeg dan onmiddellijk de fabrikant, stop onmiddellijk het gebruik en gebruik het apparaat pas opnieuw nadat de schade is hersteld.

- Draag geschikte trainingskleding wanneer je het apparaat gebruikt. Vermijd het dragen van losse kleding of kleding die in het apparaat kan blijven hangen en het kan beschadigen of waardoor je letsel kunt oplopen.
- Het apparaat is getest voor gebruikers tot een gewicht van 120 kg. Het remvermogen van het apparaat is onafhankelijk van de snelheid.
- Het apparaat is niet geschikt voor therapeutisch gebruik. Wees voorzichtig bij het verplaatsen of manoeuvreren van het apparaat. Gebruik altijd de juiste heftechniek of vraag hulp.

## **OVERIGE OPMERKINGEN**

- Dit apparaat mag altijd slechts door één persoon voor de training worden gebruikt.
- Verwijder alle scherpe voorwerpen uit de omgeving van het apparaat voordat je met de training begint.
- Train nooit direct na de maaltijd!
- Als je de trampoline wilt verlaten, stop dan eerst met springen en ga vervolgens langzaam van de trampoline! Spring niet direct van de trampoline op de grond!
- Let er bij de montage op om geen lichaamsdelen, vooral vingers te klemmen!
- Vervang onmiddellijk een versleten of beschadigd springdoek.
- Beveilig de trampoline tegen onbevoegd en onbewaakt gebruik.
- Gebruik de trampoline niet als springplank naar andere voorwerpen en spring niet van andere voorwerpen op de trampoline.
- Dit product is geen speelgoed. Verwijder de verpakking zodanig dat er geen gevaar kan ontstaan. Folie of plastic zakken vormen verstikkingsgevaar voor kinderen!

## **AANWIJZINGEN VOOR DE MONTAGE**

- De montage van het product moet zorgvuldig door twee volwassen personen worden uitgevoerd.
- Verwijder alle verpakkingsmateriaal en leg de afzonderlijke onderdelen vervolgens op een vrije ruimte. Dit geeft je een overzicht en vergemakkelijkt de opbouw.
- Plaats, indien nodig, een veiligheidsmat (niet meegeleverd) ter bescherming van je vloer onder het apparaat, omdat niet kan worden uitgesloten dat de rubberen voetjes bijvoorbeeld afdrukken achterlaten.
- Zet de trampoline niet in de buurt van andere recreatieve apparaten en structuren.

## **LET OP!**

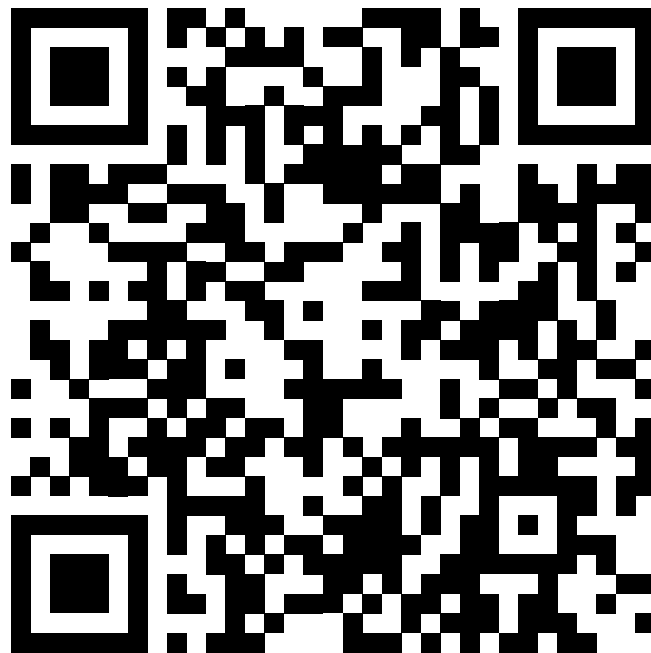
- Er is risico op vallen en letsel, door een mogelijke val van het apparaat.
- Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
- Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatie-openingen worden geblokkeerd.
- Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.



## EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

Onder de volgende link  
vind je de explosietekening  
en de reserveonderdelenlijst:

[https://service.innovamaxx.de/htx100\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/htx100_spareparts)



# MONTAGE/OPBOUW

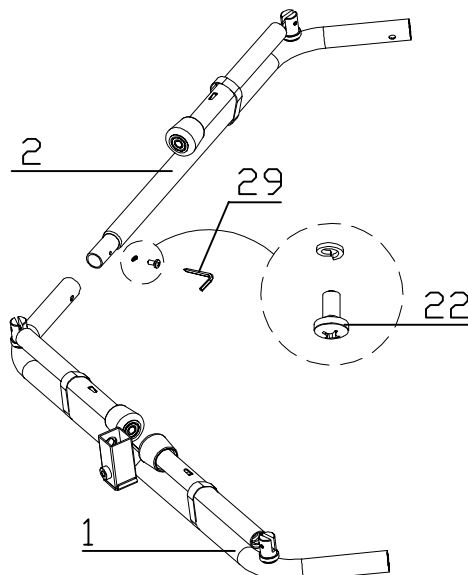


**Alle componenten en voorgemonteerde onderdelen stevig vastdraaien!**

## Stap 1:

Verbind de framebuizen (1 en 2) met elkaar en draai de schroeven M6x12 (22) vast.

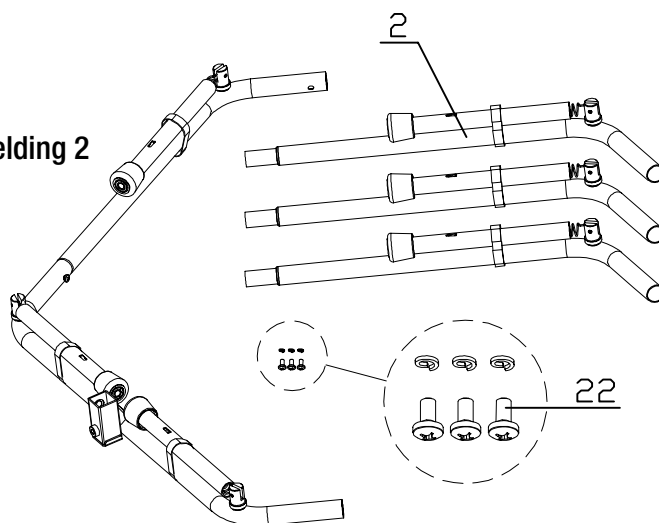
Afbeelding 1



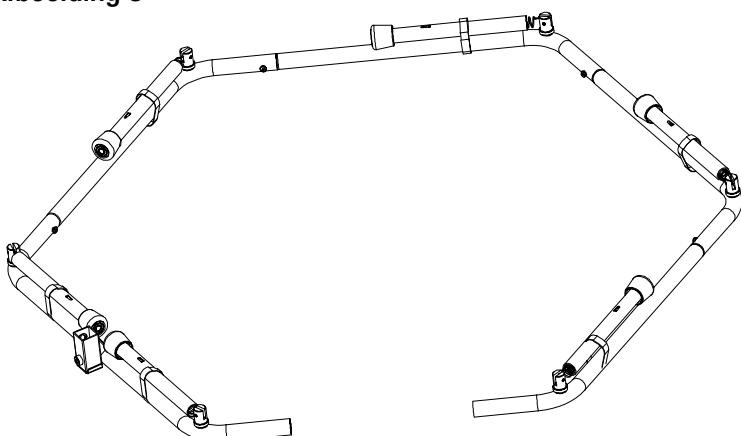
## Stap 2:

Verbind nu alle framebuizen (2) met elkaar en draai ook hier de schroeven M6x12 (22) vast. (Zie afbeeldingen 2 en 3)

Afbeelding 2

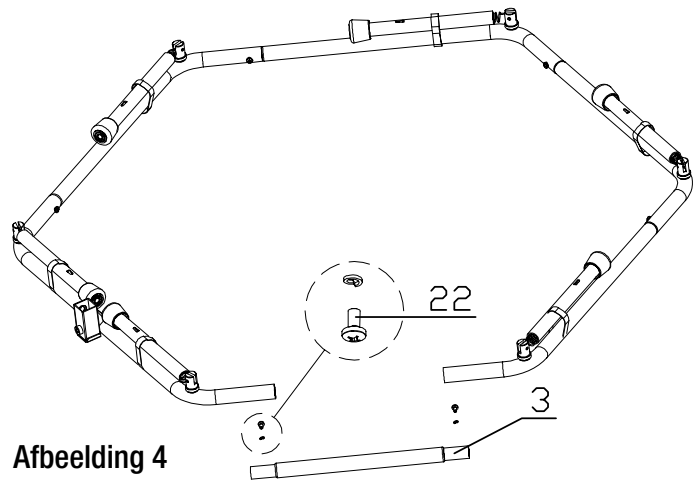


Afbeelding 3

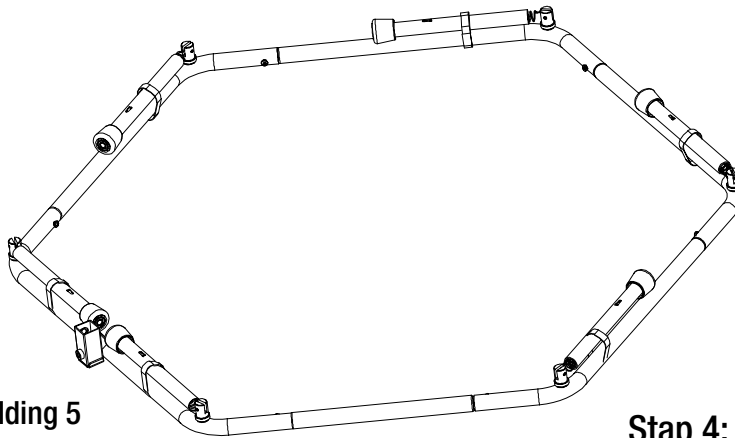


### Stap 3:

Verbind nu alle framebuizen met de frameverbinding (3) en draai ook hier de schroeven M6x12 (22) vast aan. (Zie afbeeldingen 4 en 5)



Afbeelding 4



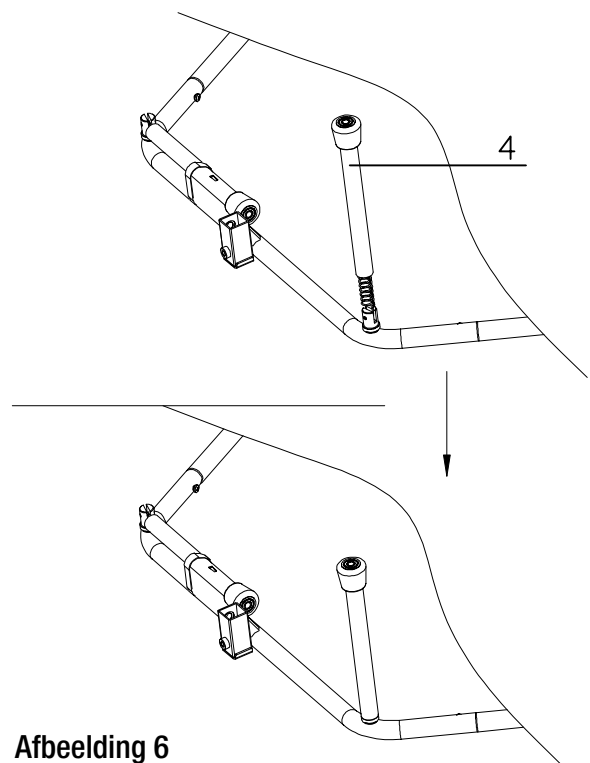
Afbeelding 5

### Stap 4:

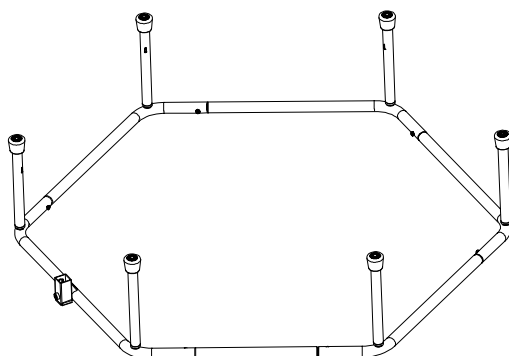
Knip de plastic bindriem door en steek de staande buis op de schroefkop (zie afbeelding 6).

### Stap 5:

Zoals ook in stap 4 is beschreven, sluit je nu alle staande buizen aan, zodat het resultaat er uitziet als in afbeelding 7.



Afbeelding 6



Afbeelding 7

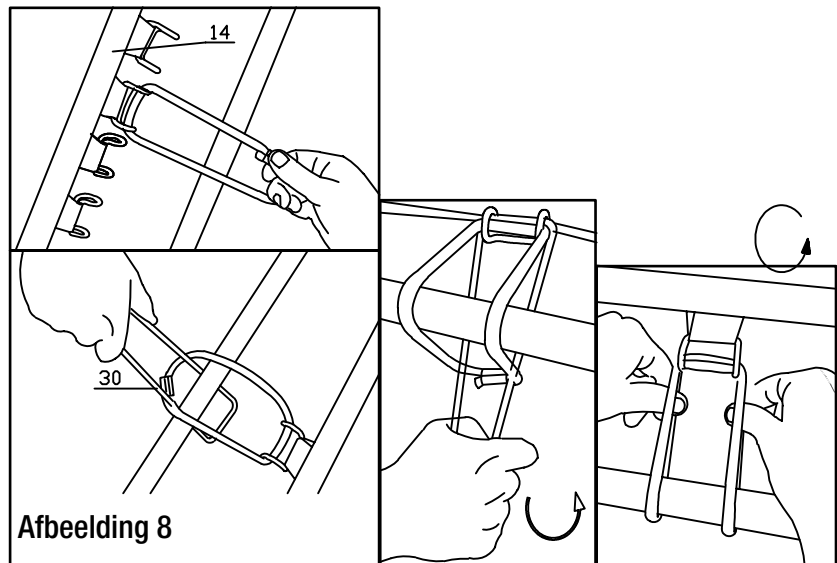


## Stap 6:

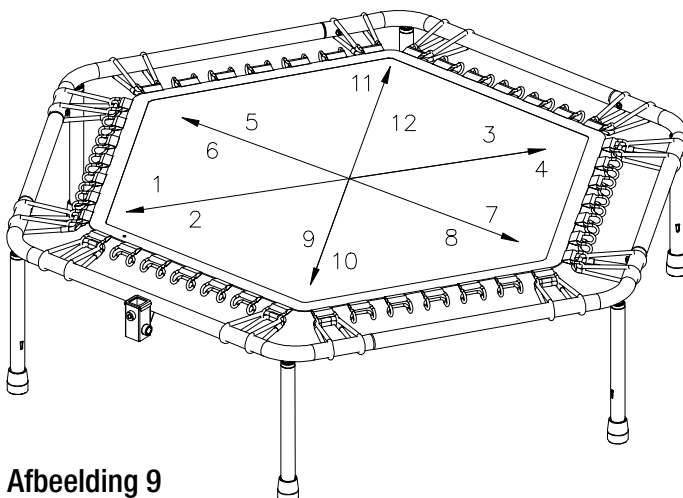
Draai het springdoek naar de bovenkant. Zorg er nu voor dat de zijde van het springdoek met de opening, parallel ligt aan de frameverbinding. (Zie stap 8)

## Stap 7:

Haak de rubberen band over de buis en aan de onderkant van de klem. Trek het aan het andere uiteinde met behulp van het spangereedschap om de buis heen en haak het ook van onderaf in de klem. (Zie stap 8)



Afbeelding 8



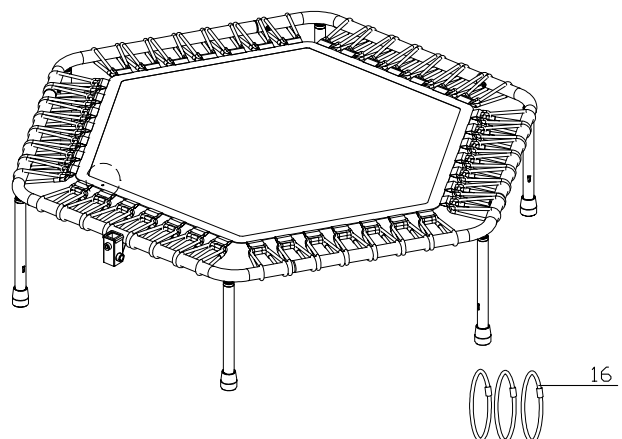
Afbeelding 9

## Stap 8:

Voeg alle rubberen banden aan elkaar als beschreven in stap 7. Begin daarbij aan de hoeken en ga in de volgorde te werk als getoond in afbeelding 9.

## Stap 9:

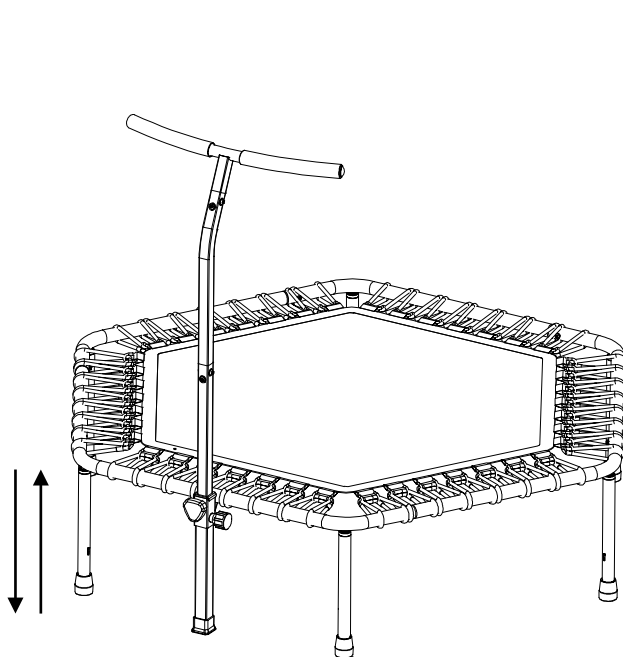
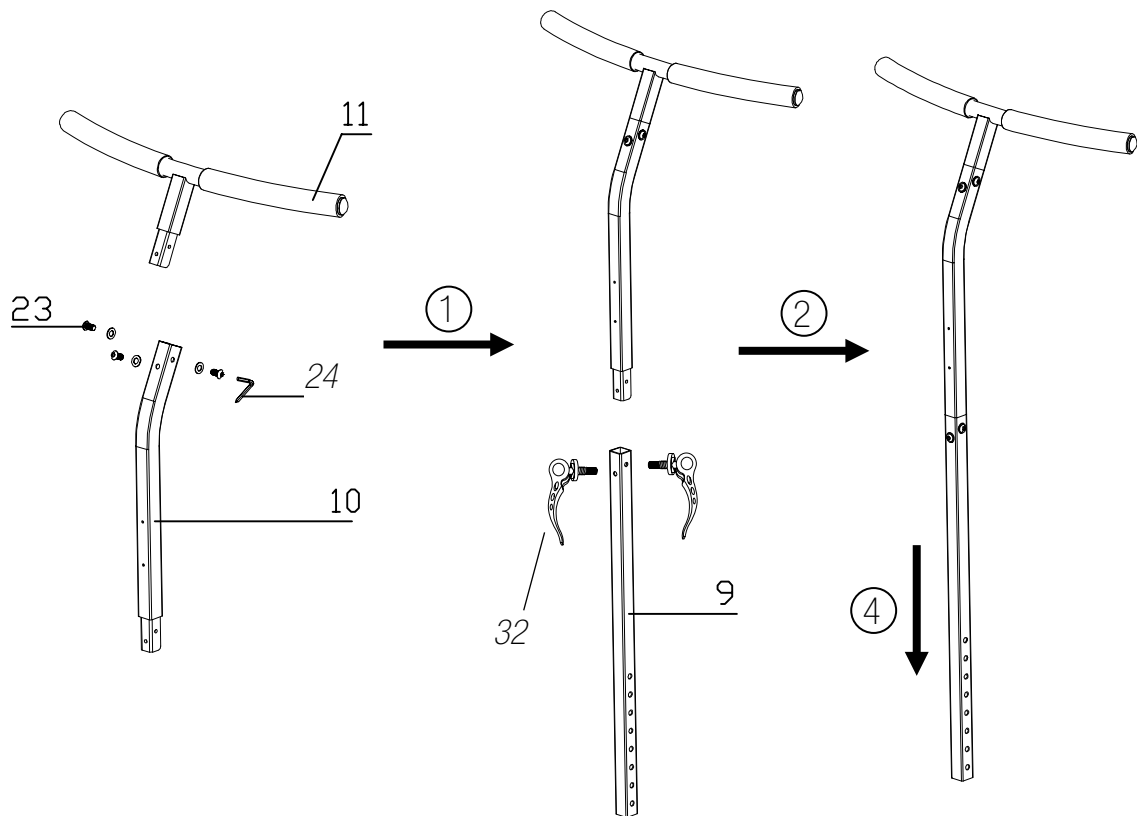
Voeg nu de rest van de rubberen banden met behulp van het spangereedschap samen, zodat het resultaat er uitziet als in afbeelding 10.



Afbeelding 10

## Stap 10:

Verbind eerst de handgreep (11) met de middelste steunbuis (10) samen en bevestig met M8\*12 (23) en vlakke dichtringen (24). Gebruik hiervoor de bijgeleverde inbusleutel (29). Verbind vervolgens de verstelbare steunbuis (9) met de middelste steunbuis (10) met elkaar en bevestig ook met twee gereedschaps voor snelle ontgrendeling (32). Verbind nu de steunpoot (7) met het verbindingselement van de framebuis (1) samen. Plaats nu de gemonteerde steunbuizen (11, 10, 9) samen met het verbindingselement op de trampoline. Als laatste zet je dit vast met de vergrendelknop (17) aan de voorzijde en met de draaiknop (18) aan de zijkant.



Afbeelding 12

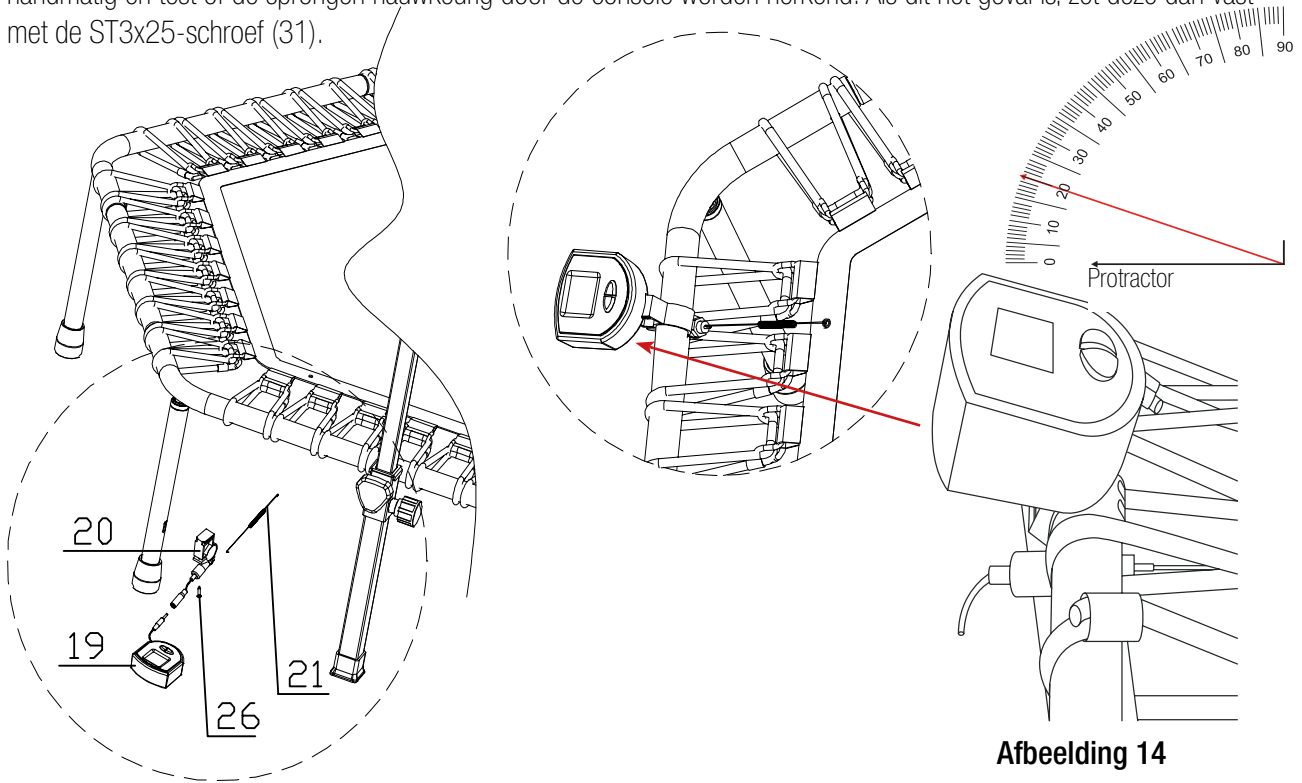
Afbeelding 11

## Stap 11:

Je kunt de steunstang afhankelijk van je lichaamslengte, individueel in hoogte verstellen.

## Stap 12:

Bevestig de consolebasis (20) aan de framebuis (1). Verbind vervolgens met de verbindingsveer (21) het kleine gat in het springdoek met de console. Verbind nu de kabel op de console en plaats de console (19) in de vaststaande consolebasis (20). Je moet ervoor zorgen dat de console onder een lichte hoek van 20 graden op de bevestigingsbuis is gemonteerd (afbeelding 14), zodat de console de sprongen goed kan registreren. Verander de veerlengte en de hoek van de console handmatig en test of de sprongen nauwkeurig door de console worden herkend. Als dit het geval is, zet deze dan vast met de ST3x25-schroef (31).

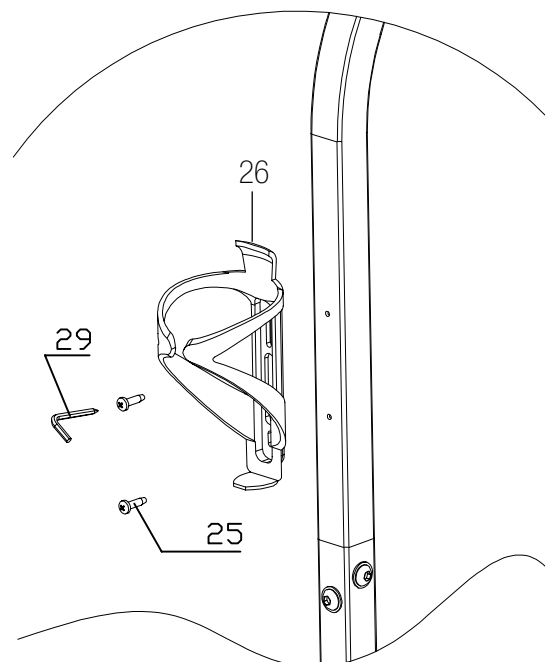


Afbeelding 13

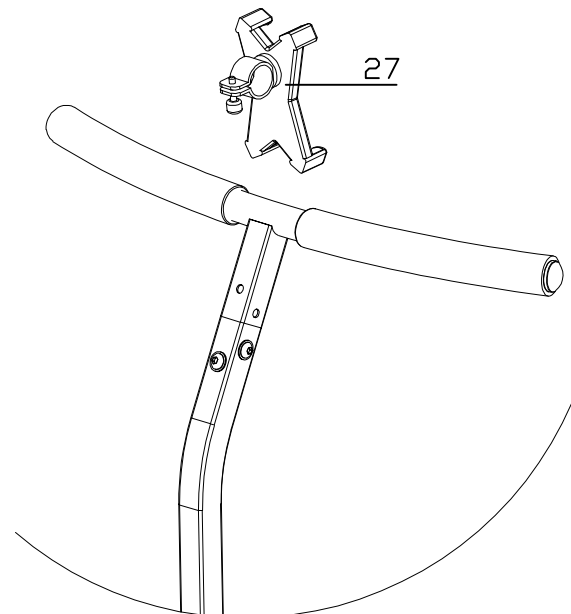
Afbeelding 14

## Stap 13:

Bevestig nu de bidonhouder (26) met de bijbehorende ST4x15-plaatschroeven (25)



Afbeelding 15



Afbeelding 16

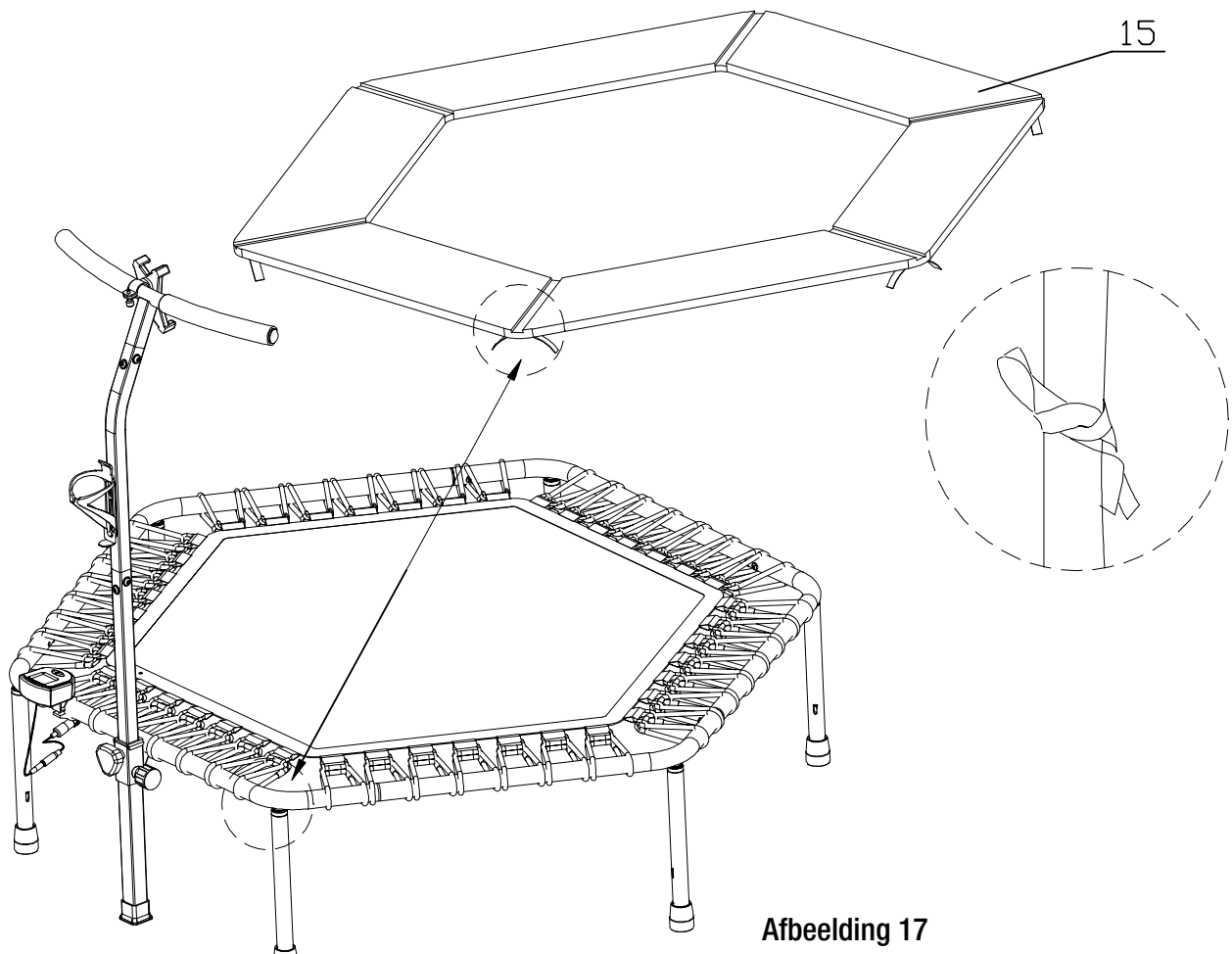
## Stap 14:

Bevestig de mobiele telefoonhouder (27) aan de handgreep (11).

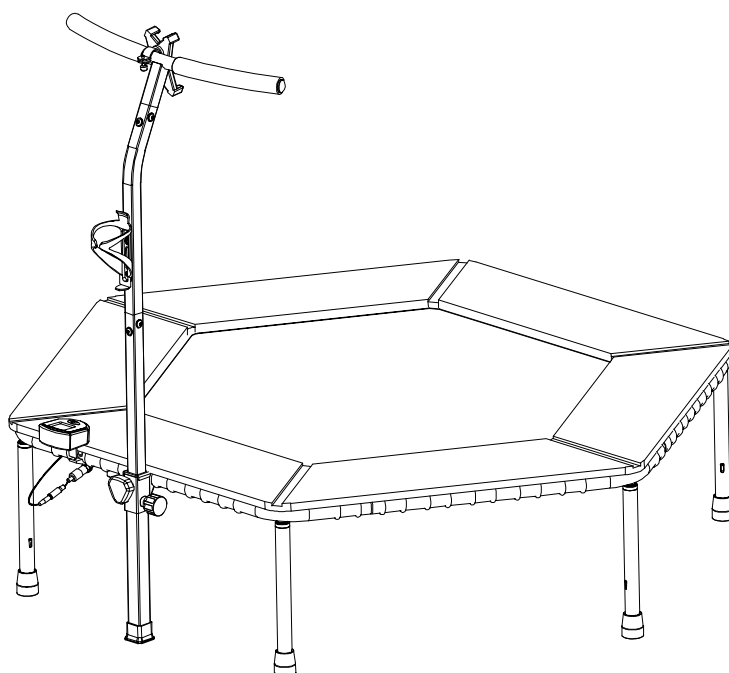


## Stap 15:

Plaats de afdekking van het springdoek (15) op het springdoek (14) en breng de klittenbandsluitingen aan. Controleer of de klittenbandsluitingen verborgen zijn. Bevestig de afdekking van het springdoek aan de steunpoten met behulp van de zwarte banden. Niet te vast, zodat hij niet misvormt.



Afbeelding 17



De trampoline is nu klaar voor gebruik.

# STRETCHOEFENINGEN

Voor elke training moet u uw spieren minstens 5-10 minuten strekken om ze voldoende op te warmen. Herhaal de volgende stretchoefeningen vijf keer. Rekken voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en vermindert het risico op letsel.

## 1 MET JE HOOFD ROLLEN

Draai je hoofd een seconde naar rechts, voel de stretch aan de linkerkant van je nek, draai dan je hoofd een seconde terug, strek je kin omhoog en laat je mond open. Draai je hoofd een seconde naar links en laat je hoofd dan een seconde zakken tot je borstkas.



## 2 SCHOULDERS OPHEFFEN

Hef je rechterschouder een seconde tegen je oor. Til dan je linkerschouder een seconde op terwijl je de rechterschouder loslaat.



## 3 ZIJWAARTS REKKEN

Open je armen naar de zijkant en til ze op tot ze boven het hoofd zijn. Streck de rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond toe. Herhaal deze handeling met je linkerarm.



## 4 STRETCHING QUADRICEPS

Steun met een hand tegen de muur om het evenwicht te bewaren, reik naar achteren en trek je rechtervoet omhoog. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze handeling met je linkervoet.



## 5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je buik toe. Druk je knieën zachtjes op de grond. Houd 15 seconden vast.



## 6 TENEN AANRAKEN

Buig langzaam naar voren vanaf de heup en houd je rug en schouders los terwijl je je strekt tot je handen de grond bereiken. Streck je zo ver mogelijk uit en houd 15 seconden vast.



## 7 STRETCHING ACHILLESPEES

Strek je rechterbeen. Ondersteun de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Rek zo ver mogelijk naar je tenen toe. 15 seconden aanhouden. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.



## 8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

Leun tegen een muur met je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig je linkerbeen en leun naar voren waarbij je de heupen naar de muur toe beweegt. Houd de spanning vast en herhaal dit met het andere been gedurende 15 seconden.



## Training

Verhoog na het opwarmen de intensiteit volgens je gewenste trainingsprogramma. Zorg ervoor dat de intensiteit voor maximaal vermogen wordt gehandhaafd. Adem regelmatig en diep tijdens de training - houd in geen geval je adem in.

## Afkoelen

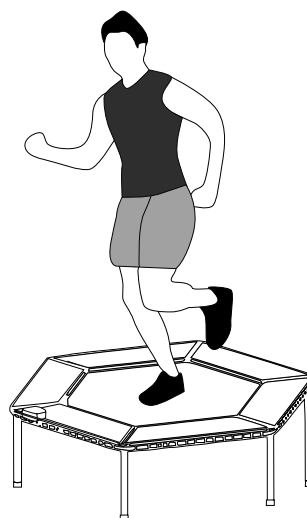
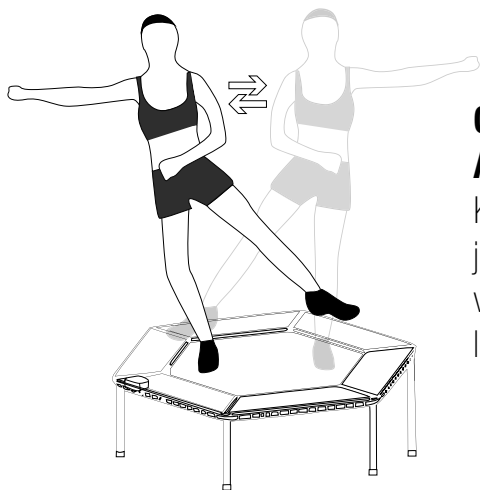
Sluit elke training af met een lichte jogging of wandeling van ten minste 1 minuut. Om te voltooien, doe je rekoefeningen gedurende 5 tot 10 minuten om volledig af te koelen. Dit verhoogt de flexibiliteit van je spieren en voorkomt problemen na de training.

## ENKELE TRAININGSTIPS

Deze tips zijn alleen algemene suggesties voor een trainingsprogramma. Raadpleeg indien nodig je arts voor advies naargelang je persoonlijke behoeften.

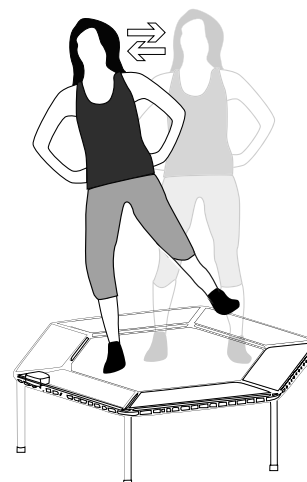
### OEFENING 1: LICHT JOGGEN.

Hef je knieën niet te hoog tijdens het joggen. Maak geen stuiterende en springende bewegingen. Stabiliseer de beenas op de juiste manier (houd de voet, de knie en de heupen in een lijn, vermijd X-benen). Afhankelijk van het uithoudingsvermogen tussen 5 en 45 minuten.



### OEFENING 2: ZIJWAARTS VAN EEN BEEN NAAR HET ANDERE SPRINGEN.

Kom neer in een lichte kniebuiging. Stabiliseer de beenas op de juiste manier (houd de voet, de knie en de heupen in een lijn, vermijd X-benen). Van 1 tot 3 minuten. Ga daarna weer naar de loopbeweging (oefening 1).



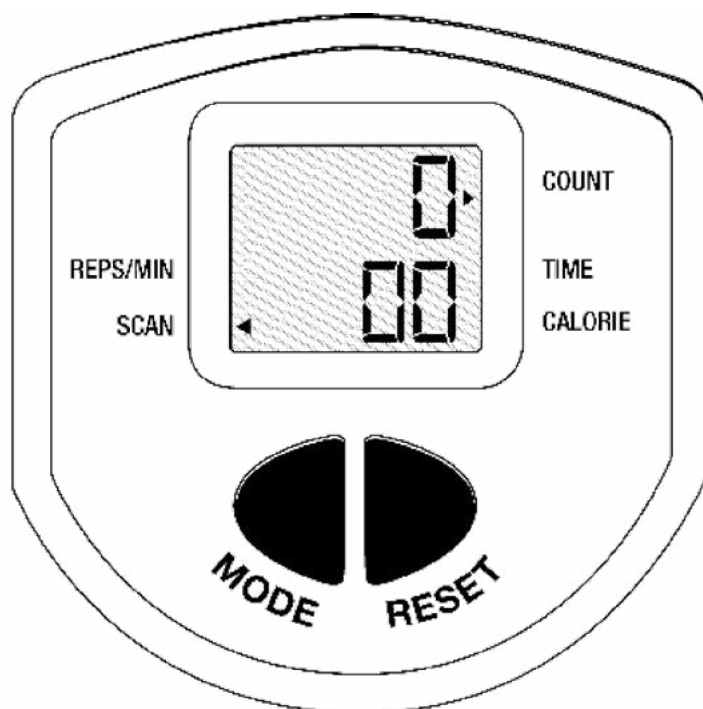
### OEFENING 3: GEWICHT NAAR EEN BEEN VERPLAATSEN, HET NIET-BELASTE BEEN ZIJWAARTS NAAR DE TRAMPOLINERAND BEWEGEN.

Benen op heupbreedte in kniebuiging, handen in de taille ondersteunen, bovenlichaam licht naar voren. De beenas stabiliseren. Kniebuigpositie niet veranderen. Daarna terug naar de uitgangspositie. 10 x herhalen.

# TRAININGSCOMPUTER

Je kunt onze trampoline ook zonder computer gebruiken. Het display is echter wel handig om je oefeningen nog effectiever te maken. Hiermee weet je de belangrijke informatie over je training.

Ons apparaat voldoet aan nauwkeurigheidsklasse C. Dit betekent dat je niet volledig op de exacte nauwkeurigheid van de display-weergave kunt voortgaan.



## DE WEERGAVE SELECTEREN:

Je kunt aan de kleine pijl zien welke modus is geselecteerd. Je kunt deze met de Mode-knop veranderen.

## DISPLAY-FUNCTIES:

Symbol	Beschrijving
COUNT	Het aantal sprongen dat je hebt gedaan.
TIME	De verstreken tijd sinds het begin van de training.
CALORIE	De verbrande calorieën sinds het begin van de training.
RESET	Met RESET worden de trainingsresultaten gereset.
MODE	Met de Mode-knop beweeg je de pijl en kun je de gewenste parameters selecteren.
SCAN	Door SCAN met de Mode-knop te selecteren, worden de parameters met gelijke intervallen achtereenvolgens weergegeven.
REPS/MIN	Door REPS/MIN met de Mode-knop te selecteren, wordt je hartslag weergegeven.



## APPLICATIESOFTWARE (APP)

Je kunt de app "Sportstech" / "Synteam Sport" downloaden via de afgebeelde QR-code. Voorwaarde mobiel apparaat: Android 4.3 of hoger met Bluetooth 4.0, iOS 7.0 of hoger.

Schakel eerst de Bluetooth-functie en gps op je apparaat in.



Android



iOS



Je kunt in de App Store naar "Synteam Sport" zoeken of de app downloaden via de QR-code.

### Opmerkingen over het gebruik van de app:

Installeer alleen apps waarvan je de bronnen vertrouwt. Sportstech Brands Holding kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor software die door derden wordt geleverd.

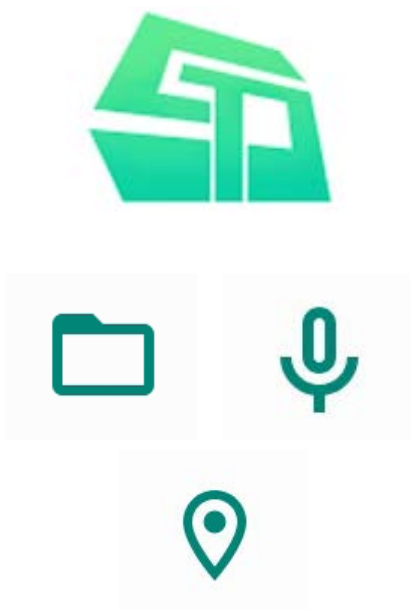
Je hebt mogelijk speciale toegangsrechten nodig om deze app te gebruiken. Hiervoor kan de app je vragen of je apps van deze bron wilt installeren. Deze rechten kunnen na de installatie of update worden gedeactiveerd!

Je kunt de permissies van de app op eigen verantwoordelijkheid instellen. Dit doe je als volgt:  
Instellingen > Apps > Speciale toegang > Onbekende apps installeren



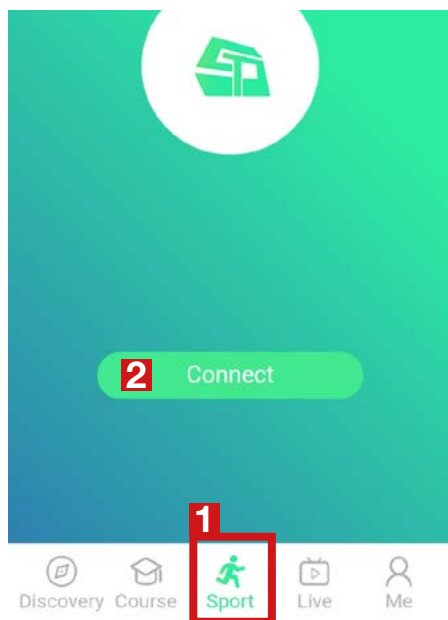
## Applicatieverbinding met het apparaat:

**A**



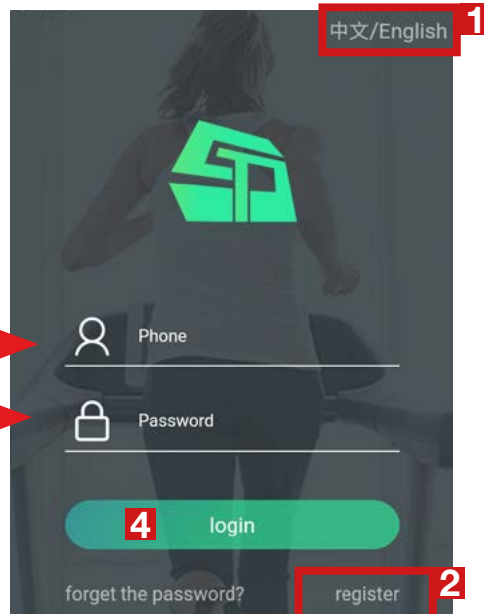
- De eerste keer dat je je op Synteam Sport aanmeldt, vraagt de app welke toegang je wilt toestaan: media, spraakopname, gps, enz.
- De locatiebepaling moet in ieder geval mogelijk zijn om verbinding te maken met het apparaat.

**C**



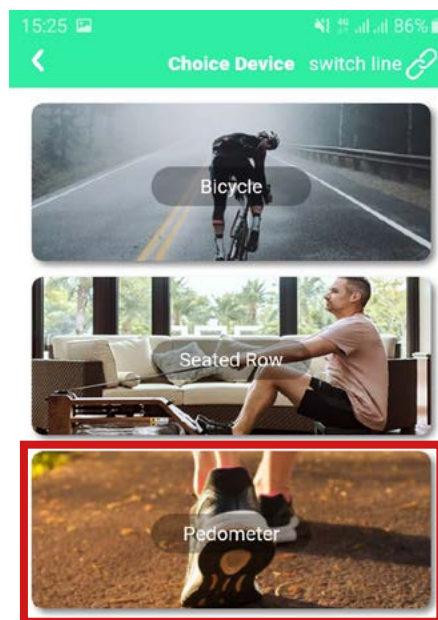
1. Selecteer het menu "Sport".
2. Bevestig met "Connect".

**B**



1. Wijzig de taal indien nodig naar "Engels".
2. Klik op "register".
3. Voer een willekeurig nummer en wachtwoord in (gegevens hoeven niet echt te zijn).
4. Bevestig met "login".

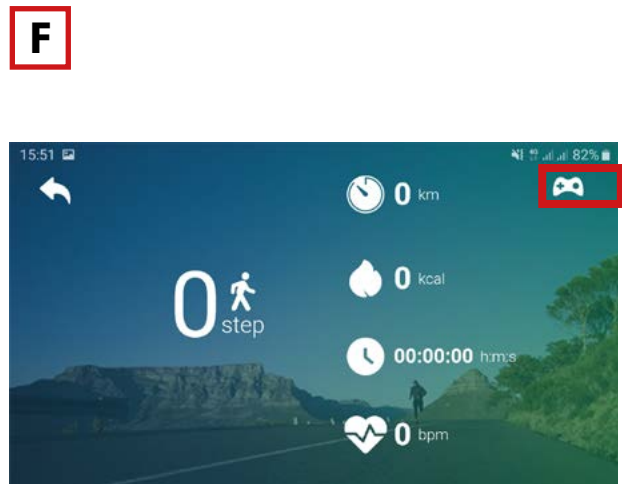
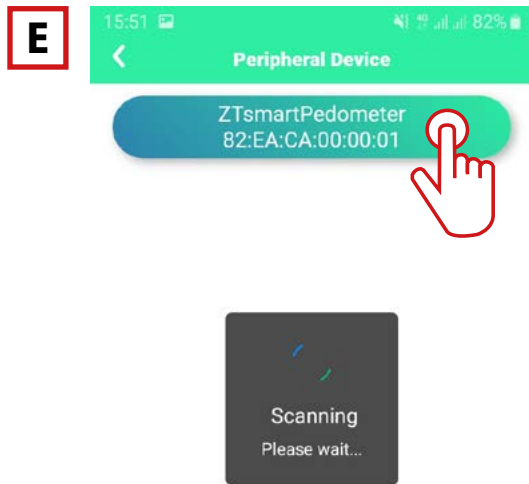
**D**



- Selecteer het menu "Pedometer" om je apparaat aan te sluiten.

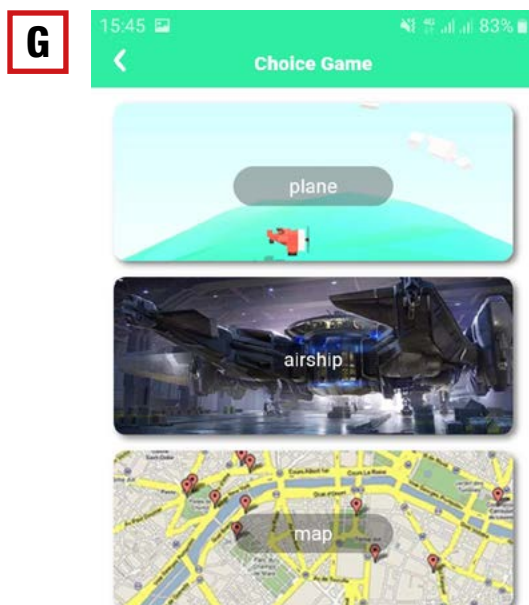


## Applicatieverbinding met het apparaat:



- De app scant de apparaten in de buurt.
- Je apparaat moet als volgt worden weergegeven: "ZTsmartPedometer".
- Selecteer dit apparaat.

- Nu ben je in het trainingsprogramma. De gemeten sprongen worden weergegeven als "Step" en een vergelijkbare waarde voor de afgelegde afstand in km.
- In de rechterbovenhoek vind je een gamepad-pictogram waarmee je naar het entertainmentmenu gaat.

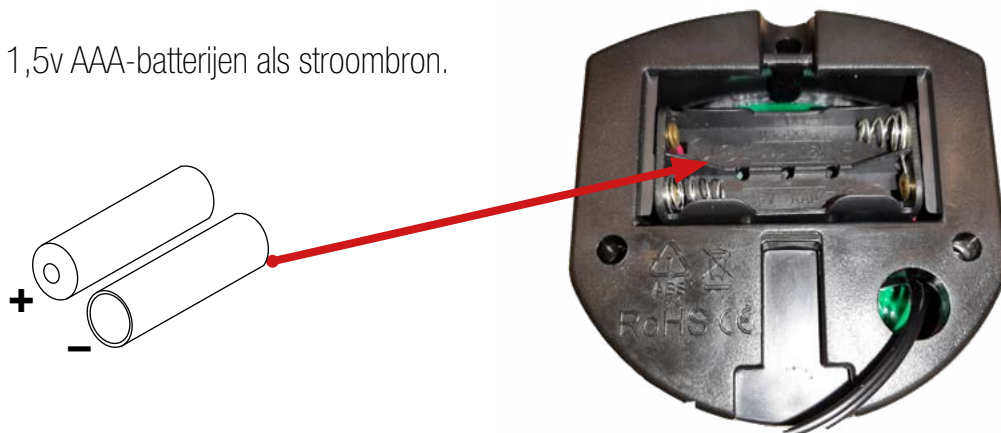


- In het entertainmentmenu zijn diverse spelletjes om je tijdens de training te vermaken.

## ONDERHOUD VAN DE CONSOLE

### DE BATTERIJEN VAN DE COMPUTER VERVANGEN

1. Open het batterijcompartiment aan de achterkant van de console
2. Gebruik twee 1,5v AAA-batterijen als stroombron.



### INSTRUCTIES VOOR HET HANTEREN VAN BATTERIJEN

- **Vervang de batterijen** als het display zwak is of onleesbaar lijkt.
- Let bij het plaatsen van de batterijen op de polariteit (+) en (-) van de batterijen en op de juiste plaatsing, zodat de contacten goed passen.
- Gebruik geen oude en nieuwe batterijen of verschillende soorten batterijen door elkaar.
- **Verwijder de batterijen** als ze zwak zijn of als je het apparaat langere tijd niet gaat gebruiken om het risico van lekkende batterijen te voorkomen.
- Laad batterijen niet op, doe ze niet open en gooi ze niet in het vuur. Explosiegevaar!

## ONDERHOUD/ZORG

- Controleer na de montage en vóór het gebruik van het apparaat of alle schroeven volledig zijn en correct zijn aangehaald.
- Maak het apparaat regelmatig schoon met een licht bevochtigde doek en een mild schoonmaakproduct.
- Dit geldt met name voor de handgrepen, omdat deze onderdelen tijdens de training in contact komen met je lichaamsdelen.

LET OP!

Denk er bij de montage en reiniging aan dat de volgende onderdelen kwetsbaar zijn!

- Springdoek
- Rubberen banden
- Afdekking van het springdoek
- Mobiele telefoonhouder
- Bidonhouder



# VERWIJDERING

## Beste klant,

Je bent als eindgebruiker wettelijk verplicht om gebruikte elektrische en elektronische apparaten en batterijen en accu's gescheiden van het huisvuil af te voeren. We willen het je zo makkelijk mogelijk maken. Neem daarom de aanwijzingen op deze pagina en aan de achterkant in acht.

## Informatie over EU-richtlijn 2012/19/EU (in Duitsland ten uitvoer gelegd in de wet elektrische en elektronische apparatuur (ElektroG); de tenuitvoerlegging kan elders anders zijn)



We wijzen de eigenaren van elektrische en elektronische apparaten erop dat oude elektrische apparaten gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd volgens de geldende wettelijke voorschriften. Het symbool van een doorgestreepte vuilnisbak, dat op gebruikte elektrische en elektronische apparaten wordt weergegeven, geeft bovendien aan dat gescheiden inzameling is verplicht.

## B. Informatie over de verwijdering en symbolen voor een elektrisch apparaat op basis van EU-richtlijn 2006/66/EU (in Duitsland in overeenstemming met de batterijwet (BattG); de implementatie kan elders anders zijn)



Gebruikte batterijen en accu's mogen niet met het huisvuil worden weggegooid. Als eindgebruiker ben je wettelijk verplicht gebruikte batterijen in te leveren. Het teken met de doorgestreepte vuilnisbak betekent dat je gebruikte batterijen niet bij het huisvuil mag gooien.

Maak hiervoor gebruik van de officiële inzamelpunten, zoals de inzamelpunten van openbare afvalverwerkers. Je kunt gebruikte batterijen ook inleveren bij winkels, op voorwaarde dat ze batterijen verkopen. Als het symbool Cd, Hg of Pb wordt weergegeven onder het symbool van de doorgestreepte vuilnisbak, is dit een indicatie dat de batterij cadmium, kwik of lood bevat. Dit zijn giftige zware metalen die niet alleen een aanzienlijk risico vormen voor het milieu, maar ook voor de gezondheid van de mens.

## Recyclingcyclus



Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop. Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.

## Informatie over meegeleverde batterijen Informatie volgens § 4 paragraaf 4 Elektrogesetz

Type batterij:	CR2032
Chemisch systeem:	Li Mn Lithium Maganese Dioxide
Batterij fabrikant:	Huizhou Winpow Electronic Co., LTD

## Informatie over het veilig verwijderen van batterijen of accu's


- Open het batterijklepje aan de achterkant van het apparaat. Draai hiervoor het batterijklepje iets naar links, bijv. met een muntstuk.
- Verwijder de batterij/oplaadbare batterij uit het apparaat.
- De batterij/oplaadbare batterij en, indien van toepassing, het apparaat kunt u nu apart inleveren bij het daarvoor bestemde officiële inzamelpunt. Let ook op de plaatselijk geldende voorschriften.





Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH  
Karl-Liebknecht-Str. 7  
10178 Berlin, Germany

 +49 30 23 59 600

 <http://www.sportstech.de>