



Smart Ankle & Wrist Weights

Model: ST112 / ST113 / ST114 / ST115

User Manual

Thank you for choosing our product! Please read the instructions carefully before use.

CONTENTS

English User Manual	1
Benutzerhandbuch	32
Guide Utilisateur	63
Manuale Utente	93
Manual de Usuario	123

DESCRIPTION

Adopted soft iron, the smart ankle and wrist weights give more comfortable fitness experience when comparing to the traditional weighted products. The product uses non-traditional iron ore, which won't leak sand and damage your ankles. Besides, it has a longer service life. With built-in smart module, the product brings you professional weighted aerobic experience by using together with fitness courses in the Sportneer APP, and even makes us redefine the wrist and ankle weighted products.

FUNCTIONS

- Loading weights on your ankles & wrists will make your body burn more fat, accelerate your heartbeat, increase the body's oxygen consumption, and increase muscle strength.
- Enhance cardiorespiratory endurance and explosive power.
- You can train with smart wrist & ankle weights indoors, and achieve more multidimensional exercise data and professional exercise guidance through the APP.
- Outdoor running can obtain real-time heart rate, number of steps, map trajectory and other data through smart wrist & ankle weights.

PACKAGE CONTENTS

1 x Smart Ankle & Wrist Weights Sandbag
1 x Sandbag
2 x Magnetic Charging Cable
1 x User Manual

SPEZIFIKATIONEN

Product Name	smart ankle & wrist weights
Weighted Material	soft iron
Fabric Material	composite Lycra fabric
Power Supply	DC 5V/500mA (≤2A power adapter is recommended)
Battery Capacity	210mAh
Lasting Time	35 hours
Charging Time	2.5 hours
Waterproofing Grade	IPX4
Operating Temperature	-10°C ~ +55°C / 14 °F ~ 131 °F
Operating Humidity	15% ~ 85%
Storage Temperature	-20°C ~ +60°C / -4 °F ~ 140 °F
Storage Humidity	15% ~ 85%

Model	Weight (single unit)	Size
ST112	2lbs	310mm*100mm*24mm
ST113	3lbs	310mm*100mm*31mm
ST114	4lbs	355mm*110mm*34mm
ST115	5lbs	360mm*120mm*34mm

PRODUCT ILLUSTRATION



- A : Strap
B : Reset button & Indicator light
C : Magnetic charging port
D : Velcro tape
E : Buckle
F : Wrapped edges
G : Heart rate detection area

Indicator Light Instruction

Indicator Light	Indicator Status	Device Status
Red LED	Sturdy on	In charging state
Green LED	Sturdy on	Full power capacity
Blue LED	Blinks for 60s	In pairing state
	Continuously blinks	Low power capacity

Vibration Instruction

Vibration	Device Status
Vibrate once	Manually press the button
Vibrate twice	Connect to APP successfully
	Disconnect to APP
Vibrate constantly	Abnormal heart rate alert

OPERATION INSTRUCTION

● Worked as Smart Weights

A. Download and Install the Sportneer APP

1. Scan the QR code on the user manual to download the Sportneer App.



2. Choose a proper channel to download Sportneer APP and install it on your phone.

Android users:	iOS users:
Search for Sportneer APP on the Google Play, download and install it on your phone. Allow the APP to have access to wireless.	Search for Sportneer APP on the APP Store, download and install it on your phone. Allow the APP to have access to wireless.

B. Registration / Login

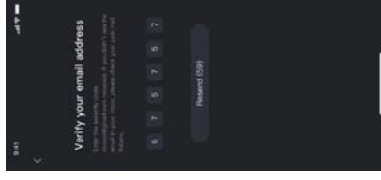
1. Open the Sportneer APP.
2. If you are a new user, please choose "Sign up" (Registered Sportneer APP users choose "Sign in" and log in with the registered email address.).



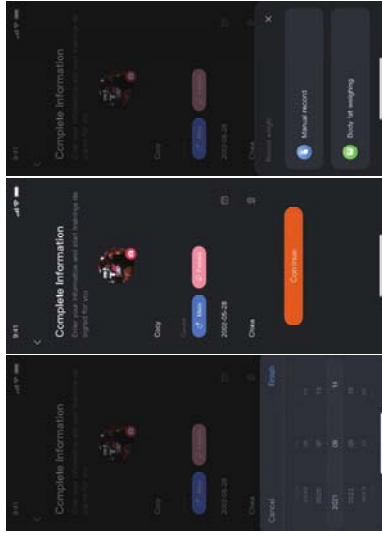
3. Enter the complete registered email address and click "Continue".



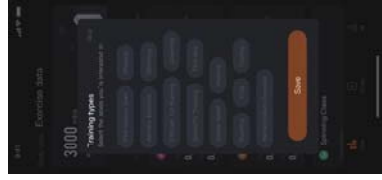
4. Enter the security code that was sent to your email for verification. If the code is correctly entered, the APP will automatically skip to "Set a Password" page. Set your password here.



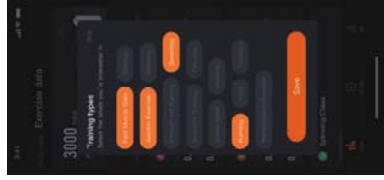
5. After the user password is set, click "Finish" to enter the "Complete Information" page. Set your "Nickname", choose "Gender" and "Birthday", and click "Continue" to enter "Record weight" pop-up window. Choose "Manual record" (if you have Sportneer weighing scales products, please choose "Body fat weighting") to enter "Your Weight And Height" page.



6. Set your weight and height, and click "Start Sportneer" to enter "Training Types" page.

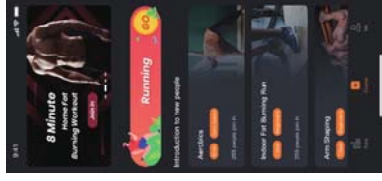


7. Choose your preferences on the "Training Types" menu, and click "Save" to enter the home page of the Sportneer APP.



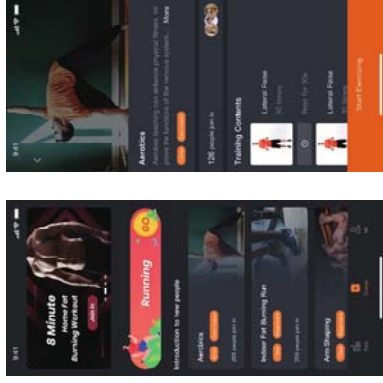
C.Connect to the Device and Exercise

1. Choose "Training course" on the bottom tab bar and enter the home page.

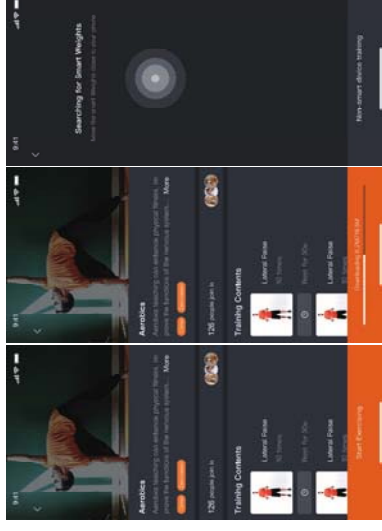


● **Exercise on an arbitrary course**

2.1.1 Choose any course on the course list, and then enter its course details page.



2.1.2 Click "Start Exercising" on the details page, and the APP will automatically download the course for the first use. Please patiently allow a few seconds for successful downloading. After that, enter the "Searching For Smart Sandbag" page and let the APP automatically search for smart weights devices.



2.1.3-1 Untie the straps of Smart Weights and slightly press the smart module button. The blue indicator light will blink for 60 seconds at the first use and vibrate, then the smart module will enter pairing state. When the blue indicator light is blinking, the ankle & wrist weights can be searched and connected.





2.1.3-2 If the blue indicator doesn't light up and the device doesn't vibrate when you press the button, please fully charge the smart module with the provided charging cable and slightly press the smart module button to enter pairing state. The red indicator light will be always on, while it turns to a sturdy green color after the smart module is fully charged.

Indicator Light		
Red LED	Green LED	Blue LED
In charging state	Full power capacity	In pairing state or Low power capacity

2.1.3-3 Once being successfully connected, the ankle & wrist weights will vibrate.

Notes:

- If the device doesn't connect to the APP within 60 seconds, its blue indicator will blink for 60 seconds (time counts when it begins to blink), and then the device will enter dormant mode.
- When the device is not in use, it will automatically enter heart rate detection mode once its heart rate detection area touches a transparent or translucent object, or skin. After continuously detecting heart rate for 20 seconds and the exercise data, it will vibrate and then enter the offline mode. If the heart rate detection time is less than 20 seconds, the device will enter dormant mode after the heart rate indicator light and the blue indicator light blink.

- If the device won't be used, do not place its heart rate detection area on a transparent or translucent object, or other products to prevent it from entering the heart rate detection mode.

2.1.4 Wear the smart weights on your wrists or ankles (shown in the picture).

a. Untie the strap.



b. Fasten the smart weights on your wrists or ankles. Note: Avoid to use the module on human bones.

Wrists

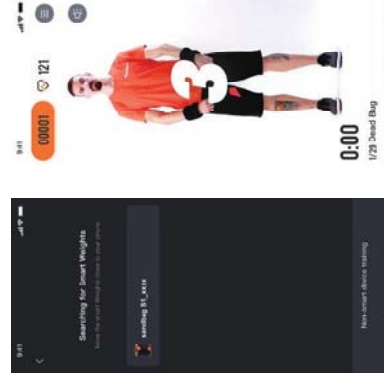




c. Pass the strap through the buckle and secure it reversely.

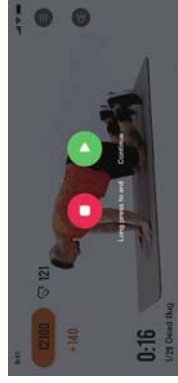


2.1.5 Choose Smart Weights on the "Searching For Smart Sandbag" list for connection. The smart module will vibrate twice after being successfully connected and the APP will automatically enter fitness course page.



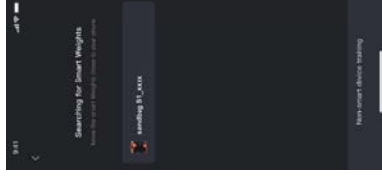
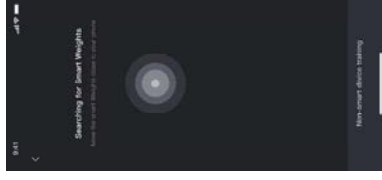


- 2.1.6 Touch the screen and it will pop up the  icon. Click the  icon to enter pause state. You can hold the  icon in the pause state to quit exercise or click the  icon to continue exercise.



● **Exercise on an arbitrary course**

- 2.2.1 Click "Running" on the training course page to enter running mode.
- 2.2.2 Click "Running" to enter "Searching For Smart Sandbag" page and automatically search for smart weights devices.



- 2.2.3 Untie the straps of Smart Weights and slightly press the smart module button. The blue indicator light will blink for 60 seconds at the first use and vibrate, then the smart module will enter pairing state. When the blue indicator light is blinking, the ankle & wrist weights can be searched and connected. If the blue indicator doesn't light up and the device doesn't vibrate when you press the button, please fully charge the smart module with the provided charging cable and slightly press the smart module button to enter pairing state. The red indicator light will be always on, while it turns to a sturdy green color after the smart module is fully charged.



2.2.4 Wear the smart weights on your wrists or ankles (shown in the picture).

a. Untie the strap.



b. Fasten the smart weights on your wrists or ankles. Note: Avoid to use the module on human skeletons.

Wrists



Ankles



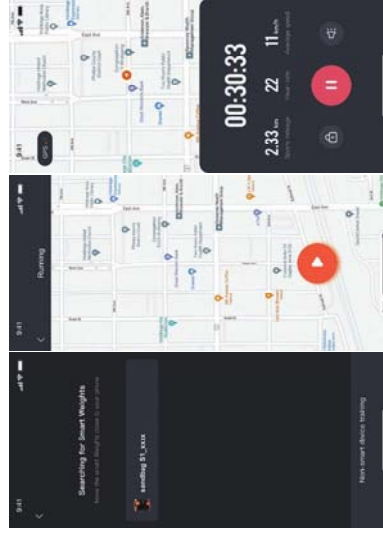
Note: Avoid to use the module on human bones.

c. Pass the strap through the buckle and secure it reversely.

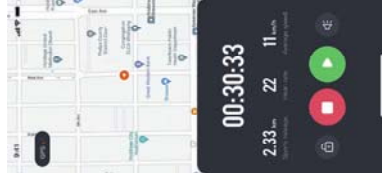




2.2.5 Choose Smart Weights on the "Searching For Smart Sandbag" list for connection. The smart module will vibrate twice after being successfully connected and the APP will automatically enter fitness course page. Click  to start running.



2.2.6 Touch the screen and it will pop up the  icon. Click the  icon to enter pause state. You can hold the  icon in the pause state to quit exercise or click the  icon to continue exercise.



● Work as Traditional Weights

Wear the smart weights on your wrists or ankles.
a. Untie the strap.



b. Fasten the smart weights on your wrists or ankles. Note: Avoid to use the module on human bones.

Wrists



Ankles



Note: Avoid to use the module on human bones.

c. Pass the strap through the buckle and secure it reversely.

①



②



③



①



②



③



d. Now you can run or do indoor exercise.

Wrists



Ankles



CHARGING INSTRUCTION

1. Connect the smart module to your charger (pay attention to the magnetic charging direction).



2. The indicator glows in red during charging while changes to green after the device is fully charged.



Note:

- Do not attach the magnetic end of the charging cable to any metal object.
- The device will stop charging when its battery is under the circumstance of $\leq 0^{\circ}\text{C}$ or $\geq 45^{\circ}\text{C}$.

Remove / Install the Smart Module

- **Remove the module**

1. Untie the strap to reveal the module.



2. Hold the side of the sandbag with your fingers and move the module out of the fixed slot.



● Install the module

1. Install the smart module with one side tilted down.



2. Press the other side of the smart module into the fixed slot.



3. Restore the strap to the normal position.



Troubleshooting

Problems	Solutions
The smart module can't be turned on.	Please charge the module with provided charging cable until the green indicator lights up.
	The battery is low. Please charge the module with provided charging cable until the green indicator lights up.
	The battery is in protection state due to low battery power (long time idling results in low battery level).
How long can it work continuously after being fully charged?	It can work for 30 hours continuously.
What should I do if it can't connect to my phone?	Short press the reset button of the smart module until the blue indicator blinks. Try to connect the APP to the device again.
	Check whether the wireless function is activated on your phone.
	Check whether the smart module has power (short press the reset button and check whether there's blue indicator blinking), and try to connect the APP to the device again.
What should I do if my heart rate cannot be detected?	Check whether the smart module has power (short press the reset button and check whether there's blue indicator blinking), and try to connect the APP to the device again.
What should I do if my heart rate cannot be detected?	Please adjust the contact position between the sensing area of smart module and your skin (avoid to use on bones).
	Please make sure the smart module touches you skin directly.

What should I do if the device can't be charged?	Check whether the charging cable is correctly connected.
	Check whether the charging cable is in well contact with the magnetic position of smart module.
	Check whether there are foreign objects or dirt in the charging metal position of the smart module.
	Check whether the metal connector of charging cable is oxidized, or stained with foreign matter or dirt.
Smart module moves during operation.	Check whether the smart module is installed on the fixed position.
	Check whether the smart module and the sandbag body are loose.
The strap is loose during operation.	Check whether the strap is secured tightly.
	Please check the fixed position of the product. To ensure accurate data during exercise, please make sure the sandbag is attached to your wrists or ankles.
There is blue indicator blinking.	Check whether the Velcro tape is secured on the correct position.
	The device will automatically enter heart rate detection mode once there is a transparent or translucent object, or skin on its heart rate detection area. After continuously detecting heart rate for 20 seconds and the exercise data, it will vibrate and then enter the offline mode, and the blue indicator will light off. If the heart rate detection time is less than 20 seconds, the device will enter dormant mode after the heart rate indicator light and the blue indicator light blink for 60 seconds. All indicators will go off.

There is blue indicator blinking.	The blue indicator will blink after you press the button to start the device.
The green heart rate indicator blinks.	The green heart rate indicator light will blink after you press the button to start the device.
	The device will automatically enter heart rate detection mode once there is a transparent or translucent object, or skin on its heart rate detection area. After continuously detecting heart rate for 20 seconds and the exercise data, it will vibrate and then enter the offline mode, and the blue indicator will light off. If the heart rate detection time is less than 20 seconds, the device will enter dormant mode after the heart rate indicator light and the blue indicator light blink for 60 seconds. All indicators will go off.

CAUTIONS

- (1) Please unplug the charging cable and make sure that the charging cable is not connected to the power adapter after charging completes.
- (2) It is forbidden to use this product while it is being charged.
- (3) Please carefully check whether the product has enough power before use.
- (4) Remove the smart module before cleaning.
- (5) Hand wash only. Do not spin dry; do not bleach; do not clean by machine.
- (6) Store the device in a ventilated place away from moisture and bed bugs.
- (7) Do not stick the charging cable on a metal when it is connecting to a power adapter.
- (8) The device will stop charging when its battery is under the circumstance of $\leq 0^{\circ}\text{C}$ or $\geq 45^{\circ}\text{C}$.

WARNING

- (1) Minors are not allowed to use this product.
- (2) Injured people are not allowed to use this product.
- (3) It is forbidden to immerse any device with smart modules in water.
- (4) It is forbidden to throw this product into fire or close to the fire source.
- (5) It is forbidden to drop this product deliberately.
- (6) It is forbidden to use unspecified chargers.
- (7) It is forbidden to violently disassemble the smart module.
- (8) It is forbidden to remove the sewing stitches of the product.
- (9) It is forbidden to attach the charging cable to the metal when the power adapter is connected.
- (10) It is forbidden to use the product during charging process.
- (11) It is forbidden to expose the product in strong sunlight.

FCC STATEMENT

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.

- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device complies with part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.



BESCHREIBUNG

Diese smarten Fuß- und Handgelenk Gewichte, die von unserer Firma produziert werden, sind aus weichem Eisenmaterial hergestellt. Im Vergleich zu den traditionellen Gewichtsprodukten haben Sie damit ein komfortableres Übungserlebnis (nicht-traditionelles Eisensandmaterial; neues anti-auslaufendes Sandmaterial, weniger Schäden an den nackten Füßen zu verursachen). Die Produktlebensdauer ist länger; eingebautes intelligentes Modul, kombiniert mit "Sportneer" APP Fitness-Kurse, was bringen Sie eine professionelle gewichtete Aerobic-Erfahrung und Spaß bringt. Wir definieren die Handgelenk & Fuß Gewicht Produkte erneut.

FUNKTIONEN

- Durch die Belastung der Fuß- und Handgelenk Gewichte verbrennt der Körper mehr Fett und beschleunigt die Herzfrequenz, was den Sauerstoffverbrauch des Körpers erhöht und die Muskeln stärkt.
- Erhöhung der Cardio-Kapazität und Schnelkraft.
- Trainieren Sie in der Halle mit smarten Fuß- und Handgelenk Gewichten und erhalten Sie mehr dimensionale Trainingsdaten und professionelle Trainingsanleitungen über die APP.
- Beim Laufen im Outdoor-Bereich können Herzfrequenz, Schrittzahl, Karten-Track und andere Daten in Echtzeit über das smarte Fuß- und Handgelenk Gewichte abgerufen werden.

LIEFERUMFANG

- 1* Intelligenter Gewichtsmanschetten für Fuß- oder Handgelenk Sandsack
- 1* Sandsack
- 1* Bedienungsanleitung
- 2* Magnetleitung

SPEZIFIKATIONEN

Produktbezeichnung	Smarte Gewichtsmanschetten für Fuß- und Handgelenk
Gewicht Material	Weicheisen
Stoffmaterial	Verbundenes Lycra-Gewebe
Stromversorgung	DC 5V/500mA (es wird empfohlen, ein Ladegerät mit nicht mehr als 2A zum Laden des Produkts zu verwenden)
Batteriekapazität	210mAh
Gebrauchsdauer	35H
Ladezeit	2,5 h
Wasserdichtigkeit	IPX4
Temperatur beim Betrieb	-10°C ~ +55°C / 14 °F ~ 131 °F
Feuchtigkeit beim Betrieb	15%~85%
Temperatur bei Lagerung	-20°C ~ +60°C / -4 °F ~ 140 °F
Feuchtigkeit bei Lagerung	15%~85%

Modell	Gewicht (einzeln, nicht paarweise)	Größe
ST112	2lbs	310mm*100mm*24mm
ST113	3lbs	310mm*100mm*31mm
ST114	4lbs	355mm*110mm*34mm
ST115	5lbs	360mm*120mm*34mm

DARSTELLUNG DES PRODUKTS



- A : Abbindenband
- C : Magnetischer Ladeanschluss
- B : Reset-Taste & Anzeigelichter
- D : Klettverschluss
- E : Schnallenring
- F : Umgewickelte Kante
- G : Herzfrequenz-Erkennungsbereich

Anweisung der Kontrollleuchte

Kontrollleuchte	Status der Anzeige	Geräte-Status
Rot LED	immer leuchtend	Gerät wird aufgeladen
Grün LED	immer leuchtend	Gerät ist im vollgeladenen Zustand
Blau LED	Blinken 60s	Gerät geht in den Verbindungszustand über
	Kontinuierliches Blinken	Gerät ist mit niedriger Leistung

Anweisung von Vibration

Vibrationen	Geräte-Status
1 Mal Vibrationen	Manueller Tastendruck
2 Mal Vibrationen	APP-Verbindung erfolgreich
	APP Trennung
Konstante Vibration	Herzfrequenz-Übersteuerungswarnungen

GEBRAUCHSANWEISUNG

- **Gebrauchsanweisung der Smarten Gewichte**
- A. Sportneer APP Download und Installation**
 1. Bitte scannen Sie den QR-Code in der Anleitung, um die „Sportneer“-App herunterzuladen.



2. Bitte wählen Sie den Kanal zum Herunterladen der APP und installieren Sie die APP.

Für Android Benutzer:	Für IOS Benutzer:
Bitte suchen Sie in Google Play nach der App „Sportneer“ und installieren Sie sie auf Ihrem Mobil, und erlauben Sie der App, die Berechtigung "Wireless" zu verwenden.	Bitte suchen Sie im APP Store nach der App „Sportneer“ und installieren Sie sie auf Ihrem Mobil, und erlauben Sie der App, die Berechtigung "Wireless" zu verwenden.

B. Benutzerregistrierung/-anmeldung

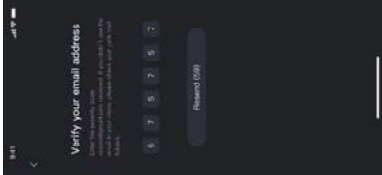
1. Öffnen Sie die App „Sportneer“.
2. Neue Benutzer wählen "Registrieren" (registrierte Benutzer der Sportneer APP wählen „Anmelden“, um sich mit der registrierten E-Mail-Adresse anzumelden).



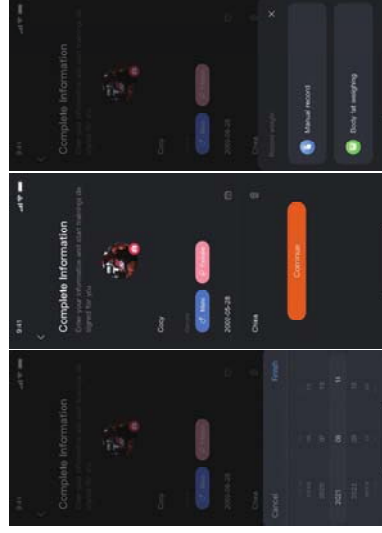
3. Geben Sie Ihre vollständige Registrierungs-E-Mail ein und klicken Sie auf „Weiter“.



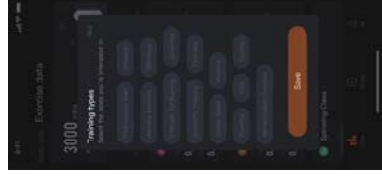
4. Prüfen Sie den Verifizierungscode in der registrierte Mailbox, geben Sie den Verifizierungscode für die Mailbox-Verifizierung ein; nach erfolgreicher Verifizierung springt sie automatisch auf die Seite "Set a password", bitte legen Sie das Benutzerpasswort fest.



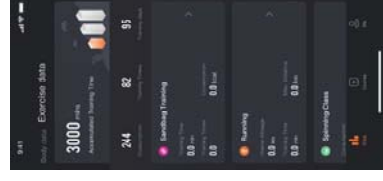
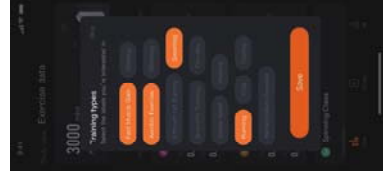
5. Nachdem das Benutzerpasswort festgelegt wird, klicken Sie auf „Fertig stellen“, um die Seite „Vollständige Informationen“ aufzurufen; der Benutzer legt „Nickname“ fest, wählen Sie „Geschlecht“ und „Geburtsjahr“; klicken Sie auf „Weiter“, um Pop-up-Feld „Gewicht aufzeichnen“ einzugeben; wählen Sie „Manuelle Aufzeichnung“ (wenn Sie Sportneer Body-Produkte haben, wählen Sie bitte „Körperfett Weighting“), um die Seite „Ihr Gewicht und Ihre Größe“ aufzurufen.



6. Stellen Sie Gewicht und Größe ein, klicken Sie auf „Start Sportneer“, um die Seite „Trainingstypen“ aufzurufen.

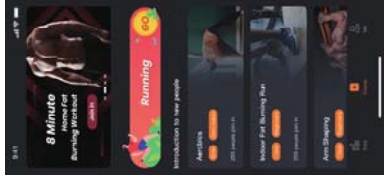


7. Wählen Sie die gewünschte Kategorie im Menü „Trainingsarten“ und klicken Sie auf „Speichern“, um die Sportneer APP-Homepage zu betreten.

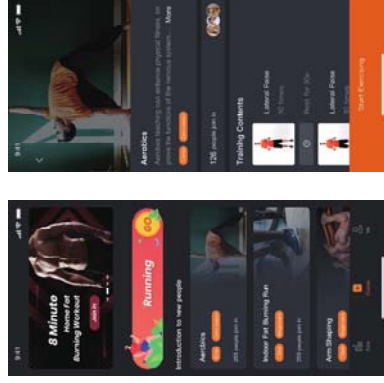


C. Geräteanschluss und Kurstraining

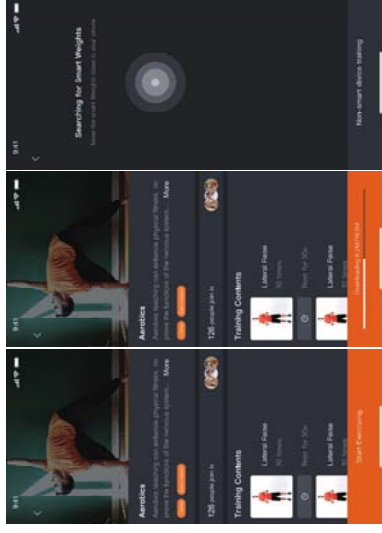
1. Wählen Sie „Trainingskurs“ in der Registerkartenleiste unten auf der Sportneer APP-Startseite, und gehen Sie auf die Startseite.



- 2.1.1 Wählen Sie in der Kursliste einen beliebigen Kurs aus, um zur Detailseite des Kurses zu gelangen (Knöchel&Handgelenk-Gewichtsstübungen).



- 2.1.2 Klicken Sie auf der Seite mit den Kursdetails auf „mit Training beginnen“, bei der ersten Benutzung des Kurses wird der Kursinhalt heruntergeladen, und bitte warten Sie geduldig; Nach dem Herunterladen des Kurses wird auf der Seite „Suche nach dem Smarten Sandsack“ automatisch nach dem angeschlossenen Smart Weights-Gerät gesucht.



- 2.1.3-1 Öffnen Sie die Smarte Gewichte Gurt (wie gezeigt), leicht drücken Sie die Smart-Modul-Taste, die erste Verwendung der blauen Kontrollleuchte blinkt (wie gezeigt) 60 S und Vibration Prompt, das Smart-Modul in den Verbindungszustand, das Smart-Modul blaue Anzeige blinkt, kann das Gerät gesucht und angeschlossen werden.





2.1.3-2 Wenn beim leichten Drücken die Taste blaue Anzeige nicht leuchtet und nicht vibrieren, verwenden Sie bitte das Ladekabel, um das Smart-Modul zu laden, bis nach einer vollen Ladung. Dann verwenden Sie die Modultaste und drücken Sie sie leicht, um in den Verbindungszustand zu gelangen. Die rote Anzeige leuchtet während des Ladevorgangs immer (wie abgebildet), die grüne Anzeige leuchtet immer, wenn das Gerät vollständig geladen ist (wie abgebildet).

Kontrollleuchte		
Rot LED	Grün LED	Blau LED
Gerät wird aufgeladen	Gerät ist im vollgeladenen Zustand	Gerät geht in den Verbindungszustand über

2.1.3-3 Nach erfolgreicher Verbindung wird das Gerät vibrieren.

Hinweise:

- Wenn die App nicht innerhalb von 60 Sekunden verbunden wird, blinkt das blaue Licht 60 Sekunden lang (vom blinkenden Licht beginnend) und das Produkt geht dann in den Ruhezustand über.
- Wenn das Produkt nicht in Gebrauch ist, geht der Herzfrequenz-Erkennungsbereich in den Erkennungsmodus über, wenn er transparente oder lichtdurchlässige Objekte oder die Haut berührt. Das wird dann nach 20 Sekunden ununterbrochener Erkennung des Herzfrequenzwerts und der Trainingsdaten vibrieren und geht dann in den Offline-Modus über. Wenn die Zeit für die Erkennung der Herzfrequenz weniger als 20 Sekunden beträgt, blinken die Herzfrequenzanzeige und die blaue Kontrollleuchte, und das Gerät geht in den Ruhezustand über.
- Wenn die Zeit für die Erkennung der Herzfrequenz weniger als 20 Sekunden beträgt, blinken die Herzfrequenzanzeige und die blaue Kontrollleuchte, und das Gerät geht in den Ruhezustand über.
- Legen Sie den Herzfrequenz-Erkennungsbereich nicht auf transparente oder lichtdurchlässige Gegenstände oder andere Produkte, wenn das Produkt nicht verwendet wird, um zu vermeiden, dass das Produkt in den Herzfrequenz-Erkennungsmodus übergeht.

2.1.4 Befestigen Sie Smarte Gewichte am Hand- oder Fußgelenk.
a. Öffnen Sie den Gurt (wie abgebildet).



b. Befestigen Sie „Smarte Gewichte“ am Handgelenk und am Fußgelenk (Achtung: Positionieren Sie das Modul so, dass es das menschliche Skelett nicht berührt) (wie abgebildet).

Handgelenk



Fußgelenk

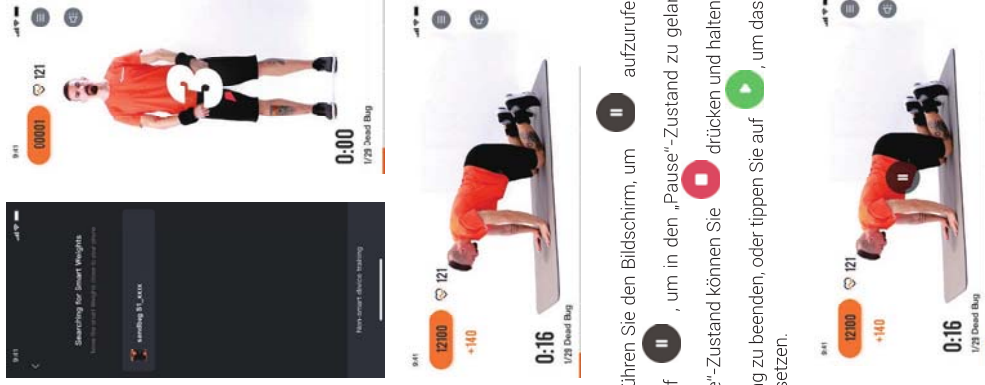


Achtung: Positionieren Sie das Modul so, dass es das menschliche Skelett nicht berührt

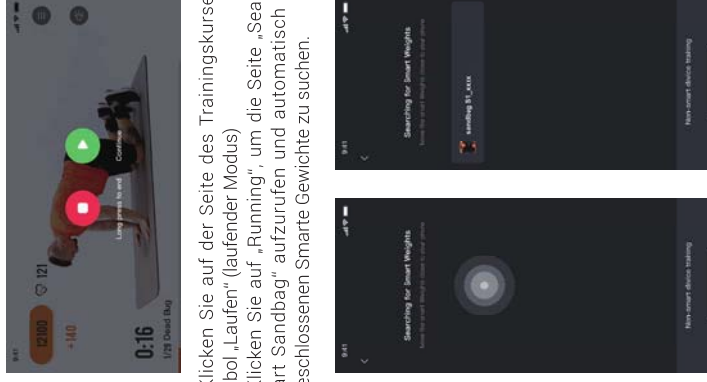
c. Stecken Sie den Gurt durch die Schnalle und drehen Sie den Gurt um (wie abgebildet).



2.1.5 Wählen Sie das Smart Gewichte-Gerät aus der Liste „Suche nach Smart Sandsack“ aus, um sich zu verbinden (nach erfolgreicher Verbindung vibriert das Smart-Modul 2 Mal); nach erfolgreicher Verbindung gelangen Sie auf die Trainingsseite.



2.1.6 Berühren Sie den Bildschirm, um
 Sie auf , um in den „Pause“-Zustand zu gelangen, im
 „Pause“-Zustand können Sie  drücken und halten, um das
 Training zu beenden, oder tippen Sie auf , um das Training
 fortzusetzen.



2.2.1 Klicken Sie auf der Seite des Trainingskurses auf das
 Symbol „Laufen“ (laufender Modus)
 2.2.2 Klicken Sie auf „Running“, um die Seite „Searching For
 Smart Sandbag“ aufzurufen und automatisch nach dem
 angeschlossenen Smarte Gewichte zu suchen.

2.2.3 Öffnen Sie die Smarte Gewichte Gurt (wie gezeigt), leicht
 drücken Sie die Smart-Modul-Taste, die erste Verwendung der
 blauen Kontrollleuchte blinkt (wie gezeigt) 60 S und Vibration
 Prompt, das Smart-Modul in den Verbindungszustand, das
 Smart-Modul blaue Anzeige blinkt, kann das Gerät gesucht
 und angeschlossen werden; wenn beim leichten Drücken
 die Taste blaue Anzeige nicht leuchtet und nicht vibrieren,
 verwenden Sie bitte das Ladekabel, um das Smart-Modul
 zu laden, bis nach einer vollen Ladung. Dann verwenden
 Sie die Modultaste und drücken Sie sie leicht, um in den

Verbindungszustand zu gelangen. Die rote Anzeige leuchtet während des Ladevorgangs immer (wie abgebildet), die grüne Anzeige leuchtet immer, wenn das Gerät vollständig geladen ist (wie abgebildet):



2.2.4 Befestigen Sie Smarte Gewichte am Hand- oder Fußgelenk
a Öffnen Sie den Gurt (wie abgebildet).

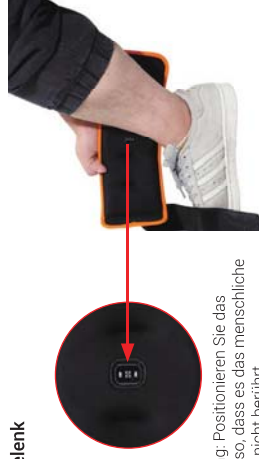


b. Befestigen Sie "Smarte Gewichte" am Handgelenk und am Fußgelenk (Achtung: Positionieren Sie das Modul so, dass es das menschliche Skelett nicht berührt) (wie abgebildet)

Handgelenk



Fußgelenk

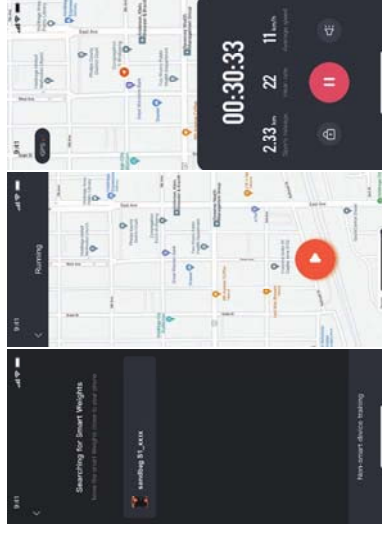


Achtung: Positionieren Sie das Modul so, dass es das menschliche Skelett nicht berührt

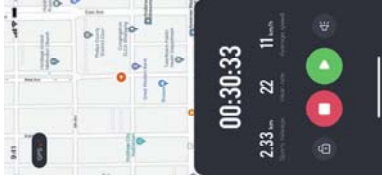
c. Stecken Sie den Gurt durch die Schnalle und drehen Sie den Gurt um (wie abgebildet).



2.2.5 Wählen Sie das Smart Gewichte-Gerät aus der Liste „Suche nach Smart Sacksack“ aus, um sich zu verbinden (nach erfolgreicher Verbindung vibriert das Smart-Modul 2 Mal); nach erfolgreicher Verbindung gelangen Sie auf die Trainingsseite; klicken Sie auf  zum Laufen.



2.2.6 Berühren Sie den Bildschirm, um  aufzurufen, tippen Sie auf , um in den „Pause“-Zustand zu gelangen, im „Pause“-Zustand können Sie  drücken und halten, um das Training zu beenden, oder tippen Sie auf , um das Training fortzusetzen.



● **Gebrauchsanweisung der Traditionellen Gewichte**

Tragen Sie die Smarte Gewichte zum Krafttraining an den Hand- oder Fußgelenken

a. Öffnen Sie den Gurt (wie in der Abbildung gezeigt)



b. Befestigen Sie die Smarte Gewichte an Ihren Hand- oder Fußgelenken (Achtung: Positionieren Sie das Modul weg vom menschlichen Skelett).

Handgelenk



Fußgelenk

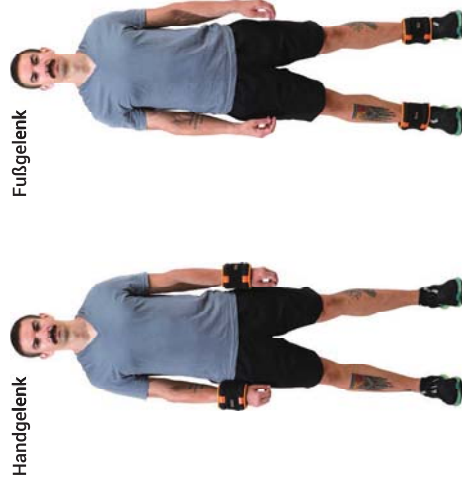


Achtung: Positionieren Sie das Modul so, dass es das menschliche Skelett nicht berührt

c. Stecken Sie die Riemen durch die Schnallen und kehren Sie die Riemen um.



d. Laufen oder trainieren Sie in Innenräumen.



ANWEISUNGEN ZUM AUFLADEN

1. Verwenden Sie das Ladegerät, um das Smart-Modul anzuschließen (beachten Sie die magnetische Laderichtung).



2. Rotes Licht ist immer an, was den Ladevorgang bedeutet; grünes Licht ist immer an, was voll geladen bedeutet.



Achtung:

- Befestigen Sie das magnetische Ende des Ladekabels nicht an metallischen Gegenständen
- Der Ladevorgang wird gestoppt, wenn die Batterie bei 0°C und darunter oder bei +45°C und darüber ist.

ENTFERNEN/INSTALLIEREN SIE DAS SMART-MODUL

- **Entfernen des Moduls**

1. Öffnen Sie den Gurt in die Modulposition.



2. Halten Sie Ihre Finger gegen die Seite des Sandsacks, um das Modul aus dem Befestigungsschlitze zu entfernen.



- **Installieren des Moduls**

1. Installieren Sie das Smart-Modul mit einer Seite nach unten geneigt.

