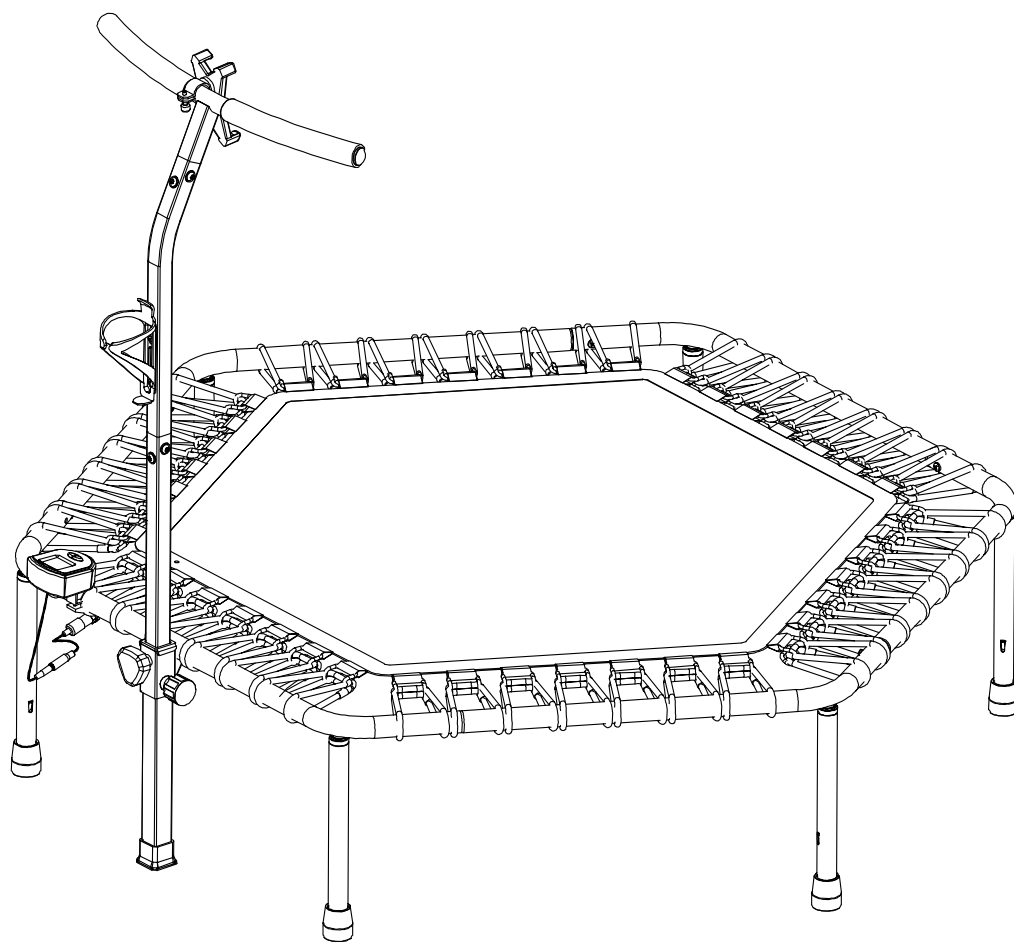




SPORTSTECH

HTX100



DE

EN

ES

FR

IT

NL

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

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 / PFLEGE	21
DECLARATION OF CONFORMITY.....	123



TECHNISCHE ANGABEN

Produktinformationen	
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



MONTAGE/AUFBAU

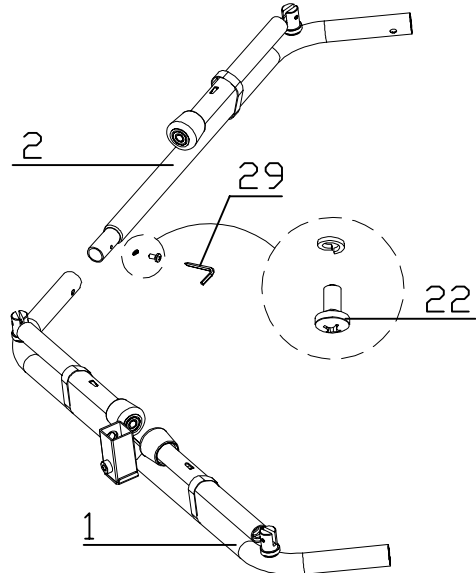


**Alle Bauteile und vormontierten Teile
fest anziehen!**

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

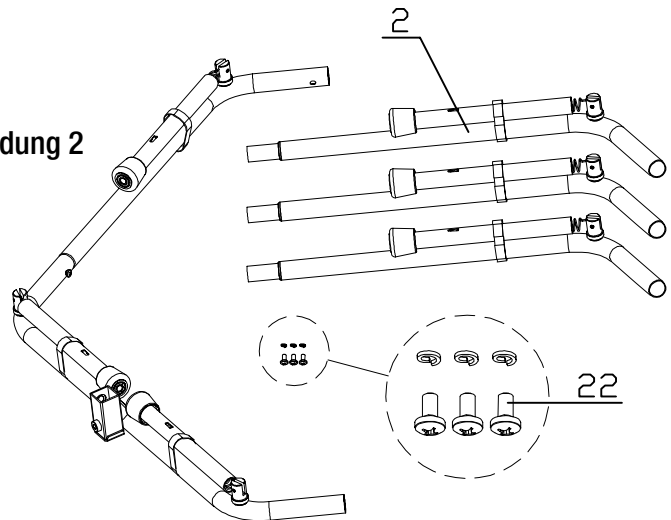
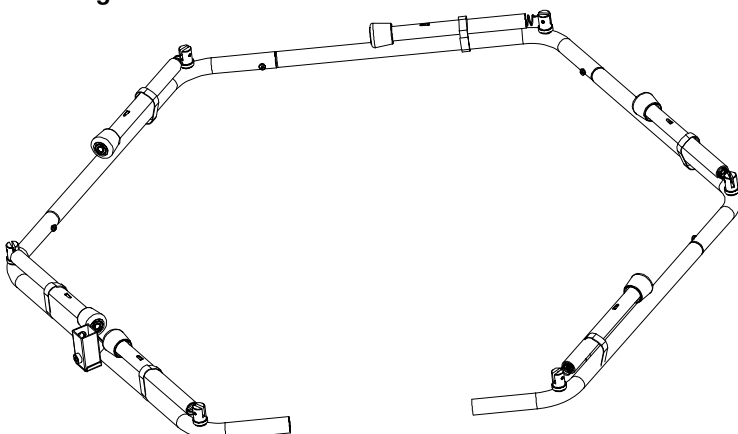


Abbildung 3



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)

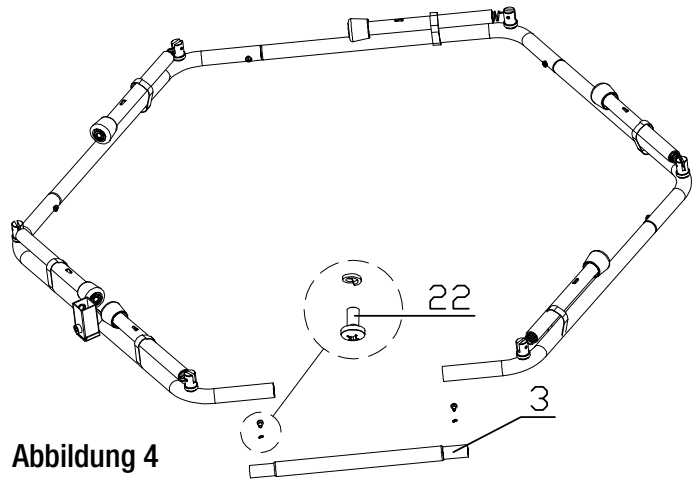


Abbildung 4

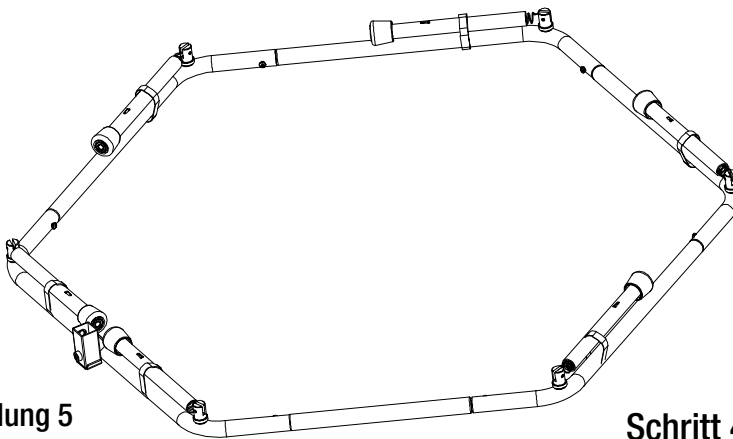


Abbildung 5

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.

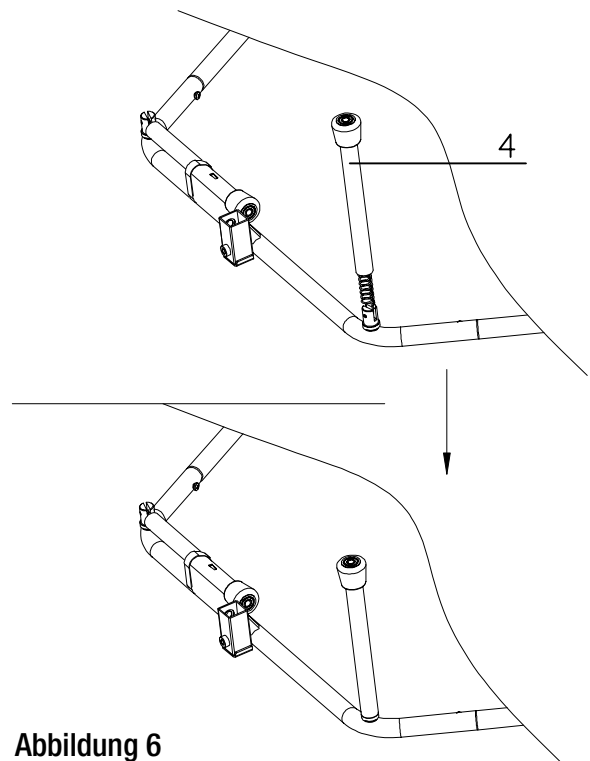


Abbildung 6

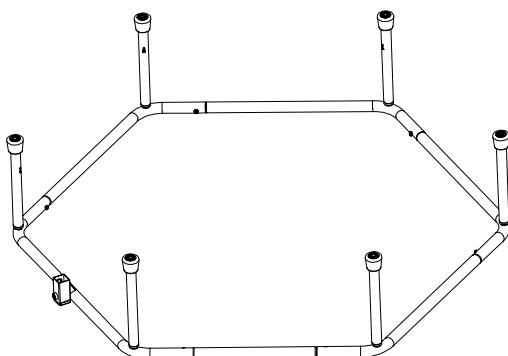


Abbildung 7

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)

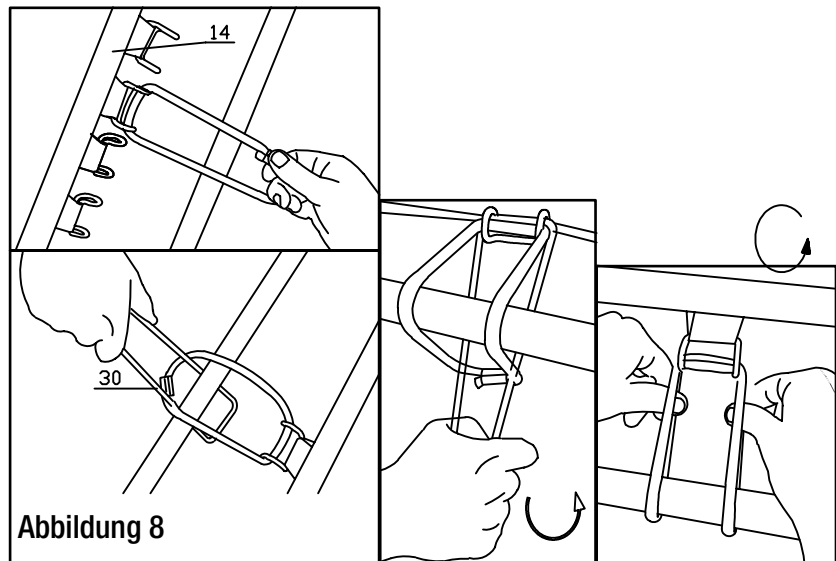


Abbildung 8

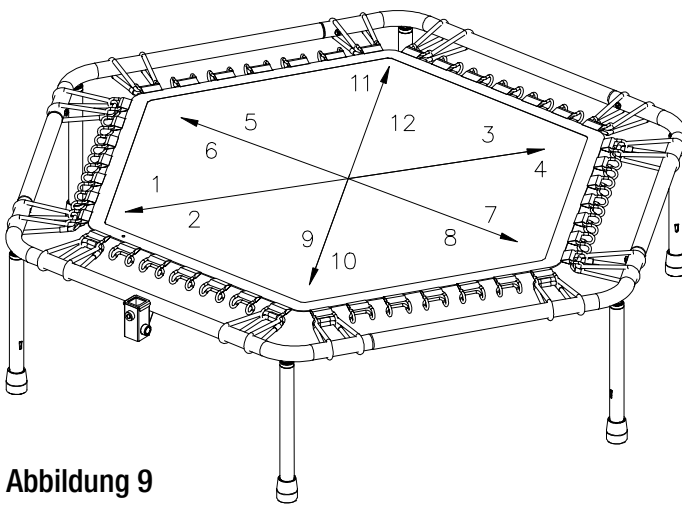


Abbildung 9

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.

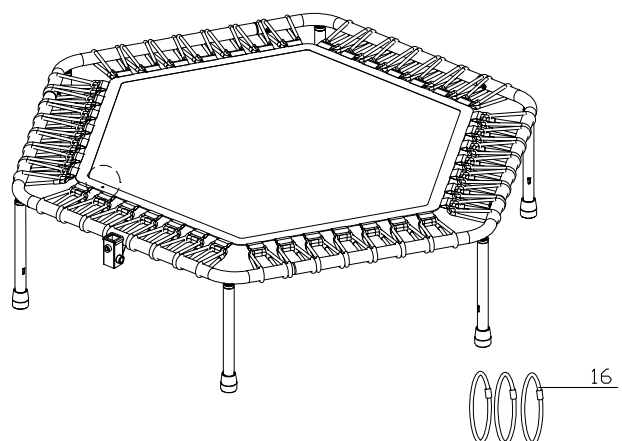


Abbildung 10

DE

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 auch mit Schrauben M8*12 (#23). 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.

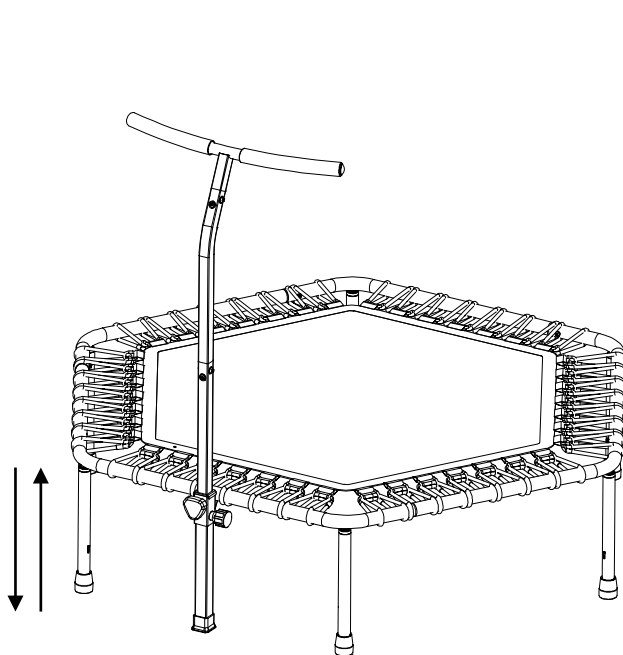
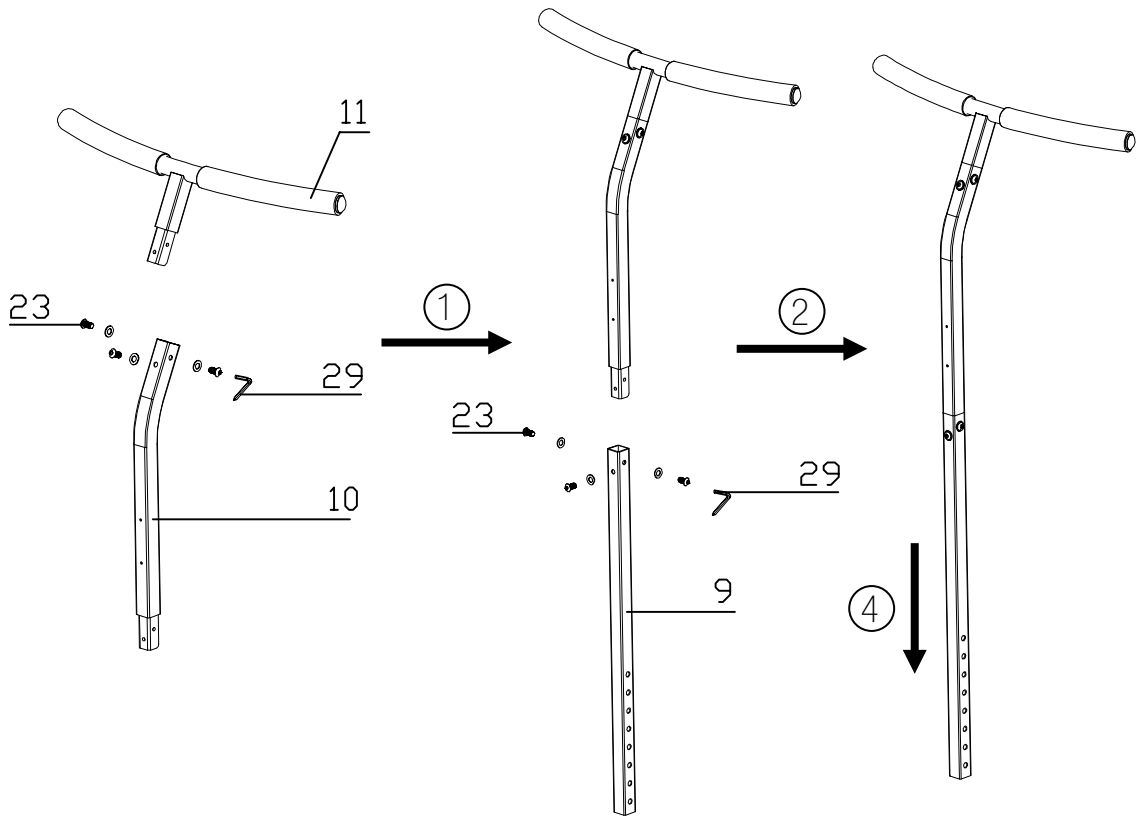


Abbildung 12

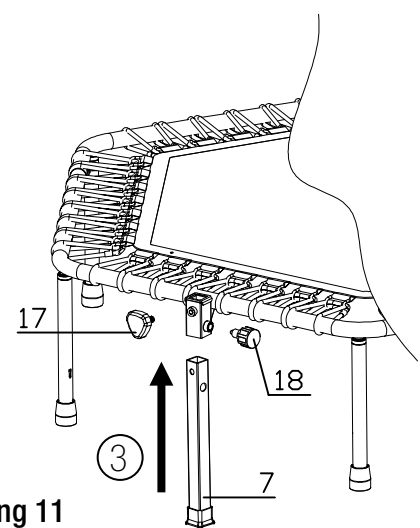


Abbildung 11

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). Verändern Sie manuell die Federlänger und testen Sie die Konsole, ob es funktioniert. Ist dies der Fall, befestigen Sie diesen mit der Schraube ST3*25 (#31).

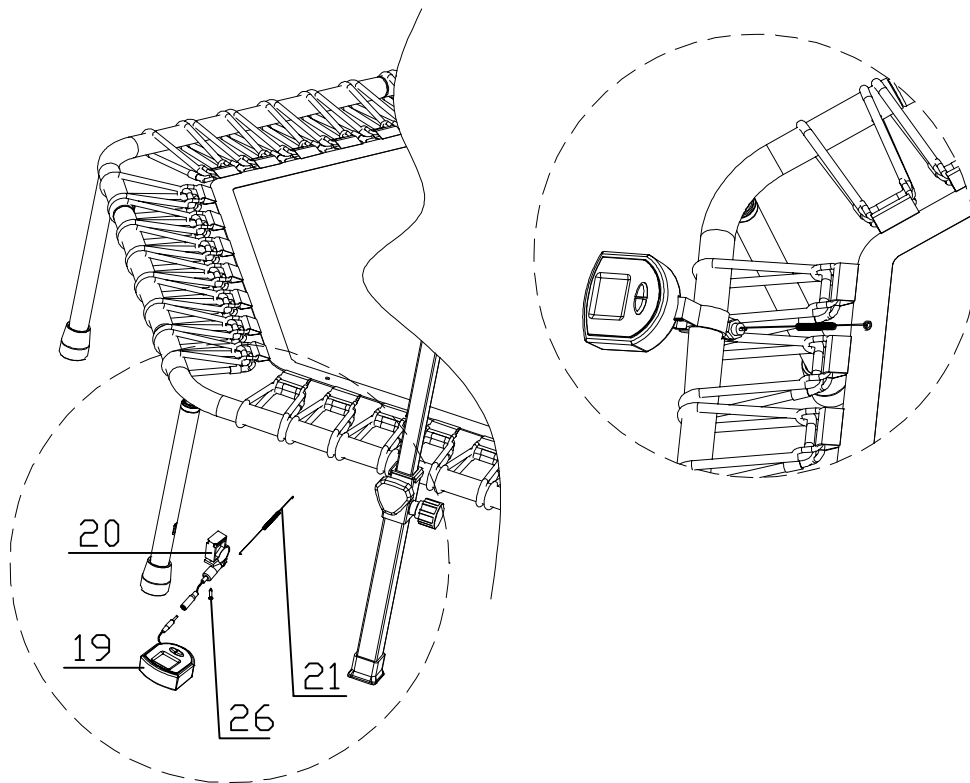


Abbildung 13

Schritt 13:

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

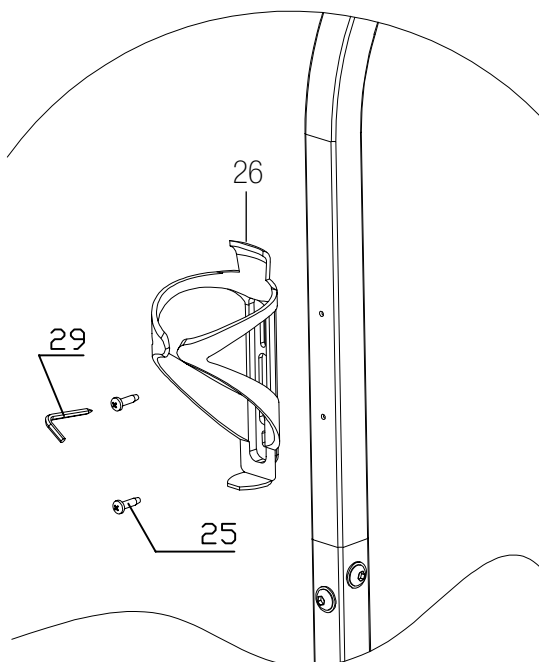


Abbildung 14

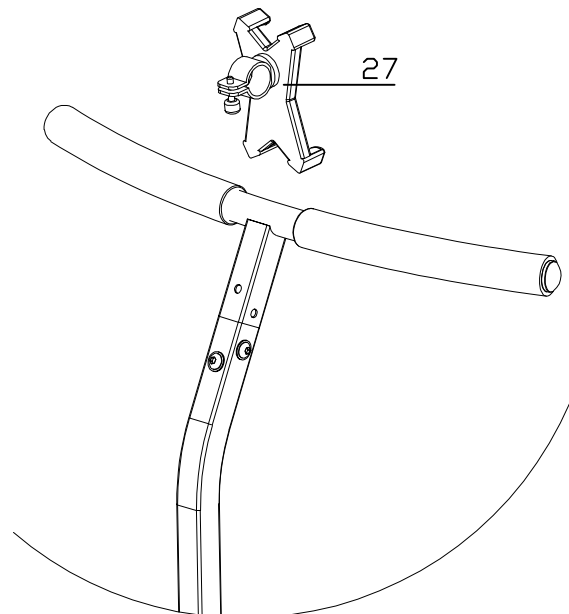


Abbildung 15

Schritt 14:

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

DEHNÜBUNGEN

Bevor Sie das Laufband benutzen, ist es am besten, 5 bis 10 Minuten zum Aufwärmen Stretching-Übungen durchzuführen. Dehnen vor dem Training hilft die Flexibilität zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu mindern.

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.



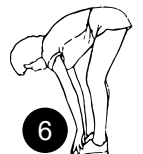
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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.



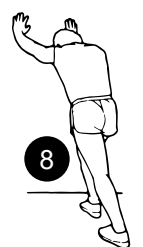
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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

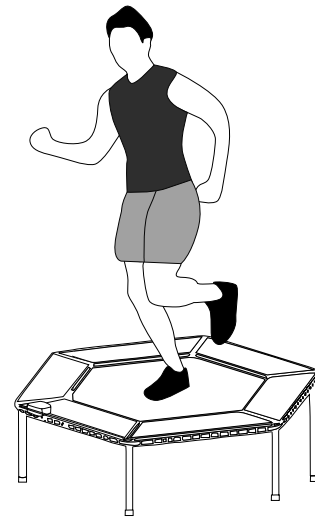
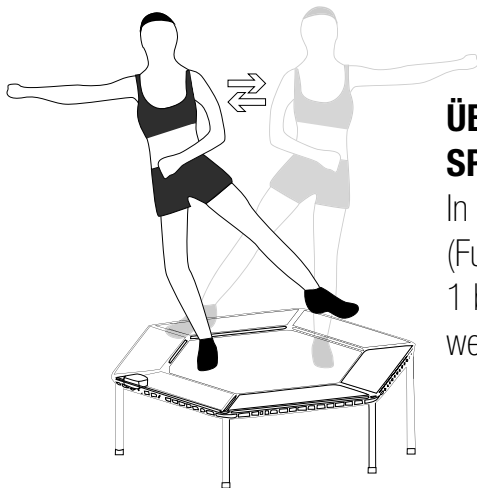
Beenden Sie jedes Training mit einem leichten Joggen oder Gehen Sie mindestens 1 Minute lang. Zur Vervollständigung machen Sie über 5 bis 10 Minuten hinweg Dehnungsübungen, um ganz abzukühlen. Dies erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln und beugt Problemen nach dem Training vor.

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.

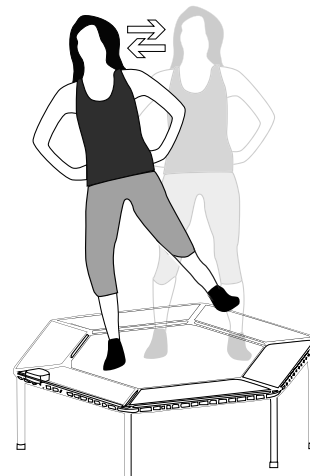
ÜBUNG 1: LEICHTES JOGGEN

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.



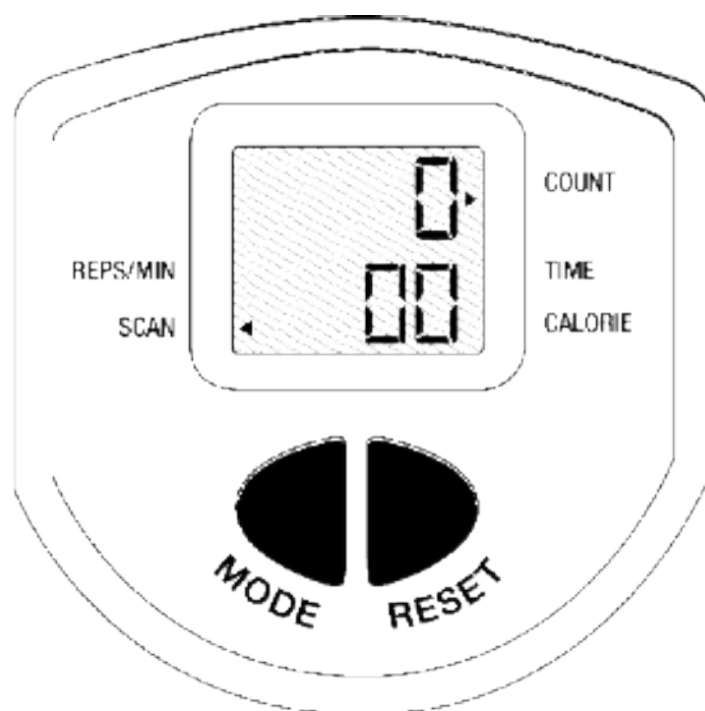
ÜBUNG 3: GEWICHTSVERLAGERUNG AUF EIN BEIN, UNBELASTETES BEIN SEITLICH ZUM TRAMPOLINRAND BEWEGEN.

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

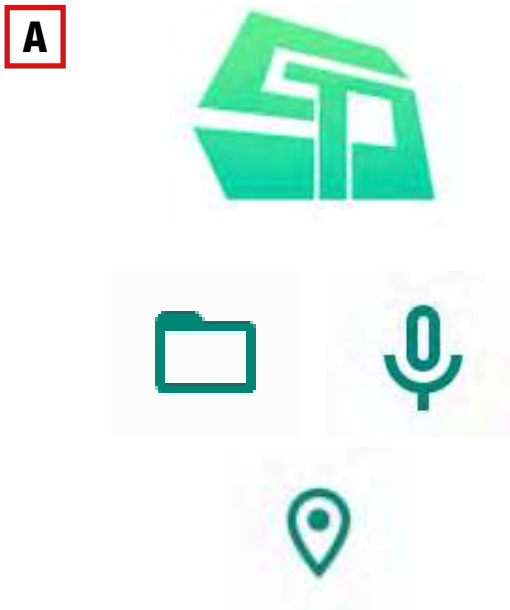


Sie können im App-Store nach "Synteam sport" suchen, oder über den QR Code herunterladen.

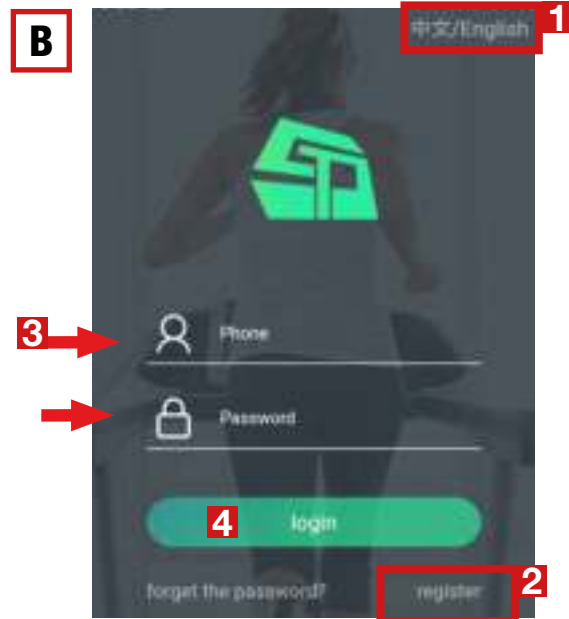
Hinweise zur Nutzung der App:

Als Android-Nutzer stellen Sie bitte sicher, dass unter dem Punkt "Einstellungen -> Gerätesicherheit" ein Haken unter "Unbekannte Quellen" gesetzt ist.

Applikation: Verbindung mit dem Gerät



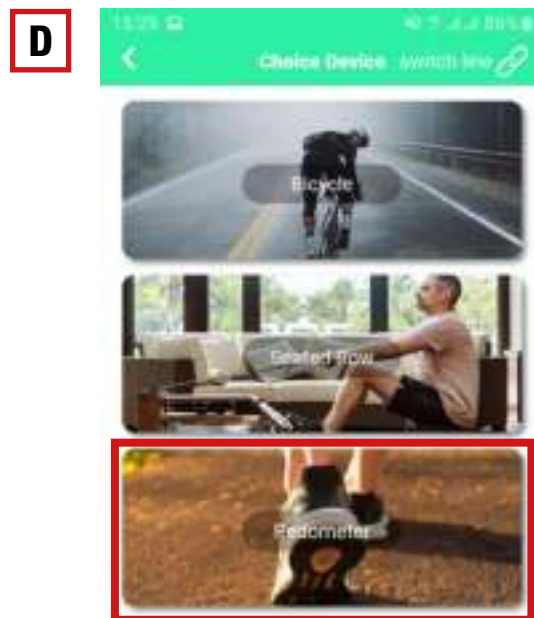
- Bei der ersten Anmeldung von Synteam Sport fragt die App, welche Zugriffe Sie gestatten möchten: Medien, Sprachaufnahme, GPS etc.
- Mindestens der Standortzugriff sollte aktiviert sein, um eine Verbindung zum Gerät herstellen zu können.



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".



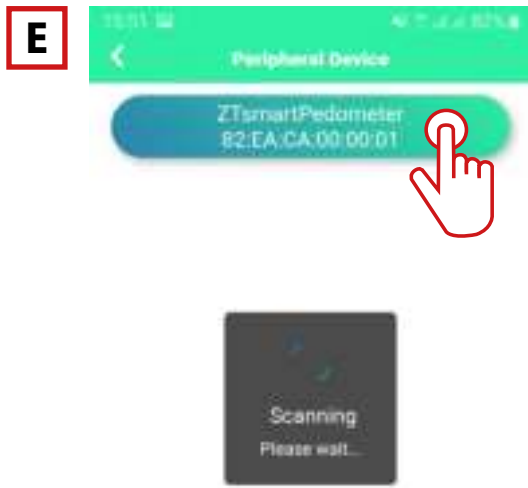
1. Wählen Sie das Menü "Sport".
2. Bestätigen Sie auf "Connect".



- 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 / 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





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.

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften, einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind. Das nachfolgend dargestellte und auf Elektro- und Elektronikaltgeräten aufgebrauchte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin:



Nach dem ElektroG sind wir als Vertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, bestimmte Elektro- und Elektronikaltgeräte unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH nach. 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, dadurch dass 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.

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH you get the highest quality and latest 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 legal provisions on general safety and accident prevention as well as the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



Please ensure that all persons using the device have read and understood the user manual.



Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

Errors and omissions excepted.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

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



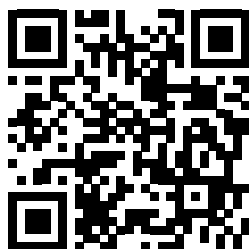
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/htx100_video

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

TECHNICAL DETAILS	26
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	26
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	28
MOUNTING/ASSEMBLY	29
STRETCH EXERCISE	35
BRIEF TRAINING TIPS	36
TRAINING COMPUTER	37
APPLICATION SOFTWARE (APP)	38
MAINTENANCE/CARE	41
DECLARATION OF CONFORMITY.....	123



TECHNICAL DETAILS

Product information	
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



MOUNTING/ASSEMBLY

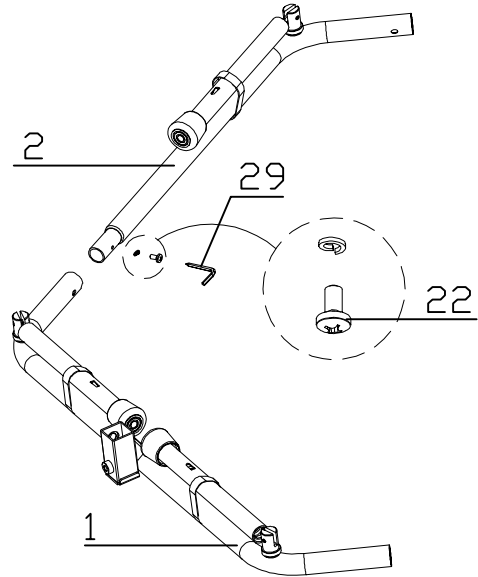


Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!

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

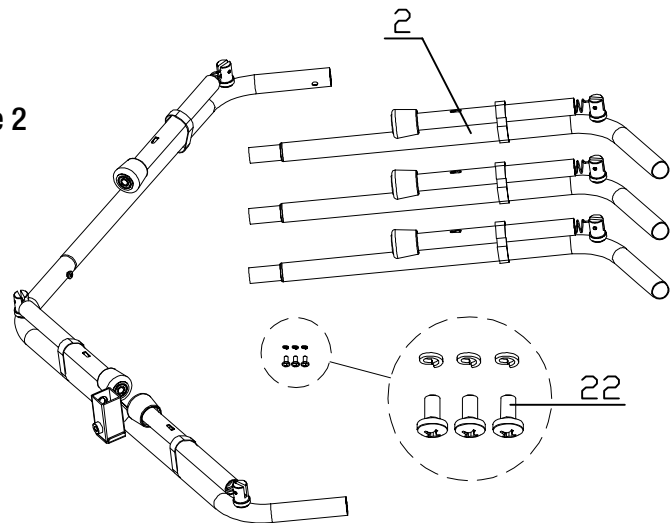
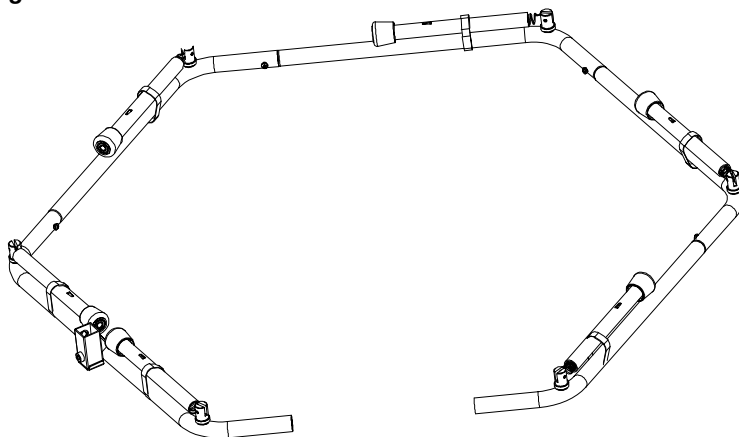


Figure 3



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)

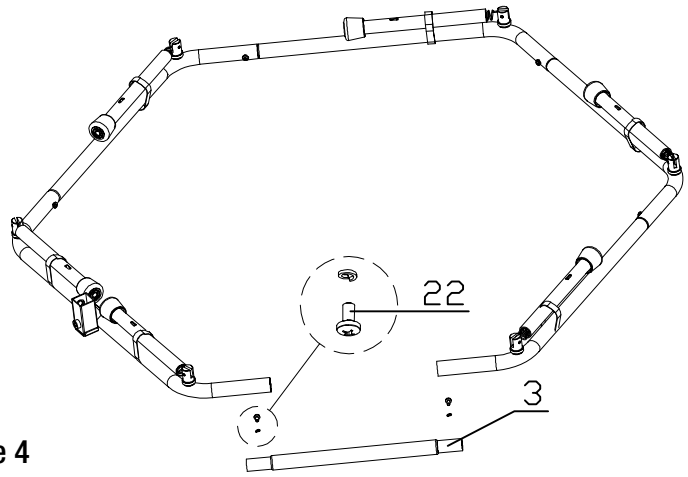


Figure 4

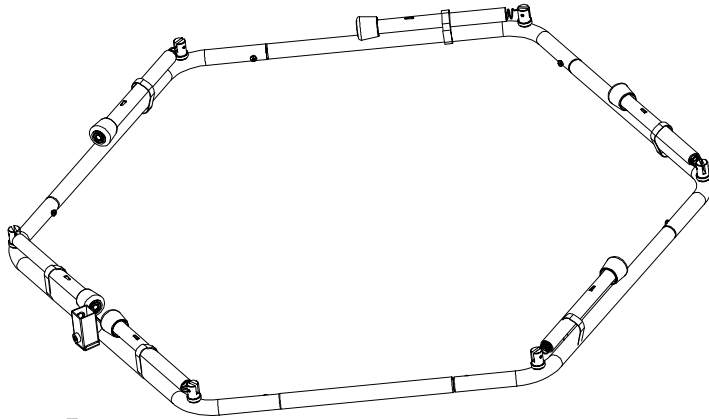


Figure 5

Step 4:

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

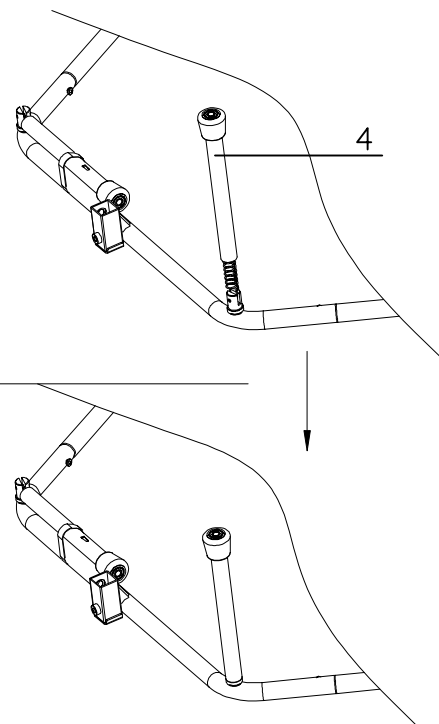


Figure 6

Step 5:

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

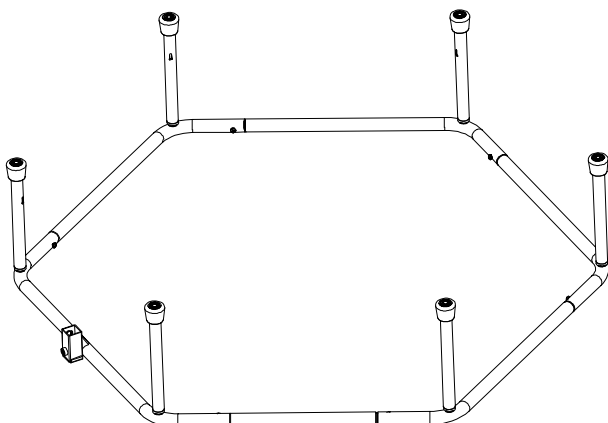


Figure 7

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)

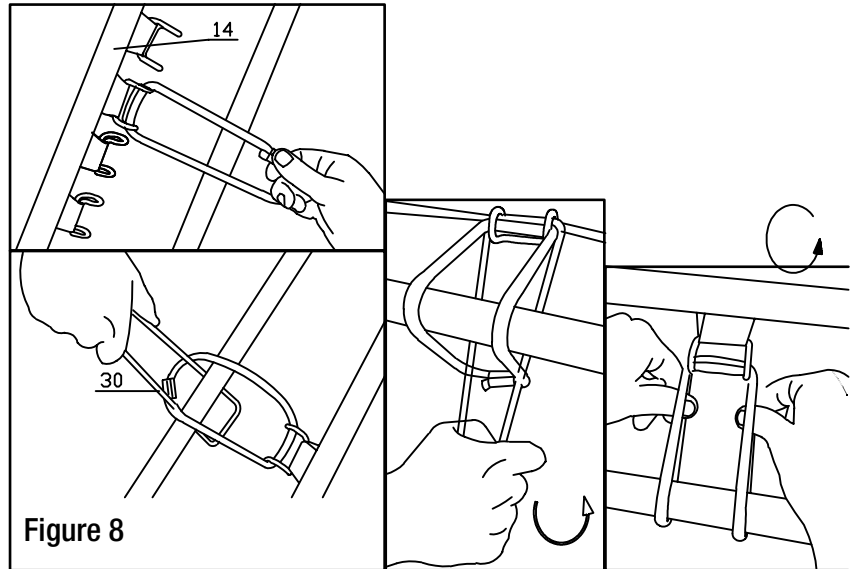


Figure 8

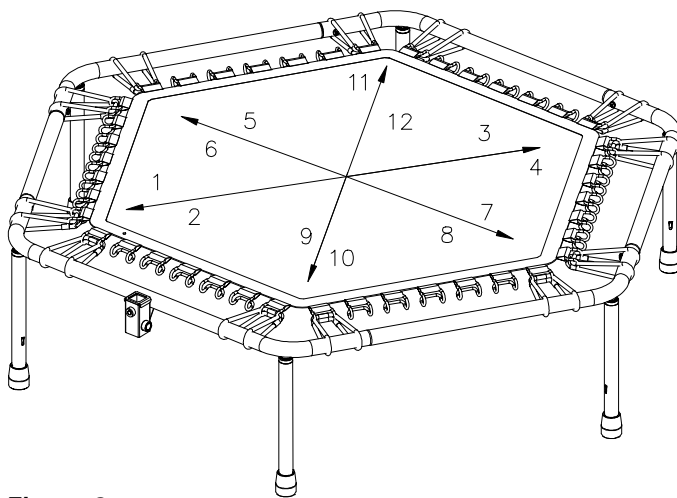


Figure 9

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 tensio-ning tool so that the result looks like in Figure 10.

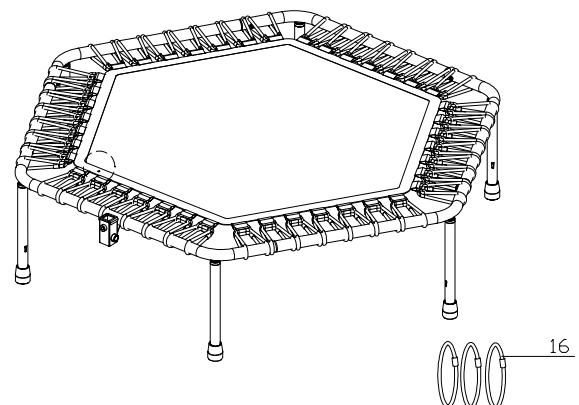


Figure 10

Step 10:

First connect the handle (#11) to the middle support rod tube (#10) and fasten it with the corresponding screws 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). 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).

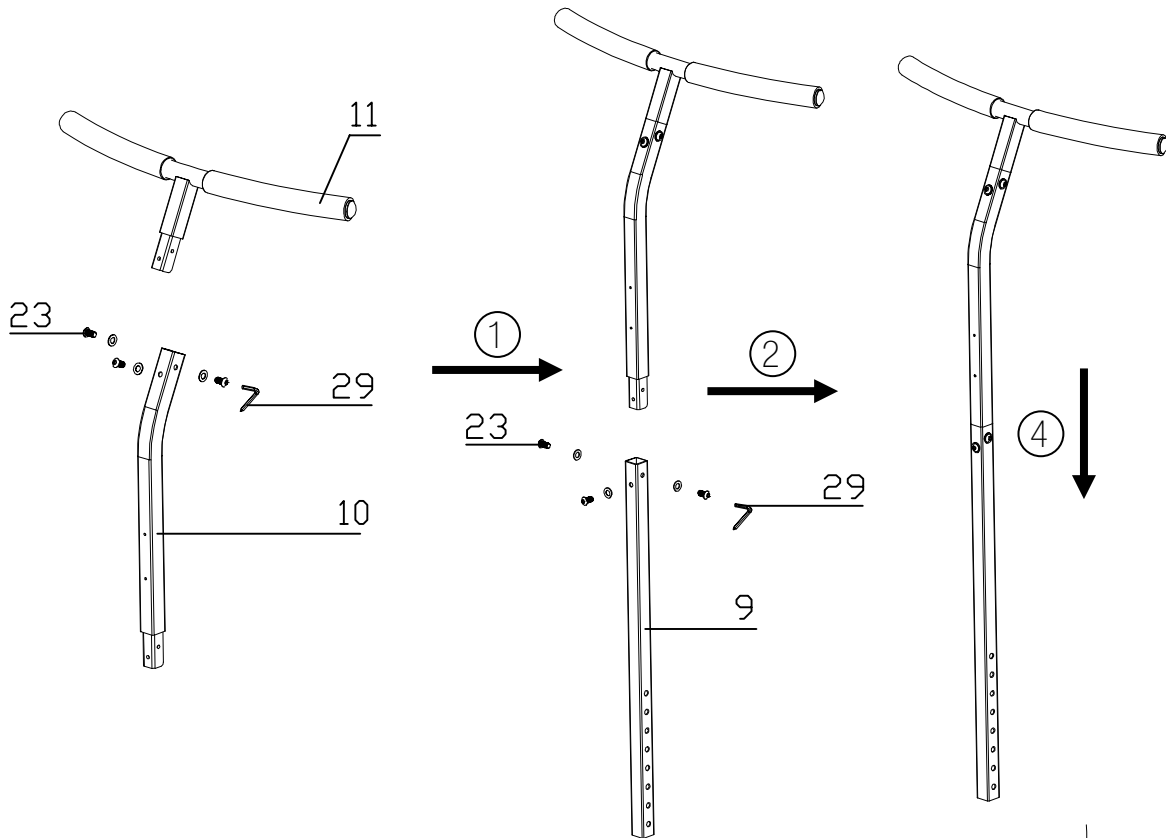


Figure 11

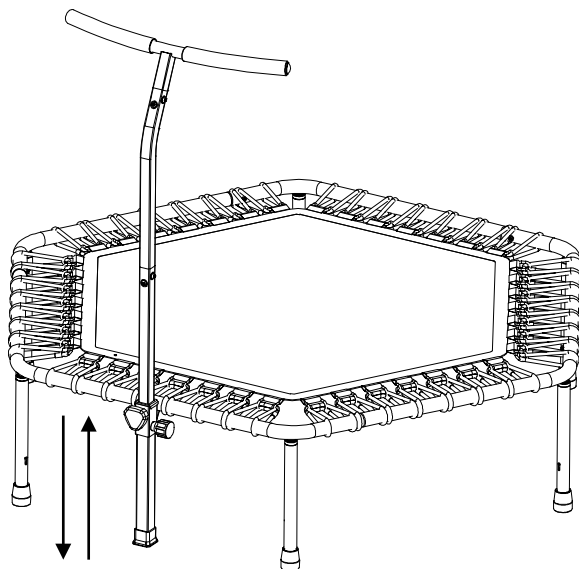
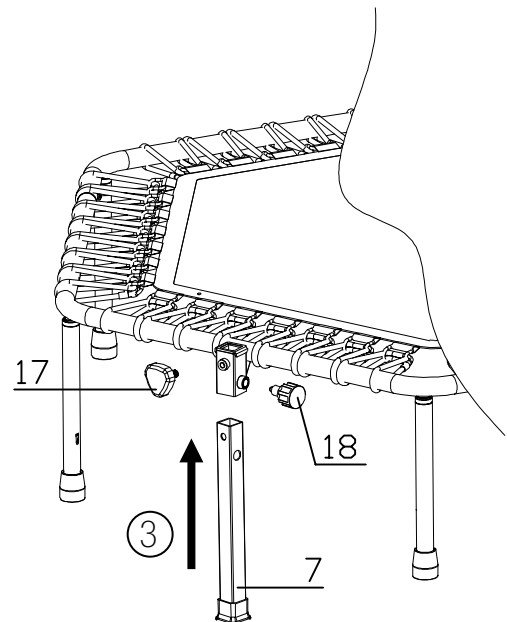


Figure 12



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). Manually change the spring length and test the console to see if it works properly. If so, fasten it with the self-tapping screw ST3*25 (#31).

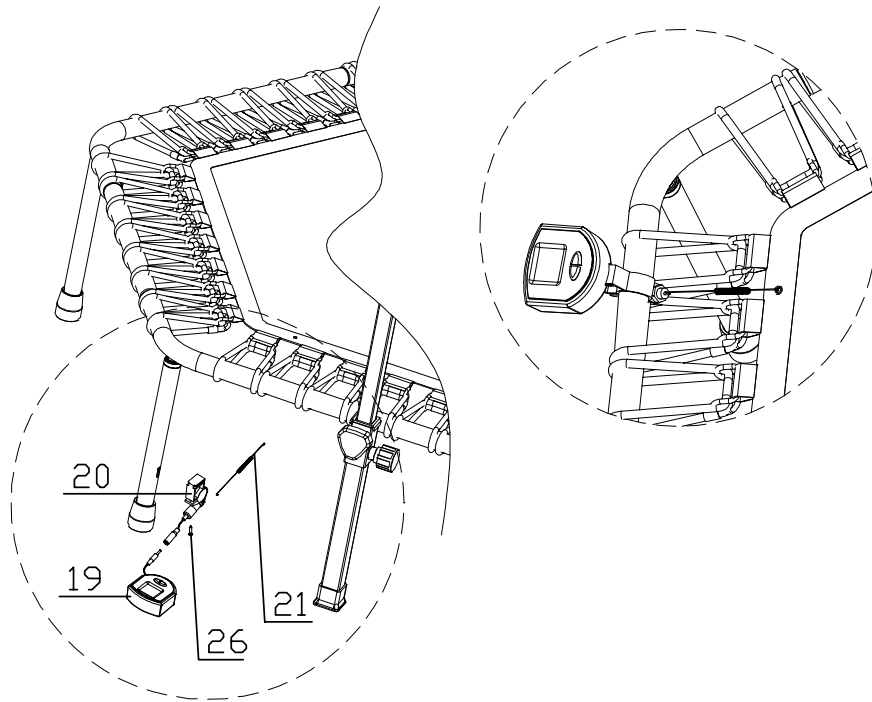


Figure 13

Step 13:

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

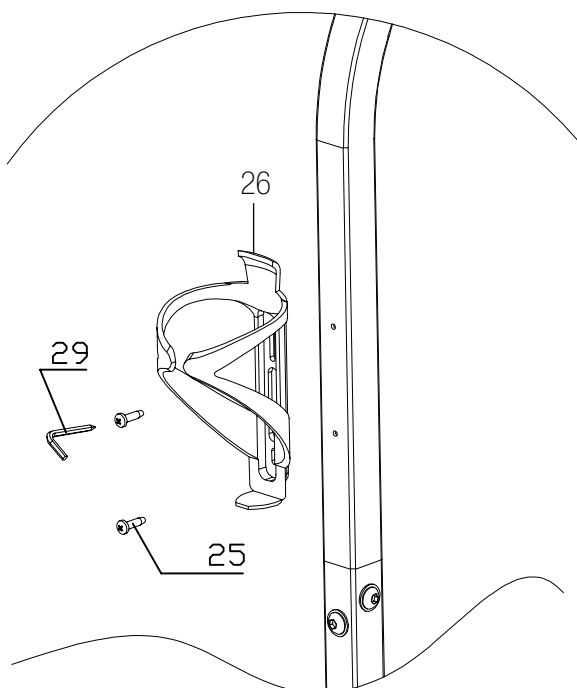


Figure 14

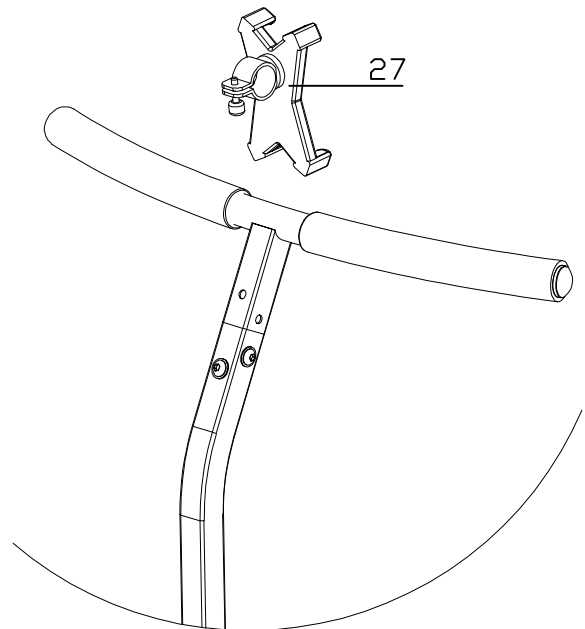


Figure 15

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.

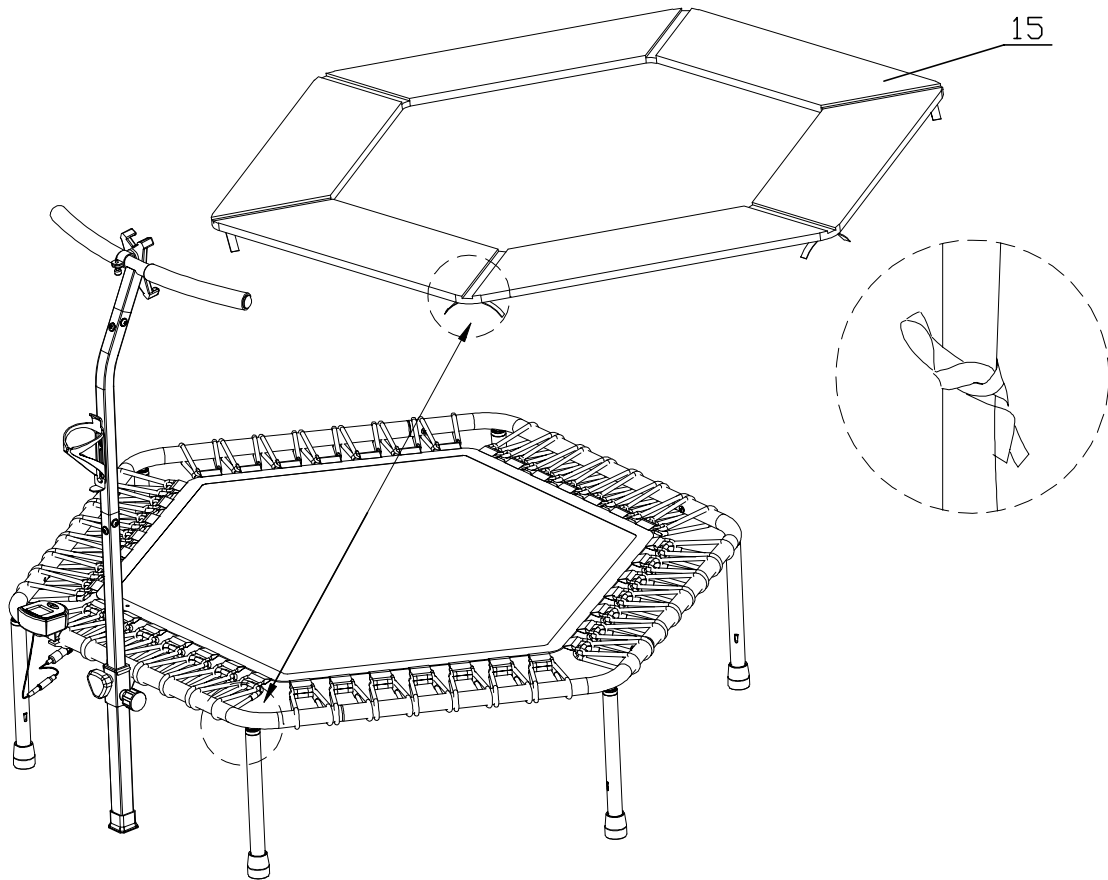
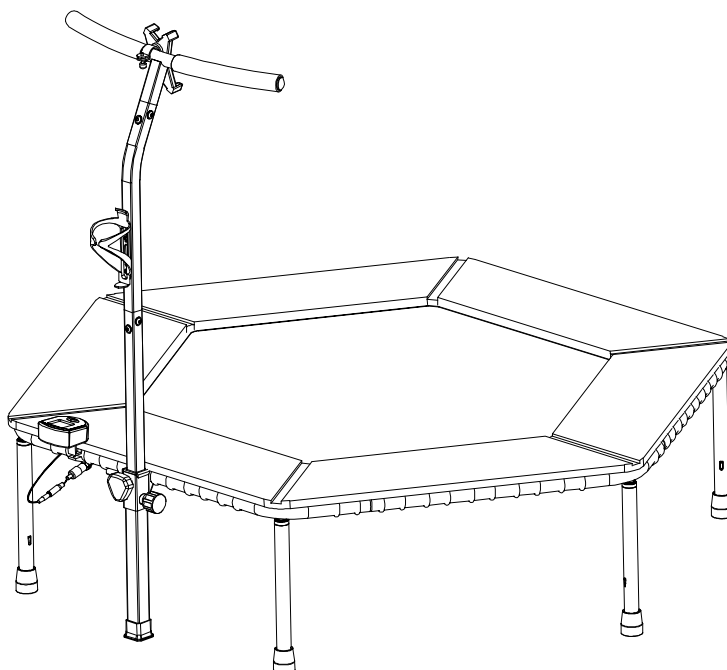


Figure 16



The trampoline is now ready for use.

STRETCH EXERCISE

No matter how you do sports, please do some stretch at first, The warm muscle will extend easily, so warm up yourself with 5-10minutes, Then We suggest the following stretch exercise, five times.10 counts for each time or longer do these exercise again after sports.

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

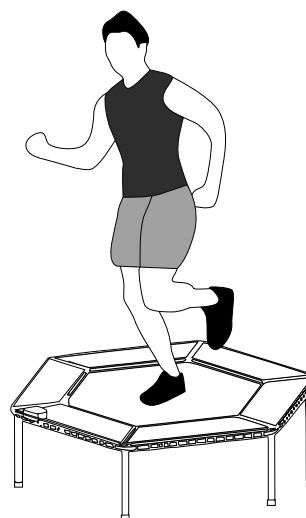
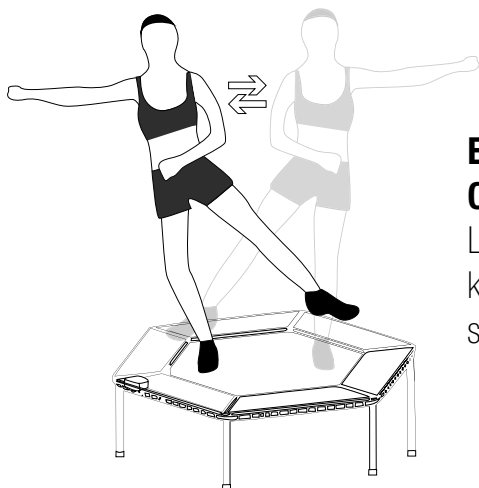
Finish each workout with a light jog or walk for at least 1 minute. Then complete 5 to 10 minutes of stretching to cool down. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent post-exercise problems.

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.

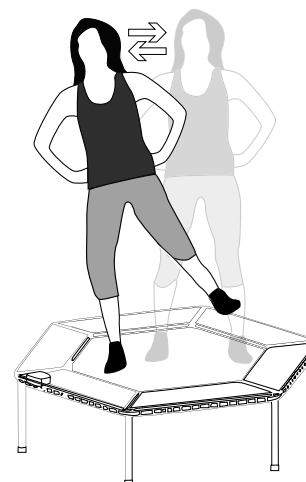
EXERCISE 1: EASY JOGGING.

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).



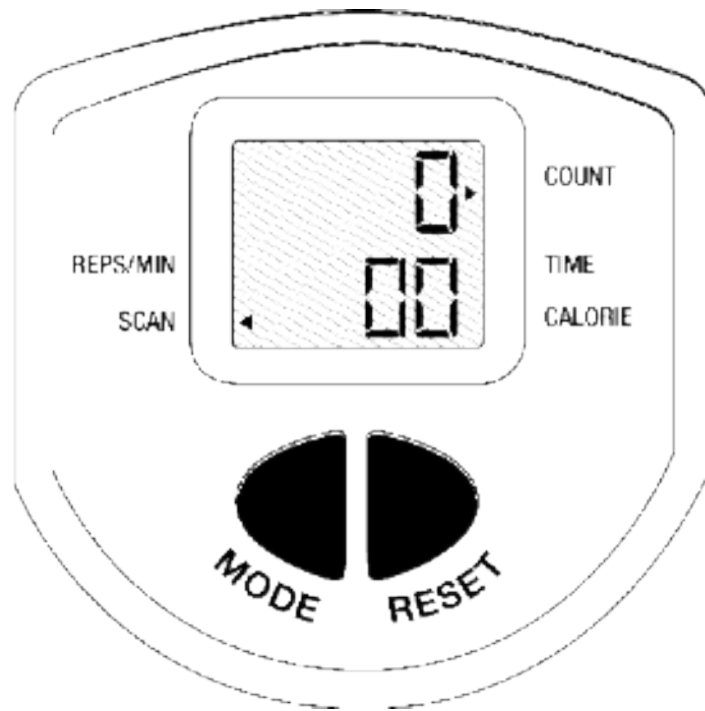
EXERCISE 3: SHIFTING THE WEIGHT ON ONE LEG, MOVE THE UNLOADED LEG SIDEWAYS TO THE EDGE OF THE TRAMPOLINE.

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.



EN

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

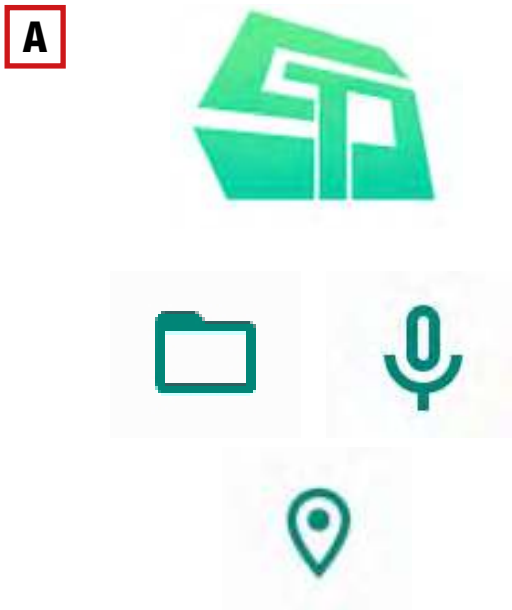


You can search for "Synteam Sport" in the app store or download it using the QR code.

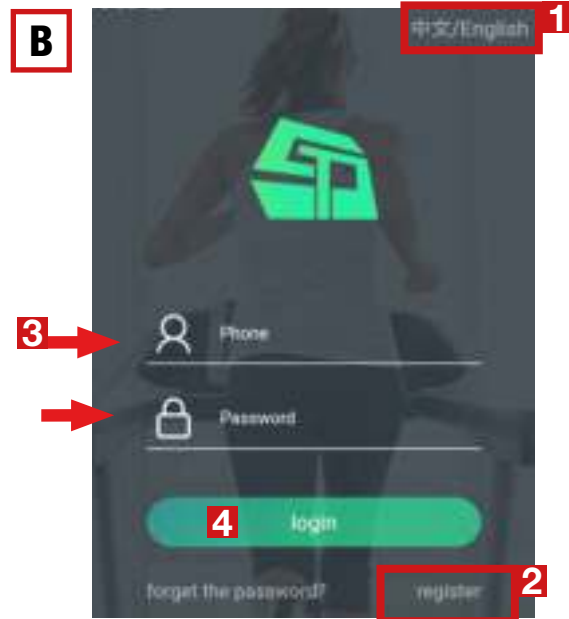
Notes on using the App:

As an Android user, please make sure that a check mark is placed under "Unknown sources" in "Settings -> Device security".

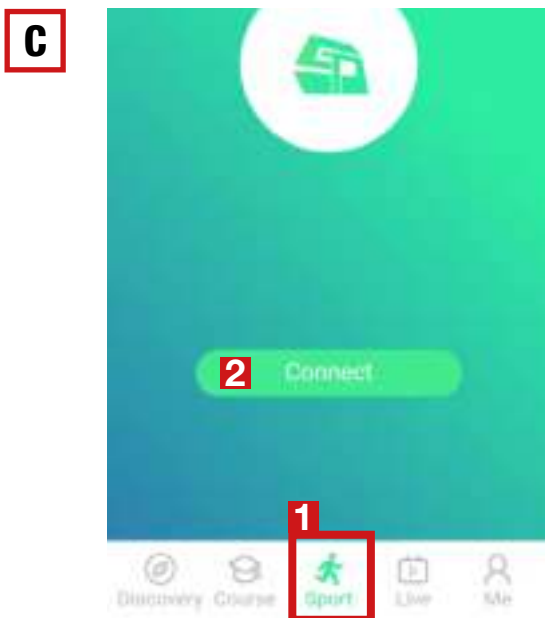
Application: connection with the device



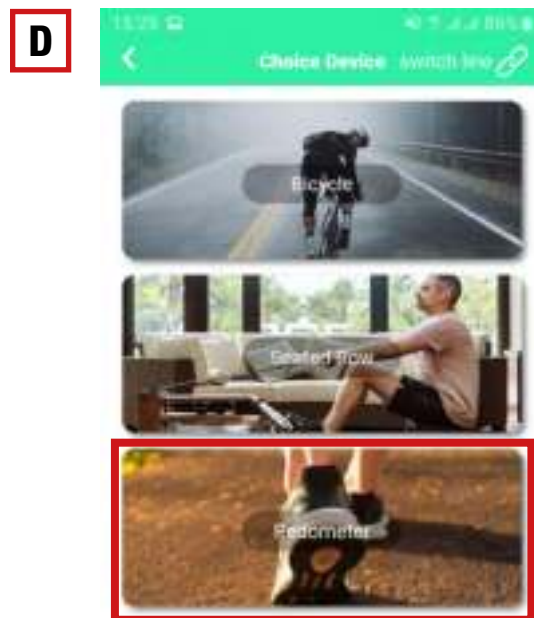
- When Synteam Sport logs on for the first time, the app asks what access you want to allow: media, voice recording, GPS, etc.
- At least location access should be enabled to connect to the device.



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'.

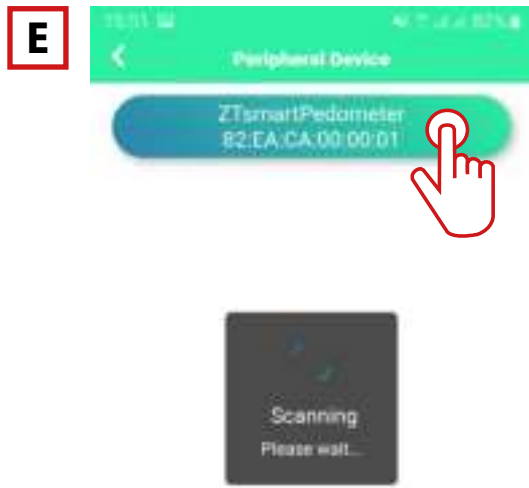


1. Select the 'Sport' menu.
2. Confirm with 'Connect'



- 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/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





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.

Notes on the Electrical and Electronic Equipment Act (ElektroG)

We would like to point out to owners of electrical and electronic equipment that, according to the applicable legal regulations, electrical devices must be disposed of separately from municipal waste. The symbol of a crossed-out waste bin shown on the electrical and electronic equipment shown below also indicates the obligation to dispose of the batteries separately:



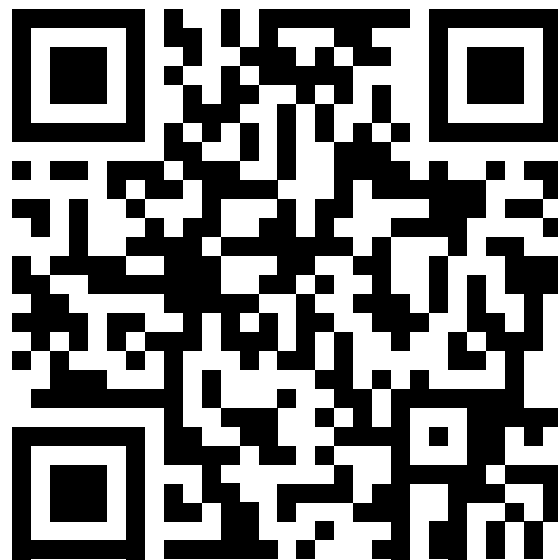
According to the ElektroG, as distributors of electrical devices, we are obliged to take back certain old electrical and electronic equipment free of charge in accordance with Section 17 (2) ElektroG and in conjunction with Section 17 (1) ElektroG. We comply with this legal obligation through DR Deutsche Recycling Service GmbH / take-e-way GmbH. You can also hand in your electrical equipment at the designated collection points of the public waste disposal authorities. By disposing of your old devices according to the legal requirements, you make an important contribution in the reuse and recycling of old devices.

As the end user, you are responsible for the deletion of all manner of personal data on electronic devices before handing the devices over for disposal.

Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



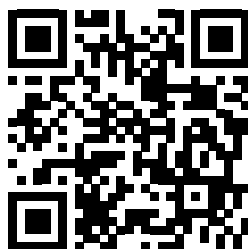
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/htx100_video

¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



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

Facebook



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

INFORMACIÓN TÉCNICA

Detalles del producto	
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 EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/htx100_spareparts



INSTALACIÓN / MONTAJE

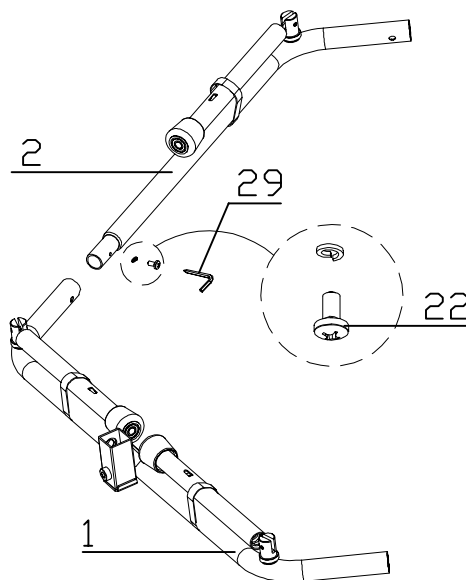


Apriete todos los componentes y piezas premontadas!

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

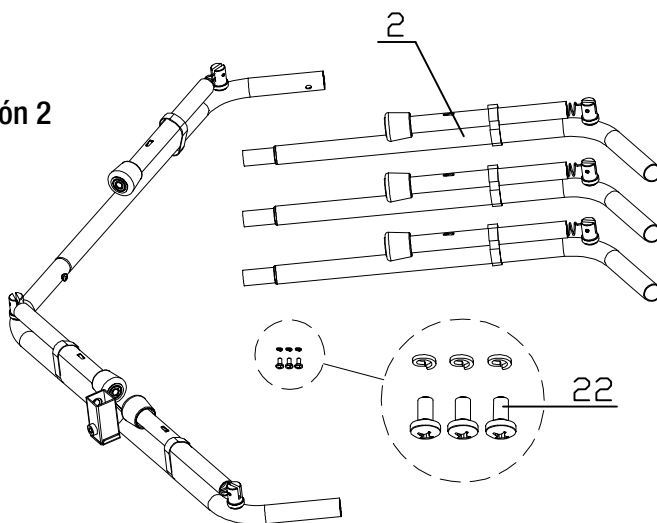
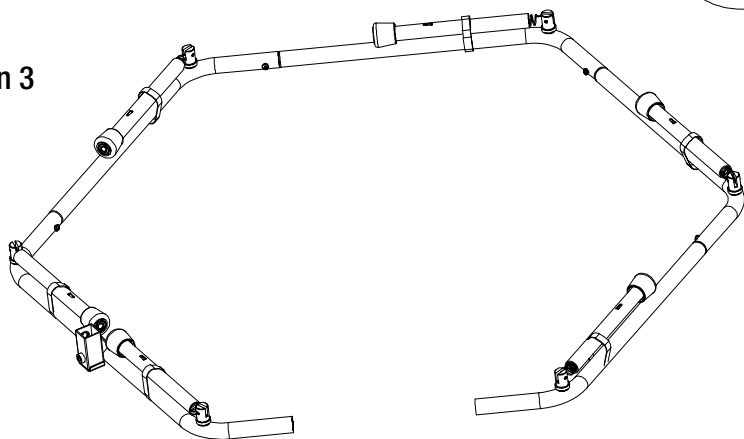


Ilustración 3



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

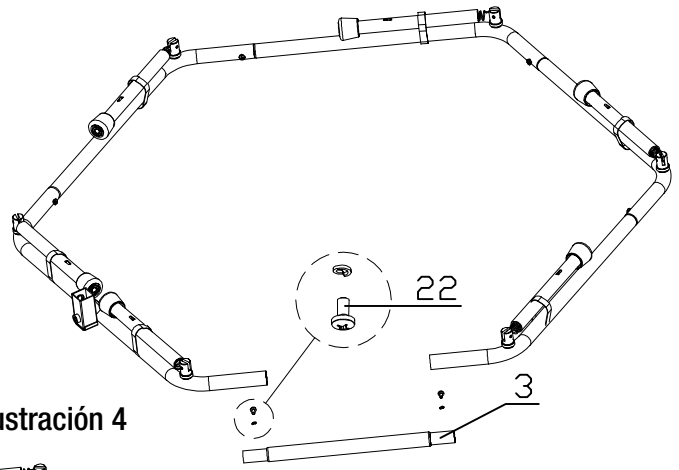
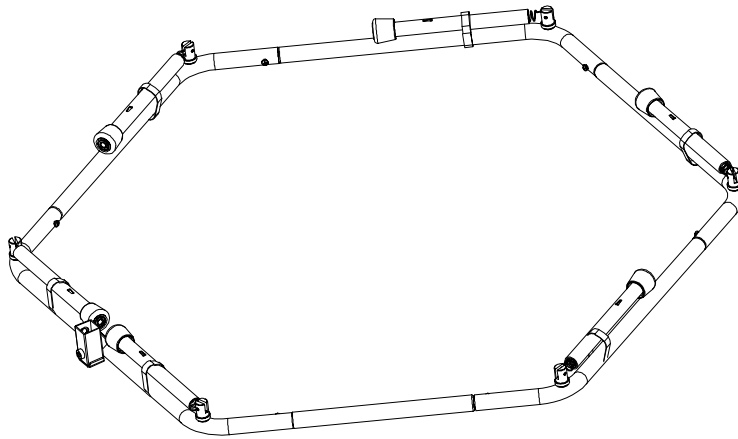


Ilustración 5



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.

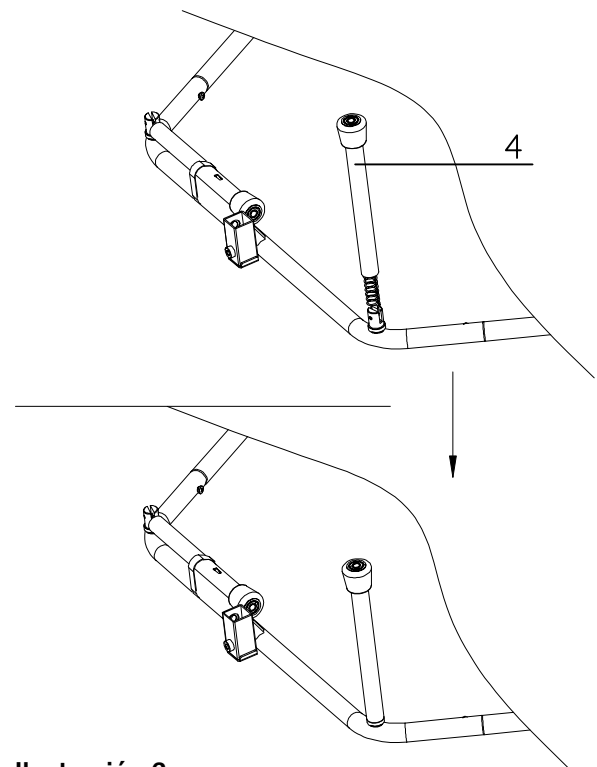
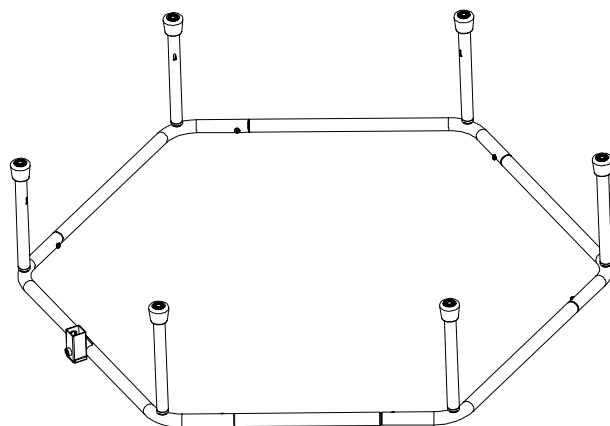


Ilustración 7

Ilustración 6



Paso 10:

Primero, ensamble el manguito (# 11) con el tubo del medio de la barandilla (#10) y asegúrelos con el M8*12 (#23) adecuado y las juntas planas (#24). Use el destornillador adecuado. Luego, monte el tubo ajustable(#9) con el tubo medio (#10). 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.

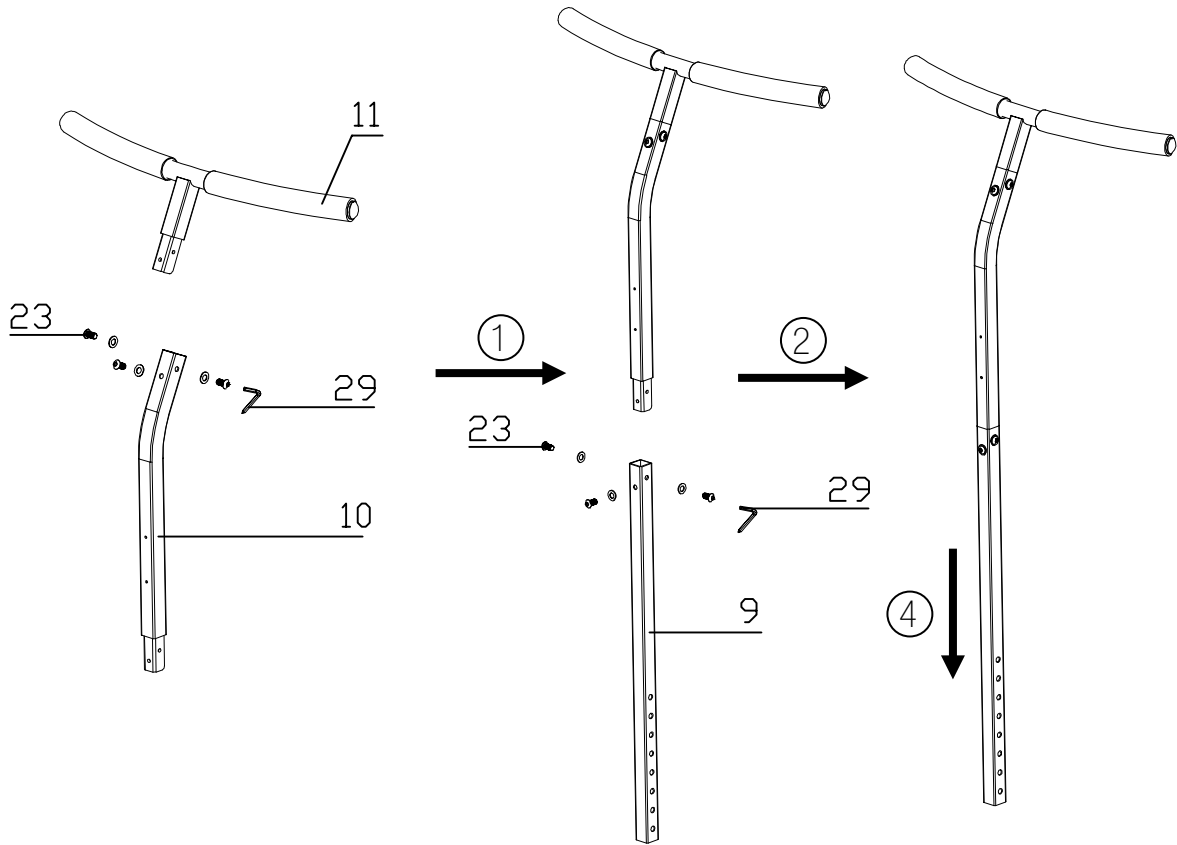


Ilustración 11

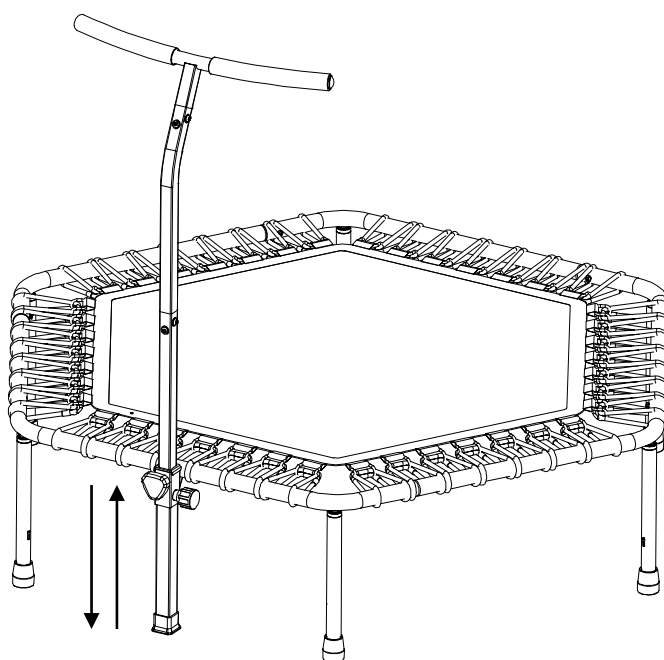
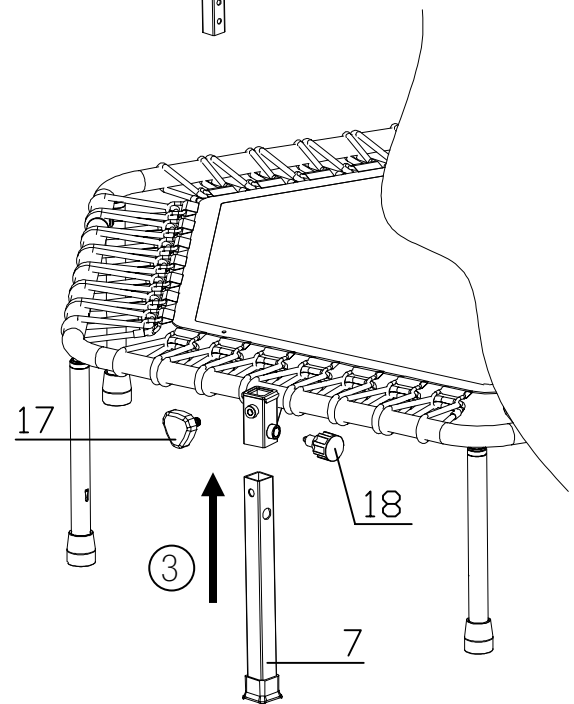


Ilustración 12



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). Cambie manualmente la longitud del resorte y pruebe la consola para ver si funciona. Ajústela con un tornillo en caso de que sea necesario ST3*25 (#31).

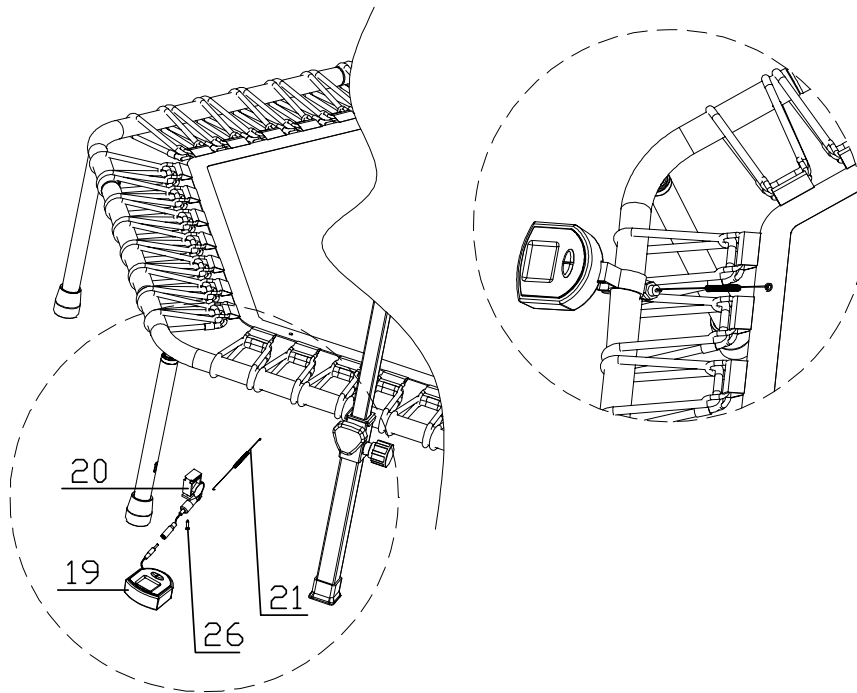


Ilustración 13

Paso 13:

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

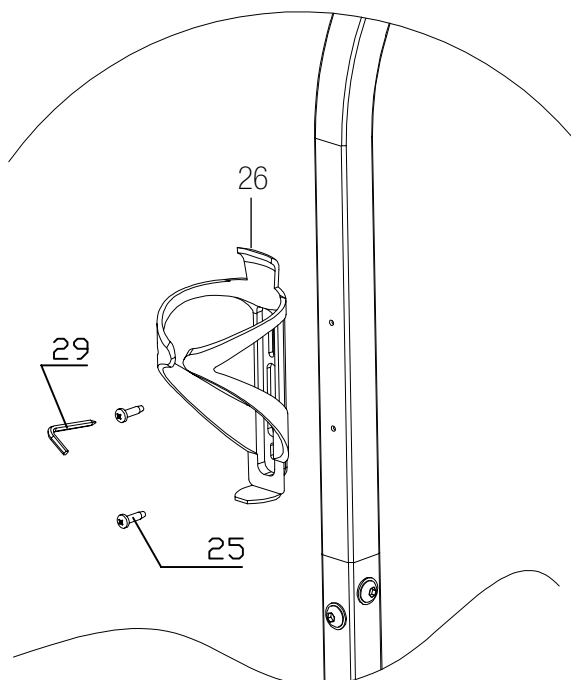


Ilustración 14

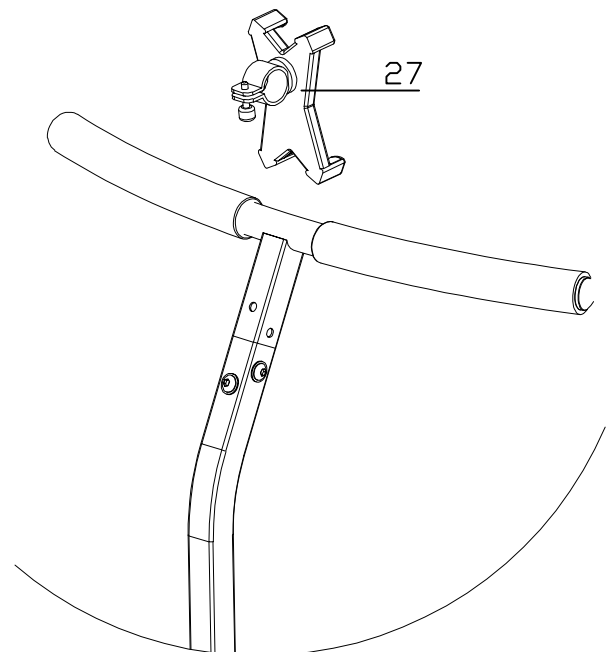


Ilustración 15

Paso 14:

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

ES

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.

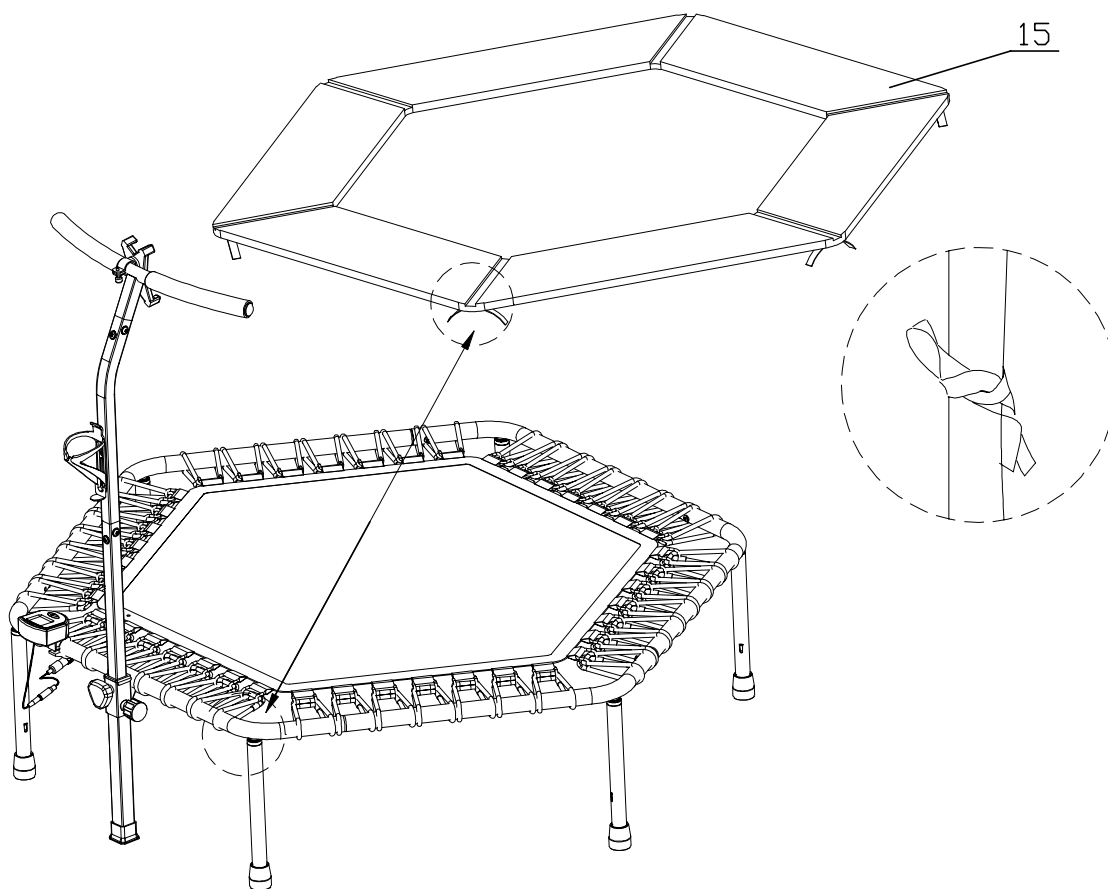
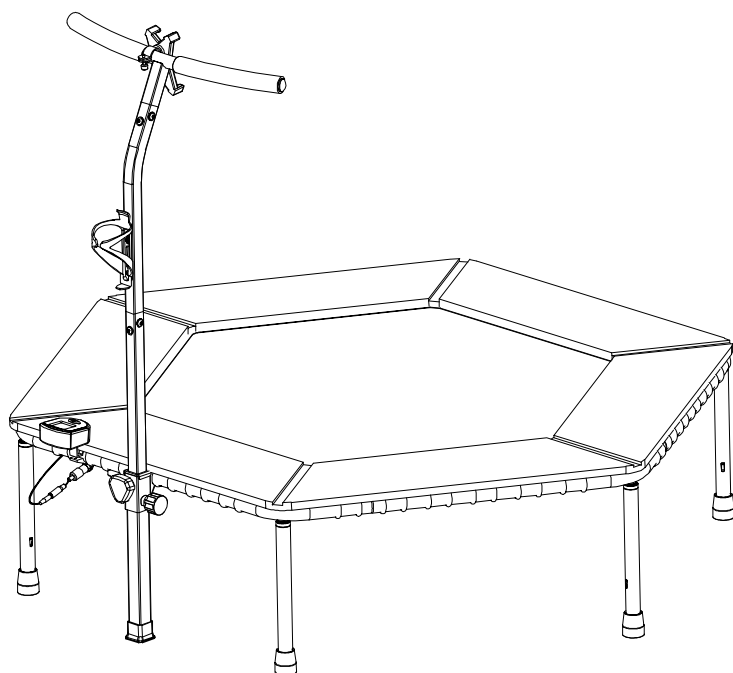


Ilustración 15



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

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

No importa cómo se ejercite, siempre haga algo de estiramiento primero. El calentamiento muscular hará que sus músculos se extiendan fácilmente, así que caliente al menos 5-10 minutos. Luego le sugerimos hacer los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del ejercicio le ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce los riesgos 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

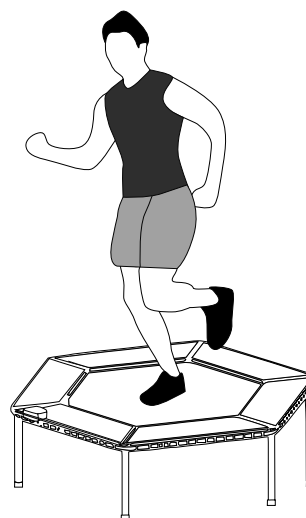
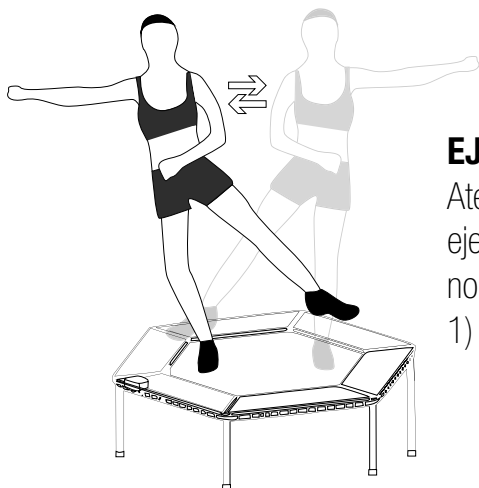
Termine cada ejercicio con un trote ligero o camine durante al menos 1 minuto. Después complete de 5 a 10 minutos de estiramiento para el enfriamiento. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas después del ejercicio.

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.

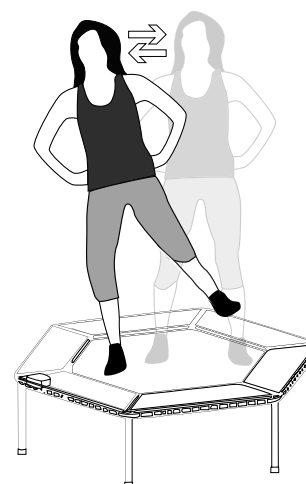
EJERCICIO 1: SALTO LIGERO.

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) .



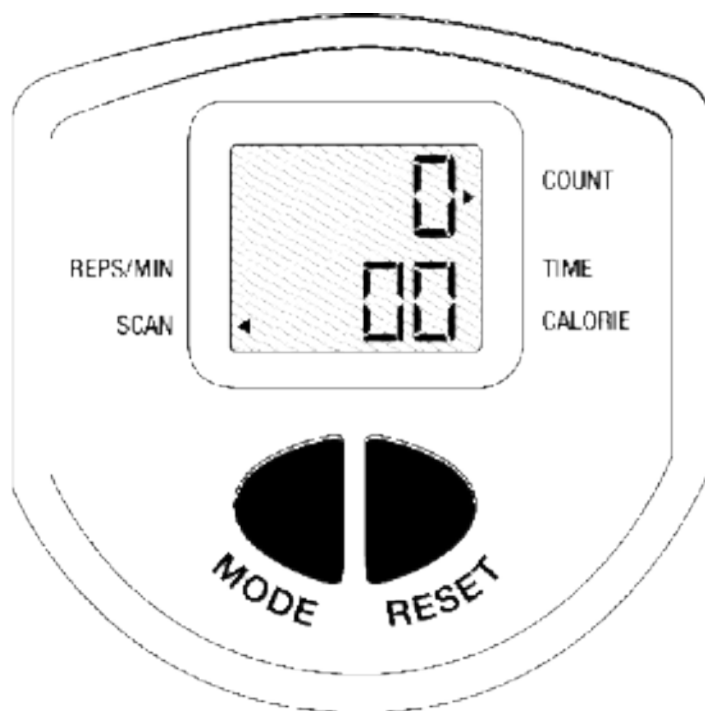
EJERCICIO 3: PESO SOBRE UNA PIERNA, PIERNA DESBLOQUEADA MOSTRANDO LADO AL GRANO TRAMPOLINO.

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



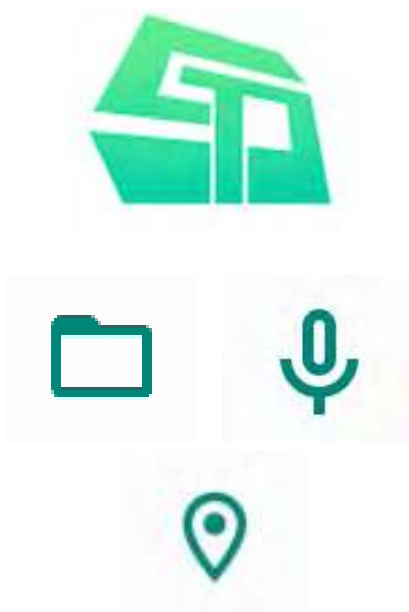
Busca la app Synteam Sport en la App Store, o descárgalo usando el código QR.

Notas sobre el uso de la aplicación:

Si es un usuario Android, asegúrese de que en "Configuraciones -> Seguridad del dispositivo" esté marcada la opción "Fuentes desconocidas".

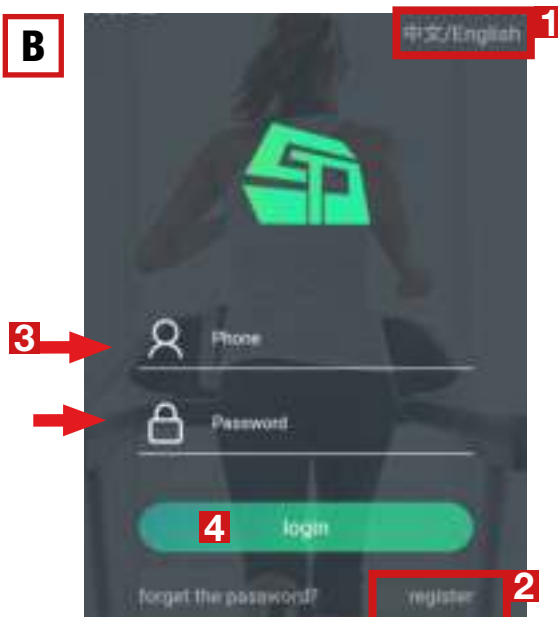
Aplicación: conexión con el dispositivo

A



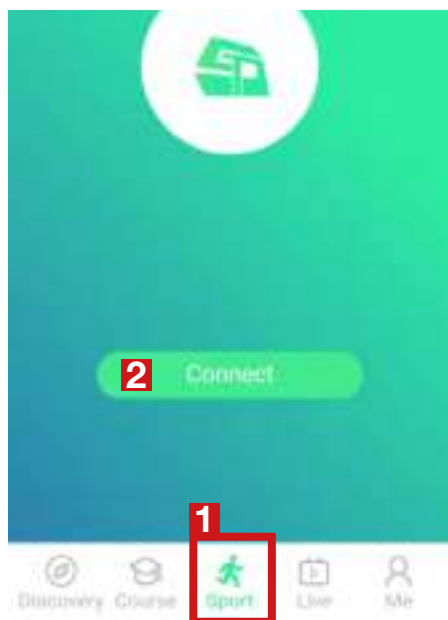
- La primera vez que entras Synteam Sport, la aplicación te preguntará qué accesos quieres permitir: canales, grabación de voz, GPS, etc.
- Por lo menos el acceso a la ubicación debe estar permitido para que te puedas conectar al dispositivo.

B



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".

C



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

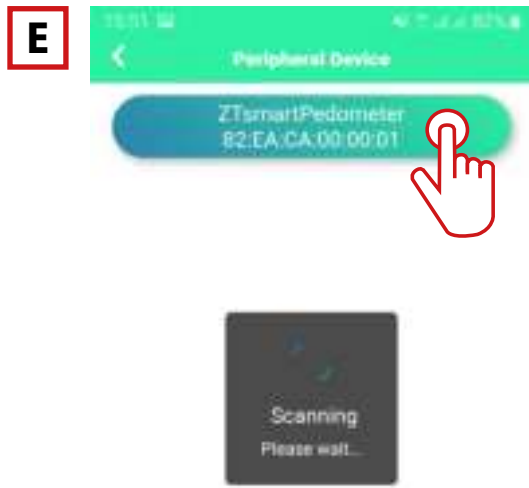
D



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

ES

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 / 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





Reciclaje loop

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

Notas sobre la Ley sobre aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG)

Quisiéramos señalar a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos viejos que éstos deben desecarse por separado de los residuos municipales de conformidad con las normas legales aplicables. El símbolo de un cubo de basura con ruedas tachado, que se muestra a continuación y que se coloca en los RAEE, indica además la obligación de su recogida por separado:



Según la normativa vigente, nosotros, como distribuidores de aparatos eléctricos, estamos obligados a retirar gratuitamente determinados residuos de aparatos eléctricos y electrónicos de acuerdo con el artículo 17, apartado 2, de la ley alemana sobre aparatos eléctricos y electrónicos en relación con el artículo 17, apartado 1, de la ley alemana sobre aparatos eléctricos y electrónicos. Cumplimos con esta obligación legal a través de la empresa DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. También se puede entregar el aparato eléctrico viejo en los puntos de recogida designados por las autoridades locales de eliminación de residuos. Contribuye de manera importante a la reutilización, el reciclado y otras formas de recuperación de los aparatos usados, enviándolos a una recogida selectiva en los grupos de recogida correctos.

Como usuario final, usted es responsable de eliminar los datos personales de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos antes de su entrega.

Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



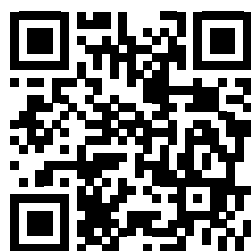
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/htx100_video

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

DONNÉES TECHNIQUES.....	66
CONSEILS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS.....	66
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	68
MONTAGE.....	69
EXCERCICE D'ÉTIREMENT.....	75
CONSEILS DE TRAINING BREFS.....	76
ORDINATEUR DE TRAINING	77
SOFTWARE APPLICATION (APP)	78
MAINTENANCE/SOIN.....	81
DECLARATION OF CONFORMITY.....	123



DONNÉES TECHNIQUES

Informations sur le produit	
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



MONTAGE

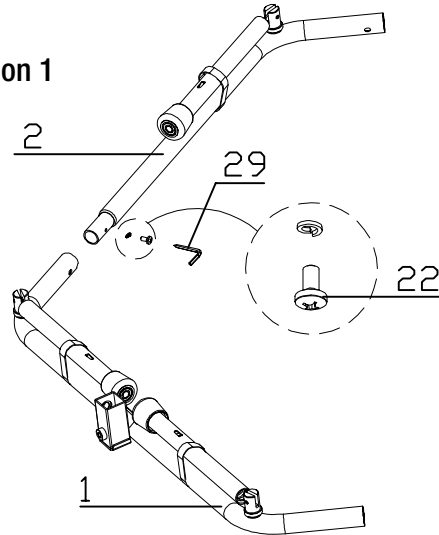


Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblés !

Étape 1:

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

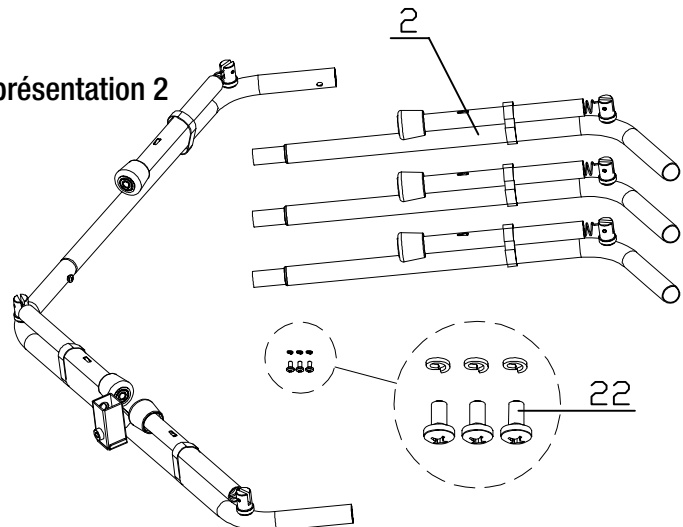
Représentation 1



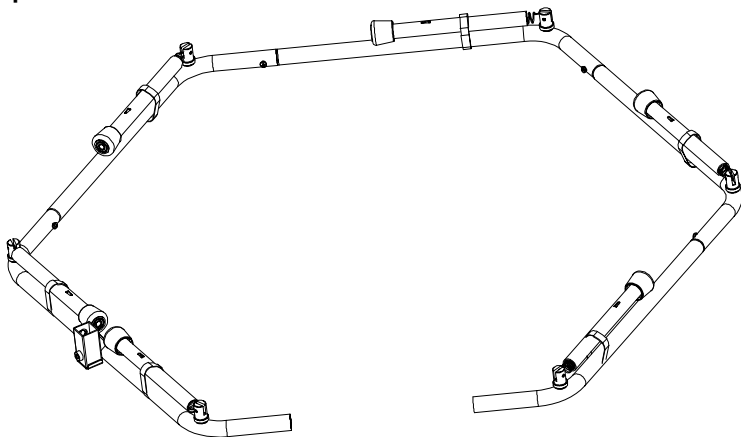
Étape 2:

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



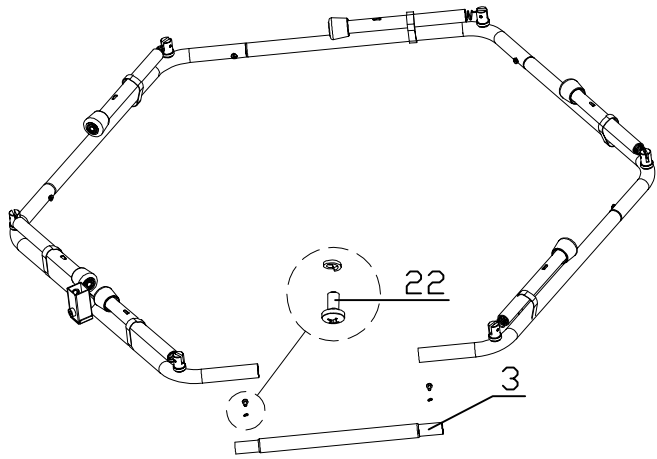
Représentation 3



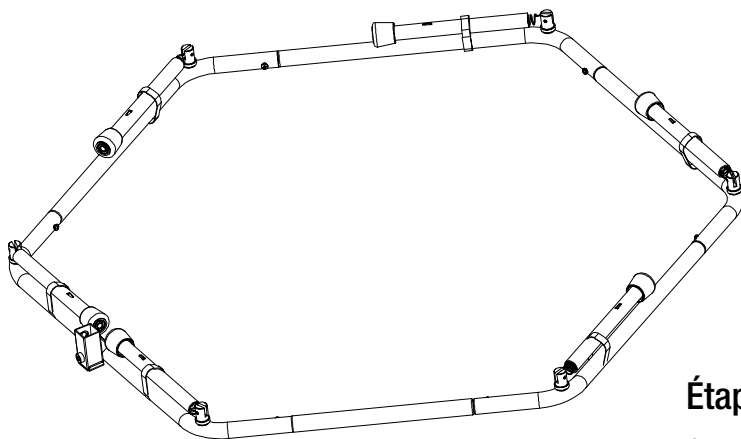
FR

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



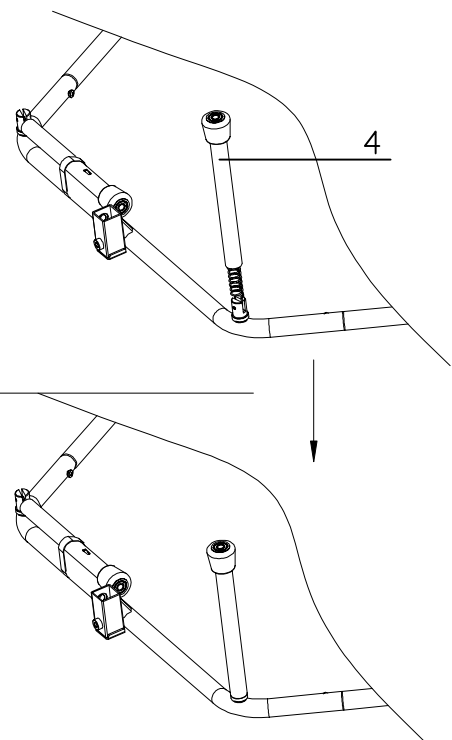
Représentation 5

Étape 4:

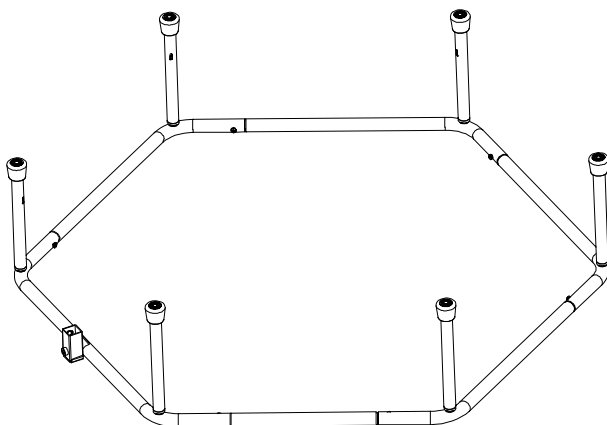
Coupez les liants artificiels et enfoncez le tube vertical sur la tête de vis (voir schéma 6)

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 6



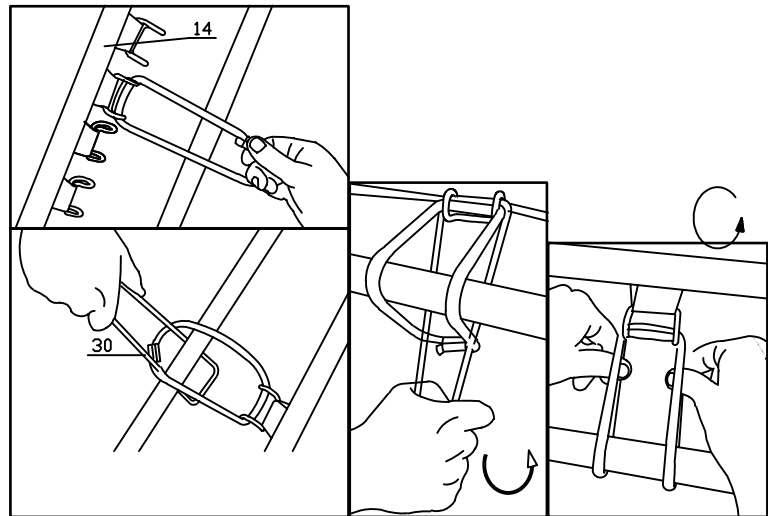
Représentation 7

Étape 6:

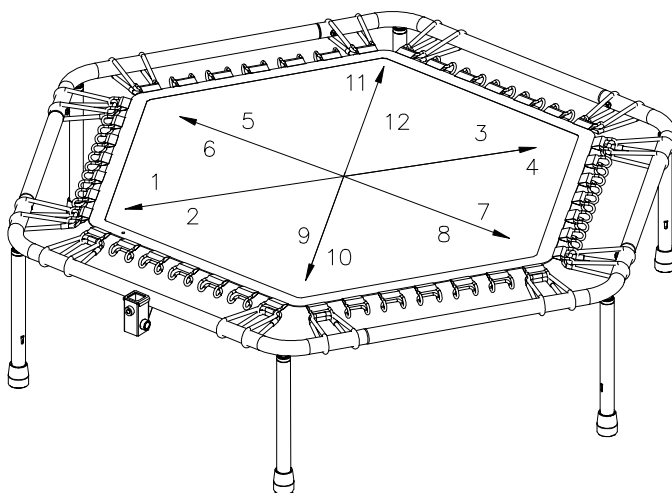
Retournez la toile de rebonds. Assurez vous à présent que le côté de la toile de rebonds doté d'un trou est parallèle à la connexion de tubes de cadre. (voir schéma 8)

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



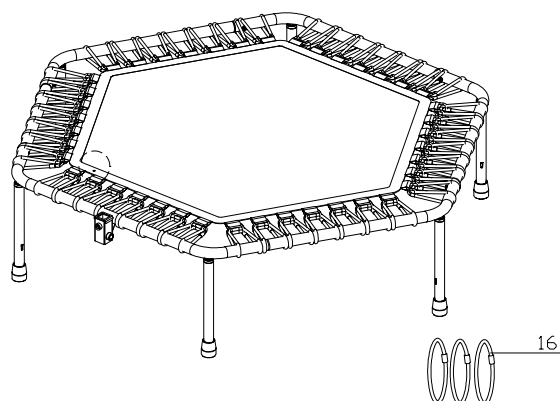
Représentation 9

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:

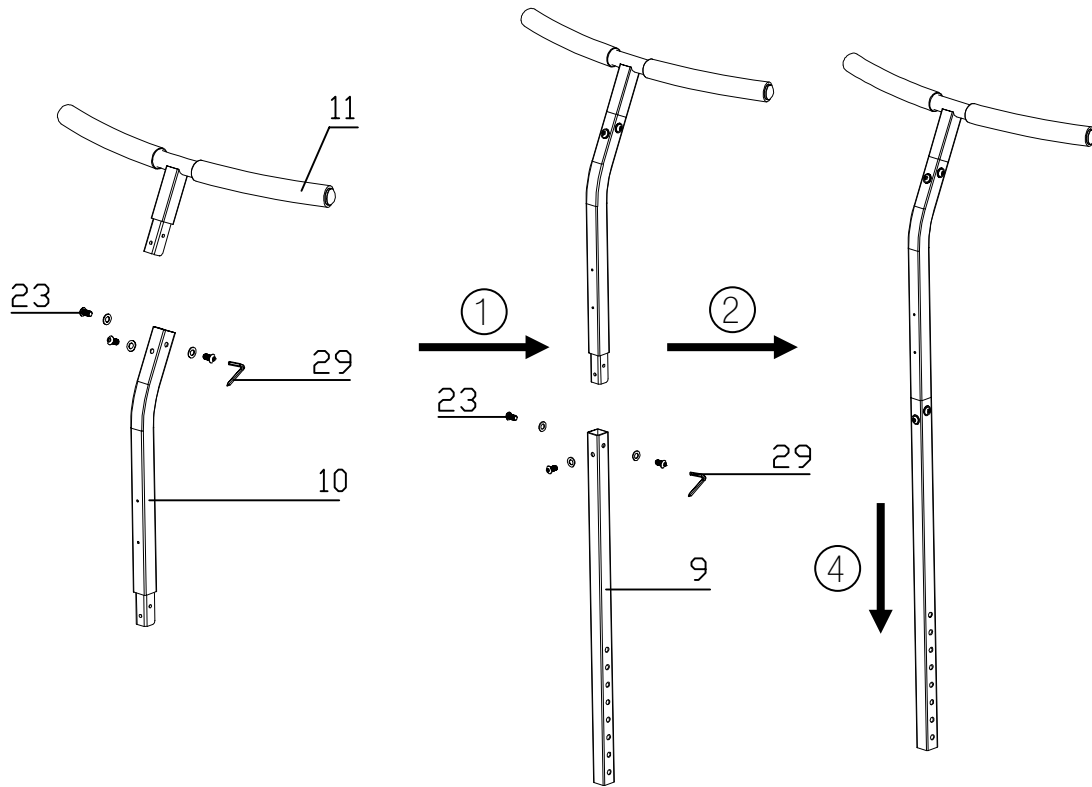
Assemblez à présent tous les élastiques avec l'outil de tension pour que le résultat ressemble au schéma 10.



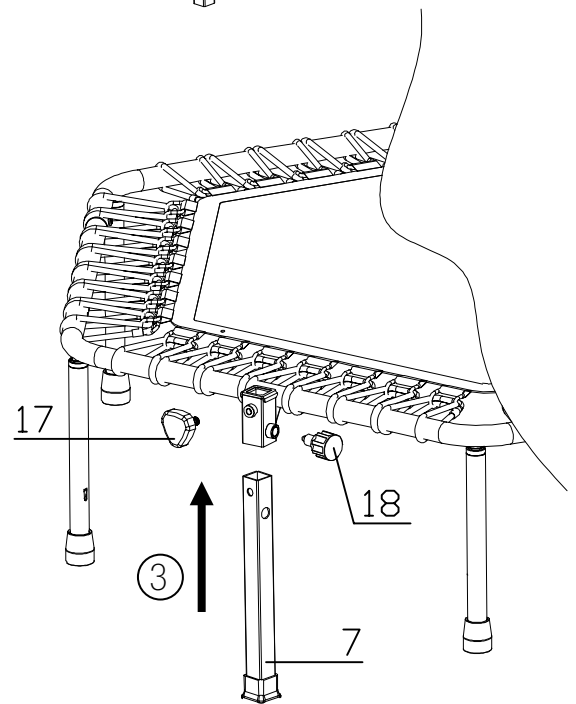
Représentation 10

Étape 10:

Ajoutez, tout d'abord, la poignée (#11) avec le tube de cadre du milieu (#10) et attachez ceux-ci avec les vis correspondantes 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). 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.



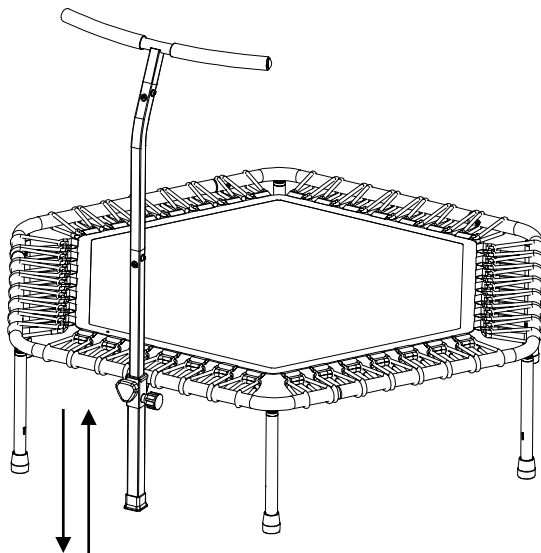
Représentation 11



Étape 11:

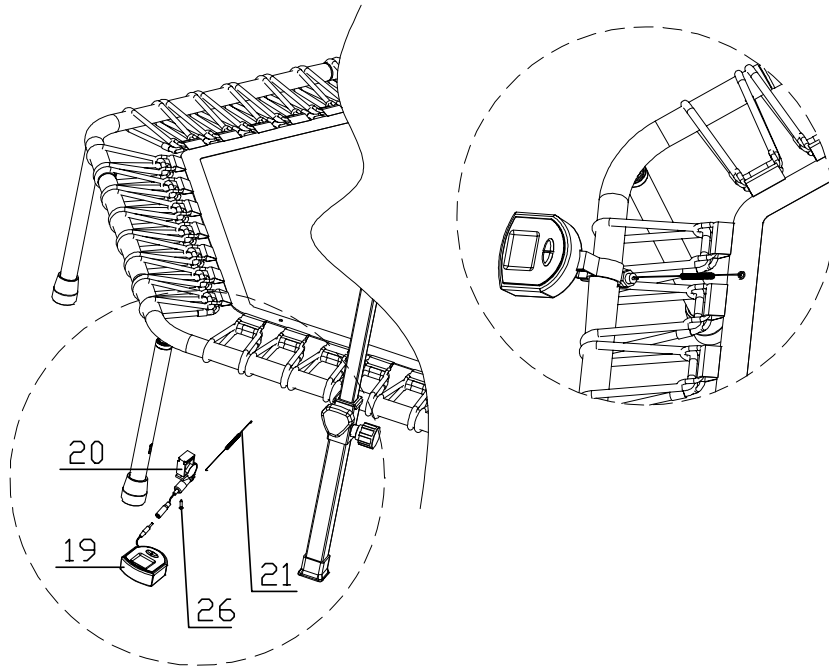
Vous pouvez régler la hauteur de la tige de fixation individuellement en fonction de votre taille.

Représentation 12



Étape 12:

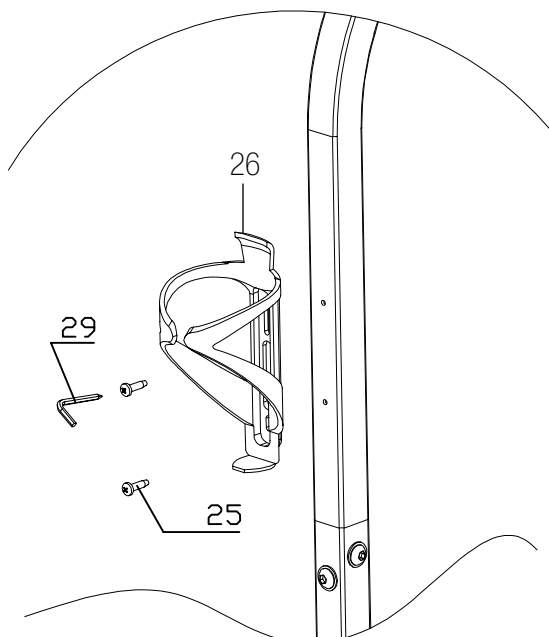
Attachez le socle de console (#20) au tube de cadre (#1). Connectez ensuite, avec le ressort (#21), le petit trou dans la toile de rebonds avec la console. Connectez à présent le câble avec la console et mettez celle-ci (#19) dans le socle de console stable (#20). Changez manuellement la longueur du ressort et testez si cela fonctionne. Si c'est la cas, fixez la avec une vis ST3*25 (#31).



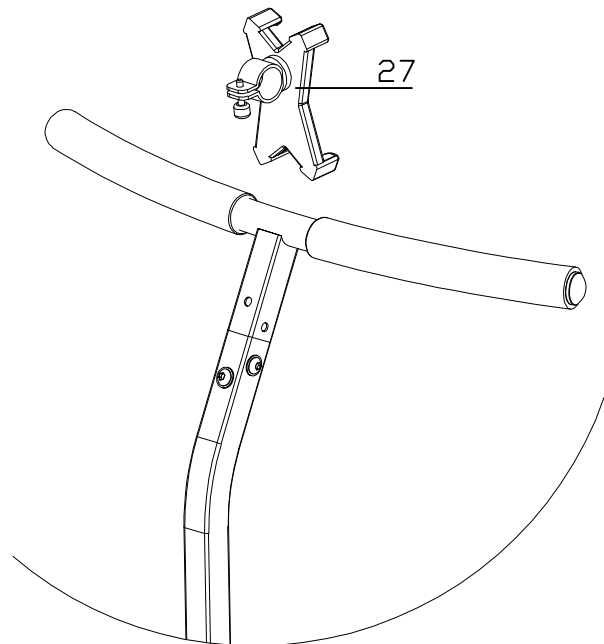
Représentation 13

Étape 13:

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



Représentation 14



Représentation 15

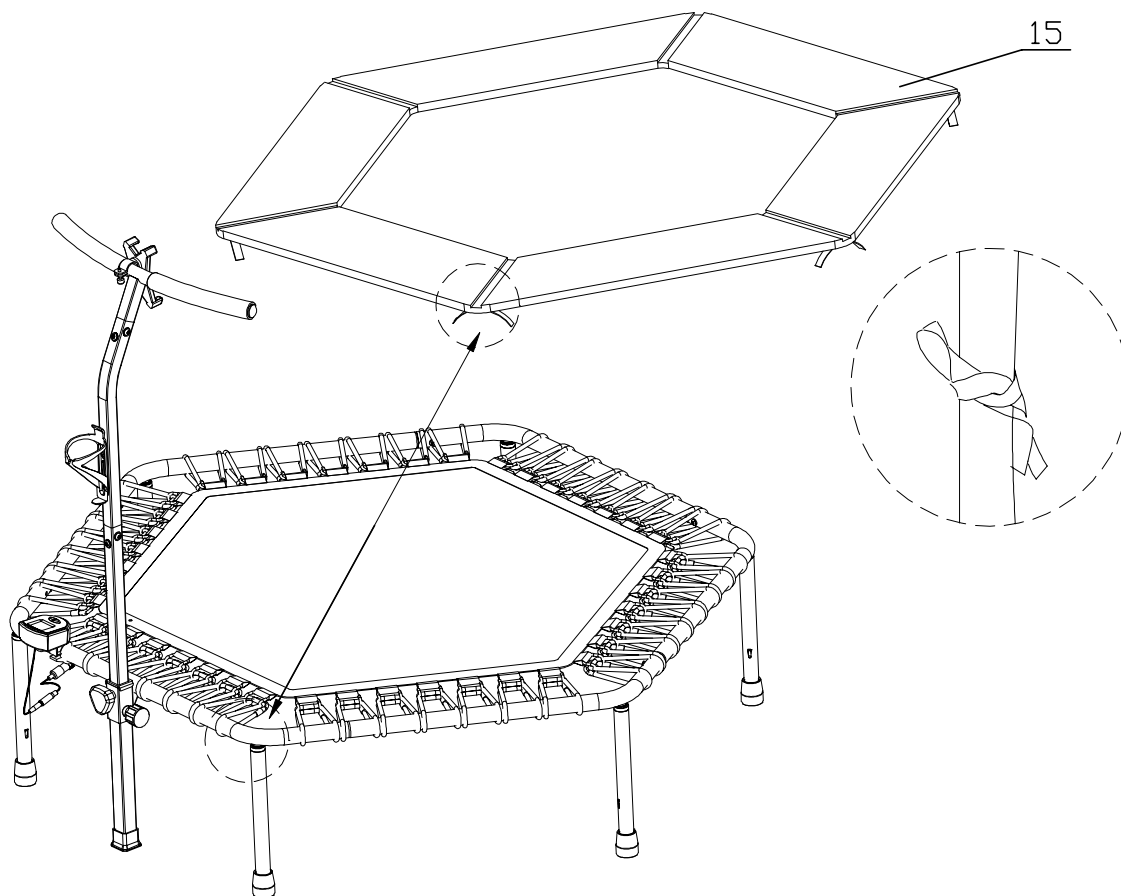
Étape 14:

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

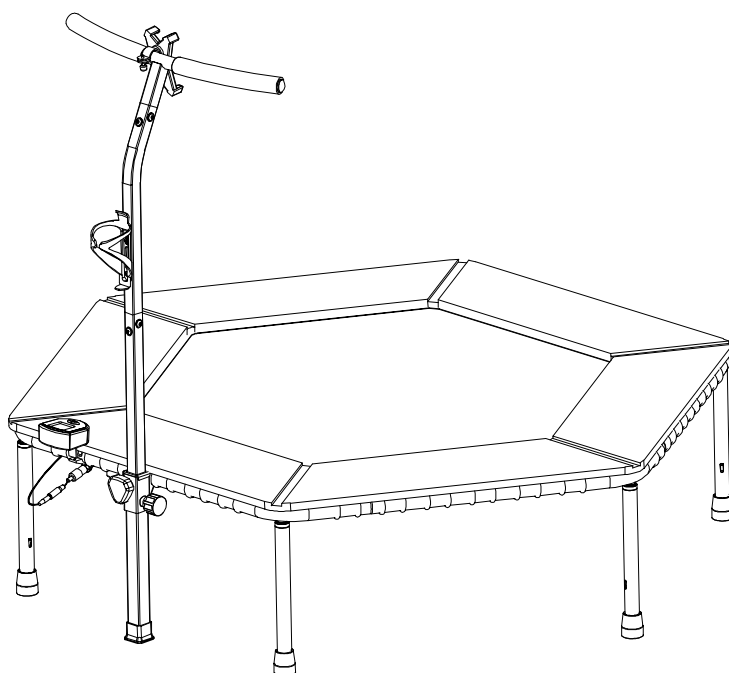
FR

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 16



Le trampoline est maintenant prêt à l'utilisation.

EXERCICE D'ÉTIREMENT

Peu importe comment vous pratiquez le sport, Veuillez faire quelques étirements avant de commencer votre entraînement, le muscle chaud s'étendra facilement, donc réchauffez vous durant 5-10 minutes, nous suggérons l'exercice d'étirement suivant : 5 fois , 10 comptes pour chaque fois ou plus, faire ces exercices à nouveau après le sport.

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.



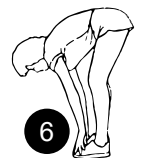
5 Etirement de la cuisse

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.



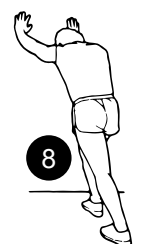
7 Etirement du tendon

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

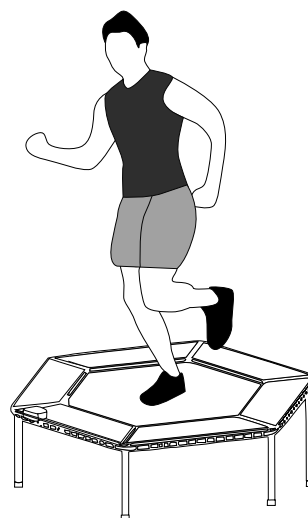
Terminez chaque entraînement avec un jogging léger ou marchez pendant au moins 1 minute. Puis compléter 5 à 10 minutes d'étirements pour refroidir. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et aidera à prévenir les problèmes post-exercice.

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.

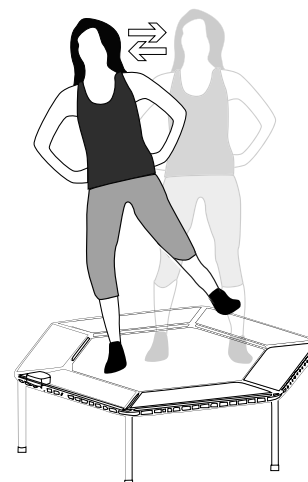
EXERCICE 1 : JOGGING LEGER

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.

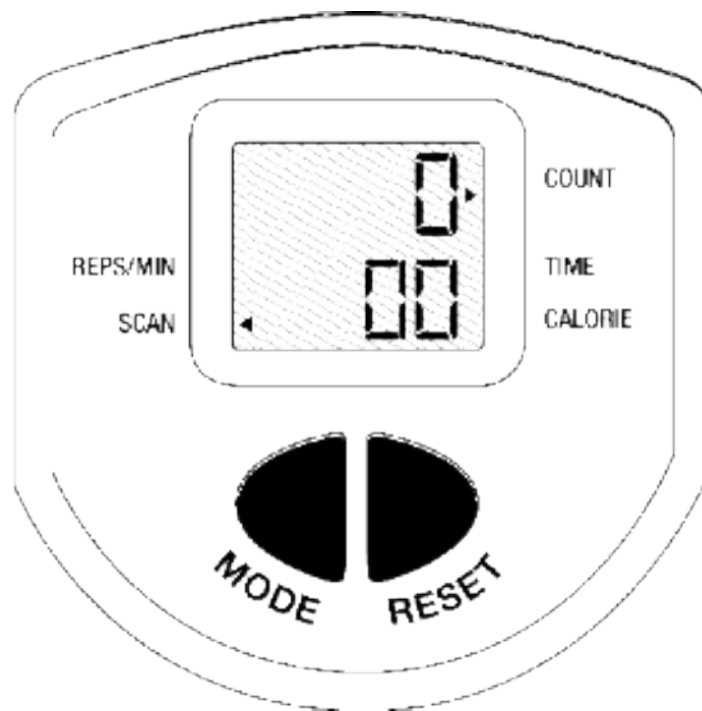


EXERCICE 3 : SUR UNE JAMBE, BOUGER L'AUTRE JAMBE HORIZONTALEMENT VERS LE BORD DU TRAMPO-LINE.

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.

FR

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

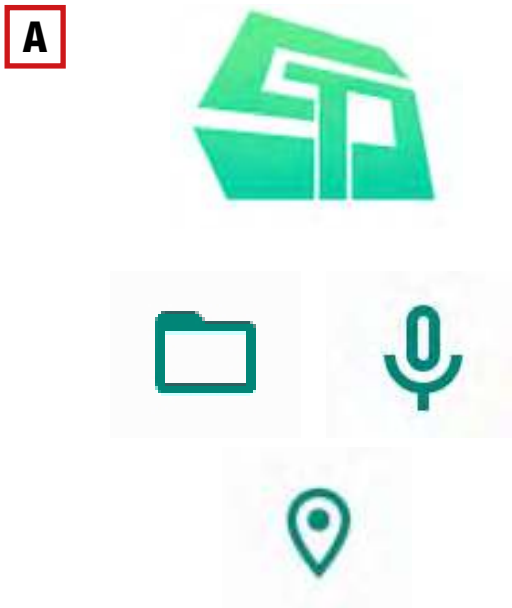


Vous pouvez rechercher "Synteam Sport" dans l'App Store ou télécharger l'application en utilisant le QR Code.

Conseil d'utilisation de l'application:

En tant qu'utilisateur Android, veuillez vous assurer que dans « réglages » -> « sécurité de l'appareil », « sources inconnues » soit coché.

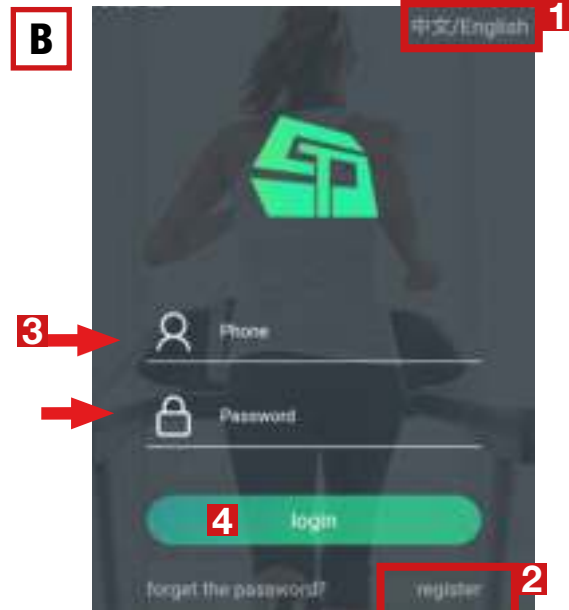
Application: connexion avec l'appareil



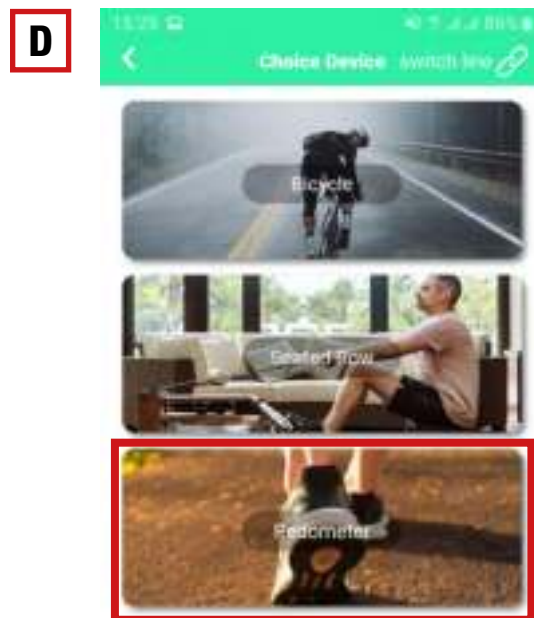
- Lorsque Synteam Sport se connecte pour la première fois, l'application vous demande quel accès vous souhaitez autoriser : média, enregistrement vocal, GPS, etc...
- Au minimum, l'accès à la position devrait être activé afin qu'une liaison avec l'appareil puisse s'établir.



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



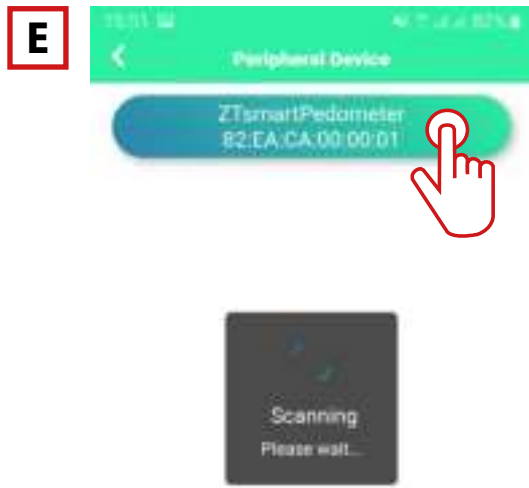
1. Modifier le cas échéant la langue en "Anglais".
2. Cliquez sur "s'inscrire".
3. Entrez un numéro quelconque et un mot de passe (les données n'ont pas besoin d'être obligatoirement réelles)
4. Confirmez avec "login".



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

FR

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/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.

FR



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.

Information relative à la législation sur les équipements électriques et électroniques (ElektroG)

Nous tenons à signaler aux propriétaires de vieux équipements électriques et électroniques que conformément aux dispositions légales applicables, les vieux équipements électriques doivent être collectés séparément des déchets municipaux. Le symbole suivant d'une poubelle sur roues, barrée d'une croix, et qui est apposé sur les anciens équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de collecte séparée.



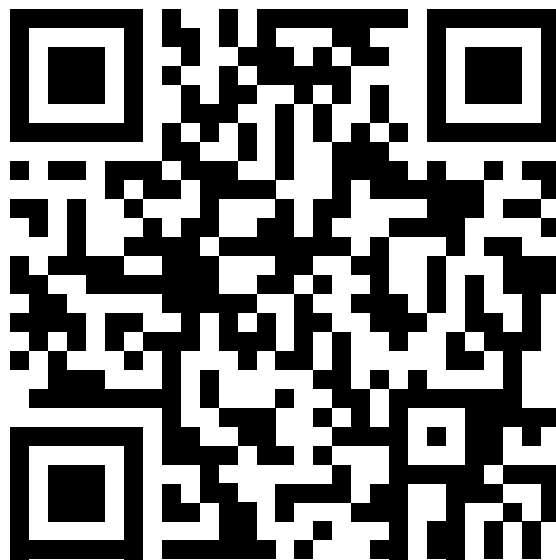
Selon l'ElektroG, en application de l'article 17 paragraphe 2 et en liaison avec l'article 17 paragraphe 1, nous sommes tenus en tant que distributeur d'équipements électriques, de reprendre gratuitement certains appareils électriques et électroniques usagés. Nous remplissons cette obligation légale par l'intermédiaire de DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. En outre, vous pouvez déposer vos anciens équipements électriques et électroniques dans les points de collecte des services publics d'élimination des déchets. Vous apportez une contribution importante à la réutilisation, au recyclage et aux autres formes de valorisation des vieux équipements en envoyant ces derniers à la collecte sélective appropriée.

En tant qu'utilisateur final, vous êtes responsable de la suppression des données personnelles figurant sur les anciens équipements électriques à éliminer avant qu'ils ne soient mis au rebut.

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

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

DATI TECNICI	86
ISTRUZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI	86
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	88
MONTAGGIO/ASSEMBLAGGIO	89
ESERCIZI DI STRETCHING	95
BREVI CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	96
COMPUTER PER ALLENAMENTO	97
APPLICAZIONE SOFTWARE (APP)	98
MANUTENZIONE/CURA.....	101
DECLARATION OF CONFORMITY.....	123



DATI TECNICI

Informazioni prodotto	
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



MONTAGGIO/ASSEMBLAGGIO

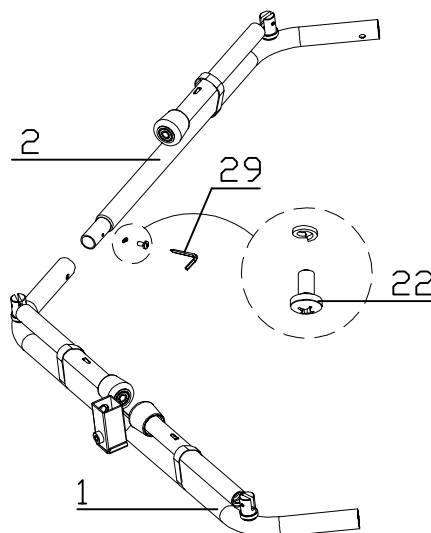


Avvitare bene tutti gli elementi e i pezzi preassemblati!

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

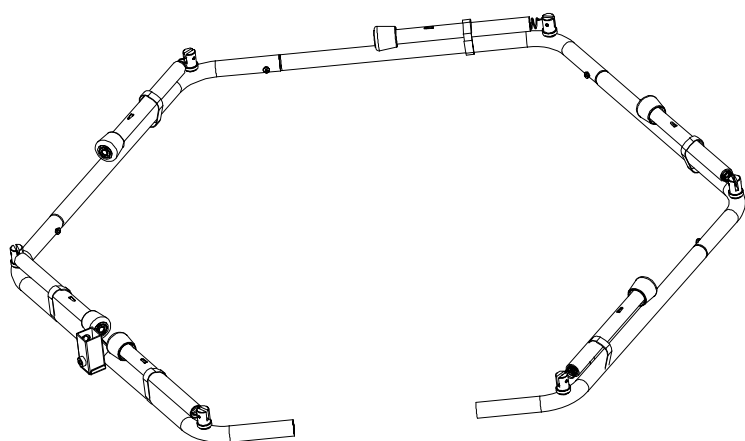
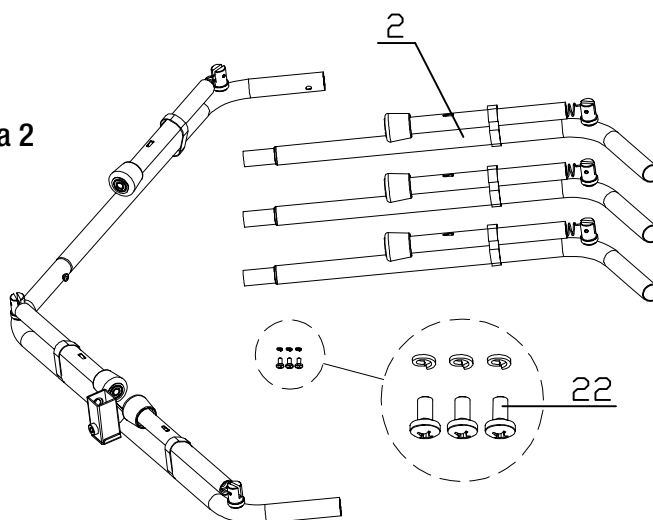


Figura 3



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)

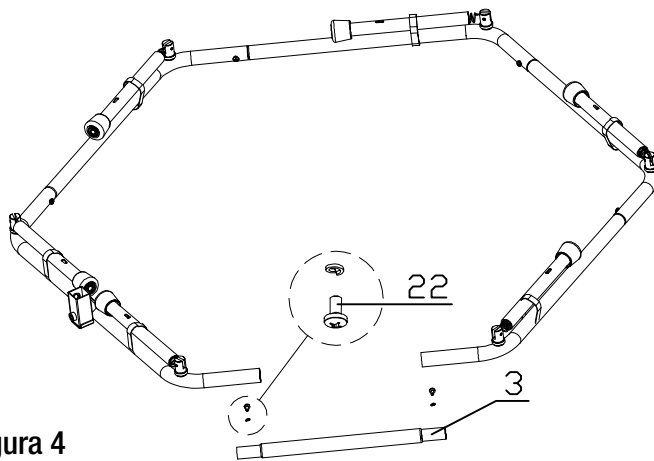


Figura 4

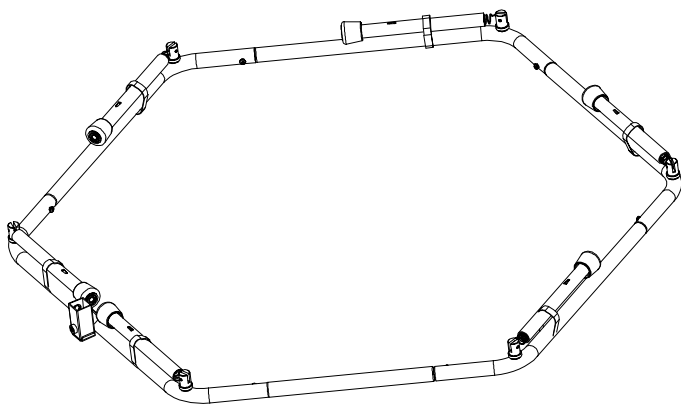


Figura 5

Passo 4:

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

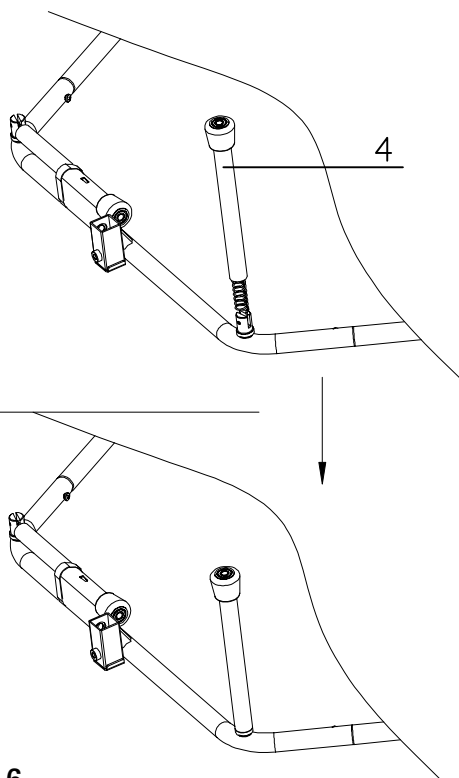


Figura 6

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.

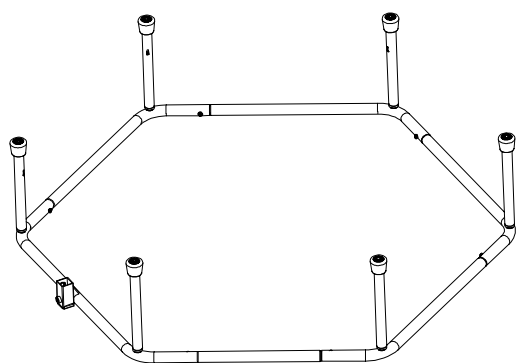


Figura 7

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)

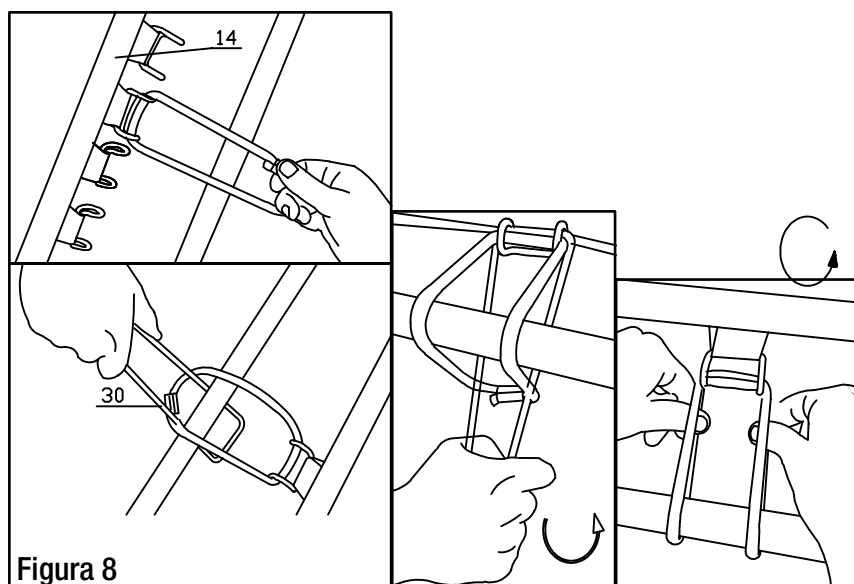


Figura 8

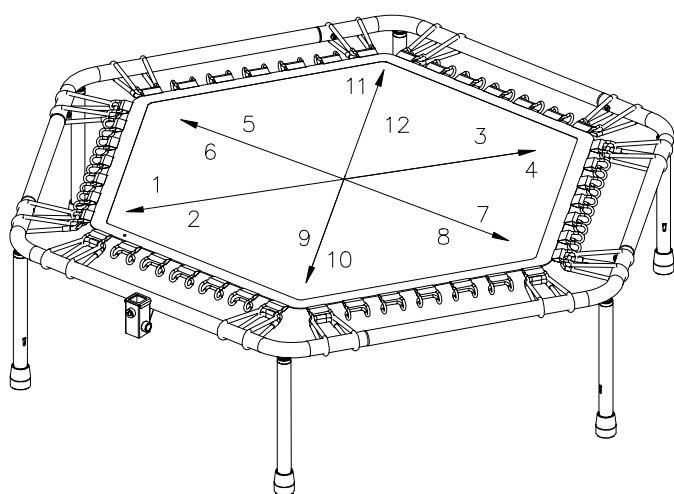


Figura 9

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.

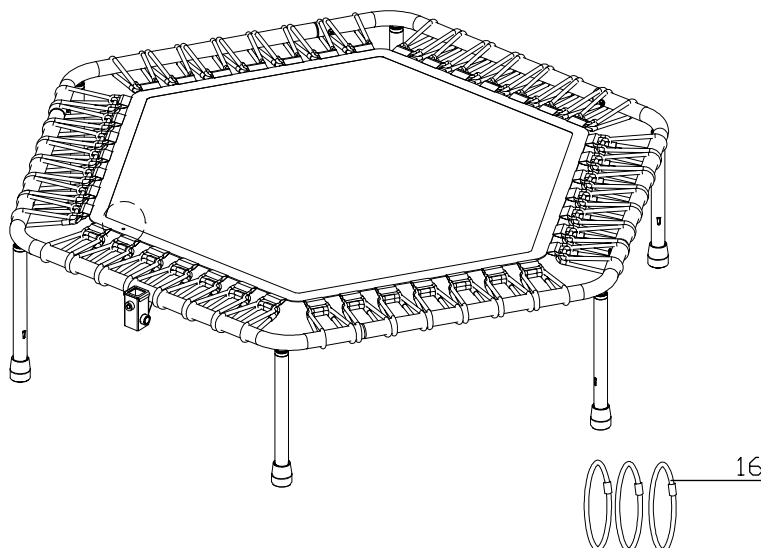


Figura 10



Passo 10:

Collegate in primis la maniglia (#11) con il tubo della barra di supporto centrale (#10) e fissatela con l'apposita vite 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). 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.

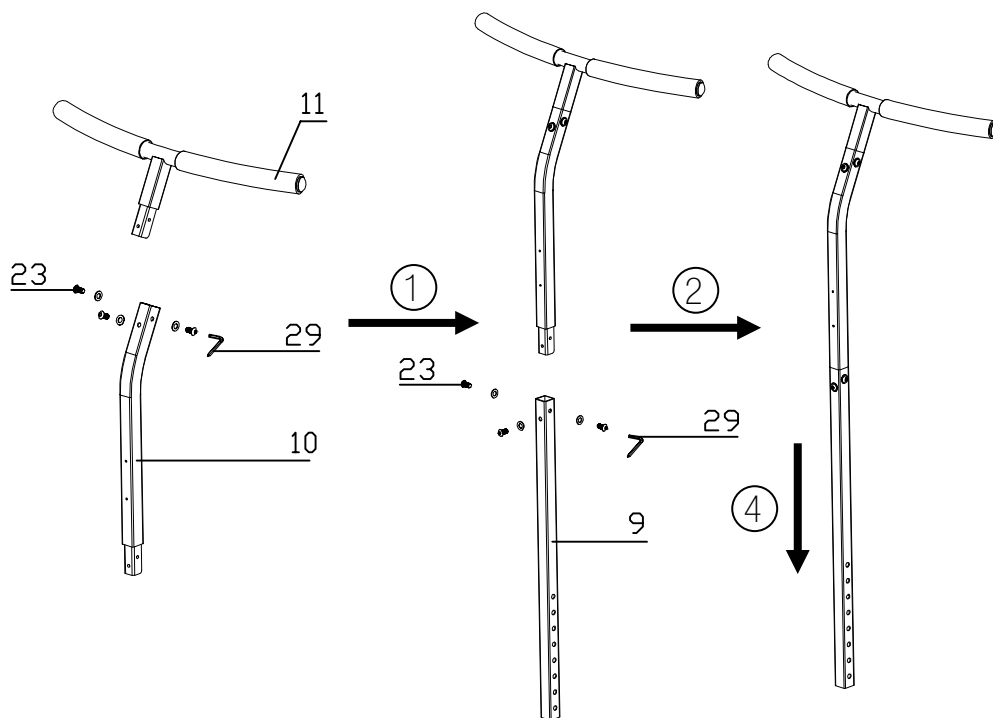


Figura 11

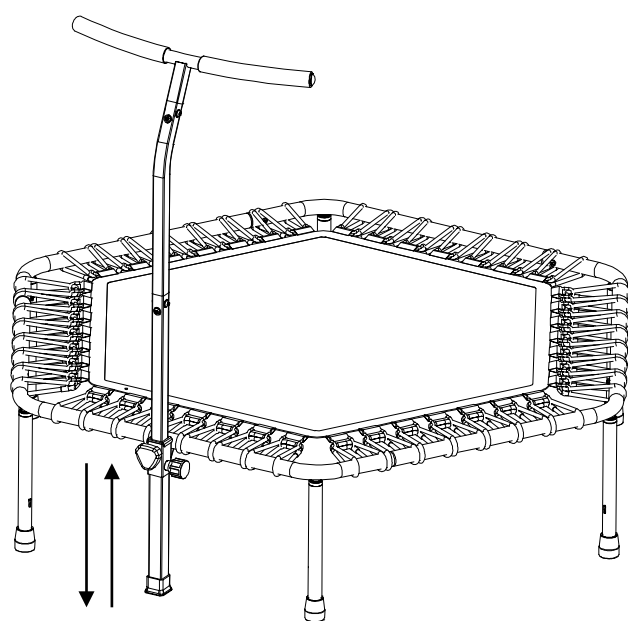
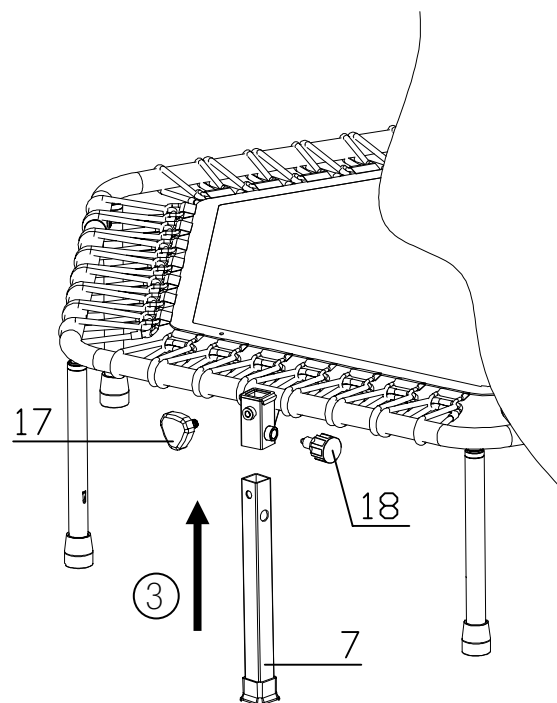


Figura 12



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). Modificate manualmente la lunghezza delle molle a vostro piacimento e verificate il funzionamento corretto della console. Se il risultato è positivo procedete col fissaggio tramite vite ST3*25 (#31).

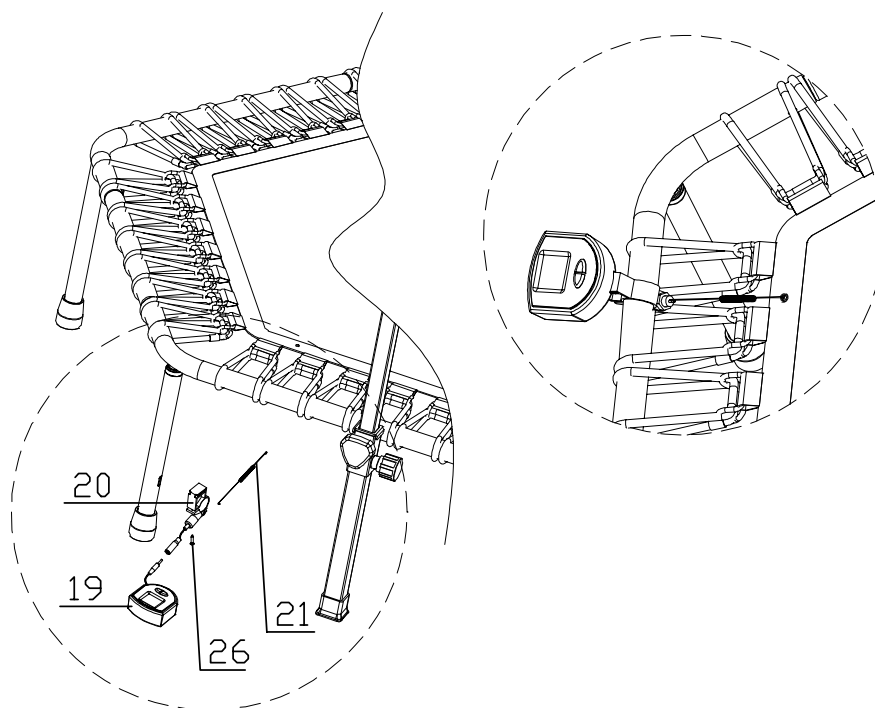


Figura 13

Passo 13:

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

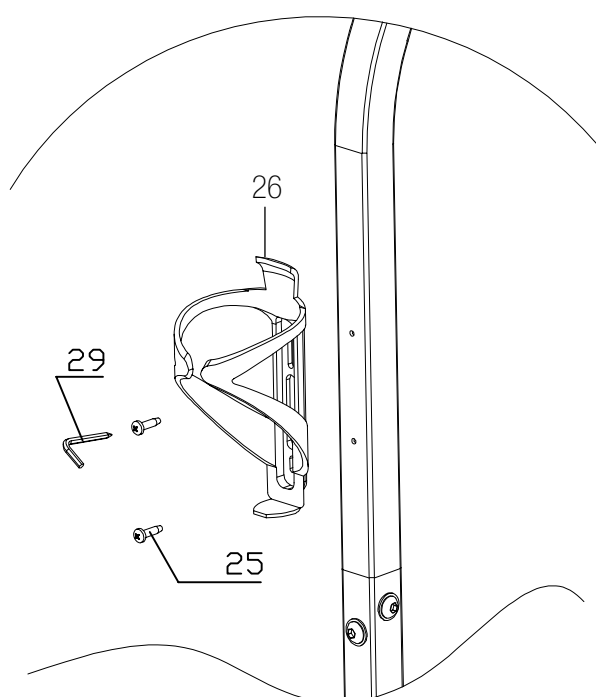


Figura 14

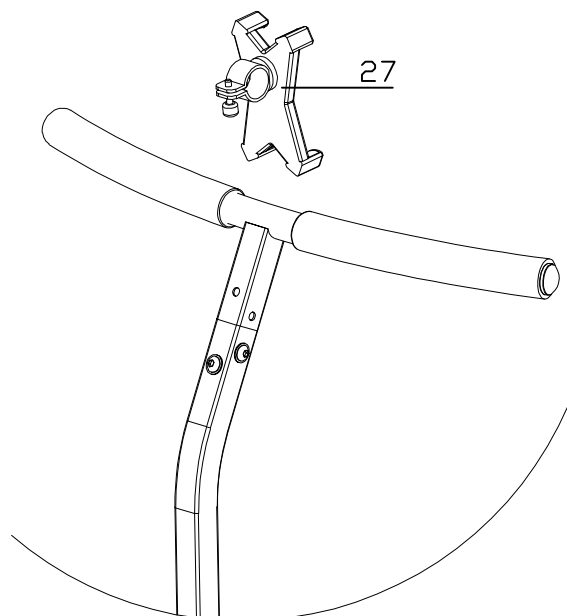


Figura 15

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.

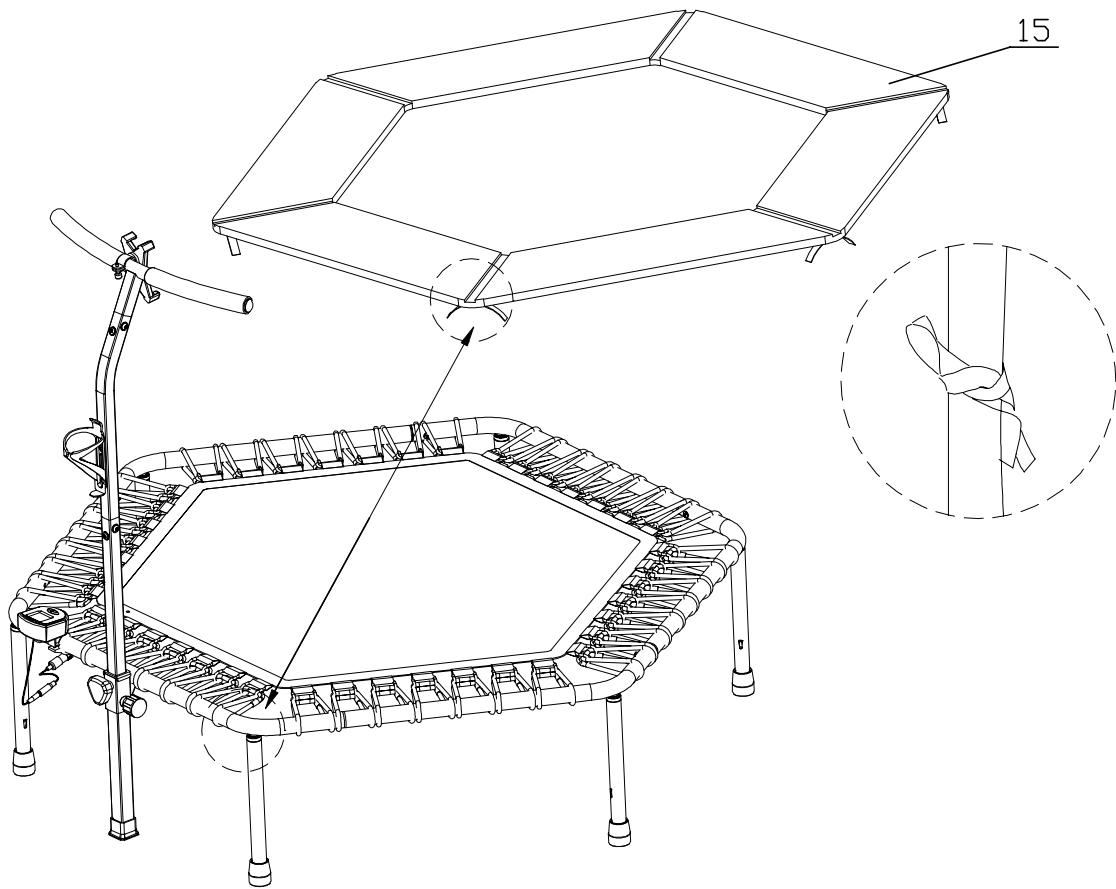
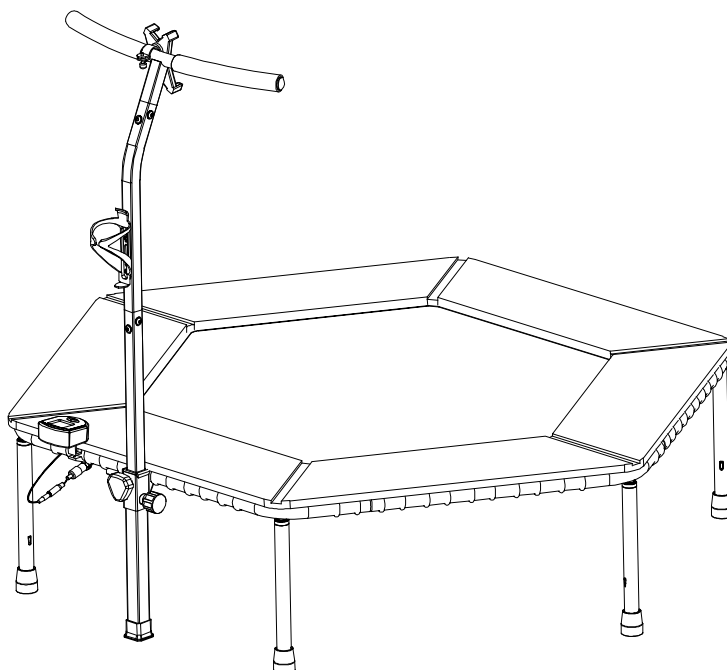


Figura 16



Il trampolino è pronto per l'uso.

ESERCIZI DI STRETCHING

Non importa la ragione per cui fai sport, fai in modo di fare sempre esercizi di stretching prima di cominciare. Il muscolo riscaldato si allungherà facilmente, quindi scaldati con degli esercizi per 5-10 minuti. Ti suggeriamo di eseguire i seguenti esercizi cinque volte conta fino a dieci ogni volta o anche più a lungo quando ripeti l'esercizio dopo aver praticato sport.

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

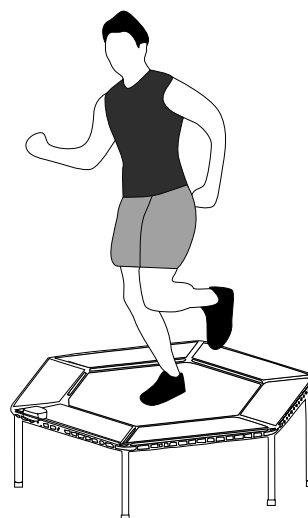
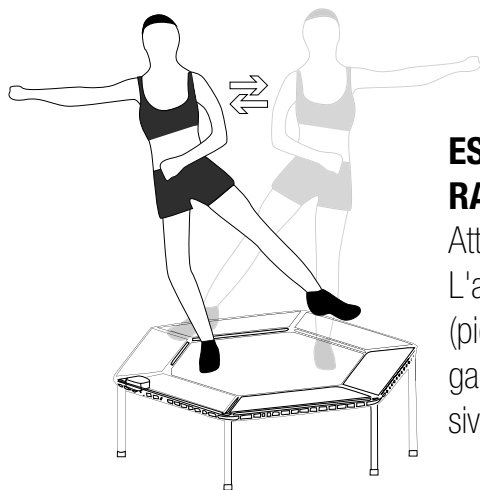
Termina ogni allenamento con una corsa o una camminata breve di almeno 1 minuto. Quindi, esegui dai 5 ai 10 minuti di stretching per raffreddarti. Questo aumenterà la flessibilità dei tuoi muscoli e ti aiuterà a prevenire eventuali problemi post-allenamento.

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.

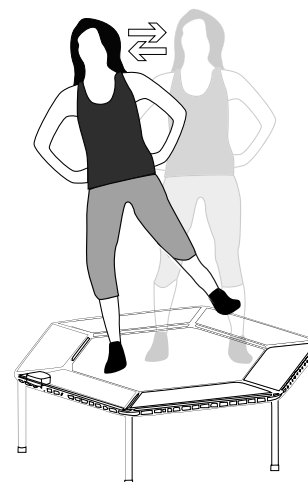


ESERCIZIO 2: SALTII LATERALI DA UNA GAMBA ALL'ALTRA.

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..

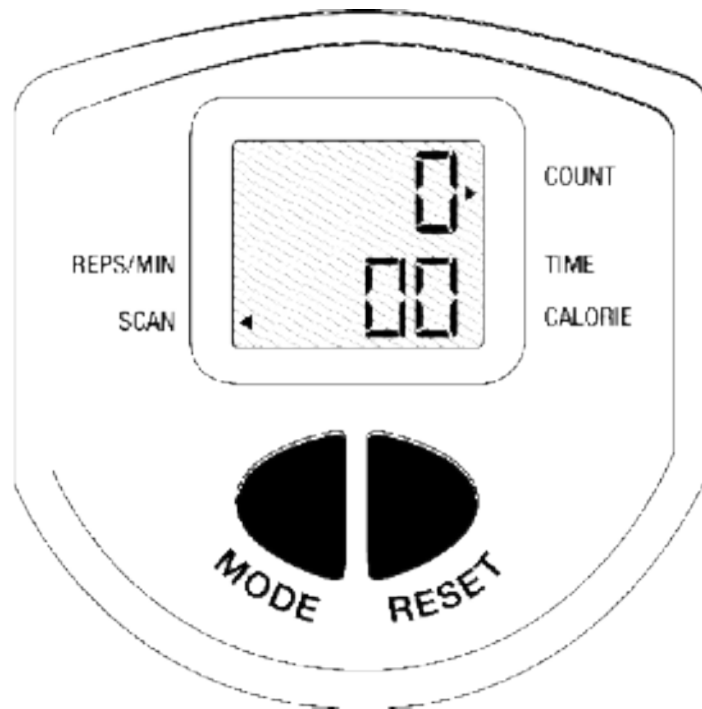
Ampio spazio tra le gambe durante il piegamento del ginocchio, mani posizionate ad altezza busto e parte superiore del corpo leggermente piegata in avanti. Mantenere stabile l'asse delle gambe e non modificare la posizione delle ginocchia durante l'esercizio. Ritornare poi nella posizione di partenza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

IT

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



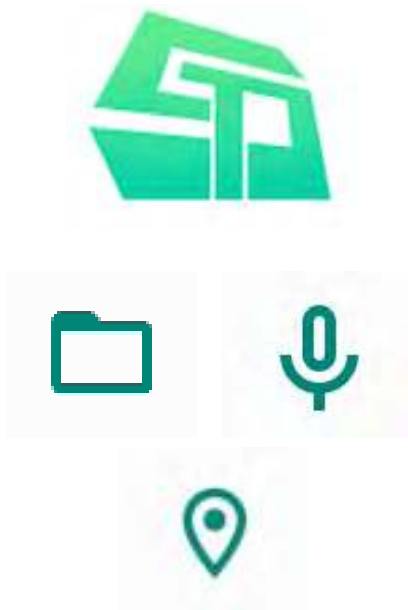
Cercare "Synteam Sport" nell'app store o scaricarlo utilizzando il codice QR.

Consigli sull'utilizzo dell'app:

Se utilizzate il sistema android assicuratevi che sotto "impostazioni -> sicurezza dispositivo", la voce "fonte sconosciuta" sia spuntata.

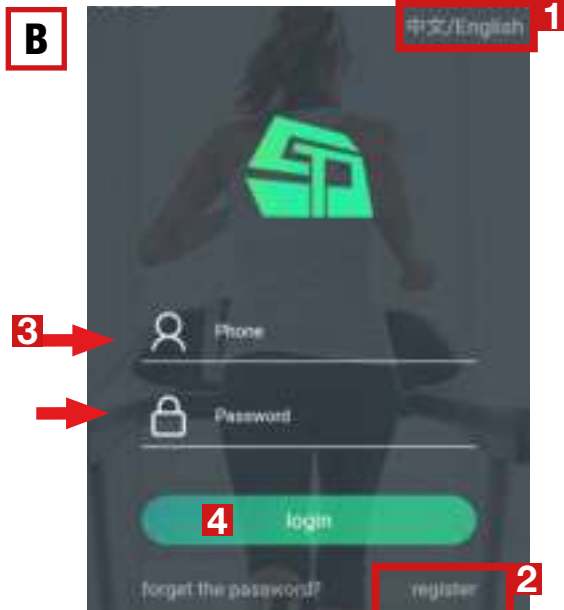
Applicazione: connessione con il dispositivo

A



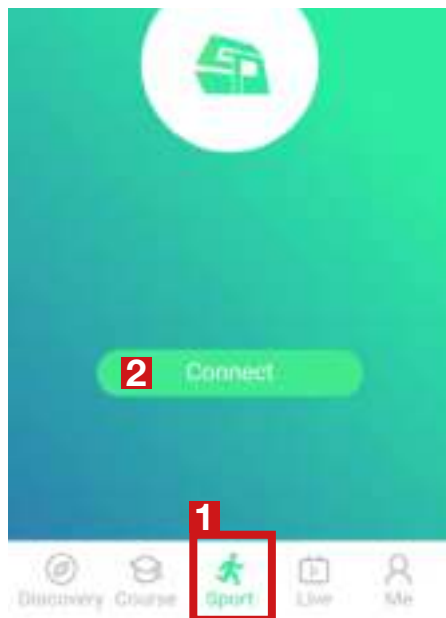
- "Quando Synteam Sport accede per la prima volta, l'app chiede quale accesso si desidera consentire: media, registrazione vocale, GPS, ecc.
- Consentire per lo meno l'accesso alla posizione per garantire la connessione al dispositivo.

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 ".

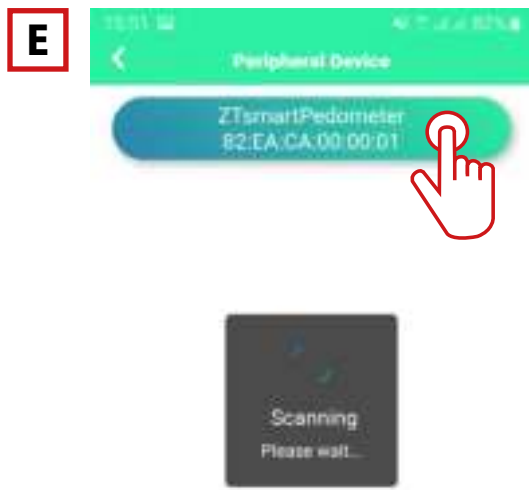
D



- 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/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 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





Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.

Avviso sulla legge degli apparecchi elettrici ed elettronici (ElektroG)

Desideriamo far notare ai proprietari di vecchie apparecchiature elettriche ed elettroniche che le apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani, in conformità con le norme di legge vigenti. Il seguente simbolo di un bidone della spazzatura su ruote barrato, apposto su vecchie apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anch'esso, l'obbligo di raccolta differenziata:



Secondo la ElektroG, noi, in qualità di distributori di apparecchi elettrici, siamo obbligati a ritirare gratuitamente i rifiuti di apparecchi elettrici ed elettronici ai sensi della legge § 17 comma 2 assieme alla legge § 17 comma 1 della ElektroG. Rispettiamo questo obbligo legale tramite la DR Deutsche Recycling Service GmbH/ take-e-way GmbH. Inoltre, è possibile consegnare i vecchi apparecchi elettrici ed elettronici presso i punti di raccolta delle autorità pubbliche di smaltimento dei rifiuti. Darete un importante contributo al riutilizzo, al riciclaggio ed ad altri tipi di recupero di vecchie apparecchiature, inviando le vostre vecchie apparecchiature alla raccolta differenziata, nei corretti punti di raccolta.

L'utente finale è responsabile della cancellazione dei dati personali relativi ai rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche da smaltire prima della consegna.

Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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



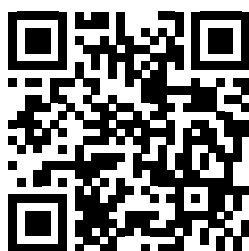
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/htx100_video

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

TECHNISCHE INFORMATIE	106
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES.....	106
EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	108
MONTAGE/OPBOUW	109
STRETCHOEFENINGEN	115
ENKELE TRAININGSTIPS	116
TRAININGSCOMPUTER	117
APPLICATIESOFTWARE (APP)	118
ONDERHOUD/ZORG	121
DECLARATION OF CONFORMITY.....	123



TECHNISCHE INFORMATIE

Productinformatie	
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.



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

https://service.innovamaxx.de/htx100_spareparts



MONTAGE/OPBOUW

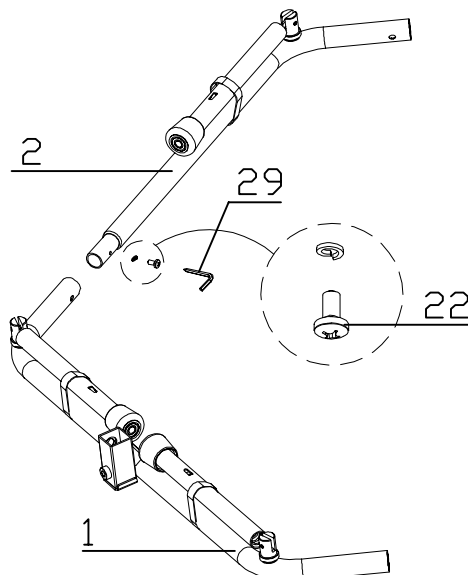


Alle componenten en voorgemonteerde onderdelen stevig vastdraaien!

Stap 1:

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

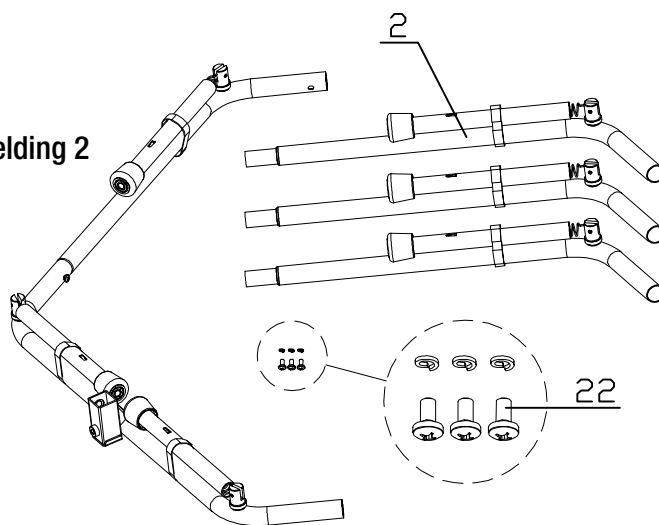
Afbeelding 1



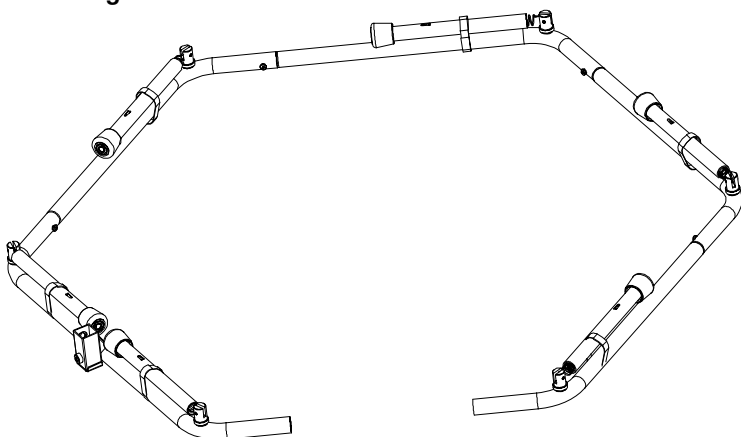
Stap 2:

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

Afbeelding 2

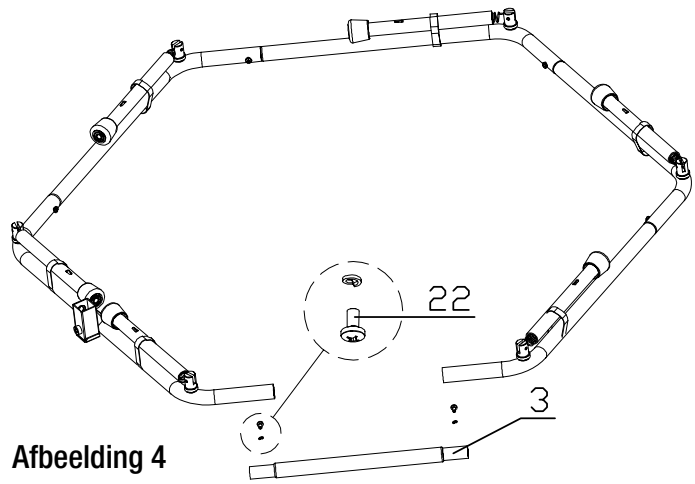


Afbeelding 3

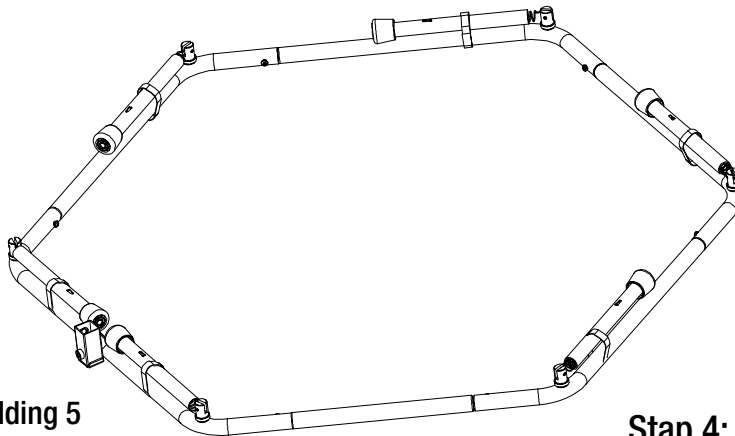


Stap 3:

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



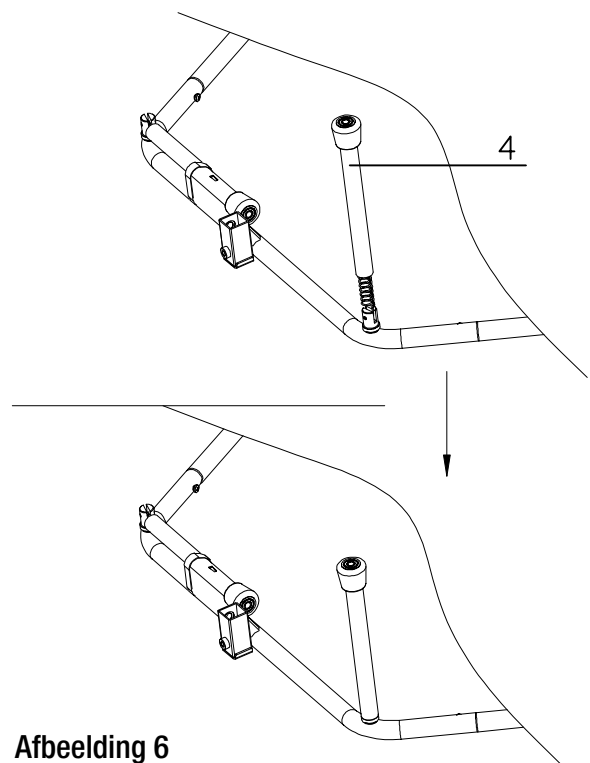
Afbeelding 5

Stap 4:

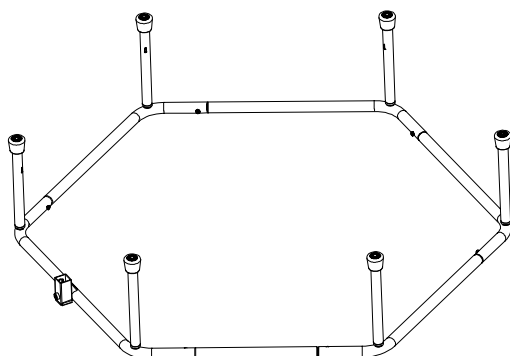
Knip de plastic bindriem door en steek de staande buis op de schroefkop (zie afbeelding 6).

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



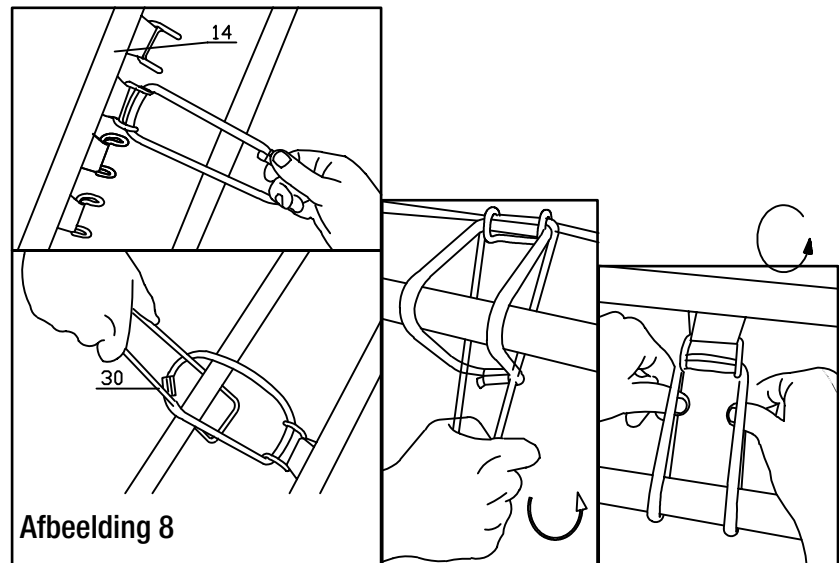
Afbeelding 7

Stap 6:

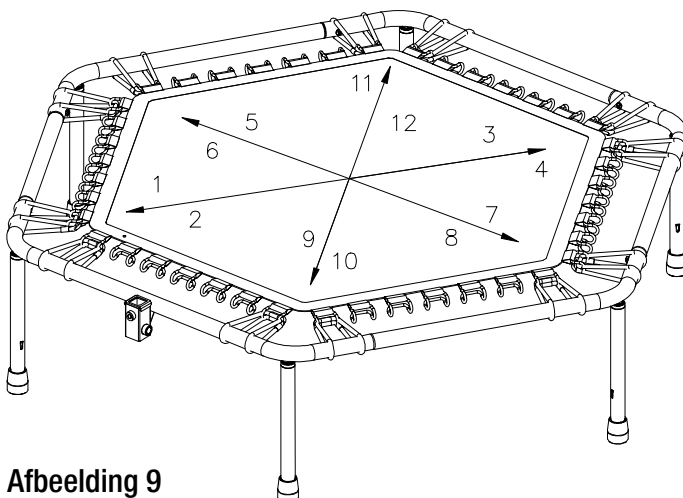
Draai het springdoek naar de bovenkant. Zorg er nu voor dat de zijde van het springdoek met de opening, parallel ligt aan de frameverbinding. (Zie stap 8)

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



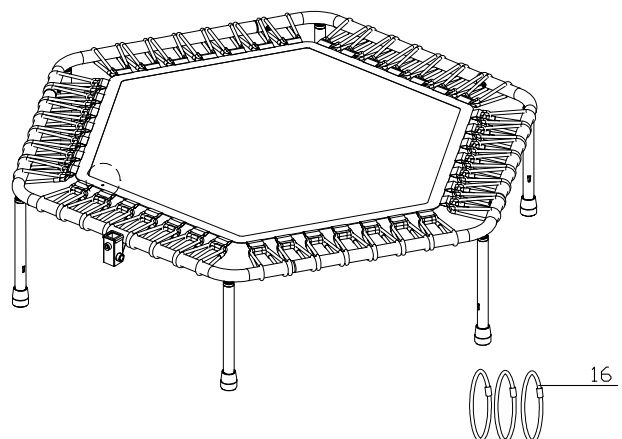
Afbeelding 9

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:

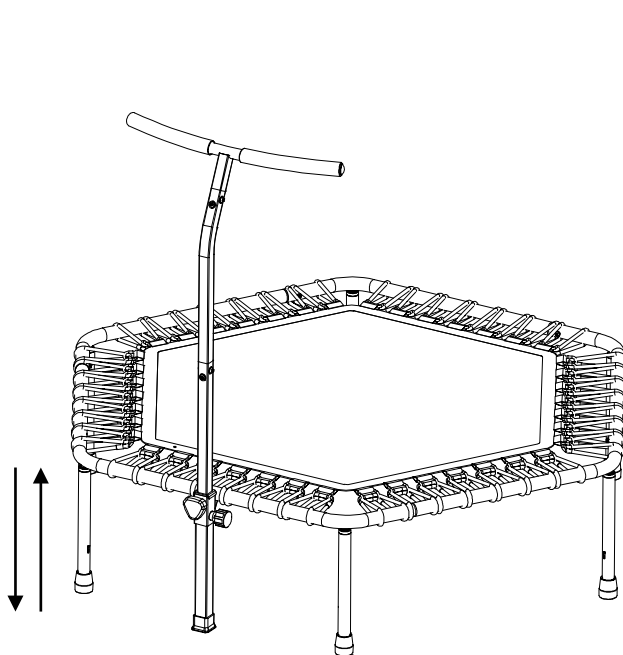
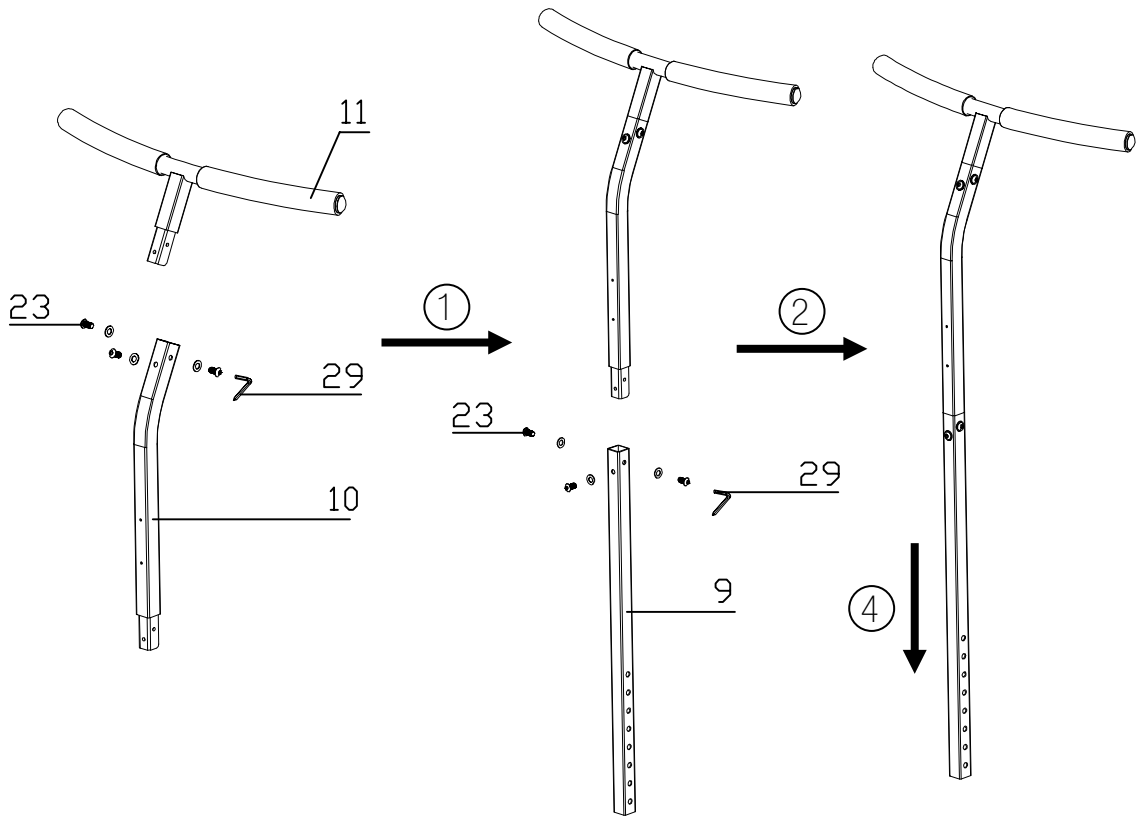
Voeg nu de rest van de rubberen banden met behulp van het spangereedschap samen, zodat het resultaat er uitziet als in afbeelding 10.



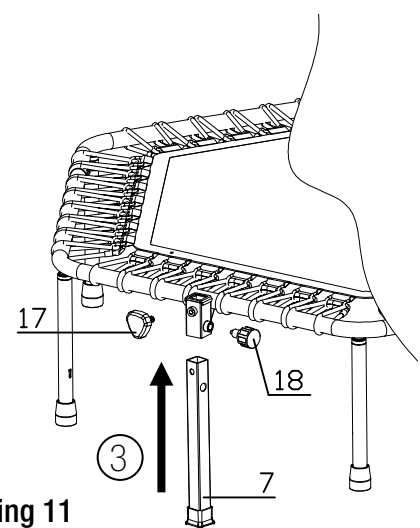
Afbeelding 10

Stap 10:

Verbind eerst de handgreep (11) met de middelste steunbuis (10) samen en bevestig met de bijbehorende M8x12-schroeven (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 de M8x12-schroeven (23). 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



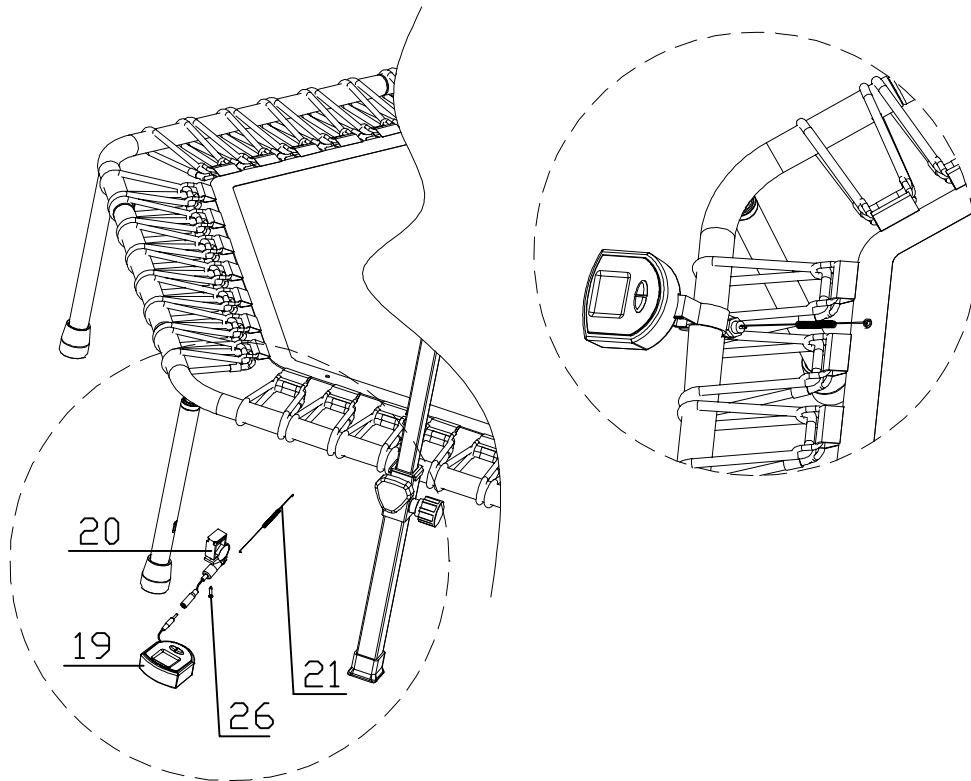
Afbeelding 11

Stap 11:

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

Stap 12:

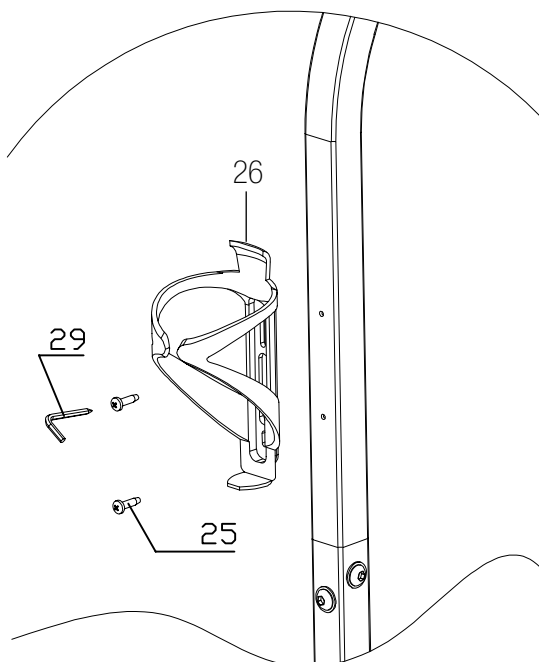
Bevestig de consolebasis (20) aan de framebuis (1). Verbind vervolgens met de verbindingsveer (21) het kleine gat in het springdoek met de console. Verbind nu de kabel op de console en plaats de console (19) in de vaststaande consolebasis (20). Verander de veren handmatig en test of de console werkt. Als dit het geval is, zet deze dan vast met de ST3x25-schroef (31).



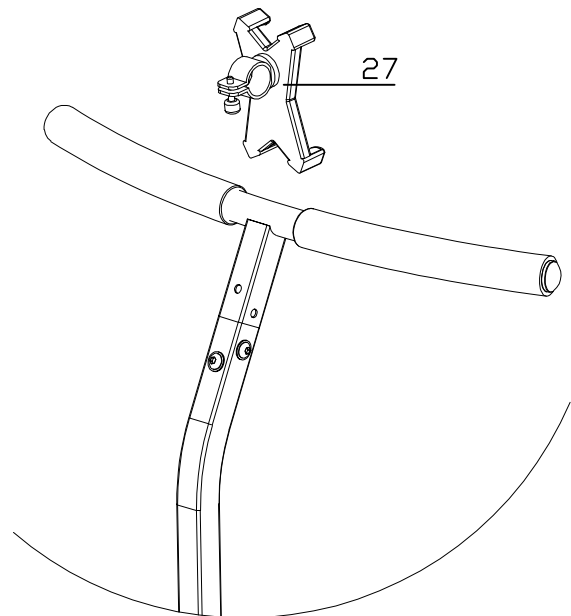
Afbeelding 13

Stap 13:

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



Afbeelding 14



Afbeelding 15

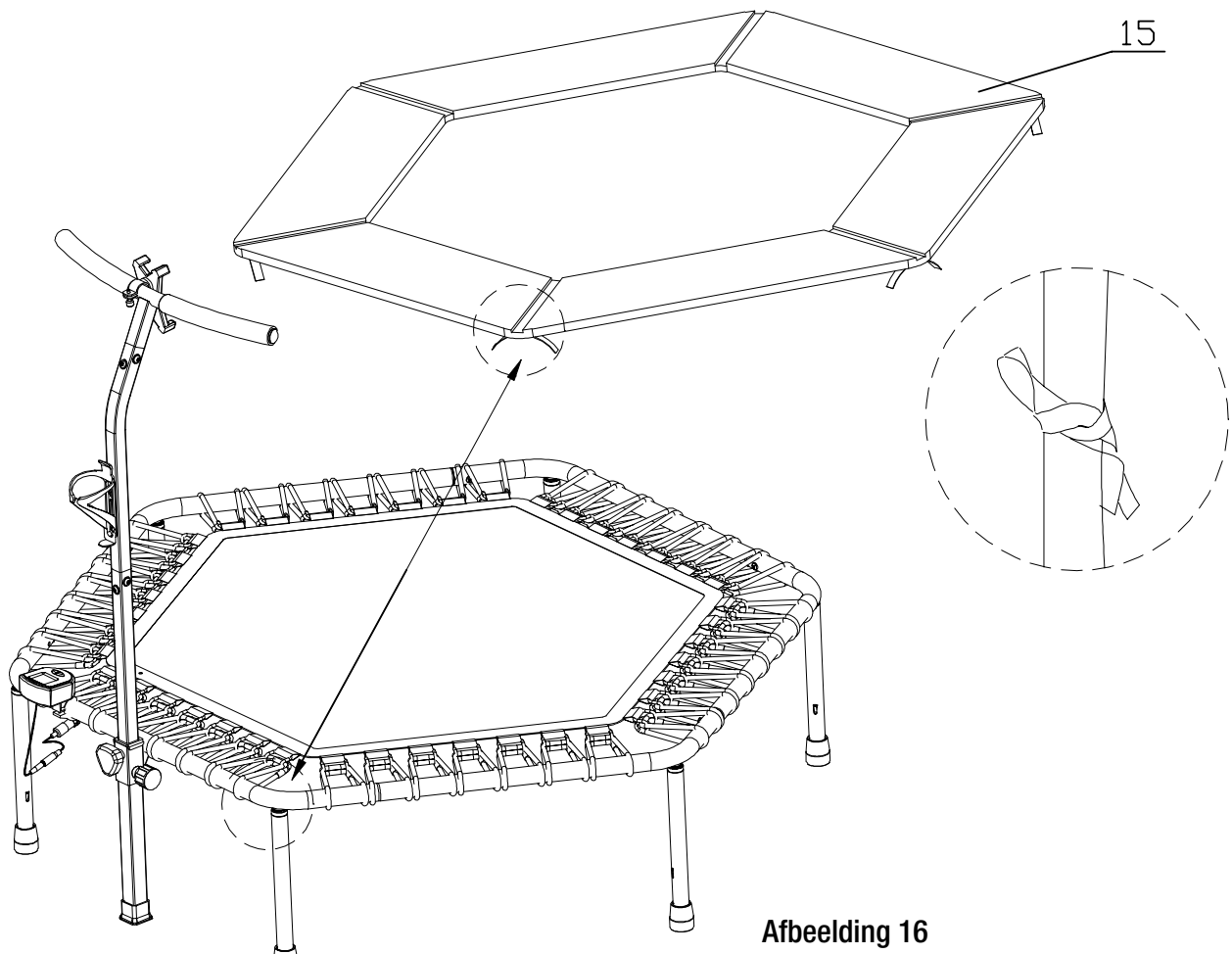
Stap 14:

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

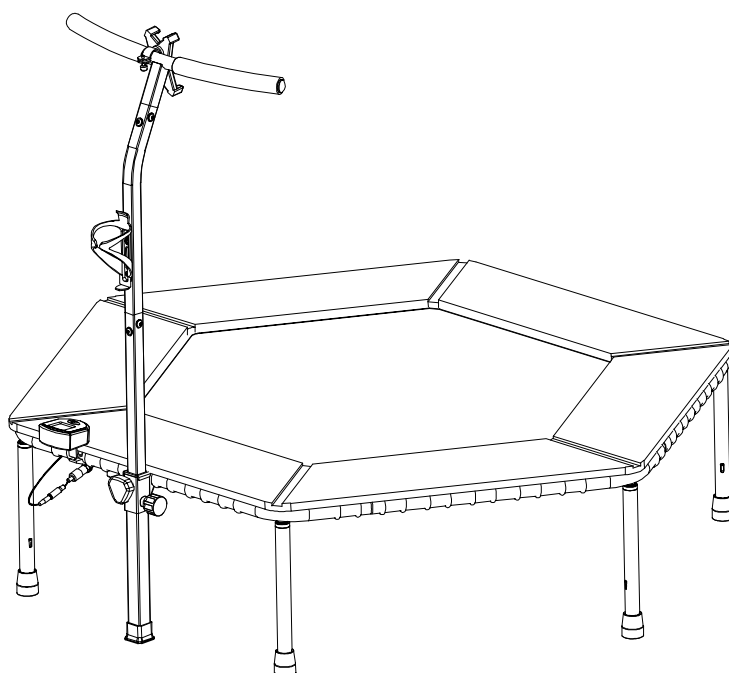


Stap 15:

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 16



De trampoline is nu klaar voor gebruik.

STRETCHOEFENINGEN

Voor je de loopband gebruikt, kun je het beste 5 tot 10 minuten stretchoefeningen doen voor de opwarming. Stretching voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en het risico op letsel te verminderen.

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. Strek 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.



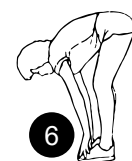
5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

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. Strek 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

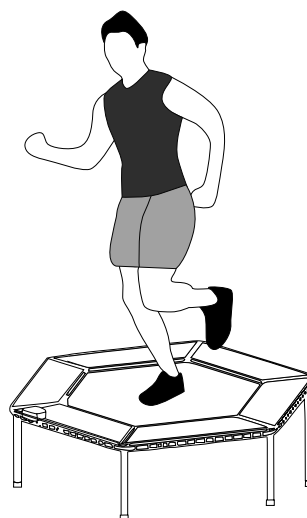
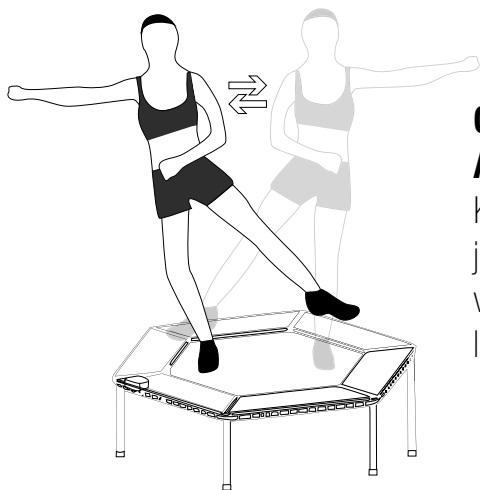
Sluit elke training af met een lichte jogging of wandeling van ten minste 1 minuut. Om te voltooien, doe je rekoefeningen gedurende 5 tot 10 minuten om volledig af te koelen. Dit verhoogt de flexibiliteit van je spieren en voorkomt problemen na de training.

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).



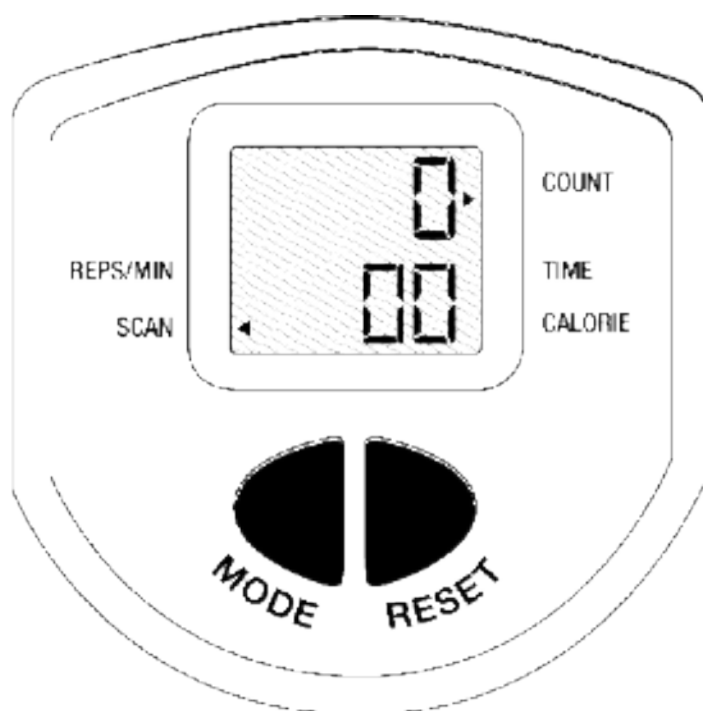
OEFENING 3: GEWICHT NAAR EEN BEEN VERPLAATSEN, HET NIET-BELASTE BEEN ZIJWAARTS NAAR DE TRAMPOLINERAND BEWEGEN.

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



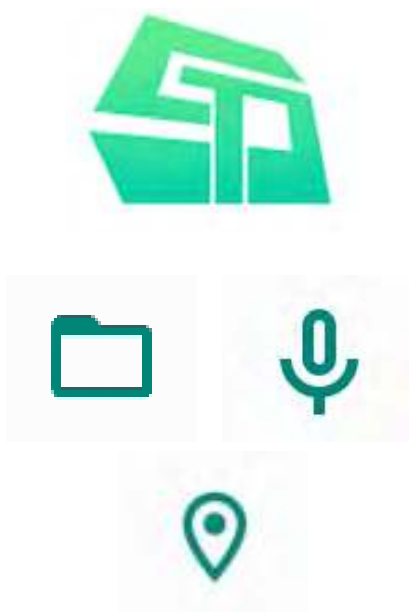
Je kunt in de App Store naar "Synteam Sport" zoeken of de app downloaden via de QR-code.

Opmerkingen over het gebruik van de app:

Zorg er als Android-gebruiker voor dat onder "Instellingen -> Beveiliging" een vinkje staat bij "Onbekende bronnen".

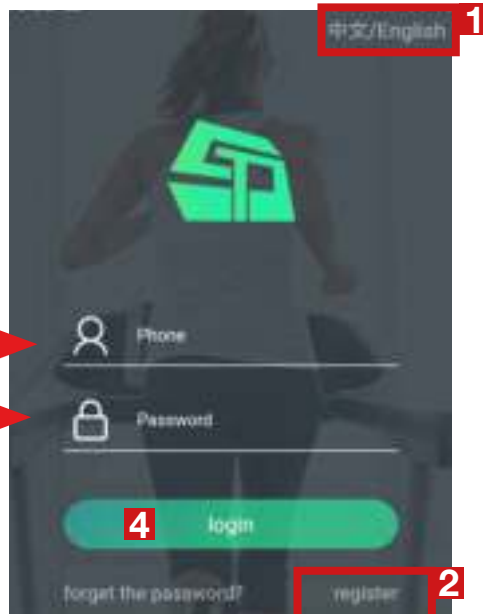
Applicatieverbinding met het apparaat:

A



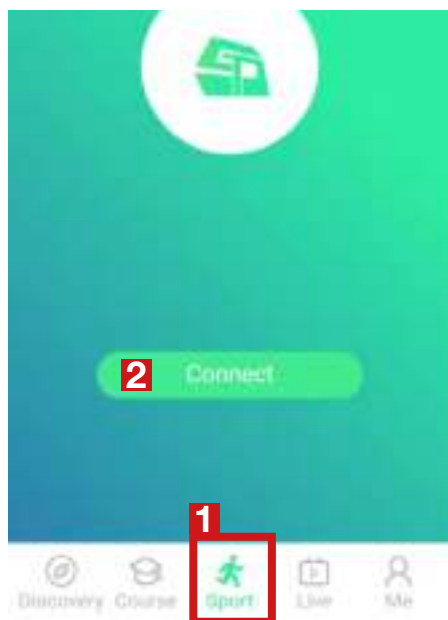
- De eerste keer dat je je op Synteam Sport aanmeldt, vraagt de app welke toegang je wilt toestaan: media, spraakopname, gps, enz.
- De locatiebepaling moet in ieder geval mogelijk zijn om verbinding te maken met het apparaat.

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".

C



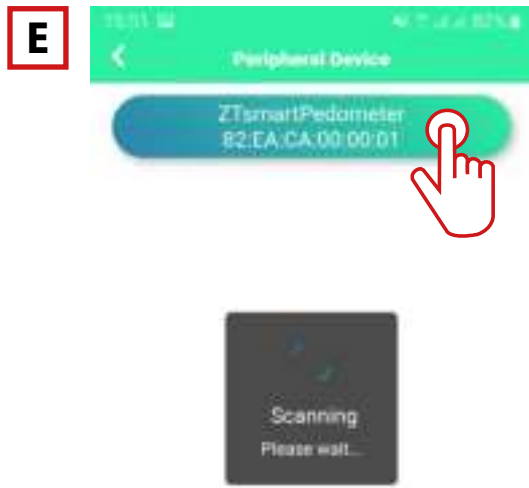
1. Selecteer het menu "Sport".
2. Bevestig met "Connect".

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/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





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 volgens de wet op elektrische en elektronische apparatuur (ElektroG - Duitse norm)

We wijzen de eigenaren van elektrische en elektronische apparatuur erop dat oude elektrische apparatuur gescheiden van het gemeentelijk afval moet worden ingezameld volgens de geldende wettelijke voorschriften. Het symbool van een doorgestreepte vuilnisbak op wieltjes, dat hieronder is afgebeeld en dat op AEEA is aangebracht, geeft bovendien aan dat gescheiden inzameling verplicht is:



Volgens de ElektroG-norm zijn we als distributeurs van elektrische apparaten conform § 17, lid 2, ElektroG in combinatie met § 17, lid 1, ElektroG verplicht om bepaalde elektrische en elektronische apparatuur kosteloos terug te nemen. Deze wettelijke verplichting komen we na via de DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. Daarnaast kun je afgedankte elektrische apparatuur afleveren aan de inzamelingspunten van de publieke afvalverwerkingsinstanties. Zij leveren een belangrijke bijdrage aan het hergebruik, de recycling en de andere nuttige toepassing van afgedankte apparatuur door jouw afgedankte apparatuur gescheiden in de juiste inzamelingsgroepen te plaatsen.

Je bent als eindgebruiker zelf verantwoordelijk voor het verwijderen van persoonsgegevens op de te verwijderen elektrische apparaten voordat je deze aflevert.

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

InnovaMaxx GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 520
 service@innovamaxx.de
 www.sportstech.de